

# MĀ•TE DOSTATEĀCENĀ• DENNĀ• PĀ~Ā•JEM VLĀ•KNINY?

ĀšterĀ½, 02 bĀ™ezen 2021

NĀ; sledujĀ-cĀ- Ā•tenĀ- asi bude vypadat dost nudnĀ, a pouĀ•nĀ, ale je to opravdu velmi dĀ~leĀ¾itĀ. ZvlĀ; ĀjtĀ, dnes, kdy s tak moc nehĀ½beme... Budu vĀ;im psĀ;it o vaĀ;jem zaĀ¾Ā-vĀ;jnĀ-, o tom, co dĀ;lat a jĀ-st, aby vĀ;im bylo dobĀ™e. Bakterie, k Ā¾ijĀ- v lidskĀm tĀ;le, pĀ™ekonĀ;vajĀ- poĀ•tem tĀ;lesnĀ© buĀ;ky deset ku jednĀ©. PĀ™ebĀ½vajĀ- na kĀ-Ā¾i, v Ā°stech, naprostĀ; vĀ;tĀ;ina je v bĀ™mĀ;e, hlavnĀ; v tlustĀ©m stĀ™evĀ;. TakĀ© se jim Ā™Ā-kĀ; stĀ™evnĀ- flĀ³ra. VĀ- bec to nenĀ- Ā skuteĀ•nosti mĀ;ite s nĀ; kterĀ½mi bakteriemi Ā¾ijĀ-cĀ-mi ve vaĀ;Ā- trĀ;vicĀ- soustavĀ; vzĀ;jjemnĀ; prospĀ;Ā;nĀ½ vztah. Pos jim potravu, pĀ™Ā-stĀ™eĀ;ek a bezpeĀ•nĀ© prostĀ™edĀ-. Ony se na oplĀ;tku postarajĀ- o vĀ;ci, kterĀ© vaĀ;je tĀ;lo samo ne

TermĀ-nem vlĀ;knina se oznaĀ•uje ta Ā•Ā;st stravy, kterĀ; je odolnĀ; vĀ-Ā;i trĀ;ivenĀ- a absorpci v tenkĀ©m stĀ™evĀ; a je z Ā•Ā;steĀ•nĀ; fermentovanĀ; v tlustĀ©m stĀ™evĀ;, Ā•lovĀ;ka - a je odolnĀ; vĀ-Ā;i trĀ;ivenĀ- a absorpci v tenkĀ©m stĀ™evĀ;. funkci ochrannou.

PĀ-sobĀ- v prevenci Ā™ady neinfekĀ•nĀ-ch onemocnĀ;nĀ- hromadnĀ©ho vĀ½skytu (nesprĀ;vnĀ; nazĀ½vanĀ½ch civilizaĀ• choroby) napĀ™.: Podle statistik jsou jednou z nejĀ•astĀ;jĀĀ-ch pĀ™Ā-Ā•in Ā°mrtĀ- zhubnĀ; onemocnĀ;nĀ-, v nichĀ¾ se na prvnĀ- pĀ™Ā-Ā•ce pohybuje rakovina tlustĀ©ho stĀ™eva a koneĀ•nĀ-ku. VĀ-ce neĀ¾ jinde zde hraje dĀ~leĀ¾itou roli prevence spoĀ•Ā-vajĀ-cĀ- mj. v dostateĀ•nĀ©m pĀ™Ā-sunu vlĀ;kniny. Ta na sebe totiĀ¾ vĀ;Ā¾e mutageny a karcinogeny a urychluje stĀ™evnĀ- pochody - kontakt rakovinotvornĀ½ch lĀ;tek se sliznicĀ- stĀ™eva je podstatnĀ; kratĀ;jĀ-!

I dalĀ;jĀ- choroba - dvanĀ;ctnĀ-kovĀ½ vĀ™ed - trĀ;ipĀ- pomĀ;rnĀ; vysokĀ© procento populace. Jeho pĀ™Ā-Ā•inou je infekce helicobacter pylori, kterĀ; pĀ™eĀ¾Ā-vĀ; v kyselĀ©m prostĀ™edĀ-. DostateĀ•nĀ- pĀ™Ā-sun vlĀ;kniny tuto kyselost sniĀ¾uje.

