



DALŠÍ DOPLŇKY STRAVY 14. 02. 2021

Populární doplňky stravy: Jak nám inulin pomůže upravit zažívání? A skutečně posílí imunitní systém?

Inulin patří mezi velmi oblíbené doplňky stravy. Je to nízkokalorická rozpustná vláknina. Tento bílý prášek bez chuti i zápachu patří mezi polysacharidy, je z rodiny fruktanů. Má proto i mírně sladkou chuť. A v našem těle funguje jako takzvané prebiotikum. Tedy “potrava” pro probiotické bakterie.

Inulin díky svému působení značně prospívá střevní mikroflóře. Rovněž **snižuje energetický příjem a zvětšuje objem stolice**, tím následně potlačuje zácpu. Inulin proto patří mezi doplňky stravy, které bychom rozhodně neměli ignorovat.

Doplňky stravy: Co to vlastně je ten “inulin”?

Inulin se jako zásobní látka vyskytuje v mnoha rostlinách. **Jako zdroj energie se nejčastěji ukrývá v jejich hlízách a kořenech.** Díky své krémové konzistenci funguje inulin i jako náhražka tuku v margarínu nebo salátových dressincích. Rovněž se využívá i jako náhražka části mouky v pečivu. Pokud inulin zkonsumujeme, nepřinese našemu tělu však žádnou výživovou hodnotu, **je totiž zcela bez kalorií.** Ve střevech má však funkci nezastupitelnou. Funguje jako zdroj živin pro některé mikroorganismy a vytváří pro ně ideální životní podmínky. Například **nejznámější Lactobacillus bifidus bez něj nemůže žít.** Inulin podporuje jeho růst i dělení. Nepřímo tak brání nežádoucímu pomnožení ostatních (chcete-li nepřátelských) bakterií. To, mimo jiné, **pomáhá předcházet i infekčním průjmům, střevní chřipce** a podobně. Inulin navíc, díky svému pozitivnímu působení na střevo, pomáhá posilovat imunitní systém.

Doplňky stravy: Inulin a jeho přirozené zdroje

Samozřejmě, že se dá inulin sehnat mezi doplňky stravy. Ale je vhodné dodávat jej tělu i prostřednictvím přirozených potravin. **[Bohatým zdrojem inulinu jsou například topinambury, česnek, artyčoky, chřest, banány, pórek, pšenice, cibule, agáve](#) nebo také **čekankový a pampeliškový kořen.** Ovšem najít se dá prakticky v jakékoliv další plodině. I když tyto zde uvedené obsahují nejvyšší množství inulinu.**

Doplňky stravy: Inulin a zdravotní výhody pro náš organismus

Inulin má vysoký obsah vlákniny a je bez kalorií. **Díky tomu zpomaluje trávení, zlepšuje pocit nasycení a snižuje vstřebávání cholesterolu při průchodu trávicím traktem.** Navíc přesto, že inulin zvyšuje objem stolice a zvyšuje frekvenci vyprazdňování, pomáhá tělu lépe absorbovat živiny z jídla. **[Některé výzkumy dokonce naznačují,](#)** že by inulin mohl tělu pomoci lépe absorbovat vápník. Ten se, krom jiného, **podílí i na pevném kosterním systému.** Díky tomu, že inulin zpomaluje trávení (včetně trávení sacharidů), umožňuje, aby se cukr uvolňoval pomalu. To znamená, že nezvyšuje hladinu krevního cukru. Ba právě naopak. Pečuje o její zdravou a optimální hladinu. **Může tedy působit jako potencionální stabilizátor cukru v krvi.**



Odborníci se proto domnívají, že by doplňky stravy s inulinem mohly být prospěšné pro jedince s prediabetem. Další výzkumy rovněž naznačují, že **díky těmto vlastnostem je inulin i dobrým pomocníkem při hubnutí**. V neposlední řadě pak vědci upozorňují na to, že **vysoký příjem vlákniny (inulin)** je spojen se sníženým rizikem rakoviny. Zejména jde tedy o rakovinu tlustého střeva. Ovšem, aby toto tvrzení bylo obhajitelné, je třeba ještě více studií.

Inulin a vhodné doplňky stravy

Inulin je nejčastěji k dispozici **ve formě bílého prášku nebo tobolek**. Užívání inulinu je bezpečné a nemá žádné vedlejší účinky. Pokud tedy nepřekračujeme doporučené denní dávkování. To je **cca 5-10 gramů inulinu za den** z celkové doporučené denní dávky vlákniny 25 g/ den. **Studie z roku 2015** testovala práškovou formu inulinu. Účelem bylo zjistit, zda skutečně inulin **přispívá k pocitu štěstí a pohody**. Lidé, kteří inulin užívali, byli skutečně šťastnější, méně hladoví a po určitou dobu se cítili plnější. A to oproti těm, kteří dostávali placebo.

Doplňky stravy: Inulin a případné nežádoucí účinky

Přesto, že je inulin považován za **zcela bezpečný doplněk stravy**, je možné zpočátku během užívání pociťovat trávicí potíže, jako je nadměrná plynatost nebo řídká stolice. Začněte proto s nižšími dávkami. **Během užívání inulinu je také nutné pít více vody.**