

# Hrana za konstipaciju (vlakna)

**ASA<sup>®</sup>BOLNICA**

ASA BOLNICA

Adresa: Džemala Bijedića 127, 71 000 Sarajevo  
Besplatni broj za pozive iz BiH: 0800 222 55

GSM,   : +387 61 065 333

Email: [gastro@asabolnica.ba](mailto:gastro@asabolnica.ba)  
[www.asabolnica.ba](http://www.asabolnica.ba)



**ASA<sup>®</sup>BOLNICA**

Dodavanje vlakana u svakodnevnoj ishrani može poboljšati simptome konstipacije (zatvora). Za odraslu osobu potrebno je oko 20 do 35 grama vlakana dnevno. Vrlo je važno shvatiti koja hrana ima dosta vlakana i koju hranu treba češće konzumirati da bi se prevenirala tvrda stolica. Vlakna su dostupna u obliku prirodnih namirnica (prikazani u tabeli) i jedini su sigurni dodatak ishrani sa dobrim rezultatima u tretmanu konstipacije.

Hrana	Vlakna u gramima po porciji
<b>Voće</b>	
Datule	13,5 grama, jedna puna čaša (200mL) datula
Suhe šljive	11,9 grama, 11 sušenih šljiva
Kruška	4,6 grama, jedna srednje velika kruška
Jabuka sa korom	3,5 grama, jedna srednje velika jabuka
Jagode	3,0 grama, jedna puna čaša (200mL) jagoda
Dinja	2,7 grama, pola jestivog dijela dinje
Grožđe	2,6 grama, 10 bobica grožđa
Narandža	2,6 grama, jedna srednje velika narandža
Banana	2,5 grama, jedna srednje velika banana
Ananas	2,2 grama, jedna puna čaša (200mL) ananasa rezanog na kockice
Breskva	2,1 grama, jedna breskva
Svježa kajsija	1,8 grama, tri kajsije
Grejp	1,6 grama, pola jestivog dijela grejpa
<b>Voće</b>	
Sok od grožđa	1,3 grama u 240 mL soka
Sok od grejpa	1 gram u 240 mL soka
Sok od narandže	1 gram u 240 mL soka
Sok od jabuke	0,74 grama u 240 mL soka
<b>Povrće</b>	
Kuhano povrće	
Grašak	7,2 grama, jedna puna čaša (200mL) graška
Brokule	5 grama, jedna brokula
Prokule	4,6 grama, 7 do 8 prokula
Mrkva	4,6 grama, jedna puna čaša (200mL) isjeckane mrkve
Tikvice	4,2 grama, jedna puna čaša (200mL) kuhanih tikvica izrezanih na kockice
Špinat	4,1 gram, jedna puna čaša (200mL) svježeg špinata
Grah	3,4 grama, jedna puna čaša (200mL) graha
Tikva	3,4 grama, jedna puna čaša (200mL) kuhane tikve izrezane na kockice
Kupus	2,9 grama, jedna puna čaša (200mL) isjeckanog kupusa
Krompir sa korom	2,3 grama, jedan krompir srednje veličine
Karfiol	2,1 gram, jedna puna čaša (200mL) isjeckanog karfiola
Šparoge	1,5 grama, 7 komada šparoga

<b>Svježe povrće</b>	
Špinat	8 grama, jedna puna čaša (200mL) isjeckanog špinata
Zelena salata	2 grama, jedna salata
Paradajz	1,8 grama, jedan paradajz
Crveni luk	1,3 grama, jedna puna čaša (200mL) isjeckanog luka
Paprika	1 gram, jedna srednje velika paprika
Gljive	0,8 grama, pola pune čaše (100mL) izrezanih gljiva
Krastavac	0,2 grama, 6 – 8 kriški krastavca sa korom
<b>Mahunarke</b>	
Zapečeni grah	18,6 grama, jedna puna čaša (200mL) zapečenog graha
Grah koji liči na bubreg	7,4 grama grama, pola pune čaše (100mL) kuhanog graha
Sušeni grašak	4,7 grama, pola pune čaše (100mL) kuhanog graška
Leća	1,9 grama, pola pune čaše (100mL) kuhane leće
<b>Hljeb, pasta, riža, brašno</b>	
Hljeb	
Muffin od mekinja	6,3 grama, jedan muffin
Zobena kaša	5,3 grama, jedna puna čaša (200mL) zobene kaše
Pšenica u komadićima	4,1 gram, jedna porcija pšenice
Hljeb od cjelovitog pšeničnog zrna	1,66 grama, jedna kriška hljeba
Kifla	1,1 gram, pola kifle
Integralni hljeb	1 gram, jedna kriška integralnog hljeba
Bijeli hljeb	0,55 grama, jedna kriška bijelog hljeba
Pasta i kuhana riža	
Smeđa riža	2,4 grama, jedna puna čaša (200mL) kuhane smeđe riže
Špagete	1 gram, jedna puna čaša (200mL) kuhanih špageta
Makaroni	1 gram, jedna puna čaša (200mL) kuhanih makarona
Bijela riža	0,6 grama, jedna puna čaša (200mL) kuhane bijele riže
<b>Brašno i žitarice</b>	
Zob	13,7 grama, jedna puna čaša (200mL) kuhane zobi
Mekinje od pšenice	12,4 grama, čaša od 30mL
Mekinje od zobi	8,3 grama, čaša od 30mL
<b>Orašasto voće</b>	
Kikiriki	11,7 grama, jedna puna čaša (200mL) kikirikija
Badem	3,6 grama, pola čaše (100mL) oljuštenog bijelog badema