

ZALECENIA ŻYWIENIOWE W DIECIE WEGETARIAŃSKIEJ

Zastosowanie i cel diety:

U pacjentów:

- którzy nie jedzą mięsa i jego przetworów/ryb.

Zalecenia dietetyczne:

- Dieta stanowi modyfikację diety podstawowej, główna modyfikacja polega na eliminacji mięsa i jego przetworów/ryb.
- Wartość energetyczna i odżywcza diety dostosowana jest do masy ciała i stanu fizjologicznego pacjenta, w oparciu o aktualne normy żywienia dla populacji Polski oraz wytyczne towarzystw naukowych.
- Dieta powinna być prawidłowo zbilansowana i urozmaicona pod kątem udziału grup produktów spożywczych: produktów zbożowych, mlecznych, warzyw i owoców, ziemniaków, ryb, jaj, nasion roślin strączkowych oraz tłuszczów.
- Zalecana jest regularność posiłków o regularnych porach oraz eliminacja podjadania pomiędzy nimi.
- Dieta powinna być urozmaicona pod względem smaku, kolorystyki, konsystencji i strawności potraw.
- Należy wybierać produkty pełnoziarniste nieoczyszczone, są one bogate w błonnik: pieczywo z pełnego przemiału, grube kasze, makarony pełnoziarniste.
- Należy unikać produktów wysoko przetworzonych.
- W każdym posiłku należy uwzględnić produkty będące źródłem białka z grupy: ryby (jeśli pacjent spożywa)/jaja/nasiona roślin strączkowych oraz produkty stanowiące inne roślinne zamienniki białka zwierzęcego.
- Zaleca się ograniczyć: owoce, soki owocowe, miód, dżem, słodczy, napoje słodzone, ciasta.
- Należy ograniczyć spożycie tłuszczów zwierzęcych na rzecz roślinnych.
- Należy ograniczyć spożycie soli, słodczy.
- Wskazane jest ograniczenie produktów i potraw ciężkostrawnych i wzdymających.
- Zalecane techniki kulinarne to: gotowanie tradycyjne lub na parze, duszenie, pieczenie bez dodatku tłuszczu, np. w folii aluminiowej, w rękawach do pieczenia, pergaminie, naczyniach żaroodpornych, grillowanie bez dodatku tłuszczu.

GRUPA ŚRODKÓW SPOŻYWCZYCH REKOMENDOWANYCH I PRZECIWSKAZANYCH

| GRUPA ŚRODKÓW SPOŻYWCZYCH | PRODUKTY REKOMENDOWANE | PRODUKTY PRZECIWSKAZANE |
|---------------------------|---|--|
| Produkty zbożowe | <ul style="list-style-type: none"> • wszystkie mąki pełnoziarniste, • mąka pszenna, mąka ziemniaczana, kukurydziana, ryżowa (w ograniczonych ilościach), • pieczywo pełnoziarniste, bez dodatku substancji słodzących, np.: żytnie razowe, graham, chleb z dodatkiem otrąb i ziaren, • białe pieczywo pszenne, żytnie i mieszane, • kasze: gryczana (w tym krakowska), jęczmienna (pęczak, wiejska, mazurska), orkiszowa, bulgur, jaglana, manna, kukurydziana, • płatki naturalne, np.: owsiane, gryczane, jęczmienne, ryżowe, | <ul style="list-style-type: none"> • pieczywo z dodatkiem cukru, słoju, syropów, miodu, karmelu, • produkty mączne smażone w dużej ilości tłuszczu, np.: pączki, faworki, racuchy, • płatki kukurydziane i inne słodzone płatki śniadaniowe, np.: cynamonowe, czekoladowe, miodowe. |

| GRUPA ŚRODKÓW SPOŻYWCZYCH | PRODUKTY REKOMENDOWANE | PRODUKTY PRZECIWSKAZANE |
|---|---|---|
| | <p>żytnie, muesli bez dodatku cukru i jego zamienników np.: syropu glukozowo-fruktozowego,</p> <ul style="list-style-type: none"> • makarony, np.: razowy, gryczany, orkiszowy, żytni, pszenny z mąki durum (gotowane al'dente) • ryż brązowy, ryż czerwony, • ryż biały (w ograniczonych ilościach), • potrawy mączne, np.: naleśniki, pierogi, kopytka, kluski (w ograniczonych ilościach). | |
| Warzywa i przetwory warzywne | <ul style="list-style-type: none"> • wszystkie warzywa świeże i mrożone, gotowane, duszone z niewielkim dodatkiem tłuszczu, warzywa pieczone, warzywa kiszane. | <ul style="list-style-type: none"> • warzywa przyrządzane z dużą ilością tłuszczu. |
| Ziemniaki, bataty (w ograniczonych ilościach) | <ul style="list-style-type: none"> • ziemniaki, bataty: gotowane, pieczone. | <ul style="list-style-type: none"> • ziemniaki smażone (frytki, talarki), • puree w proszku. |
| Owoce i przetwory owocowe | <ul style="list-style-type: none"> • wszystkie owoce: świeże, mrożone, gotowane, pieczone, • musy owocowe, • dżemy owocowe niskosłodzone (w ograniczonych ilościach), • owoce suszone (w ograniczonych ilościach). | <ul style="list-style-type: none"> • owoce w syropach cukrowych, • owoce kandyzowane, • przetwory owocowe wysokosłodzone. |
| Nasiona roślin strączkowych | <ul style="list-style-type: none"> • wszystkie nasiona roślin strączkowych(np. groch, soja, fasola, bób, soczewica, ciecierzycza), • produkty z nasion roślin strączkowych z małą zawartością soli, • kotlety warzywne, dania z nasion roślin strączkowych, • hummus, • pasta tahini, • tofu, • kiełki nasion np. brokułu, lucerny, rzodkiewki, słonecznika, pszenicy, rzeżuchy. | <ul style="list-style-type: none"> • produkty z nasion roślin strączkowych z dużą ilością soli |
| Nasiona, pestki, orzechy | <ul style="list-style-type: none"> • wszystkie nasiona, pestki i orzechy niesolone np. orzechy włoskie, laskowe, arachidowe, pistacje, nerkowca, migdały, pestki słonecznika, dyni, sezam, siemię lniane, • „masło orzechowe” bez dodatku soli i cukru (w ograniczonych ilościach). | <ul style="list-style-type: none"> • orzechy solone, w karmelu, w czekoladzie, w lukrze, • „masło orzechowe” solone. |
| Mięso i przetwory mięsne | | <ul style="list-style-type: none"> • wszystkie gatunki mięs, • wędliny, • pasztety, • wyroby podrobowe, • podroby, |

