



DIETA WEGAŃSKA

Zastosowanie:

- 1) dla osób przebywających w szpitalach, wykluczających z diety produkty pochodzenia zwierzęcego;
- 2) dieta wegańska wymaga ścisłego nadzoru lekarza i/lub dietetyka z uwagi na znaczne ryzyko niedoborów żywieniowych związanych z wykluczeniem produktów pochodzenia zwierzęcego;
- 3) dieta wegańska wymaga suplementacji składników odżywczych m.in. takich jak wapń, witamina D, B12 i DHA i/lub innych w zależności od stanu klinicznego pacjenta.

Zalecenia dietetyczne:

- 1) z uwagi na wykluczenie produktów pochodzenia zwierzęcego, zbilansowanie diety wegańskiej w ramach żywienia zbiorowego, bez uwzględnienia indywidualnych potrzeb pacjentów niesie ryzyko niedoborów pokarmowych;
- 2) należy dążyć do zbilansowania wartości energetycznej i odżywczej diety w oparciu o aktualne normy żywienia dla populacji Polski oraz wytyczne towarzystw naukowych w zakresie żywienia dzieci, a ewentualne niedobory składników odżywczych suplementować według zaleceń lekarza i/lub dietetyka;
- 3) dieta powinna być prawidłowo zbilansowana i urozmaicona pod kątem udziału dozwolonych grup produktów spożywczych: produktów zbożowych, zamienników mleka i jego przetworów, warzyw i owoców, ziemniaków, nasion roślin strączkowych, orzechów, nasion i pestek oraz tłuszczów;
- 4) dieta powinna być urozmaicona pod względem smaku, kolorystyki, konsystencji i strawności potraw oraz obróbki termicznej;



- 5) posiłki powinny być podawane 4–5 x dziennie, 3 posiłki główne – śniadanie, obiad i kolacja oraz posiłki uzupełniające – drugie śniadanie i/lub podwieczorek, podawane o tych samych porach;
- 6) każdy posiłek powinien zawierać dodatek warzyw i/lub owoców, z przewagą warzyw; przynajmniej 1/3 warzyw powinna być serwowana w postaci surowej;
- 7) w posiłkach połowę produktów zbożowych powinny stanowić produkty z pełnego przemiału;
- 8) mleko i przetwory mleczne tradycyjne należy zastąpić produktami roślinnymi (wzbogacanymi w wapń, witaminę D i B12), powinny być podawane w co najmniej 3 posiłkach w ciągu dnia;
- 9) w każdym głównym posiłku należy uwzględnić produkty będące źródłem białka z grupy nasion roślin strączkowych;
- 10) ryby należy zastępować produktami będącymi źródłem DHA;
- 11) tłuszcze roślinne takie jak tłuszcz palmowy i kokosowy należy ograniczać;
- 12) konieczne jest ograniczanie w potrawach dodatku soli i cukru;
- 13) należy zapewnić swobodny dostęp do wody pitnej, a napoje należy przygotowywać bez dodatku cukru lub z małą ilością cukru dodanego – do 5 g/250 ml;
- 14) dopuszcza się okazjonalne włączenie do jadłospisów produktów i potraw o charakterze okolicznościowym, wynikających z powszechnie przyjętych tradycji kulturowych, w umiarkowanych ilościach i z zachowaniem ogólnych zasad racjonalnego odżywiania i diety wegańskiej.
kompotu, pozostałe napoje (np. kawa, herbata) powinny być przygotowywane bez cukru;

Przy doborze produktów należy zwrócić uwagę na ich:

- 19) jakość;
- 20) termin przydatności do spożycia;
- 21) sezonowość.



Stosowane techniki kulinarne:

- gotowanie np. w wodzie, na parze;
- duszenie;
- pieczenie bez dodatku tłuszczu, np. w folii aluminiowej, w rękawach do pieczenia, pergaminie, naczyniach żaroodpornych, piecach konwekcyjnych;
- ograniczenie potraw smażonych do 2 razy w jadłospisie dekadowym; dozwolone lekkie podsmażenie na niewielkiej ilości oleju roślinnego, bez panierki.

Praktyczne wskazówki dotyczące sporządzania posiłków:

- zupy, sosy oraz potrawy należy sporządzać z naturalnych składników, bez użycia koncentratów spożywczych, z wyłączeniem koncentratów z naturalnych składników;
- wykluczyć zabielenie zup i sosów śmietaną i jej roślinnymi zamiennikami np. mleczkiem kokosowym;
- nie dodawać do potraw zasmażek;
- do minimum ograniczyć cukier dodawany do napojów i potraw;
- do minimum ograniczyć dodatek soli na rzecz ziół i naturalnych przypraw.

