Sigurno ste već čuli da su dijetna vlakna značajna u postizanju i očuvanju dobrog zdravlja. Zbog čega je tako? Dijetna vlakna prisutna u voću, povrću, proizvodima od celog zrna žitarica i mahunarkama najpoznatija su po ulozi u sprečavanju i olakšavanju simptoma opstipacije (zatvora). Međutim, hrana bogata dijetnim vlaknima pruža i brojne druge zdravstvene koristi kao što su regulacija telesne mase, smanjenje rizika za nastanak dijabetesa, kardiovaskularnih bolesti kao i pojedinih vrsta karcinoma različitih lokalizacija.

Doc. dr Radmila Velicki

Specijalista higijene

Ova email adresa je zaštićena od spambotova. Omogućite JavaScript u vašem brauzeru da biste je videli.

Šta su dijetna vlakna?

Dijetna vlakna su delovi biljaka, pripadaju grupi ugljenih hidrata, ali za razliku od prostih šećera ili skroba ne podležu varenju u tankom crevu i dospevaju u debelo crevo relativno netaknuta.

U grupu dijetnih vlakana spadaju: neskrobni polisaharidi (celuloza, hemiceluloza, gume, pektin), oligosaharidi (inulin), lignin, kao i tzv. rezistentni skrob (koji se nalazi u mahunarkama ili u delimično samlevenim zrnima žitarica) koji nesvaren dospeva do debelog creva.

U odnosu na mogućnost rastvaranja u vodi dele se na: rastvorljiva i nerastvorljiva dijetna vlakna i upravo ove karakteristike opredeljuju različite zdravstvene koristi.

Rastvorljiva dijetna vlakna se rastvaraju u vodi, formirajući gelu sličan materijal. Prisutna su namirnicama poput ovsa, graška, pasulja, jabuka, citrusnog voća, šargarepe, ječma.

Rastvorljiva dijetna vlakna imaju sposobnost da uspore varenje odnosno usvajanje ugljenih hidrata i na taj način utiču da nivo šećera u krvi ne raste naglo nakon obroka, što pomaže osobama sa lošijom tolerancijom glukoze i obolelima od šećerne bolesti da bolje regulišu nivo šećera u krvi.

Rezultati epidemioloških istraživanja ukazuju na još jednu značajnu ulogu rastvorljivih dijetnih

Phoca PDF

vlakana i to u prevenciji koronarne bolesti srca (akutnog infarkta miokarda i angine pektoris) regulacijom lipidnog statusa. Brojna klinička istraživanja potvrđuju ovu tezu i pokazuju da konzumiranje pektina (iz jabuka, dunja i citrusnog voća), pirinčanih i ovsenih mekinja snižava nivo ukupnog holesterola kao i LDL frakcije holesterola.

Nerastvorljiva dijetna vlakna ne podležu varenju i prolaze do debelog creva. Nalaze se u namirnicama poput brašna od celog zrna žitarica, pšeničnim mekinjama, orašastim plodovima, graška, pasulja, karfiola, ohlađenog krompira.

Nerastvorljiva dijetna vlakna, pomažu u prevenciji konstipacije (zatvora), tako što povećavaju volumen stolice, podstiču crevnu peristaltiku (pokretljivost creva), rastežu zid creva i ubrzavaju propulzivni talas. Na taj način skraćuje se vreme zadržavanja sadržaja u crevima, u isto vreme skraćuje se i kontakt različitih toksičnih materija sa zidom creva. Efekat pojačava dovoljno konzumiranje vode što dovodi do bubrenja vlakana.

> Uz pomoć bakterija, prirodnih stanovnika debelog creva, dolazi do fermentacije nesvarenih vlakana, produkcije **masnih kiselina kratkih lanaca**, značajnog izvora energije za kolonocite (ćelije sluznice debelog creva). Upravo u ovome se ogleda zaštitni efekat vlakana na zdravlje dobelog creva jer obezbeđivanje energije za kolonocite promoviše normalnu diferencijaciju ćelija, kao i programiranu smrt neprirodno izmenjenih ćelija što onemogućava rast i nagomilavanje tumorskih ćelija.

Dijetna vlakna takođe imaju ulogu i u regulaciji telesne mase, obezbeđujući veliku količinu hrane niske kalorijske vrednosti, pružajući osećaj sitosti kod pojedinca.

Phoca PDF

Preporučeni dnevni unos dijetnih vlakana

Uzrast (godine starosti)	Preporučeni dnevni unos dijetnih vlakana
2-5	15g
5-11	20g
11-16	25g
> 17	30g

