

## **DIETA WEGETARIAŃSKA**

Dieta wegetariańska polega na wyłączeniu z diety mięsa i jego przetworów. Opiera się ona głównie na pokarmach pochodzenia roślinnego, których źródłem są rośliny zbożowe, strączkowe, okopowe i oleiste oraz warzywa, owoce, grzyby i orzechy. Wegetarianie spożywają także nabiał i jego przetwory oraz jajka.

### **NAJWAŻNIEJSZE ZALECENIA ŻYWIENIOWE**

1. Ważne, aby komponować pełnowartościowe posiłki, to znaczy zawierające produkty będące źródłem węglowodanów złożonych, białka, tłuszczu oraz warzyw i/lub owoców. Dodatkowo do posiłku powinny być oleje roślinne np. olej rzepakowy, oliwa z oliwek, olej lniany, olej z orzechów włoskich lub pestki/orzechy.

Przykładowej źródła białka na diecie wegetariańskiej:

- Nasiona roślin strączkowych (fasola, ciecierzycza, soczewica, groch itp.)
- Tofu
- Jaja
- Nabiał (jogurty, serki, mleko itp.)
- Tempeh
- Odżywka białkowa

Przykładowe źródła węglowodanów na diecie wegetariańskiej:

- Kasze (gryczana, jaglana, pęczak itp.)
- Ryż
- Makaron
- Płatki owsiane
- Ziemniaki

Przykładowe źródła tłuszczu na diecie wegetariańskiej:

- Oliwa z oliwek

- Olej lniany
  - Olej rzepakowy
  - Nasiona chia
  - Siemię lniane
  - Pestki
  - Nasiona
2. 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.
  3. W każdym posiłku należy uwzględnić dodatek warzyw i/lub owoców, z przewagą warzyw; nie mniej niż 30% warzyw/owoców należy podawać w postaci surowej.
  4. W posiłkach połowę produktów zbożowych powinny stanowić produkty z pełnego przemiału (pełnoziarniste).
  5. Należy zwrócić szczególną uwagę na obecność w diecie produktów stanowiących źródło żelaza – nasiona roślin strączkowych, pełnoziarniste produkty zbożowe, jaja, tofu, kakao, pestki i orzechy. Zawsze łącz te produkty z produktem bogatym w witaminę C – owoce i warzywa. Wpłynie to na lepsze wchłanianie żelaza.
  6. W okolicy posiłku należy ograniczyć wypijanie napojów takich jak kawa oraz herbata czarna/zielona – ograniczają one wchłanianie żelaza. Należy odczekać co najmniej 30 minut.
  7. Należy unikać spożywania bogatych źródeł wapnia w posiłku, który stanowi główne źródło żelaza w ciągu dnia, np. leczo z tofu oraz pestkami dyni popite kefirem wzbogacanym w wapń. Wapń ogranicza wchłanianie żelaza.
  8. Należy codziennie spożywać produkty stanowiące źródło kwasów omega-3 (ALA) – nasiona lnu, orzechy włoskie, nasiona chia, olej lniany, olej rzepakowy. Mimo wszystko należy rozważyć dodatkową suplementację.

9. Potrawy sporządza się metodą gotowania w wodzie, parze, duszenia, pieczenia w folii i grillowania. Smażenie należy ograniczyć. Potrawy powinny być świeżo przygotowane.
10. Należy unikać lub ograniczyć spożywanie przetworzonych produktów, w tym produktów, które imitują produkty mięsne – wędliny, kiełbaski, pasztety itp.
11. Do przygotowywania potraw powinno wykorzystywać się solą jodowaną. Stanowi ona źródło cennego jodu. Należy także włączać do diety wodorosty (algi morskie) – wakame, kombu, nori, spirulina, chlorella itp.
12. W okresie letnim ważna jest regularna ekspozycja na słońce oraz od października do końca kwietnia suplementacja witaminy D w dawce dostosowanej przez lekarza.
13. Jeśli dieta zawiera niewielkie ilości produktów odzwierzęcych lub jeśli u danej osoby występują problemy z przewodem pokarmowym należy rozważyć suplementację witaminą B12.
14. Należy pamiętać o odpowiednim nawodnieniu – wypijaj co najmniej 1,5 L wody dziennie.

