

DIETA WEGAŃSKA

Dieta wegańska to sposób odżywiania oparty wyłącznie na produktach roślinnych, z całkowitym wykluczeniem żywności pochodzenia zwierzęcego.

Prawidłowo zbilansowana dieta roślinna jest bezpieczna na każdym etapie życia, należy jednak dostosować ją do indywidualnych potrzeb wynikających m.in. z aktualnego stanu zdrowia - choroby czy stanu fizjologicznego (ciąża, laktacja). W tym celu warto zgłosić się do dietetyka.

ZALECENIA ŻYWIENIOWE

1. Posiłki spożywać regularnie, co 3-4 godziny, a ostatni najpóźniej 2-3 godziny przed snem.
2. 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.
3. Produkty będące źródłem węglowodanów (pieczywo, kasze, ryże, makarony, płatki zbożowe i ziemniaki) powinny być elementem większości posiłków i zajmować około ¼ talerza.
4. Zaleca się wybieranie pełnoziarnistych produktów zbożowych. Są one źródłem błonnika pokarmowego, witamin z grupy B oraz wielu składników mineralnych. Niektóre zboża, np. komosa ryżowa, amarantus, kasza jaglana, wyróżniają się wyższą zawartością białka roślinnego, w tym niezbędnych aminokwasów. Produkty zbożowe oczyszczone, takie jak np. pieczywo tostowe, kasza manna, makaron pszenny oczyszczony, bułka kajzerka, zawierają blisko 2-3 razy mniej składników odżywczych. Z tego względu nie powinny stanowić głównego źródła energii w diecie.
5. Produkty będące źródłem białka roślinnego, głównie nasiona roślin strączkowych (w tym produkty sojowe) oraz uzupełniając niektóre orzechy, pestki i nasiona (ze względu na jednocześnie wysoką zawartość tłuszczu) powinny zajmować około ¼ objętości talerza. Białko zawarte w nasionach roślin strączkowych ma skład aminokwasowy zbliżony do białka zwierzęcego, jednak różni się zawartością niektórych aminokwasów – zawiera mniej metioniny, zaś więcej lizyny i tryptofanu. **Z tego powodu łączenie nasion roślin strączkowych z produktami zbożowymi i orzechami pozwala uzyskać pełną pulę aminokwasów i tym samym pełnowartościowe białko.**



6. Starać się, aby około połowę talerza podczas śniadania, obiadu i kolacji zajmowały warzywa i owoce, które są źródłem błonnika pokarmowego. Łącznie ich dzienna podaż powinna wynosić min. 400 g (z zachowaniem proporcji $\frac{3}{4}$ warzywa i $\frac{1}{4}$ owoce).
7. Mleko i przetwory mleczne tradycyjne należy zastąpić produktami roślinnymi (wzbogacanymi w wapń, witaminę D i B12), powinny być one podawane w co najmniej 3 posiłkach w ciągu dnia.
8. Należy pamiętać o odpowiedniej podaży kwasów tłuszczowych wielonienasyconych z grupy omega-3: kwasu alfa-linolenowego (ALA), dokozaheksaenowego (DHA) i eikozapentaenowego (EPA). Kwas alfa-linolenowy występuje w dużej ilości w siemieniu lnianym, nasionach chia, orzechach włoskich, oleju lnianym oraz oleju rzepakowym. Warto spożywać te produkty każdego dnia, najlepiej na surowo. Roślinnymi źródłami kwasów EPA i DHA są głównie algi morskie.
9. Zadbaj o odpowiednią podaż żelaza, który w produktach roślinnych ma formę niehemową. Pod tą postacią jest ono dużo bardziej wrażliwe na czynniki ograniczające jego wchłanianie – m.in. wapń i substancje antyodżywcze (garbniki, taniny, szczawiany). Przyswajalność żelaza można zwiększyć m.in. przez dodatek do posiłków produktów bogatych w witaminę C, produktów fermentowanych oraz tych na zakwasie. Nie należy popijać posiłków mocną herbatą czy kawą.
10. Wypijać co najmniej 1,5-2 l płynów dziennie.
11. Konieczne jest wprowadzenie suplementacji witaminą B12. Na rynku spożywczym dostępne są produkty wzbogacane w witaminę B12 (m.in. napoje roślinne, jogurty), jednak ich spożycie nie daje pewności co do pokrycia dziennego zapotrzebowania. Niedobór witaminy B12 wiąże się z pogorszeniem stanu zdrowia i samopoczucia, dlatego konieczne jest wprowadzenie suplementacji tuż po rozpoczęciu stosowania diety roślinnej.
12. Zalecane 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.

