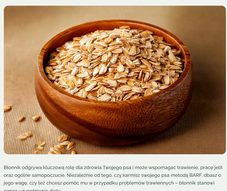
Błonnik dla psów: te 5 źródeł każdy ma w domu

Vetura | Dr. Ilse Ertl · Ostatnia aktualizacja: 19. października 2026



Dr. Ilse Ertl

Artykuł ten powstał we współpracy z lekarką weterynarii dr Ilse Ertl. Od 20 lat prowadzi ona własną praktykę weterynaryjną specjalizującą się w małych zwierzętach w pobliżu Monachium i chętnie dzieli się swoją wiedzą z zainteresowanymi właścicielami psów.

Udostępnij wpis:

Błonnik odgrywa kluczową rolę dla zdrowia Twojego psa i może wspomagać trawienie, prace jelit oraz ogólne samopoczucie. Niezależnie od tego, czy karmisz swojego psa metodą BARF, dbasz o jego wagę, czy też chcesz pomóc mu w przypadku problemów trawiennych – błonnik stanowi cenne uzupełnienie diety.

Tutaj dowiesz się, jakie produkty bogate w błonnik prawdopodobnie masz już w kuchni i jakie korzyści one niosą.

Spis treści

Chcesz przeczytać ten artykuł później? Pobierz artykuł w formacie PDF

Najważniejsze informacje w skrócie

1. **Działanie**
   Błonnik jest ważny dla prawidłowego trawienia u psów.
2. **Źródła**
   Rozsądny to można zaopatrzyć za pomocą prostych domowych środków takich jak płatki owsiane, marchew, banany czy nasiona psyllium.
3. **Proste rozwiązanie**
   Najlatwiej jest odmierzyć odpowiednią dawkę, dodając preparat do karmy.

Dlaczego błonnik jest ważny dla psów

Błonnik to substancje w pożywieniu, które są trudno lub w ogóle nie są trawione. Rozróżnia się błonnik fermentowalny (rozpuszczalny) i niefermentowalny (nierozpuszczalny). Na tyle wspomaga on trawienie, ale także przyczynia się do regulacji poziomu cukru we krwi oraz utrzymania zdrowej flory jelitowej. Szczególnie w prywatnie naturalnej diety, takiej jak BARF (biologiczne odpowiednie żywienie surowe), zalecą się znaczenie uwagi na zaprotrzebowanie Twojego psa na błonnik, aby zapewnić mu prawidłowe trawienie. Wyszarczające spożycie błonnika ma kluczowe znaczenie również dla psów, które pewnemy uchudnąć.

Błonnik rozpuszczalny

Błonnik rozpuszczalny (zwany również prebiotykiem) zwiększa mogą być fermentowane przez bakterie jelitowe w jelicie grubym. W wyniku tego procesu powstają krótkołańcuchowe kwasy tłuszczowe, takie jak kwas masłowy, kwas octowy i kwas propionowy. Substancje te mają liczne korzystne działanie:

- Tworzą lekko kwaśne środowisko (wartość pH 5,6–6,5), które wspomaga zdrową florę jelitową i hamuje rozwój szkodliwych drobnoustrojów.
- Butynel lub kwasu masłowego) stanowi główne źródło energii dla komórek jelitowych oraz wspomaga ich regenerację, a także produkcję ochronnej śluzówki.
- Błonnik fermentowalny stymuluje produkcję substancji przeciwdrobnoustrojowych i wzmacnia barierę jelitową.
- Ponadto wykazują działanie immunomodulujące i wspomagają pracę wątroby poprzez zwiększenie aktywności enzymów detoksykacyjnych.

Naturalnymi źródłami błonnika fermentowalnego są między innymi **Pektyna** (np. z marchwi), **inulina** (np. z topinamburu lub cykorii), **Beta-glukany** (np. z drożdży piwnych), **Włókno akacjowe**, **FOS** (fruktooligosacharydy) oraz **MOS**-(oligosacharydy mannowe).

