



VLÁKNINA A JEJÍ VLIV NA LIDSKÝ ORGANISMUS

Prim. MUDr. David Kasal

Vážené LR-partnerky a LR-partneři, nastal čas přinést Vám v novém LR Magazínu podrobnější informace o dalším z našich produktů, který má řadu důležitých účinků na lidský organismus. Tentokrát se zaměřím na vlákninu a chrom v produktu **Figuoactiv Linée +3**.

V následující části Magazínu se s Vámi podělím o kazuistiku, kterou se mi podařilo vytvořit ve spolupráci s paní Synkovou (tímto jí velmi děkuji). Pojednává o zranění jejího syna, jemuž hrozila ztráta posledního článku prsteničku na levé ruce.

Vláknina – Co to je?

Abychom mohli náš produkt dobře používat, musíme si nejdříve říci, co to vlastně **vláknina je**, z čeho se **nejčastěji skládá**, kde ji **můžeme nalézt** a jaké **účinky má na náš organismus**.

Na základě nově přicházejících poznatků o vláknině se definice **této složky potravy** v posledních letech stále upravuje. Nicméně nejlépe vlákninu v potravě vystihuje definice z roku 2001, která uvádí: **„Vláknina v potravě je součástí jedlé části rostlin, která je odolná vůči trávení a vstřebávání v tenkém střevě lidského těla, s kompletním nebo částečným natrávením v tlustém střevě.“** Zjednodušeně tedy můžeme říci, že vláknina je nestravitelná složka stěn rostlinných buněk.

Vlákninu tvoří směs **nestravitelných polysacharidů a oligosacharidů**, což jsou sacharidy s dlouhým a středně dlouhým řetězcem, které se nevstřebávají do krevního oběhu a nezasahují do metabolických procesů v našem těle. Přesto jsou pro náš organismus velmi důležité a v jistém slova smyslu nepostradatelné. Mezi vlákninu dále řadíme **rezistentní škrob, lignin, dextriny** a z nich syntetizovanou **polydextrózu**. Vláknina má ještě jednu vlastnost – některá má schopnost rozpouštět se ve vodě, podle toho se tedy dělí na vlákninu rozpustnou a nerozpustnou. Rozpustná vláknina se označuje také jako měkká vláknina nebo bobtnavé látky a je stravitelná. Nerozpustnou vlákninu nazýváme hrubou vlákninou a stravitelná není.

Rozdělení a funkce vlákniny

A. Nerozpustná vláknina – patří sem tyto látky:

- celulóza (nachází se v brukvovité a kořenové zelenině)
- lignin (je součástí dřeva a zdřevnatělých součástí rostlin)
- některé hemicelulózy

Hlavní funkce nerozpustné vlákniny v organismu:

- 1) ve střevě působí proti zácpě a komplikacím při zácpě
- 2) působí v žaludku a dodává pocit sytosti
- 3) prevence zubního kazu

B. Rozpustná vláknina – patří sem tyto látky:

- pektin (je v ovoci – jablka, hrušky, bobule – rybíz, angrešt, broskev)
- inulin (nachází se v čekance, česneku, artyčoku)
- část hemicelulózy (jde o základní vlákninu v kukuřici a pšenici)
- rostlinné slizy, guar, agar (výskyt – psyllium)

Hlavní funkce rozpustné vlákniny v našem organismu:

- 1) reguluje vstřebávání tuku
- 2) reguluje trávení a vstřebávání cukrů (sacharidů) v tenkém střevě
- 3) váže vodu ve střevě a tím umožňuje zvětšení střevního obsahu
- 4) zadržováním vody ředí nahromaděné toxické látky ve střevě
- 5) váže žlučové kyseliny

Z výše vyjmenovaných hlavních funkcí lze následně odvodit, co všechno je schopna vláknina v organismu pozitivně ovlivnit. Obecně platí, že je vláknina důležitou složkou stravy, podporuje zdraví organismu a má na něj řadu blahodárných účinků, přičemž působí na tělo různými mechanismy. Podstatné je uvědomit si, že vláknina v naší potravě působí jako preventivní faktor mnoha chorob, ale sama tyto choroby neléčí. V první řadě má vláknina příznivý vliv na funkci trávicího traktu a zlepšuje pohyblivost střev, které současně i pročišťuje (někdy se uvádí, že vláknina je „kartáčem“ střev). Dostatečný a pravidelný přísun vlákniny a vhodných tekutin (voda) vede k nápravě zácpy, úpravě konzistence stolice a především k její pravidelnosti. Vláknina dále působí preventivně proti nádorovým onemocněním (inhibuje růst nádorových buněk), proti diabetes mellitus, obezitě, kardiovaskulárním chorobám a je i prevencí zubního kazu. Nezastupitelnou úlohu hraje vláknina také při hubnutí. Její účinek je zesílen chromem.

