



magazín pro zdravý životní styl, www.vimcojim.cz
[O výživě](#) 16. 4. 2015 | Mgr. Jitka Laštovičková

Vláknina je pro lidské tělo nedocenitelná

URL článku: magazin/clanky/o-vyzive/Vlaknina-je-pro-lidske-telo-nedocenitelna__s10010x9052.html

Vláknina je velmi důležitou součástí našeho jídelníčku a její dostatečný příjem je v rámci zdravého životního stylu velmi potřebný. Nejčastěji bývá příjem vlákniny ve správném množství zdůrazňován ve spojitosti s prevencí rakoviny tlustého střeva.



Vláknina je velmi důležitou součástí našeho jídelníčku a její dostatečný příjem je v rámci zdravého životního stylu velmi potřebný. Nejčastěji bývá příjem vlákniny ve správném množství zdůrazňován ve spojitosti s prevencí rakoviny tlustého střeva.

Vlákninu tvoří vlastně nestravitelné polysacharidy. To jsou látky, které náš trávicí trakt nedokáže zpracovat a využít. Podle účinku můžeme **vlákninu rozdělit na rozpustnou a nerozpustnou.**

Nerozpustná vláknina

Nerozpustná vláknina **zvětšuje objem naší stolice a zrychluje její průchod tlustým střevem**. Pomáhá tak při problémech s vyprázdněním, při zácpě. Díky nerozpustné vláknině je omezen kontakt toxických látek ve stolici s buňkami ve stěně tlustého střeva i jejich vstřebávání. **Stěnu tlustého střeva**



také mechanicky čistí a tím přispívá ke snížení rizika vzniku rakoviny tlustého střeva. Nerozpustnou vlákninu najdeme například v zelenině a celozrnných obilovinách.

Rozpustná vláknina



Rozpustnou vlákninu přijímáme v ovoci, luštěninách a bramborách. Rozpustná vláknina zpomaluje průchod trávené potravy trávicím traktem, omezuje vstřebávání některých živin v tenkém střevě. Také **zpomaluje rychlost vstřebávání jednoduchých sacharidů, díky čemuž nám**

pomaleji roste hladina cukru v krvi. Jeden z druhů rozpustné vlákniny, fruktooligosacharidy, působí i jako prebiotika, které podporují růst

pozitivní střevní mikroflory.

Doporučený denní příjem



Sušenky od společnosti Rej jsou přímo nabitě vlákninou! Proto jsou také označeny logem Vím, co jím.

Denně bychom měli přijmout **25-35 g vlákniny**. Toho dosáhneme, pokud **denně přijmeme alespoň 500 g zeleniny a ovoce, větší poměr však zeleniny**. Dále také pokud budeme konzumovat zejména celozrnné obiloviny - celozrnné pečivo, ovesné vločky a luštěniny.

Co však platí pro nás dospělé, neplatí pro děti. **Pro děti do 3 let není vhodné ani celozrnné pečivo ani velké porce luštěnin a zeleniny**. Vláknina totiž omezuje vstřebávání některých minerálů. **Navíc trávicí trakt dětí není na**

velké množství vlákniny připraven - příjem vlákniny u dětí se s věkem postupně zvyšuje.

Jistě jste se někdy v obchodě setkali s výrobkem, který byl označen přívlastkem "**s vysokým obsahem vlákniny**". **U těchto výrobků je podmínkou, že musí obsahovat minimálně 6 g vlákniny na 100 g výrobku.** Mnohé potraviny označené logem Víť, co jím se mohou tímto přívlastkem chlubit také. Vlákna je totiž jednou z hodnot, které logo Víť, co jím sleduje, a to u ovocných džusů, těstovin, rýže, pečiva, cereálních produktů a masa.