

Prof. dr hab. inż. Teresa Leszczyńska
Katedra Żywienia Człowieka i Dietetyki
Wydział Technologii Żywności
Uniwersytet Rolniczy w Krakowie

RECENZJA

rozprawy doktorskiej mgr Julii Weroniki Ponichter
pt. **„Opracowanie spersonalizowanego modelu poradnictwa dietetycznego skierowanego do kobiet karmiących piersią”**

wykonanej

w Katedrze Dietetyki, Instytutu Nauk o Żywieniu Człowieka,
Szkoły Głównej Gospodarstwa Wiejskiego w Warszawie

Promotor rozprawy - Dr hab. inż. Joanna Myszkowska-Ryciak, prof. SGGW
Promotor pomocniczy - Dr hab. n. med. i n. o zdr. Danuta Gajewska, prof. SGGW

Podstawa formalno-prawna:

- Uchwała nr 98/TŻiŻ-2024/2025 Rady Dyscypliny Technologia Żywności i Żywienia Szkoły Głównej Gospodarstwa Wiejskiego w Warszawie, z dnia 26 września 2025 r. o powołaniu na recenzenta ww. rozprawy doktorskiej,
- Uchwała Nr 89-2022/2023 Senatu SGGW, z dnia 26 czerwca 2023 roku, w sprawie uchwalenia Regulaminów przeprowadzania postępowań w sprawie nadania stopnia doktora w Szkole Głównej Gospodarstwa Wiejskiego w Warszawie,
- Ustawa z dnia 20 lipca 2018 r. Prawo o szkolnictwie wyższym i nauce (Dz. U. z 2024 r. poz. 1571 z późn. zm.).

Uzasadnienie wyboru tematu rozprawy doktorskiej

Ciąża i laktacja to stany fizjologiczne w życiu kobiety wiążące się ze zwiększonym, zgodnym z zaleceniami, zapotrzebowaniem na energię i składniki odżywcze. Zdrowie rozwijającego się organizmu dziecka jest bowiem ściśle związane ze stanem odżywienia i stanem zdrowia kobiety. Żywienie w okresie wczesnego rozwoju pre- i postnatalnego ma zasadniczy wpływ na rozwój osobniczy dziecka. Nieodpowiednie pobieranie składników pokarmowych lub niewłaściwy czas i sposób ich wprowadzania mogą trwale zmieniać metabolizm i przebieg procesów fizjologicznych, a w konsekwencji zwiększać ryzyko niektórych chorób w kolejnych latach życia. Pokarm kobiecy zawiera enzymy wspomagające trawienie oraz liczne czynniki o działaniu immunostymulującym. Ponadto pożyteczne mikroorganizmy pokarmu kobiecego, kolonizując przewód pokarmowy dziecka, wspomagają odporność nieswoistą, trawienie, a ponadto syntetyzują witaminy z gr. B i wit. K.

W związku z powyższym udokumentowane wynikami badań korzyści z karmienia piersią dla dziecka obejmują m.in.: mniejsze w przyszłości ryzyko otyłości, cukrzycy typu 2, chorób układu krążenia i chorób infekcyjnych, a także rozwój centralnego układu nerwowego sprzyjający wyższej inteligencji. Natomiast korzyści z karmienia piersią dla matki, to m.in.: szybszy powrót do masy ciała z okresu przed ciążą, zwiększenie remineralizacji kości oraz zmniejszenie ryzyka zachorowania na raka jajnika i piersi w okresie pomenopauzalnym.

Istotnym problemem, oprócz sposobu żywienia noworodka i kobiety, jest czas wyłącznego karmienia piersią, jak również czas karmienia rozszerzonego. Zbyt krótka i niezgodna z rekomendacjami długość karmienia piersią stanowi istotny problem zarówno w Polsce, jak i na całym świecie. Polskie Towarzystwo Gastroenterologii, Hepatologii i Żywienia Dzieci (PTGHiŻDz) w 2014 roku opublikowało stanowisko dotyczące zasad żywienia zdrowych niemowląt, a w 2016 roku – karmienia piersią. Zalecenia opracowano na drodze adaptacji do warunków polskich istniejących wiarygodnych wytycznych lub stanowisk wiodących międzynarodowych towarzystw naukowych, renomowanych instytucji i zespołów ekspertów.