## **GRUPA PRODUKTÓW – PODZIAŁ WEDŁUG WYBRANYCH SKŁADNIKÓW ODŻYWCZYCH**

<b>NAZWA SKŁADNIKA</b>	<b>ŹRÓDŁO</b>	<b>DODATKOWE INFORMACJE</b>	<b>ZAWARTOŚĆ DANEGO SKŁADNIKA W PRZYKŁADOWYCH PORCJACH PRODUKTU</b>
<b>Kwasy omega - 3</b>	siemię lniane, nasiona chia olej rzepakowy orzechy włoskie algi morskie	W produktach pochodzenia roślinnego obecny jest kwas alfa-linolenowy, który może być przekształcany do EPA i DHA. Należy rozważyć wdrożenie suplementacji kwasami DHA i EPA preparatami z alg morskich w celu pokrycia dziennego zapotrzebowania.	1 łyżka siemienia lnianego (10 g): 1,66 g 1 łyżka nasion chia (10 g): 1,7 g Garść orzechów włoskich (30 g): 1,97 g 1 łyżka oleju rzepakowego (10 g): 0,8
<b>Białko</b>	soja, soczewica,	Wybieraj różnorodne produkty w celu	Szklanka ugotowanych

	<p>ciecierzyca, groch, fasola, bób tofu, tempeh, natto, seitan, makarony z nasion roślin strączkowych, mąki z nasion roślin strączkowych sojowe, roślinne zamienniki produktów mlecznych, wegańskie odżywki białkowe bez dodatku cukru, orzechy ziemne, migdały, pistacje, nasiona konopi, komosa ryżowa</p>	<p>dostarczenia wszystkich niezbędnych aminokwasów egzogennych w ciągu dnia.</p>	<p>nasion ciecierzycy (170 g): 12,6 g Kostka naturalnego tofu (180 g): 22,8 g Garść migdałów (30 g): 6 g 100 g ugotowanej komosy ryżowej:</p>
<b>Żelazo</b>	<p>biała fasola, czerwona soczewica, soja tofu, tempeh komosa ryżowa, kasza gryczana, kasza jaglana, amarantus chleb żytni pełnoziarnisty, płatki owsiane, siemię lniane, pestki dnie, pistacje orzechy laskowe, sezam natka pietruszki, brokuły suszone morele</p>	<p>Produkty bogate w żelazo należy łączyć z produktami zasobnymi w witaminę C oraz fermentowanymi, najkorzystniej w jednym posiłku. Łącz je ze świeżymi warzywami i owocami, m.in. papryką, czarnymi porzeczkami, malinami, natką pietruszki oraz produktami fermentowanymi, m.in. pieczywem na zakwasie, kiszonkami. Posiłków bogatych w żelazo nie należy popijać kawą i herbatą.</p>	<p>Kostka naturalnego tofu (180 g): 5 mg Pół szklanki ugotowanej białej fasoli (85 g): 2,7 mg 3 łyżki ugotowanej kaszy gryczanej (60 g): 0,6 mg 2 kromki chleba żytniego pełnoziarnistego (70 g): 1,7 mg Łyżka białego sezamu (10 g): 0,5 m</p>
<b>Cynk</b>	<p>soja, groch, zielona soczewica, fasola (biała, czarna) otręby pszenne, zarodki pszenne kasza gryczana, amarantus płatki owsiane pestki dyni, orzechy włoskie, orzechy arachidowe groszek zielony, szpinak grzyby</p>	<p>Przyswajalność cynku zwiększa obecność w posiłku białka, kwasu cytrynowego oraz jabłkowego. Przyjmowanie suplementu żelaza do posiłku zmniejsza przyswajalność cynku z produktów.</p>	<p>4 łyżki płatków owsianych (40 g): 1,2 mg 1 łyżka zarodków pszennych (10 g): 1,4 mg 1 łyżka otrębów pszennych (10 g): 0,8 mg 1 łyżka pestek dyni (10 g): 0,7 mg</p>
<b>Wapń</b>	<p>napoje roślinne wzbogacane, tofu, tempeh, fasola, ciecierzycy, jarmuż, brokuł, kalafior, kapusta biała, kapusta pak-choi komosa ryżowa, amarantus mak, sezam, nasiona</p>	<p>Przyswajalność wapnia zwiększa odpowiednia podaż białka, witaminy D i K oraz potasu w diecie. Natomiast zmniejsza: nadmierne spożycie produktów zawierających kofeinę, alkohol, sól, a także nieodpowiedni stosunek wapnia do fosforu w diecie</p>	<p>Szklanka ugotowanej białej fasoli (170 g): 93,6 mg Garść migdałów (30 g): 71,7 mg 3 garście jarmużu (60 g): 94,2 mg Garść suszonych fig (80 g): 162,4 m</p>

