

وضعیت تغذیه و دریافت مکمل ها در زنان باردار ایرانی

پوران اخوان اکبری

دانشجوی دکتری تخصصی سلامت باروری دانشگاه علوم پزشکی شهید بهشتی و مربی دانشگاه علوم پزشکی اردبیل

Email: akhavanakbari@yahoo.com

مهسا اقلیمی

دانشجوی کارشناسی مامایی دانشگاه علوم پزشکی اردبیل

وحیده اخوان اکبری

پزشک مرکز بهداشت شهرستان اردبیل

حبیبه صالحی عالی

کارشناس ارشد مامایی، مربی دانشگاه علوم پزشکی اردبیل

پریسا حاجی آقا محمدی

کارشناس مامایی، مربی دانشگاه علوم پزشکی اردبیل

چکیده:

تغذیه صحیح در دوران بارداری عامل کلیدی موثر بر سلامت مادر و جنین می باشد. هدف مطالعه حاضر بررسی وضعیت تغذیه ای زنان باردار از نظر دریافت کالری، پروتئین و مکمل های دوران بارداری در مقایسه با مقادیر توصیه شده استاندارد RDA می باشد. پژوهش حاضر مطالعه مروری است که نتایج حاصل از مطالعات کشوری منتشر شده در زمینه وضعیت دریافت کالری، پروتئین، گروههای غذایی مختلف و مکمل های بارداری در طی ۱۰ سال اخیر را مورد بررسی قرار داده است. جستجوی مقالات مرتبط با استفاده از کلمات کلیدی در موتورهای جستجوی Iran pub med, Google scholar, Med lib, doc انجام گرفت. بررسی نتایج مطالعات محدود انجام شده در کشور نشان داد میزان دریافت کالری، پروتئین و ویتامین ها در اکثر واحدهای مورد پژوهش کمتر از استاندارد (Recommended Dietary Allowances (RDA می باشد. مقدار مصرف گوشت و حبوبات در اکثر زنان کمتر از مقادیر توصیه شده براساس هرم غذایی بود. مصرف لبنیات اکثر آنها نیز نسبت به قبل از بارداری کاهش یافته بود. دریافت میوه در حدود نیمی از زنان باردار نسبت به قبل از بارداری افزایش نشان می داد ولی از حد مجاز توصیه شده کمتر بود. هر چند مصرف قرص آهن توسط زنان بالای ۹۰ درصد گزارش شده ولی مصرف اسید فولیک کمتر از آهن و بالای ۵۰ درصد می باشد. مصرف مولتی ویتامین زیر ۵۰ درصد می باشد. سطح آگاهی تغذیه ای زنان باردار در حد متوسط به پائین گزارش شد. به نظرمی رسد عدم آشنایی و اطلاع از نحوه صحیح تغذیه در دوران بارداری بیش وضعیت اقتصادی و عدم دسترسی به مواد غذایی در بروز کمبود مواد مغذی در زنان باردار موثر می باشد که لزوم توجه ویژه به آموزش تغذیه ای به مادران باردار و خانواده آنان را آشکار می سازد.

کلمات کلیدی: تغذیه، بارداری، کالری، پروتئین، ویتامین ها