

## СМЕРНИЦЕ ЗА УНАПРЕЂЕЊЕ ИСХРАНЕ ТРУДНИЦА И ПОРОДИЉА У СТАЦИОНАРНИМ ЗДРАВСТВЕНИМ УСТАНОВАМА

Унапређење квалитета здравствене заштите, као једног од начела здравствене заштите, сходно Закону о здравственој заштити („Службени гласник РС”, бр. 107/05, 72/09 - др. закон, 88/10, 99/10, 57/11, 119/12 и 45/13 - др. закон), саставни је део свакодневних активности здравствених радника и здравствених сарадника и свих других запослених у здравственом систему.

Један од показатеља за процену и праћење квалитета здравствене заштите је задовољство корисника пруженим здравственим услугама.

На основу истаживања задовољства корисника, које се спроводи према стручно-методолошком упутству Института за јавно здравље Србије „Др Милан Јовановић Батут” и на основу анализе резултата, на скали срењих оцена задовољства корисника одређеним карактеристикама болничке здравствене заштите у државним здравственим установама Републике Србије, опште задовољство услугама исхране заузима најниже место. Притом, услугама исхране су најнезадовољније пацијенткиње одељења гинекологије и акушерства.

Имајући у виду да је здравље жена током трудноће, порођаја и материнства један од приоритета система здравствене заштите Републике Србије, сходно Националном програму здравствене заштите жена, деце и омладине („Службени гласник РС”, број 28/09), Посебна радна група Министарства здравља доноси *Смернице за унапређење исхране трудница и породиља у стационарним здравственим установама.*

Смернице за унапређење исхране трудница и породиља у стационарним здравственим установама имају за циљ да подсети на принципе правилне исхране у периоду трудноће и дојења и да предложеним дневним јеловницима дају примере примене дијететских шема.

**Шематски приказ препорука за дневни нутритивни унос пружа основ за планирање дневног јеловника трудница и породиља.**

Поштовање дијететских шема може да се оствари применом и других намирница и начина припреме које су доступне установама (техничке могућности припремања obroка, доступност појединих намирница због већ закључених уговора у јавним набавкама за храну, сезонска доступност појединих намирница итд.).

Све намирнице које имају доказ о безбедности - здравственој исправности могу да се уврсте у јеловник за труднице и породиље, с тим да је потребно ограничити употребу сухомеснатих производа на максимално два пута недељно, због садржаја натријума.

Здравствене установе као даваоци здравствених услуга, располажу материјалним средствима предвиђеним за накнаду трошкова исхране коју обезбеђују хоспитализованим пацијентима, на основу уговора закључених са Републичким фондом за здравствено осигурање.

Обзиром да Закон о јавним набавкама („Службени гласник РС”, број 124/12) начелом ефикасности и економичности предвиђа да је „наручилац дужан да у поступку јавне набавке прибави добра, услуге или радове одговарајућег квалитета имајући у виду сврху, намену и вредност јавне набавке”, у поступку обезбеђивања исхране пацијентима не треба да буде пресудна најмања понуђена вредност, а на штету квалитета.

## ОПШТЕ НАПОМЕНЕ

Исхрана у трудноћи је од изузетног значаја, обзиром да од правилне исхране у многоме зависи нормалан раст и развој плода, очување здравља труднице, као и успостављање лактације.

Иако у току трудноће и дојења постоје извесне метаболичке промене, основни принципи правилне исхране који важе за општу популацију, важе и током трудноће и дојења.

Стање ухрањености и повећање телесне масе током трудноће, имају значајан утицај на ток и исход трудноће. Потхрањеност (недовољна телесна маса), као и недовољно повећање телесне масе током трудноће представља фактор ризика за претермински порођај, поремећаје развоја плода и тешкоће у успостављању лактације. Са друге стране, труднице које су гојазне и/или имају превелики пораст телесне масе у току трудноће, чешће развијају хипертензивне поремећаје у току трудноће (укључујући и прееклампсију и еклампсију), трудноће им се чешће завршавају царским резом, рађају децу превелике телесне масе.