	chia, migdały, krem migdałowy pomarańcza, figi suszone, morele suszone		
<b>Jod</b>	algi morskie, np. wakame, woda mineralna z jodem, sól jodowana (sól kuchenna)	Sól kuchenna jodowana stanowi dobre źródło jodu w diecie wegan. Jedna łyżeczka soli dostarcza około 150 µg jodu. Nie należy jednak przekraczać zalecanej dziennej podaży soli – do 5 g/dobę. Warto pamiętać, że sól dodawana do produktów przez producentów żywności nie zawiera jodu. Dodatkowo, inne rodzaje soli, m.in. himalajska, morska, również nie są obowiązkowo jodowane.	Zawartość jodu w produktach jest zmienna. W przypadku wód zależy od ilości dodanej przez producenta, a w przypadku wodorostów od miejsca i warunków uprawy
<b>Selen</b>	orzechy brazylijskie grzyby, czosnek, brokuł pełnoziarniste produkty zbożowe	Zawartość selenu w produktach zależy m.in. od warunków uprawy (zawartości tego składnika w glebie). Największa zawartość selenu znajduje się w orzechach brazylijskich pochodzących z Peru.	Brak wystarczających danych co do zawartości selenu w konkretnych produktach spożywczych.
<b>Witamina D</b>	fortyfikowane napoje roślinne, produkty roślinne typu jogurt, płatki zbożowe	Konieczne wdrożenie suplementacji według rekomendacji dla populacji polskiej oraz indywidualnego stanu zdrowia i poziomu witaminy D we krwi	Zawartość witaminy D w produktach fortyfikowanych jest zmienna w zależności od producenta.
<b>Witamina B12</b>	fortyfikowane napoje roślinne, produkty roślinne typu jogurt płatki zbożowe, jaja	Nie należy bazować jedynie na produktach fortyfikowanych. Konieczne jest wdrożenie suplementacji wraz z rozpoczęciem diety roślinnej. Dawka oraz rodzaj suplementacji powinny być dobierane indywidualnie przy pomocy specjalisty, szczególnie w przypadku pojawienia się niedoboru.	Zawartość witaminy B12 w produktach fortyfikowanych jest zmienna w zależności od producenta.
<b>Kwas foliowy</b>	warzywa liściaste (szpinak, jarmuż, kapusta, sałata), buraki, pomidory, szparagi, groszek zielony nasiona roślin strączkowych awokado pełnoziarniste produkty zbożowe orzechy (ziemne, laskowe, włoskie), migdały, pestki dyni, nasiona słonecznika, sezam	Czynniki takie jak wysoka temperatura, dostęp do światła i tlenu zmniejszają zawartość kwasu foliowego w produktach. Z tego względu należy szczególnie zadbać o częste spożycie świeżych i odpowiednio przechowywanych produktów. Dodatkowe czynniki ograniczające wchłanianie kwasu foliowego to spożywanie kawy i alkoholu oraz palenie tytoniu.	Pół pęczka zielonych szparagów (250 g): 375 µg Pęczek natki pietruszki (40 g): 68 µg 2 garście szpinaku (50 g): 96,6 µg 1 łyżka kielków soi (15 g): 24 µg

