Munkahelyi beilleszkedést segítő foglalkozás

Célcsoport: 17-18 évesek

Témakör megnevezése: 5. Egészségfókusz a családtervezés időszakában

A foglalkozás fejlesztési eredményei:

A tanuló megismeri a családtervezés, fogantatás előtti optimális egészségi állapottal kapcsolatos tényezőket (megfelelő testsúly, káros szenvedélyek elhagyása, megfelelő tápanyagok bevitele). A tanuló ki tudja számolni a testtömeg index, BMI érték alapján tápláltsági állapotát. Esetbemutatásokon keresztül megismeri a normál, túlsúlyos és sovány BMI melletti egészséget támogató teendőket a várandósság előtt.

Javasolt weboldal: http://mdosz.hu/uj-taplalkozasi-ajanlasok-okos-tanyer/ (energiaigény-kalkulátor)

Családtervezéssel kapcsolatban a következő szakemberektől kaphatnak a fiatalok támogatást, felvilágosítást: családvédelmi szolgálat védőnője, területileg illetékes védőnő.

A családtervezés ideje alatt – sok egyéb tényező mellett – az egészségi állapot szempontjából is fel kell készülnie a párnak a várandósságra. Ezt elsősorban az egészséges életmóddal, a káros tényezőktől való tartózkodással tehetik meg. A fogantatás előtt, ha szükséges, változtatások szükségesek az életmódban, táplálkozásban. Egyik fontos tényező a helyes táplálkozás, az optimális testtömeg elérése a fogamzás előtt. Hosszú távon is ideális testsúly elérésére kell törekedni, mely a későbbiekben is hozzájárul a jó közérzethez, az energikus, aktív életmódhoz.

Külön hangsúlyt kell fektetni a tápanyagok közül **a folsav-, vas-, cink-, jódraktárak** feltöltésére.

Tudatos családtervezés esetén a legfontosabb életmódváltást **a dohányzás és az alkoholfogyasztás elhagyása** jelenti, lehetőleg már a fogamzást megelőző **3 hónaptól**. Ez természetesen a leendő anyára és apára is vonatkozó változást jelent, csakúgy, mint az egészséges étrend kialakítása. Rostokban és vitaminokban gazdag táplálkozás javasolt ebben az időszakban. Alultápláltság, illetve elhízás esetén számos szövődmény léphet fel a várandósság alatt. Az anyai elhízás és diabétesz megnöveli a gyermekkori diabétesz kialakulásának esélyét.

A tápláltsági állapot megítélése:

A tápláltsági állapot megítélésére alkalmazható egyszerű módszer a testtömeg index (BMI, Body Mass Index) meghatározása (kiszámítása: aktuális testtömeg (kg) /magasság^2 (m). Az alábbi 1. táblázat a testsúlyosztályozást mutatja be a BMI értékek tekintetében.

Testsúlyosztályozás BMI értékek tekintetében
(Forrás: WHO: BMI Classification, 2018)

Testtömegindex (kg/m²)	**Testsúlyosztályozás**
< 16	súlyos sovány ság
16–16,99	mérsékelt sovány ság
17 – 18,49	enyhe sovány ság
18,5–24,99	normális testsúly
25–29,99	túlsúlyos
30–34,99	I. fokú elhízás
35–39,99	II. fokú elhízás
≥ 40	III. fokú (súlyos) elhízás

Esetbemutatás Normál BMI

160 cm magas, 61 kg testsúlyú nő családtervezés időszakában

BMI kiszámítása: aktuális testtömeg (kg) /magasság^2 (m); 61/1,6^2=23,83 **normál BMI**

A normál BMI ideális a teherbe esés szempontjából. Amennyiben a kiindulási BMI normál tartományban van (18,5-24,99), a várandósság során az optimális testsúlygyarapodás **11-16 kg**. A leendő várandósnak az egészséges táplálkozás ismérveit, szabályait kell követnie, érdemes a következő kérdéseket feltenni:

Milyen (és mennyi) kenyeret, péksüteményt fogyaszt?

