



magazín pro zdravý životní styl, [www.vimcojim.cz](http://www.vimcojim.cz)



[O zdraví](#) 14. 11. 2019 | Mgr. et Mgr. Jitka Laštovičková

# Vstřebávání léků i některých živin ze stravy ovlivňuje vláknina

URL článku: [magazin/clanky/o-zdravi/Vstrebavani-leku-i-nekterych-zivin-ze-stravy-ovlivnuje-vlaknina\\_\\_s10012x19381.html](http://magazin/clanky/o-zdravi/Vstrebavani-leku-i-nekterych-zivin-ze-stravy-ovlivnuje-vlaknina__s10012x19381.html)

Přestože má vláknina ve většině případů velmi pozitivní vliv na naše zdraví - je účinnou prevencí zácpy, snižuje riziko výskytu onkologických onemocnění trávicího traktu, některá onemocnění vyžadují, aby se příjem vlákniny omezil.



## **Příznivé účinky**

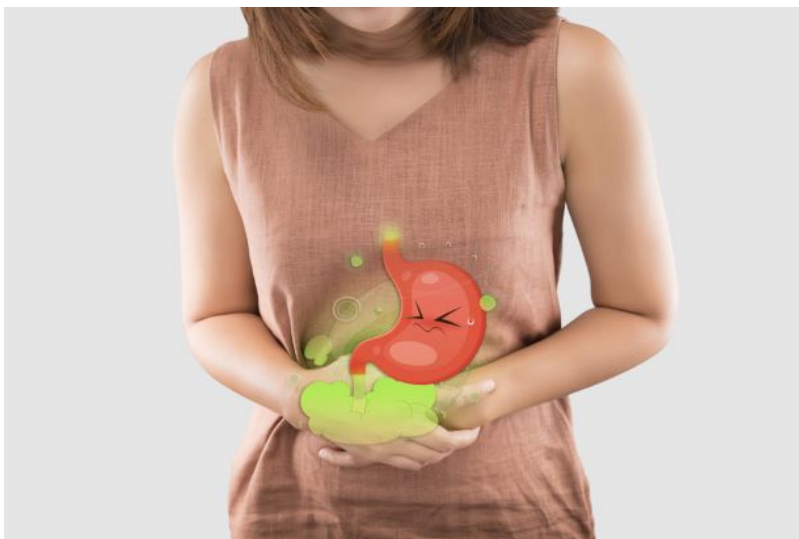
Vlákninu můžeme vymezit jako nestravitelné sacharidy, které naše tělo nedokáže využít (není štěpitelná trávicími enzymy, nevstřebává se). Přesto má

vláknina řadu pozitivních vlivů na náš organismus – rozpustná vláknina pomáhá k **prodloužení pocitu nasycení, ovlivňuje pozitivně hladinu cukru i cholesterolu v krvi, navíc je potravinou pro střevní bakterie (tzv. prebiotikem).**

- Nerozpustná vláknina pomáhá ke zvýšení pocitu sytosti, ale i lepšímu pohybu střev, trávenina jimi tak putuje rychleji – pomáhá tak předcházet zácpě a potížím s vyprázdněním.
- Doporučený příjem vlákniny by měl tvořit **u dospělých 30 g, u dětí je nutný příjem nižší**, stoupá s ohledem na jejich věk.

Vysoký příjem vlákniny je poměrně typický pro vegetariány a vegany, kvůli jejich vyšší konzumaci ovoce, zeleniny, luštěnin a obilovin, ořechů.

## **Čím více, tím lépe - někdy neplatí**



U vlákniny od určitého množství neplatí, že čím více, tím lépe - když je vlákniny přijaté ve stravě moc, **může se snižovat vstřebání některých živin** - zejména vápníku, zinku, železa či mědi. Vlákna totiž obsahuje fytáty (sloučeniny kyseliny fytové), které s

těmito prvky reagují a vytvoří nerozpustné komplexy, které náš organismus nedokáže využít. Kyselina fytová je zastoupena hlavně v obilovinách a luštěninách. Stejně může být ovlivněno i **vstřebávání léků**, pokud je užíváme zároveň se stravou bohatou na vlákninu. Proto se doporučuje užívat léky s odstupem - alespoň 2 hodiny po konzumaci pokrmu s vysokým zastoupením vlákniny.

- Vysoký příjem vlákniny může být spojen i s **vyšším nadýmáním, plynatostí nebo dokonce i průjmy**, tolerance je ale velmi individuální.

Vegetariáni mohou mít příjem vlákniny **kolem 60 g, ale i vyšší** - a ne vždy je při vyšším příjmu trápí nějaké obtíže.

## Kdy nám vláknina nesvědčí?

- Omezení je nutné při onemocnění střev a střevní infekci

Vláknina nám nemusí být vždy ku prospěchu – zejména při některých onemocněních střev a dočasně po střevní infekci. Při zotavování po střevní viroze **je vhodné přijem vlákniny navyšovat postupně** a nadýmavější potraviny zařazovat s určitou opatrností. Je vhodné podpořit obnovu vhodného osídlení třeba i užíváním probiotik v kombinaci s prebiotiky a postupně pak zařazovat i potraviny s obsahem prebiotické vlákniny.

- Vyřazení - při Crohnově chorobě a ulcerózní kolitidě

Naopak při nespecifických střevních zánětech (jako je např. Crohnova choroba nebo ulcerózní kolitida), pokud je nemoc aktivní, **je potřebné vlákninu ze stravy téměř vyřadit**. Vláknina totiž může dráždit střevní sliznici, nevhodná je i při výskytu zúžených míst ve střevě a píštělí, které se při těchto diagnózách mohou objevovat. Dieta s velmi nízkým obsahem vlákniny - ještě podpořená zpracováním potravin tak, aby zbylá vláknina byla co nejvíce narušena a potraviny tak byly lépe stravitelné - je nezbytnou součástí léčby těchto onemocnění. Volí se druhy **ovoce a zeleniny s malým obsahem vlákniny**, vyřazují se [celozrnné obiloviny](#) i luštěniny, ořechy a semena, aj.

- Vláknu je nutné omezit i při zánětu výchlipek tlustého střeva (divertikulitidě).

I tehdy vláknina dráždí střevní stěnu a je na nějaký čas nutné přejít také na bezzbytkovou dietu. Kromě diety bývá obvykle nutná ale i léčba antibiotiky. Po přeléčení zánětu a zklidnění stavu se postupně příjem vlákniny zase navyšuje. Naopak **pro prevenci opakování zánětu je ale nutné přijímat vlákniny dostatek** – tedy zařazovat zdroje vlákniny v hojném množství do své stravy.

- Opatrnost je na místě při dráždivém tračníku

Opatrnost s příjmem vlákniny je vhodná **při dráždivém tračníku**. Tolerance vlákniny totiž může být velmi individuální. Ideální je tak zkoušet vždy nejlépe potraviny bohaté na vlákninu nejprve v menší porci, až pak postupně porci navyšovat a **poznávat si potraviny nebo kombinace potravin**, po jejichž konzumaci se objeví potíže.



Materiál vznikl za podpory Ministerstva zdravotnictví ČR.

---

Copyright © 2023

Vím, co jím a piju, o.p.s., [www.vimcojim.cz](http://www.vimcojim.cz)