Energia(En)/dobę	1800-2400 kcal/dobę
Białko	15-20% En lub 37,5-50g/1000kcal
Tłuszcz ogółem	20-30% En lub 22-33g/1000kcal
W tym nasycone kwasy tłuszczowe	Jak najmniej, nie więcej niż 10% En lub ≤ 11 g/1000kcal
Węglowodany ogółem	45-65% En lub 113-163 g/1000kcal
W tym cukry(mono- i disacharydy)	$\leq 10\%$ En lub ≤ 25 g/1000kcal
Błonnik	≥ 25 g/d
Sód	≤ 2000 mg/d



Produkty zalecane i przeciwwskazane

Grupy środków spożywczych	Produkty rekomendowane	Produkty przeciwwskazane
Produkty zbożowe	<ol style="list-style-type: none">1) wszystkie mąki pełnoziarniste;2) mąka ziemniaczana, kukurydziana, ryżowa (w ograniczonych ilościach);3) pieczywo pełnoziarniste, bez dodatku substancji słodzących, np.: żytnie razowe, graham, chleb z dodatkiem otrąb i ziaren;4) białe pieczywo pszenne, żytnie i mieszane;5) kasze: gryczana (w tym krakowska), jęczmienna (pęczak, wiejska, mazurska), orkiszowa, bulgur, jagłana, manna, kukurydziana;6) płatki naturalne, np.: owsiane, gryczane, jęczmienne, ryżowe, żytnie, muesli bez dodatku cukru i jego zamienników np.: syropu glukozowo-fruktozowego;7) makarony, np.: razowy, gryczany, orkiszowy, żytni, pszenny z mąki durum (gotowane al dente);8) ryż brązowy, ryż czerwony, ryż biały (w ograniczonych ilościach);9) potrawy mączne, np.: naleśniki, pierogi, kopytka, kluski (w ograniczonych ilościach);10) otręby, np.: owsiane, pszenne, żytnie, orkiszowe.	<ol style="list-style-type: none">1) pieczywo z dodatkiem cukru, słoju, syropów, miodu, karmelu;2) produkty mączne smażone w dużej ilości tłuszczu, np.: pączki, faworki, racuchy;3) płatki kukurydziane i inne słodzone płatki śniadaniowe, np.: cynamonowe, czekoladowe, miodowe.
Warzywa i przetwory warzywne	<ol style="list-style-type: none">1) wszystkie warzywa świeże i mrożone, gotowane, duszone z niewielkim dodatkiem tłuszczu, warzywa pieczone, warzywa kiszone;2) grzyby i pieczarki;3) owoce chlebowca;4) glony i wodorosty;5) warzywa kiszone.	<ol style="list-style-type: none">1) warzywa przyrządzane z dużą ilością tłuszczu.



Ziemniaki, Bataty	1) ziemniaki, bataty: gotowane, pieczone.	1) ziemniaki, bataty: smażone (frytki, talarki); 2) puree w proszku.
Owoce i przetwory owocowe	1) wszystkie owoce: świeże, mrożone, gotowane, pieczone; 2) musy owocowe; 3) dżemy owocowe niskosłodzone (w ograniczonych ilościach); 4) owoce suszone (w ograniczonych ilościach).	1) owoce w syropach cukrowych; 2) owoce kandyzowane; 3) przetwory owocowe wysokosłodzone.
Nasiona roślin strączkowych	1) wszystkie nasiona roślin strączkowych, np. soja, ciecierzycza, groch, soczewica, fasola, bób; 2) pasty z nasion roślin strączkowych; 3) mąka sojowa i z innych roślin strączkowych; 4) napoje roślinne bez dodatku cukru, wzbogacane w wapń, witaminę D i B12; 5) makarony z nasion roślin strączkowych (np. z fasoli, grochu); 6) przetwory sojowe: tofu, tempeh.	1) niskogatunkowe przetwory strączkowe (np. parówki sojowe, kotlety sojowe w panierce, pasztety sojowe, burgery wegetariańskie).
Nasiona, pestki, orzechy	1) wszystkie nasiona, pestki i orzechy niesolone np. orzechy włoskie, laskowe, arachidowe, pistacje, nerkowca, migdały, pestki słonecznika, dyni, sezam, siemię lniane; 2) pasty z orzechów/nasion/pestek („masło orzechowe”) bez dodatku soli, cukru i oleju palmowego (nie częściej niż 2 razy w jadłospisie dekadowym). 3) „sery” z orzechów/nasion/pestek (nie częściej niż 2 razy w jadłospisie dekadowym).	1) orzechy/nasiona/pestki solone, w karmelu, ciście, w czekoladzie, w lukrze itp.; 2) pasty z orzechów/pestek/nasion („masło orzechowe”) solone i/lub słodzone.
Mięso i przetwory mięsne	1) roślinny zamiennik jajka.	1) jaja i wszystkie potrawy z dodatkiem jaj.
Ryby i przetwory rybne	1) produkty roślinne stanowiące alternatywę dla produktów mlecznych, np. napoje roślinne wzbogacane w wapń, witaminę D i B12 bez dodatku cukru;	1) mleko pochodzące od zwierząt; 2) przetwory mleczne z mleka pochodzącego od zwierząt;



