

Prof. dr hab. Julita Reguła
Katedra Żywienia Człowieka i Dietetyki
Wydział Nauk o Żywności i Żywieniu
Uniwersytet Przyrodniczy w Poznaniu

RECENZJA

Rozprawy doktorskiej mgr Julii Weroniki Ponichter

**pt. „Opracowanie spersonalizowanego modelu poradnictwa dietetycznego
skierowanego do kobiet karmiących piersią”**

promotor: Dr hab. inż. Joanna Myszkowska-Ryciak, prof. SGGW,
promotor pomocniczy: Dr hab. n. med. i n. o zdr. Danuta Gajewska, prof. SGGW
Instytut Nauk o Żywieniu Człowieka,
Szkoła Główna Gospodarstwa Wiejskiego w Warszawie

Recenzja została przygotowana na podstawie pisma Przewodniczącej Rady Dyscypliny Technologii Żywności i Żywienia Szkoły Głównej Gospodarstwa Wiejskiego w Warszawie prof. dr hab. Ewy Jakubczyk z dnia 29.09.2025 r. zgodnie z uchwałą Rady Dyscypliny nr 98/TŻIŻ-2024/2025 podjętą w dniu 26.09.2025 roku powołującej mnie na recenzenta rozprawy doktorskiej mgr Julii Weroniki Ponichter w związku ze wszczęciem przewodu doktorskiego. Podstawę prawną stanowi Ustawa z dnia 20 lipca 2018 r. Prawo o szkolnictwie wyższym i nauce (Dz. U. z 2024 r. poz. 1571 z późn. zm.).

Uzasadnienie podjęcia tematyki badawczej

Właściwe żywienie w pierwszym okresie życia warunkuje prawidłowy rozwój psychosomatyczny oraz ma znaczenie dla tzw. programowania metabolicznego dziecka, chroniąc w przyszłości przed chorobami przewlekłymi, takimi jak otyłość czy choroby układu krążenia. Naturalnym sposobem żywienia niemowlęcia jest karmienie piersią. Pokarm kobiecy w pełni zaspokaja zapotrzebowanie niemowlęcia na wszystkie niezbędne składniki odżywcze. Niestety odsetek dzieci karmionych piersią poniżej 6 miesięcy w wielu krajach jest niski. W krajach o niskich i średnich dochodach wynosi około 35%, a krajach wysokorozwiniętych poniżej 20%. Jest to niepokojący trend zważając na fakt, że okres

karmienia to ważny czas dla rozwoju dziecka, ale również dla zdrowia psychicznego i fizycznego matki. Stan odżywienia i sposób żywienia matki warunkuje skuteczne i długotrwałe karmienie. W trakcie laktacji u kobiety zwiększa się zapotrzebowanie na wiele składników odżywczych. Wiąże się to z modyfikacją jej sposobu żywienia i zmianą standardowej diety. W tym celu niezbędna jest właściwa opieka dietetyczna warunkująca spożycie zbilansowanej, odpowiedniej diety dostosowanej do potrzeb kobiety karmiącej. Niestety w opiece okołoporodowej często nieuwzględniane są potrzeby żywieniowe kobiety karmiącej, a informacje na temat diety przekazywane są w sposób ogólny. Kobiety po porodzie ze względu na nowe obowiązki, wyzwania i brak czasu nie są w stanie korzystać z poradnictwa dietetycznego i często samodzielnie zmieniają swój sposób żywienia dokonując często niewłaściwych wyborów produktów i surowców, eliminując istotne składniki z diety i opierając się na nierzetelnej, niesprawdzonej wiedzy i rekomendacjach. W efekcie może to doprowadzić do przedwczesnego zakończenia karmienia piersią. Opracowując odpowiednią strategię postępowania dietetycznego skierowanego do kobiet w okresie laktacji można w sposób istotny pomóc kobietom w kształtowaniu właściwych postaw żywieniowych przez cały okres karmienia piersią. Wypełniając lukę w tej kwestii Pani mgr Julia Weronika Ponichter podjęła się opracowania spersonalizowanego modelu poradnictwa dietetycznego skierowanego do kobiet karmiących piersią. Uzyskane wyniki mają zarówno aspekt poznawczy, jak i praktyczny, a zaproponowane przez Doktorantkę algorytmy indywidualnego postępowania dietetycznego mogą poprawić sposób żywienia kobiety karmiącej piersią i poszerzyć jej wiedzę na temat żywności i zbilansowanej diety.

