

*Eksperci podpowiadają, czy noszenie gorsetów jest zdrowe, jak uniknąć infekcji intymnych i jaką torbę kupić na lato.*

## BŁONNIK BEZ TAJEMNIC



Odpowiada  
ANNA  
SŁOMKOWSKA,  
dietetyk  
z poradni  
dietetycz-  
nej Trójmiasto  
Dietetyk, [www.trojmiastodietetyk.pl](http://www.trojmiastodietetyk.pl)

### CZY SĄ RÓŻNE RODZAJE BŁONNIKA?

Tak, błonnik może występować w formie rozpuszczalnej i nierozpuszczalnej. Rozpuszczalne są pektyny, zawarte głównie w owocach i niektórych warzywach. Nierozpuszczalny błonnik występuje w hemicelulozach (w otrębach) lub ligninach (w ziarnach zbóż). Oba rodzaje błonnika występują w produktach roślinnych w różnych proporcjach. Błonnik nierozpuszczalny zapobiega zaparciom oraz obniża cholesterol całkowity i jego złą frakcję LDL. Natomiast błonnik rozpuszczalny w wodzie zmniejsza tempo wchłaniania węglowodanów, zapobiegając nagłemu wzrostowi glukozy po spożyciu posiłku, co zmniejsza odpowiedź insulinową (ma to bardzo duże znaczenie dla chorych na cukrzycę). Ponadto błonnik pęcznieje i wypełnia żołądek, co przedłuża uczucie sytowania i wspomaga odchudzanie się.

### KIEDY WARTO SIĘGAĆ PO SUPLEMENTY?

Jeśli w codziennej diecie znajdują się produkty będące źródłem błonnika, nie ma obaw, że zjemy go zbyt mało.

### CZY PREPARATY Z BŁONNIKIEM SĄ BEZPIECZNE?

Tak. Suplementy błonnika to jeden z bezpieczniejszych rodzajów suplementów. Jednak warto wybierać te w formie sproszkowanej, do rozpuszczenia,



a nie tabletki. Tabletki po nasyceniu wodą może utknąć w przełyku i wywołać stan zapalny błony śluzowej. Suplementy błonnika należy popić obficie wodą i nie przyjmować ich z innymi preparatami lub lekami (stosuj je po upływie 2 godzin od spożycia błonnika). Błonnik, absorbując nie tylko wodę, ale i substancje odżywcze, może doprowadzić do zubożenia organizmu o niektóre składniki pokarmowe – magnez, żelazo, wapń i cynk. Dlatego przyjmując suplementy z błonniakiem, należy dbać o urozmaicenie diety.

### CZY MOŻNA GO PRZEDAWKOWAĆ?

Trudno mówić o przedawkowaniu, gdyż błonnik się nie wchłania, ale można zjeść go za dużo, czyli powyżej 40 g. Efektem są wzdęcia, ból brzucha, biegunki. Dawkę dzienną błonnika (25–40 g) należy podzielić na kilka mniejszych i spożywać je razem z innymi pokarmami.



**Urozmaicona dieta zawierająca nieprzetworzone produkty (owoce, warzywa, ciemne pieczywo, kasze) zabezpiecza nas przed niedoborami błonnika.**