

Příjem a hlavní zdroje vlákniny v různých zemích EU

Ing. Jan Pivoňka, Ing. Magdalena Hrubá

Vysoká škola chemicko-technologická v Praze

Abstrakt:

Vláknina je jednou z živin, jejíž obsah ve výživě je obecně považovaný za nedostatečný. Nedostatek vlákniny ve výživě je přisuzován mimo jiné částečný podíl na zvýšeném výskytu onemocnění oběhové soustavy a vyšší frekvence výskytu kolorektálního karcinomu ve vyspělých zemích. Zároveň je však třeba poukázat na skutečnost, že způsob získávání dat o příjmu vlákniny v populaci není zcela standardizovaný a s velkou pravděpodobností pomíjí některé klíčové zdroje nebo naopak ztráty vlákniny během zpracování.

Zejména zvýšená míra konzumace průmyslově zpracovaných potravin a kulinární úpravy potravin vedou k významným změnám v reálném obsahu vlákniny v různých potravinách. Příkladem kulinární úprav, které mají významný vliv na obsah vlákniny je tepelné opracování potravin s obsahem škrobu. U některých potravin dochází během skladování po tepelném opracování k retrogradaci škrobu a zvyšování obsahu rezistentních škrobů (chléb, brambory). Naopak významné ztráty obsahu vlákniny jsou způsobeny oddělením částí jedlého podílu zeleniny a cereálií (loupání, mačkání šťávy, vymílání). Nečekaný výskyt vlákniny můžeme konstatovat u masných výrobků, ve kterých přidaná vláknina z různých zdrojů plní funkci zahušťovadla a stabilizátoru textury.

Tato zkrslení mohou být příčinou i významných rozdílů mezi jednotlivými studii zpracovávanými v různých zemích EU. Na tato zkrslení následně navazují i statistiky týkající se onemocnění, která mohou být zapříčiněna nedostatečným příjmem vlákniny.