



DIETA WEGAŃSKA (D04)

ZASTOSOWANIE:

- dla osób przebywających w szpitalach, wykluczających z diety produkty pochodzenia zwierzęcego,
- dieta wegańska wymaga ścisłego nadzoru lekarza i/lub dietetyka z uwagi na znaczne ryzyko niedoborów żywieniowych związanych z wykluczeniem produktów pochodzenia zwierzęcego,
- dieta wegańska wymaga suplementacji składników odżywczych m.in. takich jak wapń, witamina D, B12 i DHA i/lub innych w zależności od stanu klinicznego pacjenta

OGÓLNE ZASADY DIETY:

- 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,
- posiłki powinny być podawane 4–5 x dziennie, 3 posiłki główne – śniadanie, obiad i kolacja oraz posiłki uzupełniające – drugie śniadanie i/lub podwieczorek, podawane o tych samych porach,
- każdy posiłek powinien zawierać dodatek warzyw i/lub owoców, z przewagą warzyw; przynajmniej 1/3 warzyw powinna być serwowana w postaci surowej,
- w posiłkach połowę produktów zbożowych powinny stanowić produkty z pełnego przemiału,
- mleko i przetwory mleczne tradycyjne należy zastąpić produktami roślinnymi (wzbogacanymi w wapń, witaminę D i B12), powinny być podawane w co najmniej 3 posiłkach w ciągu dnia,
- w każdym głównym posiłku należy uwzględnić produkty będące źródłem białka z grupy nasion roślin strączkowych,
- tłuszcze roślinne takie jak tłuszcz palmowy i kokosowy należy ograniczać,
- konieczne jest ograniczanie w potrawach dodatku soli i cukru,
- dieta powinna być urozmaicona pod względem smaku, kolorystyki, konsystencji i strawności potraw oraz obróbki termicznej

ZAŁECANE SPOSOBY PRZYZRĄDZANIA POTRAW:

- Stosowane techniki kulinarne: gotowanie np. w wodzie, na parze, duszenie, pieczenie bez dodatku tłuszczu, np. w folii aluminiowej, w rękawach do pieczenia, pergaminie, naczyniach żaroodpornych,
- ograniczenie potraw smażonych, dozwolone lekkie podsmażenie na niewielkiej ilości oleju roślinnego, bez panierki,
- zupy, sosy oraz potrawy należy sporządzać z naturalnych składników, bez użycia koncentratów spożywczych, z wyłączeniem koncentratów – z naturalnych składników,
- należy ograniczyć zabielenia zup i sosów mleczkiem kokosowym,
- nie należy dodawać do potraw zasmażek,
- należy ograniczyć do minimum cukier dodawany do napojów i potraw,
- należy ograniczyć do minimum dodatek soli na rzecz naturalnych przypraw

PRODUKTY DOZWOLONE I PRZECIWWSKAZANE

Potrawy	Dozwolone	Przeciwwskazane
Produkty zbożowe	wszystkie mąki pełnoziarniste, mąka ziemniaczana, kukurydziana, ryżowa (w ograniczonych ilościach), pieczywo pełnoziarniste, bez dodatku substancji słodzących, np.: żytnie razowe, graham, chleb z dodatkiem otrąb i ziaren, białe pieczywo pszenne, żytnie i mieszane, kasze: gryczana (w tym krakowska), jęczmienna (pęczak, wiejska, mazurska), orkiszowa, bulgur, jaglana, manna, kukurydziana, płatki naturalne, np.: owsiane, gryczane, jęczmienne, ryżowe, żytnie, muesli bez dodatku cukru i jego zamienników np.: syropu glukozowo-fruktozowego, makarony, np.: razowy, gryczany, orkiszowy, żytni, pszenny z mąki durum (gotowane al dente), ryż brązowy, ryż czerwony, ryż biały (w ograniczonych ilościach), potrawy mączne, np.: naleśniki, pierogi, kopytka, kluski (w ograniczonych ilościach), otręby, np.: owsiane, pszenne, żytnie, orkiszowe	pieczywo z dodatkiem cukru, słodu, syropów, miodu, karmelu, produkty mączne smażone w dużej ilości tłuszczu, np.: pączki, faworki, racuchy, płatki kukurydziane i inne słodzone płatki śniadaniowe, np.: cynamonowe, czekoladowe, miodowe
Mleko i produkty mleczne	produkty roślinne stanowiące alternatywę dla produktów mlecznych, np. napoje roślinne wzbogacane w wapń, witaminę D i B12 bez dodatku cukru, „sery” wegańskie, „jogurty” wegańskie, mleczko kokosowe	mleko pochodzące od zwierząt, przetwory mleczne z mleka pochodzącego od zwierząt, mleko skondensowane
Jaja	roślinny zamiennik jajka	jaja i wszystkie potrawy z dodatkiem jaj
Mięso, drób, ryby	-	mięso i wszystkie przetwory mięsne
Tłuszcze	miękką margaryna, w tym wzbogacana w DHA, oleje roślinne, np. rzepakowy, oliwa z oliwek, majonez bez dodatków pochodzenia zwierzęcego	tłuszcze zwierzęce, np. smalec wieprzowy, łój wołowy, słonina, twarde margaryny, masło, masło klarowane, tłuszcz kokosowy i palmowy, pasty kokosowe, frytura
Warzywa i przetwory warzywne	wszystkie warzywa świeże i mrożone, gotowane, duszone z niewielkim dodatkiem tłuszczu, warzywa pieczone, warzywa kiszzone, grzyby i pieczarki, owoce chlebowca, glony i wodorosty, warzywa kiszzone	warzywa przyrządzane z dużą ilością tłuszczu
Ziemniaki	ziemniaki, bataty: gotowane, pieczone	ziemniaki, bataty: smażone (frytki, talarki), puree w proszku
Owoce i przetwory owocowe	wszystkie owoce: świeże, mrożone, gotowane, pieczone, musy owocowe, dżemy owocowe niskosłodzone (w ograniczonych ilościach), owoce suszone (w ograniczonych ilościach)	owoce w syropach cukrowych, owoce kandyzowane, przetwory owocowe wysokosłodzone

