

VODIČ PO PREHRANSKIH VLAKNINAH

Polovica tvojega krožnika naj bo zelenjava.

Kot smo spoznali v videu, je uživanje večjih količin zelenjave, zlasti neškrobne, in sadja eden izmed ključnih načinov za podporo črevesnemu mikrobiomu. Ta živila so bogat vir vlaknin in polifenolov, hranil, ki služijo kot hrana koristnim bakterijam in tako posredno vplivajo na zdravje vašega črevesja.

Torej v tem delu si lahko zastavite:

- da večji obroki, kosilo in večerja vsebujeta vsaj $\frac{1}{2}$ krožnika zelenjave in/ali sadja,
- da vaš obrok vsebuje vsaj 2 različni barvi zelenjave in/ali sadja,
- da v en obrok vključite prebiotična živila.



Seveda, cilje si določite glede na vaše trenutne prehranske navade in nato postopoma nadgrajujete, tudi ko bomo že “uradno” končali z izzivom.

Če trenutno uživate malo zelenjave:

- Začnite z majhnimi koraki — npr. dodajte 1 dodatno porcijo zelenjave na dan.
- Zamenjajte klasične priloge, kot je beli kruh, z zelenjavo (npr. dodajte pečeno zelenjavo ali veliko skledo solate).
- Vključite zelenjavo v omake, juhe ali namaze, če okus zelenjave trenutno ni vaš najljubši.

Vsak majhen korak je pomemben napredek.

Če že uživate veliko zelenjave:

- Osredotočite se na raznolikost barv in virov vlaknin (npr. najmanj 4 različnih vrst zelenjave na dan in/ali 5 različnih barv).
- Vključite v dan **več prebiotičnih živil** (npr., artičoka, česen).
- Poskusite z zelenjavo tudi pri **zajtrku** (npr. omleta z zelenjavo ...)

Povečuj vnos vlaknin postopoma

Če trenutno ne ješ veliko zelenjave ali vlaknin, je pomembno, da vnos povečuješ počasi in postopoma.

Zakaj?

- Tvoje črevesne bakterije potrebujejo čas, da se prilagodijo na spremembo.
- Prehiter skok v količini vlaknin lahko povzroči napihnjenost, napenjanje ali vetrove.
- Večji vnos vlaknin zahteva tudi večji vnos tekočine, drugače lahko pride do zaprtosti.

Tabela fermentabilnih in prebiotičnih vlaknin

Vrsta vlaknine	Fermentabilna	Prebiotik	Primeri živil
Inulin	Da	Da	česen, čebula, por, artičoka, topinambur
Fruktooligosaharidi (FOS)	Da	Da	banane (nezrele), čebula, česen, pšenica, šparglji
Galaktooligosaharidi (GOS)	Da	Da	stročnice: leča, čičerika, soja
Pektin	Da	Ni nujno	jabolka, agrumi, korenje, marelice, breskve
Beta-glukani	Da	Ni nujno	oves, ječmen, gobe, alge, rž
Rezistentni škrob	Da	Ni nujno	zelene banane, ohlajen krompir, ohlajen riž,
Celuloza	Ne	Ne	pšenični otrobi, zelena solata, stročnice, zelje, brokoli
Hemiceluloza	Delno	Ne	žita, koruza, oreščki, stročnice, polnozrnat testenine

2. Izziv: "Pojej mavrico"

Za mnoge ljudi je eden najlažjih in najbolj zabavnih načinov, kako narediti prehrano bolj podporno za črevesje, da začnejo razmišljati v barvah.

Zakaj so barve pomembne?

Barvita zelenjava in sadje, še posebej tista temnejših odtenkov (kot je vijolično zelje ali temno zelena špinača), vsebujejo veliko polifenolnih spojin, ki delujejo kot antioksidanti in imajo tudi prebiotični učinek ter služijo kot gorivo za koristne črevesne bakterije (kot sta *Akkermansia muciniphila* in *Lactobacillus*).

Ker različne barve pomenijo različne tipe polifenolov, je raznolikost barv na krožniku ključna za raznolikost v tvojem mikrobiomu.

Vaš izziv je, da ciljate na 4–5 različnih barv sadja in zelenjave dnevno, lahko pa se osredotočite, da sta v obroku vključeni vsaj 2 različni barvi. Prilagodite cilje svojim trenutnim prehranjevalnim navadam.

Primeri živil po barvah:

Barva	Živila
Vijolična/modra	borovnice, slive, grozdje, jajčevci, vijolična čebula, vijolično zelje
Rdeča	rdeča paprika, paradižnik, rdeče jabolko, jagode, maline, granatno jabolko, rdeča pesa
Zelena	solata, brokoli, bučke, kumare, zelena paprika, grozdje, zeleni fižol
Rumena	banana, rumeno jabolko, hruška, koruza, ananas, rumeni krompir
Oranžna	korenje, buča, pomaranča, mandarina, kaki
Bela	cvetača, krompir, pastinak, belo zelje, česen, redkev