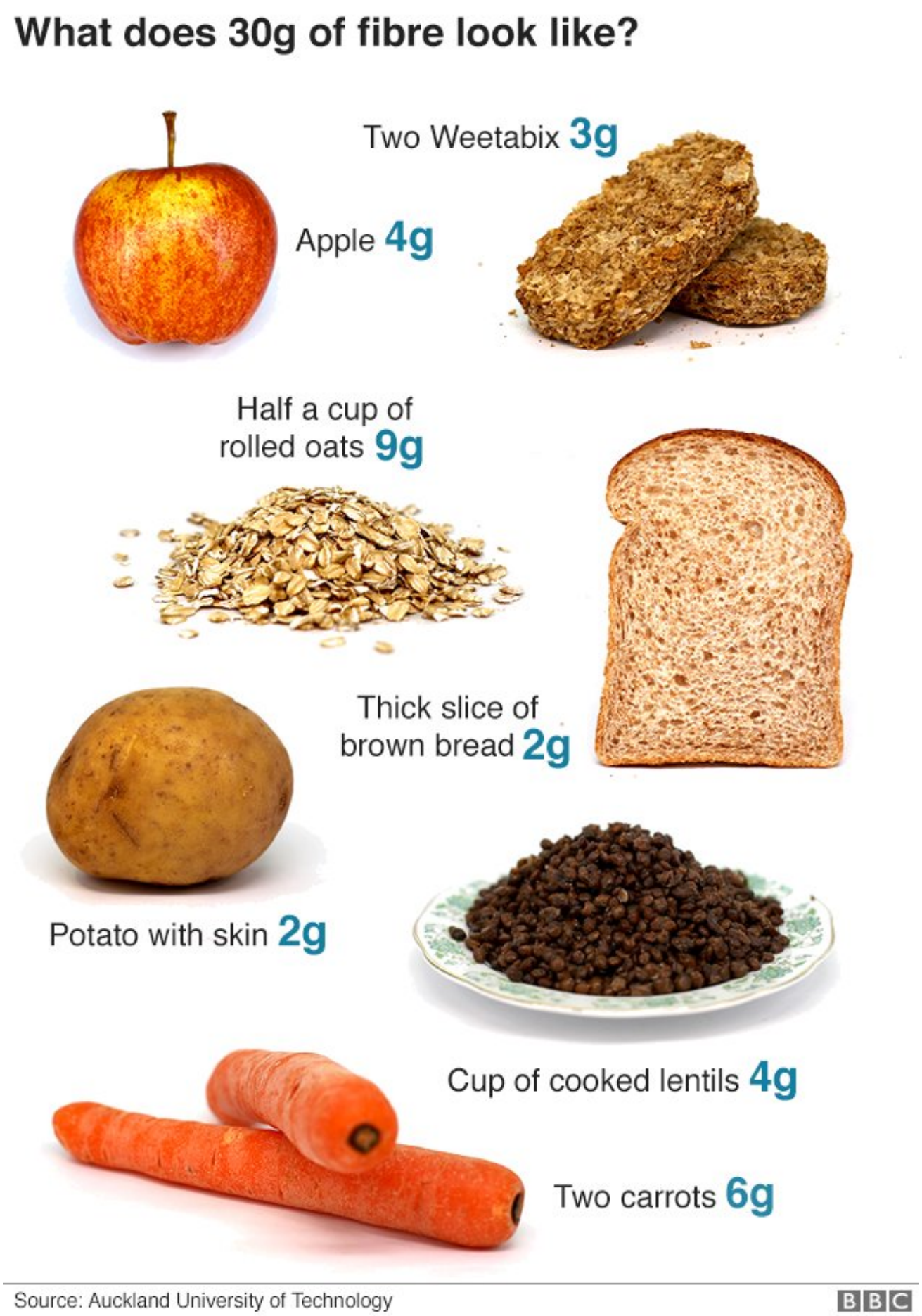
Rafinisana i visoko industrijski prerađena hrana poput konzerviranog voća i povrća, sokovi bez pulpe, beli hleb, testenina i cerealije koje nisu od celog zrna žitarica nisu dobri izvori dijetnih vlakana. Proces rafinisanja uklanja opnu žitarice što snižava sadržaj dijetnih vlakana u proizvodu. Postupkom fortifikacije (obogaćivanja) hrane žitaricama se uglavnom dodaju pojedini zaštitni elementi izgubljeni u procesu prerade npr. B vitamin ili gvožđe ali ne i vlakna.

Da li je mediteranska ishrana bogata dijetnim vlaknima?

Suplementi na bazi vlakana

Dovoljan unos dijetnih vlakana na dnevnom nivou moguće je ostvariti i pomoću različitih dodataka ishrani (dijetetskih suplemenata) koji se nalaze prisutni i na našem tržištu. Međutim, pre odluke da se u ishranu uvede suplementacija treba imati na umu da se suplementima ipak ne obezbeđuje unos hranljivih i zaštitnih materija koje hrana bogata vlaknima sadrži (proteini, masti, ugljeni hidrati, vitamini i minerali). Vlakna su obično na deklaraciji proizvoda deklarisana kao **„inulin“, „β glukan, „koren cikorije“, „guar guma“, „psilium“, „glukomanan“** i dr.

Phoca PDF


What does 30g of fibre look like?
Two Weetabix 3g
Apple 4g
Half a cup of rolled oats 9g
Thick slice of brown bread 2g
Potato with skin 2g
Cup of cooked lentils 4g
Two carrots 6g
Source: Auckland University of Technology
BBC

Phoca PDF

Kako prepoznati dobre izvore dijetnih vlakana čitajući deklaraciju?

Izjava da je neka hrana **izvor vlakana** može se stavljati samo ako taj proizvod sadrži **najmanje 3g vlakana na 100g** ili **najmanje 1,5g vlakana na 100kcal.**

Izjava da je neka hrana **bogata vlaknima** (ili npr. **„visok sadržaj vlakana”**), može se stavljati samo ako taj proizvod sadrži **najmanje 6g vlakana na 100g** ili **najmanje 3g vlakana na 100kcal**.

> Ishrana bogata dijetnim vlaknima je dobra za naše zdravlje, međutim, naglo povećanje konzumiranja vlakana može izazvati negativne senzacije u digestivnom traktu, od pojave gasova, nadimanja, čak i do pojave grčeva, a u slučajevima kada ne konzumiramo dovoljne količine vode i pojavu zatvora. Zato je preporuka da se dijetna vlakna u ishrani povećaju postepeno, kako bi se omogućilo crevnim bakterijama da se naviknu na promenu.

Phoca PDF