Błonnik nierozpuszczalny

Nierozpuszczalnie błonnik, takie jak celuloza, lignina i niektóre hemicelulozy, nie ulegają fermentacji. Pełnią one jednak ważne funkcje:

- Zwiększają objętość stolca, potencjalnie przyśpieszają trwchy jelitó i przyspieszają pasaż jelitowy.
- Duża zawartość tych błonników sprzyja uzyskaniu lepszej konsystencji stolca, ponieważ są one w stanie wiązać dużo ilości wody.
- Ludzmy nasion psyllium Na przykład mogą wchłonąć ponad 40-krotność swojej masy w postaci wody i pomagają wiązać toksyny w jelitach, które są następnie wydalane wraz ze stolcem.
- Pacjenci cierpiący na przewlekłą biegunkę jelita grubego często odnoszą korzyści ze zwiększonego spożycia błonnika nierozpuszczalnego.

Inne zalety błonnika pokarmowego

- Zapewniają wysoki efekt sytości pomimo niskiej gęstości energetycznej.
- Spowalniają opróżnianie żołądka i powodują wolniejszy wzrost poziomu cukru we krwi, co może zapobiegać nadwadze.
- Zwiększone rozciąganie ściany żołądka spowodowane błonnikiem pobudza wydzielanie hormonów sytości.

Błonnik jest niezbędnym składnikiem diety psów. Wspomaga naturalną pracę jelit i stanowi pożywienie dla pożytecznych bakterii jelitowych, które z kolei mają kluczowe znaczenie dla zdrowia błony śluzowej jelit.

Przegląd 5 produktów bogatych w błonnik dla psów

Oto pięć produktów bogatych w błonnik, które są zdrowe dla Twojego psa i które prawdopodobnie masz już w domu.

1

Płatki owsiane – wszechstronne źródło błonnika

Płatki owsiane są łatwo przyswajalnym źródłem błonnika, które doskonale nadaje się do żywienia psa. Są bogate w błonnik rozpuszczalny, który wspomaga pracę jelit i sprzyja uczuciu sytości.

Korzyści dla psów:

- Wspomaga trawienie: rozpuszczalny błonnik zmiękcza stolec i wspomaga naturalne oczyszczanie jelit.
- Łatwo przyswajalne: Płatki owsiane są idealne dla psów z wrażliwym żołądkiem lub problemami trawiennymi.

Stosowanie: Płatki owsiane należy namoczyć lub krótko zagotować, a następnie dodać około jednej do dwóch łyżek stołowych do karmy. Namoczenie pomaga w lepszym przyswajaniu błonnika i odciąża żołądek.

2

Marchew – warzywo bogate w błonnik

Marchew jest nie tylko doskonałym źródłem błonnika, ale także zawiera mnóstwo witamin i minerałów. Można ją podawać zarówno na surowo, jak i po ugotowaniu, a pomadto doskonale nadaje się do uzupełnienia zbilansowanej diety BARF.

Korzyści dla psów:

- Wspomaganie zdrowia jelit. Zawarte w produkcie błonnik i prebiotyki wspomagają zdrową florę jelitową.
- Sytość przy niskiej zawartości kalorii. Marchew są zdrową, niskokaloryczną przekąską, która zwiększa uczucie sytości.

Stosowanie: starta marchewka lub zupa marchewkowa według przepisu Mory Ugotowana marchewkaki nadaje się do tego szczególnie dobrze. Do karmy można dodać około jednej do dwóch łyżek puree z marchwi.

3

Banan – sycące błonniki i witaminy

Banany zawierają błonnik i pektyny, która ma szczególnie korzystny wpływ na trawienie. Banany są również popularną przekąską, ponieważ zapewniają uczucie sytości i są bogate w naturalnie słodzące odtrzycze. Banany mają łagodne działanie wiążące i dlatego idealnie sprawdzają się w przypadku łagodnej biegunki.

