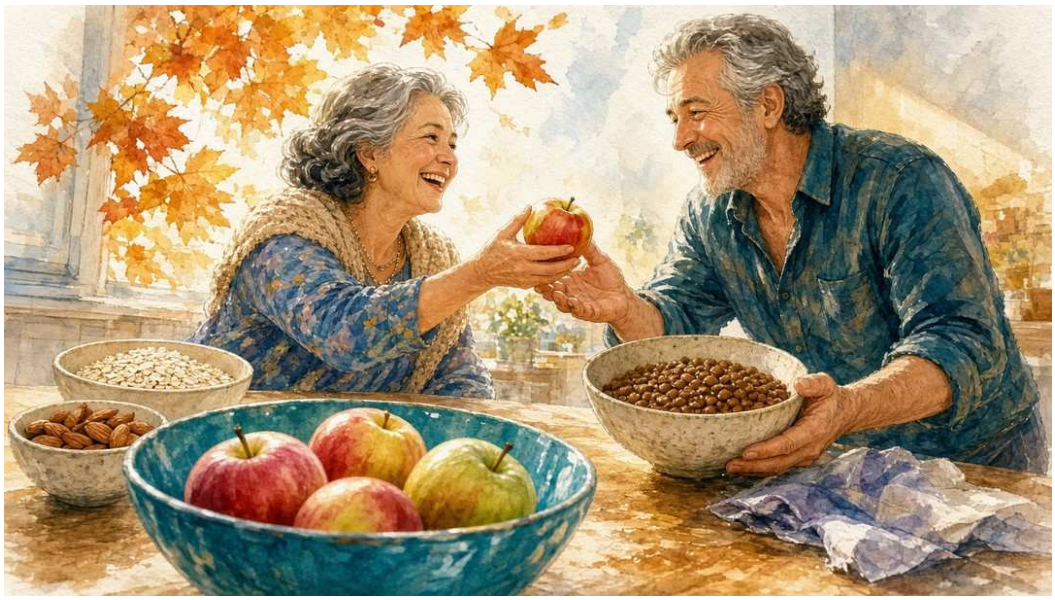
Ile błonnika dziennie po 50? Normy i 30 g na talerzu — tabela



Ile błonnika dziennie potrzebujesz i jak przełożyć tę liczbę na zwykłe jedzenie? Zamiast zgadywać na podstawie wielkości miski, porównaj ważone porcje. Tabela pomaga wybrać produkty, a przykładowy zestaw pokazuje ich udział w ciągu dnia.

Szybka odpowiedź

Polskie normy określają wystarczające spożycie błonnika na 25 g dziennie dla kobiet i mężczyzn w wieku 51–65 lat oraz 20 g dla osób w wieku 66 lat i starszych. WHO zaleca dorosłym co najmniej 25 g błonnika naturalnie występującego w żywności dziennie. Około 30 g w tym artykule to przykład z produktów, nie wspólna norma dla wszystkich po pięćdziesiątce.

Kluczowe wnioski

- Polskie normy podają 25 g błonnika dziennie dla wieku 51–65 lat i 20 g od 66 lat; to wystarczające spożycie, nie górny limit.
- Porcję płatków waż przed przygotowaniem, a soczewicy i kaszy po ugotowaniu, zgodnie ze stanem produktu podanym w tabeli.
- Wybrane płatki, siemię, jabłko, soczewica, brokuł i migdały dostarczają łącznie około 29,8 g błonnika; nie składają się na kompletny jadłospis.
- Zwiększaj błonnik stopniowo; jeśli masz zalecony limit płynów, nie zwiększaj picia samodzielnie.

Ile wynoszą polskie normy w Twojej grupie wieku?

W polskich normach z 2024 r. kobiety i mężczyźni w wieku 51–65 lat mają tę samą wartość: 25 g błonnika na dobę. W grupach 66–75 lat i powyżej 75 lat podano 20 g. Przy starszych grupach jest przypis o dostosowaniu poziomu do indywidualnych wskazań lekarskich i dietetycznych.

„Wystarczające spożycie” to wartość pomagająca planować żywienie zdrowych osób. Samo zjedzenie mniej niż podano w normach nie pozwala rozpoznać niedoboru. Podane 20 g nie jest też górnym limitem dla starszych osób. Samo ukończenie 66 lat nie oznacza nakazu zmniejszenia ilości błonnika do 20 g.