## ViĀ;knina

pomĀ;ihĀ; takĀ© pĀ™mi onemocnĀ;nĀ- divertikĀ;lnĀ- chlopnĀ;, coĀ¾ je dalĀ;jĀ-onemocnĀ;nĀ- tlustĀ©ho stĀ™eva, pĀ™mi nĀ; mĀ¾ dochĀ;jzĀ- k vĀ½skytu vĀ½chlipek neboli divertiklĀ- v tlustĀ©m stĀ™evĀ;. Ty vznikajĀ- na mĀ-stech snĀ-Ā¾enĀ©ho odporu sliznice a v mĀ-stech s mĀ;ilo objemnou stolicĀ- s nĀ-zkĀ½m obsahem nestravitelnĀ½ch zbytkĀ-. StĀ™evnĀ- svalovina se tak vĀ½raznĀ; namĀ;ihĀ; pĀ™mi posouvĀ;nĀ- obsahu stĀ™eva, uvnitĀ™ stĀ™evnĀ- stĀ;ny se pĀ™mi tak velkĀ©m tlaku mĀ-Ā¾e jedna strana vychlĀ-pnout. Tomuto stavu pĀ™edejete dostatkem vlĀ;kniny ve vaĀ;jem jĀ-delnĀ-Ā•ku.

PatĀ™Ā- mezi vaĀ;je nepĀ™Ā;itele cholesterol? Jeho zvĀ½Ā;enou hladinu mĀ-Ā¾ete srazit prĀ;vĀ; vlĀ;kninou, kterĀ; ho na sebe nabaluje, a tĀ-m sniĀ¾uje jeho vstĀ™ebĀ;vĀ;nĀ-.

## NepĀ™Ā-jemnĀ½m

dĀ-sledkem vysokĀ© hodnoty cholesterolu je takĀ© ischemickĀ; choroba srdeĀ•nĀ-. Podle dlouhodobĀ©ho prĀ-zkumu na kĀ¾dĀ½ch 10 gramĀ- vlĀ;kniny na den pĀ™ipadne riziko snĀ-Ā¾enĀ- vĀ½skytu koronĀ;rnĀ- smrti o celĀ½ch 27 procent!

A co Ā¾luĀ•ovĀ© kameny? Pokud patĀ™Ā-te mezi bojovnĀ-ky se Ā¾luĀ•ovĀ½mi kameny, pak vĀ;zte, Ā¾e vlĀ;knina na sebe vĀ;Ā¾e Ā¾luĀ•ovĀ© kyseliny, Ā•Ā-mĀ¾ zabraĀ;uje jejich nadmĀ;rnĀ© koncentraci ve Ā¾luĀ•nĀ-ku, kde by pak zahuĀ;Ā;ovĀ;nĀ-m a krystalizacĀ- Ā¾luĀ•e mohly Ā¾luĀ•ovĀ© kameny vzniknout.

Jste diabetik? U diabetikĀ- vlĀ;knina omezuje vzestup hladiny krevnĀ-ho cukru po jĀ-dle. Pokud jste onemocnĀ;li diabetem v dospĀ;losti (diabetes II. typu), pamatujte, Ā¾e zvĀ½Ā;enĀ½ pĀ™Ā-sun vlĀ;kniny mĀ-Ā¾e snĀ-Ā¾it dĀ;vky inzulĀ-nu.

DĀ-raznĀ© upozornĀ;nĀ- pro Ā¾eny! Podle nedĀ;vnĀ½ch studiĀ- dostateĀ•nĀ½ pĀ™Ā-jem vlĀ;kniny sniĀ¾uje riziko vypuknutĀ-rakoviny prsu. Strava bohatĀ; na vlĀ;kninu totiĀ¾ sniĀ¾uje hladinu estrogenĀ-, kterĀ© jsou spojovĀ;ny prĀ;vĀ; s tĀ-mto druhem rakoviny. NavĀ-c bylo prokĀ;jĀ;no, Ā¾e Ā¾eny trpĀ-cĀ- zĀ;cpou jsou nĀ;chylnĀ;jĀ;Ā- ke vzniku tĀ©to choroby. Pektiny (rozpustnĀ; vlĀ;knina) se sice nerozklĀ;dajĀ- naĀ;imi trĀ;vicĀ-mi enzymy, ale jsou zĀ•Ā;sti rozklĀ;dĀ;ny v trĀ;vicĀ-m traktu pĀ™Ā-tomnĀ½mi mikroorganizmy na niĀ¾ĀĀ- mastnĀ© kyseliny a plyny. NiĀ¾ĀĀ- mastnĀ© kyseliny se vs a pĀ™ispĀ-vajĀ- k pĀ™Ā-jmu energie. EnergetickĀ; hodnota vlĀ;kniny je podle legislativy 8 kJ (2 kcal)/g. EnergetickĀ½ pĀ™Ā-vlĀ;kniny je tedy malĀ½. V rozvojovĀ½ch zemĀ-ch, kde je strava pĀ™evĀ;Ā;nĀ; rostlinnĀ;, pĀ™Ā-jem vlĀ;kniny dosahuje 80

