VŠEOBECNÁ FAKULTNÍ NEMOCNICE V PRAZE
Oddělení nutričních terapeutů |
U Nemocnice 499/2, 128 08 Praha 2 | IČ: 00064165, tel. 224 961 111

Zpracoval: Marcela Fliegelová | Schválil: Mgr. Lucie Růžičková, vedoucí ONT, dne 2. 1. 2020
Edukační materiál

STRAVA S VYŠŠÍM PODÍLEM VLÁKNINY

1 Indikace

Vyšší podíl vlákniny ve stravě je důležitý pro prevenci srdečních chorob, cukrovky a obezity. Důležitou roli má také vyšší podíl vlákniny při funkční poruše vyprazdňování střev tzv. chronické zácpě a divertikulózní nemoci střev v chronickém stádiu. Dostatečný příjem vlákniny působí jako prevence rakoviny tlustého střeva.

2 Charakteristika vlákniny a její účinky

Vláknina je významná složka potravy, která je obtížně stravitelná. Vláknina se dělí na 2 druhy.

Rozpustnou, která je zdrojem jen minimální energie a nerozpustnou, která není zdrojem žádné energie.

Vláknina rozpustná má schopnost vstřebávat vodu ze střev, tím změkčuje a zvětšuje stolici. Je živnou půdou pro mikrobiální floru v trávicím traktu a působí tedy jako tzv. prebiotikum.

Vláknina nerozpustná zvětšuje objem obsahu ve střevech a tím odpadní látky snadněji opouštějí trávicí trakt. Pomáhá při zácpě (prevenci hemoroidů).

Další účinky vlákniny: pomáhá vylučovat z těla toxiny a rakovinotvorné látky, zpomaluje vstřebávání krevního cukru, váže na sebe cholesterol a tím snižuje jeho hladinu, pomáhá při redukci hmotnosti a prevenci žlučových kamenů.

3 Rozdělení vlákniny dle druhu

Rozpustná vláknina je obsažena: luštěniny (hrách, sójové boby, fazole), lněné semínko, obilniny (oves, žito, ječmen), ořechy, jablka, banán, brokolice, brambory, mrkev, petržel, semena psyllia (ze 2/3 rozpustné).

Nerozpustná vláknina je obsažena: celozrnné výrobky (s obsahem slupek), otruby, semena (slunečnice), ořechy, houby, tykev, fazolové lusky, květák, cuketa, celer, slupky z ovoce, zeleniny a brambor.

4 Rozdělení vlákniny dle zdroje

Nejbohatší zdroje vlákniny: lněné semínko, otruby, sója, chia semínka, luštěniny, mák, sušené ovoce, celozrnné pečivo, slupky z ovoce, zeleniny a brambor, ořechy.

Bohaté zdroje vlákniny: pohanka, jáhly, sezamové a slunečnicové semínko, rýže natural, houby, cuketa, zelený hrášek, kuskus, nashi, avokádo, ostružiny, maliny, artyčoky, müsli výrobky.

Potraviny s nízkým obsahem vlákniny: loupané okurky a rajčata, banán, ananas, jablko, brambory bez slupky, loupaná rýže, pšeničné pečivo.

Potraviny bez vlákniny: maso, vejce, sýry, tuky, těstoviny (minimum).

Doplňky stravy: (jablečná vláknina, Psyllium a další výrobky prodejné v lékárnách).

Příjem vlákniny z doplňků stravy je vhodné kombinovat vlákninou z přírodních zdrojů.

5 Doporučení

Doporučený denní příjem vlákniny pro zdravého jedince ČR je 25-30g vlákniny.

STRAVA S VYŠŠÍM PODÍLEM VLÁKNINY

Dostatečného příjmu vlákniny docílíme zvýšenou konzumací celozrnných surovin, ovoce a zeleniny (v množství 400 g denně) a dostatečným pitným režimem (2-3 l denně – zlepšuje využití vlákniny). Pokud není organismus zvyklý na vyšší přísun vlákniny, je třeba ji navyšovat postupně. Prudké navýšení množství vlákniny může způsobit bolesti břicha a zažívací obtíže.

6 Nežádoucí účinky vlákniny

Nadměrný příjem vlákniny způsobuje plynatost, nevolnost, zvracení, průjmy. Při příjmu vlákniny nad 60 g denně se nevstřebávají minerální látky (vápník, železo, hořčík).

7 Tabulka

(Obsah vlákniny (v g) ve 100g suroviny jedlého podílu stravy)

POTRAVINA 100g	OBSAH VLÁKNINY v g
Otruby	45
Lněné semínko	38
Chia semínka	30
Mák	20
Knäckebrot	15
Pšeničné klíčky, sójové maso, syrový bulgur	18
Syrový hrách, čočka, fazole	15-17
Sušené ovoce (švestky, fíky, meruňky, banány)	8-10
Ořechy (vlašské, lískové, pekanové, arašídy, kokos), cizrna	8-12
Celozrnné výrobky (mouka, chléb, pečivo, těstoviny)	*8-10*
Sezamová a slunečnicová semínka, jáhly, syrový kuskus, cuketa	8
Sušené houby, Nashi, pohanka, ovesné vločky	10
Müsli tyčinky a směs, rozinky	5
Rýže natural, cornflakes, dýňová semena	4
Čerstvé houby, vařené luštěniny, zelený hrášek	5-6
Artyčoky, ostružiny, maliny, avokádo	5-6
Mrkev, červená řepa, brokolice, zelí, květák, borůvky, hrušky	3
Jablko, banán, ananas, brambory bez slupky	2
Bílý chléb a pečivo (z vymílané mouky)	3
Loupaná rýže	2

8 Zdroje

SVAČINA, Štěpán. *Klinická dietologie*. Vyd. 1. Praha: Grada, 2008. ISBN 978-80-247-2256-6.
DOBRAVOVÁ, Jarmila. překlad. *Kalorie a tuky,* Vyd. 1. Praha: Ikar, 2000. Kompas (Ikar). ISBN 80-7202-599-6.

V případě dotazů kontaktujte nutričního terapeuta Všeobecné fakultní nemocnice v Praze.