Препоручени пораст телесне масе у трудноћи зависи од ухрањености жене пре трудноће. За процену стања ухрањености, користи се индекс телесне масе ( $BMI = TM [kg] / TV [m^2]$ ).

**Табела 1 - Препоручени опсег повећања телесне масе у трудноћи\***

<b>ВМІ пре трудноће</b>	<b>препоручено повећање телесне масе (kg)</b>
<b>&lt; 18,5 (потхрањеност)</b>	12,5 – 18,0
<b>18,5 – 24,9 (нормална ухрањеност)</b>	11,5 – 16,0
<b>25,0 – 29,9 (предгојазност)</b>	7,0 – 11,5
<b>≥ 30,0 (гојазност)</b>	5,0 – 9,0

\*Институт за медицину САД (*Institute of Medicine*)

У току трудноће се не саветују редукционе дијете.

## Енергетске потребе у трудноћи и током дојења

Препоруке за повећање укупног калоријског уноса варирају у зависности од стручног удружења које их дају. Све препоруке су сагласне да у првом триместру не постоје повећане енергетске потребе.

Табела 2 - Енергетске потребе у трудноћи и лактацији

	ван трудноће (kcal/дан)	трудноћа (+kcal/дан)	дојење (+kcal/дан)
препоруке ЕУ	1950 – 2000	200*	380
препоруке САД	до 2200	300**	500
препоруке СЗО	1940	285	450 – 480

\*само у трећем триместру

\*\* у другом и трећем триместру

Обзиром да се ове препоруке односе на нормалне трудноће, односно на труднице које задржавају нормалну, умерену физичку активност, калоријски дневни унос за труднице које су хоспитализоване (смањена физичка активност) не треба да прелази 2200 kcal/дан.

## Макронутријенти

**Протеини** – код жена које су нормално ухрањене и које ван трудноће имају задовољавајући унос протеина, у току трудноће потребан је повећан унос протеина за око 6 g, а током дојења за 11 – 13 g/дан. Пожељан извор протеина су намирнице животињског порекла које не садрже много масти – посна меса (пилетина, немасни делови јунетине), риба, млеко и млечни производи са нижим процентом масти, јаје (беланца). Дobar избор су и махунарке.

**Угљени хидрати и масти** – препоруке за унос ових макронутријената не разликују се од препорука за општу популацију. Угљени хидрати треба да обезбеде 55 – 75% укупног енергетског уноса. Добри извори су житарице, кромпир и махунарке. Унос простих шећера (слаткиши) не треба да прелази 10% укупног енергетског уноса.

Унос масти не треба да буде већи од 35% укупних енергетских потреба.

## ПРЕПОРУКЕ ЗА ДНЕВНИ НУТРИТИВНИ УНОС

**Табела 3 – Шематски приказ препорука за дневни нутритивни унос**

Група намирница	Дневни унос	Порција	Хранљиве материје које се обезбеђују
житарице, теста, пецива (пожељно је да буду интегрални)	<b>трудноћа</b> најмање 6 порција <b>дојење</b> најмање 7 порција	1 парче хлеба (30 g) 1 шоља цереалија ½ шоље куваног пиринча ½ шоље куване тестенине	15 g угљених хидрата 3 g протеина 80 kcal
млеко и млечни производи	<b>трудноћа и дојење</b> најмање 3 порције (пожељни су производи са мањим процентом млечне масти)	1 шоља делимично обраног млека (250 ml) 1 шоља јогурта 150 g младог сира 50 g фета сира 40 g тврдог сира	12 g угљених хидрата 8 g протеина 5 g масти 120 kcal
месо, риба, јаја, махунарке	<b>трудноћа и дојење</b> најмање 6 ½ порција	30 g посног меса (пилеће и ћуреће без коже, посни делови јунетине – бут) 30 g рибе ½ шоље куваног пасуља, грашка, сочива	7 g протеина 3 g масти 55 kcal
		30 g средње масног меса (пилеће и ћуреће са кожом, већина делова јунетине)	7 g протеина 5 g масти 75 kcal
поврће	<b>трудноћа и дојење</b> 2 ½ – 3 порције	100 g поврћа	5 g угљених хидрата 2 g протеина 25 kcal
		100 g скробног поврћа кромпир грашак	80 kcal
воће	<b>трудноћа и дојење</b> 2 порције	100 g воћа	15 g угљених хидрата 60 kcal

