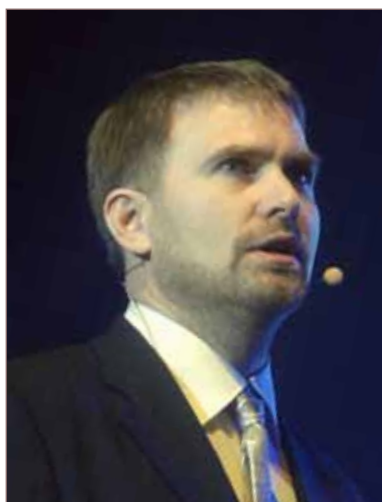




VLÁKNINA A JEJÍ VLIV NA LIDSKÝ ORGANIZMUS

Prim. MUDr. David Kasal

Vážené LR-partnerky a LR-partneři, nastal čas přinést Vám v novém LR Magazínu podrobnější informace o dalším z našich produktů, který má řadu důležitých účinků na lidský organismus. Tentokrát se zaměřím na vlákninu a chrom v produktu **Figuactiv Linée +3**.

V následující části Magazínu se s Vámi podělím o kazuistiku, kterou se mi podařilo vytvořit ve spolupráci s paní Synkovou (tímto jí velmi děkuji). Pojednává o zranění jejího syna, jemuž hrozila ztráta posledního článku prsteníčku na levé ruce.

Vláknina – Co to je?

Abychom mohli náš produkt dobře používat, musíme si nejdříve říci, co to vlastně **vláknina je**, z čeho se **nejčastěji skládá**, kde ji **můžeme nalézt** a jaké **účinky má na náš organismus**.

Na základě nově přicházejících poznatků o vláknině se definice **této složky potravy** v posledních letech stále upravuje. Nicméně nejlépe vlákninu v potravě vystihuje definice z roku 2001, která uvádí: „**Vláknina v potravě je součástí jedlé části rostlin, která je odolná vůči trávení a vstřebávání v tenkém střevě lidského těla, s kompletním nebo částečným natrávením v tlustém střevě.**“ Zjednodušeně tedy můžeme říci, že vláknina je nestravitelná složka stěn rostlinných buněk.

Vlákninu tvoří směs **nestravitelných polysacharidů a oligosacharidů**, což jsou sacharidy s dlouhým a středně dlouhým řetězcem, které se nevstřebávají do krevního oběhu a nezasahují do metabolických procesů v našem těle. Přesto jsou pro náš organismus velmi důležité a v jistém slova smyslu nepostradatelné. Mezi vlákninu dále řadíme **rezistentní škrob, lignin, dextriny** a z nich syntetizovanou **polydextrózu**. Vláknina má ještě jednu vlastnost – některá má schopnost rozpouštět se ve vodě, podle toho se tedy dělí na vlákninu rozpustnou a nerozpustnou. Rozpustná vláknina se označuje také jako měkká vláknina nebo bobtnavé látky a je stravitelná. Nerozpustnou vlákninu nazýváme hrubou vlákninou a stravitelná není.

Rozdělení a funkce vlákniny

A. Nerozpustná vláknina – patří sem tyto látky:

- celulóza (nachází se v brukvovité a kořenové zelenině)
- lignin (je součástí dřeva a dřevnatělých součástí rostlin)
- některé hemicelulózy

Hlavní funkce nerozpustné vlákniny v organismu:

- 1) ve střevě působí proti zácpě a komplikacím při zácpě
- 2) působí v žaludku a dodává pocit sytosti
- 3) prevence zubního kazu

B. Rozpustná vláknina – patří sem tyto látky:

- pektin (je v ovoci – jablka, hrušky, bobule – rybíz, angrešt, broskev)
- inulin (nachází se v čekance, česneku, artyčoku)
- část hemicelulóz (jde o základní vlákninu v kukuřici a pšenici)
- rostlinné slizy, guar, agar (výskyt – psyllium)

Hlavní funkce rozpustné vlákniny v našem organismu:

- 1) reguluje vstřebávání tuků
- 2) reguluje trávení a vstřebávání cukrů (sacharidů) v tenkém střevě
- 3) váže vodu ve střevě a tím umožňuje zvětšení střevního obsahu
- 4) zadržováním vody ředí nahromaděné toxické látky ve střevě
- 5) váže žlučové kyseliny

Z výše vyjmenovaných hlavních funkcí lze následně odvodit, co všechno je schopna vláknina v organismu pozitivně ovlivnit. Obecně platí, že je vláknina důležitou složkou stravy, podporuje zdraví organismu a má na něj řadu blahodárných účinků, přičemž působí na tělo různými mechanismy. Podstatné je uvědomit si, že vláknina v naší potravě působí jako preventivní faktor mnoha chorob, ale sama tyto choroby neléčí. V první řadě má vláknina příznivý vliv na funkci trávicího traktu a zlepšuje pohyblivost střev, které současně i pročišťuje (někdy se uvádí, že vláknina je „kartáčem“ střev). Dostatečný a pravidelný přísun vlákniny a vhodných tekutin (voda) vede k nápravě zácpy, úpravě konzistence stolice a především k její pravidelnosti. Vláknina dále působí preventivně proti nádorovým onemocněním (inhibuje růst nádorových buněk), proti diabetes mellitus, obezitě, kardiovaskulárním chorobám a je i prevencí zubního kazu. Nezastupitelnou úlohu hraje vláknina také při hubnutí. Její účinek je zesílen chromem.

Denní potřeba vlákniny

Dospělí: 20 – 30 g/denně

Děti: věk (v letech) + 5 g. Tedy například pro 4leté dítě: 4 + 5 = 9 g vlákniny/denně

Z výše uvedeného logicky vyplývá, že **nedostatečný přísun vlákniny** se v organismu podílí na vzniku chronické zácpy a na vzniku funkčních poruch střevní činnosti. Dále **zvyšuje riziko** vzniku závažných civilizačních onemocnění, jako je rakovina tlustého střeva, porucha metabolismu lipidů, nefungující regulace hmotnosti, ale i vznik nepříjemných a bolestivých hemoroidů.

Stejně jako příjem tekutin, také **příjem vlákniny patří k základem** správné výživy. Bohužel, v současné době nám statistiky ukazují, že většina lidí konzumuje méně než polovinu denní dávky vlákniny, kterou odborníci na výživu doporučují.

Chrom

V přírodě se chrom vyskytuje v několika formách. Pro náš organismus je důležitá přítomnost biologicky aktivního trojmocného chromu, který je na rozdíl od šestimocného chromu naprosto netoxický a tělu velmi prospěšný. Trojmocný chrom (Cr3+) ovlivňuje biochemické využití glukózy, jehož nedostatek vede k poruchám metabolismu inzulínu.

Zdroje chromu

Přirozeně se vyskytuje hlavně v rostlinách – nejčastěji **ve slupkách semen jako jsou ořechy a mandle, v zelených fazolích, dále v celozrnných obilovinách, čerstvém ovoci, v plodech moře, v játrech a pivovarských kvasnicích**. Ve 100 g bílé pšeničné mouky je obsaženo kolem 25 µg chromu. Ve 100 g ovoce a zeleniny