8 klas błonnika dla różnorodnego mikrobiomu

Różne rodzaje błonnika karmią różne grupy bakterii. Zamiast liczyć 30 roślin w tygodniu, postaraj się, by w ciągu tygodnia na talerzu pojawiły się wszystkie 8 klas, a najlepiej kilka z nich każdego dnia. Jedna roślina może należeć do kilku klas naraz. **Odhaczaj klasy w kolumnach dni tygodnia.**

Nr	Klasa błonnika	Co do niej należy	Warto wiedzieć	Pn	Wt	Śr	Cz	Pt	So	Nd
1	**Fruktany (inulina, FOS)**	Cebula, czosnek, por, szparagi, topinambur, cykoria, zielony banan	Bardzo chętnie fermentowane; mogą wzdymać – zaczynaj od małych porcji.	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
2	**Beta-glukany**	Płatki owsiane, kasza jęczmienna, jęczmień perłowy	Rozpuszczalne, tworzą żel. Owies na śniadanie to najprostszy start.	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
3	**Pektyny**	Jabłka ze skórką, owoce jagodowe, cytrusy (z białą błonką), marchew, buraki	Rozpuszczalne, łagodne dla jelit. Jedz owoce w całości, nie same soki.	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
4	**Arabinoksylany**	Żyto, chleb żytni razowy na zakwasie, pełne ziarno pszenne, otręby	Żyto zawiera naraz kilka rodzajów błonnika (arabinoksylany, fruktany, beta-glukany).	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
5	**Skrobia oporna**	Ziemniaki i ryż ugotowane i ostudzone, strączki, lekko zielone banany, płatki owsiane „na zimno”	Podgrzanie ostudzonych ziemniaków nie niszczy skrobi opornej.	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
6	**GOS i błonnik strączków**	Soczewica, ciecierzyca, fasola, groch, soja	Namaczanie, długie gotowanie i płukanie zmniejszają wzdęcia.	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
7	**Śluzy roślinne**	Siemię lniane (mielone), chia, babka jajowata, łupiny babki płesznik	Pij do nich dużo wody. Zachowaj 2 h odstępu od leków doustnych.	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
8	**Błonnik nierozpuszczalny (celuloza, lignina)**	Kasze i pełne ziarna, otręby, warzywa liściaste i kapustne, nasiona, orzechy, skórki owoców	Wspiera pasaż jelitowy i objętość stolca; dopełnia pozostałe klasy.	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐

Jak korzystać z tej listy

1. **Zacznij od zaznaczania.** Powieś listę na lodówce i przez tydzień po prostu skreślaj klasy, które zjadłeś. Niczego jeszcze nie zmieniaj – zobacz, gdzie masz luki.
2. **Uzupełniaj po jednej klasie.** W kolejnym tygodniu dopisz tylko jedną brakującą klasę (np. mielone siemię w jogurcie albo ciecierzycę w zupie). Mała zmiana łatwiej zostaje nawykiem.
3. **Cel: 8 z 8 w tygodniu.** Potem dąż do 3–4 klas dziennie. Zmieniaj produkty w obrębie klasy (raz owies, raz jęczmień), bo różnorodność źródeł też się liczy.
4. **Zwiększaj powoli.** Dodawaj nową porcję co 3–4 dni, pij wystarczająco dużo wody. Przejściowe wzdęcia są częste i zwykle mijają, gdy jelita się przyzwyczają.
5. **Wybieraj całe produkty.** Pełne ziarno, warzywo, strączek – nie sam odizolowany proszek. Ziarno daje zestaw włókien, a nie pojedynczy składnik.
6. **Miej punkt odniesienia.** Dla dorosłych polskie normy podają wystarczające spożycie na poziomie 25 g błonnika dziennie, a przeciętne spożycie w Polsce jest niższe (ok. 17–21 g).

Przykładowy dzień

Śniadanie: owsianka (2) z jabłkiem ze skórką (3) i mielonym siemieniem (7). **Obiad:** zupa z soczewicy (6) z cebulą i porem (1), chleb żytni na zakwasie (4). **Kolacja:** ostudzone ziemniaki (5) z sałatą i kapustą (8).

Kiedy skonsultować się z lekarzem

Zmiany w diecie omów z lekarzem lub dietetykiem, jeśli masz zespół jelita drażliwego, SIBO, nieswoiste zapalenia jelit, zwężenia przewodu pokarmowego, zaawansowaną chorobę nerek (m.in. kontrola potasu i fosforu) lub przyjmujesz leki na stałe – śluzy i błonnik mogą wpływać na ich wchłanianie. Przy niepokojących objawach (krew w stolcu, utrata masy ciała, silny ból) nie zmieniaj diety na własną rękę, tylko zgłoś się na wizytę.

Materiał ma charakter edukacyjny. Nie zastępuje konsultacji lekarskiej ani indywidualnego leczenia. Decyzje o badaniach, lekach i suplementach podejmuj wspólnie z lekarzem.

Źródła: przeglądy dotyczące rodzajów błonnika i mikrobioty (m.in. Rev Gastroenterol Mex 2021; ACS JACS Au 2026), Normy żywienia dla populacji Polski.