



KOLEJNE DOWODY NA POZYTYWNY WPŁYW ŚLIWEK SUSZONYCH NA CZYNNOŚĆ JELIT

Zachęcające wyniki nowego badania¹, przeprowadzonego w Wielkiej Brytanii przez naukowców z King's College London, renomowanego centrum specjalizującego się w zakresie żywienia i prawidłowego funkcjonowania układu pokarmowego, dodatkowo wzmacniają oświadczenie zdrowotne dotyczące śliwek suszonych zatwierdzone przez UE (dzienne spożycie 100g suszonych śliwek przyczynia się do prawidłowej pracy jelit).

Niezależne badanie, którego wyniki ukazały się w tym miesiącu w internetowym wydaniu magazynu „Clinical Nutrition”, zostało przeprowadzone przez profesora Kevina Whelana z King's College London wraz ze współpracownikami z Queen Mary University w Londynie oraz Uniwersytetu w Aberdeen, a sfinansowane przez California Prune Board. Najnowsze wyniki jasno stwierdzają skuteczność spożywania nawet **mniejszej ilości suszonych śliwek, tj. 80g**, jako część zróżnicowanej i zbilansowanej diety i zdrowego stylu życia, wpływa na zdrowe funkcjonowanie jelit a niekoniecznie 100g, jak mówiły poprzednie badania. To, że wystarczy jeść mniej suszonych śliwek, by osiągnąć ten sam efekt, może usatysfakcjonować osoby, które martwił wymóg spożywania 100g suszonych śliwek dziennie, o którym mówi pierwotne oświadczenie zdrowotne Europejskiego Urzędu ds. Bezpieczeństwa Żywności (EFSA).

Niniejsze badanie, przeprowadzone z udziałem grupy kontrolnej, jako pierwsze pogłębia dane, które legły u podstaw oświadczenia zdrowotnego UE, ponieważ zostało przeprowadzone zgodnie z **rygorystycznymi wymogami badawczymi EFSA**, oraz zmierzyło wpływ na czynność jelit, posługując się **obiektywnymi wskaźnikami** istotnymi dla prawidłowego funkcjonowania jelit (masa stolca, czas pasażu jelitowego), w przeciwieństwie do poprzednich badań, opartych na metodach opisowych.

Badanie, przeprowadzone na grupie zdrowych dorosłych spożywających mało błonnika i mających problemy z regularnym wypróżnieniem (3-6 razy w tygodniu) wykazało, że masa stolca oraz częstotliwość wypróżnień zwiększyły się w grupach spożywających 80g i 120g śliwek suszonych oraz wodę, w porównaniu z grupą dodającą do swojej diety jedynie wodę. Niska masa stolca oraz wydłużony czas pasażu jelitowego stanowią **czynniki ryzyka chorób takich jak: rak jelita grubego, hemoroidy czy zaparcia**, a zwiększenie dziennego spożycia błonnika zaleca się w celu zmniejszenia ryzyka wystąpienia tych chorób.

Wyniki badań w odniesieniu do sytuacji w Polsce skomentowała dietetyczka, ekspertka kampanii „Przyjaciółka z Kalifornii” Barbara Dąbrowska – w najnowszych „Normach żywienia dla populacji Polski”, które ukazały się pod koniec 2017 roku zalecane spożycie błonnika pokarmowego bazuje na rekomendacjach EFSA i wynosi dla kobiet oraz mężczyzn 25g/dobę. EFSA wskazuje, że w uzasadnionych przypadkach spożycie błonnika pokarmowego, wyższe niż 25 g/dobę, może

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)





wspomagać utrzymanie prawidłowej masy ciała. Jedzenie 80g suszonych śliwek dziennie podnosi spożycie błonnika, co zwiększa szanse na jego pozytywne oddziaływanie na ludzki organizm.