W naszym kraju brakuje powszechnego dostępu do porad dietetycznych w ramach świadczeń finansowanych ze środków publicznych. Konsultacje dietetyczne, realizowane w ramach świadczeń z zakresu podstawowej opieki zdrowotnej, są przeprowadzane jedynie w określonych w przypadkach wyszczególnionych w programie polityki zdrowotnej „Za życiem”, na lata 2022-2026 (Ministerstwo Zdrowia, 2022), natomiast dla kobiet po porodzie takich konsultacji nie przewidziano.

Jak wskazują wyniki dotychczasowych badań, kobiety w okresie ciąży oraz laktacji popełniają liczne błędy żywieniowe, korygowanie których może odbywać się m.in. poprzez podejmowanie skutecznej interwencji specjalistów żywienia. Istotne zatem jest poznawanie zwyczajów i nawyków żywieniowych kobiet ciężarnych oraz karmiących, motywów skracania zalecanego okresu karmienia piersią oraz ocena skuteczności działań profilaktycznych i edukacyjnych, szczególnie poprzez działania spersonalizowane. Ponadto matki karmiące może cechować ograniczona mobilność i ograniczony dostęp do świadczeń w systemie stacjonarnym. W związku z tym internetowe narzędzia oddziaływania na kształtowanie wiedzy i sposobu żywienia wydają się być bardzo odpowiednimi, w szczególności jeżeli stanowią uzupełnienie poradnictwa bezpośredniego.

W związku z powyższym Doktorantka podjęła w niniejszej pracy doktorskiej w pełni uzasadnione, z powodzeniem rozpracowane, ważne zadanie, polegające na przeprowadzeniu odpowiednich badań, a na ich podstawie opracowaniu skutecznego narzędzia, służącego spersonalizowanemu monitorowaniu sposobu żywienia i poradnictwu dietetycznemu kobiet karmiących, w rezultacie umożliwiającego utrzymanie lub poprawę zdrowia zarówno dziecka, jak i matki.

Ocena formalna rozprawy doktorskiej

Przedłożona do oceny rozprawa doktorska, przygotowana w postaci jednolitego tekstu, liczy 130 stron, w tym 20 stron zajmuje Aneks, a w nim załączniki nr 1-4, stanowiące narzędzia badawcze oraz 5-6 zawierające obszerne tabele ze szczegółowymi wynikami badań. Praca posiada typowy układ dla tego rodzaju opracowań. Składa się z 10 rozdziałów, zestawionych we właściwej kolejności, stanowiących uzupełniającą się, logiczną całość. Do rozdziałów tych należą: streszczenie (w języku polskim i angielskim); wstęp; przegląd piśmiennictwa; cel, zakres pracy i hipotezy badawcze; materiał i metodyka badań; omówienie i dyskusja wyników; możliwości aplikacyjne; podsumowanie i wnioski; bibliografia oraz wymieniony powyżej aneks.

W pracy zamieszczono 35 tabel, przy czym rozdział dotyczący omówienia wyników zawiera 30 tabel, pozostałe zaś należą do rozdziałów „Materiał i metodyka badań” (2) oraz „Przegląd piśmiennictwa” (3). Spośród 11 zaprezentowanych rycin, 7 zamieszczono w podrozdziale „Omówienie wyników” 3 w rozdziale „Materiał i metodyka badań”, a 1 w rozdziale „Przegląd piśmiennictwa”. Przegląd literatury,

obejmujący 23 strony (18% ogółu tekstu), podzielony został na 6 podrozdziałów. Rozdziały dotyczące badań własnych obejmują 59 stron (45% tekstu), w tym najbardziej obszerny podrozdział „Omówienie wyników” (26 stron) i „Dyskusja wyników” (14 stron) łącznie stanowią 1/3 ogółu treści pracy. Wymienione proporcje prezentowanych treści są zatem adekwatne do charakteru pracy. Uzyskane wyniki omówiono i przedyskutowano w osobnych podrozdziałach, a następnie podsumowano i sformułowano wnioski. Konstrukcja pracy jest zatem właściwa, a tytuły poszczególnych rozdziałów/podrozdziałów są adekwatne do zawartości treści.

Badania niniejsze prowadzono w okresie od listopada 2022 roku do września 2023 roku, za zgodą Komisji Etyki Badań Naukowych z Udziałem Ludzi działającej przy Instytucie Nauk o Żywieniu Człowieka SGGW (nr 07/2021).