**ПРИМЕРИ ДНЕВНОГ ЈЕЛОВНИКА СА ПРОРАЧУНОМ НУТРИТИВНОГ  
УНОСА**

**Табела 4 - Пример дневног јеловника број 1**

ДОРУЧАК	УЖИНА I	РУЧАК	УЖИНА II	ВЕЧЕРА
чај биљни 200 ml, заслађен/несалађен интегрални хлеб кувано јаје млади бели сир свежа салата	свежа јабука  интегрално пециво	пилећа супа пире кромпир динстатна шаргарепа пилетина печена мешана салата хлеб	пудинг	јогурт резанци са младим сиrom и јајима

**Табела 5 - Прорачун нутритивног уноса дневног јеловника број 1**

Група намирница	Врсте намирница	Количина (g)	Енергетска вредност (kcal)	Беланчевине (g)		Масли (g)	Угљени хидрати (g)	Са (mg)	Fe (mg)
				биљ.	жив.				
жито и производи од жита	интегрални хлеб	60+60	280,8	9,6	/	2,4	55,2	12	1,2
	макароне	60	210	7,2	/	1,2	42,6	18	2,4
	фида	8	29,4	1	/	0,2	6,2	1,7	0,16
	интегрално пециво	30	66,6	4,8	/	0,6	12,9	6	0,45
млеко и млеч. производи	млади сир	80+50	123,5	/	18,2	3,9	3,9	123,5	0,4
	млеко 1.8% mm	240 ml	117,6	/	8,4	4,32	12	288	0,24
	јогурт	200 ml	122	/	5	6,4	9,4	242	0,2
месо, риба, јаја	пилетина б/к	150	189	/	20,6	8,2	/	60	2
	јаје	80+20	151	/	13	11	/	16,5	1,3
масли и уља	уље сунцокрет.	5+10+5+5	225	/	/	25	/	/	/
поврће	кромпир	150	130	3,1	/	0,15	44,7	12	0,7
	шаргарепа	150	54	1,5	/	/	12	60	0,9
	краставац	50	7	0,35	/	/	0,9	8	/
	паприка	50+100	21	1,35	/	0,45	4,2	25,5	1,05
	парадајз	50	11	0,1	/	0,15	2,5	8,5	0,3
воће	јабуке	200	80	/	/	/	20	20	0,4
шећер и шећерни концентрати	пудинг	15	56	0,15	/	0,3	13,5	/	/
	кристал шећер	15	60	/	/	/	14,85	/	/
пилећа супа по рецептури		200 ml	182	4,8	2,7	8,32	14,6	20	0,8
укупно			<b>2116,9 kcal</b>	33,95	67,9				
				укупно	<b>101,8</b>	<b>72,59</b>	<b>269,45</b>	<b>921,7</b>	<b>12,5</b>
				<b>19,2%</b>	<b>30,86%</b>	<b>50,91%</b>			

**Табела 6 - Пример дневног јеловника број 2**

ДОРУЧАК	УЖИНА I	РУЧАК	УЖИНА II	ВЕЧЕРА
напитак бела кафа маслац мед хлеб ражани	свеже воће	крем чорба од поврћа динстани пиринач печена риба сезонска салата јабука	чај воћни колач	јогурт проја са сиром и спанаћем пире од воћа или компот