Nasiona roślin strączkowych	wszystkie nasiona roślin strączkowych, np. soja, ciecierzycza, groch, soczewica, fasola, bób, pasty z nasion roślin strączkowych, mąka sojowa i z innych roślin strączkowych, napoje roślinne bez dodatku cukru, wzbogacane w wapń, witaminę D i B12, makarony z nasion roślin strączkowych (np. z fasoli, grochu), przetwory sojowe: tofu, tempeh	niskogatunkowe przetwory strączkowe (np. parówki sojowe, kotlety sojowe w panierce, pasztety sojowe, burgery wegetariańskie)
Nasiona, orzechy, pestki	wszystkie nasiona, pestki i orzechy niesolone np. orzechy włoskie, laskowe, arachidowe, pistacje, nerkowca, migdały, pestki słonecznika, dyni, sezam, siemię lniane, pasty z orzechów/nasion/pestek („masło orzechowe”) bez dodatku soli, cukru i oleju palmowego (nie częściej niż 2 razy w jadłospisie dekadowym), „sery” z orzechów/nasion/pestek (nie częściej niż 2 razy w jadłospisie dekadowym)	orzechy/nasiona/pestki solone, w karmelu, ciście, w czekoladzie, w lukrze itp., pasty z orzechów/pestek/nasion („masło orzechowe”) solone i/lub słodzone
Desery (w ograniczonych ilościach)	budyń (z użytego zamiennika mleka), galaretka agarowa lub pektynowa, kisiel, ciasta drożdżowe, czekolada min. 70% kakao bez dodatków pochodzenia zwierzęcego, batoniki na bazie owoców suszonych, płatków owsianych i pestek itp. desery na bazie owoców suszonych, kaszy jaglanej lub tapioki itp.	desery zawierające składniki pochodzenia zwierzęcego, słodczyce zawierające duże ilości cukru i/lub tłuszczu, torty i ciasta z masami cukierniczymi, kremami cukierniczymi, bitą śmietaną itp., ciasta kruche, ciasto francuskie, wyroby czekoladopodobne
Napoje	woda niegazowana, woda mineralna gazowana o niskiej zawartości dwutlenku węgla, herbata, np.: czarna, zielona, czerwona, biała, owocowa, napary ziołowe, kawa naturalna, kawa zbożowa, kakao naturalne, soki warzywne bez dodatku soli, soki owocowe (w ograniczonych ilościach), kompoty (bez dodatku cukru lub z małą ilością cukru)	napoje wysokosłodzone, nektary owocowe, wody smakowe z dodatkiem cukru, bawarka
Przyprawy	wszystkie naturalne przyprawy ziołowe i korzenne, świeże i suszone, gotowe przyprawy warzywne (w ograniczonych ilościach), płatki drożdżowe, sól (w ograniczonych ilościach), musztarda, keczup, chrzan (w ograniczonych ilościach), sos sojowy (w ograniczonych ilościach)	miód, kostki rosółowe i esencje bulionowe, gotowe bazy do zup i sosów, gotowe sosy sałatkowe i dressingi, przyprawy wzmacniające smak i zapach w postaci płynnej i stałej.

Źródło: <https://www.gov.pl/web/zdrowie/standard-zywienia--zywienie-dla-zdrowia>