

Vrlo je važno da kada jedete hranu koja sadrži dosta vlakana pijete dosta tečnosti, jer ukoliko to ne činite može doći do iritacije creva ili pak do začepljenja creva (ileusa).

### Kako povećati količinu vlakana u ishrani?

Sledeće ideje Vam pomažu da na jednostavan način povećate količinu vlakana u ishrani

- Započnite dan sa voćem ili prirodno cedjenim voćnim sokom ili sokom od povrća. Doručkujte obrok bogat vlaknima koga čine pahuljice, mekinje sa jogurtom, sokom ili mlekom.
- Povremeno zamenite beli hleb i pecivo sa crnim hlebom ili hlebom od celog zrna, ražanim hlebom; umesto poliranog probajte nepolirani pirinač
- Jedite najmanje tri porcije povrća i dve porcije voća dnevno.
- Kad god je moguće voće i povrće jedite sveže.
- Svake nedelje jedite nešto od leguminoza (pasulj, grašak,soju,sočivo)
- Dodajte jednu kašiku mekinja u jela koja kuvate ili u salate i soseve
- Seckanje, ljuštenje i kuvanje voća i povrća može znatno da umanja sadržaj vlakana.
- Standardne grickalice zamenite kokicama, krekerima od punog zrna, integralnim štapićima, bonžitom, voćnim kolačima.

Ove preporuke se mogu primenjivati kod zdravih osoba kod kojih ne postoji potreba za promenom režima ishrane i kod osoba sa promenjenim režimom ishrane ukoliko postoje indikacije uzimanja vlakana i u čijem režimu one imaju terapijski efekat.

### Prekomeran unos vlakana može biti nepovoljan:

- Može da onemogući dejstvo lekova;
- Umanjuje apsorpciju hrane
- Mehanički oštećuje sluzokožu creva
- Fosfor u namernicama bogatim vlaknima stvara probleme bubrežnim bolesnicima zbog stvaranja kamenčića u mokraćnim putevima.

Sadržaj vlakana u pojedinim namernicama (na 100 grama namernice):

Namernice	vlakna	jed.	Namernice	vlakna	jed.
Pšenične mekinje	44.0	g	orah	6,4	g
Pšenične klice	30.0	g	dunja	6,4	g
Pasulj beli	25.4	g	lešnik	6,1	g
Pasulj šareni	21.6	g	crni hleb	5,1	g
Suve šljive	18.5	g	soja	5,0	g
Ovas	16.6	g	kukuruzne pahuljice	3,7	g
Badem	14,3	g	boranija	3,7	g
Grašak	11,9	g	brokoli	3,6	g
Kukuruzne pahuljice	11,0	g	kupus	3,4	g
Mušmula	10,2	g	banane	3,4	g
Bob	9,90	g	patlidžan	3,2	g
Pšenično brašno	9,60	g	praziluk	3,1	g
Ribizla	8,70	g	kelj	3,1	g
Hleb graham	8,50	g	karfiol	2,7	g
Maline	7,40	g	beli hleb	2,7	g
Kupine	7,30	g	šampinjoni	2,5	g
Semenke maka	7,0	g	spanać	2,2	g