Denní potřeba vlákniny

Dospělí: 20 – 30 g/denně

Děti: věk (v letech) + 5 g. Tedy například pro 4leté dítě: 4 + 5 = 9 g vlákniny/denně

Z výše uvedeného logicky vyplývá, že **nedostatečný přísun vlákniny** se v organismu podílí na vzniku chronické zácpy a na vzniku funkčních poruch střevní činnosti. Dále **zvyšuje riziko** vzniku závažných civilizačních onemocnění, jako je rakovina tlustého střeva, porucha metabolismu lipidů, nefungující regulace hmotnosti, ale i vznik nepříjemných a bolestivých hemoroidů.

Stejně jako příjem tekutin, také **příjem vlákniny patří k základům** správné výživy. Bohužel, v současné době nám statistiky ukazují, že většina lidí konzumuje méně než polovinu denní dávky vlákniny, kterou odborníci na výživu doporučují.

Chrom

V přírodě se chrom vyskytuje v několika formách. Pro náš organismus je důležitá přítomnost biologicky aktivního trojmocného chromu, který je na rozdíl od šestimocného chromu naprosto netoxický a tělu velmi prospěšný. Trojmocný chrom (Cr3+) ovlivňuje biochemické využití glukózy, jehož nedostatek vede k poruchám metabolismu inzulínu.

Zdroje chromu

Přirozeně se vyskytuje hlavně v rostlinách – nejčastěji **ve slupkách semen jako jsou ořechy a mandle, v zelených fazolích, dále v celozrnných obilovinách, čerstvém ovoci, v plodech moře, v játrech a pivovarských kvasnicích**. Ve 100 g bílé pšeničné mouky je obsaženo kolem 25 µg chromu. Ve 100 g ovoce a zeleniny



je obsaženo od 10 do 20 µg chromu. Zdrojem je i kravské mléko obsahující přibližně 30 až 50 µg chromu v litru (za předpokladu, že jsou krávy umístěny na volné pastvě – mléko od krav krmených siláží je na obsah chromu v mléce výrazně chudší).

Denní potřeba chromu:

Dospělí: Ženy: 25 µg/denně; Muži: 35 µg/denně;
Kojenci (do 1 roku): 5 µg/denně; Ostatní děti: 15 µg/denně

U lidí konzumujících vyšší dávky řepného cukru sacharózy, u diabetiků a zejména u lidí vystavených zvýšené psychické zátěži jsou doporučované dávky přibližně trojnásobné. Zvýšený příjem chromu je stejně tak doporučován lidem s redukční dietou. U diabetiků je doporučený denní příjem metabolicky využitelného Cr³⁺ přibližně 30 až 60 µg (podle zdravotního stavu). O tom, jak dobře bude Cr³⁺ organismem využito, rozhoduje jeho vstřebatelnost do krve přes sliznici trávicího traktu a následná schopnost tvorby komplexu, který je schopen ovlivňovat vazbu inzulínu na jeho receptor.

Projevy nedostatku chromu

Nedostatek chromu se může projevit celkovou únavou, vyšším krevním tlakem, vyšší hladinou cholesterolu a cukru v krvi. Stav nedostatku se často objevuje u lidí, kteří jsou vystaveni zvýšenému psychickému zatížení, na nichž leží zvýšená odpovědnost a nesmí při své práci udělat chybu: lidé v administrativě, manažeři, lékaři aj.

Při těchto povoláních vyžaduje mozek zvýšený energetický příjem. Protože je pro mozek nejdůležitější energetickou sloučeninou glukóza, efekt trojmocného chromu je zcela jednoznačný. Při intenzivnějším transportu a přeměně glukózy se trojmocný chrom vylučuje z těla více. Podobně je tomu také u lidí, kteří rádi mlsají sladké a zákusky, nebo pijí větší množství slazené kávy, čaje, případně jiných slazených nápojů.

Co můžeme nabídnout – FIGUACTIV LINÉE +3

Když se vrátíme k účinkům obou složek stravy, o kterých jsme si psali na předchozích stránkách, je Vám pravděpodobně jasné, že ideální je účinky obou těchto složek kombinovat. O to se snaží i náš preparát **FiguActiv Linée +3**, který obsahuje chrom v množství dostatečně pokrývajícím denní dávku. Vlákniny je zde ovšem méně, než je minimální denní potřeba. Pro ideální účinek a dosažení optimální denní dávky je vhodné doplnit vlákninu ještě z jiného zdroje.

Z produktu FiguActiv Linée připravíte mimořádně lahodný nápoj. Po smíchání s mlékem například vytváří lahodnou krémovou pochoutku připomínající kakao.

Doporučené dávkování: Jednou denně připravená porce **FiguActiv Linée +3**, podávat vždy mezi dvěma hlavními jídly.

Jak dávku FiguActivu +3 nejlépe připravit?

Rozmíchejte dvě lžičky Figuactiv +3 (1 lžička = cca 3,5 g) ve 200 ml odstředěného mléka nebo vody a můžete ihned konzumovat.

K rovnoměrnému rozmíchání je vhodné použít metličku na sníh, mixér nebo shaker.

Přeji příjemný začátek podzimu

Prim. MUDr. David Kasal

infolinka Aloe Vera: +420 602 430 333

Po-Pá 11.30 - 13.00 hodin

St+Čt 18.30 - 21.00 hodin

e-mail: david.kasal@lr-czech.com

