



## Pamiętaj o błonniku

**Chcesz wesprzeć pracę jelit i poprawić swój metabolizm? Jedz posiłki bogate w błonnik. Ten nieodłączny składnik zdrowej diety korzystnie wpływa również na stężenie cukru we krwi, gospodarkę tłuszczową czy pracę wątroby**

Błonnik pokarmowy, inaczej włókno pokarmowe, to grupa składników roślinnych, które nie są trawione i wchłaniane w jelicie cienkim. Jedną z ich najważniejszych cech jest umiejętność pęcznienia pod wpływem wody. To z kolei pobudza jelita do wydalania zbędnych produktów przemiany materii i wspomaga usuwanie toksyn.

## Dlaczego warto wzbogacać dietę w błonnik

W organizmie człowieka błonnik pełni ważne funkcje:

- reguluje pracę jelit
- sprzyja zmniejszeniu zaparć i wzdęć
- ułatwia wypróżnianie
- zapobiega rozwojowi wielu chorób, w tym serca czy nowotworów
- obniża poziom cholesterolu i glukozy (cukru) we krwi
- pomaga utrzymywać prawidłowe ciśnienie tętnicze krwi.

Błonnik pokarmowy pobudza też fermentację w jelicie grubym. Fermentacja jest potrzebna do rozwoju „dobrych” bakterii jelitowych. Bakterie te rozkładają częściowo lub całkowicie błonnik oraz:

- działają pozytywnie na odporność
- regulują pracę jelit
- wspomagają produkcję witamin K, H (biotyny) oraz hormonów.

## Sprawdź, w jakich produktach znajdziesz błonnik

Główne źródła błonnika to:

- produkty zbożowe
- warzywa i owoce
- nasiona roślin strączkowych
- suszone owoce
- orzechy i nasiona.

## Rozpuszczalny i nierozpuszczalny

Wyróżniamy dwie frakcje błonnika: rozpuszczalny i nierozpuszczalny w wodzie. Każdy z tych rodzajów błonnika inaczej wpływa na Twój organizm.

Formy rozpuszczalne błonnika wpływają na metabolizm glukozy oraz lipidów. Sprzyjają wolniejszemu przebiegowi procesów trawienia, ponieważ wydłużają czas przebywania treści pokarmowej w żołądku. To sprawia, że zapewniają na dłużej uczucie sytości. Dużą ilość rozpuszczalnego błonnika zawierają m.in.:

- płatki owsiane, a także płatki jęczmienne i kasza jęczmienna
- niektóre owoce, np.: jabłka, pomarańcze, mandarynki, grejfruty, porzeczki, agrest, truskawki, jagody, gruszki, śliwki, morele, brzoskwinie
- niektóre warzywa, np.: pietruszka, marchew, bakłażan, brokuł, brukselka, karczoch, kalarepa, cebula
- nasiona roślin strączkowych: fasola, groch, soja, soczewica, bób
- siemię lniane, orzechy.

Formy nierozpuszczalne błonnika mają mniejszą zdolność fermentacyjną. Wpływają zatem na zwiększenie odruchów perystaltycznych i wypróżnień. Do głównych źródeł błonnika nierozpuszczalnego należą:

- pieczywo razowe, kasze: gryczana, jęczmienna i jaglana, ryż brązowy, ryż dziki, mąki z pełnego przemiału, otręby pszenne i owsiane
- skórki owoców i warzyw
- niektóre warzywa, np. zielony groszek
- niektóre owoce, np. czarna porzeczka.

## Jak zwiększyć ilość błonnika w codziennym jadłospisie

Na to, ile błonnika jest w Twoich posiłkach, wpływ mają codzienne wybory i techniki kulinarne. Na co warto zwrócić uwagę?

- Sięgaj po siemię lniane, najlepiej ziarniste, gdyż jest mniej oczyszczone z błonnika pokarmowego.
- Wybieraj płatki owsiane górskie, a nie błyskawiczne. Tak jak w przypadku siemienia, są mniej oczyszczone.
- Do zup i jogurtu dodawaj otręby.
- Soki owocowe mają znacznie mniej błonnika niż surowe owoce. Lepiej zjeść surowe jabłko, niż wypić sok jabłkowy.
- Zamień jasne pieczywo na ciemne, a ziemniaki zastąp kaszami.

## Kiedy należy ograniczyć błonnik

Błonnik pokarmowy w wyniku zdolności wiązania wody i pęcznienia zalega w przewodzie pokarmowym. W przypadku osób z chorobami żołądka czy jelit jest to niewskazane. Natomiast całkowita rezygnacja z błonnika pokarmowego też jest niepożądana. Istnieją jednak techniki kulinarne, dzięki którym błonnik staje się lepiej przyswajalny.

- Wybieraj młode i delikatne owoce i warzywa, a te dojrzałe obieraj ze skórki.
- W przypadku produktów zbożowych wybieraj te o średnim stopniu przemiału (drobno i średniozmielone produkty zbożowe, np. pieczywo pszenne, sucharki, kasza kuskus).
- Wydłużaj czas gotowania (rozgotowywanie), rozdrabniaj, przecieraj przez sito.

[Błonnik – co o](#)

Więcej o błonniku przeczytasz na portalu [Diety NFZ](#). Znajdziesz tam quiz [nim wiesz?](#)

## Przeczytaj także



### Indeks glikemiczny – do czego się przydaje

W komponowaniu diety, szczególnie osób chorych na cukrzycę, pomaga indeks glikemiczny

### Rak nie lubi zdrowej diety

W profilaktyce onkologicznej ogromne znaczenie ma zdrowy styl życia. Odpowiednio komponując posiłki, możesz zwiększyć swoje szanse na uniknięcie choroby nowotworowej



### Na czym polega dieta lekkostrawna

Lekarz zalecił Ci dietę lekkostrawną? Przepisy na zdrowe posiłki, które nie obciążą Twojego przewodu pokarmowego, znajdziesz na stronie Diety NFZ w e-booku Dieta lekkostrawna.