**Błonnik. Komu pomoże, a komu zaszkodzi?**

**Chłonie wodę, zapobiega miażdżycy, pochłania metale ciężkie oraz szkodliwe metabolity, dba o poziom glukozy we krwi, wpływa pozytywnie na rozwój prawidłowej mikroflory w jelitach, wspomaga proces odchudzania – to tylko nieliczne z wielu zalet, które posiada błonnik pokarmowy.**

Błonnik stanowi ważny element dobrze zbilansowanej i zdrowej diety. Specjaliści niemal na każdym kroku podkreślają, że spożywanie odpowiedniej ilości błonnika daje wiele korzyści dla naszego zdrowia. Jednak warto pamiętać, że wszystko ma swoje wady i zalety, dlatego nie każdemu nadmiar tego cennego produktu w diecie będzie służyć.

**Błonnik? Czym właściwie jest?**

Błonnik to włókno pokarmowe, które składa się z roślinnych polisacharydów (np. celuloza, hemiceluloza, pektyny, gumy) i lignin. Są one oporne na działanie naszych enzymów trawiennych, jednak są świetną pożywką dla mikroflory jelitowej i tym samym regulują funkcjonowanie przewodu pokarmowego. Skład błonnika pokarmowego różni się w zależności od gatunku rośliny.

Bardzo ważnym składnikiem błonnika jest skrobia oporna, która nie występuje w naturze, a powstaje po obróbce termicznej takich produktów jak ziemniaki czy biały ryż. Jest ona świetną pożywką dla bakterii znajdujących się w jelitach, dzięki czemu są one stymulowane do produkcji kwasu masłowego, który regeneruje kosmki jelitowe i odbudowuje błonę śluzową przewodu pokarmowego.

*- Dzięki temu spożywanie skrobi opornej może zmniejszyć ryzyko zachorowania na raka jelita grubego – podkreśla Łukasz Sot z Cateromarket.pl, pierwszej w Polsce internetowej porównywarki kateringów dietetycznych.*

Wyróżnić można dwa rodzaje błonnika: rozpuszczalny i nierozpuszczalny w wodzie. Pierwszy z wymienionych: reguluje pracę układu pokarmowego, zwiększa gęstość treści pokarmowej, ma zdolność do wychwytywania toksyn z pokarmu, dzięki czemu są one wydalane, a nie wchłaniane do krwiobiegu, stanowi pożywkę dla miktoflory jelitowej, wpływa na jej skład, wiąże nadmiar kwasów żółciowych, wspiera regenerację błony śluzowej przewodu pokarmowego.

Z kolei błonnik nierozpuszczalny mechanicznie drażni ściany jelita grubego, czym pobudza jego perystaltykę i daje uczucie sytości.

**Ile błonnika potrzebuje twój organizm?**

Spożycie błonnika w Polsce wynosi około 20 gramów na dobę. To zdecydowanie za mało. WHO (Światowa Organizacja Zdrowia) określa dzienne spożycie błonnika pokarmowego przez osoby dorosłe na poziomie 25-40 gram. Skąd ta duża rozpiętość w gramaturze? To wynika z różnicy masy ciała pomiędzy kobietami i mężczyznami.

Najlepiej jest na co dzień oscylować w tych górnych granicach spożycia. Zdaniem specjalistów warto pomyśleć o zwiększeniu udziału błonnika (szczególnie tego rozpuszczalnego w wodzie) w codziennej diecie.

**Gdzie znajdziemy błonnik?**

*- Warto pamiętać, że ilość błonnika powinniśmy zwiększać stopniowo, aby przyzwyczaić organizm to tego składnika. W przeciwnym razie mogą pojawić się wzdęcia, biegunki i bóle brzucha – radzi specjalista z Cateromarket.pl i dodaje, że ważne jest również odpowiednie nawodnienie, ponieważ tylko wtedy błonnik pęcznieje i spełnia swoje funkcje.*

Dlatego przy spożywaniu wysokobłonnikowej żywności, bez dostarczenia odpowiedniej ilości płynów, mogą wystąpić zaparcia. Aby tego uniknąć, warto pić przynajmniej 1,5 l wody dziennie.

Największa ilość błonnika rozpuszczalnego zawierają takie produkty jak: łuska babki jajowatej, babka płesznik, soczewica, biała fasola, groch, suszone figi i morele, porzeczki (czarne i czerwone). Znajdziemy go również w popularnych owocach: jabłkach, grejpfrutach, malinach czy agreście. Natomiast błonnik nierozpuszczalny zawierają otręby pszenne, siemię lniane, wiórki kokosowe, otręby owsiane, migdały, brązowy ryż, kasza gryczana i jaglana, pestki słonecznika.

**Kto powinien uważać na błonnik?**

Zalety błonnika są bezdyskusyjne, jednak u niektórych jest on wręcz zakazany. Szczególnie powinny uważać osoby cierpiące z powodu stanów zapalnych przewodu pokarmowego (żołądka, jelit, trzustki i dróg żółciowych), a także chorzy z wrzodami żołądka i dwunastnicy.

*- We wszystkich tych chorobach szczególnie szkodliwy będzie błonnik nierozpuszczalny, który drażni ścianki przewodu pokarmowego i może powodować dodatkowe uszkodzenia, a także utrudniać gojenie się już powstałych uchyłków, ran, wrzodów. Ponadto błonnik spożywany w nadmiarze może utrudnić wchłanianie witamin i składników mineralnych (m.in. żelaza, wapnia, magnezu, miedzi, cynku) i doprowadzić do anemii – mówi Łukasz Sot.*

Jak to zwykle w dietetyce bywa, w przypadku błonnika, nie istnieje żadne uniwersalne zalecenie dla każdego. Błonnik jest wartościowym składnikiem pokarmowym, jednak trzeba wiedzieć, jak go stosować. Dlatego warto obserwować reakcje naszego organizmu i reagować na ewentualne sygnały, aby odpowiednio dostosować jego rodzaj i ilość w naszej diecie.