



Да ли уносим довољно vlakana са исхраном? (Am I Eating Enough Fibre?)

Влакна вам помажу да редовно имате столицу. Влакна се налазе само у храни биљног порекла, као што је воће и поврће.

Препоручује се да се сваки дан поједе пет порција поврћа и две порције воћа.

Величина једне порције поврћа (1 vegetable serving size):

- један средњи кромпир
- ½ шоље бареног поврћа
- 1 шоља салате

Величина једне порције воћа (1 fruit serving size):

- 1 комад свежег воћа средње величине
- 1 шоља конзервисаног воћа (исецканог у коцке)
- 1-2 супена кашика сувог воћа

Повисите унос vlakana тако што ћете јести (Increase your fibre intake by eating):

неољуштено воће
интегрални хлеб, интегрални хлеб са зрнима или обогаћени бели хлеб (са додатим влакнима)
житарице са додатим влакнима (нпр. музли, мекиње са сувим грожђем, Weet-Bix, зоб, rolled oats)
орасе за међуоброк

Пажња (Note): Ограничите интегралну зоб на највише 2 супене кашике на дан, јер зоб спречава апсорбовање важних хранљивих твари, те је због тога нездравно уносити више од те количине.

Додаци који садрже vlakna (Fibre supplements)

Додаци који садрже vlakna могу да се користе у случају да нисте у могућности да сваки дан унесете исхраном довољно vlakana у складу са горе датим предлозима. Затражите савет лекара или дијететичара пре него што почнете да користите додатке који садрже vlakna.