



## (D04) DIETA WEGAŃSKA

Po wypisie ze szpitala nie każdy wymaga specjalistycznej diety, jednak każdy powinien dbać o zbilansowane odżywianie. Poniżej przedstawiono zasady zdrowych nawyków żywieniowych opartych o zasady diety wegańskiej, które warto stosować na co dzień.

### DOSTOSUJ ILOŚĆ KALORII I PŁYNÓW

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

<p>Dla osób z prawidłową masą ciała <b>zapotrzebowanie energetyczne</b> liczymy na aktualną masę ciała</p> <p><math>30kcal \times masa\ ciała\ (kg)</math></p> <p>Przykład: <math>50kg \times 30 = 1500kcal/dobę</math></p>	<p>Przy nadwadze/otyłości <b>zapotrzebowanie energetyczne</b> liczymy na należną masę ciała</p> <p><math>Wzrost(cm) - 100 =</math> należna masa (kg)</p> <p>Przykład: <math>160\ cm - 100 = 60kg</math> <math>\rightarrow 60 \times 30 = 1800kcal/dobę</math></p>	<p><b>Zapotrzebowanie na płyny</b></p> <p>Spożywaj minimum 30ml płynów / kg masy ciała</p>
---	---	--

### 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.





## (D04) DIETA WEGAŃSKA

### JAKIE PRODUKTY WYBIERAĆ?

<b>WĘGLOWODANY</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Zalecane są produkty <b>pełnoziarniste</b>, takie jak chleb razowy, grube kasze, brązowy ryż czy pełnoziarnisty makaron.</li><li>• Nie zaleca się słodczy, gotowych deserów, ciast, słodkich bułek i innych wysoko przetworzonych produktów cukierniczych.</li></ul>
<b>WARZYWA I OWOCE</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>• <b>Wszystkie warzywa i owoce są zalecane</b> – powinny stanowić podstawę diety i być spożywane codziennie w dużych ilościach.</li><li>• Pamiętaj, aby warzyw w diecie było znacznie więcej niż owoców.</li></ul>
<b>TŁUSZCZE</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Zaleca się tłuszcze roślinne (np. oliwa z oliwek, olej lniany), orzechy i nasiona.</li><li>• Należy unikać tłuszczów nasyconych, jak masło, smalec czy śmietana, oraz tłuszczów trans obecnych w margarynach twardych, fast foodach, produktach smażonych i paczkowanych wypiekach.</li></ul>
<b>BIAŁKO</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Białko jest kluczowe dla utrzymania masy mięśniowej, prawidłowego funkcjonowania układu odpornościowego oraz wielu procesów metabolicznych.</li><li>• Dlatego w diecie wegańskiej należy szczególnie zadbać o jego odpowiednią podaż. Produkty będące <b>źródłem białka roślinnego</b>:<ul style="list-style-type: none"><li>○ Rośliny strączkowe – soczewica, ciecierzycyca, fasola, groch.</li><li>○ Produkty sojowe – tofu, tempeh, edamame (pełnowartościowe białko, wszystkie aminokwasy egzogenne).</li><li>○ Orzechy i nasiona – migdały, orzechy włoskie, nasiona chia, siemię lniane.</li><li>○ Zboża i pseudozboża – owies, quinoa, amarantus, ryż, kasze.</li><li>○ Białka roślinne w proszku – groch, ryż, soja, konopia – przydatne przy wysokim zapotrzebowaniu.</li></ul></li></ul>
<b>ŻYWNOŚĆ PRZETWORZONA</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Zaleca się unikanie produktów wysokoprzetworzonych, takich jak fast foody, gotowe dania, mrożonki, dania instant i zupy w proszku.</li></ul>
<b>NAPOJE</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>• W codziennej diecie powinny znaleźć się <b>woda</b> (mineralna, źródlana, gazowana lub nie), napary ziołowe, herbata i kawa bez cukru.</li><li>• Niewskazane są słodzone napoje gazowane, napoje energetyczne, dosładzane soki i smakowe napoje roślinne.</li></ul>



## (D04) DIETA WEGAŃSKA

### 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.

### 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, sosów na bazie śmietany oraz słodkich napojów.
- **Planuj posiłki z wyprzedzeniem** – łatwiej utrzymać zdrowe nawyki i unikać przypadkowych, niezdrowych wyborów.

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. *Żywność 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.