magazín pro zdravý životní styl, www.vimcojim.cz
O výživě 4. 2. 2014 | beda

Vlákniny máme málo. Doplňte si ji

URL článku: magazin/clanky/o-vyzive/Vlakniny-mame-malo.-Doplnte-si-ji__s10010x8118.html

Strava s dostatečným příjmem vlákniny je důležitá z hlediska prevence a léčby nadváhy a obezity, cukrovky 2. typu, onemocnění srdce a cév a některých typů nádorových onemocnění.

Definic vlákniny je řada, ale nejčastěji se pod pojmem vláknina rozumí části rostlin, které jsou pro člověka téměř nestravitelné. Důvodem je, že organismus člověka nemá potřebné enzymy k jejich trávení.

Prospěšný účinek vlákniny

Určitá část vlákniny je však zpracována bakteriemi tlustého střeva za vzniku mastných kyselin s krátkým řetězcem (kyseliny octová, propionová a máselná). Tyto mastné kyseliny jsou pro střevo velmi důležité, protože jednak slouží jako zdroj energie pro buňky tlustého střeva a jednak mají celkově prospěšný účinek na tlusté střevo :

- **podporují vstřebávání vody**
- **tvorbu hlenu**
- **správnou funkci a zdraví sliznice tlustého střeva**

- **protizánětlivé účinky**

Z těchto důvodů se mastné kyseliny s krátkým řetězcem uplatňují v prevenci a léčbě zánětlivých onemocnění střeva (např. ulcerózní kolitidy, Crohnovy choroby) a také zhoubných nádorů tlustého střeva a konečníku. Tím ale jejich prospěšnost nekončí. Plní také roli při **snižování hladiny cholesterolu**. Zajímavostí také je, že zvýšená tvorba mastných kyselin s krátkým řetězcem v tlustém střevě příznivě ovlivňuje hormony trávicího traktu, které mají vliv na příjem potravy.

Podle rozpustnosti ve vodě se vláknina dělí na rozpustnou a nerozpustnou

„Rozpustná vláknina (pektin, inulin, fruktooligosacharidy, rezistentní škroby, ...) ve vodě dobře bobtná a uvádí se, že je schopna zvětšit svůj objem až 40x. Díky této schopnosti navozuje **rychlejší pocit sytosti, snižuje energetickou denzitu, tedy vydatnost stravy a celkově vede ke konzumaci menšího množství jídla**," uvádí dietoložka Karolína Hlavatá. Této vlastnosti vlákniny se dobře využívá při léčbě nadváhy a obezity. Vláknina také zpomaluje vyprazdňování žaludku, částečně brání přístupu trávicích enzymů k trávenině a tím zpomaluje trávení a vstřebávání živin. Výsledkem je, že hladina krevního cukru (glykémie)se po jídle zvyšuje postupně a není ani potřeba tak

velkého množství inzulínu. **To je důležité hlavně pro diabetiky**. Vláknina pomáhá také snižovat hladinu "špatného" LDL cholesterolu.

Nerozpustná vláknina (např. celulóza, hemicelulóza, lignin) na rozdíl od rozpustné vlákniny ve vodě téměř nebobtná. Její zdravotní význam spočívá v tom, že zvětšuje objem stolice a **zlepšuje střevní peristaltiku** (pohyblivost). Uplatňuje se proto v prevenci zácpy, a žaludečních vředů, dráždivého tračníku, hemorhoidů a nádorových onemocnění střev. **Aby se uplatnil ochranný účinek vlákniny, je nutné dbát na dostatečný pitný režim**. V opačném případě může vyšší příjem vlákniny způsobit zácpu.

Kde najdeme hlavní zástupce?

Celulóza - plní funkci stavební látky ve stěně rostlinných buněk. Je velmi odolná vůči trávicím enzymům zažívacího ústrojí člověka. Celulóza je v potravinách nejvíce zastoupeným neškrobovým polysacharidem. Vysoký obsah celulózy je v otrubách (30-35 %), obilovinách a luštěninách (2-4 %), v ovoci a zelenině v závislosti na druhu 1-2 %.

Pektin - Nachází se především v ovoci a zelenině. Nejvyšší obsah pektinu mají jablka, hrušky, jahody a rybíz, angrešt

Inulin - patří společně s fruktooligosacharidy do skupiny tzv. glukofruktanů. Inulin se typicky nachází v kořenech čekanky, hlízách topinambur a jiřinek, v cibuli a česneku. Inulin a oligofruktóza fungují v zažívacím traktu jako prebiotika, tedy "potrava pro prospěšné bakterie střeva.

Lignin - je jednou z hlavních složek dřevní hmoty a skořápek ořechů, v menším množství se nachází v ovoci, zelenině a obilovinách.

Denní příjem vlákniny by měl být 25–30 g. Zdrojem vlákniny je především tmavý a celozrnný chléb, ovesné vločky, graham, neloupaná rýže, celozrnné těstoviny, ovoce a zelenina.

Obsah vlákniny v některých potravinách

Druh potraviny (100 g)	**Obsah vlákniny (g)**
Ovesné vločky	15,4
Fazole červené (suché)	15,2
Müsli ovocné (Emco)	10,4
Chléb celozrnný	10,1
Čočka vařená	7,9
Sušené meruňky	7,3
Maliny	6,5
Ovesná kaše instantní (Emco)	6,4
Hrách zelený vařený	5,5
Pomeranče	2,4
Jablka	2,4

Zelí vařené	1,9
Cornflakes	1,9
Brambory vařené bez slupky	1,8
Rýže hnědá	1,8

Vláknina na obalech

Pokud výrobce na potravině napíše, že se jedná o „**zdroj vlákniny“**, obsahuje výrobek alespoň 3 g vlákniny na 100 g výrobku nebo 1,5 g vlákniny na 100 kcal výrobku. Obsahuje-li potravina alespoň dvojnásobek tohoto množství (tedy např. 6 g vlákniny na 100 g výrobku), pak jej může výrobce popsat nápisem **„s vysokým obsahem vlákniny“**. V obchodě se můžete také **řídit logem Vím, co jím,** jehož udělení závisí ve vybraných kategoriích (např. těstoviny, pečivo, sušenky, ovoce a zelenina) právě i na podílu vlákniny.

Příklady potravin označených logem Vím, co jím a jejich obsah vlákniny:

- Ovocné džusy – minimálně 0,75 g vlákniny na 100 kcal
- Chléb – minimálně 1,3 g vlákniny na 100 kcal
- Snídaňové cereálie – minimálně 1,3 g vlákniny na 100 kcal

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