

Zalecenia żywieniowe w diecie wegetariańskiej

Dieta przeznaczona jest dla osób:

- ➔ niespożywających mięsa i jego przetworów;
- ➔ dla osób spożywających mięso w bardzo ograniczonej ilości

Celem diety jest:

- ➔ zapewnienie organizmowi wszystkich niezbędnych składników odżywczych

Podstawowe zalecenia żywieniowe

- **Zalecana woda do picia** - w ilości **30 ml na kilogram masy ciała** - to woda niegazowana średniozmineralizowana (zawartość minerałów 500-1500 mg/l) i niskosodowa (zawartość sodu <15 mg/l).
- Posiłki należy spożywać regularnie, co 3-4 h. Śniadanie najlepiej do godziny po przebudzeniu, a lekką kolację 2-3 h przed snem.
- **Dodatek warzyw lub owoców** do każdego posiłku (minimum 400 g dziennie – nie wliczane są ziemniaki i bataty), z przewagą warzyw w postaci surowej.
- W posiłkach połowę produktów zbożowych powinny stanowić **produkty zbożowe z pełnego przemiału**.
- **Mleko i przetwory mleczne**, w tym napoje mleczne fermentowane i/lub produkty roślinne (wzbogacane w wapń i witaminę D) jako zamienniki mleka i produktów mlecznych powinny być podawane w co najmniej w 2 posiłkach w ciągu dnia.
- W każdym posiłku należy uwzględnić produkty będące **źródłem białka z grupy**: ryby (jeśli są spożywane)/jaja/nasiona roślin strączkowych oraz produkty stanowiące inne roślinne zamienniki białka zwierzęcego.
- **Nasiona roślin strączkowych** i/lub ich przetwory należy uwzględnić co najmniej 4-5 razy w tygodniu, najlepiej w połączeniu ze zbożami pełnoziarnistymi (ze względu na wzajemne uzupełnienie brakujących aminokwasów egzogennych).
- Posiłki powinny być urozmaicone pod kątem udziału grup produktów spożywczych: produktów zbożowych, mlecznych, warzyw i owoców, ziemniaków, ryb, nasion roślin strączkowych oraz tłuszczów.
- **Ryby** (jeżeli są spożywane) i/lub **ich przetwory** (głównie z ryb morskich) należy uwzględniać 2-3 razy w tygodniu (w tym minimum 1x tłusta np. łosoś, makrela, śledź).
- Tłuszcze zwierzęce (np. smalec) powinny być ograniczone na rzecz tłuszczu roślinnego, z wyjątkiem tłuszczu palmowego i kokosowego.
- **Przynajmniej 2 posiłki** w ciągu dnia powinny zawierać produkty bogate w **kwasy tłuszczowe nienasycone** (orzechy/oleje roślinne/nasiona roślin oleistych/ awokado).
- **Z uwagi na ograniczoną biodostępność żelaza** z produktów roślinnych, należy zadbać o jego dobre przyswajanie (dodatek warzyw i owoców bogatych w witaminę C), oraz nie zaburzać jego wchłaniania (np. moczyć orzechy/strączki; nie popijać posiłków kawą i herbatą; nie łączyć produktów bogatych w żelazo z nabiałem).
- U osób stosujących dietę wegetariańską (szczególnie wegańską), istnieje ryzyko niedoborów witaminy **B₁₂, D3, jodu i kwasu DHA**, dlatego też może być wymagane **wdrożenie ich suplementacji**, pod nadzorem lekarza.



