

4.2 Výživové okénko - vláknina

Vláknina je pro člověka téměř nestravitelná, ale má ve výživě velký význam. Rozdělujeme ji na rozpustnou a nerozpustnou.

- **Rozpustná vláknina:** Nachází se v ovoci (především v citrusech, jablkách, rybízu, jahodách, meruňkách, nektarinkách, hruškách a avokádu), zelenině (mrkev, brokolice, růžičková kapusta), ovsu, luštěninách (fazole, čočka, hrách, cizrna) a také v ořechách a semenech (zejména lněná a slunečnicová semínka). Rozpustná vláknina bobtná ve vodě a může zvětšit svůj objem až 40krát, což vede k rychlejšímu pocitu sytosti a nižšímu příjmu potravy. Pomáhá také snižovat hladinu cholesterolu v krvi a stabilizuje krevní cukr.
- **Nerozpustná vláknina:** Najdete ji v pšeničných a kukuřičných otrubách, ovesných vločkách, celozrnných obilovinách a výrobcích z celozrnné mouky (např. celozrnný chléb a pečivo, celozrnné těstoviny). Nerozpustná vláknina pomáhá upravovat zažívání a podporuje zdravý trávicího systému.

Obsah vlákniny v potravinách

Potravina	Obsah vlákniny (g/100 g)
Mrkev	3,5
Hlávkový salát	2,7
Rajče	1,0
Chléb Šumava	3,0
Knäckebrot	16,0
Rybíz červený	5,4
Jablko	2,0
Ananas	1,9
Celozrnné vařené těstoviny	8,0
Vařené brambory	1,4
Vařená rýže	0,4
Fazole černé (suché)	21,4
Fazole (vařené)	8,6

Rozdíl mezi **celozrnným a bílým toustovým chlebem**

Toustový chléb	Obsah vlákniny (g/100 g)
Celozrnný	6,5
Světlý	1,7

Jak zvýšit příjem vlákniny?

- Snězte **5 porcí ovoce a zeleniny denně** (ideálně v poměru 3:2).
- Přidejte ke svačině hrstku **ořechů, semínek nebo sušeného ovoce**.
- Vybírejte **celozrnné výrobky** (chléb, pečivo, těstoviny).
- Zařazujte do jídelníčku **obilninové kaše**.
- Přidejte **ovesné vločky** do těsta na sušenky, muffiny, lívance nebo palačinky.
- Do jogurtu nebo smoothie přidejte čajovou lžičku **otrub**.

Doporučená denní dávka vlákniny

Aby vláknina správně působila, je nutné dbát na dostatečný pitný režim. Při nedostatečném pití může vyšší příjem vlákniny způsobit zácpu. Doporučená denní dávka vlákniny pro děti je 5 g vlákniny denně plus 1 g vlákniny navíc za každý rok věku dítěte. Například dvanáctiletý Matyáš potřebuje přibližně 17 g vlákniny denně. Pro dospělé je doporučený denní příjem vlákniny 30g.