g/den. U nás se p<sup>á</sup>tm<sup>á</sup>-jem vlákniny odhaduje na m<sup>á</sup>cn<sup>á</sup> ne<sup>á</sup>¼ 25 g/den! V<sup>á</sup>½jimku tvo<sup>á</sup>tm<sup>á</sup>- vegani. Vysok<sup>á</sup>½ p<sup>á</sup>tm<sup>á</sup>-jem pat<sup>á</sup>tm<sup>á</sup>- k jedn<sup>á</sup> z p<sup>á</sup>tm<sup>á</sup>ednost<sup>á</sup>- jejich zp<sup>á</sup>sobu stravov<sup>á</sup>in<sup>á</sup>-. I u nás byla spot<sup>á</sup>tm<sup>á</sup>eba vlákniny v minulosti vy<sup>á</sup>á<sup>á</sup>-, ale ra potravín a stoupaj<sup>á</sup>-c<sup>á</sup>- spot<sup>á</sup>tm<sup>á</sup>eba cukru a tuku vedly k tomu, <sup>á</sup>¼e se jej<sup>á</sup>- p<sup>á</sup>tm<sup>á</sup>-jem v<sup>á</sup>½razn<sup>á</sup> sn<sup>á</sup>-<sup>á</sup>¼il. Vláknina se vyskytuje v naprost<sup>á</sup> v<sup>á</sup>t<sup>á</sup>in<sup>á</sup> potravín rostlinn<sup>á</sup>ho p<sup>á</sup>vodu. Jako v<sup>á</sup>½znamn<sup>á</sup> zdroje se uplat<sup>á</sup>uj<sup>á</sup>- obilovín lu<sup>á</sup>t<sup>á</sup>niny, v<sup>á</sup>etn<sup>á</sup> s<sup>á</sup>ji, ovoce, zelenina, brambory, sko<sup>á</sup>tm<sup>á</sup>ipkov<sup>á</sup> plody (o<sup>á</sup>tm<sup>á</sup>echy) a v<sup>á</sup>½robky z nich.

Vláknina se vyskytuje t<sup>á</sup>m<sup>á</sup> ve v<sup>á</sup>jech potravin<sup>á</sup>ch rostlinn<sup>á</sup>ho p<sup>á</sup>vodu, v obilovín<sup>á</sup>ch, lu<sup>á</sup>t<sup>á</sup>nin<sup>á</sup>ch, zelenin<sup>á</sup>, ovoci, brambor<sup>á</sup>ch a samoz<sup>á</sup>tm<sup>á</sup>ejm<sup>á</sup> i ve v<sup>á</sup>½robc<sup>á</sup>-ch z nich, tedy v mouce, chlebu, ovesn<sup>á</sup>½ch vlo<sup>á</sup>•k<sup>á</sup>ch, ovocn<sup>á</sup>½ch nebo zeleninov<sup>á</sup>½ch sal<sup>á</sup>itech. Je zaj<sup>á</sup>-mav<sup>á</sup>, <sup>á</sup>¼e nap<sup>á</sup>tm<sup>á</sup>. obiln<sup>á</sup> zrn<sup>á</sup> obsahuje vlákninu zejm<sup>á</sup>na v povrchov<sup>á</sup>½ch vrstv<sup>á</sup>ch, proto m<sup>á</sup>lo vymlet<sup>á</sup> mouka, kterou ozna<sup>á</sup>ujeme jako celozrn<sup>á</sup>, obsahuje v<sup>á</sup>t<sup>á</sup>á- mno<sup>á</sup>¼stv<sup>á</sup>- vlákniny ne<sup>á</sup>¼ mouka b<sup>á</sup>-l<sup>á</sup>, vysoce vym<sup>á</sup>-lan<sup>á</sup>.

