

## **ZALECENIA DIETETYCZNE**

### **DIETA WEGETARIAŃSKA**

W diecie wegetariańskiej istotne jest, by pożywienie było odpowiednio zbilansowane. Z uwagi na wyłączenie z żywienia produktów pochodzenia zwierzęcego, dietę trzeba realizować w oparciu o potwierdzone naukowo badania, tak aby nie doszło do niedoboru składników odżywczych w organizmie.

Dieta opiera się głównie na składnikach pochodzenia roślinnego, czasem również produktach nabiałowych i jajach. Powinna obfitować w różnorodne, nieprzetworzone pokarmy roślinne. Mają się w niej znaleźć produkty z różnorodnych grup żywnościowych, np. ziarna zbóż, kasze i płatki, owoce, warzywa, orzechy i nasiona. Należy stosować różne metody przygotowywania żywności. Dla urozmaicenia i zapewnienia podaży odpowiednich składników odżywczych trzeba spożywać zarówno surowe jak i gotowane warzywa, salatkę owocową, koktajle, gotowane rośliny strączkowe oraz przetworzone orzechy i nasiona (np. masło orzechowe arachidowe lub hummus z cieciorke).

Nie powinno się też ograniczać spożywania żywności do preferowanych tylko produktów.

Spożywanie różnorodnych produktów leży u podstaw zdrowego odżywiania, szczególnie istotne jest to właśnie w diecie wegetarian.

#### **Skąd wegetarianie pozyskują białko?**

Najważniejszym źródłem białka dla wegetarian jest soja. Kluczem do dostarczania organizmowi odpowiedniego białka tkwi w różnorodności spożywanych pokarmów przy odpowiednim spożyciu kalorii. Łącząc produkty zbożowe z roślinami strączkowymi, orzechami i nasionami, można dostarczyć wystarczające ilości aminokwasów.

#### **Produkty zalecane o dużej zawartości białka**

- soja, soczewica, orzechy ziemne, migdały, tofu, orzechy włoskie, cieciorke, biała fasola, bób, pszenica, owies, jęczmień, proso, gryka (kasza gryczana).

#### **Produkty zalecane ze względu na zawartość aminokwasów lizyny i metioniny**

- soja, soczewica, fasola biała, zielony groszek, bób, cieciorke, orzechy ziemne, migdały, nasiona sezamu, pestki dyni, fasola czerwona, fasola biała, ziarna słonecznika, fasola mung, łuskana, soczewica, ryż brązowy długoziarnisty, orzechy włoskie, komosa ryżowa, proso (kasza jaglana), kamut („prastara pszenica”), płatki owsiane, amarantus

#### **Witamina B<sub>12</sub> – największy problem diety roślinnej**

Tylko produkty zwierzęce, takie jak mięso, jaja, nabiał zawierają witaminę B<sub>12</sub>, która jest biologicznie aktywna w organizmie.

Produkty roślinne, sojowe, glony (spirulina) nie zawierają aktywnej postaci wit. B<sub>12</sub>.

Lactoowegetarianie mogą pokryć podaż tego składnika poprzez spożywanie produktów mlecznych. Trzeba jednak wiedzieć, że ciepło niszczy kobalaminę, mleko gotowane przez 5 minut traci 30% tego związku. Dobre źródło stanowią również płatki drożdżowe wzbogacone w wit. B<sub>12</sub>.

W wit. B<sub>12</sub> są wzbogacane też takie produkty jak tofu i mleko sojowe, czasem zboża, jednak zawierają tego składnika zbyt mało. Należy więc uzupełniać kobalaminę suplementując ją w

## **ZALECENIA DIETETYCZNE DIETA WEGETARIAŃSKA**

odpowiedniej dawce wskazanej przez lekarza. Stanowi to najbardziej sensowny sposób zapobiegania niedoborom tego składnika.

### **Dietetyczne źródła i biodostępność żelaza**

Biodostępność żelaza z produktów roślinnych jest niższa niż w produktach zwierzęcych. Na przyswajanie żelaza z roślin ma wpływ jeszcze kilka innych czynników. Działanie łagodnie hamujące wchłanianie żelaza wykazują produkty sojowe. Ponadto trzeba zwrócić uwagę na fityniany znajdujące się w roślinach, związek ten w dużej mierze blokuje wchłanianie żelaza, np. w roślinach strączkowych, w orzechach, produktach zbożowych. Szczawiany są związkami, które są naturalnie obecne w wielu produktach roślinnych, w szczególności w szpinaku i innych warzywach liściastych. Wyzwalają one reakcję chemiczną z żelazem, skutecznie blokując jego wchłanianie. Oprócz szpinaku duże ilości szczawianów zawierają liście buraków, pietruszki i porów. Wchłanianie żelaza hamują również polifenole, związki takie jak taniny, które znajdują się głównie w kawie i herbacie. Dla wegetarian spożywających mleko i produkty mleczne, powinni być świadomi, że produkty mleczne zawierają niewielkie ilości żelaza, którego wchłanianie jest hamowane przez wapń znajdujący się w tych produktach. Jednym ze skutecznych sposobów absorpcji żelaza jest spożywanie produktów bogatych w żelazo z produktami bogatymi w witaminę C w tym samym posiłku, np. kasza z owocami (truskawki maliny, borówki).

**Liczne badania naukowe wykazały zdrowotny aspekt diety wegetariańskiej. Dieta wegetariańska może być zdrowa pod warunkiem, że jest właściwie realizowana.**