



Do4 - Dieta wegańska

Zastosowanie

Dieta wegańska jest stosowana u pacjentów, którzy nie spożywają produktów pochodzenia zwierzęcego. Z diety wyklucza się mięso, ryby, owoce morza, jaja, mleko i produkty mleczne oraz inne produkty pochodzenia zwierzęcego.

Celem diety jest zapewnienie odpowiedniej ilości energii i wszystkich niezbędnych składników odżywczych przy całkowitym wykluczeniu produktów pochodzenia zwierzęcego.

Główne zasady diety

- Jedz 4–5 posiłków dziennie, w tym 3 główne oraz II śniadanie i/lub podwieczorek.
- Do każdego posiłku wybieraj warzywa i/lub owoce, z przewagą warzyw.
- W ciągu dnia spożywaj różnorodne warzywa. Co najmniej 1/3 spożywanych warzyw powinna być podawana na surowo.
- Wybieraj różne produkty zbożowe, takie jak pieczywo, płatki zbożowe, kasze, ryż i makarony. Około połowę produktów zbożowych powinny stanowić produkty z pełnego przemiału.
- Do każdego głównego posiłku wybieraj produkt będący źródłem białka roślinnego, np. fasolę, soczewicę, ciecierzycę, groch, soję, tofu lub inne produkty z nasion roślin strączkowych.
- Aby dostarczyć odpowiednią ilość wapnia, wybieraj napoje roślinne i ich przetwory wzbogacane w wapń, np. napój sojowy lub inne napoje roślinne z dodatkiem wapnia.
- Wybieraj zamienniki mleka i produktów mlecznych wzbogacane w wapń, witaminę D i witaminę B12. Powinny być uwzględniane w co najmniej 3 posiłkach dziennie.
- Zwracaj uwagę na produkty będące źródłem wapnia, witaminy B12 i witaminy D. Wybieraj przede wszystkim produkty roślinne wzbogacane w te składniki.

- Witamina B12 jest szczególnie ważna w diecie wegańskiej. Jej źródłem powinny być produkty wzbogacane w witaminę B12 oraz suplementacja zgodnie z zaleceniem lekarza lub dietetyka.
- Aby dostarczyć kwasów tłuszczowych omega-3, w tym DHA, regularnie spożywaj siemię lniane, nasiona chia, orzechy włoskie i olej rzepakowy. W razie potrzeby lekarz lub dietetyk może zalecić dodatkowo preparat zawierający DHA.
- Do przygotowywania potraw wybieraj oleje roślinne, w szczególności oliwę z oliwek i olej rzepakowy.
- Ograniczaj sól i cukier.
- Ograniczaj produkty zawierające olej palmowy lub kokosowy, które mogą występować m.in. w gotowych ciastkach, waflach, batonach, wyrobach cukierniczych, kremach czekoladowych, produktach typu fast food oraz niektórych gotowych daniach i produktach roślinnych. Informację o ich zawartości znajdziesz na etykiecie produktu.
- Czytaj etykiety produktów gotowych i wybieraj produkty, które nie zawierają składników pochodzenia zwierzęcego.

Pamiętaj: w diecie wegańskiej nie wystarczy samo wykluczenie mięsa, mleka, jaj i ryb. Każdego dnia trzeba zastępować je odpowiednimi produktami roślinnymi, np. nasionami roślin strączkowych i tofu jako źródłem białka oraz wzbogacanymi napojami i produktami roślinnymi jako źródłem wapnia, witaminy D i B12.

Przykładowe posiłki:

Śniadanie: pieczywo pszenne z pastą z tofu naturalnego i gotowanej marchewki, z dodatkiem ziół; napój sojowy wzbogacany w wapń.

II śniadanie: budyń na napoju sojowym wzbogacanym w wapń z musem z dojrzałego banana.

Obiad: pulpeciki z tofu w sosie koperkowym + ziemniaki puree + gotowana marchewka i cukinia; kompot.

Podwieczorek: kisiel owocowy z musem bananowym lub pieczone jabłko bez skórki.

Kolacja: pieczywo pszenne z pastą z tofu i gotowanej marchewki + gotowana cukinia; herbata.

Produkty zalecanie i niewskazane

Grupa produktów	Zalecane	Niewskazane
Produkty zbożowe	pieczywo, kasze, ryż, makarony, płatki zbożowe; produkty pełnoziarniste	pieczywo i wyroby z dodatkiem miodu, mleka, jaj; słodzone płatki śniadaniowe
Warzywa	wszystkie warzywa świeże, mrożone, gotowane, duszone, pieczone i kiszone	warzywa przyrządzane z dużą ilością tłuszczu
Ziemniaki i bataty	gotowane, pieczone	smażone, np. frytki i talarki; puree w proszku
Owoce	świeże, mrożone, gotowane, pieczone; musy owocowe; suszone – w ograniczonych ilościach	owoce w syropie, kandyzowane, wysokosłodzone przetwory
Nasiona roślin strączkowych	soja, fasola, soczewica, ciecierzycy, groch, bób; tofu, tempeh, pasty ze strączków; napoje roślinne wzbogacane w wapń, wit. D i B12	wysokoprzetworzone zamienniki mięsa, np. parówki, kotlety, pasztety

Orzechy i nasiona	orzechy, migdały, pestki, sezam, siemę lniane; pasty orzechowe bez dodatku soli i cukru	orzechy i nasiona solone, karmelizowane, w czekoladzie lub lukrze
Zamienniki jaj	roślinne zamienniki jaj	jaja i potrawy z jaj
Zamienniki mleka i nabiału	napoje roślinne wzbogacane w wapń, wit. D i B12; jogurty i sery wegańskie; mleczko kokosowe	mleko i produkty mleczne pochodzenia zwierzęcego
Mięso i przetwory	—	mięso i wszystkie przetwory mięsne
Ryby i przetwory	—	ryby i wszystkie przetwory rybne
Tłuszcze	miękka margaryna, w tym wzbogacana w DHA; olej rzepakowy, oliwa z oliwek; majonez bez składników zwierzęcych	tłuszcze zwierzęce, masło; twarde margaryny; tłuszcz kokosowy i palmowy; frytura
Desery i słodyczne	budyń, kisiel, galaretki agarowe/pektynowe; czekolada min. 70% kakao bez składników zwierzęcych; desery na bazie owoców, kasz i tapioki – w ograniczonych ilościach	desery zawierające składniki zwierzęce; słodyczne z dużą ilością cukru i tłuszczu; kremy cukiernicze, bita śmietana