WHO zaleca dorosłym co najmniej 25 g błonnika naturalnie występującego w żywności dziennie. Sformułowanie „co najmniej” dotyczy zalecenia WHO, nie polskich wartości wystarczającego spożycia. W polskiej tabeli podano osobne wartości dla grup wieku, dlatego nie streszczamy obu dokumentów jako jednej normy dla wszystkich po pięćdziesiątce.

Około 30 g w tym artykule to wynik zsumowania błonnika z wybranych porcji jedzenia, nie kolejna norma. Nie musisz „dobijać” do tej liczby. Porównuj swoje zwykłe porcje z polską normą dla Twojej grupy wieku, a jeśli masz indywidualne zalecenia lekarza lub dietetyka, to one są podstawą planowania zmian.



Niższa wartość w normach dla starszej grupy wieku nie oznacza, że po urodzinach trzeba zmniejszyć ilość błonnika w diecie.

Tabela produktów: porównaj błonnik w swojej porcji?

Ta sama liczba gramów produktu nie oznacza tej samej ilości błonnika. W poniższej tabeli 150 g ugotowanej soczewicy dostarcza około 11,9 g błonnika, a 150 g ugotowanego ryżu brązowego około 2,4 g. Porównuj zarówno skład produktu, jak i porcję, którą rzeczywiście zjesz.

Produkty zbożowe i ugotowane strączki — dane USDA SR Legacy.

Produkt i stan	Błonnik w 100 g [g]	Porcja jadalna [g]	Błonnik w porcji [g]
Płatki owsiane niewzbogacane — suche	10,1	50	5,1
Soczewica — ugotowana w wodzie, bez soli	7,9	150	11,9
Fasola czerwona kidney — ugotowana w wodzie, bez soli	7,4	150	11,1
Ciecierzyca — ugotowana w wodzie, bez soli	7,6	150	11,4
Kasza jęczmienna perłowa — ugotowana	3,8	150	5,7
Kasza gryczana palona — ugotowana	2,7	150	4,1
Ryż brązowy długoziarnisty — ugotowany	1,6	150	2,4

Warzywa i owoce — dane USDA SR Legacy.

Produkt i stan	Błonnik w 100 g [g]	Porcja jadalna [g]	Błonnik w porcji [g]
Brokuł — ugotowany w wodzie, odsączony, bez soli	3,3	150	5,0
Groszek zielony mrożony — ugotowany w wodzie, odsączony, bez soli	4,5	100	4,5

Produkt i stan	Błonnik w 100 g [g]	Porcja jadalna [g]	Błonnik w porcji [g]
Marchew — surowa	2,8	100	2,8
Jabłko ze skórką — surowe, część jadalna	2,4	180	4,3
Gruszka — surowa, część jadalna	3,1	170	5,3
Banan — surowy, bez skórki	2,6	120	3,1
Maliny — surowe	6,5	100	6,5
Śliwki suszone — niegotowane	7,1	30	2,1

Nasiona i migdały — dane USDA SR Legacy.

Produkt i stan	Błonnik w 100 g [g]	Porcja jadalna [g]	Błonnik w porcji [g]
Siemię lniane — nasiona	27,3	10	2,7
Nasiona chia — suche	34,4	10	3,4
Migdały — część jadalna	12,5	20	2,5

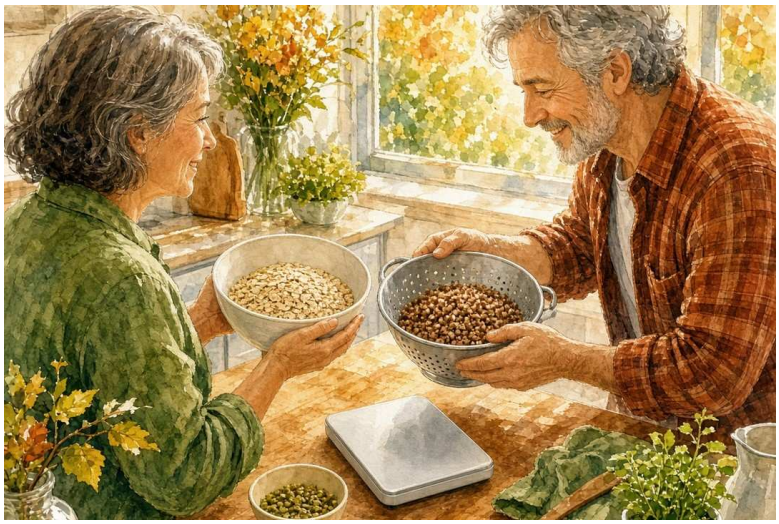
Wartości w tabelach pochodzą z amerykańskiej bazy USDA FoodData Central, z końcowego wydania SR Legacy z 2018 r. Są danymi dla opisanych produktów, nie pomiarem Twojego jedzenia. Dokładne rekordy wskazują identyfikatory fdcId podane poniżej w metodologii.

