



magazín pro zdravý životní styl, www.vimcojim.cz
[O výživě](#) 16. 4. 2015 | Mgr. Jitka Laštovičková

Vláknina je pro lidské tělo nedocenitelná

URL článku: magazin/clanky/o-vyzive/Vlaknina-je-pro-lidske-telo-nedocenitelna__s10010x9052.html

Vláknina je velmi důležitou součástí našeho jídelníčku a její dostatečný příjem je v rámci zdravého životního stylu velmi potřebný. Nejčastěji bývá příjem vlákniny ve správném množství zdůrazňován ve spojitosti s prevencí rakoviny tlustého střeva.



Vláknina je velmi důležitou součástí našeho jídelníčku a její dostatečný příjem je v rámci zdravého životního stylu velmi potřebný. Nejčastěji bývá příjem vlákniny ve správném množství zdůrazňován ve spojitosti s prevencí rakoviny tlustého střeva.

Vlákninu tvoří vlastně nestravitelné polysacharidy. To jsou látky, které náš trávicí trakt nedokáže zpracovat a využít. Podle účinku můžeme **vlákninu rozdělit na rozpustnou a nerozpustnou.**

Nerozpustná vláknina

Nerozpustná vláknina **zvětšuje objem naší stolice a zrychluje její průchod tlustým střevem**. Pomáhá tak při problémech s vyprázdněním, při zácpě. Díky nerozpustné vláknině je omezen kontakt toxických látek ve stolici s buňkami ve stěně tlustého střeva i jejich vstřebávání. **Stěnu tlustého střeva také mechanicky čistí a tím přispívá ke snížení rizika vzniku rakoviny tlustého střeva. Nerozpustnou vlákninu najdeme například v zelenině a celozrnných obilovinách.**



Rozpustná vláknina



Rozpustnou vlákninu přijímáme v ovoci, luštěninách a bramborách. Rozpustná vláknina zpomaluje průchod trávené potravy trávicím traktem, omezuje vstřebávání některých živin v tenkém střevě. **Také zpomaluje rychlost vstřebávání jednoduchých sacharidů, díky čemuž nám pomaleji roste hladina cukru v krvi. Jeden z druhů rozpustné vlákniny, fruktooligosacharidy, působí i jako prebiotika, které podporují růst**

pozitivní střevní mikroflory.

Doporučený denní příjem



Sušenky od společnosti Rej jsou přímo nabitě vlákninou! Proto jsou také označeny logem Vím, co jím.

Denně bychom měli přijmout **25-35 g vlákniny**. Toho dosáhneme, pokud **denně přijmeme alespoň 500 g zeleniny a ovoce, větší poměr však zeleniny**. Dále také pokud budeme konzumovat zejména celozrnné obiloviny - celozrnné pečivo, ovesné vločky a luštěniny.

Co však platí pro nás dospělé, neplatí pro děti. **Pro děti do 3 let není vhodné ani celozrnné pečivo ani velké porce luštěnin a zeleniny**. Vláknina totiž omezuje vstřebávání některých minerálů. **Navíc trávicí trakt dětí není na**

velké množství vlákniny připraven - příjem vlákniny u dětí se s věkem postupně zvyšuje.

Jistě jste se někdy v obchodě setkali s výrobkem, který byl označen přívlastkem "**s vysokým obsahem vlákniny**". **U těchto výrobků je podmínkou, že musí obsahovat minimálně 6 g vlákniny na 100 g výrobku.** Mnohé potraviny označené logem Víť, co jím se mohou tímto přívlastkem chlubit také. Vlákna je totiž jednou z hodnot, které logo Víť, co jím sleduje, a to u ovocných džusů, těstovin, rýže, pečiva, cereálních produktů a masa.

Copyright © 2024

Víť, co jím a piju, o.p.s., www.vimcojim.cz