

VODIČ KROZ PREHRAMBENA VLAKNA

Polovica tanjura neka bude – povrće.

Uvrštavanje više povrća i voća u prehranu, naročito neškrobnih vrsta, važan je korak u podršci korisnim crijevnim bakterijama – kako je objašnjeno u videu. Takve namirnice su, naime, bogate vlaknima i polifenolima – hranjivim tvarima koje služe kao hrana dobrim bakterijama u crijevima, čime neizravno utječu na vaše probavno zdravlje.

U ovoj fazi, fokusirajte se na sljedeće ciljeve:

- Neka vaši glavni obroci, poput ručka i večere, sadrže najmanje ½ tanjura povrća i/ili voća.
- Tanjur neka uključuje najmanje 2 različite boje povrća i/ili voća.
- Barem jedan obrok dnevno neka sadrži prebiotičke namirnice.



Naravno, ciljeve prilagodite svojim trenutačnim prehrambenim navikama i gradite ih postupno – čak i nakon što izazov „službeno“ završi.

Ako trenutačno jedete malo povrća:

- Krenite malim koracima – npr. dodajte 1 dodatnu porciju povrća dnevno.
- Zamijenite klasične priloge poput bijelog kruha s povrćem (npr. pečeno povrće ili velika zdjela salate).
- Uključite povrće u umake, juhe ili namaze ako vam okus povrća nije najdraži.

Svaki mali korak je važan korak unaprijed.

Ako već jedete puno povrća:

- Fokusirajte se na raznolikost boja i izvora vlakana (npr. najmanje 4 različite vrste povrća dnevno i/ili 5 različitih boja).
- Uključite više **prebiotičkih namirnica** tijekom dana (npr. artičoka, češnjak).
- Pokušajte jesti povrće i za **doručak** (npr. omlet s povrćem).

Postupno povećavajte unos vlakana

Ako trenutačno ne konzumirate mnogo vlakana, važno je povećavati njihov unos postupno.

Zašto?

- Vašim crijevnim bakterijama treba vremena da se prilagode promjeni.
- Naglo povećanje unosa vlakana može izazvati nadutost, plinove ili nelagodu.
- Također, s većim unosom vlakana dolazi i potreba za većim unosom tekućine kako ne bi došlo do zatvora.

Tablica fermentabilnih i prebiotičkih vlakana

Vrsta vlakna	Fermentabilna	Prebiotik	Primjeri namirnica
Inulin	Da	Da	Češnjak, luk, poriluk, artičoka, čičoka
Fruktooligosaharidi (FOS)	Da	Da	Nezrele banane, luk, češnjak, pšenica, šparoge
Galaktooligosaharidi (GOS)	Da	Da	Mahunarke: leća, slanutak, soja
Pektin	Da	Ne nužno	Jabuke, agrumi, mrkva, marelice, breskve
Beta-glukani	Da	Ne nužno	Zob, ječam, gljive, alge, raž
Rezistentni škrob	Da	Ne nužno	Zelene banane, ohlađeni krumpir, ohlađena riža
Celuloza	Ne	Ne	Pšenične mekinje, zelena salata, mahunarke, kupus, brokula
Hemiceluloza	Djelomično	Ne	Žitarice, kukuruz, orašasti plodovi, mahunarke, integralna tjestenina

2. Izazov: „Pojedi dugu“

Dodavanje boja na tanjur jedan je od najjednostavnijih (i najzabavnijih!) načina za podršku zdravlju vaših crijeva.

Zašto su boje važne?

Šareno voće i povrće, osobito tamnijih nijansi (poput ljubičastog kupusa ili tamnozelenog špinata), bogato je polifenolima – spojevima koji djeluju kao antioksidansi i imaju prebiotički učinak, služeći kao gorivo korisnim crijevnim bakterijama (poput bakterija *Akkermansia muciniphila* i *Lactobacillus*).

Kako svaka boja sadrži drugačije vrste polifenola, raznolikost boja na tanjuru ključna je za raznolikost mikrobioma.

Vaš izazov:

Ciljajte na 4 do 5 različitih boja voća i povrća dnevno, ili barem uključite najmanje 2 različite boje po obroku. Prilagodite ciljeve vlastitim prehrambenim navikama.

Primjeri namirnica po bojama:

Boja	Namirnice
Ljubičasta/plava	Borovnice, šljive, grožđe, patlidžan, ljubičasti luk, ljubičasti kupus
Crvena	Crvena paprika, rajčica, crvena jabuka, jagode, maline, šipak, cikla
Zelena	Zelena salata, brokula, tikvice, krastavci, zelena paprika, grožđe, zeleni grah
Žuta	Banana, žuta jabuka, kruška, kukuruz, ananas, žuti krumpir
Narančasta	Mrkva, bundeva, naranča, mandarina, kaki
Bijela	Cvjetača, krumpir, pastrnjak, bijeli kupus, češnjak, rotkvica