Porcja w gramach to nasz wybór do obliczeń, nie urzędowo zalecana porcja. Płatki waż na sucho, strączki i kasze po ugotowaniu, a brokuł po ugotowaniu i odsączeniu. Przy jabłku czy gruszce licz masę części jadalnej, bez ogryzka; przy bananie bez skórki. Nie przeliczamy tych gramatur na łyżki, garści ani „średnie sztuki”.

Błonnik w porcji liczymy tak: zawartość w 100 g × masa porcji w gramach ÷ 100. Na przykład 50 g suchych płatków przy zawartości 10,1 g na 100 g daje 5,05 g błonnika. Po zaokrągleniu do jednego miejsca po przecinku otrzymujemy 5,1 g.

Nie podstawiaj do tabeli masy suchej kaszy, jeśli korzystasz z wiersza dla kaszy ugotowanej. To dwa różne stany produktu. Gdy wybierasz inny produkt niż opisany w bazie, traktuj wynik jako przybliżenie, a nie dokładną informację o jego składzie.

Metodologia — rekordy USDA FoodData Central (fdcId): Płatki owsiane niewzbogacane 173904; Siemię lniane 169414; Nasiona chia 170554; Soczewica 172421; Fasola czerwona kidney 175194; Ciecierzyca 173757; Kasza jęczmienna perłowa 170285; Kasza gryczana palona 170686; Ryż brązowy długoziarnisty 169704; Brokuł 169967; Groszek zielony mrożony 170017; Marchew 170393; Jabłko ze skórką 171688; Gruszka 169118; Banan 173944; Maliny 167755; Śliwki suszone 168162; Migdały 170567. W tabelach użyto błonnika całkowitego („Fiber, total dietary”, nutrient_id 1079), w gramach na 100 g produktu. Porcje przeliczono z oficjalnego eksportu SR Legacy.



Porcję płatków liczymy na sucho, a kaszy po ugotowaniu — tylko wtedy masa pasuje do wybranego wiersza tabeli.

Przykład dnia: jak zebrać około 30 g błonnika?

Płatki, siemię, jabłko, soczewica, brokuł i migdały w poniższych ilościach dają łącznie 29,75 g błonnika, czyli około 29,8 g. To zestawienie źródeł błonnika do rozłożenia w ciągu dnia. Nie opisuje wszystkich posiłków i nie potwierdza kompletności diety pod względem energii, białka czy innych składników.

Przykładowe źródła około 30 g błonnika w ciągu dnia — nie kompletny jadłospis.

Produkt	Porcja jadalna [g]	Błonnik [g]
Płatki owsiane suche	50	5,1
Siemię lniane	10	2,7
Jabłko surowe ze skórką, część jadalna	180	4,3
Soczewica ugotowana bez soli	150	11,9
Brokuł ugotowany i odsączony bez soli	100	3,3
Migdały, porcja części jadalnej	20	2,5
Razem, suma przed zaokrągleniem 29,75 g	—	29,8

Płatki i siemię możesz wykorzystać przy śniadaniu, jabłko i migdały jako przekąskę, a soczewicę z brokułem jako część głównego posiłku. To propozycja organizacji tych produktów, nie obowiązek zjedzenia wszystkiego naraz ani gotowa dieta dla każdej osoby po pięćdziesiątce.

Sumę 29,75 g obliczyliśmy z wartości przed zaokrągleniem. Dopiero na końcu zapisaliśmy 29,8 g. Poszczególne pozycje tabeli są zaokrąglone do jednego miejsca po przecinku; w innych zestawach suma widocznych wierszy może przez to nieznacznie różnić się od zaokrąglonej sumy dokładnych obliczeń.

Zamiana produktu wymaga nowego przeliczenia. Jeśli zamiast 150 g ugotowanej soczewicy wybierzesz 150 g ugotowanej kaszy jęczmiennej, ta część zestawu wniesie 5,7 g błonnika zamiast 11,85 g. Cały zestaw da wtedy 23,6 g po zaokrągleniu. Podobna masa na talerzu nie gwarantuje więc podobnej ilości błonnika.



Około 30 g błonnika w przykładzie wynika z ważonych porcji podanych w tabeli, nie z oceny wielkości posiłku na ilustracji.

Więcej błonnika z rozwagą: płyny i własne zalecenia?

