



## (WE) WEGETARIAŃSKA

Dieta wegetariańska jest to szerokie pojęcie dla modeli żywienia **wykluczających z diety mięso zwierząt**. W zależności od dalszej eliminacji produktów odzwierzęcych (jak np. jaja czy nabiał) możemy wyróżnić następujące *odmiany wegetarianizmu* m.in. diety lakto-owo-wegetariańską, wegańską, witariańską czy frutariańską. Można wymienić również dietę pesco-wegetariańską, jest ona jednak bardziej zbliżona do „wszystkożernej”, gdyż uwzględnia spożycie ryb.

|                                | Mięso | Ryby | Mleko | Jaja | Dodatkowe uwagi                                                                      |
|--------------------------------|-------|------|-------|------|--------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>Pesco-wegetariańska</b>     | NIE   | TAK  |       |      | Bardziej zbliżona do „wszystkożernej”                                                |
| <b>Lakto-owo-wegetariańska</b> | NIE   |      | TAK   |      | Najczęściej rozumiana pod pojęciem „dieta wegetariańska”                             |
| <b>Laktowegetariańska</b>      | NIE   |      | TAK   | NIE  |                                                                                      |
| <b>Owo-wegetariańska</b>       | NIE   |      |       | TAK  |                                                                                      |
| <b>Wegańska</b>                | NIE   |      |       |      | Może lub nie wykluczać miód                                                          |
| <b>Surowa-wegańska</b>         | NIE   |      |       |      | Może lub nie wykluczać miód, dopuszcza do 25% produktów poddanych obróbce termicznej |
| <b>Frutariańska</b>            | NIE   |      |       |      | Obejmuje spożycie jedynie owoców                                                     |

Źródło: Melina V, Craig W, Levin S. Position of the Academy of Nutrition and Dietetics: Vegetarian Diets. *J Acad Nutr Diet.* 2016;116(12):1970-1980. doi:10.1016/j.jand.2016.09.025

### JAK PRAWIDŁOWO KOMPONOWAĆ POSIŁKI?

Posiłki powinny być regularne (co 3–4 godziny) i zbilansowane. Każdy z nich powinien zawierać źródło białka (np. chude mięso, ryby, jajka, nabiał, rośliny strączkowe), węglowodanów złożonych (np. pełnoziarniste pieczywo, kasze, ryż, makarony) oraz warzywa lub owoce. Warto dodać także zdrowe tłuszcze (np. olej rzepakowy, oliwa, orzechy). Warzywa powinny stanowić połowę objętości talerza, a głównym napojem powinna być woda.





# (WE) WEGETARIAŃSKA

## JAKIE PRODUKTY WYBIERAĆ?

|                                                                       |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |
|-----------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>WĘGLOWODANY</b>                                                    | <ul style="list-style-type: none"><li>Należy ograniczyć spożycie produktów zbożowych wytwarzanych z jasnej, wysokoocyszczonej mąki, takich jak: chleb pszenny biały, biały makaron, biały ryż, drobne kasze (np. manna, kuskus), kajzerki itd.</li><li>Okolo 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.</li><li>Nie zaleca się słodczy, gotowych deserów, ciast, słodkich bułek i innych wysoko przetworzonych produktów cukierniczych.</li></ul> |
| <b>WARZYWA<br/>I OWOCE</b>                                            | <ul style="list-style-type: none"><li>Wszystkie warzywa i owoce są zalecane – powinny stanowić podstawę diety i być spożywane codziennie w dużych ilościach (minimum 400 g/dobę).</li><li>Pamiętaj, aby warzyw w diecie było znacznie więcej niż owoców.</li><li>Warto korzystać również z mrożonych warzyw i owoców.</li><li>Warzywa i owoce należy zawsze dokładnie myć przed spożyciem.</li><li>Należy wybierać wyłącznie świeże, niezepsute produkty. Nie spożywać warzyw i owoców z oznakami pleśni, nadpsucia lub nieprzyjemnym zapachem.</li></ul>                                                             |
| <b>TŁUSZCZE</b>                                                       | <ul style="list-style-type: none"><li>Zaleca się tłuszcze roślinne (np. oliwa z oliwek, olej lniany), tłuste ryby morskie.</li><li>Należy unikać tłuszczów nasyconych obecnych w margarynach twardych, fast foodach, produktach smażonych i gotowych wypiekach.</li><li>Jedz orzechy i nasiona - dodawaj je do owsianki, jogurtów, szejków lub jako przekąskę.</li><li>Awokado pomimo że to owoc - jest doskonałym źródłem tłuszczu, może posłużyć do smarowania kanapek bądź do past (np. guacamole lub z dodatkiem jajka).</li></ul>                                                                                |
| <b>BIĄŁKO</b>                                                         | <ul style="list-style-type: none"><li>Aby zapobiec zmniejszonej podaży białka warto uwzględniać w każdym posiłku ich bogate roślinne źródła (nasiona roślin strączkowych, zboża i komosa ryżowa, orzechy i pestki, tofu i inne produkty sojowe) oraz unikać diet bardzo niskoenergetycznych (trudniej o odpowiednią ilość białka).</li></ul>                                                                                                                                                                                                                                                                          |
| <b>ŻYWNOSĆ<br/>PRZETWORZONA<br/>I<br/>BEZPIECZEŃSTWO<br/>ŻYWNOSCI</b> | <ul style="list-style-type: none"><li>Zaleca się unikanie produktów wysokoprzetworzonych, takich jak fast foody, gotowe dania, dania instant i zupy w proszku.</li><li>Należy wybierać produkty świeże, dobrej jakości oraz przechowywane zgodnie z zaleceniami.</li><li>Nie należy spożywać żywności po upływie terminu przydatności do spożycia ani produktów o zmienionym smaku, zapachu lub wyglądzie.</li><li>Nie należy spożywać produktów z oznakami pleśni, nawet po usunięciu widocznie zepsutej części, ponieważ obecność toksyn znajduje się w całym produkcie.</li></ul>                                  |
| <b>PRZYPRAWY</b>                                                      | <ul style="list-style-type: none"><li>Zalecane korzystanie z przypraw naturalnych, takich jak: imbir, kurkuma, goździki, cynamon, bazylia, oregano, lubczyk, zioła prowansalskie, zioła sycylijskie.</li><li>Odradza się przypraw typu "Warzywko", "Kucharek", "Vegeta" czy "Maggi", ponieważ zawierają dużą ilość soli.</li></ul>                                                                                                                                                                                                                                                                                    |
| <b>NAPOJE</b>                                                         | <ul style="list-style-type: none"><li>W codziennej diecie powinny znaleźć się: woda (mineralna, źródłana, gazowana lub nie), napary ziołowe, herbata bez cukru.</li><li>Niewskazane napoje słodzone (w tym: napoje owocowe, herbaty granulowane, wody smakowe, napoje energetyzujące, napoje z kofeiną, herbaty typu ice tea).</li></ul>                                                                                                                                                                                                                                                                              |