Korzyści dla psów:

- Wspomaga trawienie: Wysoka zawartość błonnika i błonnika wspomaga prawidłowe trawienie i może łagodzić objawy biegunki.
- Naturalne składniki odżywcze: Banany są bogate w potas i wspomagają układ sercowo-naczyniowy

Stosowanie: Banan można podawać w małych kawałkach lub rozgniecionej. Dla małych psów wystarczy około 1–2 łyżek stołowych rozgniecionego banana, większe psy mogą dostać nieco więcej.

4

Lupiny nasion psyllium – bogate w błonnik środek wspomagający pracę jelit

Lupiny nasion psyllium są bardzo skutecznym i popularnym źródłem błonnika rozpuszczalnego i nierozpuszczalnego dla psów. Charakteryzują się wysoką zdolnością do pęcznienia i pomagają zarówno w zaparcia jak również w przypadku biegunki, ponieważ wiążą nadmiar płynów w jelitach, a jednocześnie mogą zmiękczać stolec.

Korzyści dla psów:

- Wspomaga prawidłowe trawienie: łupiny nasion psyllium wiążą wodę i regulują pracę jelit.
- Wiążą substancje toksyczne w jelitach, które następnie mogą zostać wydalone wraz z kałem.

Stosowanie: Wymieszaj łupiny nasion psyllium z wodą, aby specjmaty, a następnie dodaj jedną lub dwie łyżeczki do karmy. Upewnij się, że pies pije wystarczającą ilość wody, aby zwiększyć skuteczność preparatu i odciążyć jelita.

5

Dynia – łagodna dla żołądka i bogata w błonnik

Dynia z nasionami lubiru jest naturalnym środkiem na problemy trawienne, ponieważ pomaga zarówno w przypadku biegunki, jak i zaparć. Dzięki wysokiej zawartości błonnika wspomaga zdrową jelit i zapewnia przyjemne uczucie sytości.

Korzyści dla psów:

- Łagodna regulacja trawienia: dynia wspomaga prawidłowe funkcjonowanie jelit i może łagodzić dolegliwości trawienne.
- Bogaty w składniki odżywcze i mikroskładniczy: zawiera wiązne składniki odżywcze i ma korzystny wpływ na ogólny stan zdrowia.

Stosowanie: Idealnie nadaje się świeża lub nieskolzona dynia z puszki. Do karmy można dodać jedną lub dwie łyżki puree z dyni, co stanowi dobry dodatek bogaty w błonnik, odciążający jelita.

Probiotyki wspomagające zdrowie jelit

Oprócz pokarmów bogatych w błonnik, probiotyki mogą wspomagać zdrowie jelit Twojego psa. Nasz Kompleks Probiotyczny łączy w sobie pożytecznie bakterie jelitowe z wzszczonymi błonnikami (prebiotykami) oraz nasionami bogatymi w błonnik nierozpuszczalnym. Które mogą wspomagać trawienie i wzmacniać układ odpornościowy. Może to być szczególnie pomocne dla psów z wrażliwym jelitem i nawracającymi problemami trawiennymi. Oprócz probiotyków i prebiotyków produkt zawiera mieszcy innymi **proszek z marchwi**, **Mąka bananowa** i **łupiny nasion psyllium** jako superfoody bogate w błonnik.



Zalety mieszanki probiotyków:

- Wspomaga równowagę flory jelitowej: zawarte w produkcie kultury bakterii i błonnik wspomagają zdrową florę jelitową.
- Reguluje trawienie: błonnik i probiotyki pomagają w normalizacji wypróżnień i przywracaniu równowagi układu pokarmowego.

Stosowanie: Codziennie dodawaj zalecaną ilość mieszanki probiotyków do karmy, aby zapewnić optymalne wsparcie dla układu pokarmowego Twojego psa.