Ocena merytoryczna rozprawy doktorskiej

Tytuł pracy jest adekwatny do wyznaczonego celu, zakresu przeprowadzonych badań i ogólnej zawartości treści.

Streszczenie pracy (w wersji polskiej i angielskiej) to syntetyczny opis najważniejszych wyników i wniosków z badań.

Przegląd piśmiennictwa stanowi wystarczające wprowadzenie w problematykę, podkreśla jej ważność oraz uzasadnia cel przeprowadzonych badań. Obejmuje bowiem szeroko opisane zagadnienia, dotyczące: karmienia piersią, wpływu diety matki na skład mleka kobiecego, zaleceń żywieniowych dla kobiet karmiących piersią, zasadności stosowania diet eliminacyjnych oraz zagadnień poradnictwa dietetycznego dla kobiet karmiących piersią.

Celem pracy było, cyt. „opracowanie spersonalizowanego modelu poradnictwa dietetycznego skierowanego do kobiet karmiących piersią oraz analiza wpływu takiej formy poradnictwa na praktyki związane z karmieniem piersią oraz stan odżywienia i sposób żywienia matek”.

Ponadto zgodnie z wymogami dysertacja zawiera dwie następujące **hipotezy badawcze**, cyt. „H1 Dieta kobiet karmiących piersią charakteryzuje się małą zgodnością z zaleceniami oraz eliminacją wybranych produktów lub grup produktów bez uzasadnienia względami zdrowotnymi. H2 Spersonalizowany model poradnictwa dietetycznego pozytywnie wpływa na praktyki związane z karmieniem piersią, stan odżywienia i zwyczaje żywieniowe matki”.

Zarówno cel, jak i hipotezy badawcze zostały jasno określone, a możliwości realizacji i weryfikacji podyktowane zostały dziewięcioma zadaniami, wypunktowanymi poniżej sformułowanego celu. O dobrym przygotowaniu Doktorantki do samodzielnego prowadzenia badań naukowych świadczy konsekwentna realizacja zaplanowanych zadań, co wymagało dużego zaangażowania, dobrej organizacji pracy z udziałem grupy populacyjnej o ograniczonej mobilności (z powodu licznych obowiązków macierzyńskich i ograniczeń czasowych) oraz umiejętności w doborze instrumentów badawczych i interpretacji wyników.

Rozdział **Materiał i metodyka badań** przygotowany został w sposób jasny i czytelny. Zamieszczony, obrazowy schemat (Ryc. 2) pozwala na sprawne zapoznanie z organizacją i przebiegiem badań. Spośród 108 kobiet zarówno karmiących piersią, jak i kobiet w ciąży, deklarujących chęć udziału, do badań włączono 55 (54 na rycinie) kobiet karmiących piersią po wcześniejszym zastosowaniu odpowiednich kryteriów włączania i

wylączenia. Jednak ostatecznie program poradnictwa dietetycznego dla kobiet karmiących piersią ukończyły 44 kobiety.

Sześciokrotne konsultacje z pacjentkami odbywały się z wykorzystaniem telemedycyny, za pomocą video rozmowy na platformie Microsoft Teams.

Przed rozpoczęciem programu spersonalizowanego poradnictwa dietetycznego dokonano oceny dotychczasowego sposobu żywienia kobiet za pomocą kwestionariusza oceny zachowań żywieniowych i częstotliwości spożycia.

Zgodnie ze schematem (Ryc. 4) informacje gromadzone zarówno przed, jak i podczas badania obejmowały: sposób żywienia, parametry antropometryczne oraz dane dotyczące karmienia piersią. Ponadto kobiety zakwalifikowane do badania wypełniały kwestionariusz dotyczący stanu zdrowia, danych socjodemograficznych, położniczych i karmienia piersią oraz dotyczący wieku i stanu zdrowia niemowlęcia.

Ocenię stanu odżywienia oraz ocenę prawidłowości przyrostu masy ciała przeprowadzono, posługując się wskaźnikiem masy ciała (*Body Mass Index*, BMI), który odnoszono do odpowiednich wartości referencyjnych.

