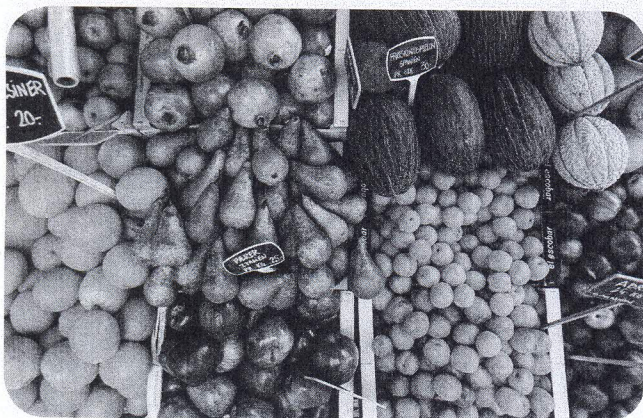


Mýty a reality – vláknina

V tomto čísle si objasníme jeden z mýtov o vláknine, ktorý je mylne rozšírený v súvislosti s výživou a rakovinou.

Mýtus: Vláknina v potrave je dobrá a účelná jedine pre pravidelné a ľahšie vyprázdňovanie ako prevencia zápch.

Realita: Tým sa úloha rastlinnej vlákniny ďaleko nekončí. Črevnú peristaltiku (pohyb čriev) upravuje predovšetkým nerozpustná vláknina – celulóza. Naopak, sacharidy, ktoré majú charakter vlákniny, t. j. sú v tenkom čreve človeka nestráviteľné, sú súčasťou rastlinných potravín s komplexným obsahom (onko)prevenčných živín. Rozpustné vlákniny znižujú cholesterol



v krvi a prispievajú tak k prevencii pred ischemickými chorobami srdca vrátane srdcového infarktu. Podľa expertov na prevenciu rakoviny diétna vláknina pravdepodobne chráni pred rakovinou hrubého čreva a konečníka a existujú indície, že chráni aj pred rakovinou pažeráka (WCRF/AICR 2007, ACS 2006). Rastlinná potrava bohatá na vlákninu a vodu má dobrý sýtiaci účinok pri nízkom obsahu energie. Preto má ochranný efekt proti nadváhe a obezite, čím navyše nepriamo znižuje riziko rakoviny v širokom rozsahu (nielen voči KRK). Rastlinné potraviny tiež obsahujú bohatý a pestrý komplex fytonutrientov, z ktorých mnohé majú experimentálne dokázané protirakovinové účinky, ako aj ochranné účinky pred srdcovými a cievnyimi chorobami.

Záver: Zaradte rastlinné potraviny (zeleninu, ovocie, celozrnné cereálie, strukoviny a byliny) do každodenného jedálneho lístka v dostatočnom množstve (bližšie v iných kapitolách). Skonzumujte 25 – 35 gramov diétnej vlákniny denne v pestrom zložení rastlinných potravín.

MUDr. Peter Minárik, PhD.