Hányszor fogyaszt zöldséget, gyümölcsöt?

Mennyi folyadékot iszik naponta?

Amennyiben egészségi állapota nem indokolja, normál étkezés javasolt. Törekedjen a leendő édesanya a **napi 5-szöri, rendszeres étkezésre**, **kb. 1800-2000 kcal** bevitelre, betartva az egészséges táplálkozásra vonatkozó szabályokat. Amennyiben a családot tervező, várandósság előtt álló nő BMI értékét nem megfelelőnek ítéli meg, szakember (védőnő, dietetikus) segítségével, egyénre szabott módon ajánlott normalizálni, az ideális testtömeg eléréséig vagy megközelítéséig, illetve nagyobb mértékű súlyfölöslegnél legalább a 25 alatti BMI-érték eléréséig. Ebben a védőnő mindenképpen segítségére lehet a családot tervező párnak. A túlsúly csökkentése szakszerűen, egyénre szabottan történjen, 1200-1500 kcal/nap étrendet követve. Rendszeresen végzett testmozgás egészítse ki a csökkentett energiatartalmú étrendet. A védőnő hívja fel a figyelmet arra, hogy a fogyás mértéke ne okozzon egészségi problémákat, mértéke hetente kb. fél-1 kg legyen.

A speciális diétákat is át kell gondolni a gyermeket tervezőknek, a védőnő szakemberrel való konzultációt javasolhat, ugyanis saját döntés alapján, szakember bevonása nélkül nem javasolt a diétázás.

Esetbemutatás Túlsúly BMI

160 cm magas, 70 kg testsúlyú nő családtervezés időszakában

BMI kiszámítása: aktuális testtömeg (kg) /magasság^2 (m); 70/1,6^2=27,34 **túlsúlyos BMI**

A várandósság előtti elhízás a teherbe esés kockázati tényezője, de szülési komplikációkat, fejlődési zavart, vetélést, koraszülést is eredményezhet. A fogantatást megelőzően meglévő normálistól jelentősen eltérő testsúly (BMI≥30) rontja a reprodukció eredményességét. Az anyai elhízás és diabétesz növeli a gyermekkori diabétesz kialakulásának esélyét. Amennyiben a kiindulási BMI túlsúlyos tartományban van (25–29,99), a várandósság során az optimális testsúlygyarapodás **7–11 kg**. Az egészséges táplálkozás ismérveit, szabályait kell a leendő várandósnak követnie, lehetőség szerint dietetikus szakember bevonásával kell a megfelelő étrendet kialakítani, hogy a túlsúly ne fokozódjon**. Az optimális testsúlyt még a várandósság előtt (25 BMI érték alatti) ajánlott elérni.** Ezt csökkentett energia bevitellel lehet megvalósítani, melynek napi mennyisége kb. **1400 kcal**. A fogyás mértéke kb. fél kg/ hét lehet. Törekedjen a leendő édesanya a napi 5-szöri, rendszeres étkezésre, részesítse előnyben az egészséges konyha technikákat, például: *Milyen sűrítési eljárást használ? Ismer-e más*

lehetőséget? Szintén lényeges a leendő várandós életmódjának **megfelelő mozgásforma** kiválasztása, egészséges nő esetében lehet javasolni különféle mozgásformákat jógát, úszást, kényelmes gyaloglást. A leendő apának is fontos szerepe van az egészséges életmód kialakításában, fenntartásában. Motiváló szerepe lehet például a közösen végzett testedzésnek, az egészségtudatos táplálkozás mindennapokban való közös gyakorlásának.