Jakościową ocenę sposobu żywienia przeprowadzono za pomocą skorygowanego kwestionariusza KomPAN (Zał. 2). Do oceny jakościowej zastosowano Wskaźnik Zdrowej Diety (*Healthy Diet Indicator*, HDI). Ocenę ilościową sposobu żywienia wykonano, korzystając z wywiadu o spożyciu żywności i napojów z ostatnich 24 godzin oraz z programu dietetycznego Nuvero. Uzyskane wyniki odniesiono do właściwych norm żywienia dla populacji Polski.

Na podstawie kwestionariusza ankiety przeprowadzono ocenę praktyk związanych z karmieniem piersią, czyli ocenę długości wyłącznego karmienia piersią oraz karmienia piersią ogółem podczas trwania programu. W celu oceny efektywności programu poradnictwa dietetycznego określano odsetek kobiet obydwu wymienionych podgrup podczas każdej konsultacji.

Po zakończeniu uczestniczkom udostępniono kwestionariusz (Zał. 4), za pomocą którego wyrażały opinię dotyczącą programu poradnictwa dietetycznego.

Zgodnie ze schematem spersonalizowanego poradnictwa dietetycznego (Ryc. 3) podczas pierwszej konsultacji dietetycznej oceniono sposób żywienia ww. metodą wywiadu o spożyciu w ciągu ostatnich 24 godzin. Następnie przeprowadzono edukację m.in. na temat zasad prawidłowego żywienia i postępowania w okresie laktacji oraz przedstawiono korzyści wynikające z karmienia piersią. W czasie każdej kolejnej konsultacji powtarzano ocenę sposobu żywienia ww. metodą, dzięki czemu możliwa była identyfikacja i korekta stwierdzanych błędów żywieniowych. Edukację i porady dotyczące m.in. zasad stosowania diety eliminacyjnej kontynuowano w zależności od indywidualnych potrzeb, a także udzielano odpowiedzi na pytania uczestniczek zadania. W czasie ostatniej konsultacji dokonano podsumowania.

Metody statystyczne, stanowiące ostatni podrozdział, opisane zostały w sposób jasny i przejrzysty. Zastosowanie szerokiego ich doboru umożliwiło zweryfikowanie hipotez badawczych.

Rozdział zatytułowany **Omówienie i dyskusja wyników**, stanowiący najobszerniejszą część pracy, Doktorantka podzieliła na 2 podrozdziały, oddzielając omówienie od dyskusji wyników.

Wyniki badań własnych, zestawione w licznych tabelach oraz na rycinach, omówione zostały szczegółowo i starannie. Układ i sekwencja następujących po sobie rezultatów badań są logiczne i dobrze przemyślane, umożliwiają zweryfikowanie hipotez badawczych. Nazwy podrozdziałów oddają w pełni zawartość treści, stanowiącą omówienie i interpretację uzyskanych wyników.

W dyskusji Doktorantka skonfrontowała wyniki własne z wynikami innych

Autorów, przeprowadzając równocześnie ocenę przyczyn i skutków zaistniałych zależności. Doktorantka podkreśla, że cyt. „Bycie karmionym piersią jako niemowlę może wiązać się z większym prawdopodobieństwem podjęcia decyzji o karmieniu piersią, jego rozpoczęciu oraz kontynuacji”, co potwierdziły również inne badania. Doktorantka przedyskutowała interesujące wyniki wpływu czynników socjodemograficznych i okołoporodowych na utrzymanie wyłącznego karmienia piersią, a następnie przyrostu masy ciała w ciąży i powrotu do prawidłowej masy ciała po porodzie. Przedyskutowała ponadto pozytywne zmiany zachowań żywieniowych jako skutku spersonalizowanego programu poradnictwa dietetycznego.

Doktorantka słusznie stwierdziła, że brakuje jednoznacznych zaleceń dotyczących pobrania energii przez kobiety z nadmierną masą ciała, w okresie laktacji, w związku z czym konieczne są dalsze badania. Podkreśliła, że uzyskane wyniki wskazują na wysoką akceptację proponowanego modelu poradnictwa dietetycznego przez uczestniczki badania, również w formie online. Kończąc dyskusję, Doktorantka wykazała się pełną dojrzałością i obiektywizmem, wskazując na ograniczenia i mocne strony badania.

