

Mýty spojené s vlákninou a jejím obsahem v potravinách – pár slov a doporučení závěrem

Jana Dostálová, VŠCHT, Společnost pro výživu

V současné době se ve všech druzích medií, hlavně na internetu, objevuje stále více nepravdivých, klamavých, zavádějících apod. informací o potravinách a výživě, pro které se ustálil název „mýty“ a které šíří různé zájmové skupiny. Nejvíce mýtů existuje o mléce a mléčných výrobcích a tucích, o vláknině jich existuje málo. Největším mýtem je, že „Čím více vlákniny je v dětském jídelníčku, tím lépe“, protože dětský organizmus není na vysoký příjem vlákniny přizpůsoben. Vysoký příjem vlákniny, vyšší než doporučené množství 30 – 35 g za den, není vhodný ani pro dospělé, i když doporučení k vysokému příjmu se také objevuje, protože vláknina snižuje využitelnost minerálních látek. Její vysoký příjem je také spojen s vyšším příjmem řady přírodních toxických a antinutričních látek a často způsobuje nadýmání a některé další trávicí potíže. Další tvrzení nejsou přímo mýty, ale nefungují ve všech situacích a u všech lidí, jak bylo doloženo některými studiemi. Je to např. v případě vlivu na snižování hladiny cholesterolu, předcházení zácpě, prevenci kolorektálního karcinomu, redukci hmotnosti apod. Léčivé účinky vlákniny jsou mnohdy přeceňovány, ale platí, že vláknina je pro naše zdraví důležitá. Tedy, stejně jako v případě ostatních živin, platí i o vláknině „všeho s mírou“.