



DIETA WEGAŃSKA DLA KOBIET W CIĄŻY LUB LAKTACJI (C04)

ZASTOSOWANIE:

- dla kobiet wykluczających z diety produkty pochodzenia zwierzęcego – ciąża fizjologiczna oraz dla kobiet w okresie laktacji,
- 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 spełniająca wymagania racjonalnego żywienia, realizująca zapotrzebowanie na energię i składniki odżywcze zgodnie z normami żywienia dla populacji Rzeczypospolitej Polskiej, wytycznymi towarzystw naukowych w zakresie żywienia kobiet w okresie ciąży lub laktacji,
- z uwagi na wykluczenie produktów pochodzenia zwierzęcego, zbilansowanie diety wegańskiej w ramach żywienia zbiorowego, bez uwzględnienia indywidualnych potrzeb pacjentów niesie ryzyko niedoborów pokarmowych,
- należy dążyć do zbilansowania wartości energetycznej i odżywczej diety w oparciu o aktualne normy żywienia dla populacji Polski oraz wytyczne towarzystw naukowych w zakresie żywienia dzieci, a ewentualne niedobory składników odżywczych suplementować według zaleceń lekarza i/lub dietetyka,
- 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 razy dziennie, 3 posiłki główne – śniadanie, obiad i kolacja oraz posiłki uzupełniające – II śniadanie i/lub podwieczorek,
- dieta powinna być różnorodna, urozmaicona pod względem smaku, kolorystyki, konsystencji i strawności potraw,
- dieta powinna opierać się na spożyciu produktów i potraw świeżych. Zawartość błonnika pokarmowego w diecie powinna być zgodna ze wskazaniem lekarza i/lub dietetyka,
- 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 posiłkach połowę produktów zbożowych powinny stanowić produkty z pełnego przemiału,
- w każdym głównym posiłku należy uwzględnić produkty będące źródłem białka z grupy nasion roślin strączkowych,
- ryby należy zastępować produktami będącymi źródłem DHA,
- zaleca się w ciągu dnia 4 porcje warzyw i 1-2 porcje owoców (1 porcja warzyw lub owoców to ok. 100 g), należy uwzględnić dodatek warzyw lub owoców do każdego posiłku (w sumie min. 400 g warzyw i owoców/dzień); przynajmniej część warzyw i owoców powinna być serwowana w postaci surowej,
- tłuszcze roślinne takie jak tłuszcz palmowy i kokosowy należy ograniczać,

- przynajmniej 1 posiłek w ciągu dnia powinien zawierać produkty bogate w kwasy tłuszczowe nienasycone,
- należy zadbać o prawidłową podaż płynów – zapotrzebowanie na wodę (woda pochodząca z napojów i produktów spożywczych) dla kobiet ciężarnych 2300 ml, dla kobiet karmiących piersią 2700 ml,
- w każdym posiłku należy uwzględnić wodę lub napój – w przypadku kompotu zawartość cukru dodanego nie może być większa niż 5 g cukru w 250 ml kompotu, pozostałe napoje (np. kawa, herbata) powinny być przygotowywane bez cukru,
- w posiłkach należy ograniczyć dodatek soli i cukru

ZAŁECANE SPOSOBY PRZYZRZĄDZANIA POTRAW:

- Stosowane techniki kulinarne: gotowanie tradycyjne lub na parze, duszenie bez wcześniejszego obsmażania, pieczenie bez dodatku tłuszczu, np. w folii aluminiowej, w rękawach do pieczenia, pergaminie, naczyniach żaroodpornych oraz w piecach konwekcyjnych, grillowanie – bez dodatku tłuszczu, na patelni grillowej lub grillu elektrycznym,
- potrawy smażone należy ograniczyć do 2 razy w jadłospisie dekadowym; dozwolone jest lekkie podsmażenie na niewielkiej ilości oleju roślinnego bez panierki,
- zupy, sosy oraz potrawy należy sporządzać z naturalnych składników, bez użycia koncentratów spożywczych, z wyjątkiem koncentratów z naturalnych składników,
- należy ograniczyć zacieranie zup i sosów mleczkiem kokosowym,
- nie należy dodawać do potraw zasmażek,
- należy do minimum ograniczyć cukier dodawany do napojów i potraw,
- należy do minimum ograniczyć dodatek soli na rzecz naturalnych przypraw

