

Ocena jednodniowego jadłospisu z dnia 19 kwietnia 2021 r. dla pacjentki w III trymestrze ciąży, pod względem zgodności z wymaganiami rozporządzenia Ministra Zdrowia z dnia 9 sierpnia 2019 r. w sprawie programu pilotażowego „Standard szpitalnego żywienia kobiet w ciąży i w okresie poporodowym – Dieta Mamy”

Do oceny jadłospisu pobrano 10 próbek każdego z posiłków.

Jadłospis, zgodnie z wymaganiami składał się z 5 posiłków: śniadania, II śniadania, obiadu, podwieczorku i kolacji.

Zadeklarowany skład poszczególnych posiłków oraz ilość produktów wchodzących w skład posiłku był następujący (ilości w nawiasach masa rzeczywista poszczególnych posiłków sprawdzona podczas oceny gramatury):

- I śniadanie:
 - kasza jęczmienna na mleku 250 ml (225,6 g)
 - bułka kajzerka 1 szt. (52,4 g)
 - chleb razowy 50 g (chleb razowy żytni 50,2 g)
 - masło 15 g 1 szt. (15,0 g)
 - polędwica drobiowa 50 g (49,9 g)
 - pomidor koktajlowy 60 g (59,6 g)
 - herbata z cukrem 250 ml (214,4 g)
 - woda niegazowana 1 szt. (naturalna woda mineralna Jurajska niskosodowa 1,5 l) przyjęto założenie, że woda przeznaczona jest na cały dzień, gdyż nie jest wskazane i możliwe wypicie takiej ilości wody jednorazowo.

- II śniadanie
 - serek homogenizowany 1 szt. (serek naturalny; 146,4 g)
 - mus owocowy T 1 szt. (mus jabłko-cynamon; 94,4 g)
 - jabłko 1 szt. 150 g (jabłko obrane, części jadalne 139,2 g)

- obiad:
 - zupa dyniowa z makaronem 450 ml (478,0 g)
 - pulpet gotowany (1,5 porcje) 80 g (121,5 g)
 - sos pomidorowy 100 ml (101,4 g)
 - ziemniaki z zieleniną 200 g (203,6 g)
 - brokuły na parze z masłem 100 g (101,1 g)
 - surówka z kapustą pekińską z marchewką 100 g (99,2 g)
 - kompot owocowy 200 ml (181,3 g)

- podwieczorek:
 - wafle ryżowe 0,25 szt. (było 45 szt. łączna masa 283 g, 1 szt. 6,13 g, 45:10 porcji = 28,3 g 1 porcja)
 - morela suszona 60 g (60,2 g)

– kolacja:

- chleb pszenno-żytni 60 g (10 porcji stanowi 21 kromek = 599,2 g; 21:10 porcji = 2,1 kromki na porcję = 59,9 g)
- chleb razowy 60 g (10 porcji chleba razowego żytniego to 17,5 kromki = 603,7 g; 17,5:10 porcji = 1,75 kromki na porcję = 60,4 g)
- margaryna porcjowana 15 g 1 szt. (15,2 g)
- twarożek z koperkiem 120 g (120,9 g)
- roszponka 7 g (7,0 g)
- miód 1 szt. 20 g (20,6 g)
- herbata z cukrem 250 ml (214,5 g)

Przeprowadzona ocena wykazała, że zadeklarowane produkty spożywcze wchodziły w skład badanych posiłków. W większości przypadków rzeczywista masa produktów spożywczych i potraw wchodzących w skład poszczególnych posiłków była zgodna z ilością deklarowaną. Istotną różnicę pomiędzy ilością rzeczywistą a zadeklarowaną stwierdzono w przypadku: herbaty z cukrem podawanej na I śniadanie i kolację po około 214 g przy ilości zadeklarowanej 250 ml; kompotu podawanego na obiad było około 180 g przy zadeklarowanej ilości 200 ml; pulpeta gotowanego serwowanego na obiad – zadeklarowana ilość (80 g) była niższa o około 40 g od rzeczywistej.

