Opracował: mgr. dietetyk Paulina Smoczyńska

ZALECENIA DIETETYCZNE
DIETA WEGETARIAŃSKA

1. Zastosowanie

•według wskazań lekarza i/lub dietetyka

U pacjentów:

•którzy nie jedzą mięsa i jego przetworów/ryb

2. Zalecenia dietetyczne

•stanowi modyfikację diety podstawowej, opiera się na zaleceniach zdrowego żywienia, główna **modyfikacja polega na eliminacji mięsa i jego przetworów/ryb**,

•dieta powinna być prawidłowo zbilansowana i urozmaicona pod kątem udziału grup produktów spożywczych: produktów zbożowych, mlecznych, warzyw i owoców, ziemniaków, jaj, nasion roślin strączkowych oraz tłuszczów,

•posiłki powinny być spożywane 4-5 x dziennie zgodnie z zaleceniami lekarza i/lub dietetyka, 3 posiłki główne – śniadanie, obiad i kolacja oraz posiłki uzupełniające – drugie śniadanie i/lub podwieczorek, podawane o tych samych porach; co 3-4 godziny, należy eliminować pojadanie pomiędzy posiłkami,

•w każdym posiłku należy uwzględnić dodatek warzyw i/lub owoców, z przewagą warzyw; nie mniej niż 30% warzyw/owoców należy podawać w postaci surowej,

•w posiłkach połowę produktów zbożowych powinny stanowić produkty z pełnego przemiału,

•w każdym posiłku należy uwzględnić produkty będące źródłem białka z grupy:

nabiał/jaja/nasiona roślin strączkowych oraz produkty stanowiące inne roślinne zamienniki białka zwierzęcego.

•Eliminując mięso z diety należy szczególnie zadbać o odpowiednią podaż z pożywienia lub dodatkowej suplementacji: witaminy B12, żelaza, wapnia, witaminy D, kwasów omega-3, selenu i jodu.

•**Witamina B12** znajduje się wyłącznie w produktach pochodzenia zwierzęcego jak: mięso, ryby, jaja, produkty mleczne. W przypadku stosowania diety z eliminacją mięsa czerwonego i ryb zaleca się uzupełnianie diety o preparaty witaminy B12, gdyż może występować jej niedobór nawet u laktoowowegetarian.

•**Żelazo** - niedobory tego składnika wzrastają wraz ze wzrostem ograniczeń żywieniowych, prowadzić to może do anemii. Żelazo w produktach roślinnych występuje w formie niehemowej, gorzej przyswajalnej od formy hemowej występującej w produktach pochodzenia zwierzęcego. Dostępność tego składnika jest więc utrudniona. Dobrym źródłem żelaza dla osób nie jedzących mięsa są np. nasiona roślin strączkowych, pełnoziarniste produkty zbożowe: pieczywo, kasze oraz produkty fortyfikowane (wzbogacane w żelazo i witaminę C, która wspomaga lepsze przyswajanie żelaza). Warto zatem okresowo kontrolować zapasy żelaza przez pomiar poziomu ferrytyny we krwi.

•**Wapń** - zawartość wapnia w dietach laktowegetarian i laktoowowegetarian jest podobna, a nawet większa niż w dietach tradycyjnych. Natomiast rezygnując z nabiału i jaj w codziennej diecie są w grupie ryzyka niedoboru tego pierwiastka.
Warto sięgać po produkty takie jak natka pietruszki, jarmuż, nasiona maku, amarantusa, sezamu, migdały, brokuły oraz wzbogacone w ten składnik jak napoje roślinne, tofu . Dobrym źródłem wapnia są też wody mineralne.

•**Witamina D** - zaleca się uzupełniać dietę preparatami witaminy D, a wielkość dawki powinna być konsultowana z lekarzem po wcześniejszej kontroli jej poziomu we krwi. U zdrowych osób dorosłych zaleca się suplementację wit. D w ilościach 20-50 µg/dobę (800-2000 j.m.) w zależności od masy ciała w miesiącach wrzesień–kwiecień oraz przez cały rok przy niewystarczającej syntezie skórnej w miesiącach letnich.

