



ZALECENIA ŻYWIENIOWE – DIETA WEGETARIAŃSKA

Dieta ta jest modyfikacją diety podstawowej polegającą na **eliminacji produktów odzwierzęcych tj. mięsa, ryb i owoców morza. Nie wyklucza spożycia jaj, nabiału i miodu.** Opiera się głównie na produktach pochodzenia roślinnego, których źródłem są rośliny zbożowe, nasiona roślin strączkowych, warzywa, owoce, grzyby, orzechy. Ze względu na eliminację całych grup produktów **może prowadzić do niedoborów pokarmowych** dlatego warto monitorować stężenie żelaza, ferrytryny, witaminy B12 i witaminy D, a w przypadku wystąpienia niedoborów skonsultować się ze specjalistą celem doboru celowanej suplementacji i/lub modyfikacji odżywczości diety. Warto także rozważyć suplementację kwasami tłuszczowymi omega-3 EPA i DHA, ponieważ ich jedynym znaczącym źródłem w diecie są tłuste ryby morskie.

PODSTAWOWE ZALECENIA

- Zadbaj o **różnorodność** – jest ona podstawą diety! W skład produktów spożywczych wchodzi niezbędne składniki odżywcze zawarte w różnych ilościach i proporcjach. Nie ma jednego naturalnego produktu, który dostarczyłby wszystkich składników odżywczych w odpowiednich ilościach. Warto więc w codziennym jadłospisie uwzględnić produkty ze wszystkich grup (warzywa, owoce, produkty zbożowe, produkty będące źródłem białka, tłuszczów), a także zadbać o różnorodność w obrębie jednej grupy.
- Posiłki spożywaj w sposób **regularny**, dzięki temu organizm w porę zostanie zaopatrzonej w energię i nie dojdzie do wystąpienia bardzo dużego głodu, czy wahań poziomu cukru we krwi. Zbyt długie przerwy między posiłkami mogą obniżyć kontrolę zachowań żywieniowych i prowadzić do objadania się. **Zaleca się spożywanie 4-5 posiłków dziennie z 3-4 godzinnymi przerwami.** Jest to jednak kwestia bardzo indywidualna i spożycie innej ilości posiłków 3 lub 6 też może być dobrym rozwiązaniem.
- Pamiętaj o **śniadaniu i nie przejadaj się na noc!** Śniadanie spożyj w ciągu 1-2 godzin po wstaniu, a ostatni posiłek na 2-3 godziny przed snem. Zadbaj o to, by nie spożywać w godzinach wieczornych większych porcji jedzenia niż w ciągu dnia.
- Stosuj się do zasad **PIRAMIDY ŻYWIENIA** lub **TALERZA ZDROWIA** – obie formy, to graficzny sposób wyrażający zasady prawidłowego żywienia. Możesz je znaleźć na stronie internetowej NCEZ. (<https://ncez.pzh.gov.pl>) wraz z przepisami i innymi informacjami na temat żywienia.
- Nie zapomnij o **aktywności fizycznej!**

ZALECENIA SZCZEGÓŁOWE

- Główne źródło energii stanowią **produkty zbożowe**. Warto postawić na produkty z pełnego przemiału (ciemne pieczywo, grube kasze, płatki owsiane) ponieważ odznaczają się wyższą zawartością: witamin, składników mineralnych oraz błonnika pokarmowego.
- Warto zadbać aby **produkty nabiałowe** stały się codziennym elementem diety, są one głównym źródłem wapnia.
- Pamiętaj o **źródle białka** (nasionach roślin strączkowych, jajach (max 7 jaj / tydzień), nabiale, orzechach) – dodawaj je do każdego posiłku.
- Codziennie spożywaj **warzywa i owoce!** – zaleca się spożycie min. 5 porcji warzyw i owoców = 400g/dzień w proporcji $\frac{3}{4}$ warzyw i $\frac{1}{4}$ owoców.
- Nie wykluczaj **źródła tłuszczów** z diety, **spożywaj je z umiarem**. Ważne aby podstawą diety były tłuszcze, które korzystnie wpływają na zdrowie organizmu – np. oliwa z oliwek czy tłuste ryby morskie.
- **Przyrządzaj potrawy w odpowiedni sposób:**
 - zalecane techniki kulinarne: gotowanie tradycyjne i na parze, duszenie, pieczenie bez użycia tłuszczu lub z bardzo małą ilością, grillowanie.
 - nie zalecane techniki kulinarne: smażenie na dużej ilości oleju.
- **Nawadniaj się!** – zaleca się, aby przyjmować co najmniej 35 ml/kg masy ciała płynów na dzień.
- Spożywaj **sól z umiarem** – nie zaleca się większego spożycia niż 5g/dzień (1 płaska łyżeczka). Pamiętaj, że sól występuje też w wielu produktach spożywczych.
- **Słodczye spożywaj z umiarem.**

PRZYPADNIE LINKI

- <https://diety.nfz.gov.pl/> - Serwis Narodowego Funduszu Zdrowia, na którym można znaleźć darmowe plany żywieniowe, porady i różne inne materiały
- <https://ncez.pzh.gov.pl> – Strona Narodowego Centrum Edukacji Żywieniowej, na której można znaleźć informacje na temat żywienia, przepisy, materiały do pobrania, a także umówić się na darmową konsultację z dietetykiem, psychodietetykiem i specjalistą ds. aktywności fizycznej.