**Табела 7 - Пример дневног јеловника број 3**

ДОРУЧАК	УЖИНА I	РУЧАК	УЖИНА II	ВЕЧЕРА
млеко качамак - палента	млади бели сир интегрална кифла	говеђа супа са фидом мусака од тиквица/блитве са млевеном јунетином сезонска салата хлеб свеже воће	кисело млеко	гриловано сезонско поврће пилеће бело месо хлеб ролат/бисквит са џемом

Табела 8 - Прорачун нутритивног уноса дневног јеловника број 2

Група намирница	Врсте намирница	Количина (g)	Енергетска вредност (kcal)	Беланчевине (g)		Маси (g)	Угљени хидрати (g)	Ca (mg)	Fe (mg)
				биљ.	жив.				
жито и производи од жита	хлеб ражени	30+30+30	199,8	7,2	/	1,8	38,7	18	1,35
	пиринач	60	200,4	4,2	/	1,2	43,2	7,2	0,6
	кукурузни гриз	60	220,8	4,68	/	1,56	46,08	3,6	1,08
	фида	8	29,44	1,04	/	0,192	6,28	1,76	0,168
	бело брашно	5+8	45	1,27	/	0,09	10,4	1,95	0,195
млеко и млечни производи	млеко 1,8%mm	240ml	117,6	/	8,4	4,32	12	288	0,24
	јогурт	200ml	122	/	7	6,4	9,4	242	0,2
	бели сир	50	47,5	/	7	1,5	1,5	47,5	0,3
	павлака	10	11,9	/	0,22	3	0,39	8,7	/
месо, риба, јаја	риба – ослић	200	152	/	34	0,6	0,2	50	0,7
	јаја	80+15+5	151	/	13	11	/	60	2
маси и уља	уље сунцокр	10+10+5	225	/	/	24,975	/	/	/
	маслац неслан	20	150,2	/	0,2	16,6	/	3	/
	маслац	10	75	/	0,1	8,3	/	1,5	/
поврће	купус	150	33	2,89	/	0,15	5,7	66	0,6
	спанаћ	50	6	0,65	/	/	0,75	33,5	1,6
	мешано поврће	100	27	2,24	/	0,125	4,95	54,5	1,8
воће	нектарина	150	75	1,35	/	/	18,6	6	0,75
	јабука	100	46	0,3	/	/	11,9	10	0,2
	бресква	50	18,5	0,3	/	/	3,45	2,5	0,2
	црвено воће	50	25	0,75	/	/	5,6	2,75	0,3
шећер и шећерни концентрати	мед	25	80	0,08	/	/	20	1,25	0,5
	какао	5	18,7	0,25	/	0,15	4,1	1,4	0,16
	шећер кристал	5+8	52	/	/	/	12,98	/	/
укупно			2128 kcal	укупно	97,12	81,96	256,18	911,11	12,943
			8512 kJ		18,25%	34,66%	48,15%		

