

Γεωργία Ζιώγου

«Διατροφή και πρόληψη παθήσεων κατά την εγκυμοσύνη»

ΠΕΡΙΛΗΨΗ

Σκοπός της εργασίας είναι η συσχέτιση της διατροφής με την πρόληψη παθήσεων κατά τη διάρκεια της εγκυμοσύνης. Η εγκυμοσύνη είναι μια ιδιαίτερη περίοδος στη ζωή της γυναίκας όπου πραγματοποιούνται σωματικές και ψυχολογικές αλλαγές. Εμφανίζει ιδιαίτερες ανάγκες ειδικά στη διατροφή και καλούμαστε να ερευνήσουμε πως η διατροφή μπορεί να προλαμβάνει την εμφάνιση παθολογικών καταστάσεων. Στο γενικό μέρος της εργασίας, αναφέρονται η σημασία της διατροφής στην εγκυμοσύνη, τα θρεπτικά συστατικά -μακροθρεπτικά και μικροθρεπτικά- που έχουν ιδιαίτερο ενδιαφέρον για την σωστή έκβαση της εγκυμοσύνης, χωρίς παθολογικά ευρήματα. Στο ειδικό μέρος αναλύεται το δείγμα μας καθώς και τα στατιστικά ευρήματα. Το δείγμα της παρούσας μελέτης αποτέλεσαν 193 έγκυες γυναίκες, οι οποίες είχαν συνεχή παρακολούθηση από τους γυναικολόγους τους και οι τοκετοί πραγματοποιήθηκαν σε μεγάλο ιδιωτικό μαιευτήριο της Αθήνας. Τα ερωτηματολόγια που χρησιμοποιήθηκαν είναι τα εξής:

- WIC NUTRITION QUESTIONNAIRE FOR PREGNANT WOMEN και
- HEALTH AND NUTRITION QUESTIONNAIRE FOR PREGNANT WOMEN,

τα οποία είχαν μεταφραστεί στην ελληνική γλώσσα και συμπληρώθηκαν από τις εγκυμονούσες κατά την παραμονή τους στο μαιευτήριο. Η στατιστική ανάλυση έγινε με το πρόγραμμα SPSS.

Τα ευρήματα εμφανίζουν ιδιαίτερο ενδιαφέρον και χρήζουν περαιτέρω διερεύνησης. Επιπλέον μέσα από τα ερωτηματολόγια και τα αποτελέσματα φαίνεται πως οι εγκυμονούσες πιθανόν δεν ενημερώνονται επαρκώς για τη σημασία της διατροφής πριν και κατά τη διάρκεια της εγκυμοσύνης. Αναφέρουμε πως βρέθηκαν στατιστικά σημαντικά ευρήματα στα εξής παρακάτω: οι γυναίκες με μεγαλύτερη αύξηση βάρους στην εγκυμοσύνη είχαν πιο έντονη διάθεση για συγκεκριμένη άσκηση μετά τον τοκετό, οι γυναίκες που εμφάνισαν ΣΔ κύησης κατάφεραν να έχουν μικρότερη αύξηση βάρους. Το κοτόπουλο φαίνεται να έχει προστατευτική δράση σε ότι αφορά την εμφάνιση υπέρτασης ($p < 0,000$, $\Sigma\Lambda = 0,074$), όπως και το γιαούρτι ($p < 0,045$, $\Sigma\Lambda = 0,21$), αλλά και τα αυγά ($p < 0,018$, $\Sigma\Lambda = 0,11$), τα δημητριακά ($p < 0,19$, $\Sigma\Lambda = 0,17$), η κατανάλωση γάλακτος ($p < 0,039$, $\Sigma\Lambda = 0,25$), η κατανάλωση χυμών ($p < 0,008$, $\Sigma\Lambda = 0,14$). Τέλος τα σκληρά τυριά φαίνεται να δρουν επιβαρυντικά ως προς την αποκόλληση πλακούντα με $p < 0,026$ όμως δεν μπορεί να υπολογιστεί ο σχετικός λόγος.

Έχουμε ενδείξεις για προστατευτική δράση των δημητριακών ως προς την εμφάνιση ΣΔ κύησης, ενώ αντίθετα υπάρχει επιβαρυντική δράση του ρυζιού, των ζυμαρικών, των ψωμιών/φρυγανιών/κριτσινιών, πατάτας, οσπρίων, τσαγιού ως προς την εμφάνιση ΣΔ κύησης. Να αναφέρουμε ότι από το δείγμα μας μόνον 12 γυναίκες εμφάνισαν ΣΔ κύησης με αποτέλεσμα οι ενδείξεις να μην έχουν στατιστικά σημαντική διαφορά. Σε ότι αφορά το τσάι, ίσως δίνει ενδείξεις για επιβαρυντική δράση, λόγω της πιθανής χρήσης κάποιας γλυκαντικής ουσίας π.χ. ζάχαρη ή μέλι, για το λόγο αυτό χρήζει περαιτέρω διερεύνησης. Έχουμε ενδείξεις για πιθανή επιβαρυντική δράση των σκληρών τυριών στην εμφάνιση υπέρτασης.