Ostatni, bardzo ważny, krótki rozdział przedstawia opracowany i sprawdzony przez Doktorantkę model poradnictwa dietetycznego dla kobiet karmiących piersią, który z powodzeniem może być stosowany w poradniach dietetycznych, gabinetach podstawowej opieki zdrowotnej lub w programach profilaktyki i promocji zdrowia, skierowanych do matek.

Doktorantka trafnie stwierdziła, że wdrożenie przedstawionego modelu w praktyce może sprzyjać poprawie sposobu żywienia kobiet karmiących oraz redukcji ryzyka niedoborów pokarmowych. Spersonalizowane podejście do edukacji i monitorowania efektów może zwiększać skuteczność tych działań.

W rozdziale **Podsumowanie i wnioski** Doktorantka potwierdza, że pozytywnie zweryfikowano hipotezy badawcze, wymienione powyżej, kończąc ważnym i wymownym wnioskiem ogólnym, informującym, że cyt. „opracowany model spersonalizowanego poradnictwa dietetycznego jest adekwatny do potrzeb kobiet w tym wymagającym okresie i może zostać wdrożony w opiece okołoporodowej jako element kompleksowej opieki dla kobiet karmiących piersią. Włączenie zaproponowanego modelu do praktyki klinicznej może przyczyniać się do poprawy sposobu żywienia oraz stanu odżywienia kobiet karmiących piersią i wydłużenia czasu wyłącznego karmienia piersią. Indywidualizacja zaleceń dietetycznych w połączeniu z systematycznym monitorowaniem rezultatów może zwiększać efektywność podejmowanych działań”.

Bibliografia – w pracy wykorzystano 145 pozycji literatury oraz dokumentów prawnych, związanych z jej tematem. Na podkreślenie zasługuje trafny, adekwatny dobór źródeł, jak również to, że Doktorantka wykorzystywała prace pochodzące zarówno z lat wcześniejszych (1998 r.), jak i najnowsze. Tak szeroki zakres czasowy ukazujących się publikacji, wykorzystywanych w pracy, świadczyć może o gruntownym wykonaniu przeglądu i wykorzystaniu przedmiotowej literatury oraz o sięganiu również do oryginalnych źródeł.

Oceniana dysertacja przygotowana została poprawnie i starannie zarówno pod względem językowym, jak i merytorycznym.

Zwracają jedynie uwagę rzadko pojawiające się w tekście, dyskusyjne sformułowania lub pisownia. Przykładowo:

- cyt. „Kobiety zakwalifikowane do badania zostały poproszone o wypełnienie kwestionariusza dotyczącego....., danych socjoekonomicznych,....”, zamiast „socjodemograficznych”,

- cyt. „produkcja mleka przez kobiety”, zamiast „wytwarzanie mleka...”,
- cyt. „...niezbędne składniki odżywcze i bioaktywne”, zamiast „niezbędne składniki odżywcze i inne bioaktywne” lub „niezbędne składniki odżywcze i nieodżywcze bioaktywne”,
- cyt. „g/dzień”, „mg/dzień”, zamiast „g/dobę”, „mg/dobę”,
- cyt. „Zmiana ta była bliska istotności statystycznej ($p = 0,065$)”; „...na granicy istotności statystycznej ($p = 0,072$)”; „.....co było bliskie istotności statystycznej ($p = 0,072$)”, zamiast „nie stwierdzono różnic istotnych statystycznie”.

Po przeanalizowaniu tekstu pracy nasuwają się następujące pytania:

- czy uczestniczki badania były pytane o stosowanie używek, w tym napojów alkoholowych, oraz czy konsultacje i zalecenia obejmowały tę tematykę?;
- czy wśród uczestniczek badania były osoby stosujące dietę wegańską bądź wegetariańską oraz czy ten problem był podejmowany w czasie konsultacji?

Podsumowanie

Realizacja przez mgr Julię Weronikę Ponichter ocenianej pracy doktorskiej pozwoliła na rozpracowanie problemu badawczego, skutkujące uzyskaniem, a następnie praktycznym zastosowaniem wielu kompatybilnych wyników. Podkreślić należy szeroki zakres ujętych w pracy czynników badawczych oraz niełatwą, ale jednocześnie wystarczającą analizę uzyskanych wyników i znaczący wkład Doktorantki w poszerzenie dotychczasowej wiedzy z przedmiotowego zakresu.

