



magazín pro zdravý životní styl, [www.vimcojim.cz](http://www.vimcojim.cz)  
[O výživě](#) 16. 2. 2017 | Mgr. Jitka Laštovičková

# Vláknina je pro naše zdraví nepostradatelná

URL článku: [magazin/clanky/o-vyzive/Vlaknina-je-pro-nase-zdravi-nepostradatelna\\_\\_s10010x10188.html](http://magazin/clanky/o-vyzive/Vlaknina-je-pro-nase-zdravi-nepostradatelna__s10010x10188.html)

Dostatečný příjem vlákniny je prevencí před vznikem onemocnění srdce a cév, onemocnění trávicího traktu i rakoviny trávicího traktu. Výživová doporučení nám sdělují, že by dospělí měli denně přijmout 25 -30 g vlákniny. Běžně jí však konzumujeme jen 12-15 g, tedy zhruba jen polovinu doporučeného množství.





Zdroj: [Nepostradatelá vláknina](#) ze Shutterstock

## **Vláknina je pro naše zdraví nepostradatelná**

Vláknina sice nepatří mezi hlavní tři druhy živin (bílkoviny, sacharidy a tuky), přesto je pro nás velice důležitá a hodně se o ní mluví. **Jako vlákninu označujeme nevyužitelné sacharidy, které náš trávicí trakt neumí**

**rozložit na stravitelné látky, a také lignin (látku nesacharidového původu).** Mezi tyto sacharidy patří celulóza, hemicelulóza, pektin a inulin, frukto- a oligosacharidy, rostlinné gummy. Vláknu také můžeme rozdělit dle její rozpustnosti ve vodě – na rozpustnou a nerozpustnou.

## **Rozpustná vlákna významně váže vodu**

Bobtná. Mezi její **zdroje patří pektiny, guar, agar, gummy, slizy a polysacharidy mořských a sladkovodních řas.** Je také důležitým prebiotikem – slouží jako strava pro pozitivní kmény bakterií. Tím podporuje pozitivní osídlení našeho střeva - pozitivní bakterie zaberou místo, které by jinak mohly obsadit bakterie, které by našemu zdraví spíše neprospívaly.

## **Rozpustnou vláknu bakteriální mikroflóra v našem tlustém střevě fermentuje**

V důsledku čehož vznikají mastné kyseliny s krátkým řetězcem, oxid uhličitý, vodík a také metan. Mastné kyseliny s krátkým řetězcem se snadno vstřebávají, vyživují buňky střevní stěny, podporují tvorbu střevního hlenu a pomáhají tak zvýšit odolnost vůči negativním látkám, které střevem procházejí.

# Rozpustná vláknina také snižuje rychlost trávení sacharidů

**Vyšší obsah rozpustné vlákniny zajistí pomalejší vstřebávání glukózy ze stravy a snížení glykemického indexu potravin. Díky tomu je člověk déle sytý a netrápí jej tolik chuť na sladké při rychlém poklesu hladiny cukru v krvi.** Pozitivně tento typ vlákniny ovlivňuje i hladinu tuků v krvi – naváže na sebe cholesterol, což vede k jeho vyššímu vylučování. Rozpustnou vlákninu konzumujeme zejména v ovoci, zelenině, luštěninách a ořechích.

# Ner rozpustná vláknina prochází traktem beze změny

Ner rozpustná vláknina (ke které řadíme celulózu a lignin) prochází trávicím traktem téměř beze změny, **dokáže však na sebe navázat větší množství vody** – tím pomáhá ke zvětšení objemu stolice, naředění odpadních a toxických látek, které střevem prochází. Tento typ vlákniny také urychluje průchod tráveniny tlustým střevem, zároveň ale podporuje pocit sytosti.

**Tento typ vlákniny je důležitý pro prevenci zácpy, nepravidelného vyprazdňování a pro prevenci vzniku rakoviny tlustého střeva a**

**konečníku.**

Nerozpustnou vlákninu obsahují zejména semena, obiloviny a zrna, ale i některé druhy zeleniny - česnek, cibule, artyčoky, aj.

## **Kde vlákninu najít, aby jí bylo dost?**

**Zvýšit příjem vlákniny není až tak složité, jak si možná myslíte.** Stačí jen vybrat trochu jiné potraviny (pečivo, cereálie), pohlídat si denní příjem ovoce a zeleniny, zkusit zařadit do stravy také luštěniny, méně typické přílohy, ořechy a semena. Pokud při výběru cereálií nebo třeba baleného pečiva či knäckebrotů v obchodech tápete, můžete se spolehnout na logo Víím, co jím, které obsah vlákniny v produktech hlídá za vás. K tomu samozřejmě sleduje další rizikové živiny - obsah soli (sodíku), trans mastných a nasycených mastných kyselin a přidaného cukru.

**Místo bílého pečiva zařadte žitný chléb, celozrnné pečivo, knäckebrot či suchary s vysokým obsahem vlákniny.** (Pozor, vícezrnné nebo cereální není totéž, co celozrnné - v těchto typech pečiva nemusí být vlákniny dostatek.) Dejte si ovesné vločky nebo celozrnné lupínky či cereálie. **Zařazujte do svého jídelníčku alespoň 1x týdně luštěniny. Vybírejte si celozrnné těstoviny a rýži natural, celozrnný bulgur a kuskus, pohanku, quinou,**

**amarant či jáhly.** Nezapomeňte si dopřát pravidelně i malou dávku ořechů nebo semínek (15-20 g), každý den snězte 300-500 g zeleniny a 100-200 g ovoce. **Důležité je také pohlídat si pitný režim a přijmout denně alespoň 1,5-2 litry tekutin.**

## **Kdo jí dostatek vlákniny, netrápí jej tak často hlad a chuť na sladké**

Nemívá potíže se zácpou a nepravidelným vyprazdňováním. **Vláknina chrání také před vznikem rakoviny tlustého střeva a konečníku, přispívá k normalizaci hladiny cholesterolu v krvi - působí preventivně proti vzniku onemocnění srdce a cév. Zároveň pomáhá podporovat osídlení našich střev pozitivními bakteriemi a přispívá k dobrému stavu buněk střeva.** Proto bychom na vlákninu neměli rozhodně zapomínat a každý den bychom měli do svého jídelníčku zařazovat potraviny, které vlákninu obsahují.

### **Příklad jídelníčku s vyšším obsahem vlákniny:**

Snídaně: celozrnný chléb, žervé a rajčata

Svačina: jablko

Oběd: čočková polévka s mrkví, celozrnný kuskus s dušenou brokolicí a

parmezánem

Svačna: bílý polotučný jogurt s ovesnými vločkami a ořechy

Večeře: vařené brambory, pečené krůtí prso s bylinkami, restovanou cuketou a lilkem

Druhá večeře: mix listových salátů s mrkví a růžovým grepem

---

Copyright © 2024

Vím, co jím a piju, o.p.s., [www.vimcojim.cz](http://www.vimcojim.cz)