Należy zwrócić uwagę na błąd w podanym jadłospisie odnośnie deklarowanej ilości wafli ryżowych (0,25 szt.), gdy w rzeczywistości było to 4,5 wafle na porcję. Ponadto wątpliwość budzi ilość kromek pieczywa serwowanego na kolację. Masa porcji rzeczywistej odpowiada deklaracji, zaś ilość kromek wskazuje, jakby pacjentki miały podawane kawałki kromek pieczywa.

Wartość odżywczą poszczególnych posiłków oceniono na podstawie badań analitycznych zawartości tłuszczu, białka, błonnika pokarmowego, sodu oraz obliczonej z różnicy zawartości węglowodanów, obliczonej zawartości soli i obliczonej wartości energetycznej (zgodnie z rozporządzeniem Parlamentu Europejskiego i Rady (UE) Nr 1169/2011 w sprawie przekazywania konsumentom informacji na temat żywności (Dz. U. L 304 z 22.11.2011, s. 18 z późn. zm.).

Wartość odżywczą poszczególnych posiłków przedstawiono w tabeli 1. Sprawozdania z badań stanowią integralną część raportu.

Tabela. 1 Wartość odżywcza posiłków składających się na całodzienną dietę kobiety w III trymestrze ciąży w przeliczeniu na 100 g posiłku oraz na masę rzeczywistą

Składnik	Jednostka	I śniadanie	II śniadanie	obiad	podwieczorek	kolacja
na 100 g						
Wartość energetyczna	kJ	359	280	201	1259	470
Wartość energetyczna	kcal	86	67	48	297	112
Białko	g	3,9	3,4	2,9	4,4	4,9

Tłuszcz	g	3,1	2,0	1,5	0,9	3,3
Węglowodany przyswajalne	g	9,7	7,2	5,2	65,1	14,7
Cukry	g	0,9	8,3	0,9	35,6	3,6
Błonnik pokarmowy	g	1,6	3,2	1,0	5,5	1,8
Sód*	mg	118	11	241	<1	119
Sól	g	0,295	0,028	0,603	<0,003	0,298
na ilość spożytego posiłku						
Wartość energetyczna	kJ	2339	1064	2589	1114	3284
Wartość energetyczna	kcal	557	254	616	263	781
Białko	g	25,4	12,9	37,3	3,9	34,2
Tłuszcz	g	20,2	7,6	19,3	0,8	2,3
Węglowodany przyswajalne	g	63,3	27,4	66,9	57,6	102,7
Cukry	g	5,9	31,5	11,6	31,5	24,1
Błonnik pokarmowy	g	10,4	12,2	12,9	4,9	12,6
Sód*	mg	769	42	3100	<0,9	831
Sól	g	1,923	0,105	7,750	<0,002	2,078

* podana ilość sodu pochodzi z posiłków, nie uwzględniono w niej ilości sodu pochodzącego z naturalnej wody mineralnej Jurajskiej niskosodowej butelkowanej. Zawartość jonu sodowego w 1 l wody, zgodnie z deklaracją na opakowaniu, wynosi 10,1 mg, zatem w 1,5 l wody jonu sodowego jest 15,15 mg.

Wartość energetyczna przedstawionego jadłospisu wyniosła 2471 kcal. Zgodnie z wymaganiami ww. rozporządzenia dla kobiet w III trymestrze ciąży wzrost zapotrzebowania wynosi o 540 kcal dziennie, w stosunku do prawidłowej wartości energetycznej diety kobiet w typowym stanie fizjologicznym (nie będących w ciąży, nie karmiących piersią). W świetle norm Instytutu Żywności i Żywienia szacunkowa wartość energetyczna diety młodych kobiet w typowym stanie fizjologicznym, o prawidłowej masie ciała i o małej aktywności fizycznej wynosi około 2100 kcal.

Na podstawie analizy uzyskanych wyników obliczono, wartość procentową energii dostarczoną z poszczególnymi posiłkami. Rozkład procentowy puli całodzienniej energii przedstawia się następująco:

- śniadanie – 22,54% (optymalnie 25%)
- II śniadanie – 10,28% (optymalnie 10%)
- obiad – 24,93% (optymalnie 30%)
- podwieczorek – 10,64% (optymalnie 10%)
- kolacja – 31,61% (optymalnie 25%)

w związku z powyższym stwierdzono zbyt mały udział energii z obiadu (24,93%) – przy zaleceniach 30%, natomiast zbyt duży udział energii z kolacji (31,61%) - przy zaleceniach 25%.