Zalecenia żywieniowe w diecie wegetariańskiej

Grupa produktów spożywczych	Produkty zalecane w zdrowej, zbilansowanej diecie wegetariańskiej	Produkty podlegające wykluczeniu/znacznemu ograniczeniu/okazjonalne
Produkty zbożowe	wszystkie maki pełnoziarniste; pieczywo pełnoziarniste, bez dodatku substancji słodzących, np. żytnie razowe, graham, chleb z dodatkiem otrąb i ziaren; białe pieczywo pszenne, żytnie i mieszane (w ograniczonej ilości); kasze średnio- i gruboziarniste: gryczana, jęczmienna (pęczak, wiejska, mazurska), orkiszowa, bulgur, jaglana; kasze drobnoziarniste (manna, kukurydziana, krakowska) (w ograniczonych ilościach); płatki naturalne, np. owsiane, gryczane, jęczmienne, żytnie, musli bez dodatku cukru i jego zamienników np. syropu glukozowo-fruktozowego; makarony, np. razowy, gryczany, orkiszowy, żytni, pszenny z maki durum (gotowane al dente); ryż brązowy, ryż czerwony; potrawy mączne (w ograniczonych ilościach), przede wszystkim z maki pełnoziarnistej, np. naleśniki, pierogi, kopytka, knedle, pyzy, kluski knedle owocowe, pierogi leniwe, łazanki z kapustą i grzybami; mąka pszenna z wysokiego przemiału, mąka ziemniaczana; kukurydziana (w ograniczonych ilościach); risotto/kaszotto z warzywami, grzybami i orzechami	pieczywo z dodatkiem cukru, słodu, syropów, miodu, karmelu; produkty mączne smażone w dużej ilości tłuszczu, np.: paczki, faworki, racuchy; płatki kukurydziane i inne słodzone płatki śniadaniowe, np.: cynamonowe, czekoladowe, miodowe
Warzywa i przetwory	wszystkie warzywa świeże i mrożone, gotowane, duszone z niewielkim dodatkiem tłuszczu roślinnego (oleju/ słońca/ dyni/ czarnuszki – dla poprawienia wchłaniania witamin rozpuszczalnych w tłuszczach); warzywa pieczone; warzywa kiszone; kiełki nasion np. brokuła, lucerny, rzodkiewki, słońca, pszenicy, rzęchuchy	warzywa przyrządzane z dużą ilością tłuszczu; warzywa konserwowe
Ziemniaki Bataty	gotowane, pieczone bez dodatku tłuszczu	ziemniaki smażone (frytki, talarki); puree w proszku
Owoce i przetwory	wszystkie owoce: świeże, mrożone, gotowane, pieczone; musy owocowe 100% bez dodatku cukru; dżemy owocowe niskosłodzone 100% z owoców (w ograniczonych ilościach); owoce suszone – bez dodatku cukru (w ograniczonych ilościach)	owoce w syropach cukrowych; owoce kandyzowane, przetwory owocowe wysokosłodzone
Nasiona roślin strączkowych	wszystkie nasiona roślin strączkowych (np. groch, soja, fasola, bób, soczewica, ciecierzycza); produkty z nasion roślin strączkowych z małą zawartością soli; kotlety warzywne, dania z nasion roślin strączkowych; hummus; pasta tahini; tempeh; tofu	produkty z nasion roślin strączkowych z dużą ilością soli
Nasiona, pestki, orzechy	wszystkie nasiona, pestki i orzechy niesolone np. orzechy włoskie, laskowe, arachidowe, pistacje, nerkowca, migdały, pestki słońca, dyni, sezam, siemę lniane, „masło orzechowe” bez dodatku soli i cukru (w ograniczonych ilościach)	orzechy solone, orzechy w skorupce z ciasta, w karmelu, w czekoladzie, w lukrze, „masło orzechowe” solone, z dodatkiem cukru, z dodatkiem oleju palmowego
Mięso i przetwory mięsne	ze względu na specyfikę diety nie spożywa się	ze względu na specyfikę diety nie spożywa się. Wykluczone są wszystkie mięsa i produkty mięsne
Ryby i przetwory rybne	jeżeli są spożywane to: wszystkie ryby morskie i słodkowodne; ryby wędzone (w ograniczonych ilościach)	ryby surowe; ryby smażone na dużej ilości tłuszczu
Jaja i potrawy z jaj	gotowane; jaja sadzone i jajecznica na parze lub smażone na małej ilości tłuszczu; omlety, kotlety jajeczne smażone na małej ilości tłuszczu	jaja przyrządzane z dużą ilością tłuszczu, jaja smażone na słoninie, skwarkach, tłustej wędlinie
Mleko i produkty mleczne	mleko (1,5–2% tłuszczu) i sery twarogowe chude lub półtłuste, naturalne napoje mleczne fermentowane bez dodatku cukru (np. kefir, jogurt, maślanka), jogurt skyr, ajran, sery podpuszczkowe o obniżonej zawartości tłuszczu	mleko i sery twarogowe tłuste; mleko skondensowane; jogurty i desery mleczne z dodatkiem cukru; tłuste sery podpuszczkowe; tłusta śmietana ≥18% tłuszczu
Tłuszcze	masło (w ograniczonych ilościach), miękka margaryna wysokiej jakości, oleje roślinne, np.: rzepakowy, olej lniany, olej z nasion wiesiołka, z awokado, oliwa z oliwek, „majonez” wegański (w ograniczonych ilościach), świeża śmietanka do 12% tł.	tłuszcze zwierzęce, np.: smalec wieprzowy, łój wołowy, słonina; twarde margaryny; masło klarowane; tłuszcz kokosowy i palmowy; „masło kokosowe”; frytura smaźalnicza
Desery	budyń (bez dodatku cukru lub z małą ilością cukru), galaretka (bez dodatku cukru lub z małą ilością cukru), kisiel (bez dodatku cukru lub z małą ilością cukru), sałatki owocowe bez dodatku cukru, ciasta drożdżowe, ciasta biszoptowe, musy owocowe, czekolada z dużą zawartością (>70%) kakao	słodycze zawierające duże ilości cukru i/lub tłuszczu; torty i ciasta z masami cukierniczymi, kremami cukierniczymi, bitą śmietaną; ciasta kruche z dużą ilością tłuszczu; ciasto francuskie; wyroby czekoladopodobne
Napoje	woda niegazowana, woda mineralna gazowana o niskiej zawartości dwutlenku węgla, herbata, np.: czarna, zielona, czerwona, biała, owocowa, napary ziołowe – słabe napary, kawa zbożowa, kakao naturalne, soki warzywne bez dodatku soli; soki owocowe (w ograniczonych ilościach), kompoty Unikać dodatku cukru	napoje wysokosłodzone, nektary owocowe, wody smakowe z dodatkiem cukru; napoje energetyzujące
Przyprawy	wszystkie naturalne przyprawy ziołowe i korzenne, świeże i suszone; gotowe przyprawy warzywne (w ograniczonych ilościach), sól (w ograniczonych ilościach); keczup z ograniczoną zawartością cukru, chrzan (w ograniczonych ilościach), sos sojowy (w ograniczonych ilościach)	kostki rosołowe i esencje bulionowe; gotowe bazy do zup i sosów; gotowe sosy sałatkowe i dressingi; przyprawy wzmacniające smak w postaci płynnej i stałej

