

# Alma Suljić, bachelor prehrabene tehnologije - Završni magistarski rad

Fakultet/Akademija	TEHNOLOŠKI FAKULTET
Tip Rada	Završni magistarski rad
Kandidat, zvanje	Alma Suljić, bachelor prehrabene tehnologije
Naziv Teme	Prehrana i životne navike trudnica iz Unsko-sanskog kantona
Rezime/Abstract	<p>Pravilna prehrana ključna je za očuvanje dobrog zdravlja, a zdrava trudnoća temelj je zdravlja djeteta, ali i cijelog društva. Trudnoća je jedno od nutritivno najzahtjevnijih razdoblja u životu žene. Prehrana i životne navike važne su odrednice zdravlja majke i djeteta, počevši od razdoblja predkonceptije. Posebnu pažnju u trudnoći treba obratiti na dobitak na masi tokom gestacije, odgovarajuću fizičku aktivnost, redovite obroke i konzumiranje raznolike hrane a prema prehrabnim smjernicama za trudnice, primjenu suplemenata po potrebi, te izbjegavanje alkohola, duhana i drugih štetnih tvari. Provedeno je prospektivno obzervacijsko istraživanje primjenom anonimnog, jednokratnog upitnika koji je kreiran specifično za potrebe ovog istraživanja. Istraživanjem je obuhvaćeno 200 trudnica, prosječne starosti 28 godina (18 - 44 godina). Prehrana trudnica s područja Unsko-sanskog kantona okarakterizirana je s više dobrih u odnosu na loše prehrabne navike (10,05 u odnosu na 8,24 bodova, <math>p &lt; 0,001</math>). Suplementacija je zastupljena kod ukupno 63,0 % trudnica, od toga 11,5 % je suplemente koristilo samo kroz prvo tromjesečje, dok je preostalih 51,5 % suplemente koristilo kroz cijelu trudnoću. Utvrđeno je i da suplemente kroz cijelu trudnoću češće koriste žene koje su starije (p p Suplementacija je zastupljena kod ukupno 63,0 % trudnica, od toga 11,5 % je suplemente koristilo samo kroz prvo tromjesečje, dok je preostalih 51,5 % suplemente koristilo kroz cijelu trudnoću. Utvrđeno je i da suplemente kroz cijelu trudnoću češće koriste žene koje su starije (<math>p &lt; 0,001</math>) i one koje planiraju trudnoću. Samo je 36,0 % trudnica izjavilo kako je svoje prehrabne navike moralo promijeniti u trudnoći, unatoč visokoj prevalenciji žgaravice i mučnine. Ukupno 21,5 % žena u trudnoću ulazi s povećanim indeksom tjelesne mase (<math>BMI \geq 25 \text{ kg/m}^2</math>), ali iznenađujuće je visoka prevalencija žena koje u trudnoću ulaze kao pothranjene (<math>BMI \leq 18,5 \text{ kg/m}^2</math>) od čak 8,0 %. Previsok dobitak na masi je utvrđen kod 34,0 %, a potvrđeno je i kako žene koje ulaze u trudnoću s višim BMI češće imaju prekomjerni dobitak na masi tokom gestacije (njih 58,2 % u odnosu na 29,1 % žena s normalnim BMI, <math>p = 0,005</math>). Čak je 71,5 % žena izjavilo kako je trudnoću planiralo, što je izuzetno povoljno. Dobiveni rezultati jasno ukazuju na potrebu edukacije žena s kojom bi trebalo početi u predkonceptijskom razdoblju, odnosno u vrijeme planiranja trudnoće čime bi se osigurali temelji za zdravu trudnoću i zdravo dijete. Ključne riječi: trudnoća, prehrana, životne navike, planiranje trudnoće, suplementacija</p>
Datum	14.07.2018
Predsjednik	dr.sc. Midhat Jašić, redovni profesor uža naučna oblast „Nutricionizam“ Tehnološki fakultet Univerziteta u Tuzli
Mentor	dr.sc. Ines Banjari, docent uža naučna oblast „Nutricionizam“ Prehrabeno - tehnološki fakultet Sveučilište JJ Strossmayer Osijek, Hrvatska
Član komisije	dr.sc. Marizela Šabanović, docent uža naučna oblast „Nutricionizam“ Tehnološki fakultet Univerziteta u Tuzli
Član komisije	-
Član komisije	-
Zamjenski član	-
Dodatni detalji i lokacija	na Tehnološkom fakultetu Univerziteta u Tuzli, 14.07.2018. godine u 12:00 sati
Zavrsne Odredbe	Pristup javnosti je slobodan. Rad se može pogledati u Sekretarijatu fakulteta radnim danom od 08 do 14 sati.