

Obsah vlákniny v různých potravinách



Potravina	Obsah celkové vlákniny (g/100 g)
Fazole bílé	19,2
Čočka	15,0
Cizrna	16,9
Hrách	20,4
Sója	19,4
Brambory rané	1,4
Brambory zimní	1,9
Brokolice	4,1
Celer bulva	4,5
Celer řapíkatý	1,6
Cibule suchá	2,1
Cuketa	0,8
Červená řepa	1,7
Dýně	1,2
Fazolka	2,5
Kapusta hlávková	4,8
Kapusta růžičková	4,1
Květák	2,4
Mangold listy	2,4
Mrkev	2,9
Okurka salátová	0,7
Paprika červená	2,0
Petržel kořen	4,0
Rajče	1,6
Ředkvička	1,2
Špenát	3,8
Zelí bílé	2,9
Pór	2,8

Zdroj: <https://www.svetplodu.cz/seminka-svet-plodu/>; <https://www.kaloricketabulky.cz/>; <https://itesco.cz/>

Vzhledem k obsahu vlákniny možno pro potraviny použít následující výživová tvrzení (nařízení (ES) č. 1924/2006):

- „s vysokým obsahem vlákniny“,

pokud produkt obsahuje alespoň **6 g** vlákniny na 100 g nebo alespoň **3 g** na 100 kcal

- „zdroj vlákniny“,

pokud produkt obsahuje alespoň **3 g** vlákniny na 100 g nebo alespoň **1,5 g** na 100 kcal.

potravina	Obsah celkové vlákniny (g/100 g)
Mouka pšeničná	3,1
Mouka pšeničná celozrnná	9,0
Mouka žitná celozrnná	12,0
Mouka žitná chlebová	9,0
Mouka pohanková	4,0
Mouka kukuřičná	2,0
Arašídý	11,7
Vlašské ořechy	4,8
Lískové ořechy	8,6
Mandle	10,0
Lněné semeno	27,3
Slunečnice loupaná	8,6
Chia	23,0
Mák modrý	19,5

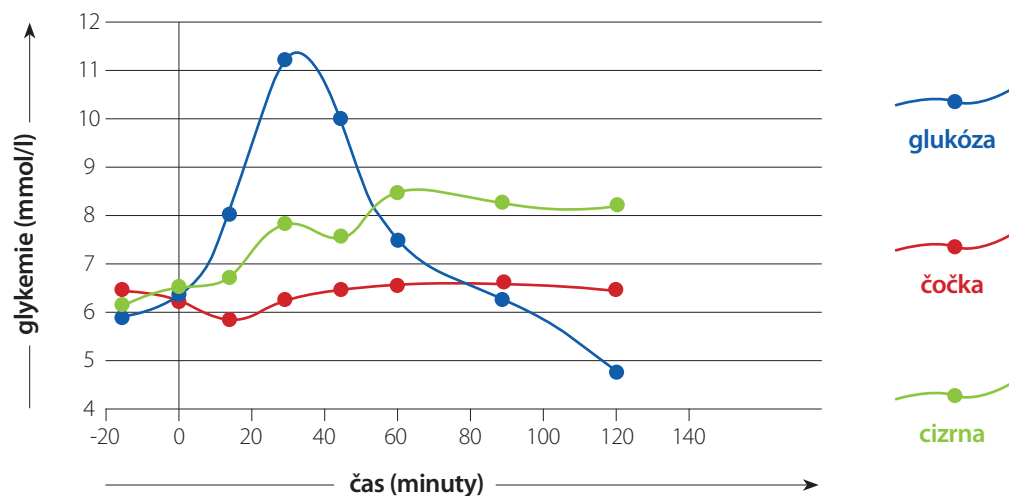
Zdroj: <https://www.svetplodu.cz/seminka-svet-plodu/>; <https://www.kaloricketabulky.cz/>; <https://itesco.cz/>



Vliv vlákniny na glykemický index

Glykemický index (GI) udává, jak rychle se po konzumaci určité potraviny zvýší hladina krevního cukru v porovnání s konzumací čisté glukózy. Na hodnotu GI má vliv více faktorů: zpracování potraviny, obsah tuků, bílkovin a **obsah vlákniny**. Přítomnost vlákniny, ale i tuků a bílkovin v potravine snižuje její glykemický index, jak je vidět z grafu.

Glykemický index (GI) – luštěniny



Graf: Vliv některých luštěnin na hladinu glukózy v krvi v porovnání s čistou glukózou.



Připraveno v rámci projektu rozvoje instituce MZE-RO0318 a projektu výzkumné infrastruktury METROFOOD-CZ (grant MŠMT: LM2018100)

JE PRO NÁS VLÁKNINA DŮLEŽITÁ?

SAMOZŘEJMĚ ANO

Vláknina je složka potravy, která je odolná vůči štěpení enzymy trávicí soustavy a tudíž se v trávicí soustavě (tenkém střevě) nevstřebává, je ale úplně nebo částečně fermentována v tlustém střevě užitečnými probiotickými bakteriemi. Je to tedy nestravitelná složka potravy, která má pozitivní účinky na lidský organismus. Energetická hodnota 1 g vlákniny představuje 8 kJ. Vláknina dobře váže vodu a bobtná, a tím dodává pocit sytosti, podporuje vylučování žluči, snižuje vstřebávání cholesterolu, je substrátem pro střevní mikrobiotu (prebiotika) a napomáhá mechanickému čištění střev.

Patří sem látky sacharidové povahy (rezistentní škrob, celulóza, hemicelulóza, rostlinné gemy a slizy, pektin, galaktooligoacharidy, fruktooligosacharidy, inulin) a lignin.

Dělíme ji na rozpustnou (pektin v ovoci) a nerozpustnou (celulóza, podíl hemicelulóz, lignin – v otrubách, semenech ovoce). Doporučený příjem vlákniny je 25–30 g/den pro dospělého člověka. Poměr nerozpustné a rozpustné vlákniny by měl být podle výživových doporučení 3:1. U dětí se doporučené množství vlákniny váže k věku a počítá se podle vzorce „5 g + věk dítěte“.

Významné zdroje zdraví prospěšné vlákniny:

- obiloviny
- luštěniny
- ovoce a zelenina
- houby
- ořechy a semena