Табела 9 - Прорачун нутритивног уноса дневног јеловника број 3

Група намирница	Врсте намирница	Количина (g)	Енергетска вредност (kcal)	Беланчевине (g)		Масли (g)	Угљени хидрати (g)	Са (mg)	Fe (mg)
				биљ.	жив.				
жито и производи од жита	кукурузни грис	60	220,8	4,6	/	1,5	46	3,6	1
	хлеб пшенични	30+30+30	199,8	7,2	/	1,8	38,7	18	1,3
	интегрална кифла	60	138	8,4	/	1,2	23,4	15,6	1,4
	бело брашно	15	52,5	1,4	/	0,18	12	2,2	0,225
млеко и млечни производи	млеко 1,8%mm	200+100	147	/	10,5	5,4	15	360	0,3
	млади сир	70	66,5	/	9,8	2,1	2,1	66,5	0,21
	кисело млеко	200	128	/	6,6	6,6	8,4	190	0,6
месо, риба, јаја	јунетина млевена	80	171	/	15	12,3	8	1,6	
	пилеће бело	130	174	/	32,7	4,8	/	15	0,7
	јаја	35	52,9	/	4,5	3,8	/	21	0,7
масли и уља	маргарин биљно уље	5+5	73	/	/	8,1	/	/	/
	уље сунцокр.	10+5+5	180	/	/	19,9	/	/	/
поврће	тиквице/блитва	300	45	3,9	/	/	6,9	63	1,5
	црни лук	25	6	/	/	/	1,3	7,75	0,075
	парадајз	100	14	0,9	/	/	2,8	21	0,5
	паприка	50+200	55	0,5	/	0,75	12,5	42,5	1,7
	броколи	100	25	8	/	0,4	2,5	28	0,8
воће	бресква- нектарина	200	74	1,2	/	/	18,2	10	0,8
шећер и шећерни концентрати	шећер кристал	15	60	/	/	/	15	/	/
	мармелада	15	39	/	/	/	10,4	5,2	0,09
говеђа супа по рецептури		200	138	1,4	1,72	7,94	12,27	13,8	0,45
укупно			<b>2059,5</b> <b>kcal</b>	37,4	80,9				
			<b>8238 kJ</b>	укупно	118,3	74,6	235,4	884,75	12,35
					22,97%	32,6%	45,7%		



## ПРЕПОРУКЕ ЗА ИСХРАНУ ПОСЕБНИХ ГРУПА ТРУДНИЦА И ПОРОДИЉА

Поједине категорије пацијенткиња у породициштима (са дијагнозом шећерне болести, повишеног крвног притиска) захтевају модификацију стандардних дијететских шема.

### *Дијабетична дијета*

Дијабетична дијета се примењује код жена код којих је пре трудноће постављена дијагноза дијабетеса и код жена код којих је постављена дијагноза гестационог дијабетеса (дијабетес који се први пут испољава у трудноћи).

Основна дијететска шема у смислу енергетског уноса, као и уноса макронутријената важи и за дијабетичну дијету, с тим што се **из јеловника искључују шећерни концентрати** (не додаје се шећер у чај или сутлијаш, не дају се мармелада или мед), **прости угљени хидрати не треба да прелазе 10% укупног енергетског уноса, а унос дијетних влакана треба да буде 25 – 30 g/дан.**

Неопходно је стално праћење гликемијске контроле и модификовање нутритивног уноса према постигнутој гликемијској контроли. У том циљу пожељно је да одређивање дневног јеловника буде индивидуализовано и одређено у сарадњи дијететичара, ординирајућег лекара – гинеколога и по потреби ендокринолога.

### *Дијета за хипертоничаре*

Дијета за хипертоничаре има за циљ **смањење дневног уноса натријума**. Актуелна препорука Светске здравствене организације за унос натријума је 1700 mg, што одговара дневном уносу од 5 g кухињске соли. Не препоручује се потпуно избегавање кухињске соли из употребе јер је у нашој средини јодирана кухињска со најважнији извор јода.

Намирнице као месо, риба, млеко, житарице, природно садрже одређену количину соли, али њихов допринос укупном дневном уносу натријума не прелази 15%.

Посебно је важно водити рачуна о „скривеној соли“ која се налази у готовим производима – производи пекарске индустрије, месне прерађевине, фабричке мешавине зачина.

У оквиру дијете за хипертоничаре даје се посебан **неслани хлеб, избегавају се месне прерађевине и смањује се додавање кухињске соли при припреми хране**, а основни однос макронутријената остаје исти као у основној дијететској шеми.

### *Хиперпротеинска дијета*

Хиперпротеинска дијета подразумева повећање уноса протеина изнад препоручених вредности за време физиолошке трудноће и лактације (препоручен повећан унос протеина за око 6 g/дан током трудноће и за 11 – 13 g/дан током дојења).