Struktura i ocena formalna pracy

Przedstawiona do recenzji praca doktorska przygotowana została w formie pracy pisemnej i liczy ogółem, wraz z załącznikami 130 stron, 35 tabel i 12 rycin. Dodatkowo w aneksie zamieszczono 6 tabel ze szczegółowymi wynikami dotyczącymi zmian częstotliwości spożycia wybranych produktów oraz składników pokarmowych podczas wszystkich konsultacji prowadzonych w ramach spersonalizowanego programu poradnictwa dietetycznego dla kobiet karmiących piersią.

Praca posiada podstawowe elementy strukturalne rozprawy doktorskiej: spis treści, streszczenie, tekst rozprawy, bibliografię, aneks z załącznikami. Układ rozdziałów jest

poprawny, typowy dla tego rodzaju prac, są to rozdziały: wstęp, przegląd piśmiennictwa, cel, zakres pracy i hipotezy badawcze, materiał i metodyka badań, omówienie i dyskusja wyników, możliwości aplikacyjne, podsumowanie i wnioski, bibliografia, aneks. Tytuły rozdziałów i podrozdziałów są dobrze sformułowane i odzwierciedlają treści zawarte w danej sekcji. Proporcje poszczególnych rozdziałów są prawidłowe. Poszczególne rozdziały tworzą logiczną całość i harmonijnie się uzupełniają, a praca jako całość stanowi spójną, dobrze przemyślaną strukturę. Tabele i ryciny są czytelne i odpowiednio podpisane. Praca została napisana w sposób poprawny i zrozumiały oraz przygotowana starannie pod względem edytorskim.

Ocena merytoryczna pracy

Tytuł rozprawy, streszczenie, wstęp oraz przegląd piśmiennictwa

Tytuł pracy w pełni odpowiada przedstawionej treści oraz przyjętym problemom badawczym. Streszczenie zamieszczone na początku pracy jest syntetyczne, uwzględniające najważniejsze aspekty pracy. Zostało przygotowane w języku polskim i angielskim. Wstęp w krótki i bardzo ogólny sposób wprowadza czytelnika do całości pracy. W części „Przegląd piśmiennictwa” Autorka przedstawiła w sposób uporządkowany, przejrzysty i spójny informacje dotyczące karmienia piersią, czynniki wpływające na długość karmienia, korzyści dla zdrowia dziecka i matki oraz wpływ diety matki na skład mleka kobiecego i zalecenia żywieniowe dla kobiet karmiących piersią. Istotną częścią przeglądu piśmiennictwa są podrozdziały dotyczące mitów żywieniowych i stosowania diet eliminacyjnych oraz funkcjonowania poradnictwa dietetycznego skierowanego do kobiet karmiących piersią. Autorka dokonując analizy problemu w oparciu o rzetelne publikacje wyraźnie podkreśliła, że w Polsce dla kobiet po porodzie dostęp do porad dietetycznych w ramach świadczeń finansowanych ze środków publicznych jest ograniczony i nie ma przewidzianej opieki dietetyka. Informacje zawarte w tej części pracy dobrze wprowadzają do kolejnego rozdziału: Cel, zakres pracy i hipotezy badawcze.

Pani mgr Julia Weronika Ponichter precyzyjnie postawiła cel pracy, który dotyczył opracowania spersonalizowanego modelu poradnictwa dietetycznego skierowanego do kobiet karmiących piersią oraz analizy wpływu takiej formy poradnictwa na praktyki związane z karmieniem piersią oraz stan odżywienia i sposób żywienia matek. W rozprawie nie zaproponowano celi szczegółowych, które przy tak rozbudowanym celu

głównym byłyby wskazane. Autorka w zamian przedstawiła w 9 podpunktach szczegółowy zakres pracy. Uważam, że zbędne jest informowanie w zakresie pracy o oczywistych działaniach takich jak: przegląd literatury, uzyskanie zgody Komisji Etyki, analizie statystycznej, czy weryfikowaniu hipotez badawczych i wnioskowaniu.

Doktorantka, aby zrealizować cel pracy postawiła 2 hipotezy, które logicznie wynikają z analizy literatury i obserwacji praktycznych:

1. Dieta kobiet karmiących piersią charakteryzuje się małą zgodnością z zaleceniami oraz eliminacją wybranych produktów lub grup produktów bez uzasadnienia względami zdrowotnymi.
2. Spersonalizowany model poradnictwa dietetycznego pozytywnie wpływa na praktyki związane z karmieniem piersią, stan odżywienia i zwyczaje żywieniowe matki.

Hipotezy w dalszej części pracy zostały właściwie zweryfikowane statystycznie z doбором odpowiednich testów statystycznych.

