magazín pro zdravý životní styl, www.vimcojim.cz

O výživě 20. 11. 2018 | Mgr.et Mgr. Jitka Laštovičková

Máte dostatek vlákniny ve stravě? Mlsné chutě i hlad vám napoví, že ne

URL článku: magazin/clanky/o-vyzive/Mate-dostatek-vlakniny-ve-strave-Mlsne-chute-i-hlad-vam-napovi,-ze-ne__s10010x18999.html

Vláknina nám nepřináší energii ani živiny, přesto je pro náš organismus velmi důležitá – a často jí přijímáme méně, než bychom měli. Je velmi důležitou prevencí nádorových onemocnění trávicího traktu, pomáhá se zasycením i pravidelným rytmem vyprazdňování.

- Vláknina jsou nevyužitelné (nevstřebatelné) sacharidy, které náš organismus **nedokáže strávit**. Nejsou pro nás zdrojem energie, živin, vitamínů či minerálních látek, přesto je pro nás vláknina velice důležitá.

Tyto nevstřebatelné sacharidy prochází naším trávicím traktem netknuté,

rozpustnou vlákninu fermentují svými enzymy bakterie v tlustém střevě - vznikají mastné kyseliny s krátkým řetězcem, které vyživují buňky střevní stěny, oxid uhličitý, vodík a metan.

- Rozpustná vláknina snižuje rychlost trávení sacharidů, její **vyšší obsah tak snižuje glykemický index potraviny**.
- Nerozpustná vláknina na sebe váže vodu a zvětšuje objem stolice, **pomáhá ředit odpadní a toxické látky** (čímž přispívá k ochraně střevní stěny) a urychluje jejich vyloučení z organismu.

Dospělí by měli za den přijmout **30 g vlákniny** – což není úplně málo, u dětí se její příjem mění podle věku. Pro výpočet vhodného denního příjmu vlákniny (v gramech) se k věku dítěte přičte číslo 5 – nejmenší děti mají tak příjem poměrně malý, u dětí starší 10 let je již příjem výrazně vyšší.

Vyšší riziko rakoviny, nižší zasycení a chutě

Nízký příjem vlákniny je velkým problémem, který se týká většiny dospělé populace – mluví se až o **98 % dospělých**. Nízký příjem vlákniny souvisí s častým výskytem rakoviny konečníku a tlustého střeva. V nedávné době byla Česká republika zemí s nejvyšším výskytem tohoto typu nádorového onemocnění, v současné době **nám patří příčka šestá** - je to ale zejména

díky preventivním vyšetřením. Ve stravování máme ještě rozhodně rezervy.

Při nízkém příjmu vlákniny nám hrozí obtížné a nepravidelné vyprazdňování, zácpa, nerozpustná vláknina je důležitá také v prevenci divertikulitidy (zánětu výchlipek tlustého střeva). Rizikem je také nižší zasycení - sníme pak větší porce, připravujeme se také o pozitivní vliv vlákniny na hladinu celkového cholesterolu a zpomalení vstřebání glukózy ze stravy. Naše hladina glykémie pak není v průběhu dne tak vyrovnaná a mohou nás trápit **chutě na sladké**.

- Pokud máme ve stravě **málo rozpustné vlákniny**, negativně to ovlivňuje i bakteriální osídlení našeho tlustého střeva – které významně souvisí i se správným fungováním imunitního systému.

Nezapomínejte na ovoce a zeleninu, luštěniny a celozrnné obiloviny

Pokud jste právě zjistili, že jíte vlákniny málo, zkuste prostřednictvím malých změn své stravování zlepšit. Jezte pravidelně **luštěniny** – minimálně jednou týdně, ještě lépe dvakrát týdně. Střídejte i různé druhy – čočku, fazole, cizrnu, hrách, ale třeba i soju. Vyměňte **bílé pečivo za celozrnné**, snídejte ovesné vločky nebo celozrnné cereálie. Nezapomeňte, že **vícezrnné neznamená celozrnné** – čtěte popisy v obchodech a nebo se ptejte.

Připravte si k hlavnímu jídlu jako přílohu obiloviny nebo pseudoobiloviny s vyšším obsahem vlákniny – **celozrnné těstoviny, kuskus či bulgur, rýži natural ale třeba i pohanku, jáhly, quinou.**

Když pečete moučník, můžete část podílu **mouky bílé vyměnit za celozrnnou** – u některých moučníků můžete použít pouze celozrnnou mouku, u některých pro jistotu vyměňte jen polovinu či třetinu podílu (podle toho, jak by měl být moučník nadýchaný). Pokud použijete vyšší podíl celozrnné mouky,

budete nejspíše muset **přizpůsobit i množství vody či mléka**.

Hlídejte si i příjem ovoce a zeleniny

Za den bychom měli sníst 1-2 porce ovoce a 3-5 porcí zeleniny denně. Ovocné či zeleninové šťávy, kde vláknina chybí, nejsou nejlepší volbou. Dejte si raději čerstvé ovoce či zeleninu (případě vařené či pečené). Bohaté na vlákninu jsou také **ořechy a semena** – snězte tak každý den malou hrst nepražených, nesolených vyloupaných plodů.

- A nezapomínejte ani na dostatečný **příjem tekutin** – i ten je pro pravidelné vyprazdňování (spolu s vlákninou) velmi důležitý.

MINISTERSTVO ZDRAVOTNICTVÍ ČESKÉ REPUBLIKY

Tento článek vznikl za finanční podpory dotačního programu MZ „Národní program zdraví – projekty podpory zdraví“ pro rok 2018, číslo projektu 10975, projekt Aktivně a zdravě.

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