

Ovesné vločky v jídelníčku při snižování nadváhy

MUDr. Václava Kunová
Společnost pro výživu

Abstrakt:

O tom, že jsou ovesné vločky velmi zdravé a vhodné při hubnutí, dlouhou dobu nikdo nepochyboval. Vysoký obsah vlákniny, vitamínů a minerálních látek při relativně nízkém glykemickém indexu, to vše se zdálo být nutriční výhodou. Ovšem jejich vedoucí živinou jsou sacharidy, které tvoří 70 % z jejich energetické hodnoty. Na tuto skutečnost začali už před lety poukazovat zastánci nízkosacharidových způsobů stravování, a když už se zdálo, že se situace zklidnila, objevili se v poslední době pseudoodborníci varující před prudkými glykemickými vzestupy, které údajně po konzumaci ovesných vloček nastávají.

Ale jak je to s ovesnými vločkami doopravdy? Jíst, nebo nejíst, když chceme hubnout?

Schopnost zasytit

Uvádí se, že ovesné vločky mají dobrou schopnost zasytit. Pokud jíme potraviny s vyšší sytívací schopností, pomůže nám to sníst méně energie celkově.

V případě ovesných vloček se tak děje oddálením času, který je potřeba k vyprázdnění žaludku. Specifický druh vlákniny ze skupiny beta-glukanů kontroluje chuť k jídlu. Beta-glukany také podporují vylučování peptidu YY, což je hormon produkovaný ve střevě v reakci na jídlo. Tento hormon zvyšuje pocit sytosti po jídle, výsledkem je, že sníme méně v jídlu následujícím [1, 2].

Stabilnější glykemická křivka

Při hubnutí se také hodí fakt, že ovesná vláknina snižuje postprandiální glykemickou a inzulínovou odpověď, což znamená, že by během dne měla být hladina krevního cukru stabilnější [3].

Zdravější střevní mikrobiota

Ovesná vláknina zvyšuje jakožto prebiotikum růst příznivě působících bakteriálních kmenů ve střevě, vytváří totiž příznivě působícím bakteriálním kmenům vhodnou „potravu“ k růstu. A zdravá střevní mikrobiota napomáhá v hubnutí [4].

Jak vybírat?

Ideální jsou vločky neochucené, úplně obyčejné a silněji nařezané (hrubší, nikoli jemné). Ty mají totiž nejnižší glykemický index (GI = 50). Jemné, instantní vločky mají glykemický index znatelně vyšší (GI = 67) (zdroj: www.glycaemicindex.com).

Kolik za den při hubnutí?

Přestože jsou ovesné vločky zdravé, mají relativně vysokou energetickou hodnotu. U žen by se tedy denní dávka měla pohybovat mezi 30-40 g, u mužů mezi 40-50 g.



Jak kombinovat

Ovesné vločky jsou velmi levné a mají variabilní použití. Ve srovnání s ostatními obilovinami obsahují sice více bílkovin, ale přece jen jsou stále potravinou sacharidového typu. Při hubnutí je vždy vhodná kombinace s potravinou bohatší na bílkoviny, například:

- s řeckým jogurtem,
- s tvarohem,
- se sušeným proteinovým práškem,
- s vejcem nebo jen se samotným bílkem.

Nutriční hodnoty ovesných vloček:

	100 g
Energie (kJ)	1629
Bílkoviny (g)	16,9
Tuky (g)	6,9
Sacharidy (g)	66,3
Vláknina (g)	10,6

Nutričně významná množství mikroživin v ovesných vločkách na 100 g a procenta doporučené denní dávky:

- mangan 4,9 mg = 246 %
- fosfor 532 mg = 52 %
- thiamin (vit. B1) 0,8 mg = 51 %
- magnesium (hořčík) 177 mg = 44 %
- měď 0,6 mg = 31 %
- zinek 4 mg = 26 %
- železo 4,7 mg = 26 %
- folát (kys. listová) 56 ug = 14 %

(zdroj: www.nutritiondata.com)

Zdravotní důvody, které hrají pro zařazení ovesných vloček do jídelníčku:

Ovesná vláknina snižuje hladinu LDL cholesterolu [5]. Ovesné vločky pomáhají řešit problém se zácpou, takže u některých lidí, kteří řeší zácpu používáním projí-

madel, může zařazení ovesných vloček dokonce pomoci k úplnému vysazení těchto léků [6], za předpokladu dostatečného množství vod nebo nápojů ji obsahujících (jinak opačný efekt).

Ovesné vločky mají také protizánětlivý efekt [7].

Dají se použít při bezlepkové dietě

Ovesné vločky jsou bezlepkové obiloviny, ale občas můžou být kontaminovány jinými obilovinami při zpracování. Při bezlepkové dietě je důležité vybrat ovesné vločky certifikované jakožto bezlepkové.

Závěr

Ovesné vločky jsou vhodnou potravinou pro zařazení do každodenního jídelníčku. Mají vysoký obsah vlákniny, vitaminů a minerálních látek při relativně nízkém glykemickém indexu, přispívají ke zdravější střevní mikrobiotě. Nejvhodnější jsou vločky neochucené, úplně obyčejné a silněji nařezané v kombinaci s potravinami s vyšším obsahem bílkovin.

