



# VLÁKNINA

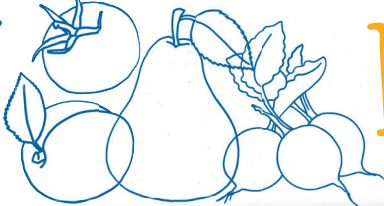


VLÁKNINA JE NESTRAVITELNÁ SOUČÁST POTRAVY,  
KTERÁ JE VŠAK VÝZNAMNÁ PRO VÝŽIVU MIKROORGANISMŮ  
V NAŠEM TRÁVICÍM TRAKTU, ZEJMÉNA PAK TLUSTÉM STŘEVĚ.



## JAK PŘIJMOUT DOPORUČENÉ MNOŽSTVÍ 25 G VLÁKNINY?

### KAŽDÝ DEN 3 KROKY:



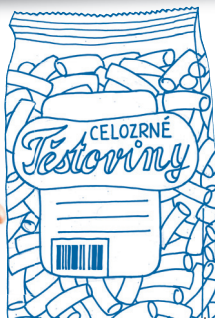
# 1.

DENNĚ SNÍST ALESPŮŇ  
5 PORCÍ ZELENINY A OVOCE  
VELIKOSTI VLASTNÍ PĚSTI  
= 10–16 G VLÁKNINY

DÁT SI DENNĚ ALESPŮŇ JEDNU CELOZRNNOU  
POTRAVINU (OVESNÉ VLOČKY, CELOZRNNÉ PĚČIVO,  
CELOZRNNÝ CHLĚB, NATURAL RÝŽI, KROUPY,  
CELOZRNNÉ TĚSTOVINY ATD.) NEBO PORCI LUŠTĚNIN  
(LUŠTĚNINOVOU POLÉVKU, POKRM, LUŠTĚNINY  
JAKO SOUČÁST SALÁTŮ NEBO RIZOT, LUŠTĚNINOVOU  
POMAZÁNKU ATD.) = 4–8 G VLÁKNINY

DENNĚ SI DOPŘÁT MALOU  
HRST OŘECHŮ NEBO  
OLEJNATÝCH SEMEN  
(ASI 30 G) = 2–3 G  
VLÁKNINY

# 2.



# 3.



# JÍDELNÍČEK PLNÝ VLÁKNINY

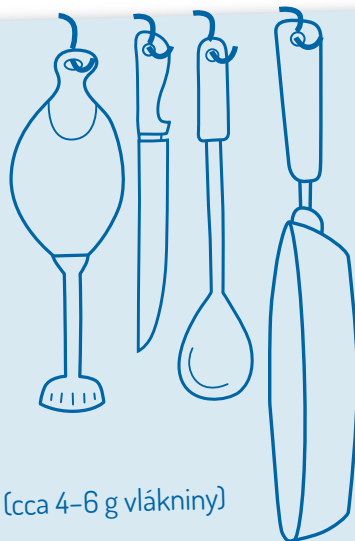
**SNÍDANĚ:** 1 miska ovesné kaše s ovocem a mandlemi (cca 8–10 g vlákniny)

**PŘESNÍDÁVKA:** rohlík, máslo, sýr, paprika (cca 2 g vlákniny)

**OBĚD:** brokolicev krém, vepřové maso, vařené brambory, míchaný salát (cca 6–8 g vlákniny)

**SVAČINA:** banán (cca 2 g vlákniny)

**VEČEŘE:** kuskus s restovanou zeleninou a rajčaty (cca 4–6 g vlákniny)



## PROČ POTŘEBUJEME VLÁKNINU

Dostatečné množství vlákniny potřebujeme již od útlého věku.

- Vláknina je souhrnný pojem pro tu část stravy, která se nevstřebává do krve, a tudíž neslouží jako zdroj energie. Jako zdroj energie ji však využívají bakterie tlustého střeva, které ji rozkládají a vzniklými produkty ovlivňují **DOBROU KONDICI TLUSTÉHO STŘEVA**.

- Vláknina se podílí na **PREVENCI ŘADY ONEMOCNĚNÍ:** zubního kazu, onemocnění srdce a cév, obezity, cukrovky, onemocnění střev.

- Určité druhy vlákniny fungují ve střevě jako kartáč a pomáhají střevu **ZBAVOVAT TOXICKÝCH LÁTEK**.



- Jiné druhy přispívají k udržení **NORMÁLNÍ HLADINY CHOLESTEROLU** v krvi.

- Většina druhů vlákniny nám pomáhá **HOSPODAŘIT S PŘIJÍMANOU ENERGIÍ**. Díky vláknině je energie do těla uvolňována pomaleji a postupně. Hladina glukózy pak v krvi nescoupe tak prudce.

- Vláknina zároveň zvětšuje objem stolice, zlepšuje její posouvání střevem a tím **MINIMALIZUJE VZNIK ZÁCPY**. Bezpodmínečně nutné je však současně tělu dodávat dostatek tekutin.