Pamiętaj o błonniku

Data aktualizacji
2025-05-16

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 zmniejszaniu 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, grejpfruty, 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.

Więcej o błonniku przeczytasz na portalu **Diety NFZ**. Znajdziesz tam quiz **Błonnik – co o 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.