Materiał i metodyka badań zostały prawidłowo dobrane. Doktorantka szczegółowo opisała klasyfikację osób do badań, organizację badań i metody badawcze. Poszczególne etapy badań syntetycznie przedstawiono na rycinach (Rycina 2. Schemat przebiegu badania, Rycina 3. Schemat spersonalizowanego poradnictwa dietetycznego. Rycina 4. Schemat zbierania danych wykorzystanych w modelu). Pojawia się jednak drobna nieścisłość w ilości kobiet włączonych do badań. Na stronie 39 podano, że do badania włączono 55 kobiet karmiących piersią, natomiast na rycinie 2 zamieszczono informację o 54 kobietach, które zadeklarowały udział w badaniu i wypełniły kwestionariusz. Nie zaznaczono również na rycinie ilości osób, które nie spełniły kryteriów włączenia.

Mgr Julia Weronika Ponichter w podrozdziale: Charakterystyka teoretycznego modelu spersonalizowanego poradnictwa dietetycznego wskazuje, że w trakcie pierwszej konsultacji kobietom przekazano praktyczne wskazówki umożliwiające przestrzeganie diety przy jednoczesnej opiece nad niemowlęciem. Informacje te zostały udostępnione również w formie ulotki przesłanej drogą mailową. Jakie szczegółowe informacje zawierała ulotka, na podstawie jakich zaleceń/publikacji ją opracowano? Autorka również zaznaczyła, że podczas telekonsultacji przekazywano zalecenia dotyczące suplementacji, odpowiedniego nawodnienia, a także profilaktyki zaparcia. Natomiast na drugim spotkaniu prowadzono także edukację na temat galaktogogów oraz czytania etykiet na produktach. Jakie zalecenia odnośnie suplementacji i nawodnienia przekazano? O jakich substancjach pobudzających produkcję mleka rozmawiano? Jakimi publikacjami

naukowymi/zaleceniami Autorka sugerowała się przygotowując na rozmowę? Czy te informacje/zalecenia również były opracowane w formie ulotki i przekazane kobietom?

Na stronie 44 autoreferatu Autorka błędnie podała, że kwestionariusz dotyczący stanu zdrowia, danych socjoekonomicznych, położniczych i dotyczących karmienia piersią oraz podstawowych informacji o wieku oraz stanie zdrowia niemowlęcia został przygotowany na podstawie zwalidowanego kwestionariusza do badań poglądów i zwyczajów żywieniowych dla osób w wieku od 16 do 65 lat – KomPAN. Z dołączonych w aneksie kwestionariuszy wynika, że matki wypełniały dwa kwestionariusze, pierwszy - dotyczący stanu zdrowia, danych socjoekonomicznych, położniczych i dotyczących karmienia piersią oraz podstawowych informacji o wieku oraz stanie zdrowia niemowlęcia i drugi – dotyczący zwyczajów żywieniowych - i ten drugi został przygotowany na podstawie arkusza KomPAN.

W opisie metodyki badań pojawia się również niewłaściwe sformułowanie „*energetyczność diety*”.

Testy do analizy statystycznej wyników zostały prawidłowo dobrane, zastosowano zarówno testy parametryczne jak i nieparametryczne, co pozwoliło w kolejnym rozdziale pracy: Omówienie i dyskusja wyników w odpowiedni sposób zinterpretować uzyskane wyniki i wysunąć odpowiednie wnioski.

Wyniki zestawione w formie tabel i wykresów zostały czytelnie i przejrzysto omówione. W pierwszej części rozdziału mgr Julia Weronika Ponichter przedstawiła charakterystykę badanej grupy z uwzględnieniem danych antropometrycznych i socjodemograficznych, wybranych parametrów stylu życia i stanu zdrowia oraz przebiegu ciąży i praktyki związanej z karmieniem piersią. W dalszej części pracy Doktorantka zaprezentowała jakościową i ilościową ocenę sposobu żywienia kobiet przed przystąpieniem do programu oraz odsetek kobiet eliminujących wybrane produkty spożywcze zaznaczając przyczyny eliminacji ze względu na karmienie piersią. W osobnym podrozdziale przedstawiono informacje na temat stosowania preparatów zawierających witaminy i składniki mineralne oraz ich średnie spożycie. Szkoda, że Autorka dodatkowo nie uwzględniła ilości składników spożytych z suplementów w ocenie wartości odżywczej całodniowych racji pokarmowych, można by było wówczas wykazać, w jakim stopniu sama dieta i dieta z suplementacją pokrywają zalecane spożycie. Analizując ilości spożytych witamin, składników mineralnych i DHA przez kobiety z preparatów zawierających te składniki czy według Doktorantki celowe jest ich stosowanie w trakcie karmienia?