Jeśli jesz obecnie mało błonnika, zwiększaj jego ilość stopniowo, zamiast od razu wprowadzać cały pokazany zestaw. Dbaj przy tym o odpowiednią ilość płynów.

Normy na wodę dotyczą łącznej ilości z napojów i produktów spożywczych. Nie są zaleceniem wypicia tej całej ilości w postaci samej wody ani dodania jej do dotychczasowych napojów. Ilość płynów dopasuj do swojego zdrowia i warunków życia; sam cel dotyczący błonnika nie określa, ile masz wypić.

Jeśli masz zalecone ograniczenie płynów, trzymaj się planu prowadzącego lekarza. Nie zwiększaj picia tylko po to, by osiągnąć liczbę gramów z artykułu. Przy rozpoznanym zwężeniu jelita lub zaleconej diecie z ograniczeniem błonnika również uzgodnij zmianę ze specjalistą, zamiast realizować ten zestaw na własną rękę.

Zaparcie ze stałym bólem brzucha, wymiotami, krwią w stolcu lub niemożnością oddawania gazów wymaga pilnego kontaktu z lekarzem. W takiej sytuacji nie próbuj rozwiązać problemu kolejną porcją błonnika. Ten artykuł pomaga porównywać jedzenie, ale nie służy do diagnozowania ani leczenia objawów.



Normy na wodę obejmują także wodę z jedzenia, a nie wyłącznie napoje do wypicia.

Najczęściej zadawane pytania

Ile błonnika dziennie?

Polskie normy podają 25 g dziennie dla kobiet i mężczyzn w wieku 51–65 lat oraz 20 g dla osób w wieku 66 lat i starszych. Są to wartości wystarczającego spożycia do planowania żywienia, a nie granice rozpoznawania niedoboru czy maksymalne bezpieczne ilości. Pokazane w artykule około 30 g to przykład z produktów, nie obowiązkowy cel dla wszystkich.

Jak dostarczyć błonnik?

Zacznij od policzenia błonnika w ważonych porcjach zwykłych produktów, zamiast szukać jednego specjalnego dodatku. W naszym przykładzie 50 g suchych płatków, 10 g siemienia, 180 g jabłka ze skórką, 150 g ugotowanej soczewicy, 100 g ugotowanego brokułu i 20 g migdałów dostarcza około 29,8 g. To źródła błonnika na dzień, nie pełny jadłospis.

Ile błonnika ma jabłko?

W danych USDA surowe jabłko ze skórką ma 2,4 g błonnika na 100 g. Ważona porcja 180 g części jadalnej dostarcza zatem około 4,3 g. Jabłko bez skórki ma w odrębnym rekordzie 1,3 g na 100 g. Nie jest to porównanie tego samego owocu przed obraniem i po nim, lecz dwóch produktów przy tej samej masie.

Ile błonnika ma banan?

Surowy banan ma według USDA 2,6 g błonnika na 100 g części jadalnej. Jeśli po obraniu odważysz 120 g, wyliczysz około 3,1 g błonnika. Ta porcja nie oznacza, że każdy banan waży tyle samo; mniejszy lub większy trzeba przeliczyć według rzeczywistej masy bez skórki.

Źródła

1. NIZP PZH–PIB: Normy żywienia dla populacji Polski, wydanie 2024; plik udostępniony pod adresem z 2025. Tabela 9, s. drukowana 134 / PDF 101; woda: s. 154 / PDF 121
2. WHO: WHO updates guidelines on fats and carbohydrates, 17 July 2023; oficjalne podsumowanie rekomendacji, nie pełny tekst wytycznej
3. USDA FoodData Central: oficjalny eksport SR Legacy, końcowe wydanie April 2018 (rekordy włączone do FDC 2019-04-01); Fiber, total dietary, nutrient_id 1079; własne przeliczenia porcji
4. NIDDK: Eating, Diet, & Nutrition for Constipation; Last Reviewed May 2018, sekcje Fiber i Plenty of water
5. Royal Free London NHS: Low fibre diet, version 3, approved 16 April 2025; wskazania do diety, w tym bowel obstruction or stricture
6. West Suffolk NHS: A guide to fluid restriction, 6790-1, issued 16 January 2025; s. 1–2, indywidualny limit płynów
7. NIDDK: Symptoms & Causes of Constipation; Last Reviewed May 2018, When should I see a doctor?

Uwaga: Artykuł ma charakter informacyjny i edukacyjny. Nie zastępuje konsultacji lekarskiej, diagnozy ani leczenia.