Udział energii z poszczególnych składników odżywczych wynosił:

- z białka 18,32% (norma 10-20%)
- z węglowodanów 60,04% (z błonnikiem) (norma 45-65%)
- z tłuszczu 25,86% (norma 20-35%)

był zatem zgodny z zaleceniami i wytycznymi podanymi w ww. rozporządzeniu Ministra Zdrowia.

Ilość soli w ocenianej diecie wyniosła 11,9 g. Jest to wartość ponad dwukrotnie wyższa od zaleceń WHO – nie więcej niż 5 g soli/osobę/dobę. Dużą ilość soli około 7,8 g stwierdzono w obiedzie.

W jadłospisie znalazły się produkty ze wszystkich grup wymienionych w Piramidzie Zdrowego Żywienia i Aktywności Fizycznej opracowanej przez ekspertów Instytutu Żywności i Żywienia w 2016 r. (warzywa, owoce, produkty zbożowe, mleko i jego przetwory, mięso/ryby/nasiona strączkowe/jaja, tłuszcze).

Właściwy jest dobór produktów z grupy zbożowych, mięsa, tłuszcze. W przypadku grupy „mleko i przetwory mleczne” stwierdzono obecność w dwóch posiłkach serków: homogenizowany na II śniadanie oraz twarożek z koperkiem na kolację. Jeden z serków mógłby być zastąpiony np. napojem mlecznym fermentowanym.

Szacunkowa ilość warzyw wyniosła 267 g, owoców 310 g (w tym 60 g suszonych moreli na podwieczorek), co łącznie stanowi 577 g. Spełniony jest zatem wymóg rozporządzenia, określający ilość warzyw i owoców na minimum 400 g. W ocenianym jadłospisie jest zbyt mała ilość warzyw w porównaniu do serwowanych owoców. Wskazana proporcja warzyw i owoców to $\frac{3}{4}$ warzywa oraz $\frac{1}{4}$ owoce. Wybór owoców w ocenianym jadłospisie jest monotony w przypadku II śniadania – podano pacjentkom mus jabłko z cynamonem oraz surowe jabłko. Ponadto stwierdzono zbyt małą ilość warzyw na kolację (7 g roszonej).

W grupie „woda i napoje” podano pacjentkom na I śniadanie i kolację herbatę z cukrem a na obiad kompot owocowy. Do II śniadania i podwieczorku nie zaserwowano żadnego napoju. Przy I śniadaniu pacjentki zostały zaopatrzone w butelkę (1,5 l) niegazowanej wody – zakłada się, że miała być ona przeznaczona do wypicia przez kobiety ciężarne w ciągu całego dnia.

Uwagi szczegółowe:

W ocenianym jadłospisie nie podano zawartości tłuszczu w produktach mlecznych, brakuje informacji o ilości użytego cukru czy tłuszczu oraz jego rodzaju w surówce. Nie podano, ile kaszy jęczmiennej jest w zupie mlecznej. Trudno ustosunkować się do potraw w obiedzie, z uwagi na brak informacji z jakich surowców wytworzony był pulpet oraz czy zupa dyniowa była czysta czy zabieleną, jeśli była zabieleną to czym i w jakiej ilości? Nie ma informacji, ile cukru zawierał kompot i herbata.

Ilość warzyw w kolacji powinna być zwiększona.

Należałoby zadbać również o większe zróżnicowanie serwowanych produktów, by w ciągu dnia nie pojawiały się np. 2 rodzaje serków twarogowych czy jabłko i mus z jabłek, zwłaszcza w jednym posiłku.

W ocenianym jadłospisie stwierdzono zbyt wysoką zawartość soli. Warto byłoby obniżyć jej dodatek, zastępując np. ziołami.

p.o. KIEROWNIK
Zakładu Żywności
i Wartości Odżywczej Żywności

Katarzyna Stos
dr Katarzyna Stos
13.05.2024