Σε ότι αφορά τις ενδείξεις, καθώς και την επιβεβαίωση των ευρημάτων, θα μπορούσε να πραγματοποιηθεί περαιτέρω έρευνα στον Ελληνικό πληθυσμό με μεγαλύτερο δείγμα, που να περιλαμβάνει περισσότερες περιοχές στην Ελλάδα, αλλά και

προσαρμογή των ερωτηματολογίων ώστε να περιέχουν ποσοτικό προσδιορισμό μερίδων και όχι μόνο ποιοτικό. Να αναφέρουμε πως οι εγκυμονούσες αποτελούν ιδιαίτερο πληθυσμό, καθώς δεν είναι εύκολη η παρέμβαση, ούτε και η εφαρμογή πειραματικών πρωτοκόλλων.

Abstract

“Nutrition and prevention of diseases during pregnancy”

The purpose of the study is to correlate diet with disease prevention during pregnancy. Pregnancy is a special period in a woman's life where physical and psychological changes take place. It has special needs especially in nutrition and we are called to investigate how diet can prevent the appearance of pathological conditions. The importance of nutrition in pregnancy is mentioned in the general part of the study, the nutrients - macronutrients and micronutrients - that are of particular interest for the correct outcome of pregnancy, without pathological findings. In the experimental part our sample is analyzed as well as the statically findings. The sample of the present study consisted of 193 pregnant women, who were constantly monitored by their gynecologists and the deliveries took place in a large private maternity hospital in Athens. The questionnaires used are as follows:

- WIC NUTRITION QUESTIONNAIRE FOR PREGNANT WOMEN and
- HEALTH AND NUTRITION QUESTIONNAIRE FOR PREGNANT WOMEN,

Which had been translated into Greek and completed by the pregnant women during their stay at the maternity hospital? The statistical analysis was performed with SPSS program.

The findings are of particular interest and need further investigation. In addition, the questionnaires and the results show that pregnant women may not be sufficiently informed about the importance of nutrition before and during pregnancy. We report that statistically significant findings were found in the following: women with greater weight gain in pregnancy had a more intense disposition for a specific exercise after childbirth, women who developed gestational diabetes managed to have less weight gain. Chicken meat seems to have a protective effect in terms of the occurrence of hypertension ($p < .000$, $OR = 0.074$), yogurt seems to have a protective effect in terms of the appearance of hypertension ($p < 0.045$, $OR = 0.21$), eggs appear to have a protective effect regarding the occurrence of hypertension ($p < 0.018$, $OR = 0.11$), cereals appear to have a protective effect regarding the occurrence of hypertension ($p < 0.19$, $OR = 0.17$), milk consumption seems to have a protective effect in terms of the occurrence of hypertension ($p < 0.039$, $OR = 0.25$), juice consumption seems to have a protective effect in terms of the occurrence of hypertension ($p < 0.008$, $OR = 0.14$). It shows a protective effect of the calf regarding the appearance of thrombophilia ($p < 0.019$, $OR = 0.22$), it shows a protective effect of the milk regarding the appearance of thrombophilia ($p < 0.002$, $OR = 0.14$). Finally, hard cheese seem to have an aggravating effect on placental abruption with $p < 0.026$, but the odds ratio cannot be calculated.

We have indications for protective action of cereals regarding the appearance of gestational diabetes, while we have indications for aggravating action of rice, pasta,

bread / toasts / breadsticks, potatoes, legumes, tea regarding the occurrence of gestational diabetes. To mention that from our sample only 12 women had gestational diabetes. As far as tea is concerned, it may indicate an aggravating effect due to the possible use of a sweetener, e.g. sugar or honey, therefore it needs further investigation. We have indications of a possible aggravating effect of hard cheeses in the appearance of hypertension.

Regarding the indications as well as the confirmation of the findings, further research could be carried out in the Greek population with a larger sample that includes more areas in Greece, by adjusting the questionnaires to contain quantitative determination of portions and not only qualitative. It is not easy to intervene in the population of pregnant women because is a special audience and the implementation of experimental protocols cannot be easily applied.