**Садржај протеина** у дневном уносу и потреба за повећаним уносом **процењује се индивидуално** у зависности од разлога који је довео до потребе за повећаним уносом и општег стања труднице (биохемијски показатељи протеинских резерви, функционално стање бубрега, постојања стања која доводе до губитка циркулишућих албумина).

Додатни протеини се обезбеђују из **намирница животињског порекла које не садрже много масти: посна меса (пилетина, немасни делови јунетине), риба, млеко и млечни производи са нижим процентом масти, јаје (беланца).**

## КОНТРОЛНИ МЕХАНИЗМИ

Стручна тела са директором здравствене установе на челу, предлажу и спроводе мере за унапређење квалитета рада у здравственој установи, па тако и мере везане за квалитет исхране хоспитализованих пацијената.

Стручне службе у оквиру центара за хигијену и хуману екологију у мрежи института и завода за јавно здравље обављају контролу квалитета готових obroка, као и контролу микробиолошке исправности брисева и намирница у здравственим установама и другим објектима за производњу, дистрибуцију и промет хране.

Законом о санитарном надзору („Службени гласник РС”, број 125/04) дефинисани су послови, области и објекти који подлежу санитарном надзору, као и овлашћења, права и дужности санитарног инспектора у надзору, сходно Правилнику о општим санитарним условима које морају да испуне објекти који подлежу санитарном надзору („Службени гласник РС”, број 47/06) и другим законским и подзаконским актима из области заштите становништва од заразних болести и безбедности хране.

Правилником о ближим условима за обављање здравствене делатности у здравственим установама и другим облицима здравствене службе („Службени гласник РС”, бр. 43/06, 112/09, 50/10, 79/11, 10/12 - др. пропис, 119/12 - др. пропис, 22/13), чл. 21. и 46. дефинисана је кадровска обезбеђеност за послове припреме дијета за пацијенте и контролу намирница, као и потреба за обезбеђеношћу просторија за пријем, складиштење, обраду и издавање хране.

У складу са Законом о заштити становништва од заразних болести („Службени гласник РС”, број 125/04) и Правилником о обавезним здравственим прегледима одређених категорија запослених, других лица и клицоноша („Службени гласник РС”, бр.20/06 и 27/06), обавезном здравственом прегледу подлежу лица запослена на пословима производње, промета и услуживања животних намирница као и на пословима здравствених прегледа, лечења и неге болесника и пословима одржавања хигијене у здравственим установама и другим облицима здравствене службе, на одељењима са повећаним ризиком од заразе као што су одељења за акушерство са боксовима за новорођену децу.

Одредбама Правилника о спречавању, раном откривању и сузбијању болничких инфекција („Службени гласник РС”, број 101/13) прописане су мере за превенцију и сузбијање болничких инфекција које се односе и на обезбеђивање здравствене безбедности намирница, укључујући воду за пиће, као и обезбеђивање санитарно-техничких и хигијенских услова приликом припреме, чувања и поделе хране и спровођење санитарно-хигијенских поступака при раду, прописано понашање запослених, болесника и посетилаца унутар здравствене установе. Спровођење наведених мера је под надзором комисија за заштиту од болничких инфекција са директором здравствене установе на челу.

Законом о безбедности хране („Службени гласник РС”, број 41/09) предвиђена је одговорност свих субјеката у пословању храном да обезбеде прописане услове у вези са хигијеном хране у свим фазама производње и промета, у складу са тим законом и принципима добре произвођачке и хигијенске праксе, међународним стандардима и препорукама.

Сходно наведеном, одговорност менаџмента је да се обезбеде и поштују сви прописани услови, па тако и да се одреде контролне мере, као и евентуалне дисциплинске мере за појединце који одступају од предвиђеног.