

Fundacja Geriatrics  
KRS 0000705489  
31-542 Kraków, ul. Sądowa 7/39  
NIP 6751629658. Regon 36898282500000  
(1)



FUNDACJA  
GERIATRICS

Notatka prowadzącego zajęcia  
Warsztat zdrowego żywienia

Data przeprowadzenia zajęć: 06.05.2019, godz. 16.00-18.00 (poniedziałek)

Miejsce prowadzenia zajęć: 30-898 Kraków, ul. Drożdżowa 2

Prowadzący: mgr Elżbieta Żytyńska-Chwast

Dnia 06.05.2019r w Centrum Aktywności Seniorów Geriatrics, ul. Drożdżowa 2 w Krakowie, odbył się trzeci warsztat zdrowego żywienia.

Warsztaty zdrowego żywienia są współfinansowane ze środków Miasta Krakowa.

Podczas warsztatu omawiane był temat: „Błonnik i jego funkcja w żywieniu, dieta bogatoresztkowa”.

Błonnik pokarmowy (włókno pokarmowe) to zespół substancji ścian komórkowych roślin –tzw. żywność pochodzenia roślinnego, która nie jest rozkładana przez enzymy trawienne w przewodzie pokarmowym człowieka (substancje nie są trawione ani wchłaniane w organizmie człowieka).

Błonnik jest to mieszanina substancji o charakterze polisacharydowym (celuloza, hemicelulozy, pektyny, gumy, śluzy) i niepolisacharydowym (ligniny). Bardzo ważną cechą fizyczną błonnika jest zdolność do pęcznienia pod wpływem wody, co pobudza jelita do wydalania zbędnych produktów przemiany materii i toksyn.



PROJEKT JEST WSPÓLFINANSOWANY  
ZE ŚRODKÓW MIASTA KRAKÓWA



Błonnik pełni ważną rolę w prewencji wielu chorób cywilizacyjnych (miażdżyca, nowotwory, otyłość). W układzie pokarmowym człowieka błonnik przechodzi w postaci niezmienionej. To włókno pokarmowe, jakim jest błonnik należy do grupy **węglowodanów nieprzyswajanych przez człowieka**.

Dietę o dużej zawartości błonnika pokarmowego określa się jako **bogatoresztkową**. Źródłem **błonnika pokarmowego** w diecie są warzywa i owoce, szczególnie surowe oraz produkty zbożowe o niskim stopniu oczyszczenia.

**Produkty roślinne** dzielą się na zawierające **błonnik niefermentujący**, czyli produkty zbożowe, oraz zawierające **błonnik fermentujący**, tj. warzywa i owoce.

Należy jednak pamiętać, że owoce i warzywa, szczególnie korzeniowe, często w swoim składzie mają duże ilości celulozy i hemiceluloz, a w ziarnach niektórych zbóż, np. owsa i jęczmienia, znajduje się znaczna ilość składników błonnika rozpuszczalnego w wodzie (najczęściej gum).

**Spośród produktów zbożowych bogatym źródłem błonnika pokarmowego są:**

- a) mąki niskiego przemiału i produkty przygotowane na jej bazie, głównie pieczywo razowe pszenne, żytnie mieszane, razowe chrupkie.
- b) nierozdrobnione „grube” kasze: jęczmienna, owsiana, kasza gryczana, nieluskany ryż
- c) płatki zbożowe – pszenne, jęczmienne, owsiane, żytnie,
- d) otręby – pszenne, owsiane, pieczywo z otrębami.

**Wśród warzyw zawierających dużo błonnika pokarmowego**, zalecanych w dziennej racji pokarmowej, znajdują się przede wszystkim te, które można spożywać ze skórką, m.in.

- a) Strączkowe- fasola, groch zielony, soczewica, soja, cieciora, fasolka szparagowa
- b) Kapustne – kapusta biała, czerwona, włoska, brukselka
- c) Korzeniowe- buraki, marchew, brukiew
- d) Ponadto: kalafior, rzepa, kalarepa.

**Zawartość błonnika pokarmowego rozpuszczalnego w wodzie zawartego w warzywach maleje w miarę rozwoju i dojrzewania roślin, wzrasta zaś zawartość składników nierozpuszczalnych.**

**Wśród owoców bogatych w błonnik** wyróżnić należy te które spożywamy w formie surowej, ze skórką i drobnymi pestkami:

- a) Owoce drobnopestkowe – jeżyny, maliny, porzeczka, truskawki, agrest
- b) Ponadto: śliwki, żurawina, jabłka, gruszki, banany, cytryny, morele
- c) Owoce suszone- śliwki, figi, morele, orzechy.



W miarę dojrzewania owoców zawartość frakcji rozpuszczalnych w wodzie (zwłaszcza pektyn) zwiększa się, maleje zaś zawartość frakcji nierozpuszczalnych (głównie hemicelulozy i celulozy).

