



(P04) DIETA WEGAŃSKA

Po wypisie ze szpitala nie każdy wymaga specjalistycznej diety, jednak każdy powinien dbać o zbilansowane odżywianie. Dieta wegańska skierowana jest dla dzieci i młodzieży wykluczających z diety produkty pochodzenia zwierzęcego.

DOSTOSUJ ILOŚĆ KALORII, BIAŁKA I PŁYNÓW

Zapotrzebowanie na energię zależy od masy ciała, stanu zdrowia i poziomu aktywności. W uproszczeniu można przyjąć:

Zapotrzebowanie na energię		Zapotrzebowanie na białko dla dzieci i nastolatków mieści się w przedziale		Zapotrzebowanie na płyny	
Wiek	Energia (kcal/kg m.c. /dobę)	0,8-1,1 g białka / kg masy ciała / dobę		Wiek	Woda (l/dobę)
< 1 r.ż.	90-100			2-3 r.ż.	1,3
1-7 r.ż.	75-95	Zapotrzebowanie na białko zależy od wieku, masy ciała oraz aktywności fizycznej.		4-9 r.ż.	1,6
7-12 r.ż.	60-75			9-13 r.ż.	1,9-2,1
12-18 r.ż.	30-60			13-18 r.ż.	2,0-2,5
Zwiększone zapotrzebowanie na energię u dzieci i młodzieży związane jest dodatkowo z procesami wzrastania.		Zapotrzebowanie na białko zależy od wieku, masy ciała oraz aktywności fizycznej.		Zapotrzebowanie wzrasta podczas upałów, gorączki i zwiększonej aktywności fizycznej.	

JAK PRAWIDŁOWO KOMPONOWAĆ POSIŁKI W DIECIE WEGAŃSKIEJ?

Posiłki powinny być regularne (co 3–4 godziny) i zbilansowane. Każdy z nich powinien zawierać źródło białka (np. tofu, rośliny strączkowe), węglowodanów złożonych (np. pełnoziarniste pieczywo, kasze, ryż, makarony) oraz warzywa lub owoce. W posiłkach należy uwzględnić źródła zdrowych tłuszczów (np. olej rzepakowy, oliwa, orzechy). Warzywa powinny stanowić połowę objętości talerza, a głównym napojem powinna być woda.





(P04) DIETA WEGAŃSKA

JAKIE PRODUKTY WYBIERAĆ?

WĘGLOWODANY	- Należy ograniczyć spożycie produktów zbożowych wytwarzanych z jasnej, wysokoczyszczzonej mąki, takich jak: chleb pszenny biały, biały makaron, biały ryż, drobne kasze (np. manna, kuskus), kajzerki itd. - Około połowę produktów zbożowych powinny stanowić produkty pełnoziarniste, np. pieczywo razowe lub graham, makaron pełnoziarnisty, ryż brązowy lub basmati pełnoziarnisty, kaszę gryczaną, pęczak czy komosę ryżową. - Nie zaleca się słodczy, gotowych deserów, ciast, słodkich bułek i innych wysoko przetworzonych produktów cukierniczych. Zwiększone spożycie cukrów prostych zwiększa ryzyko próchnicy.
WARZYWA I OWOCE	- Wszystkie warzywa i owoce są zalecane – powinny stanowić podstawę diety i być spożywane codziennie w dużych ilościach: - dzieci 2–5 lat: minimum 250 g dziennie, - dzieci 6–9 lat: minimum 350 g dziennie, - dzieci powyżej 10 lat i młodzież: minimum 400 g dziennie. - Warto korzystać z mrożonych warzyw i owoców. - Nie zaleca się stosowania soków owocowych jako zamienników owoców!
TŁUSZCZE	- Zaleca się tłuszcze roślinne (np. oliwa z oliwek, olej lniany). - Należy unikać tłuszczów nasyconych obecnych w margarynach twardych, fast foodach, produktach smażonych i gotowych wypiekach. - Jedz orzechy i nasiona - dodawaj je do owsianki, szejków lub jako przekąskę. - Awokado pomimo że to owoc - jest doskonałym źródłem tłuszczu, może posłużyć do smarowania kanapek bądź do past (np. guacamole).
BIĄŁKO	- Białko jest kluczowe dla utrzymania masy mięśniowej, prawidłowego funkcjonowania układu odpornościowego oraz wielu procesów metabolicznych. - Dlatego w diecie wegańskiej należy szczególnie zadbać o jego odpowiednią podaż. Produkty będące źródłem białka roślinnego: - Rośliny strączkowe – soczewica, ciecierzycza, fasola, groch. - Produkty sojowe – tofu, tempeh, edamame (pełnowartościowe białko, wszystkie aminokwasy egzogenne). - Orzechy i nasiona – migdały, orzechy włoskie, nasiona chia, siemę lniane. - Zboża i pseudozboża – owies, quinoa, amarantus, ryż, kasze. - Białka roślinne w proszku – groch, ryż, soja, konopia – przydatne przy wysokim zapotrzebowaniu.
NABIAŁ	Mleko i przetwory mleczne tradycyjne należy zastąpić produktami roślinnymi (wzbogacanymi w wapń, witaminę D i B12) bez dodatku cukru.



