



(C04) DIETA WEGAŃSKA

Po wypisie ze szpitala nie każdy wymaga specjalistycznej diety, jednak każdy powinien dbać o zbilansowane odżywianie. Dieta wegańska jest skierowana kobiet wykluczających z diety produkty pochodzenia zwierzęcego – ciąża fizjologiczna oraz dla kobiet w okresie laktacji. Poniżej przedstawiono zasady zdrowych nawyków żywieniowych opartych o zasady diety wegańskiej, które warto stosować na co dzień.

DOSTOSUJ ILOŚĆ KALORII, MAKROSKŁADNIKÓW I PŁYNÓW

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

Zapotrzebowanie na energię

$30\text{kcal} \times \text{masa ciała (kg)}$

Przykład:

$50\text{kg} \times 30 = 1500\text{kcal/dobę}$

+ 70 kcal w I trymestrze ciąży
+ 260 kcal w II trymestrze ciąży
+ 500 kcal w III trymestrze ciąży
i 0-6 mc po porodzie

Makroskładniki

(% dziennego zapotrzebowania):

białko 10–30%

tłuszcz 30–40%

węglowodany 45–65%,
w tym cukry proste $\leq 10\%$.

Zapotrzebowanie na płyny

- dla kobiet ciężarnych
2300 ml/dobę

- dla kobiet karmiących piersią
2700 ml /dobę

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.





(C04) DIETA WEGAŃSKA

JAKIE PRODUKTY WYBIERAĆ?

WĘGLOWODANY	- Należy ograniczyć spożycie produktów zbożowych wytwarzanych z jasnej, wysokooczyszczzonej mąki, takich jak: chleb pszenny biały, biały makaron, biały ryż, drobne kasze (np. manna, kuskus), kajzerki itp. - W ich miejsce zaleca się wybierać produkty pełnoziarniste, np. pieczywo razowe lub graham, makaron pełnoziarnisty, ryż brązowy, kaszę gryczaną, pęczak czy komosę ryżową. Nie zaleca się słodczy, gotowych deserów, ciast, słodkich bułek i innych wysoko przetworzonych produktów cukierniczych.
WARZYWA I OWOCE	- Wszystkie warzywa i owoce są zalecane – powinny stanowić podstawę diety i być spożywane codziennie w dużych ilościach (minimum 400 g/ dobę). - Pamiętaj, aby warzyw w diecie było znacznie więcej niż owoców. - Warto korzystać również z mrożonych warzyw i owoców. - Warzywa i owoce należy zawsze dokładnie myć przed spożyciem. - Szczególność ostrożność należy zachować przy spożywaniu surowych kiełków. Mogą one być źródłem bakterii (m.in. Salmonella i E. coli), dlatego najlepiej ich unikać lub spożywać wyłącznie po obróbce termicznej. - Należy wybierać wyłącznie świeże, niezepsute produkty. Nie spożywać warzyw i owoców z oznakami nadpsucia lub nieprzyjemnym zapachem.
TŁUSZCZE	- Zaleca się tłuszcze roślinne (np. oliwa z oliwek, olej rzepakowy, olej lniany), orzechy i nasiona. - Orzechy i nasiona powinny być świeże i prawidłowo przechowywane. Nie należy spożywać produktów zjełczałych lub zawilgoconych. - Należy unikać tłuszczów trans obecnych w fast foodach, produktach smażonych i gotowych wypiekach oraz ograniczać tłuszcze nasycone.
BIAŁKO	- 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,



(C04) DIETA WEGAŃSKA

	siemię 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. Powinny być one podawane w co najmniej 3 posiłkach w ciągu dnia.
ŻYWNOŚĆ PRZETWORZONA I BEZPIECZEŃSTWO ŻYWNOŚCI	• Zaleca się unikanie produktów wysokoprzetworzonych, takich jak fast foody, gotowe dania, dania instant i zupy w proszku. • W ciąży szczególnie ważne jest przestrzeganie zasad bezpieczeństwa żywności. 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. • Szczególną ostrożność należy zachować przy produktach łatwo psujących się, takich jak kiełki, orzechy, gotowe sałatki czy surówki. • Nie należy spożywać produktów z oznakami pleśni, nawet po usunięciu widocznie zepsutej części. • Grzyby nie powinny stanowić stałego elementu diety w ciąży. Należy spożywać wyłącznie grzyby pochodzące ze sprawdzonych źródeł i unikać samodzielnie zbieranych grzybów, jeśli istnieje jakakolwiek wątpliwość co do ich identyfikacji.
NAPOJE	• W codziennej diecie powinny znaleźć się przede wszystkim: woda, herbata bez cukru oraz inne bezpieczne napoje bez dodatku cukru. • Należy zachować ostrożność ze spożywaniem kawy. Za bezpieczną uznaje się dawkę do 200 mg kofeiny dziennie, odpowiada to: 1–2 filiżanki kawy dziennie lub 1 kawa + 1–2 herbaty. • Warto pamiętać, że kofeina znajduje się również w kakao, czekoladzie, coli, yerba mate oraz napojach energetycznych. • Niewskazane są napoje energetyczne, słodzone napoje gazowane, dosładzane soki oraz smakowe napoje roślinne. • Alkohol jest całkowicie przeciwwskazany w ciąży. • Należy zwracać uwagę również na piwa bezalkoholowe i napoje określone jako „bezalkoholowe”, ponieważ część z nich może zawierać niewielkie ilości alkoholu.



(C04) 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.
- **Łącz żelazo z witaminą C. Żelazo roślinne (niehemowe) wchłania się gorzej niż zwierzęce.**

Przykładowe połączenia:

- hummus + papryka,
- owsianka + truskawki,
- soczewica + natka pietruszki,
- fasola + kiszonki
- kasza jaglana + ciecierzycy + buraki

PRZYKŁADOWE DANIA	
Śniadania	• tofu „jajecznica” z pieczywem i warzywami, • pudding chia na napoju sojowym, • pełnoziarniste kanapki z pastą z fasoli, • jaglanka z owocami i orzechami.
Obiady	• curry z ciecierzycą i ryżem, • chili sin carne z fasolą, • makaron pełnoziarnisty z tofu i warzywami, • kotleciki z soczewicy z ziemniakami i surówką.
Kolacje	• tortilla pełnoziarnista z hummusem i warzywami, • pasta z czerwonej fasoli na kanapkach, • krem z brokułów z grzankami, • sałatka z komosy ryżowej i tofu.



(C04) 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.

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.