Esetbemutatás Enyhén sovány BMI

160 cm magas, 45 kg testsúlyú nő családtervezés időszakában

BMI kiszámítása: aktuális testtömeg (kg) /magasság^2 (m); 45/1,6^2=17,57 **enyhén sovány BMI**

A várandósság előtti soványság a teherbe esés kockázati tényezője. A fogantatást megelőzően meglévő normálistól jelentősen eltérő testsúly (≤18,5) rontja a reprodukció eredményességét. A várandósság előtti és alatti soványság, a hiányos táplálkozás szülészeti komplikációkat eredményezhet. Amennyiben a kiindulási BMI sovány tartományban van (16–18,49), a várandósság során a teljes optimális testsúlygyarapodás **12–18 kg** lehet. Az egészséges táplálkozás ismérveit, szabályait kell a leendő várandósnak követnie, dietetikus szakember bevonásával kell a megfelelő étrendet kialakítani. Törekedjen a leendő édesanya a napi 5-szöri, rendszeres étkezésre, betartva az egészséges táplálkozásra vonatkozó szabályokat, kiegészülve azzal, hogy **optimális súlyát elérje még várandósság előtt**. A napi energiabevitel kb**. 2000 kcal** legyen. Ha naponta 250 kcal-val nő az energiabevitel, két hét alatt 0,5 kg testtömeg-növekedésre lehet számítani. Ezt fehérjedús, szénhidrátdús, vitaminokban és ásványi anyagokban gazdag ételekkel valósíthatja meg. Az étrendet olyan ételekből kell összeállítani, amelyek **nagy energia- és tápanyagtartalommal rendelkeznek**, könnyen emészthetőek kis telítő értékűek. A megszokott ételek energia- és tápanyagtartalma dúsítással, tejpor, tejszín, tojás, túró, mandula, dió, méz, vaj, margarin hozzáadásával növelhető.

A gyermeket tervező párok egészségi állapotát és ezáltal általános jóllétét befolyásoló környezeti és életmódbeli tényezők befolyásolhatják a reprodukció kimenetelét. Fontos kiemelni az egyének étkezési és testmozgással kapcsolatos szokásait.

Vizsgálatok kimutatták, hogy túlsúly esetén a testtömegindex csökkenése jótékonyan befolyásolja a szív- és érrendszer működését, csökkenti az inzulinrezisztenciát és az ún. hyperandrogenismust (férfi hormon túlsúly), aminek hatására rendeződhetnek a

vérzészavarok. Alacsony testsúly esetén a testtömegindex növekedése kedvezően hat a petefészkek működésére, ezáltal a termékenységre.

„Ahhoz, hogy okosan, tudatosan tudjunk táplálkozni, tudnunk kell, hogy mi az, amit megeszünk. Az ételek alapanyagai azok az összetevők, amiből az ételek készülnek. (Az alapanyag az, amit a boltban, piacon megveszel vagy megtermelsz a kertben. Ebből készül az étel, ezek vannak rajta az Okostányéron (gabonafélék, tejtermékek, húsfélék, tojás, halak, zöldség, gyümölcs).

Az Okostányér modellje (MDOSZ, 2016)

Melléklet

Tápláltsági állapot felméréséhez alkalmazható kérdések

Testi egészség:

- Milyen gyakran méri a testtömegét?
- Mindig ugyanabban a napszakban? Mikor méri? Milyen ruházatban méri?
- A mért testtömege alapján hogyan határozza meg, hogy normál testsúlyú vagy sovány vagy túlsúlyos?
- Ha a normáltól eltérőnek ítéli meg a tápláltsági állapotát, mit tesz? Kér-e segítséget?
- Ha rendszeresen hetente méri a testtömegét, és heti 1-2 kg-nál több gyarapodást vagy ugyanilyen mértékű csökkenést tapasztal, mit tesz?
- Követ-e valamilyen táplálkozási elvet? (pl. vegetáriánus, paleo)
- Táplálékallergiában szenved-e? Betartja-e a megfelelő diétát?