	<ol style="list-style-type: none">2) „sery” wegańskie;3) „jogurty” wegańskie;4) mleczko kokosowe.	<ol style="list-style-type: none">3) mleko skondensowane.
Jaja i potrawy z jaj	-	<ol style="list-style-type: none">1) mięso i wszystkie przetwory mięsne.
Mleko i produkty mleczne	-	<ol style="list-style-type: none">1) ryby i wszystkie przetwory rybne.
Tłuszcze	<ol style="list-style-type: none">1) miękka margaryna, w tym wzbogaćana w DHA;2) oleje roślinne, np. rzepakowy, oliwa z oliwek;3) majonez bez dodatków pochodzenia zwierzęcego.	<ol style="list-style-type: none">1) tłuszcze zwierzęce, np. smalec wieprzowy, łój wołowy, słonina;2) twarde margaryny;3) masło, masło klarowane;4) tłuszcz kokosowy i palmowy;5) pasty kokosowe;6) frytura
Desery (w ograniczonych ilościach)	<ol style="list-style-type: none">1) budyń (bez dodatku cukru lub z małą ilością cukru – do 5 g/250 ml użytego zamiennika mleka);2) galaretka agarowa lub pektynowa (bez dodatku cukru lub z małą ilością cukru – do 5 g/250 ml użytej wody);3) kisiel (bez dodatku cukru lub z małą ilością cukru – do 5 g/250 ml wody);4) ciasta drożdżowe;5) czekolada min. 70% kakao bez dodatków pochodzenia zwierzęcego;6) batoniki na bazie owoców suszonych, płatków owsianych i pestek itp.7) desery na bazie owoców suszonych, kaszy jaglanej lub tapioki itp.	<ol style="list-style-type: none">1) desery zawierające składniki pochodzenia zwierzęcego,2) słodycze zawierające duże ilości cukru i/lub tłuszczu;3) torty i ciasta z masami cukierniczymi, kremami cukierniczymi, bitą śmietaną itp.;4) ciasta kruche;5) ciasto francuskie;6) wyroby czekoladopodobne.
Napoje	<ol style="list-style-type: none">1) woda niegazowana, woda mineralna gazowana o niskiej zawartości dwutlenku węgla;2) herbata, np.: czarna, zielona, czerwona, biała, owocowa;3) napary ziołowe;4) kawa naturalna, kawa zbożowa;5) kakao naturalne;6) soki warzywne bez dodatku soli;7) soki owocowe (w ograniczonych	<ol style="list-style-type: none">1) napoje wysokosłodzone;2) nektary owocowe;3) wody smakowe z dodatkiem cukru;4) bawarka.



	ilościach); 8) kompoty (bez dodatku cukru lub z małą ilością cukru – do 5 g/250 ml).	
Przyprawy	1) wszystkie naturalne przyprawy ziołowe i korzenne, świeże i suszone; 2) gotowe przyprawy warzywne (w ograniczonych ilościach); 3) płatki drożdżowe, pasta marmite; 4) sól (w ograniczonych ilościach); 5) musztarda, keczup, chrzan (w ograniczonych ilościach); 6) sos sojowy (w ograniczonych ilościach).	1) miód; 2) kostki rosółowe i esencje bulionowe; 3) gotowe bazy do zup i sosów; 4) gotowe sosy sałatkowe i dressingi; 5) przyprawy wzmacniające smak i zapach w postaci płynnej i stałej.