

Vláknina – význam a využití

Definice – nehomogenní směs polysacharidů a nepolysacharidových polymerů, které nejsou štěpeny enzymy trávicího traktu

Doporučený příjem vlákniny – 20 – 30 g /osobu/den

Rozdělení vlákniny

1. **Rozpustná** – měkká vláknina – **hemicelulóza, pektiny, guar, agar, slizy**
2. **Ner rozpustná** – hrubá vláknina – **celulóza, lignin**

Funkce vlákniny

- delší konzumace potravin s vlákninou a tím menší příjem energie
- pomalejší vyprazdňování obsahu žaludku, vyvolává pocit plného žaludku
- regulace digesce a absorpce sacharidů v trávicím traktu
- regulace absorpce tuků, především cholesterolu v tenkém střevě
- vazba žlučových kyselin (promotory nádorového bujení)
- vazba vody a tím zvětšení obsahu (nutno přijímat dostatek tekutin)

- představuje potravu pro bakterie tl. střeva – ty ji fermentují na SCFA, které jsou zdrojem energie pro kolonocyty
- naředění toxických látek se zvětšením obsahu střeva
- zvyšuje pocit sytosti v žaludku a snižuje tak potřebu zvýšeného energetického příjmu
- snižuje intestinální pH
- mění intestinální flóru – snižuje zastoupení hnilobných bakterií, zvyšuje podíl bifidobakterií a laktobacilů
- ředí obsah střevního obsahu a tím zrychluje pasáž GIT
- snižuje vstřebávání vitamínu a minerálů (Ca,Fe) – pozor na nadměrný příjem

Civilizační nemoci, které mohou souviset s nižším příjmem vlákniny u predisponovaných osob

- hypertenze
- hypercholesterolémie
- ateroskleróza (IM, AP, ICHDKK,CMP)
- obezita a její komplikace (artropatie, varixy)
- DM II. typu
- cholelitiáza
- celiakie
- zácpa a její komplikace (divertikulóza, hemeroidy)
- všeobecná dispozice k onkologickému onemocnění (polypy tl. střeva, kolorektální karcinom, karcinom mammy, karcinom pankreatu, karcinom prostaty)

Obsah vlákniny v potravě

- potraviny rostlinného původu a výrobky z nich – **obiloviny, luštěniny, ovoce, zeleniny, brambory**

Celulóza a hemicelulóza – brukvovitá a kořenová zelenina, řepa, chřest, fazolové lusky, plevy a otruby obilovin, luštěniny

Pektiny – ovoce – jablka, hrušky, broskve, meruňky, citrusové plody, bobule (bílý a červený rybíz, borůvky)

Lignin – dřevnaté části rostlin – ananas, řepa, listová zelenina, neloupané zrna obilovin, mrkev, kedlubna, celer, ředkvičky

Obsah vlákniny v chlebu (100g)

Druh chleba	Vláknina (g)	Energie (kcal)
Bílý pšenično-žitný	1	265
Tmavý pšenično - žitný	7	213

Obsah vlákniny v základních potravinách

Druh potraviny	1 porce (g)	Obsah vlákniny (g)
Bílý chléb	80	2
Celozrnný chléb	80	7
Konzumní chléb	80	3,6
Musli	50	4
Corn flakes	30	0,8
Pečené brambory ve slupce	200	5
Sušené meruňky	30	6,8
Celozrnné těstoviny (syr.)	50	5,7
Mrkev	100	3,4
Banán	100	2,3
Pomeranč	150	1,6
Neloupaná rýže (syr.)	50	2,4
Loupaná bílá rýže (syr.)	50	1,4

