

# Błonnik w praktyce: jelita, sytość i spokojne zwiększanie

Lista prostych produktów i schematów posiłków, które pomagają zwiększać błonnik bez rewolucji i dolegliwości.

Zwiększaj stopniowo

Łącz błonnik z płynami

Najłatwiej zacząć od śniadania i obiadu

## **Dlaczego błonnik jest praktyczny**

Błonnik pomaga budować sytość, wspiera regularność wypróżnień i zwykle idzie w parze z produktami o wyższej wartości odżywczej: warzywami, owocami, pełnoziarnistymi zbożami, strączkami, orzechami i pestkami.

EFSA podaje, że około 25 g błonnika dziennie u dorosłych jest wartością adekwatną dla prawidłowej pracy jelit. Nie oznacza to, że każdy ma z dnia na dzień dojść do tej liczby.

## Najprostsze dokładki do dnia

Śniadanie: płatki owsiane, otręby, siemię lniane, owoce jagodowe. Obiad: kasza gryczana, warzywa, strączki albo ziemniaki ze skórką. Kolacja: pieczywo razowe, pasta z fasoli, warzywa surowe lub pieczone.

Jeśli masz wrażliwe jelita, zacznij od jednej dokładki dziennie. Strączki wprowadzaj małymi porcjami, płucz je po gotowaniu lub wybieraj soczewicę, która dla wielu osób jest łatwiejsza niż fasola.

## **Błonnik bez bólu brzucha**

Najczęstszy błąd to nagłe przejście z małej ilości błonnika na bardzo dużo warzyw, otrębów i strączków jednocześnie. Jelita potrzebują czasu. Pomaga też picie płynów, spokojne jedzenie i obserwacja tolerancji.

Jeśli po konkretnych produktach masz silne objawy, nie zakładaj automatycznie, że „błonnik szkodzi”. Problemem może być porcja, forma produktu, tempo zwiększania albo konkretna choroba przewodu pokarmowego.

## **Kiedy nie eksperymentować samodzielnie**

Przy chorobach zapalnych jelit, nasilonych bólach brzucha, krwi w stolcu, niezamierzonej utracie masy ciała, po operacjach przewodu pokarmowego lub przy diecie lekkostrawnej skonsultuj zmiany z lekarzem albo dietetykiem klinicznym.

## Na czym oparto materiał

Poradnik ma charakter edukacyjny. Pomaga zrozumieć podstawy i przygotować lepsze pytania do specjalisty, ale nie zastępuje konsultacji lekarskiej ani indywidualnego planu żywieniowego.

- Narodowe Centrum Edukacji Żywieniowej: Talerz Zdrowego Żywienia  
<https://ncez.pzh.gov.pl/abc-zywienia/talerz-zdrowego-zywienia/>
- NCEŻ/NIZP-PZH: Zalecenia zdrowego żywienia  
<https://ncez.pzh.gov.pl/wp-content/uploads/2021/02/talerz-i-zalecenia.pdf>
- WHO: Guideline on sugars intake for adults and children  
<https://www.who.int/news/item/04-03-2015-who-calls-on-countries-to-reduce-sugars-intake-among-adults-and-children>
- EFSA: Dietary Reference Values  
<https://www.efsa.europa.eu/en/topics/topic/dietary-reference-values>

Przy chorobach przewlekłych, leczeniu farmakologicznym, ciąży, karmieniu piersią, zaburzeniach odżywiania, żywieniu dziecka lub seniora decyzje żywieniowe należy skonsultować z lekarzem lub dyplomowanym dietetykiem.