#### **Właściwości prozdrowotne**

Obecnie nastąpił spadek spożycia błonnika w związku z zwiększonym spożyciem wysoko przetworzonych produktów i znacznie oczyszczonych produktów roślinnych. Przeciętna dzienna racja pokarmowa Europejczyka zawiera obecnie średnio tylko 15-20g błonnika. Zmniejszony udział błonnika w diecie sprzyja próchnicy zębów, niezakaźnym chorobom jelita grubego, takim jak: zaparcia, uchyłkowatość, zespół jelita drażliwego, guzki krwawnicze, polipy, nowotwory, zapalenia wyrostka robaczkowego, zylaki kończyn dolnych, otyłość, choroby sercowo-naczyniowe, cukrzyca typu 2, kamienie żółciowe.

**Zaleca się spożycie błonnika w diecie osoby dorosłej nie mniejsze niż 25g/dobę, przy czym przynajmniej połowę powinny stanowić składniki rozpuszczalne w wodzie.**

Według Światowej Organizacji Zdrowia (WHO) optymalne spożycie błonnika to 20-40 gramów dziennie.

Za dietę bogatą w błonnik uznaje się modyfikację żywienia podstawowego polegającą na zwiększonym udziale błonnika pokarmowego w pożywieniu do poziomu 30-40g/dobę.

Przyjmuje się, że 1g błonnika pokarmowego pochodzącego ze źródeł naturalnych dostarcza ok. 2 kal.

#### **Znaczenie błonnika pokarmowego w dietoprofilaktyce i dietoterapii zaparć.**

Pokarm ubogoresztkowy wchłania się prawie w całości, a powstający kał jest skąpy i słabo pobudza jelito do ruchów robaczkowych, prowadząc do niedostatecznego wypróżniania. Zleganie mas kałowych powoduje ich odwodnienie i twardnienie, co dodatkowo zwiększa trudności związane z wydalaniem.

Dieta bogata w błonnik pokarmowy powoduje rozluźnienie mas kałowych, gdyż substancje resztkowe wiążą wodę i pęcznieją, zwiększając jednocześnie masę stolca. Dochodzi do zwiększenia ruchomości jelit, pobudzenia ruchów robaczkowych przez produkty powstałe w czasie częściowej fermentacji, głównie przez lotne kwasy tłuszczowe. Dzięki temu treści pokarmowe przesuwają się szybciej oraz łatwiej formowane i wydalane są masy kałowe.

Dieta bogatą w błonnik zapobiega więc powstawaniu zaparć nawykowych i jest bardzo dobrą metodą ich leczenia (szczególnie ważny jest błonnik pokarmowy nierozpuszczalny w wodzie).



Pozytywne znaczenie błonnika pokarmowego w uchyłkowatości jelita grubego – jelito wypełnia się grudkami twardego, suchego, trudnego do przemieszczania kału, co powoduje zaburzenia ruchomości jelita. W wyniku zaburzeń ruchów segmentowych może dojść do zamknięcia w czasie skurczu krótkich fragmentów, co grozi powstaniem, pod wpływem zwiększonego ciśnienia uwypuklenia mniej odpornych odcinków ściany jelita.

**Znaczenie błonnika pokarmowego w rozwoju nowotworu jelita grubego.**

Dieta uboga w błonnik zwiększa czas kontaktu substancji rakotwórczych zawartych w kale ze ścianą okrężnicy, co sprzyja stanom zapalnym i rozwojowi nowotworu.

**Uwaga: w przypadku osób starszych,** mających problem z zuciem, perystaltyką przewodu pokarmowego oraz tolerancją niektórych produktów, stosowanie diety bogatej w błonnik pokarmowy może być utrudnione, stąd zaleca się wykluczenie nietolerowanego pieczywa na zakwasie, twardych surowych warzyw, czy otrąb pszennych.

**Wniosek: "Chcesz żyć dłużej? Jedz więcej owoców i warzyw"**

#### Literatura:

D. Włodarek, E. Lange, L. Kozłowska, D. Głąbska (2014), Dietoterapia, Wydawnictwo PZWL, Warszawa.

W CAS Geriatrics warsztaty zdrowego żywienia są prowadzone przez doświadczonego psychologa/psychogeriatrę. Warsztaty zdrowego żywienia to czas, kiedy możemy porozmawiać o świadomym żywnieniu, mamy okazję wymienić się swoimi spostrzeżeniami w tej kwestii.

Serdecznie zapraszam seniorów do CAS Geriatrics, ul. Drożdżowa 2, na kolejny warsztat zdrowego żywienia, dnia 20.05.2019r, godz. 16.00-18.00, które odbędą się w Krakowie, ul. Drożdżowa 2. Zapisy na warsztaty są prowadzone codziennie w Kawiarence Seniora czynnej od poniedziałku do piątku, w godzinach 15.30-20.30, tel. 798921638,



667248065 oraz e-mail: [e.zytynskachwast@interia.pl](mailto:e.zytynskachwast@interia.pl) (w okresie od 01.05.2019-05.05.2019 Kawiarenka Seniora będzie nieczynna, stąd w w/w terminie proszę zapisywać się telefonicznie)

Serdecznie zapraszam!

Elżbieta Żytyńska-Chwast  
Kraków, dnia 29.04.2019

Koordinator projektu  
mgr Elżbieta Żytyńska-Chwast  
tel. 798 921 638, 667 248 065,

-----  
Podpis koordynatora projektu