- Vysok<sup>á</sup> mno<sup>á</sup>¼stv<sup>á</sup>- vlákniny najdete v ovesn<sup>á</sup>½ch vlo<sup>á</sup>•k<sup>á</sup>ch, otrub<sup>á</sup>ch, <sup>á</sup>vestkov<sup>á</sup>kom kompotu, hrachu, fazol<sup>á</sup>-ch, kukku<sup>á</sup>tm<sup>á</sup>ici, ban<sup>á</sup>nech, celozrn<sup>á</sup> chlebu, neloupan<sup>á</sup> r<sup>á</sup>½<sup>á</sup>, datl<sup>á</sup>-ch, fik<sup>á</sup>ch, su<sup>á</sup>en<sup>á</sup>om ovoci, listov<sup>á</sup> zelenin<sup>á</sup> (nap<sup>á</sup>tm<sup>á</sup>. <sup>á</sup>pen<sup>á</sup>itu) nebo v brambor<sup>á</sup>ch pe<sup>á</sup>en<sup>á</sup>½ch ve slupce.

- St<sup>á</sup>tm<sup>á</sup>edn<sup>á</sup>- mno<sup>á</sup>¼stv<sup>á</sup>- vlákniny obsahuj<sup>á</sup>- jablka, o<sup>á</sup>tm<sup>á</sup>echy, pomeran<sup>á</sup>•e nebo celer.

- Minimum vlákniny je nap<sup>á</sup>tm<sup>á</sup>. v raj<sup>á</sup>•atech, va<sup>á</sup>tm<sup>á</sup>en<sup>á</sup>½ch brambor<sup>á</sup>ch, grapefruit<sup>á</sup>, loupan<sup>á</sup> r<sup>á</sup>½<sup>á</sup>, sal<sup>á</sup>itu, okurk<sup>á</sup>ch chlebu.

Obecn<sup>á</sup>½m doporu<sup>á</sup>en<sup>á</sup>-m ke zv<sup>á</sup>½<sup>á</sup>en<sup>á</sup>- p<sup>á</sup>tm<sup>á</sup>-jmu vlákniny je nutn<sup>á</sup> zv<sup>á</sup>½<sup>á</sup>en<sup>á</sup>- spot<sup>á</sup>tm<sup>á</sup>eby ovoce a zeleniny, lu<sup>á</sup>t<sup>á</sup>nin, o<sup>á</sup>tm<sup>á</sup>ech<sup>á</sup> a v<sup>á</sup>½robc<sup>á</sup> z celozrn<sup>á</sup>½ch a tmav<sup>á</sup>½ch (nebarven<sup>á</sup>½ch) mouk. Ono to vypad<sup>á</sup> hodn<sup>á</sup>, "nab<sup>á</sup>dv<sup>á</sup>", ale zrovna minul<sup>á</sup>½ t<sup>á</sup>½den t<sup>á</sup>¼ce onemocn<sup>á</sup>la jedna m<sup>á</sup> dlouholet<sup>á</sup> kamar<sup>á</sup>dka pr<sup>á</sup>v<sup>á</sup> d<sup>á</sup>-ky strav<sup>á</sup>, kter<sup>á</sup> sice byla zdrav<sup>á</sup>, ale bohu<sup>á</sup>el v n<sup>á</sup>- bylo minimum t<sup>á</sup> tak pot<sup>á</sup>tm<sup>á</sup>ebn<sup>á</sup> vlákniny. Za<sup>á</sup>alo to celkem nevinn<sup>á</sup> - na velkou <sup>á</sup>la tak za dva, pak za t<sup>á</sup>mi dny, pozd<sup>á</sup>ji m<sup>á</sup>la i dost v<sup>á</sup>t<sup>á</sup>á- pot<sup>á</sup>-<sup>á</sup>¼e... p<sup>á</sup>tm<sup>á</sup>estala fungovat. Te<sup>á</sup> v t<sup>á</sup>hle dob<sup>á</sup>, kdy dokto<sup>á</sup>tm<sup>á</sup> nevd<sup>á</sup>- kam d<sup>á</sup>tm<sup>á</sup>-v sko<sup>á</sup>it, sest<sup>á</sup>tm<sup>á</sup>i<sup>á</sup>ky jsou vorvan<sup>á</sup> jak bor<sup>á</sup> lehnout do <sup>á</sup>pit<sup>á</sup>lu. A diagnóza, kterou se dozvd<sup>á</sup>la, v<sup>á</sup>bec nen<sup>á</sup>- ani trochu hezk<sup>á</sup>... Je mi j<sup>á</sup>- moc l<sup>á</sup>-to. TAK SI TO NASTUDUJTE A P<sup>á</sup>~EJU V<sup>á</sup>•M DOBR<sup>á</sup>%o ZA<sup>á</sup>½<sup>á</sup>-V<sup>á</sup>•N<sup>á</sup>!

d@niela