magazín pro zdravý životní styl, www.vimcojim.cz

O zdraví 19. 9. 2019 | prof. Ing. Jana Dostálová, CSc.

Vláknina v jídelníčku často chybí. Kde ji hledat a jak zvýšit její příjem?

URL článku: magazin/clanky/o-zdravi/Vlaknina-v-jidelnicku-casto-chybi.-Kde-ji-hledat-a-jak-zvysit-jeji-prijem__s10012x19327.html

Většině z nás vláknina v jídelníčku chybí. Zvýšit její konzumaci se ale velmi vyplatí. Jaké výhody s sebou tato část stravy přináší? Kolik je doporučené množství a jaké potraviny ji obsahují nejvíce?

Vláknina nás chrání

Termínem vláknina (neškrobové polysacharidy a lignin) se označuje část stravy, která **není trávena a absorbována v tenkém střevě** a je zcela nebo

částečně fermentována (přeměněna na plyny a nižší mastné kyseliny, které se vstřebávají) mikrobiotou v tlustém střevě.

Pektiny tzv. rozpustná vláknina tvorbou nižších mastných kyselin přispívají i k energetickému příjmu, jejich přínos je však malý. Hlavní funkce vlákniny je funkce ochranná, působí v **prevenci řady neinfekčních onemocnění** např.:

- rakoviny tlustého střeva a jiných nádorů
- onemocnění srdce a cév
- cukrovky
- obezity
- chronické zácpy
- a některých onemocnění trávicího ústrojí.

30 g denně - jak jich dosáhnout?

Protože vláknina je pro naše zdraví prospěšná, existují doporučení pro její příjem. Podle Společnosti pro výživu by měl dospělý přijmout **30 g vlákniny za den**, děti od dvou let **5 g + počet gramů odpovídajících počtu roků dítěte**. Vyšší příjem není opodstatněný, protože zatím chybí důkazy, že má příznivý účinek. Tato doporučení však nejsou v České republice plněna, i když situace se zlepšuje.

Podle MUDr. Petra Tláskala **průměrný Čech zkonzumuje cca 80 % doporučeného příjmu vlákniny**, zhruba 10 % obyvatel konzumuje méně než 60 % doporučené denní dávky.

Doporučení, jak příjem vlákniny zvýšit:

- Zvyšte příem zeleniny (včetně tepelně upravené) a ovoce na **600 g denně**, přičemž dodržte poměr zeleniny a ovoce 2 : 1.
- Konzumujte ořechy (pouze menší množství kvůli vysoké energetické hodnotě).
- Zvýšte spotřebu luštěnin.
- Nahraďte výrobky z bílé mouky tmavými nebo celozrnnými výrobky (pozor: některé pekařské výrobky z bílé mouky jsou barveny karamelem, nyní častěji praženými obilovinami). Konzumovat bychom měli **především pečivo celozrnné, knäckebrot, z příloh pak bulgur, celozrnné těstoviny nebo rýži natural**.
- Jako příloha jsou vhodné brambory, které obsahují vlákninu a také rezistentní škrob, který se k vláknině řadí a jehož obsah se zvýší uložením vařených brambor v chladu.
- Přednostně konzumujte potravinářské výrobky s vyšším obsahem vlákniny. Obsah vlákniny není povinně uváděn v tabulce výživových údajů, která je na obalu téměř všech potravinářských výrobků. Je to **údaj**

nepovinný a najdeme ho na obalech výrobků s jejím vyšším obsahem. Pokud je na výrobku uvedeno „výrobek s vysokým obsahem vlákniny“, musí obsahovat minimálně **6 g vlákniny na 100 g nebo 100 ml výrobku**. Referenční hodnota příjmu vlákniny je podle české legislativy 25 g/den.

- Je možné konzumovat i doplňky stravy obsahující vlákninu, kterých na trhu dostatek a které obsahují různé typy vlákniny např. inulin. Příjem z přirozených zdrojů je výhodnější, protože zároveň přijímáme i další zdraví prospěšné látky.

Všeho s mírou

Vysoký příjem vlákniny, který se vyskytuje u některých skupin populace např. u

veganů nebo lidí konzumujících nadměrné množství doplňků stravy obsahujících vlákninu, není prospěšný.

Vysoký příjem vlákniny **zhoršuje vstřebávání minerálních látek a vitaminů**. Při vysoké spotřebě potravin rostlinného původu může být organizmus ohrožen vyšším příjmem přírodních toxických a antinutričních látek, které se vyskytují prakticky ve všech potravinách rostlinného původu. Mezi tyto látky se řadí např. látky zhoršující využitelnost minerálních látek, goitrogeny (v brukvovité zelenině a sóji) působící negativně na funkci štítné žlázy, fytoestrogeny (v sóji) působící jako ženské pohlavní hormony a mnohé další. I v případě vlákniny tedy platí **„všeho s mírou“**.

Potraviny bohaté na vlákninu

Výrobky z obilovin	**Obsah vlákniny g/100 g**
Celozrnné pečivo	7
Knäckebrot	15 – 20
Celozrnná mouka	12
Otruby	15
Obilné vločky, sypané müsli	10
Müsli tyčinky	6
Celozrnný kuskus, těstoviny v suchém stavu	7
Ostatní:	**Obsah vlákniny g/100 g**
Rýže natural v suchém stavu	5
Luštěniny v suchém stavu	průměrně 15

Ořechy průměr	průměrně 10
Ovoce průměr	průměrně 3
Zelenina průměr	průměrně 2

MINISTERSTVO
ZDRAVOTNICTVÍ
ČESKÉ REPUBLIKY

Materiál vznikl za podpory Ministerstva zdravotnictví ČR.

Copyright © 2024
Vím, co jím a piju, o.p.s., www.vimcojim.cz