Możesz bez ryzyka wypróbować nasz produkt dzięki **60-dniowej gwarancji zwrotu pieniędzy.** Jeśli zbytycz zamówienie przed godziną 15:00, zazwyczaj zostanie ono dostarczone już następnego dnia i będziesz mógł od razu zacząć stosować produkt. Na początek zalecamy stosowanie małej dawki, a następnie stopniowe jej zwiększanie. Aby zapewnić ciągłe wsparcie, produkt można podawać również przez dłuższy czas.

Nasz Kompleks Probiotyczny został opracowany w celu wspierania flory jelitowej Twojego psa.

O produkcie →

W magazynie: > 3 w dni robocze u nabie

Claudia Puhl
★★★★★
Moje psy, Leo i Greta, nie mają już tak częstej biegunki, odkąd codziennie rano dostają mieszankę probiotyków

Astrid
★★★★
Odkąd podajpuję karme preparatem „Kompleks Probiotyczny". Robby nie ma już biegunki

Błonnik a indywidualne zapotrzebowanie Twojego psa

Zapotrzebowanie psa na błonnik zależy od jego wielkości, poziomu aktywności oraz ewentualnych problemów zdrowotnych. Chociaż diety BARF często zawiera mniej błonnika, dodanie warzyw i innych produktów bogatych w błonnik może w naturalny sposób wspomóc trawienie. Szczególnie psy z problemami z wagą, skłonnością do zaparć lub stabą florą jelitową odnoszą korzyści z diety bogatej w błonnik.

- **Błonnik i dieta BARF**: Ponieważ dieta BARF często zawiera niewiele składników roślinnych, niewielka ilość błonnika w postaci płatków owsianych, marchewki lub łupin psyllium może wspomóc regulację pracy jelit. Najlepszym i najprostszym sposobem na uzupełnienie błonnika jest nasza mieszanka probiotyków.
- **Zdrowie jelit a układ odpornościowy**: Zdrowe jelita przyczyniają się do wzmocnienia odpowiedzi i mogą pomóc w zwalczaniu patogenów.
- **Naturalna pomoc w przypadku nadwagi**: Błonnik sprzyja uczuciu sytości i może pomóc psom w odchudzaniu.

Podsumowanie

Błonnik jest cenny dla zdrowia Twojego psa. Niezależnie od tego, czy Twój pies jest karmiony metodą BARF, powinien uchudnąć, czy po prostu potrzebuje lepszego trawienia – pokarmy bogate w błonnik, takie jak płatki owsiane, marchew, banany, łupiny psyllium i dynia, można łatwo włączyć do jego diety. Dzięki mieszance probiotyków, która wspiera zdrową florę jelitową, Twój pies będzie miał zapewnioną optymalną opiekę i będzie mógł cieszyć korzyści z wielu zalet diety bogatej w błonnik. Życzę Wam wszystkiego najlepszego!

Ten tekst na grafikach został przetłumaczony z języka niemieckiego z wykorzystaniem narzędzi AI, a następnie zredagowany i sprawdzony przez native speakera języka polskiego. Treść merytoryczna pozostała niezmieniona.

Informacje zawarte na tej stronie mają charakter ogólnych wskazówek i zostały stworzone wyłącznie na podstawie dostępnych źródeł. Autorzy oraz operatorzy strony nie ponoszą odpowiedzialności za szkody materialne ani niematerialne powstałe w wyniku korzystania z przedstawionych informacji lub zamieszczone korzystania z nich, jak również w wyniku wykorzystania informacji błędnych lub niekompletnych. Przedstawione tutaj produkty nie są lekami, lecz suplementami diety dla zwierząt lub produktami przeglądniczymi. W związku z tym nie są przeznaczone do diagnozowania, leczenia, łagodzenia ani zapobiegania chorobom. Nie zastępują również porady lekarza weterynaryjnego ani lekarza przeprowadzonych przez lekarza weterynaryjnego. W razie wątpliwości przed zastosowaniem produktu należy zawsze skonsultować się z lekarzem weterynarii.