magazín pro zdravý životní styl, 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

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 gumy. Vlákninu také můžeme rozdělit dle její rozpustnosti ve vodě – na rozpustnou a nerozpustnou.

Rozpustná vláknina významně váže vodu

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

Rozpustnou vlákninu 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 ořeších.

Nerozpustná vláknina prochází traktem beze změny

Nerozpustná 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 vyprazdňován 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 zas 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 Vím, 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 zařaďte 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 © 2025
Vím, co jím a piju, o.p.s., www.vimcojim.cz