Badanie obala też mit, według którego spożywanie śliwek suszonych powoduje przyrost masy ciała, potwierdzając wyniki badań przeprowadzonych wcześniej na Uniwersytecie w Liverpoolu w 2014 roku². Badanie to podkreśla także, że u osób dorosłych spożywających duże ilości śliwek suszonych może występować wzrost ilości bifidobakterii (potencjalnie prozdrowotnych bakterii, których namnażanie mają powodować prebiotyki). Naukowcy stwierdzili, że ilość bifidobakterii wzrosła w stopniu porównywalnym do stopnia wzrostu zaobserwowanego w niektórych badaniach analizujących działanie prebiotyczne inuliny oraz fruktooligosacharydów. Zalecane są dalsze badania w tym kierunku.

California Prune Board, organizacja reprezentująca producentów najlepszych śliwek suszonych na świecie, od dawna inwestuje w nowatorskie badania w celu udowodnienia pozytywnego wpływu wartości odżywczych śliwek kalifornijskich na zdrowie. To badanie nie jest jedynie powtórzeniem podobnych badań naukowych, lecz stanowi całkowicie nową inicjatywę badawczą, która wyraźnie dostarcza nowych dowodów na potwierdzenie oświadczenia zdrowotnego przyjętego w UE. Właściwie możemy teraz rozważyć zgłoszenie wniosku o dostosowanie unijnego oświadczenia zdrowotnego do najnowszych wyników badań. Wprawdzie rzekomo sensacyjne doniesienia o „przełomach” w zakresie zdrowia jelit pojawiają się niemal codziennie, jednak my w naszym badaniu posłużyliśmy się solidnymi, obiektywnymi wskaźnikami, by potwierdzić wyrażany od dawna pogląd, że dieta bogata w suszone śliwki kalifornijskie niesie wymierne korzyści w zakresie normalnego funkcjonowanie jelit.” – dodaje Esther Ritson-Elliott, European Marketing Director, California Prune Board (Europe).

* * *

Kontakt dla prasy:

Michał Kopera | michal.kopera@peoplepr.pl

Social media:

Facebook: facebook.com/sliwkikalifornijskie

Instagram: Instagram.com/sliwki_kalifornijskie

Pinterest: pinterest.com/sliwkicali/

² Harrold J, Hughes G, Boyland E, Williams N, McGill R, Blundell J, Finlayson G, Higgs J, Harland J, Halford J (2014) Dried fruit (prune) consumption does not undermine active weight management or produce adverse gastrointestinal effects. Pracę przedstawiono podczas Europejskiego Kongresu Otyłości Europejskiego Stowarzyszenia na rzecz Badań nad Otyłością, 2014: <http://bit.ly/1EYFlyl>





O California Prune Board

California Prune Board działa pod nadzorem Kalifornijskiego Departamentu Żywności i Rolnictwa i reprezentuje branżę suszonych śliwek z Kalifornii, składającą się z 800 plantatorów śliwek oraz 29 firm konfekcjonujących. Kalifornia jest największym producentem suszonych śliwek na świecie, słynących z najwyższej jakości osiąganey dzięki regionalnym, rygorystycznym technikom zbierania owoców oraz oceny i kontroli. Produkt premium dostarczany jest do 72 krajów na całym świecie, region zapewnia 40 procent światowych dostaw suszonych śliwek oraz 99 procent dostaw w Stanach Zjednoczonych. Więcej informacji, przepisów i video: www.californiaprunes.pl.

„Przyjaciółka z Kalifornii” – informacje dotyczące kampanii

„Przyjaciółka z Kalifornii” to kampania organizowana przez California Prune Board w Polsce. Jej głównym celem jest przybliżenie informacji na temat walorów zdrowotnych śliwki kalifornijskiej, wysokiej jakości, a także różnorodności wykorzystania tego owocu w kuchni. Kampania informacyjna „Przyjaciółka z Kalifornii” obejmuje szereg inicjatyw adresowanych do konsumentów, partnerów biznesowych oraz mediów, takich jak publikacje badań, spotkania informacyjne, warsztaty kulinarne. Więcej informacji w mediach społecznościowych: [facebook.com/sliwkikalifornijskie](https://www.facebook.com/sliwkikalifornijskie), [instagram.com/sliwki kalifornijskie](https://www.instagram.com/sliwki_kalifornijskie), <https://www.pinterest.com/sliwkikali/> oraz na stronie poświęconej śliwkom kalifornijskim: <http://www.californiaprunes.pl/>.