•**Kwasy omega – 3** - podstawowym źródłem wielonienasyconych kwasów tłuszczowych z rodziny n-3 (kwas DHA i EPA) w diecie są ryby, olej rybi, owoce morza. Choć istnieją

produkty roślinne (np. nasiona lnu, orzechy włoskie, nasiona chia) zawierające kwas alfa-linolenowy – ALA (kwas omega 3) to jego konwersja w organizmie do kwasu DHA jest niska i niewystarczająca do pokrycia dziennego zapotrzebowania – zalecana jest dodatkowa suplementacja (są preparaty pozyskane bezpośrednio z alg).

•**Selen** – eliminując mięso, ryby, owoce morza należy uzupełniać selen spożywając orzechy brazylijskie, produkty zbożowe, soją i banany. Zawartość selenu w produktach zależy od ilości tego pierwiastka w glebie i wodzie.

•**Jod** – żeby ostarczyć tego pierwiastka należy korzystać z soli jodowanej do przyrządzania potraw oraz włączenie do diet roślinnych produktów takich jak algi, wodorosty (wakame, kelp, kombu), a także wody mineralne wzbogacane w jod.

3. **Zalecane techniki kulinarne:**

• gotowanie tradycyjne lub na parze,

• duszenie bez wcześniejszego obsmażania,

• pieczenie bez dodatku tłuszczu, np. w folii aluminiowej, w rękawach do pieczenia, pergaminie, naczyniach żaroodpornych oraz w piecach konwekcyjnych,

• grillowanie – bez dodatku tłuszczu, na patelni grillowej lub grillu elektrycznym,

4. **Praktyczne wskazówki odnośnie sporządzania posiłków:**

• temperatura posiłków powinna być umiarkowana,

• zupy, sosy oraz potrawy należy sporządzać z naturalnych składników, bez użycia koncentratów spożywczych, z wyłączeniem koncentratów z naturalnych składników,

• należy ograniczyć zabielanie zup i sosów śmietaną i jej roślinnymi zamiennikami np. mleczkiem kokosowym,

• nie należy dodawać do potraw zasmażek,

• należy ograniczyć cukier dodawany do napojów i potraw,

• należy ograniczyć do minimum dodatek soli na rzecz naturalnych przypraw.

ZALECANE I NIEZALECANE DO SPOŻYCIA GRUPY PRODUKTÓW

GRUPA PRODUKTÓW	ZALECANA	NIEZALECANE
Warzywa	wszystkie warzywa świeże, warzywa mrożone,	warzywa przyrządzane z dużą ilością tłuszczu.

	gotowane, duszone z niewielkim dodatkiem tłuszczu, warzywa pieczone.	
Owoce	wszystkie owoce świeże, większość owoców mrożonych, gotowanych, pieczonych, musy owocowe bez dodatku cukru, owoce suszone (w umiarkowanych ilościach), dżemy owocowe niskosłodzone (w ograniczonych ilościach).	owoce w syropach cukrowych, owoce kandyzowane, przetwory owocowe wysokosłodzone.
Produkty zbożowe	wszystkie mąki 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 mąki durum (gotowane al’dente), ryż brązowy, ryż czerwony, potrawy mączne (w ograniczonych ilościach), przede wszystkim z mąki pełnoziarnistej, np. naleśniki,	pieczywo z dodatkiem cukru, słodu, syropów, miodu, karmelu, pieczywo cukiernicze i półcukiernicze, ryż biały, produkty mączne smażone w dużej ilości tłuszczu, np. pączki, faworki, racuchy, płatki kukurydziane i inne słodzone płatki śniadaniowe, np. cynamonowe, czekoladowe, miodowe.