(P04) DIETA WEGAŃSKA

ŻYWNOŚĆ PRZETWORZONA I BEZPIECZEŃSTWO ŻYWNOŚCI	• Zaleca się unikanie produktów wysokoprzetworzonych, takich jak fast foody, gotowe dania, dania instant i zupy w proszku. • Należy wybierać produkty świeże, dobrej jakości oraz przechowywane zgodnie z zaleceniami producenta. • Nie należy spożywać żywności po upływie terminu przydatności do spożycia ani produktów o zmienionym smaku, zapachu lub wyglądzie. • Nie należy spożywać produktów z oznakami pleśni, nawet po usunięciu widocznie zepsutej części, ponieważ obecność toksyn znajduje się w całym produkcie.
PRZYPRAWY	• Zalecane korzystanie z przypraw naturalnych, takich jak: imbir, kurkuma, goździki, cynamon, bazylija, oregano, lubczyk, zioła prowansalskie, zioła sycylijskie. • Odradza się przypraw typu "Warzywko", "Kucharek", "Vegeta" czy "Maggi", ponieważ zawierają dużą ilość soli.
NAPOJE	• W codziennej diecie powinny znaleźć się: woda (mineralna, źródlana, gazowana lub nie), napary ziołowe, herbata bez cukru. • Niewskazane napoje słodzone (w tym: napoje owocowe, herbaty granulowane, wody smakowe, napoje energetyzujące, napoje z kofeiną, herbaty typu ice tea).

SUPLEMENTACJA

- Osoby na diecie wegańskiej mogą być narażone na niedobory kilku kluczowych składników odżywczych, najczęściej **witaminy B12, witaminy D, żelaza, cynku oraz kwasów tłuszczowych omega-3 (EPA/DHA)**.
- Warto rozważyć ich suplementację oraz regularnie wykonywać badania kontrolne w celu zmniejszenia ryzyka niedoborów lub ich wczesnego wykrycia.
- W razie problemów z dostarczeniem odpowiedniej ilości białka w diecie, można rozważyć włączenie wegańskich odżywek białkowych.

PRZYKŁADOWE POSIŁKI

Śniadanie	Owsianka na mleku sojowym wzbogacanym w wapń i witaminę B12 z bananem, borówkami lub truskawkami, mielonym siemieniem lnianym i orzechami włoskimi.
II śniadanie	Kanapki z pieczywa pełnoziarnistego z hummusem, pomidorem, ogórkiem i papryką, podane z garścią sezonowych owoców.
Obiad	Kasza gryczana z gulaszem z czerwonej soczewicy i warzyw oraz surówką z marchewki, jabłka i natki pietruszki z dodatkiem oleju rzepakowego.
Kolacja	Salatka z pieczonym tofu i komosą ryżową, mixem sałat, pomidorkami koktajlowymi, ogórkiem, papryką, pestkami słonecznika oraz dressingiem z oliwy i soku z cytryny.