Literatura

1. Rebello CJ, Chu YF, Johnson WD, Martin CK, Han H, Bordenave N, Shi Y, O'Shea M, Greenway FL. The role of meal viscosity and oat β -glucan characteristics in human appetite control: a randomized crossover trial. *Nutr J*. 2014 May 28;13:49.
2. Kristensen M, Jensen MG. Dietary fibres in the regulation of appetite and food intake. Importance of viscosity. *Appetite*. 2011 Feb;56(1):65-70.
3. Alminger M, Eklund-Jonsson C. Whole-grain cereal products based on a high-fibre barley or oat genotype lower post-prandial glucose and insulin responses in healthy humans. *Eur J Nutr*. 2008 Sep;47(6):294-300.
4. Valeur J, Puauschitz NG, Midtvedt T, Berstad A. Oatmeal porridge: impact on microflora-associated characteristics in healthy subjects. *Br J Nutr*. 2016 Jan 14;115(1):62-7.
5. Whitehead A, Beck EJ, Tosh S, Wolever TM. Cholesterol-lowering effects of oat β -glucan: a meta-analysis of randomized controlled trials. *Am J Clin Nutr*. 2014 Dec;100(6):1413-21.
6. Sturtzel B, Elmadfa I. Intervention with dietary fiber to treat constipation and reduce laxative use in residents of nursing homes. *Ann Nutr Metab*. 2008;52 Suppl 1:54-6.
7. Paudel D, Dhungana B, Caffè M, Krishnan P. A Review of Health-Beneficial Properties of Oats. *Foods*. 2021 Oct 26;10(11):2591.

18. Sympozium Společnosti pro probiotika a prebiotika

doc. Ing. Šárka Musilová, Ph.D.

Společnost pro probiotika a prebiotika

Katedra mikrobiologie, výživy a dietetiky, Fakulta agrobiologie, potravinových a přírodních zdrojů, Česká zemědělská univerzita v Praze

Již 18. Sympozium pořádané Společností pro probiotika a prebiotika se konalo v úterý 16. května 2024 v aule České zemědělské univerzity v Praze-Suchbátka a přítomno bylo více než 150 účastníků. Jako hlavní řečnice na sympoziu vystoupila prof. Clarissa Schwab, Ph.D., z Department of Biological and Chemical Engineering at Aarhus University v Dánsku s přednáškou: Let's not forget the ocean – novel prebiotics for intestinal microbes. Paní profesorka ve své přednášce, mimo jiné, poukázala na zajímavou možnost využití mořských řas jako zdroje prebiotik. Po fermentaci oligosacharidů řas střevní mikrobiotou dochází k uvolnění fukózy, což je jeden z hlavních monomerů oligosacharidů mateřského mléka. Právě fukóza může působit jako vhodný selektivní prebiotický substrát.

Dalším klíčovým řečníkem byl držitel dvou ocenění Ceny Neuron za výzkum v oblasti biologie Mgr. Martin Schwarzer, Ph.D., z Laboratoře gnotobiologie, Mikrobiologického ústavu AV ČR, v.v.i., Nový Hrádek s přednáškou: Podávání bakterie *Lactiplantibacillus platarum* WJL podporuje růst chronicky podvyživených mladých myši. V přednášce posluchače seznámil s tím, jak může specifický kmen *Lactiplantibacillus platarum* (LpWJL) ovlivnit postnatální růst a zmírnit nepříznivé účinky chronické podvýživy bezmikrobních myši, pokud je o něj obohacen střevní mikrobiom. Suplementace definovaných postbiotik nebo probiotika v kombinaci s nutričními strategiemi by mohla zmírnit dlouhodobé následky podvýživy, která stále více postihuje děti mladší 5 let v zemích s nízkými a středními příjmy.

Výbor Společnosti pro probiotika a prebiotika udělil Cenu Danone za nejlepší původní vědeckou publikaci autorů do 35 let MUDr. Jakubovi Hurychovi, Ph.D., z Ústavu lékařské mikrobiologie a Pediatrické kliniky, 2. LF UK a FN Motol za práci Effects of *Lactiplantibacillus platarum* and *Lactocaseibacillus paracasei* supplementation on the single-cell fecal parasitome in children with celiac disease autoimmunity: a randomized, double-blind placebo-controlled clinical trial publikovanou v časopise *Parasites & Vectors*.

Celkem se sympozia účastnilo 156 vědkyň, vědců a studentů. Bylo prezentováno 14 přednášek a 6 posterů z oblasti využití probiotik a prebiotik pro úpravu střevního mikrobiomu lidí a zvířat vedoucí ke zlepšení zdravotního stavu hostitele. Nechyběly ani příspěvky zaměřené na legislativní problematiku a metody stanovení probiotik. Na stránkách společnosti je možné zhlédnout sborník a fotografie ze sympozia <https://probiotika-prebiotika.cz/18-symposium-2024/>. Sympozium se uskutečnilo za podpory poradní komise <https://probiotika-prebiotika.cz/produkty/>.

