

Vláknina a její vliv na naše zdraví

RNDr. Bc. Zuzana Šmídová, Ph.D.

Sacharidy z potravy se podle schopnosti štěpení enzymy zažívacího traktu dělí na využitelné (stravitelné) a nevyužitelné, které se označují jako vláknina potravy.

Vlákninu podle účinku v těle dělíme na:

- rozpustnou – pektin, inulin, některé hemicelulózy, beta-glukany, psyllium, rostlinné slizy, gummy (guarová guma), rezistentní škroby, fruktooligosacharidy. Nachází se v ovoci, ječmenu, ovsu, sladu, luštěninách, bramborách. Rozpustná (viskózní) vláknina v tenkém střevě omezuje absorpci některých živin, např. cholesterolu, má tedy hypocholesterolemický účinek a zpomaluje rychlost resorpce glukózy - snižuje vzestup glykémie. Fruktooligosacharidy působí ve střevě jako prebiotika, jsou substrátem pro bakterie střeva. Ve střevě jsou fermentovány a podporují růst prospěšných bifidobakterií a jiných bakterií mléčného kysání snižováním pH lumenu cestou produkce mastných kyselin s krátkým řetězcem.

- nerozpustnou (nefermentovatelnou) – lignin, celulóza, některé hemicelulózy. Nachází se v zelenině, otrubách a celozrnných výrobcích. Nerozpustná vláknina váže vodu, zvětšuje objem stolice, zředuje koncentraci toxických látek ve střevě, omezuje jejich vstřebávání, má hrubou čistící funkci střeva. Zároveň zrychluje pasáž gastrointestinálním traktem, změkčuje stolicí, ulehčuje defekaci a brání zácpě.

Vláknina má hlavně funkci ochrannou, působí při prevenci chronických neinfekčních onemocnění a též některých onemocnění trávicího ústrojí. Pro některé druhy vlákniny byla přijata zdravotní tvrzení, např. pro beta-glukany – přispívají k udržení normální hladiny cholesterolu v krvi a omezení nárůstu hladiny glykémie po konzumaci stravy, která je obsahuje.

Denní příjem vlákniny by měl u dospělého člověka představovat přibližně 30 gramů a poměr nerozpustné a rozpustné vlákniny by měl být 3:1. Abychom splnili průměrný příjem 30 g vlákniny/den, je třeba sníst asi 500 g ovoce nebo zeleniny. Výživové doporučení vedoucí ke zvýšení příjmu vlákniny zahrnují například náhradu bílého pečiva za celozrnné, pravidelnou konzumaci luštěnin, celozrnných obilovin a výrobků z nich, skořápkových plodů (ořechů), zeleniny a ovoce. Vláknina by měla být hrazena spíše z přírodních zdrojů.