



ZALECENIA ŻYWIENIOWE – DIETA WEGAŃSKA

Dieta ta jest modyfikacją diety podstawowej polegającą na **eliminacji produktów odzwierzęcych tj. mięsa, ryb, jaj, nabiału, 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**. Konieczne jest wprowadzenie suplementacji witaminą B12, a także kwasami tłuszczowymi omega-3 EPA i DHA, ponieważ ich jedynym znaczącym źródłem w diecie są produkty zwierzęce. Ponadto warto monitorować stężenie żelaza, ferrytryny i witaminy D, a w przypadku wystąpienia niedoborów skonsultować się ze specjalistą celem dobrania celowanej suplementacji i/lub modyfikacji odżywczości diety.

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 bogate w wapń w nim fortyfikowane stały się codziennym elementem diety celem uniknięcia niedoborów wapnia w diecie.
- Pamiętaj o **źródle białka** (nasionach roślin strączkowych, wegańskich serach/jogurtach, odżywkach) – 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.
- **Słodycze spożywaj z umiarem.**

PRZYDATNE 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

Owsianka z orzechami i owocami

- Płatki owsiane
- Wegański jogurt / woda / napój roślinny
- Orzechy
- Owoce np. maliny
- Odżywka białkowa roślinna (opcjonalnie)

II ŚNIADANIE

Kanapki z tofu

- Pieczywo
- Tofu
- Pomidor
- Szpinak / roszponka / itp.

OBIAD

Pęczak z warzywami po meksykańsku

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

PODWIECZOREK

Humus z warzywami

- Humus
- Warzywa np. marchew, papryka, seler

	Produkt	porcja	ilość BIAŁKA
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 g
PRODUKTY ZBOŻOWE	Komosa ryżowa	4 łyżki (56 g)	8 g
	Amarantus	4 łyżki (48g)	7 g
	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 jaglana surowa	0,5 szklanki (93g)	10,2 g
ORZECHY/NASIONA	Kasza pęczak surowa	0,5 szklanki (90g)	8,1 g
	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
INNE	Płatki drożdżowe	1 łyżka (5g)	1,4 g
	Masło orzechowe	1 łyżka (20g)	2,6 g

KOLACJA

Turecka sałatka z ciecierzycą

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

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-dziennie-zapotrzebowanie-na-bialko/>



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)
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
ORZECHE 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

PAMIĘTAJ O NAWODNIENIU W CIĄGU DNIA

Wypijaj minimum 1,5-2 litrów płynów dziennie (oprócz wody zawartej w potrawach i produktach)
= **6-8 szklanek**

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