BIAŁKO W DIECIE

ZAPOTRZEBOWANIE NA BIAŁKO

Zapotrzebowania organizmu na białko warto wyznaczyć indywidualnie, ponieważ jego wielkość zależy od wielu czynników, w tym od: stanu gospodarki energetycznej organizmu, stanu fizjologicznego i stanu zdrowia, wieku, masy ciała, aktywności fizycznej.

Dla zdrowych osób dorosłych wynosi 0,9 g/kg masy ciała/dobę. Zazwyczaj przyjmuje się od 1g do 1,2g i nie więcej niż 2g/kg masy ciała.

Oznacza to, że osoba o masie ciała 75 kg powinna spożywać minimum $75 \times 0,9\text{g}$ białka = 67,5g białka na dobę.

PRZYKŁADOWY JADŁOSPIS JAKOŚCIOWY DIETY

ŚNIADANIE

Kanapki z awokado i jajkiem

- Pieczywo
- Awokado
- Jajko
- Sałata masłowa / rukola / roszponka / itp.
- Pomidor / papryka / ogórek / itp.

II ŚNIADANIE

Tortilla z pastą z buraka i twarogu

- Tortilla
- Burak gotowany + twaróg
- Oliwa z oliwek
- Szpinak / roszponka / itp.

OBIAD

Pęczak z warzywami po meksykańsku

- Kasza pęczak
- Warzywa: czerwona fasola, papryka, kukurydza, cukinia
- Oliwa z oliwek
- Koncentrat pomidorowy

KOLACJA

Turecka sałatka z ciecierzycą

- Ciecierzycza
- Czerwona papryka np. grillowana
- Oliwa z oliwek
- Zioła: koperek, natka, szczypiorek

	Produkt	porcja	ilość BIAŁKA
NABIAŁ	Twaróg chudy	1 plaster (30 g)	8 g
	Twaróg półtłusty	1 plaster (30 g)	5 g
	Serek wiejski	1 sztuka (200 g)	22 g
	Serek typu „Almette”	1 łyżka (20 g)	1,5 g
	Jogurt naturalny	1 sztuka (200 g)	10 g
	Jogurt „skyr”	1 sztuka (150 g)	18 g
	Mleko / Maślanka / Kefir	1 szklanka (240 g)	8 g
	Ser mozzarella light	½ kulki (63 g)	12 g
	Jajko „L”	1 sztuka (55 g)	7 g
STRĄCZKI	Soja	4 łyżki (60g)	20,6 g
	Soczewica czerwona	4 łyżki (48g)	12,2 g
	Soczewica zielona	4 łyżki (48g)	11,6 g
	Ciecierzycza gotowana	1 szklanka (170g)	10,7 g
	Fasola biała gotowana	1 szklanka (170g)	12,2 g
	Bób	1 garść (80g)	5,7 g
	Groszek zielony	1 szklanka (150g)	7,4
	Komosa ryżowa	4 łyżki (56 g)	8 g
	Amarantus	4 łyżki (48g)	7 g
PRODUKTY ZBOŻOWE	Mąka pszenna	2 łyżki (30g)	3,8 g
	Mąka ziemniaczana	2 łyżki (30g)	0,2 g
	Ciecierzycza konserwowa	4 łyżki (80 g)	5 g
	Soczewica	4 łyżki (48 g)	12 g
	Makaron z roślin strączkowych (surowy)	1 szklanka (80 g)	16 g
	Makaron (surowy)	1 szklanka (80 g)	9 g
	Pieczywo pszenne	2 kromki (70 g)	6 g
	Pieczywo graham	2 kromki (70 g)	6 g
	Płatki owsiane górskie	3 łyżki (30 g)	4 g
	Ryż nie ugotowany	4 łyżki (40 g)	3 g
	Kasza kuskus surowa	4 łyżki (52 g)	3,5 g
	Kasza gryczana surowa	0,5 szklanki (83g)	11,6 g
	Kasza jagłana surowa	0,5 szklanki (93g)	10,2 g
	Kasza pęczak surowa	0,5 szklanki (90g)	8,1 g
ORZECHY/NASIONA	Siemię lniane	2 łyżki (20 g)	6 g
	Migdały	1 łyżka (15g)	3,6 g
	Orzechy włoskie / laskowe	1 garść (30g)	5,2 g
	Nerkowce	1 garść (35g)	6,4 g
	Sezam	1 łyżeczka (5g)	1,4 g
	Nasiona słonecznika	1 łyżka (10g)	2,9 g
	Pestki dyni	1 łyżka (10g)	2,9 g
	Tofu	2 łyżki (40 g)	5 g
	Napój sojowy	1 szklanka (250ml)	9 g
	Płatki drożdżowe	1 łyżka (5g)	1,4 g
INNE	Masło orzechowe	1 łyżka (20g)	2,6 g

