magazín pro zdravý životní styl, www.vimcojim.cz

O zdraví 2. 7. 2018 | Prof. Ing.Jana Dostálová, CSc.

Vláknina chrání naše zdraví. Kde všude je a kolik jí denně sníst?

URL článku: magazin/clanky/o-zdravi/Vlaknina-chrani-nase-zdravi.-Kde-vsude-je-a-kolik-ji-denne-snist__s10012x10957.html

Vláknina je pro naše zdraví velmi prospěšná. Působí v prevenci řady neinfekčních onemocnění jako je diabetes 2. typu, obezita, Crohnova choroba ... Beta-glukany z ovsa a ječmene snižují hladinu cholesterolu v krvi při příjmu 3 g denně. Máte dostatek vlákniny i vy?

Když se řekne vláknina ...

Termínem vláknina se označuje ta **část stravy,** která je **odolná vůči**

trávení a absorpci v tenkém střevě a je zcela nebo částečně fermentovaná v tlustém střevě člověka. V literatuře se můžeme setkat s různými definicemi vlákniny.

- Nejčastěji se pod pojem vláknina zařazují **tyto látky: celulóza, hemicelulózy, pentozány, beta-glukany, rezistentní škrob, pektiny, chitin a lignin.** Protože se, až na lignin, jedná o **polysacharidy,** hovoříme o vláknině také jako o neškrobových polysacharidech a ligninu.

Legislativní definice vlákniny je poněkud odlišná, ale v principu stejná (pouze není zmíněn lignin). Podle zákona se vlákninou rozumějí polysacharidy s třemi nebo více monomerními jednotkami, které nejsou tráveny ani vstřebávány v tenkém střevě člověka, náležející do skupin:

1. jedlé polysacharidy **přirozeně se vyskytující v přijímané potravě,**
2. jedlé polysacharidy, které byly **získány z potravních surovin fyzikálními, enzymatickými nebo chemickými prostředky** a které **mají prospěšný fyziologický účinek** prokázaný obecně uznávanými vědeckými poznatky,
3. jedlé polysacharidy, které **mají prospěšný fyziologický účinek prokázaný obecně uznávanými vědeckými poznatky.**

Tělo chrání před nemocemi

Vláknina má **hlavně funkci ochrannou.** Působí v prevenci řady neinfekčních onemocnění hromadného výskytu (nesprávně nazývaných civilizační choroby) např.:

- rakoviny tlustého střeva i jiných nádorů
- onemocnění srdce a cév
- diabetu 2. typu
- obezity
- chronické zácpy a dále některých onemocnění trávicího ústrojí např. zánětu slepého střeva, divertikulární choroby, Crohnovy choroby aj.

K některým druhům vlákniny byla přijata **zdravotní tvrzení.**

„Ovesný beta-glukan snižuje hladinu cholesterolu v krvi. Vysoká hladina cholesterolu je rizikovým faktorem srdečně-cévních onemocnění“.

Tvrzení lze použít, pokud potravina obsahuje alespoň 1 g beta-glukanu v porci. Kromě toho má být spotřebiteli poskytnuta informace, že **příznivého efektu se dosáhne při denním příjmu 3 g beta-glukanu. Obdobné zdravotní tvrzení bylo přijato i pro beta-glukany z ječmene.**

Málo energie

Pektiny (rozpustná vláknina) se sice nerozkládají našimi trávicími enzymy, ale jsou zčásti rozkládány v trávicím traktu přítomnými mikroorganizmy na nižší mastné kyseliny a plyny. Nižší mastné kyseliny se vstřebávají a přispívají k příjmu energie. **Energetická hodnota vlákniny je podle legislativy 8 kJ (2**

kcal)/g. Energetický přínos vlákniny je tedy malý.

Dospělí - zvyšte příjem. Ale malé děti ne

- **V rozvojových zemích,** kde je strava převážně rostlinná, **příjem vlákniny dosahuje 80 – 100 g/den. U nás se příjem vlákniny odhaduje na méně než 25 g/den.**

Výjimku tvoří vegani. Vysoký příjem vlákniny patří k jedné z předností jejich způsobu stravování. I u nás byla spotřeba vlákniny v minulosti vyšší, ale rafinace potravin a stoupající spotřeba cukru a tuku vedly k tomu, že se její příjem výrazně snížil.

- **Podle výživových doporučení** Společnosti pro výživu je třeba **zvýšení příjmu vlákniny na 30 g za den u dospělých,** u dětí od druhého roku života na 5 g + počet gramů odpovídajících věku (rokům) dítěte.

Vyšší příjem není opodstatněný, protože chybí důkazy o jeho pozitivním vlivu. Vysoký příjem vlákniny může mít naopak negativní důsledky, protože snižuje vstřebatelnost minerálních a některých dalších látek.

Vysoká spotřeba potravin bohatých na vlákninu není vhodná u dětí do dvou let, protože může ohrozit dostatečný příjem potravin nezbytných pro růst a také

pro starší osoby, které mají většinou nízký energetický příjem. **Odborníci také doporučují, aby byla vláknina přijímána přednostně potravou** a ne z vlákninových koncentrátů (doplňků stravy). Tato zásada platí i pro vitaminy a další složky naší výživy.

Zdroje vlákniny

Vláknina se vyskytuje v naprosté většině potravin rostlinného původu. Jako **významné zdroje** se uplatňují **obiloviny, luštěniny, včetně sóji, ovoce, zelenina, brambory, skořápkové plody (ořechy) a výrobky z nich.** Z některých zdrojů je vláknina nevyužitelná např. ze semen ovoce, olejnatých semen obsažených v pekařských výrobcích apod., pokud je nerozkoušeme. Obecným doporučením ke **zvýšení příjmu vlákniny je zvýšení spotřeby ovoce a zeleniny, luštěnin, ořechů a výrobků z celozrnných a tmavých (nebarvených) mouk. Na obalech potravin se obsah vlákniny někdy uvádí** (jde o

nepovinný údaj).

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 © 2026
Vím, co jím a piju, o.p.s., www.vimcojim.cz