	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.	
Ziemniaki, bataty w ograniczonej ilości	ziemniaki, bataty: gotowane, pieczone.	ziemniaki smażone (frytki, talarki), puree w proszku.
Mleko i przetwory mleczne	mleko i sery twarogowe chude lub półtłuste, mozzarella, feta, serki homogenizowane naturalne, camembert, napoje mleczne naturalne fermentowane, bez dodatku cukru	tłuste sery dojrzewające (długo dojrzewające, twarde), mleko skondensowane, jogurty i desery mleczne z dodatkiem cukru, sery topione, tłusta śmietana.
Jaja	jaja gotowane, jaja sadzone, jajecznica, omlety (na parze), jaja smażone.	jaja przyrządzane z dużą ilością tłuszczu.
Mięso i przetwory mięsne	-	wszystkie
Ryby i przetwory rybne	-	wszystkie
Nasiona roślin strączkowych	wszystkie nasiona roślin strączkowych(np. groch, soja, fasola, bób, soczewica, ciecierzyca), produkty z nasion roślin strączkowych z małą zawartością soli, kotlety warzywne, dania z nasion roślin strączkowych, hummus, pasta tahini, tofu, kiełki nasion np. brokułu, lucerny, rzodkiewki, słonecznika, pszenicy, rzeżuchy.	produkty z nasion roślin strączkowych z dużą ilością soli.

Tłuszcze	masło (w ograniczonych ilościach), miękka margaryna, oleje roślinne, np. rzepakowy, oliwa z oliwek.	tłuszcze zwierzęce, np. smalec wieprzowy, łój wołowy, słonina, twarde margaryny, „masło kokosowe”, masło klarowane, olej kokosowy.
Orzechy, pestki, nasiona	wszystkie nasiona, pestki i orzechy niesolone np. orzechy włoskie, laskowe, arachidowe, pistacje, nerkowca, migdały, pestki słonecznika, dyni, sezam, siemię lniane, „masło orzechowe” bez dodatku soli i cukru (w ograniczonych ilościach).	orzechy solone, w karmelu, w czekoladzie, w lukrze, „masło orzechowe” solone.
Cukier, słodycze, słone przekąski	budyń (bez dodatku cukru lub z małą ilością cukru), galaretki bez żelatyny (bez dodatku cukru lub z małą ilością cukru), kisiel (bez dodatku cukru lub z małą ilością cukru), sałatki owocowe bez dodatku cukru, ciasta warzywne (np. z fasoli), ciasta drożdżowe niskosłodzone, ciasta biszkoptowe niskosłodzone.	słodycze zawierające duże ilości cukru i/lub tłuszczu, torty i ciasta z masami cukierniczymi, kremami cukierniczymi, bitą śmietaną, ciasta kruche, ciasto francuskie, wyroby czekoladowe, wyroby czekoladopodobne, galaretki na żelatynie.
Napoje	napoje roślinne fortyfikowane (wzbogacane wapniem), np. sojowe, orzechowe, migdałowe, woda niegazowana, herbata, np. czarna, zielona, czerwona, biała, owocowa, napary ziołowe – słabe napary, kawa zbożowa, bawarka, soki warzywne, soki owocowe (w ograniczonych ilościach), kompoty (bez dodatku cukru	napoje gazowane, napoje wysokosłodzone, nektary owocowe, wody smakowe z dodatkiem cukru, napoje energetyzujące

	lub z małą ilością cukru).	
Przyprawy i sosy	łagodne naturalne przyprawy np. koper zielony, zielona pietruszka, gotowe przyprawy warzywne (w ograniczonych ilościach), sól i cukier (w ograniczonych ilościach).	przyprawy ostre: ostra papryka, chili, pieprz cayenne, kostki rosołowe i esencje bulionowe, gotowe bazy do zup i sosów, gotowe sosy sałatkowe i dressingi, przyprawy wzmacniające smak w postaci stałej i płynnej.