PRODUKTY ZALECANE

	PODSTAWA DIETY	Z UMIAREM	RAZ NA JAKIŚ CZAS „OD ŚWIĘTA”
PRODUKTY ZBOŻOWE	Pieczywo pełnoziarniste/graham, kasze gruboziarniste, płatki owsiane, musli, makaron pełnoziarnisty, ryż brązowy, komosa ryżowa	Pieczywo pszenne, ryż biały	Pieczywo cukiernicze, rogaliki francuskie (croissanty)
NABIAŁ	Mleko o obniżonej zawartości tłuszczu (max 2%), sery białe o obniżonej zawartości tłuszczu (np. twaróg chudy), jogurty naturalne, kefir, skyr, kvarg, maślanka, mozzarella light	Sery żółte o zmniejszonej zawartości tłuszczu, jajka, mozzarella, burata	Pełnotłuste mleko, mleko skondensowane, śmietana, zabielać do kawy, sery pełnotłuste, serki topione
ZUPY	Zupy warzywne		Zupy zagęszczane, zupy zaprawiane śmietaną, zupy błyskawiczne
TŁUSZCZE	Oliwa z oliwek Olej lniany (na zimno)	Oleje: rzepakowy, słonecznikowy Margaryny miękkie z tych olejów, margaryny o zmniejszonej zawartości tłuszczu, masło o zawartości tłuszczu > 82%	Łój, słonina, smalec, tłuszcz spod pieczeni, margaryny twarde, olej palmowy, pełnotłusty majonez
OWOCE I WARZYWA	Wszystkie świeże i mrożone warzywa/owoce, suche nasiona roślin strączkowych, kukurydza, ziemniaki, owoce konserwowe niesłodzone, kiszonki	Suszone owoce, pieczone ziemniaki, frytki domowej roboty	Frytki z fast-foodów
CIASTA I DESERY	Niesłodzone galaretki, sorbety i budynie na mleku o obniżonej zawartości tłuszczu,	Czekolada gorzka	Lody, kremy, budynie na pełnym mleku, batony, bita śmietana, ciasta, torty, cukierki i słodczyce
ORZECHY I NASIONA	Orzechy włoskie, pekan, nerkowca, laskowe, nasiona chia	Orzechy brazylijskie, pistacje, orzeszki ziemne	Solone orzechy, orzechy w czekoladzie
NAPOJE	Herbata, czarna kawa, woda	Kawa z mlekiem, soki owocowe naturalne	Napoje czekoladowe, kawa ze śmietanką, słodzone napoje gazowane, alkohol
SOSY, PRZYPRAWY	Sosy na bazie jogurtu, pieprz, musztarda, zioła, przyprawy korzenne	Sosy na bazie oliwy z oliwek, sosy na bazie majonezu light	Sól (nie więcej niż 5g/dzień ze wszystkich produktów i z dosalania), sosy sałatkowe, kremy sałatkowe, sosy do mięsa i ryb zawierające tłuszcz, majonez

KOMPONOWANIE POSIŁKU

W każdym posiłku powinny znaleźć się **warzywa** **bądź owoc** (z przewagą warzyw w ciągu dnia), a także źródła: **białka** (nabiał, jajka, nasiona roślin strączkowych), **węglowodanów** (pieczywo, kasze, płatki, makarony, ryż, ziemniaki) oraz **tłuszczów** (oliwa z oliwek, oleje, masło, orzechy, nasiona, pestki).

Pomocne w komponowaniu jadłospisu może być stosowanie się do zasad „**Talerza zdrowego żywienia**” Więcej informacji: <https://ncez.pzh.gov.pl/wp-content/uploads/2021/11/e-book-Talerz-Zdrowego-Zywienia.pdf>



UWAGI INDYWIDUALNE

Opracowane przez dietetyka SP ZOZ MSWiA w Szczecinie: Natalia Horodko, na podstawie: Rozporządzenia MZ z dnia 25.09.2023r w sprawie programu pilotażowego w zakresie edukacji żywieniowej oraz poprawy jakości żywienia w szpitalach - „Dobry posiłek w szpitalach”; <https://ncez.pzh.gov.pl/abc-zywienia/jakie-jest-dzienne-zapotrzebowanie-na-bialko/>