PRODUKTY DOZWOLONE I PRZECIWWSKAZANE

Potrawy	Dozwolone	Przeciwwskazane
Produkty zbożowe	wszystkie maki pełnoziarniste, mąka ziemniaczana, kukurydziana, ryżowa (w ograniczonych ilościach), pieczywo pełnoziarniste, bez dodatku substancji słodzących, np.: żytnie razowe, graham, chleb z dodatkiem otręb 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, musli bez dodatku cukru i jego zamienników, np.: syropu glukozowo-fruktozowego, makarony, np.: razowy, gryczany, orkiszowy, żytni, pszenne 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, słodów, syropów, miodu, karmelu, melasy, produkty z mąki z wysokiego przemiału 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, ryby i wszystkie przetwory rybne
Tłuszcze	miękka margaryna, w tym wzbogacana w DHA, oleje roślinne, np. rzepakowy, oliwa z oliwek, majonez bez dodatków pochodzenia zwierzęcego	produkty zawierające izomery trans kwasów tłuszczowych: żywność typu fast food, twarde margaryny, chipsy, zupy i sosy instant, ciasta, ciasteczka produkowane przemysłowo, tłuszcze zwierzęce, np. smalec wieprzowy, łój wołowy, słonina, twarde margaryny, masło, masło klarowane, tłuszcz kokosowy i palmowy, pasty kokosowe, frytura
Warzywa i przetwory warzywne	warzywa surowe, mrożone, koktajle, soki warzywne bez dodatku soli oraz smoothie bez dodatku cukru, warzywa gotowane, duszone, pieczone, warzywa kiszzone	napoje warzywne słodzone, surowe kiełki roślin, warzywa przyrządzane z dużą ilością tłuszczu
Ziemniaki	ziemniaki, bataty: gotowane, pieczone	ziemniaki, bataty: smażone (frytki, talarki), puree w proszku
Owoce i przetwory owocowe	owoce świeże, mrożone, gotowane, pieczone, koktajle, smoothie, musy owocowe bez dodatku cukru, soki 100%, kompoty bez dodatku cukru, owoce suszone (w ograniczonych ilościach), dżemy owocowe 100% z owoców (bez dodatku sacharozy i substancji słodzących) i niskosłodzone (w ograniczonych ilościach)	owoce w syropie, przetwory owocowe wysokosłodzone (dżemy, syropy), owoce kandyzowane, figi suszone
Nasiona roślin strączkowych	wszystkie nasiona roślin strączkowych, produkty z nasion roślin strączkowych z małą zawartością soli	produkty z nasion roślin strączkowych z dużą zawartością soli
Nasiona, orzechy, pestki	wszystkie nasiona, pestki i orzechy niesolone, np. orzechy włoskie, laskowe, pistacje, nerkowca, migdały, pestki słonecznika, dyni, sezam, siemę lniane, „masło orzechowe” bez dodatku soli i cukru (w ograniczonych ilościach)	orzechy solone, w karmelu, w czekoladzie, w lukrze, w cieście, w posypkach, „masło orzechowe” z dodatkiem soli i cukru, fistaszki (orzeszki w skorupkach)
Desery (w ograniczonych ilościach)	budyń (bez dodatku cukru lub z małą ilością cukru – do 5 g/250 ml użytego zamiennika mleka), galaretka agarowa lub pektynowa (bez dodatku cukru lub z małą ilością cukru – do 5 g/250 ml użytej wody), kisiel (bez dodatku cukru lub z małą ilością cukru – do 5 g/250 ml użytej wody), ciasta drożdżowe, czekolada min. 70% kakao bez dodatków pochodzenia zwierzęcego, batoniki na bazie	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.

	owoców suszonych, płatków owsianych i pestek itp. desery na bazie owoców suszonych, kaszy jaglanej lub tapioki itp.	
Napoje	woda, słaby napar z imbiru, koktajle oraz smoothie (bez dodatku cukru), lekkie napary, np. z owoców suszonych, napary herbat, herbatki owocowe, kawa zbożowa, kompoty owocowe, soki warzywne bez dodatku soli, napoje roślinne wzbogacane w wapń i witaminy, bez dodatku cukru i innych substancji słodzących, słabe napary herbaty czarnej (w ograniczonych ilościach), kakao (w ograniczonych ilościach)	mocne napary herbaty czarnej i napary herbaty zielonej, napary ziołowe, mocna kawa, napoje energetyzujące, napoje słodzone i napoje gazowane, syropy wysokosłodzone, nektary owocowe, wody smakowe, w tym z dodatkiem cukru, bawarka
Przyprawy	naturalne przyprawy, takie jak świeży koperek, zielona pietruszka, szczypiorek, suszone przyprawy ziołowe bez dodatku soli i cukru, musztarda, chrzan (w ograniczonych ilościach), gotowe przyprawy warzywne (w ograniczonych ilościach), sól, cukier (w ograniczonych ilościach)	miód, kostki rosołowe i esencje bulionowe, gotowe bazy do zup i sosów, przyprawy wzmacniające smak w postaci płynnej i stałej, gotowe sosy sałatkowe i dressingi, koncentraty spożywcze (np. zupy w proszku, sosy, produkty typu fix)

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