PRZYKŁADOWY JADŁOSPIS



ŚNIADANIE

Kokosowa jaglanka z borówkami i daktylami

<i>kasza jaglana, sucha 1/3 szklanki, 70 g napój kokosowy 1 szklanka, 250 ml mleczko kokosowe 3 łyżki, 30 ml wiórki kokosowe 3 łyżki, 20 g orzechy nerkowca 3/4 garści, 25 g borówki amerykańskie 2 1/2 garści, 125 g daktyle, suszone 1/3 garści, 20 g</i>	Kaszę jaglaną ugotuj na napoju kokosowym z dodatkiem mleczka kokosowego aż zgęstnieje. Jeśli kasza będzie za gęsta dodaj przegotowanej wody. Pod koniec gotowania wrzuć posiekane daktyle i wiórki kokosowe i zmieszaj z kaszą. Całość wymieszaj borówkami, posyp orzechami nerkowca.
---	---

II ŚNIADANIE

Salatka z tofu i z ryżem

<i>ogórek kiszony – 2 sztuki (120 g) oliwa z oliwek – 1 łyżeczka (5 ml) papryka czerwona – 1/2 sztuki (110 g) ryż brązowy, suchy – 2 1/2 łyżki (40 g) tofu – 1 plaster (30 g)</i>	Wymieszaj ugotowany ryż z pokrojonymi w kostkę: tofu, papryką i ogórkiem. Całość polej oliwą.
---	---

OBIAD

Wegańskie leczo

<i>cukinia – 1/4 sztuki (150 g) cebula – 1/2 sztuki (50 g) czosnek – ząbek (5 g) olej rzepakowy – łyżka (10 ml) papryka czerwona – 1/2 sztuki (70 g) natka pietruszki – 2 łyżeczki (12 g) ciecierzyca – 5 łyżek (75 g) pomidory krojone z puszki – 1 puszka (400 g).</i>	Namocz ciecierzycę przez ok 24 godziny. Ugotuj. Posiekaj cebulę, przeciśnij czosnek przez praskę i podsmaż je na oleju. Pokrój warzywa, duś na patelni razem pomidorami, czosnkiem i cebulą (pomiń pietruszkę). Przypraw wg uznania. Wyłóż na talerz i posyp posiekaną pietruszką.
--	---

PODWIECZOREK

Kokosowy pudding chia

<i>borówki amerykańskie – ½ garści (15 g) mango – ¼ sztuki (70 g) nasiona chia – 1 łyżeczka (5 g) mleczko kokosowe – 5 łyżek (100 g) maliny – ¼ garści (15 g).</i>	Do miseczki przelej mleczko kokosowe, dodaj nasiona chia i zamieszaj. Pozostaw na 15 minut i ponownie zamieszaj. Odstaw do lodówki na godzinę. Podaj pudding z dodatkiem malin, borówek i pulpy mango.
--	---

KOLACJA

Wegański wrap

<i>fasola biała – 1 ½ łyżki (30 g) cebula – ¼ sztuki (25 g) kapusta włoska – 1 liść (55 g) pomidor – ½ sztuki (60 g) olej lniany – ½ łyżeczki (2,5 ml)</i>	Ugotuj fasolę. ¾ fasoli zmiksuj z olejem i przyprawami na gładko. Liść kapusty włoskiej posmaruj łyżką pasty fasolowej, wkrój cebulkę, dodaj pozostałą fasolę i pomidora pokrojonego w plasterki. Zawień wrapa.
--	--

PIŚMIENNICTWO

1. Narodowe Centrum Edukacji Żywnościowej, NIZP PZH – PIB © 2024, [<https://ncez.pzh.gov.pl/>].
2. Rodzaje diet, ich charakterystyka, rekomendowane i przeciwwskazane środki spożywcze wykorzystywane w poszczególnych rodzajach diet oraz wartość odżywcza i energetyczna stosowanych diet szpitalnych dla osób dorosłych opracowane przez Narodowy Instytut Zdrowia Publicznego PZH – Państwowy Instytut Badawczy, wersja z 2025 r.