W kolejnej części pracy pani mgr Julia Weronika Ponichter zaprezentowała zmiany w praktykach dotyczących karmienia piersią, masie ciała oraz sposobie żywienia w trakcie trwania programu. Autorka zaobserwowała wiele korzystnych zmian dotyczących masy ciała uczestniczek programu, charakterystyce spożycia posiłków, częstotliwości spożycia wybranych produktów, wskaźnika jakości diety oraz w spożyciu wybranych składników pokarmowych i eliminacji wybranych produktów spożywczych. Jako podsumowanie programu uczestniczki zostały poproszone o ocenę udziału w konsultacjach. Swoje zadowolenie wyraziło 84% kobiet uważając, że forma online konsultacji była zgodna z ich preferencjami, a czas trwania programu był odpowiedni. Ponad połowa badanych kobiet zdecydowanie zgodziła się ze stwierdzeniem, że ich wiedza na temat zdrowego odżywiania uległa poszerzeniu, a około 70% kobiet zadeklarowało, że otrzymało nowe informacje dotyczące żywienia w okresie laktacji. Kobiety wysoko oceniły znaczenie konsultacji dla swojego zdrowia. Wskazuje to, że zarówno model jak i realizacja badań był spójny i przemyślany, a spersonalizowane poradnictwo dietetyczne zaproponowane przez panią mgr Julię Weronikę Ponichter może zostać wdrożone w kompleksowej opiece okołoporodowej.

Rozdział poświęcony dyskusji wyników jest przejrzysty i logiczny. Doktorantka porównała własne wyniki z badaniami innych autorów, opierając się na wielu publikacjach, co świadczy o wszechstronnym podejściu. Potrafiła krytycznie odnieść się do wyników uzyskanych przez siebie podkreślając ważność realizowanego tematu, trudności jakie wynikły w trakcie badań oraz ograniczenia badań. Pani Magister wykazała się dobrą znajomością tematu i umiejętnością interpretowania i oceniania wyników co świadczy o jej dojrzałości naukowej.

Cennym ze względów praktycznych jest przedstawiony przez panią mgr Julię Weronikę Ponichter w rozdziale: Możliwości aplikacyjne model poradnictwa dietetycznego przygotowany jako narzędzie umożliwiające prowadzenie spersonalizowanych interwencji dietetycznych wśród kobiet karmiących piersią, z możliwością zastosowania w praktyce klinicznej w poradniach dietetycznych, gabinetach podstawowej opieki zdrowotnej czy w programach profilaktyki i promocji zdrowia skierowanych do matek. Według Doktorantki wdrożenie przedstawionego modelu w praktyce i regularne monitorowanie jego efektów może sprzyjać poprawie sposobu żywienia kobiet karmiących i redukcji ryzyka niedoborów pokarmowych a także wydłużeniu czasu wyłącznego karmienia piersią. Kto jednak w opinii Autorki powinien taki program z kobietami realizować?

Całość rozprawy kończy rozdział: Podsumowanie i wnioski w którym Doktorantka podkreśliła, że pozytywnie zweryfikowano postawione w rozprawie hipotezy oraz zamieściła spostrzeżenia i obszerne wnioski.

Bibliografia pracy obejmuje 145 pozycji literaturowych i powyżej 80% całości stanowią pozycje anglojęzyczne. Literatura została starannie dobrana na podstawie aktualnego stanu wiedzy i odpowiada zagadnieniom poruszonym w poszczególnych rozdziałach rozprawy doktorskiej. Wszystkie pozycje literaturowe zostały odpowiednio zacytowane w tekście oraz właściwie zapisane i uporządkowane w rozdziale.

Wniosek końcowy

Przedstawiona do recenzji rozprawa doktorska Pani mgr Julii Weroniki Ponichter pt. „Opracowanie spersonalizowanego modelu poradnictwa dietetycznego skierowanego do kobiet karmiących piersią” stanowi oryginalne rozwiązanie problemu naukowego jakim jest uwzględnienie w opracowaniu modelu poradnictwa innowacyjnej metodologii, zintegrowanych danych dotyczących stanu zdrowia i odżywienia kobiet, sposobu żywienia, preferencji i stylu życia oraz oceny sposobu karmienia piersią. Praca jest wartościowym opracowaniem naukowym, który łączy aspekt poznawczy i praktyczny. Autorka wykazała się dobrą znajomością tematu, umiejętnością interpretacji i wyciągania wniosków z badań co świadczy o dobrym jej przygotowaniu do samodzielnego prowadzenia badań naukowych.

Rozprawa spełnia warunki stawiane dysertacjom doktorskim określone ustawą z dnia 20 lipca 2018 r. Prawo o szkolnictwie wyższym i nauce (Dz. U. z 2024 r. poz. 1571 z późn. zm.). Wniosuję do Rady Dyscypliny Technologia Żywności i Żywienia SGGW w Warszawie o dopuszczenie Pani Julii Weroniki Ponicher do dalszych etapów przewodu doktorskiego.

Poznań, 01 grudnia 2025 r.

Julita Reguła