magazín pro zdravý životní styl, www.vimcojim.cz

O zdraví 22. 10. 2018 | Ing. Hana Pávková Málková

Kde najdeme nejvíce vlákniny? Přispívá prevenci i hubnutí

URL článku: magazin/clanky/o-zdravi/Kde-najdeme-nejvice-vlakniny-Prispiva-prevenci-i-hubnuti__s10012x11179.html

Vláknina přispívá k prevenci kardiovaskulárních onemocnění, diabetu, obezity a některých nádorových onemocnění, zejména rakoviny tlustého střeva. Kde všude ji najdeme? Kde je jí nejvíce? A kolik je doporučené denní množství?

Mnoho lidí si myslí, že nejbohatším zdrojem vlákniny je ovoce a zelenina a pokud je tedy pravidelně konzumují, nemusí už vlákninu nijak řešit. Ale není to tak, **zelenina a ovoce jako zdroj vlákniny většinou nestačí.** Při konzumaci doporučeného množství 600 g ovoce a zeleniny za den přijmeme průměrně okolo 15 g vlákniny, **za den bychom jí ale měli přijmout až 30 g.**

Velmi důležité proto je, aby v jídelníčku byly obsaženy také další zdroje vlákniny – například celozrnné obiloviny nebo luštěniny, které jsou v porovnání

se zeleninou na vlákninu mnohem bohatší.

Nejbohatší zdroje vlákniny?

Velmi bohatým zdrojem vlákniny (i vzhledem ke zkonzumovanému množství) je **celozrnné pečivo a celozrnné přílohy.**

- Ideálně tedy sáhněte po celozrnných těstovinách, rýži natural, celozrnném kuskusu a nezapomeňte zařazovat i další přílohy bohaté na vlákninu, jako je například pohanka, bulgur nebo quinoa.

Z pečiva dávejte přednost taktéž celozrnnému – **v obchodě hledejte na etiketě či štítku u nebaleného pečiva název "celozrnné".** Jen tehdy se

jedná opravdu o celozrnné pečivo.

- Pečivo vícezrnné, speciální, tmavé, cereální apod. **neznamená celozrnné** a dostatečný obsah vlákniny tam není zaručen.

Dobrou volbou je také domácí pečení, používejte celozrnnou mouku a střídejte různé druhy – kromě pšeničné vyzkoušejte i žitnou, ječnou nebo ovesnou. Pečivo můžete obohatit i o různá semínka a vločky.

Velmi důležitá, a to nejen kvůli obsahu vlákniny, je také pravidelná konzumace **luštěnin**. Z luštěnin se toho dá připravit opravdu mnoho a rozhodně to nemusí být jen tradiční čočka na kyselo nebo hrachová kaše. Skvělé jsou například **luštěninové pomazánky, saláty nebo polévky.** Z luštěnin se dá dokonce i péct, jedli jste už někdy třeba fazolové brownies?

Ořechy a semínka jsou také bohatým zdrojem vlákniny, ale vzhledem k

vysokému obsahu tuku není vhodné je jíst ve velkém množství, postačí zhruba hrst denně, což denní příjem vlákniny navýší jen nepatrně.

Zelenina a ovoce pochopitelně v jídelníčku nesmí chybět, nicméně obsah vlákniny je v nich v porovnání například s obilovinami podstatně nižší.

Jak zjistit množství vlákniny v potravinách?

- **Na obalech sledujte složení a tabulku s nutričními hodnotami**

U balených výrobků sledujte obsah vlákniny uvedený v tabulce nutričních hodnot. Vláknina je ale **dobrovolným údajem a na většině výrobků ji pravděpodobně nenajdete**.

Pokud se obsah vlákniny na obale nedočtete, leccos si můžete odvodit i ze **složení** dané potraviny. Ve složení hledejte na předních místech suroviny, které jsou bohatším zdrojem vlákniny:

1. celozrnnou mouku, obilný šrot, ovesné (či jiné obilné) vločky,
2. dále ve složení pátrejte po ořeších, semínkách, otrubách, luštěninách
3. či přímo po vláknině – ovesná vláknina, bambusová vláknina, kukuřičná vláknina, pšeničná vláknina, jablečná vláknina, hrachová vláknina apod.

Některé potraviny jsou také obohacené například o psyllium, inulin nebo rezistentní škrob.

