

Co je to vláknina a k čemu je nám prospěšná?

Sacharidy mají pro život zcela zásadní význam, protože slouží jako základní živina („palivo“) pro pohon našeho organismu, tedy jsou pro nás energetickým zdrojem. Ale některé potravní polysacharidy například celulóza či inulin pro nás **nestravitelné** – označujeme je jako **vlákninu**. Dokonce rozlišujeme dvě formy vlákniny: ve vodě nerozpustnou vlákninu (především celulózu a někdy také rezistentní škroby) a rozpustnou vlákninu (např. inulin z čekanky, pektin z ovoce).



Obr. 1: Příklady luštěnin
(cizrna, čočka, fazole)

Rozpustná vláknina se vyznačuje účinkem, že zpomaluje rychlost vstřebávání glukózy, čímž dochází k postupnému uvolňování glukózy do krve. To má za následek pomalejší zásobení těla energií a efektivnější hospodaření s přijatou energií. Vláknina slouží jako potrava pro střevní bakterie, které se k monosacharidům nedostanou (jsou resorbovány již v tenkém střevě). Příkladem takovýchto bakterií jsou bifidobakterie. Bifidobakterie a mnohé další produkují látky s biologickými účinky např. **vitaminu K**. Dále tyto bakterie brání růstu a přemnožení nežádoucí mikroflóry v tlustém střevě např. *Escherichia coli*. Řada studií prokázala, že vláknina má protinádorový účinek na výskyt **rakoviny tlustého střeva**, který je jedno z nejčastějších nádorových onemocnění vyskytujících se v České republice. Pozitivní vliv má též při léčbě obezity či zácpy. Proto by vláknina neměla v našem jídelníčku chybět, odborníky doporučovaný **denní příjem vlákniny** by měl u dospělého člověka činit alespoň **25 gramů**.

Jak efektivně zajistit, abychom denně přijali doporučené denní množství 25 g vlákniny?

Existuje několik jednoduchých doporučení, kterými se můžeme řídit:

1. Denně zkonzumovat alespoň 5 porcí **zeleniny** a **ovoce** velikosti vlastní pěsti. Toto množství odpovídá přibližně 10 až 16 gramům vlákniny.
2. Zkonzumovat denně alespoň jednu porci **luštěnin** (např. hrách, fazole, čočku, cizrnu a mnoho dalších) ve formě polévky, pokrmu, pomazánky apod. nebo alespoň jednu **celozrnnou potravinu** (např. ovesné, celozrnné pečivo, celozrnný chléb, kroupy, celozrnné těstoviny apod.). Pokud si vybereme jednu nebo druhou variantu, tak přijmeme 4 až 8 g vlákniny.
3. Dopřát si každý den malou hrst (cca 30 g) **ořechů**, což odpovídá 2 až 3 g vlákniny.

V tabulce 1 jsou uvedeny příklady vybraných potravin s jejich obsahem vlákniny.

Zde pro představu uvádíme vhodný jídelníček plný vlákniny:

SNÍDANĚ: Jedna miska ovesné kaše s ovocem a mandlemi (cca 8 až 10 g vlákniny)

SVAČINA: banán (cca 3 g vlákniny)

OBĚD: brokolicev krém, vepřové maso, vařené brambory, salát s listovou zeleninou (cca 6 až 8 g vlákniny)

SVAČINA: jablko (cca 2 g vlákniny)

VEČERE: Kuřecí maso s kuskusem a restovanou zeleninou (cca 4 až 6 g vlákniny)

Tabulka 1: Obsah vlákniny
vybraných potravin ve 100 g
potraviny.

Potravina	Obsah vlákniny v g (ve 100 g dané potraviny)
ovesné vločky	17
těstoviny	5,1
pšeničný chléb, pečivo	4,3
corn flakes	3,4
fazole černé	23
čočka	8,9
špenát	3,9
zelené fazolky	3,0
mrkev	2,6
paprika	1,9
brambory	1,6
banán	3,1
jablko (velikosti pěsti)	2,2

Pokuste se odpovědět na následující úkoly a otázky:

Co je to vláknina a jaký význam má v naší stravě?

Vyjmenujte alespoň tři potraviny s vysokým obsahem vlákniny.

Kolik vlákniny bychom měli denně přijmout v potravě?

Zkuste si zavzpomínat a sestavit Váš včerejší jídelníček. S pomocí Kalorických tabulek (www.kaloricketabulky.cz) zjistíte ke každé potravíně (jídlu), ale i nápoji, obsah bílkovin, sacharidů, tuků, vody a vlákniny. Po zjištění těchto informací se zamyslete, zda Váš jídelníček splňuje „trojpoměr“ základních živin, doporučený příjem vody a vlákniny. Pokud Váš jídelníček splňuje všechny body, tak jen tak dál a náleží Vám pochvala. Ale pokud má Váš jídelníček jisté mezery a nedostatky, tak zkuste navrhnout jakou složku potravy byste ještě zařadili do jídelníčku, aby byl vyvážený.