

A rostús táplálkozás csökkenti a terhességi szövődmények kockázatát

Csökken a preeklampszia kockázata, ha a terhesség első három hónapjában a szokásosnál több rostot fogyaszt a várandós nő. Az esetleg végzetes kimenetelű preeklampsziát magas vérnyomás jellemzi, és a terhesek 5-8 százalékánál fordul elő. Egyedüli módja az állapot megszüntetésének, ha a nő megszüli a babát, ami nyilvánvaló, hogy csak előrehaladott terhességnél járható út.

A preeklampszia kockázati tényezői az elhízás, a 2. típusú diabétesz előfordulása a családban és/vagy a magas vérnyomás, depresszió, szorongás, gyümölcsben és zöldségben szegény étkezés, valamint a kevés mozgás.

A vizsgálatban több mint 1500 terhes töltött ki az étkezési szokásaira vonatkozó és 121 pontból álló kérdőívet. Azoknál a nőknél, akik napi minimum 21,2 gramm rostot fogyasztottak, 72 százalékkal ritkábban alakult ki preeklampszia, mint azoknál, akik 11,9 grammnál kevesebbet fogyasztottak. Alacsonyabb volt a triglicerid-szint és magasabb a HLD koleszterin szintje is.

A kutatók hozzáteszik, hogy a napi plusz 5 gramm rost fogyasztása már 14 százalékkal csökkenti a kockázatot, ennyi rostot két szelet teljes kiőrlésű kenyér tartalmaz.

Forrás: Informed

Kapcsolódó cikk:

Ödémás
kismamák