O výživě 4. 4. 2024 | redakce Vím, co jím

Vláknina: Klíč ke zdraví střev i mozku

URL článku: magazin/clanky/o-vyzive/Vlaknina:-Klic-ke-zdravi-strev-i-mozku__s10010x20779.html

Již léta je známo, že vláknina hraje klíčovou roli v zachování zdraví našeho střeva. Nové výzkumy však naznačují, že její přínos sahá ještě dále - může být nezbytná i pro zdraví našeho mozku. Tato souvislost mezi stravou bohatou na vlákninu a lepší funkcí mozku je způsobena komplexním vztahem mezi naším střevem a mozkem, známým jako osa střevo-mozek.

Vzájemné propojení střeva a mozku

Osa střevo-mozek (z anglického *gut-brain axis*) představuje vzájemný vztah a

úzké propojení mezi naším mozkem a střevy, a to obousměrně. Komunikace mezi střevem a mozkem se tak ukazuje jako nezbytná pro udržení našeho celkového zdraví.

Střevo, které je domovem velkého množství mikroorganismů, ovlivňuje nejen naše trávení, ale i naši náladu, učení a paměť. Zdravý **střevní mikrobiom** podporuje efektivní komunikaci mezi mozkem a střevem, což má pozitivní dopad na naše mentální funkce.

Jakou roli hraje vláknina?

Vláknina sice (na rozdíl od bílkovin, tuků a sacharidů) nepatří mezi hlavní druhy živin, přesto je pro naše tělo velice důležitá. Jedná se o nevstřebatelné a nevyužitelné sacharidy, které naše tělo nedokáže strávit a tak procházejí až do tlustého střeva, kde se stávají životně **důležitým zdrojem energie či**

potravy pro mikroorganismy, neboli prebiotikem. Příjem dostatečného množství vlákniny může zlepšit diverzitu osídlení a zdraví střevního mikrobiomu, což přímo ovlivňuje naše celkové zdraví a funkci mozku.

Příjem vlákniny je spojen nejen s lepší střevní funkcí, ale i s nižším rizikem vzniku řady onemocnění, včetně srdečních onemocnění, diabetu 2. typu a určitých typů rakoviny. A výzkumy potvrdily, že strava bohatá na vlákninu může snížit riziko vývoje neurodegenerativních onemocnění a zlepšit naše kognitivní funkce.

Zdroje vlákniny máme denně nadosah

Evropský úřad pro bezpečnost potravin **doporučuje dospělým konzumovat 30-35 gramů vlákniny denně**, přesto mnoho lidí tohoto doporučeného příjmu nedosahuje.

Přitom zlepšení příjmu vlákniny není tak složité. K dosažení doporučeného množství vlákniny může významně přispět začlenění těchto potravin:

- **celozrnné produkty** – vyměňte bílé pečivo za celozrnné, zařaďte celozrnné cereálie, těstoviny atd.
- **luštěniny** – konzumujte je alespoň 1-2× týdně a kombinujte různé druhy fazolí, čočky, cizrnu, hrách, nebo sóju
- **ovoce a zelenina** – ty by se měly v našem jídelníčku objevovat denně, ovoce v 1-2 porcích, zelenině ve 3-5 porcích, nejlépe čerstvé, případně vařené či pečené
- **ořechy a semena** – bez výčitek si můžete dopřát 25-30 g ořechů denně, kombinujte vlašské, lískové, mandle, kešu atd. Ze semínek volte dýňová, slunečnicová, lněná, konopná. Množství udržujte do 20 g.

Důležité je také zajistit, aby naše strava byla rozmanitá, neboť různé typy

vlákniny působí v těle různě a podporují různé aspekty našeho zdraví.

Vláknina tedy hraje neocenitelnou roli nejen v podpoře zdraví střev, ale i v celkové pohodě a zdraví mozku. Její přínosy sahají od zlepšení střevního mikrobiomu po podporu mentálního zdraví a kognitivních funkcí. Najde-li vláknina ve vašem jídelníčku své pevné místo, může to mít dlouhodobě pozitivní dopad na vaše zdraví a celkovou kvalitu života.

Zdroj obrázků v textu: Shutterstock.com
Zdroj informací:
https://www.foodnavigator.com/Article/2024/02/14/Is-fibre-essential-for-brain-health
https://www.sciencedirect.com/science/article/abs/pii/S0016508598705402
https://www.health.harvard.edu/diseases-and-conditions/the-gut-brain-connection
https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC4367209/

celozrnné pečivo celozrnné těstoviny luštěniny mikrobiota mozek ořechy ovoce potraviny bohaté na vlákninu prebiotika střevní bakterie střevní mikrobiom vláknina vliv stravy na mozek zdravá střeva zdroje vlákniny zelenina

---

Copyright © 2025
Vím, co jím a piju, o.p.s., www.vimcojim.cz