

Błonnik w diecie dziecka - rola, źródła pokarmowe

Błonnik pokarmowy zaliczany jest do grupy węglowodanów opornych na działanie enzymów trawiennych naszego organizmu, jednocześnie wspierając prawidłową perystaltykę jelit i wykazując korzystne działanie na modulowanie składu mikroflory jelitowej. Zarówno nadmiar, jak i niedobór w diecie tego składnika wiąże się z nieprzyjemnymi dolegliwościami z przewodu pokarmowego u dzieci oraz dorosłych.

Rola błonnika pokarmowego

Włókno pokarmowe to niejednorodna grupa wielocukrów, które nie zostają trawione w przewodzie pokarmowym i przyswojone przez organizm. Spożywając produkty będące bogatym źródłem błonnika pokarmowego, dostarczamy do organizmu substancji, które wykazują korzystne właściwości w odniesieniu do prawidłowej pracy układu pokarmowego. Wyróżnić możemy błonnik rozpuszczalny oraz nierozpuszczalny w wodzie, co jednoznacznie wskazuje, że do uwolnienia właściwości włókna pokarmowego trzeba wraz z dietą dostarczyć odpowiedniej ilości płynów.

Jaka jest rola błonnika pokarmowego?

Błonnik pokarmowy wykazuje szereg pozytywnych właściwości pomagających w prawidłowym funkcjonowaniu organizmu:

- skraca czas pasażu jelitowego oraz zwiększa objętość stolca, tym samym zapobiegając zaparciom,
- stymuluje procesy fermentacyjne w jelicie grubym przyczyniając się do wspierania korzystnej mikroflory jelitowej oraz ograniczając rozwój niekorzystnych bakterii gnilnych,
- obniża poziom cholesterolu ogółem oraz frakcji LDL we krwi, obniżając ryzyko chorób układu sercowo-naczyniowego,
- wpływa korzystnie na gospodarkę węglowodanową, obniżając poposiłkowe stężenie glukozy we krwi i wyrzut insuliny, dzięki czemu stanowi istotny element diety osób chorych na cukrzycę, z insulinoopornością oraz działa profilaktycznie zapobiegając rozwojowi wymienionych schorzeń,
- pobudza funkcje żucia oraz zwiększa wydzielanie śliny,
- chłonąc wodę zwiększa objętość treści pokarmowej w żołądku zwiększając uczucie sytości oraz w jelicie cienkim,
- zwiększa wydzielanie soków trawiennych oraz enzymów,
- błonnik rozpuszczalny w wodzie tworząc żele jest skuteczny w leczeniu biegunek, gdyż zwalnia czas pasażu jelitowego,
- ma zdolność wiązania wolnego cholesterolu, kwasów żółciowych, zwiększa wydalanie kwasów tłuszczowych z organizmu ze zbędną treścią pokarmową oraz ogranicza wchłanianie triglicerydów, dzięki czemu wpływa korzystnie na gospodarkę lipidową.

Błonnik pokarmowy w diecie dziecka

Błonnik pokarmowy w diecie dziecka w zależności od wieku zgodnie z

aktualnymi normami żywienia dla populacji polskiej, powinien zostać dostarczony w następujących ilościach na dobę:

- dzieci 1–3 lat – 10g,
- dzieci 4–6 lat – 14g,
- dzieci 7–9 lat – 16g,
- dziewczynki i chłopcy 10–12 lat – 19g,

Innym przelicznikiem stosowanym przez lekarzy pediatrów jest wyznaczenie niezbędnej ilości błonnika w diecie dziecka za pomocą wzoru zamieszczonego poniżej, jednocześnie nie więcej niż 35 g/d.

0,5 g błonnika x masa ciała dziecka [kg]

Zwiększenie ilości błonnika w diecie do wartości zalecanych w normach Instytutu Żywności i Żywienia dla wieku i płci, wpłynie na poprawę bądź ustąpienie zaparć stolca u dzieci. Warto dodać, że zwiększając ilość błonnika w diecie, równocześnie należy uwzględnić większą ilość wypijanych w ciągu dnia płynów. Wdrożenie powyższych modyfikacji w diecie dziecka, powinno odbywać się stopniowo, gdyż nagłe wprowadzenie większej porcji włókna pokarmowego może skutkować wystąpieniem zaparć, bowiem jelita nie są przyzwyczajone do obecności niestrawionej części dostarczonego pokarmu.

W 2011 r. Falkowska i współpracownicy, przeprowadzili ocenę sposobu żywienia dzieci w wieku 10–12 lat ze szkół podstawowych w Białymstoku, które różniły się między sobą sposobem odżywiania organizmu. W wynikach odnotowano zbyt niskie względem zalecanych norm, spożycie błonnika pokarmowego wraz z dietą, co wskazuje na konieczność modyfikacji sposobu odżywiania się dzieci młodszych i starszych.

Źródła błonnika pokarmowego

Źródła błonnika pokarmowego z produktów zbożowych zostały przedstawione w tabelce zamieszczonej poniżej, w ilości na 100 g produktu.

| Produkt spożywczy | Zawartość błonnika w 100g suchego produktu [g] |
|----------------------------|---|
| Płatki owsiane | 6,9 g |
| Płatki jęczmienne | 9,6 g |
| Płatki kukurydziane | 4,4 g |
| Chleb żytni pełnoziarnisty | 9,1 g |
| Chleb żytni jasny, pyłowy | 4,1 g |
| Chleb żytni wileński | 6,3 g |
| Chleb żytni razowy | 7,8 g |
| Chleb mieszany | 5,5–8 g |
| Chleb pszenny graham, | 6,4 g |
| Bułka grahamka | 6,7 g |

| | |
|---------------------------|-------|
| Kasza gryczana | 5,9 g |
| Kasza jaglana | 3,2 g |
| Kasza jęczmienna, pęczak | 5,4 g |
| Kasza jęczmienna, perłowa | 6,2 g |
| Ryż brązowy | 8,7 g |
| Makaron pełnoziarnisty | 6,2 g |
| Ziemniaki | 1,5 g |

Błonnik pokarmowy znajduje się przede wszystkim w pełnoziarnistych produktach zbożowych oraz świeżych warzywach, owocach i orzechach, które polecam wprowadzać do diety dziecka zgodnie z zaleceniami Standardów Medycznych Pediatrii.

Błonnik pokarmowy m.in. zapobiega zaparciom u dzieci, reguluje gospodarkę węglowodanową oraz lipidową w organizmie i wpływa korzystnie na mikroflorę jelitową. Odpowiednią podaż tego składnika w diecie możesz dostarczyć dziecku wdrażając do diety produkty zbożowe z pełnego ziarna oraz świeże owoce i warzywa.

Literatura:

Falkowska A. i współ. Ocena sposobu żywienia dzieci w wieku 10-12 lat o zróżnicowanym stopniu odżywienia. Endokrynol. Otył. Zab. Przem. Mat 2011;7(4):222-228

Jarosz. M. Normy żywienia dla populacji polskiej – nowelizacja. Warszawa 2012r. 75-85

Ciborowska H., Rudnicka. A. Dietetyka. Żywienie zdrowego i chorego człowieka. PZWL, Warszawa 2016, 50-53

Author: Martyna Jaros

Link do artykułu: <http://bonavita.pl/blonnik-w-diecie-dziecka-rola-zrodla-pokarmowe>

