

DIETA WEGETARIAŃSKA

Dieta wegetariańska (laktoowegetarianizm) to sposób żywienia polegający na eliminacji produktów z mięsa, drobiu i ryb. W zależności od indywidualnych preferencji lub konieczności wprowadzenia dodatkowych restrykcji ze względów zdrowotnych wyróżniamy:

- *Laktowegetarianizm* - z produktów pochodzenia zwierzęcego spożywane są wyłącznie produkty mleczne;
- *Owowegetarianizm* - z produktów pochodzenia zwierzęcego spożywane są wyłącznie jaja;
- *Weganizm* - eliminacja produktów pochodzenia zwierzęcego: mięsa, ryb, mleka i produktów mlecznych, jaj i bardzo często także miodu;
- *Fleksitarianizm* - elastyczny wegetarianizm. Zwolennicy tego rozwiązania głoszą, że nie trzeba całkowicie eliminować mięsa ze swojej diety, aby osiągnąć podobne korzyści zdrowotne.

Prawidłowo zbilansowana dieta wegetariańska jest bezpieczna na każdym etapie życia, należy jednak dostosować ją do indywidualnych potrzeb wynikających m.in. z aktualnego stanu zdrowia - choroby czy stanu fizjologicznego (ciąża, laktacja). W tym celu warto zgłosić się do dietetyka. Dieta wegetariańska może przynieść wiele korzyści dla zdrowia m.in. zmniejszać ryzyko wystąpienia chorób układu krążenia, cukrzycy typu 2, niektórych nowotworów, a także poprawiać parametry lipidowe i obniżyć ciśnienie tętnicze krwi. Korzyści te można uzyskać jedynie pod warunkiem jej prawidłowego zbilansowania i odpowiedniego doboru produktów. Nie każda dieta wegetariańska z założenia jest „zdrowa”.

NAJWAŻNIEJSZE ZALECENIA ŻYWIENIOWE:

1. Komponuj posiłki w sposób przedstawiony na **Talerzu Zdrowego Żywienia**. Zachowuj zalecane proporcje i łącz ze sobą poszczególne grupy produktów spożywczych. Staraj się, aby około połowę talerza podczas śniadania, obiadu i kolacji zajmowały warzywa i owoce, które są źródłem błonnika pokarmowego, witamin oraz składników o działaniu antyoksydacyjnym. Łącznie ich dzienna podaż powinna wynosić **min. 400 g (z zachowaniem proporcji 3/4 warzywa i 1/4 owoce)**. Różnorodne warzywa jedz jak najczęściej.
2. Produkty będące źródłem węglowodanów (pieczywo, kasze, ryże, makarony, płatki zbożowe i ziemniaki) powinny być elementem większości posiłków i zajmować około 1/4 talerza. **Zaleca się wybieranie pełnoziarnistych produktów zbożowych**. Są one źródłem błonnika pokarmowego, witamin z grupy B oraz wielu składników mineralnych. Niektóre zboża, np. komosa ryżowa, amarantus, kasza jagłana, wyróżniają się wyższą zawartością białka roślinnego, w tym niezbędnych aminokwasów. Produkty zbożowe oczyszczone, takie jak np. pieczywo tostowe, kasza manna, makaron pszenny oczyszczony, bułka kajzerka, zawierają blisko 2-3 razy mniej składników odżywczych. Z tego względu nie powinny stanowić głównego źródła energii w diecie, a jedynie stanowić element urozmaicenia diety.
3. Produkty będące źródłem białka roślinnego, głównie nasiona roślin strączkowych (w tym produkty sojowe) oraz uzupełniająco niektóre orzechy, pestki i nasiona (ze względu na jednocześnie wysoką zawartość tłuszczu) powinny zajmować około 1/4 objętości talerza. Białko zawarte w nasionach roślin strączkowych ma skład aminokwasowy zbliżony do białka zwierzęcego, jednak różni się zawartością niektórych aminokwasów – zawiera mniej metioniny, zaś więcej lizyny i tryptofanu. Z tego powodu **łączenie nasion roślin strączkowych z produktami zbożowymi i orzechami pozwala uzyskać pełną pulę aminokwasów i tym samym pełnowartościowe białko**.
4. **Zadbaj o odpowiednią podaż kwasów tłuszczowych wielonienasyconych z grupy omega-3:** kwas alfa-linolenowego (ALA), dokozaheksaenowego (DHA) i eikozapentaenowego (EPA). Kwas alfa-linolenowy występuje w dużej ilości w siemieniu lnianym, nasionach chia, orzechach włoskich, oleju lnianym oraz oleju rzepakowym. Spożywaj te produkty każdego dnia, najlepiej na surowo. W celu zwiększenia dostępności składników odżywczych z nasion lnu i chia, zmiel je lub namocz przed spożyciem. Roślinnymi źródłami kwasów EPA i DHA są głównie algi morskie.
5. **Zadbaj o odpowiednią podaż żelaza**, które w produktach roślinnych oraz jajach ma formę niehemową. Pod tą postacią jest ono dużo bardziej wrażliwe na czynniki ograniczające jego wchłanianie – m.in. wapń

