

VLÁKNINA A JEJÍ ROLE V PREVENCI A LÉČBĚ CIVILIZAČNÍCH ONEMOCNĚNÍ

Matej Kohutiar

Abstrakt

Vláknina patří mezi důležité složky potravy, které nejsou z větší části v lidském trávicím traktu enzymaticky štěpeny. Do této skupiny patří látky rostlinného původu, které lze z chemického hlediska zařadit převážně do kategorie polysacharidů. Mezi významné zdroje vlákniny patří celozrnné produkty, luštěniny, ořechy, semena a samozřejmě ovoce a zelenina. Konzumace uvedených potravin v populaci je obecně nižší, než by bylo žádoucí. Vznik civilizačních onemocnění je dáván do souvislosti s nevhodným životním stylem, nadměrnou konzumací nutričně chudých potravin, kouřením, stresem, konzumací alkoholu, absencí pohybové aktivity atd. Nedostatek vlákniny z přirozených zdrojů je proto komplexní problém, který souvisí s životním stylem jedince a je potřeba na něj upozornit. Osvojení si principů zdravého životního stylu a konzumace nutričně bohatých potravin vede ke zvýšení příjmu vlákniny z přirozených zdrojů a stává se tak velmi účinným opatřením v prevenci a léčbě civilizačních chorob. Na druhé straně je potřeba myslet na to, že vláknina je pouze jedním z faktorů podílejících se na udržení zdraví a její zvýšený příjem při špatně zvoleném přístupu ke snížení rizik vést nemusí.