



Suszone śliwki ważne w diecie kobiet w ciąży

Okres ciąży to dla wielu kobiet czas szczególnej dbałości o dietę. Z punktu widzenia dietetyka jest to jeden z lepszych momentów na wprowadzenie zdrowych nawyków żywieniowych. Kobiety w ciąży są otwarte na zmiany wspierające zdrowie ich samych i dziecka. Warto podkreślać korzyści wynikające z regularnego spożywania suszonych śliwek, które odpowiadają na specyficzne potrzeby żywieniowe kobiet w ciąży.

Suszone śliwki wspierają funkcjonowanie przewodu pokarmowego

Jednym z częściej zgłaszanych do dietetyków problemów związanych z okresem ciąży są nawracające zaparcia. Wynikają one ze zwolnienia perystaltyki przewodu pokarmowego, które ma związek z wydzielaniem relaksyny i progesteronu – hormonów odpowiedzialnych za prawidłowy przebieg ciąży.

Skutecznym rozwiązaniem jest zwiększenie udziału błonnika w diecie. W prosty sposób można zrobić to wprowadzając do diety kobiety ciężarnej suszone śliwki kalifornijskie. Najnowsze badania naukowców z King's College London opublikowane w styczniu 2018 roku w czasopiśmie "Clinical Nutrition" wskazują, że wystarczy 80 g suszonych śliwek dziennie by uzyskać znaczącą poprawę funkcjonowania układu pokarmowego.

Dodatkowym benefitem takiej interwencji jest wzrost liczebności bakterii jelitowych z rodzaju Bifidocaterium. Jest to związane z zawartością w suszonych śliwkach pektyn, sorbitolu i związków fenolowych o działaniu prebiotycznym.

Suszone śliwki są źródłem witaminy B6 i miedzi

Okres ciąży dla wielu kobiet wiąże się z narastającym zmęczeniem i stresem. U wielu ciężarnych w ostatnich tygodniach ciąży występuje niedokrwistość. Składniki zawarte w suszonych śliwkach pozwalają zredukować te objawy. Witamina B6 przyczynia się do prawidłowej produkcji czerwonych krwinek i może wpływać na zmniejszenie uczucia zmęczenia. Miedź zaś wspiera transport żelaza w organizmie oraz wpływa na prawidłowe funkcjonowanie układu immunologicznego. To ważne, bo w ciąży lekarz dysponuje ograniczonym zestawem leków, które można zastosować np. w infekcjach układu oddechowego.

Suszone śliwki mają właściwości przeciwbakteryjne

Stacewicz-Sapuntzakis (2013) podkreśla, że suszone śliwki ze względu na zawartość związków fenolowych wykazują właściwości antybakteryjne zarówno w przewodzie pokarmowym jak i moczowym. Suszone śliwki mogą przyczyniać się do ograniczenia epizodów częstych w ciąży zakażeń układu moczowo-płciowego.

Suszone śliwki są bogatym źródłem potasu

Podwyższone wartości ciśnienia tętniczego zagrażają prawidłowemu przebiegowi ciąży, mogą wywołać np. przedwczesny poród. Suszone śliwki kalifornijskie są bogatym źródłem potasu, który





pomaga utrzymać prawidłowe ciśnienie krwi. 100 g suszonych śliwek dostarcza 732 mg potasu. Ponadto suszone śliwki nie zawierają sodu i soli, co dodatkowo sprzyja zachowaniu odpowiedniego ciśnienia krwi.

Suszone śliwki zawierają wyłącznie cukry występujące w owocach, nie są dosładzane

Suszone śliwki są naturalnie słodkie, co pozwala zaspokoić pragnienie smaku słodkiego, które nasila się u wielu kobiet w ciąży. Jednocześnie suszone śliwki nie wpływają intensywnie na poposiłkową glikemię, ponieważ mają niski ładunek glikemiczny ($\text{LG}=10$). To sprawia, że suszone śliwki są idealną przekąską, która stabilizuje stężenie glukozy we krwi. Może to przyczynić się do mniejszego ryzyka wystąpienia cukrzycy ciężarnych.

Prosta interwencja, jaką jest wprowadzenie około 8-10 (80-100g) suszonych śliwek dziennie wspiera funkcjonowanie organizmu i zdrowie kobiet w ciąży na wielu płaszczyznach. Warto zachęcać kobiety ciężarne do sięgania po suszone śliwki kalifornijskiej nie tylko w ramach przekąski, ale także jako dodatek do śniadań i dań wytrwanych.

Literatura:

1. Lever E, Scott M, Louis P, Emery P, Whelan K, The effect of prunes on stool output, gut transit time and gastrointestinal microbiota: A randomised controlled trial, *Clinical Nutrition* (2018), [http://www.clinicalnutritionjournal.com/article/S0261-5614\(18\)30003-7/fulltext?rss=yes](http://www.clinicalnutritionjournal.com/article/S0261-5614(18)30003-7/fulltext?rss=yes)
2. Stacewicz-Sapuntzakis M, Dried Plums and Their Products: Composition and Health Effects – An Updated Review. *Critical Reviews in Food Science and Nutrition* (2013). 53; 1277-302.
3. Żywnienie człowieka zdrowego i chorego, pod redakcją: Jana Hasika i Jana Gawęckiego, Wydawnictwo Naukowe PWN, 2004

Barbara Dąbrowska, dietetyk, ekspertka kampanii „Przyjaciółka z Kalifornii”. Prowadzi poradnię barbaradabrowska.pl