(P04) DIETA WEGAŃSKA

WSKAZÓWKI PRAKTYCZNE

- **Stosuj zdrowe techniki kulinarne** – gotuj na parze, piecz, duś, grilluj bez smażenia na głębokim tłuszczu.
- **Nie podjadaj między posiłkami** – jedz regularnie co 3–4 godziny, pij wodę, gdy poczujesz głód między posiłkami.
- **Nie dosładzaj i nie dosalaj** – unikaj dodawania cukru i soli do potraw, ogranicz produkty przetworzone. Zamiast soli używaj dużej ilości suszonych ziół.
- **Czytaj etykiety** – wybieraj produkty z prostym składem, bez zbędnych dodatków, cukru i nadmiaru soli.
- **Jedząc poza domem** – wybieraj dania gotowane, pieczone lub grillowane, unikaj smażonych i panierowanych potraw oraz słodkich napojów.
- **Planuj posiłki z wyprzedzeniem** – łatwiej utrzymać zdrowe nawyki i unikać przypadkowych, niezdrowych wyborów.
- **Praktykuj wspólne spożywanie posiłków** - w spokojnej atmosferze, bez obecności telewizora, telefonu czy komputera.
- **Łącz żelazo z witaminą C. Żelazo roślinne (niehemowe) wchłania się gorzej niż zwierzęce.** Przykładowe połączenia: hummus + papryka, owsianka + truskawki, soczewica + natka pietruszki, fasola + kiszonki.
- **Pamiętaj o prawidłowej higienie jamy ustnej.** Po każdym posiłku zawierającym cukier dokładnie przepłucz usta, a następnie oczyść zęby. Zdrowie jamy ustnej jest ściśle związane z ogólnym stanem zdrowia człowieka.
- **Pamiętaj o regularnym picu wody**, małymi łykami przez cały dzień.
- **Wyjdź na świeże powietrze.** Kontakt z naturą poprawia działanie układu nerwowego, wspomaga sprawność intelektualną, zmniejsza stany depresyjne i lękowe.

Zalecenia mają charakter ogólny i nie zastępują indywidualnej konsultacji z dietetykiem. W przypadku schorzeń, wątpliwości lub potrzeby modyfikacji zaleceń zaleca się kontakt z wykwalifikowanym specjalistą.

PIŚMIENNICTWO:

1. Jarosz M., Rychlik E., Stoś K., Charzewska J. (red.). Normy żywienia dla populacji Polski i ich zastosowanie. Warszawa: Narodowy Instytut Zdrowia Publicznego PZH – Państwowy Instytut Badawczy, 2024.
2. Szostak-Węgierek D. Żywnienie człowieka zdrowego i chorego. Warszawa: PZWL Wydawnictwo Lekarskie, wyd. 2, 2021.
3. Myszkowska-Rygiak J., Harton A. Healthy diet – healthy life: the role of diet in lifestyle medicine. *International Journal of Environmental Research and Public Health*. 2022;19(7):3842. doi:10.3390/ijerph19073842
4. Neufingerl N, Eilander A, Pribis P. Nutrient intake and status in adults consuming plant-based diets compared to meat-eaters: a systematic review. *Nutrients*. 2021;14(1):29.
5. Braegger C. et. al. Practical Approach to Pediatric Enteral Nutrition: A Comment by the ESPGHAN Committee on Nutrition. *JPGN* 2010;51: 110-122.
6. Książek J. I wsp. Zalecenia leczenia żywieniowego u dzieci 2021. PZWL.
7. Toporowska-Kowalska, Kierkuś i wsp. „Leczenie żywieniowe i żywienie dojelitowe” – Żywnienie i leczenie żywieniowe dzieci i młodzieży. Pod redakcją H. Szajewskiej i A. Horwath; 2017; str. 111-129.
8. Sobotka L. I wsp. „Postawy żywienia klinicznego” 2013.