

# Błonnik witalny - działanie, skutki uboczne, cena, opinie

**Błonnik pokarmowy stanowi niezbędny element naszej codziennej diety. Jego główne źródło znajdziemy w pokarmie. Może także być przyjmowany w formie naturalnego suplementu diety - błonnika witalnego. Czym właściwie jest błonnik witalny i jakie efekty możemy uzyskać wprowadzając jego suplementację?**

## Błonnik witalny

**Błonnik witalny stanowi nierozpuszczalną frakcję błonnika zbudowanego przede wszystkim z celulozy i ligniny.** Stosowany jest jako naturalny suplement diety w celu wyrównania dziennego zapotrzebowania na włókno pokarmowe, czyli powszechnie znany błonnik pokarmowy. **Źródła błonnika witalnego stanowią babka płesznik (*Plantago psyllium*) oraz babka jajkowata (*Plantago ovale*).** **Błonnik zawarty w nasionach tych roślin nie podlega procesom trawiennym.** Po przedostaniu się do obszaru jelita pięcnieje, co warunkuje jego korzystne działanie na pasaż treści pokarmowych. W związku z rozwojem przemysłu i coraz bardziej powszechnym dostępem do taniej i wysokoprzetworzonej żywności, podaż błonnika w diecie nie jest wystarczająca. Zwiększenie ilości włókien pokarmowych zalecane jest w szczególności osobom otyłym, będącym na diecie redukcyjnej, czy też zmagającym się z miażdżycą.

## Działanie błonnika witalnego

Błonnik pokarmowy jest niezbędnym elementem zbilansowanej diety. **Błonnik witalny jako frakcja nierozpuszczalna błonnika pochłania wodę, pięcnieje, a tym samym zwiększa objętość spożytego pokarmu, co szczególnie pomocne jest dla osób stosujących dietę z deficytem kalorycznym, gdzie podaż błonnika może nie zaspokajać dziennego zapotrzebowania, prowadząc do zaparc.** Działanie mechaniczne frakcji błonnika nierozpuszczalnego pobudza ukrwienie jelit, co wpływa korzystnie na przyswajalność składników odżywczych, przyspiesza perystaltykę jelita grubego, zwiększa wydzielanie gruczołów trawiennych.

Błonnik witalny nie jest trawiony w naszym układzie pokarmowym, dlatego może zostać zaliczony do węglowodanów nieglikemicznych zalecanych osobom otyłym. Korzystnie wpływa na profil lipidowy poprzez pochłanianie soli kwasów żółciowych na obszarze jelita. Takie działanie pozwala na skuteczne obniżenie poziomu całkowitego cholesterolu, trójglicerydów oraz frakcji cholesterolu LDL, potocznie nazywanego „złym”.

Jedna porcja błonnika witalnego to 6 g (1 czubata łyżeczka). Według zaleceń nie powinniśmy przekraczać spożycia produktu w ilości ponad dwóch porcji dziennie. **Nasiona przed spożyciem należy zalać letnią wodą lub sokiem i odstawić na ok. 7-10 min.** Po tym czasie błonnik jest gotowy do spożycia. Ze względu na właściwości absorpcyjne błonnika w ciągu dnia zaleca się wypijać ok. 2 l wody dziennie. Zapewni to uzyskanie wielu korzyści płynących z suplementacji.

## Wartość odżywcza w 100 g błonnika witalnego:

- Wartość energetyczna 1053 kJ / 257 kcal

- Tłuszcz: 5,9 g

w tym kwasy tłuszczowe nasycone <0,9 g

- Węglowodany: 10 g

w tym cukry 0,6 g

- Błonnik 58 g
- Białko 12 g
- Sól <0,02 g

## Skutki uboczne błonnika witalnego

Zalecana podaż błonnika w diecie z wynosi 10 do 20 g na każde spożyte 1000 kcal. **Nadmierne spożycie może być przyczyną problemów w funkcjonowaniu przewodu pokarmowego, prowadząc do wzdęć, zwiększenia ilości oddawanego kału, zmniejszenia wchłaniania witamin i składników mineralnych, biegunek, ale także zaparc, jeżeli podaż płynów w diecie nie jest odpowiednia w stosunku do ilości spożywanego włókna pokarmowego.**

Babka jajowata, będąca składnikiem błonnika witalnego, może odpowiadać za wywołanie reakcji alergicznej objawiającej się pod postacią kataru siennego, opuchniętych powiek czy kaszlu. W takich przypadkach stosowanie tego typu suplementu jest całkowicie zabronione.

Błonnik witalny nie jest produktem przeznaczonym dla niemowląt i małych dzieci. Przeciwwskazaniem do suplementacji są też niedrożność jelit, bóle brzucha, których przyczyna nie jest znana, nudności, wymioty.

## Błonnik witalny – cena

Błonnik witalny można zakupić w postaci suplementu składającego się z połączenia Babki Płesznik 80% oraz łupin Babki Jajowatej 20%. Produkt dostępny jest w opakowaniach o masie 200–2000 g. **Cena za 1 kilogram to ok. 30 zł.**

## Błonnik witalny – opinie

Opinie na temat błonnika witalnego są podzielone. **Do grupy osób zadowolonych z jego działania należą osoby, które zastosowały go w celu rozwiązania problemu zaparc.** Przy odpowiedniej podaży płynów, suplementacja wykazuje pozytywne działanie na perystaltykę jelit. Osoby sięgające po błonnik witalny w celu redukcji masy ciała, zazwyczaj skarżą się na brak efektów. Należy pamiętać, że suplementacja nie zastąpi dobrze zbilansowanej diety opartej na pełnowartościowych produktach. **W przypadku stosowania diety o ujemnym bilansie kalorycznym, błonnik witalny pozwoli na pokrycie dziennego zapotrzebowania na to włókno, ze względu na brak możliwości zapewnienia odpowiedniej podaży wraz z dietą.**

Pamiętajmy, że zbilansowana, odżywcza dieta to podstawa, a jeżeli decydujemy się na wprowadzenie tego typu suplementu do diety, trzymajmy się zaleceń i unikajmy stosowania większych dawek niż wskazane na opakowaniu czy ulotce.

## Literatura:

Peckenpaugh N, Podstawy żywienia i dietoterapia, Elsevier Urban & Partner, Wrocław 2011.

Pietrich A, Filip R. Wpływ diety redukcyjnej na masę ciała u osób z nadwagą i otyłością. Probl Hig Epidemiol 2011; 92(3):577-579.

Wystrychowski G, Żukowska-Szczechowska E, Obuchowicz E i wsp. Węlowodanowe substancje słodzące. Przegl Lek 2012; 69(4): 157-162.

Kellen V. Lambeau, Fiber supplements and clinically proven health benefits: How to recognize and recommend an effective fiber therapy, Journal of the American Association of Nurse Practitioners 29 (2017) 216–223.

Zdrojewicz Z. Idzior A. Kocjan O. Spirulina i błonnik witalny a leczenie otyłości, Med Rodz 1(18): 18-22.

Król D. Babka płesznik ( Plantago psyllium L.) – wartościowa roślina lecznicza, Postępy Fitoterapii 4/2009, s. 256-259.

<https://www.cefarm24.pl/blonnik-witalny-mieszanka-nasion-250-g-intenson.html>  
[dostęp 29.04.17]

Author: Ewa Świndryk

Link do artykułu: <http://bonavita.pl/blonnik-witalny-dzialanie-skutki-uboczne-cena-opinie>