## PRZYKŁADOWY JADŁOSPIS

<p><b>Śniadanie - Jaglanka z gruszką i bananem</b></p> <p>Składniki:</p> <p>Dynia, pestki, łuskane - 3/4 łyżki (8g)</p> <p>Banan - 1 sztuka (120g) Borówka amerykańska - 1 garść (50g)</p> <p>Gruszka - 1/2 sztuki (65g)</p> <p>Kasza jaglana - 1/2 woreczka (45g)</p> <p>Miód pszczeli - 2 i 2/3 łyżeczki (13g)</p> <p>Mleko sojowe - 1/2 szklanki (125ml)</p> <p>Otręby żytnie - 1/2 łyżki (4g)</p>	<p><b>Sposób przygotowania:</b></p> <p>Kaszę jaglaną przepłukać 2-3 razy pod bieżącą wodą. Następnie wrzucić do wrzącego mleka i gotować bez przykrycia, aż kasza prawie całkowicie wchłonie mleko (ok. 10 minut). Nie mieszać, w razie potrzeby dolać wody. Przykryć i odstawić na kilka minut. Gruszkę przekroić wzdłuż na pół, zblendować i wymieszać z kaszą. Banana pokroić w plastry i ułożyć na jaglance, posypać borówkami, pestkami dyni i otrębami. Polać miodem w razie potrzeby.</p>
<p><b>II śniadanie- Smoothie z awokado, mango i limonką</b></p> <p>Składniki:</p> <p>Awokado - 1/2 sztuki (70g)</p> <p>Daktyle, suszone - 2/3 garści (30g)</p> <p>Mango - 1/6 sztuki (50g)</p> <p>Sok z limonki - 10 łyżek (60ml)</p>	<p><b>Sposób przygotowania:</b></p> <p>Wszystkie składniki zblendować z wodą (1 szklanka).</p>
<p><b>Obiad - Zupa pomidorowo-paprykowa z mozzarellą</b></p> <p>Składniki :</p> <p>Bazylija, świeża - 3 i 1/3 garści (10g)</p> <p>Marchew - 1 sztuka (45g)</p> <p>Papryka czerwona - 1 sztuka (220g)</p> <p>Papryka zielona - 1 sztuka (150g)</p> <p>Papryka żółta - 3/4 sztuki (150g)</p> <p>Pietruszka, korzeń - 1 sztuka (80g)</p> <p>Pomidor - 3/4 sztuki (150g) Pomidory suszone na słońcu - 2 plastry (14g)</p> <p>Pomidory w puszcze - 1 szklanka (250g)</p> <p>Por - 3/4 sztuki (125g)</p> <p>Papryka chili, w proszku - 1 i 1/2 łyżeczki (6g) Bazylija, suszona - 10 łyżeczek (10g)</p> <p>Papryka, w proszku - 1 i 1/2 łyżeczki (6g)</p> <p>Seler korzeniowy - 1/2 sztuki (150g)</p> <p>Ser mozzarella, pełne mleko - (50g)</p> <p>Sól biała – 2 szczypty (6g)</p>	<p><b>Sposób przygotowania:</b></p> <p>Z włośzczyzny przygotować wywar (marchew, por, seler, pietruszkę zalać wodą tak, by przykryć warzywa). Gotować na małym ogniu przez pół godziny. Suszone pomidory lekko opłukać (zostawić na nich minimalną ilość oliwy do duszenia) i podduścić na małym ogniu w sosie własnym. Po 15 minutach dodać pokrojoną w kostkę paprykę czerwoną, zieloną oraz żółtą. Dusić około 10-15 minut (do miękkości). Na końcu dodać szklankę pomidorów w puszcze oraz pokrojonego świeżego pomidora. Dodać przyprawy (ilość można modyfikować w zależności od preferencji poziomu ostrości potraw). Dusić razem przez 20 minut. Następnie zawartość dolać do przygotowanego wcześniej wywaru i gotować wszystko razem około 20 minut. Całość zblendować. Przed podaniem dodać plasterki lub kostki mozzarelli oraz świeże liście bazylii</p>
<p><b>Podwieczorek</b></p> <p>Jabłko 1 sztuka (170g)</p> <p>Migdały 1 łyżka (15g)</p>	
<p><b>Kolacja - Babeczki jajeczne z pieczarkami</b> - przepis na 2 porcje, ( 1 porcja do zjedzenia )</p> <p>Składniki :</p> <p>Jaja kurze całe - 5 i 3/4 sztuki (300g)</p> <p>Szcypiorek - 4 łyżki (20g)</p> <p>Olej kokosowy - 1 łyżka (10ml)</p>	<p><b>Sposób przygotowania:</b></p> <p>Nagrzać piekarnik do 220 stopni. Babeczki najlepiej podawać na gorąco, więc nie należy ich piec na zapas. Nasmarować tłuszczem blaszkę na babeczki. Jajka rozbić i wymieszać. Dodać pokrojone składniki: pieczarki, paprykę, szczypiorek. Foremki posmarować tłuszczem. Jajka</p>

Papryka czerwona - 2/3 sztuki (150g) Pieczarka uprawna, surowa - 5 sztuk (100g)	wymieszane z resztą składników przelać do blaszek (3/4 wysokości, nie więcej). Piec przez około 15 minut, po czym ostrożnie wyciągnąć z piekarnika.
--	---

Opracowała: dietetyk psychodietetyk mgr Marlena Malińska