i substancje antyodżywcze (garbniki, taniny, szczawiany). Przystawalność żelaza możesz zwiększyć m.in. przez dodatek do posiłków produktów bogatych w witaminę C, produktów fermentowanych oraz tych na zakwasie. Warto kierować się zasadą Talerza Zdrowego Żywienia i łączyć roślinne źródła białka oraz żelaza (np. nasiona roślin strączkowych) z warzywami lub owocami (źródła witaminy C) oraz produktami zbożowymi. Nie należy popijać posiłków mocną herbatą czy kawą.

6. Bardzo istotne jest regularne wykonywanie badań profilaktycznych, w tym m.in. stężenia żelaza, ferrytryny, witaminy B12 i witaminy D. W przypadku wystąpienia niedoborów, należy skonsultować się z lekarzem w celu ustalenia i wdrożenia zalecanej dawki suplementu. Warto również zgłosić się do dietetyka i zwrócić uwagę na wartość odżywczą diety.

WAŻNE!

Asortyment produktów spożywczych oznaczonych jako „roślinne”, „wegańskie” lub „wegetariańskie” jest stale poszerzany ze względu na ich rosnącą popularność wśród konsumentów. W sklepach można znaleźć roślinne produkty mające przypominać tradycyjne przetwory mięsne, takie jak m.in.: szynki, parówki, mięso mielone, pulpety, kotlety, smalec, pasztet, nuggetsy i wiele innych. Niestety samo oznaczenie produktu spożywczego jako „roślinny” lub „wegański” niekoniecznie oznacza, że jest on zdrowszy niż tradycyjna wersja.

W składzie większości gotowych produktów roślinnych znajdują się duże ilości soli, cukrów prostych, nasyconych kwasów tłuszczowych pochodzących z olejów tropikalnych (np. palmowego, kokosowego). Składniki te powinny być w diecie ograniczone, gdyż spożywane w nadmiarze mają negatywny wpływ na zdrowie i przyczyniają się do rozwoju chorób zależnych od stylu życia. Dlatego jeżeli jesteś wegetarianinem, sięgaj po te produkty okazjonalnie. Zwracaj uwagę na ich skład. Nie opieraj swojej diety jedynie na wysokoprzetworzonych, wegetariańskich, gotowych alternatywach.

Wykorzystywanie gotowych produktów roślinnych w kuchni na pewno może wydawać się wygodnym rozwiązaniem, ponieważ ułatwia proces przygotowywania bezmięsnych posiłków. Jednak warto pamiętać, że niskoprzetworzone roślinne produkty o wysokiej wartości odżywczej, takie jak np. tofu, tempeh, konserwowe nasiona roślin strączkowych w słoikach nie wymagają długiego przygotowywania. Pamiętaj, aby czerpać korzyści zdrowotne ze stosowania diety wegetariańskiej należy zadbać o jej jakość. Wegetarianie powinni zastępować mięso różnorodnymi produktami z grupy nasion roślin strączkowych oraz dodatkowo jajami, chudymi produktami mlecznymi.

Zalecenia pochodzą z **Narodowego Centrum Edukacji Żywieniowej**

Bibliografia:

1. <https://ncez.pzh.gov.pl/abc-zywienia/zasady-zdrowego-zywienia/5-najczestszych-bledow-na-diecie-wegetarianskiej/>
2. <https://ncez.pzh.gov.pl/abc-zywienia/zasady-zdrowego-zywienia/dieta-roslinna-zalecenia-zywieniowe/>

SPZOZ w Łukowie
ul. Doktora Andrzeja Rogalińskiego 3, 21-400 Łuków
Centrala: (25) 798 20 00-9
Sekretariat: tel. (025) 798 29 80, fax (025) 798 26 03
Adres e-mail: spzoz@spzozlukow.pl

NIP: 825-17-11-719
REGON: 00030647200016
Księga rejestrowa: 000000002926
Strona internetowa: www.spzoz.lukow.pl