magazín pro zdravý životní styl, www.vimcojim.cz

O zdraví 14. 11. 2019 | Mgr. et Mgr. Jitka Laštovičková

Vstřebávání léků i některých živin ze stravy ovlivňuje vláknina

URL článku: magazin/clanky/o-zdravi/Vstrebavani-leku-i-nekterych-zivin-ze-stravy-ovlivnuje-vlaknina__s10012x19381.html

Přestože má vláknina ve většině případů velmi pozitivní vliv na naše zdraví - je účinnou prevencí zácpy, snižuje riziko výskytu onkologických onemocnění trávicího traktu, některá onemocnění vyžadují, aby se příjem vlákniny omezil.

Příznivé účinky

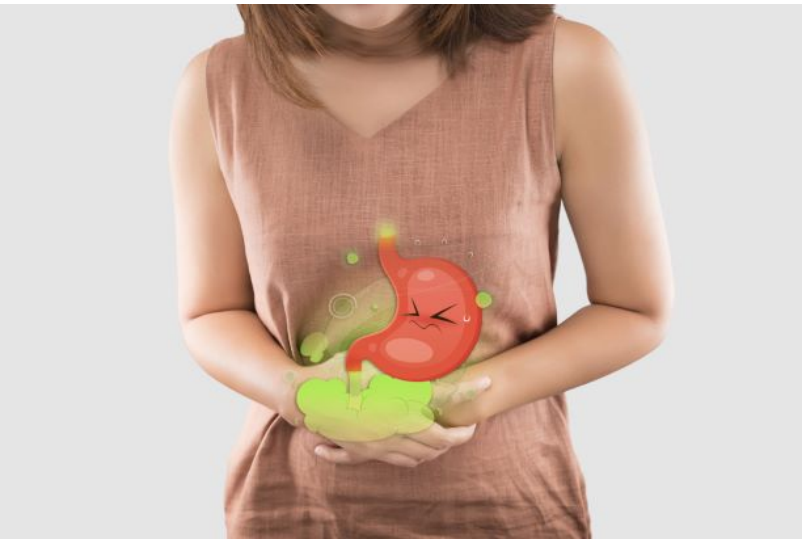
Vlákninu můžeme vymezit jako nestravitelné sacharidy, které naše tělo nedokáže využít (není štěpitelná trávicími enzymy, nevstřebává se). Přesto má

vláknina řadu pozitivních vlivů na náš oragnismus – rozpustná vláknina pomáhá k **prodloužení pocitu zasycení, ovlivňuje pozitivně hladinu cukru i cholesterolu v krvi, navíc je potravinou pro střevní bakterie (tzv. prebiotikem)**.

- Nerozpustná vláknina pomáhá ke zvýšení pocitu sytosti, ale i lepšímu pohybu střev, trávenina jimi tak putuje rychleji – pomáhá tak předcházet zácpě a potížím s vyprázdněním.
- Doporučený příjem vlákniny by měl tvořit **u dospělých 30 g, u dětí je nutný příjem nižší**, stoupá s ohledem na jejich věk.

Vysoký příjem vlákniny je poměrně typický pro vegetariány a vegany, kvůli jejich vyšší konzumaci ovoce, zeleniny, luštěnin a obilovin, ořechů.

Čím více, tím lépe - někdy neplatí



U vlákniny od určitého množství neplatí, že čím více, tím lépe – když je vlákniny přijaté ve stravě moc, **může se snižovat vstřebání některých živin** – zejména vápníku, zinku, železa či mědi. Vláknina totiž obsahuje fytáty (sloučeniny kyseliny fytové), které s těmito prvky reagují a vytvoří nerozpustné komplexy, které náš organismus nedokáže využít. Kyselina fytová je zastoupena hlavně v obilovinách a luštěninách. Stejně může být ovlivněno i **vstřebávání leků**, pokud je užíváme zároveň se stravou bohatou na vlákninu. Proto se doporučuje užívat léky s odstupem - alespoň 2 hodiny po konzumaci pokrmu s vysokým zastoupením vlákniny.

- Vysoký příjem vlákniny může být spojen i **s vyšším nadýmáním, plynatostí nebo dokonce i průjmy**, tolerance je ale velmi individuální.

Vegetariáni mohou mít příjem vlákniny **kolem 60 g, ale i vyšší** – a ne vždy je při vyšším příjmu trápí nějaké obtíže.

Kdy nám vláknina nesvědčí?

- Omezení je nutné při onemocnění střev a střevní infekci

Vláknina nám nemusí být vždy ku prospěchu – zejména při některých onemocněních střev a dočasně po střevní infekci. Při zotavování po střevní viroze **je vhodné příjem vlákniny navyšovat postupně** a nadýmavější potraviny zařazovat s určitou opatrností. Je vhodné podpořit obnovu vhodného osídlení třeba i užíváním probiotik v kombinaci s prebiotiky a postupně pak zařazovat i potraviny s obsahem prebiotické vlákniny.

- Vyřazení - při Crohnově chorobě a ulcerozní kolitidě

Naopak při nespecifických střevních zánětech (jako je např. Crohnova choroba nebo ulcerozní kolitida), pokud je nemoc aktivní, **je potřebné vlákninu ze stravy téměř vyřadit**. Vláknina totiž může dráždit střevní sliznici, nevhodná je i při výskytu zúžených míst ve střevě a píštělí, které se při těchto diagnózách mohou objevovat. Dieta s velmi nízkým obsahem vlákniny - ještě podpořená zpracováním potravin tak, aby zbylá vláknina byla co nejvíce narušena a potraviny tak byly lépe stravitelné – je nezbytnou součástí léčby těchto onemocnění. Volí se druhy **ovoce a zeleniny s malým obsahem vlákniny**, vyřazují se celozrnné obiloviny i luštěniny, ořechy a semena, aj.

- Vlákninu je nutné omezit i při zánětu výchlipek tlustého střeva (divertikulitidě).

I tehdy vláknina dráždí střevní stěnu a je na nějaký čas nutné přejít také na bezezbytkovou dietu. Kromě diety bývá obvykle nutná ale i léčba antibiotiky. Po přeléčení zánětu a zklidnění stavu se postupně příjem vlákniny zase navyšuje. Naopak **pro prevenci opakování zánětu je ale nutné přijímat vlákniny dostatek** – tedy zařazovat zdroje vlákniny v hojném množství do své stravy.

- Opatrnost je na místě při dráždivém tračníku

Opatrnost s příjmem vlákniny je vhodná **při dráždivém tračníku**. Tolerance vlákniny totiž může být velmi individuální. Ideální je tak zkoušet vždy nejlépe potraviny bohaté na vlákninu nejprve v menší porci, až pak postupně porci navyšovat a **poznamenávat si potraviny nebo kombinace potravin**, po jejichž konzumaci se objeví potíže.

MINISTERSTVO ZDRAVOTNICTVÍ ČESKÉ REPUBLIKY

Materiál vznikl za podpory Ministerstva zdravotnictví ČR.

Copyright © 2024
Vím, co jím a piju, o.p.s., www.vimcojim.cz