

Vláknina (úvod do problematiky)

P.Tláskal - FN Motol, Společnost pro výživu

Vláknina je složkou naší potravy, která není štěpitelná enzymy trávicího traktu a v tenkém střevě se nevstřebává. Vláknina je buď ve vodě rozpustná nebo nerozpustná, což definuje rozdíly v jejím působení na lidský organismus. Rozpustná vláknina zpomaluje vyprazdňování žaludku a tenkého střeva, čímž snižuje resorpci tuku a cukrů, ale i některých mikronutrientů. Nerozpustná vláknina zvětšuje objem stolice a urychluje střevní pasáž. Rozpustná vláknina je při účinku mikrobioty významným zdrojem SCFA (mastných kyselin s krátkým řetězcem), které příznivě působí na sliznici tlustého střeva. Vláknina je využívána nejen v prevenci, ale i léčbě některých onemocnění. Doporučený příjem vlákniny je 30 g/den, u dětí podle věku 5g + 1 g na každý rok věku. Doporučený poměr nerozpustné k rozpustné vláknině se uvádí 3:1. V rámci studií Společnosti pro výživu byl zhodnocen příjem vlákniny ze tří a pětidenních jídelníčků u více než 5000 probandů z různých věkových skupin. Průměrný příjem vlákniny se u dětí a dospělých pohyboval kolem 80% DDD. 10% sledovaných jedinců mělo příjem vlákniny nižší než 60-50%. Ve srovnání s jinými údaji je vždy nutné reflektovat systém databází, které se užívají k hodnocení.