| GRUPA ŚRODKÓW SPOŻYWCZYCH | PRODUKTY REKOMENDOWANE | PRODUKTY PRZECIWSKAZANE |
|---|--|---|
| | | <ul style="list-style-type: none"> • pyzy i pierogi z mięsem, • budynie mięsne, • konserwy mięsne, • rosoly i zupy na wywarach mięsnych, • krostki z mięsem, • fasolka po bretońsku z dodatkiem mięsa, • gulasz, • bigos z mięsem/kiełbasą, • smalec, słonina, boczek. |
| Ryby i przetwory rybne (według preferencji) | <ul style="list-style-type: none"> • wszystkie ryby morskie i słodkowodne, • konserwy rybne (w ograniczonych ilościach), • ryby wędzone (w ograniczonych ilościach). | <ul style="list-style-type: none"> • ryby surowe, • ryby smażone na dużej ilości tłuszczu. |
| Mleko i produkty mleczne | <ul style="list-style-type: none"> • mleko (1,5-2% tłuszczu) i sery twarogowe chude lub półtłuste, • naturalne napoje mleczne fermentowane bez dodatku cukru (np. kefir, jogurt, maślanka), • sery podpuszczkowe (w ograniczonych ilościach). | <ul style="list-style-type: none"> • mleko i sery twarogowe tłuste, • mleko skondensowane, • jogurty i desery mleczne z dodatkiem cukru, • tłuste sery podpuszczkowe, • tłusta śmietana $\geq 18\%$ tłuszczu. |
| Tłuszcze | <ul style="list-style-type: none"> • masło (w ograniczonych ilościach), • miękka margaryna, • oleje roślinne, np.: rzepakowy, oliwa z oliwek, • majonez (w ograniczonych ilościach), • świeża śmietanka do 12% tł. | <ul style="list-style-type: none"> • tłuszcze zwierzęce, np.: smalec wieprzowy, łój wołowy, słonina, • twarde margaryny, • masło klarowane, • tłuszcz kokosowy i palmowy, • „masło kokosowe”, • Frytura smaźalnicza; |
| Desery (w ograniczonych ilościach) | <ul style="list-style-type: none"> • budyń (bez dodatku cukru lub z małą ilością cukru), • galaretki (bez dodatku cukru lub z małą ilością cukru), • kisiel (bez dodatku cukru lub z małą ilością cukru), • sałatki owocowe bez dodatku cukru, • ciasta drożdżowe, • ciasta biszkoptowe, • musy owocowe, • czekolada z dużą zawartością (>70%) kakao. | <ul style="list-style-type: none"> • słodycze zawierające duże ilości cukru i/lub tłuszczu, • torty i ciasta z masami cukierniczymi, kremami cukierniczymi, bitą śmietaną, • ciasta kruche z dużą ilością tłuszczu, • ciasto francuskie, • wyroby czekoladopodobne. |
| Napoje | <ul style="list-style-type: none"> • woda niegazowana, woda mineralna gazowana o niskiej zawartości dwutlenku węgla, • herbata, np.: czarna, zielona, czerwona, biała, owocowa (bez cukru lub z małą ilością cukru), • napary ziołowe (bez cukru lub z małą ilością cukru) – słabe napary, • bawarka (bez cukru lub z małą ilością cukru), | <ul style="list-style-type: none"> • napoje wysokosłodzone, • nektary owocowe, • wody smakowe z dodatkiem cukru, • napoje energetyzujące. |

| GRUPA ŚRODKÓW SPOŻYWCZYCH | PRODUKTY REKOMENDOWANE | PRODUKTY PRZECIWSKAZANE |
|------------------------------|---|--|
| | <ul style="list-style-type: none"> • kakao naturalne (bez dodatku cukru lub z małą ilością cukru), • soki warzywne bez dodatku soli • soki owocowe (w ograniczonych ilościach), • kompoty (bez dodatku cukru lub z małą ilością cukru). | |
| Przyprawy | <ul style="list-style-type: none"> • wszystkie naturalne przyprawy ziołowe i korzenne, świeże i suszone, • gotowe przyprawy warzywne (w ograniczonych ilościach), • sól (w ograniczonych ilościach). | <ul style="list-style-type: none"> • kostki rosółowe i esencje bulionowe, • gotowe bazy do zup i sosów, • gotowe sosy sałatkowe i dressingi, • przyprawy wzmacniające smak w postaci płynnej i stałej. |

Opracowanie: M. Greń- dietetyk, 02.11.2023 r.

Bibliografia:

1. Ciborowska H. i Ciborowski A. 2021: Dietetyka żywienie zdrowego i chorego człowieka. PZWL, Warszawa.
2. <https://www.gov.pl/web/zdrowie/dobry-posilek-w-szpitalu>