Z przedstawionej powyżej oceny dysertacji jednoznacznie wynika, że mgr Julia Weronika Ponichter posiada umiejętność opracowywania koncepcji badań, planowania i wykonywania zadań badawczych, opracowywania wyników i konfrontowania ich z wynikami innych badaczy, a także (co bardzo istotne) potwierdzoną zdolność do przygotowania, na podstawie uzyskanych wyników, skutecznego narzędzia umożliwiającego prowadzenie monitorowania, poradnictwa i konsultacji dietetycznych.

Wniosek końcowy

Przedstawiona do recenzji rozprawa doktorska mgr Julii Weroniki Ponichter pt. „Opracowanie spersonalizowanego modelu poradnictwa dietetycznego skierowanego do kobiet karmiących piersią” stanowi ważne rozwiązanie problemu badawczego, który ma duże znaczenie zarówno w wymiarze poznawczym, jak i aplikacyjnym. Wykonana pod kierunkiem Pani dr hab. inż. Joanny Myszkowskiej-Ryciak, prof. SGGW oraz Pani dr hab. n. med. i n. o zdr. Danuty Gajewskiej, prof. SGGW, w pełni odpowiada wymogom stawianym rozprawom doktorskim w myśl Ustawy z dnia 20 lipca 2018 r. Prawo o szkolnictwie wyższym i nauce (Dz. U. z 2024 r. poz. 1571 z późn. zm.).

Doktorantka, wykazując się umiejętnością samodzielnego rozwiązywania oryginalnego problemu badawczego, wniosła nowe dane do Dyscypliny Technologia Żywności i Żywnienia. Zrealizowała postawione cele badawcze, umiejętnie zinterpretowała uzyskane wyniki, a w rezultacie na ich podstawie opracowała spersonalizowany model poradnictwa dietetycznego dla kobiet karmiących.

W związku z powyższym zwracam się do Rady Dyscypliny Technologia

Żywności i Żywienia Szkoły Głównej Gospodarstwa Wiejskiego w Warszawie o dopuszczenie mgr Julii Weroniki Ponichter do dalszych etapów przewodu doktorskiego.

Jednocześnie, biorąc pod uwagę stwierdzoną umiejętność rozpracowywania tak ważnej tematyki, poprzez szeroki zakres dobrze zaplanowanych i konsekwentnie zrealizowanych badań oraz wnikliwą analizę uzyskanych wyników, wnoszących nie tylko znaczący wkład w poszerzenie dotychczasowej wiedzy, ale przede wszystkim wykorzystanych do opracowania skutecznego, sprawdzonego narzędzia, jakim jest spersonalizowany "Model poradnictwa dietetycznego dla kobiet karmiących piersią", którego stosowanie może posłużyć utrzymaniu lub poprawie zdrowia zarówno dziecka, jak i matki, wnoszę do Wysokiej Rady Dyscypliny Technologia Żywności i Żywienia Szkoły Głównej Gospodarstwa Wiejskiego w Warszawie o wyróżnienie rozprawy doktorskiej mgr Julii Weroniki Ponichter pt. „Opracowanie spersonalizowanego modelu poradnictwa dietetycznego skierowanego do kobiet karmiących piersią”.

Kraków, 01.12.2025 r.

Ten (Kaci)



UNIWERSYTET ROLNICZY
im. Hugona Kołłątaja w Krakowie
WYDZIAŁ TECHNOLOGII ŻYWIWOŚCI
Katedra Żywienia, Czowieka i Dieciny
30-149 Kraków, ul. Balicka 122
tel./fax +4812 662 4812
adres do korespondencji: 31-120 Kraków, ul. Mickiewicza 21



OPŁATA POBRANA
TAXE PERÇUE-POLOGNE
Umowa z Poczta Polska S.A.
ID nr 583682/K



RPU/35301/2025 N
Data: 2025-12-05



50749 01.12.2025 02 POLECONA

Biurow Obsługi Nauki. Szkoła Główna Gospodarstwa
Wiejskiego w Warszawie
ul. Nowoursynowska 166
02-787 Warszawa

01.12.2025

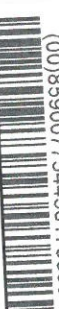
R

(00)859007734438173803



(00)859007734438173803

(00)859007734438173803



Poczta Polska

Opłata pobrana _____ zł _____ gr

2025

48191