Na obalech některých potravin můžete narazit na tvrzení **"*s vysokým obsahem vlákniny*",** v tomto případě si můžete být jisti, že obsahuje minimálně **6 g vlákniny** na **100 g výrobku.** Pokud je na obale uvedeno **"*zdroj vlákniny*"**, produkt obsahuje **alespoň 3 g vlákniny na 100 g.**

- **U potravin bez obalu využijte potravinových databází**

Pro zmapování obsahu vlákniny v ovoci, zelenině a dalších základních potravinách, které žádný obal nemají, můžete využít internetové **databáze potravin**.

Obsah vlákniny v potravinách

Potravina	**Průměrný obsah vlákniny ve 100 g**
Celozrnné pečivo	7 g
Knäckebrot	15 g
Celozrnná mouka	8 g

Obilné vločky	10 g
Sypané müsli	10 g
Celozrnný kuskus (v suchém stavu)	7 g
Celozrnné těstoviny (v suchém stavu)	6 g
Rýže natural (v suchém stavu)	5 g
Pohanka (v suchém stavu)	10 g
Luštěniny průměr (v suchém stavu)	15 g
Ovoce průměr	3 g
Zelenina průměr	2 g

- **Potraviny s nízkým nebo žádným obsahem vlákniny**

Nižší obsah vlákniny má **bílá** mouka **a výrobky z ní**, tzn. bílý chléb, pečivo, sladké pečivo, knedlíky, klasické těstoviny apod. Stále však určitý podíl vlákniny obsahují – většinou okolo **2-3 gramů** ve 100 g.

Zanedbatelný obsah vlákniny má
většina **sladkostí** – sušenky, bonbony, cukrovinky, zákusky. Tyto potraviny nám **mnoho pozitivních živin nepřináší a náš jídelníček se bez nich určitě obejde.** Ze sladkostí jsou na vlákninu bohatší výrobky z ořechů, z ovesných vloček, ovoce, z celozrnné mouky nebo hořké čokolády. Opět se vyplatí si sladkosti připravit doma s použitím kvalitních surovin.

Vlákninu neobsahují **tuky a oleje, cukr, ocet, majonéza a další ochucovadla**. V **nápojích** (kromě džusů s dužinou či smoothie) vlákninu také nenajdeme.

Živočišné produkty, jako je maso, masné výrobky, vejce, mléko a mléčné výrobky vlákninu neobsahují, neznamená to však, že bychom je do jídelníčku neměli zařazovat.

Pomoct mohou i méně tradiční zdroje vlákniny

Pokud víte, že nejste schopni doporučených 30 g vlákniny denně dosáhnout (např. při hubnutí, když snižujete množství příloh a celkový denní příjem), můžete si pomoci i méně tradičními zdroji či doplňky.

Dobrým pomocníkem a zdrojem rozpustné vlákniny může být například **psyllium nebo inulin**, které můžete pít jako nápoj nebo například přidat do jogurtu.

Příjem vlákniny můžete dohnat také pomocí **otrub** nebo třeba **jablečné vlákniny**, oboje můžete přidat do jogurtu, jogurtového nápoje nebo třeba přidejte i malé množství do těsta při pečení. K dostání jsou i další druhy vlákniny – například lněná, ovesná, konopná nebo třeba hrachová.

Vyzkoušet také můžete výrobky z asijské rostliny konjac obsahující vlákninu **glukomannan**, například v podobě "těstovin" nebo ve formě nápojů.

> *Než však začnete používat koncentrované zdroje vlákniny a potravní doplňky, přečtěte si důkladně jejich složení a způsob užívání a* ***zvažte, zda doplňky opravdu potřebujete.*** *Případně se poraďte s nutričním terapeutem nebo lékařem.*

Navyšujte příjem vlákniny postupně!

Pokud víte, že se dosud vláknina ve vašem jídelníčku objevovala jen v malém množství, navyšujte její příjem postupně, **aby měl váš zažívací trakt dostatek času si na její přísun zvyknout.** Velmi důležité je také s příjmem vlákniny **dbát na dostatečný pitný režim.** A tak jako to platí všude, s ničím se to nemá přehánět.

- **Nadbytečný příjem vlákniny s sebou může nést určitá rizika,** zejména zhoršené vstřebávání některých minerálních látek či zažívací potíže, proto všeho s mírou.

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