# (WE) WEGETARIAŃSKA

## 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.

|                                   | Zawartość białka w 100 g produktu                                                                                                                                                                                                                                                                      |
|-----------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Nabiał i jaja                     | <ul style="list-style-type: none"><li>• Serek wiejski: ok. 11 g</li><li>• Twaróg półtłusty: ok. 18 g</li><li>• Jaja kurze (całe): ok. 12,5 g</li><li>• Sery żółte (np. Gouda, Cheddar): ok. 20-25 g</li><li>• Ser mozzarella: ok. 22 g</li><li>• Jogurt naturalny / Kefir: ok. 4-5 g</li></ul>         |
| Rośliny strączkowe                | <ul style="list-style-type: none"><li>• Soczewica (sucha): ok. 24 g (po ugotowaniu ok. 9 g)</li><li>• Soja (sucha): ok. 34-36 g (po ugotowaniu ok. 16 g)</li><li>• Ciecierzycza (sucha): ok. 19-20 g (po ugotowaniu ok. 9 g)</li><li>• Fasola (sucha): ok. 21-23 g (po ugotowaniu ok. 8-9 g)</li></ul> |
| Zboża i pseudo zboża              | <ul style="list-style-type: none"><li>• Płatki owsiane: ok. 13 g</li><li>• Kasza gryczana: ok. 13 g</li><li>• Komosa ryżowa (quinoa): ok. 14 g</li><li>• Ryż brązowy: ok. 7-8 g</li><li>• Makaron pełnoziarnisty: ok. 13-14 g</li></ul>                                                                |
| Pestki, orzechy i produkty sojowe | <ul style="list-style-type: none"><li>• Tofu: ok. 12-14 g</li><li>• Tempeh: ok. 20 g</li><li>• Pestki dyni: ok. 29 g</li><li>• Migdały: ok. 20-21 g</li><li>• Masło orzechowe: ok. 25 g</li></ul>                                                                                                      |



# (WE) WEGETARIAŃSKA

## 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.
- 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.
- **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 piciu wody**, małymi łyčkami przez cały dzień i dąż do zminimalizowania odwodnienia. O tym, czy nasz organizm jest nawodniony świadczyć może m.in. kolor moczu – ciemny mocz to znak odwodnienia.
- **Wyjdź na świeże powietrze.** Kontakt z naturą poprawia działanie układu nerwowego, wspomaga sprawność intelektualną, zmniejsza stany depresyjne i lękowe, poprawia jakość snu i samopoczucie oraz usprawnia procesy trawienia.

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. Melina V, Craig W, Levin S. Position of the Academy of Nutrition and Dietetics: Vegetarian Diets. *J Acad Nutr Diet.* 2016;116(12):1970-1980. doi:10.1016/j.jand.2016.09.025
2. Hall, K. D., Guo, J., Courville, A. B., Boring, J., Brychta, R., Chen, K. Y., ... Chung, S. T. (2020, May 6). A plant-based, low-fat diet decreases ad libitum energy intake compared to an animal-based, ketogenic diet: An inpatient randomized controlled trial. <https://doi.org/10.31232/osf.io/rdjfb>
3. Parker HW, Vadeloo MK. Diet quality of vegetarian diets compared with nonvegetarian diets: a systematic review. *Nutr Rev.* 2019 Mar 1;77(3):144-160. doi: 10.1093/nutrit/nuy067. PMID: 30624697.