Lelki egészség:

- Hogyan látja magát, ha tükörbe néz? (anorexia)
- Koplal szándékosan? Milyen gyakran éhezik? (anorexia)
- Vannak-e falásrohamai? (binge eating disorder)
- Hashajtást, hányást mesterségesen idéz-e elő? Ha igen, milyen gyakran? (bulemia nervosa)
- Mennyire figyel az élelmiszerek összetevőire? Az élelmiszercímkéket elolvassa?

Társas egészség:

- Hogyan ítéli meg tápláltsági állapotát, ha a családjában lévőkre gondol?
- A családja többi tagja méri-e a testtömegét? Ha igen milyen gyakran?
- Észreveszik-e, ha a család egyik tagjának jelentős testtömegváltozása történik?
- Tudnak-e neki segítséget adni, vagy tudják-e, kitől kérhetnek segítséget?

Okostányér ajánlás

- Vitamin bevitel fontos
- Javasolt 400–800 µg folsav, 30 mg vas, illetve 2000 NE = 50 µg D-vitamin bevitel/nap
- Folyadékfogyasztás – napi 2-2,5l javasolt.
- Minden főétkezés tartalmazzon teljes értékű fehérjét.
- Tej, tejtermékek napi 0,5l megfelelő mennyiségben kerüljön a tányérra.

- Napi 4x zöldség, gyümölcs, (1 adag friss), valamint napi minimum1x teljes értékű gabonát fogyasszon.
- Heti legalább 1x tengeri halat, legfeljebb 1x belsőséget válasszon.
- Só, zsír, cukor csökkentésére ügyeljen.
- Folyadék bevitel fontossága 2-2,5liter.
- Figyeljen az elfogyasztott ételek, italok mennyiségére és minőségére.
- Étkezzen naponta 3-5 alkalommal, változatosan!
- Sportoljon heti 3x1 órát.

Gyakorlatban

- Naponta 3 adag gabonaféle 1adag = 1db péksütemény, vagy 1 közepes szelet kenyér/kalács vagy 12 evőkanál főtt tészta/rizs vagy 3 evőkanál müzli.
- Minden főétkezés tartalmazzon teljes értékű fehérjét, 1adag = 2dl tej, 5dkg túró, 3dk sajt, 10dkg hús, 15dkg hal, 5dkg felvágott, 1db tojás.
- Naponta 4 adag zöldséget vagy gyümölcsöt fogyasszon, legalább egy adag friss vagy nyers legyen. 1 adag = 10dkg friss, párolt vagy főtt formában, 1 kistányér saláta, vagy kispohár bogyós gyümölcs.
- Elsősorban friss gyümölcsöt fogyasszon (fagyasztott vagy cukormentes konzerv, befőtt).
- Egyen minden főétkezéshez több színű zöldséget.
- Egyen gyümölcsöt tízóraira, uzsonnára, salátaként vagy desszertként.
- Amikor gyümölcslevet választ döntsön a 100% gyümölcstartalmú mellett.
- Használjon a lehető legkevesebb sót, egy részét helyettesítse friss vagy szárított zöldfűszerekkel.
- A magas zsírtartalmú élelmiszerekből, mint pl. torta, keksz, tejszínes jégkrém, zsíros sajt, kolbász, majonéz ne minden nap, csak ritkán egyen.
- Használjon minél kevesebb, elsősorban növényi olajokat az ételek készítéséhez.
- Alkalmazzon gyakrabban zsírtakarékos elkészítési módokat, pl. grillezés, párolás, habarás.
- Alkalmanként fogyasszon csak bő zsiradékban sült ételeket.
- Heti 2-3x ropogtasson kismaréknyi sótlan, olajos magvakat.
- Fogyasszon naponta 8 pohár folyadékot, ebből 5 pohár ivóvíz legyen. 1 pohár = 2-2,5dl
- Hetente legfeljebb kétszer egyen édességet, desszertet.

- Vásárláskor hasonlítsa össze a termékek összetételét (zsír, szénhidrát, só), válassza az alacsonyabb tartalmúakat.