

VODIČ ZA PREHRAMBENA VLAKNA

Polovina tanjira neka bude povrće.

Kao što smo saznali u videu, konzumiranje većih količina povrća, posebno onoga bez škroba, i voća jedan je od najvažnijih načina za pružanje podrške mikrobiomu crijeva. Te su namirnice bogat izvor vlakana i polifenola, hranjivih supstanci koje služe kao hrana korisnim bakterijama i time posredno utječu na zdravlje crijeva.

Dakle, u ovom dijelu možete si postaviti sljedeće uvjete:

- da veći obroci, ručak i večera, sadrže najmanje ½ tanjira povrća i/ili voća,
- da vaš obrok sadrži najmanje 2 različite boje povrća i/ili voća,
- da u jedan obrok uključite prebiotičke namirnice.



Naravno, ciljeve si postavite s obzirom na trenutne prehrambene navike i zatim ih postepeno nadograđujte, i kad „službeno” završimo s izazovom.

Ako trenutno jedete malo povrća:

- Počnite malim koracima – npr. dodajte 1 dodatnu porciju povrća na dan.
- Zamijenite povrćem klasične priloge kao što je bijeli hljeb (npr. dodajte pečeno povrće ili veliku zdjelu salate).
- Uključite povrće u sosove, supe ili namaze ako vam okus povrća trenutno nije omiljen.
- Svaki mali korak važan je napredak.

Ako već jedete mnogo povrća:

Koncentrišite se na raznovrsne boje i izvore vlakana (npr. najmanje 4 različite vrste povrća na dan i/ili 5 različitih boja). Uključite u dan **više prebiotičkih namirnica** (npr. artičoka, bijeli luk). Pokušajte jesti povrće i za **doručak** (npr. omlet s povrćem...)

Unos vlakana povećavajte postepeno

Ako trenutno ne jedete mnogo povrća ili vlakana, važno je da unos povećavate polako i postepeno.

Zašto?

- Vašim bakterijama u crijevima potrebno je vrijeme da se prilagode promjenama.
- Prebrz skok u količini vlakana može izazvati nadutost ili vjetrove.
- Veći unos vlakana zahtijeva i veći unos tečnosti, inače može doći do zatvora.

Tabela fermentabilnih i prebiotičkih vlakana

Vrsta vlakana	Fermentabilna	Prebiotik	Primjeri namirnica
Inulin	Da	Da	bijeli luk, crni luk, poriluk, artičoka, topinambur
Fruktooligosaharidi (FOS)	Da	Da	banane (nezrele), crni luk, bijeli luk, pšenica, šparoge
Galaktooligosaharidi (GOS)	Da	Da	mahunarke: leća, leblebija, soja
Pektin	Da	Nije potreban	jabuke, agrumi, mrkve, kajsije, breskve
Beta-glukani	Da	Nije potreban	zob, ječam, gljive, alge, raž
Rezistentni škrob	Da	Nije potreban	zelene banane, ohlađen krompir, ohlađena riža
Celuloza	Ne	Ne	pšenične mekinje, zelena salata, mahunarke, kupus, brokula
Hemiceluloza	Djelimično	Ne	žitarice, kukuruz, orašasti plodovi, mahunarke, integralna tjestenina

2. Izazov: „Pojedi dugu”

Za mnoge je jedan od najlakših i najzabavnijih načina da ishranu učine boljom za crijeva razmišljanje u bojama.

Zašto su boje važne?

Šareno povrće i voće, posebno ono u tamnijim nijansama (poput crvenog kupusa ili tamnozelenog špinata), bogato je polifenolnim spojevima koji djeluju kao antioksidansi, a imaju i prebiotički efekat i služe kao gorivo za korisne crijevne bakterije (npr. *Akkermansia muciniphila* i *Lactobacillus*).

Budući da različite boje predstavljaju različite vrste polifenola, raznolikost boja na tanjiru ključna je za raznolikost mikrobioma.

Vaš izazov je da težite konzumiranju 4 do 5 različitih boja voća i povrća dnevno, ali u obrok možete uključiti i najmanje 2 različite boje. Prilagodite svoje ciljeve svojim trenutnim prehrambenim navikama.

Primjeri namirnica po boji::

Boja	Namirnice
Ljubičasta/plava	borovnice, šljive, grožđe, patlidžan, ljubičasti luk, crveno zelje
Crvena	crvena paprika, paradajz, crvena jabuka, jagode, maline, šipak, cvekla
Zelena	salata, brokula, tikvice, krastavac, zelena paprika, grožđe, zeleni grah
Žuta	banana, žuta jabuka, kruška, kukuruz, ananas, žuti krompir
Narandžasta	mrkva, tikva, narandža, mandarina, kaki
Bijela	karfiol, krompir, pastrnjak, bijeli kupus, bijeli luk, rotkvica