

# Seriál o zdraví a zdravém životním stylu – 6. díl

## „Je vláknina pro naše zdraví skutečně důležitá?“

Slovo vláknina se na nás valí ze všech stran, ale rozumíme skutečně tomu, co to je? Víme co si pod tímto slovem představit za potraviny? A do jaké míry může vláknina působit na naše zdraví?

Nejprve jednoduše o definici – vláknina je složka potravin, která se vyskytuje pouze v potravinách rostlinného původu a jsou to v podstatě složité polysacharidy (cukry). Má vysokou sytící schopnost a v lidském organismu podporuje mnoho tělesných funkcí a pochodů. **Vlákninu rozdělujeme na dva základní typy:**



### 1.) Vláknina nerozpustná

Nerozpustnou vlákninu tělo neumí trávit ani vstřebat, a tak projde trávicím traktem a je vyloučena jako odpadní produkt. Vypadá to jako ne moc užitečná funkce ale opak je pravdou. Tím, že vláknina takto projde zažívacím ústrojím, pomůže našemu tělu očistit střevní sliznici (prevence rakoviny trávicí trubice), omezí vstřebání cholesterolu přijatého z potravy, zahustí obsah tlustého střeva a spolu s navázáním vody usnadní vyprazdňování, sekundárně pomáhá i při zácpě. Tato forma vlákniny se vyskytuje hlavně v obalových vrstvách rostlin, tedy v obilných zrnech (proto tolik důležité celozrnné produkty – rýže, obilniny a výrobky z nich - pečivo, těstoviny, vločky, kroupy), dále v otrubách, slupkách ovoce a zeleniny, slupce brambor, ořechách a semínkách, luštěninách, pohance...

### 2.) Vláknina rozpustná

Tento typ vlákniny má zase schopnost velmi dobře vázat vodu, bobtnat a tím zvětšuje svůj objem. Poté v těle napomáhá trávení tuků a cukrů a také samozřejmě dobře člověka zasytí. Opět ji můžeme najít v luštěninách, ovoci, zelenině, semínkách, bramborách.

Denní doporučená dávka vlákniny je asi 30g pro dospělého člověka, bohužel ještě je spousta lidí, kteří za den nedosahují ani třetinové dávky. Nemusíte se lekat, že by bylo nutné si gramy obsahu vlákniny vyhledávat a poté sčítat, rada je mnohem jednodušší – stačí přes den volit výše zmíněné potraviny a máte naplněno. 😊

A víte, proč se vláknina tak hojně doporučuje i při hubnutí? Je to z důvodu, že nás tato složka poměrně dobře zasytí. Pokud si nandáme na talíř krom například masa a přílohy i hodně zeleniny (kolem 150g), sníst celou porci nám bude možná dělat i problém. 😊 Stejně tak vláknina pomáhá zpomalovat vstřebávání cukrů z jídel, což využijeme nejen při hubnutí

(kdy se nám nebude zbytečně vysoká hladina cukru chtít v těle složitými mechanismy měnit na tuk a ukládat do tukových zásob), **ale nesporně to pomůže i diabetikům v kompenzaci jejich hladin krevního cukru.** Vlákna v jídle prodlouží i dobu nasycení z jídla, a tak pokud máme stravu bohatou na vlákninu a dodržujeme pravidelnost mezi chody (2-3,5 hodiny), „vlčí hlad“ u nás nepochodí a snadněji se nám bude udržovat (či snižovat) tělesná hmotnost.

Závěrem bych se u všech čtenářů chtěla za konzumaci potravin obsahující oba typy vlákniny přimluvit, protože **je to zkrátka nejen velký bojovník s mnoha zdravotními problémy, ale především je to jednoduchá, leč účinná forma zdravotní prevence.** Nesmím ale zapomenout dodat upozornění, že **pokud Vám lékař konzumaci potravin s vlákninou nedoporučil, měl k tomu vzhledem k vašim zdravotním obtížím důvod, a tak ho určitě poslechněte** – jsou onemocnění, která si naopak příjem vlákniny nevyžadují.

**Nezkrácená verze článku k dispozici na webových stránkách [www.kasejovice.cz](http://www.kasejovice.cz)**

Martina Korejčková  
nutriční terapeutka Kasejovice, Plzeň  
poradna Kasejovice č.p. 311  
t.č.: 721 634 113