



DZIAŁ ŻYWIENIA I DIETETYKI

SP ZOZ W SANOKU

DIETA WEGAŃSKA

Dieta wegańska polega na całkowitym wykluczeniu produktów pochodzenia zwierzęcego. Opiera się wyłącznie na produktach roślinnych, takich jak zboża, warzywa, owoce, rośliny strączkowe, orzechy i nasiona. Prawidłowo zbilansowana może pokrywać zapotrzebowanie na większość składników odżywczych.

Dieta zalecana jest w szczególności:

- z powodów etycznych i światopoglądowych,
- z powodów zdrowotnych (np. hipercholesterolemia, otyłość),
- w profilaktyce chorób sercowo - naczyniowych,
- na życzenie pacjenta w warunkach szpitalnych, jeśli stan kliniczny pozwala.

Cel stosowania:

- eliminacja produktów zwierzęcych,
- poprawa profilu lipidowego,
- zwiększenie spożycia błonnika,
- wsparcie profilaktyki chorób cywilizacyjnych.

Główne założenia diety

- Całkowite wykluczenie mięsa, ryb, nabiału, jaj i miodu.
- Podstawę diety stanowią produkty roślinne.
- Zapewnienie odpowiedniej podaży białka roślinnego.
- Suplementacja witaminy B12 (obowiązkowa).
- Dbłość o podaż żelaza, wapnia, cynku i kwasów omega-3.
- Spożywanie 4–5 posiłków dziennie.

Uwagi praktyczne

- Łączyć różne źródła białka roślinnego (np. strączki + zboża).
- Wybierać produkty fortyfikowane (np. napoje roślinne z wapniem).
- Kontrolować poziom witaminy B12 i D.
- Dbąć o odpowiednią kaloryczność diety.
- Dietę bilansować indywidualnie.

Uwagi technologiczne

- Preferowane techniki: gotowanie, duszenie, pieczenie, gotowanie na parze.
- Strączki moczyć przed gotowaniem.
- Stosować kiełkowanie i fermentację dla poprawy przyswajalności.
- Unikać nadmiernego smażenia.
- Rozdrabniać produkty przy gorszej tolerancji przewodu pokarmowego.

- Organizacja posiłków w szpitalu

Posiłki podawane są w 4–5 porcjach dziennie:

1. Śniadanie
2. II śniadanie
3. Obiad
4. Kolacja
5. II Kolacja

Jadłospisy układane są przez dietetyka szpitalnego zgodnie z aktualnymi normami żywienia. W razie alergii pokarmowych lub nietolerancji składników dieta jest modyfikowana indywidualnie.

- Produkty wskazane i przeciwwskazane

Grupa produktów	Produkty wskazane	Produkty przeciwwskazane / eliminowane
Produkty zbożowe	pieczywo, kasze, ryż, makarony, płatki zbożowe, komosa ryżowa, amarantus	produkty z dodatkiem mleka, jaj, masła
Rośliny strączkowe	soczewica, ciecierzycy, fasola, groch, bób, soja, tofu, tempeh	brak – stanowią podstawowe źródło białka
Warzywa	wszystkie warzywa świeże i gotowane	brak przeciwwskazań
Owoce	wszystkie owoce świeże i przetworzone	owoce w żelatynie zwierzęcej
Napoje roślinne	napoje sojowe, owsiane, migdałowe, ryżowe (fortyfikowane)	mleko krowie i inne zwierzęce
Tłuszcze	oleje roślinne, oliwa, orzechy, pestki, awokado	smalec, masło, łój
Słodycze	desery roślinne, gorzka czekolada, wypieki wegańskie	wyroby z mlekiem, masłem, jajami, miodem, żelatyną
Napoje	woda, herbata, kawa czarna, napary ziołowe	napoje mleczne, kakao na mleku

Bibliografia

1. Narodowy Instytut Zdrowia Publicznego PZH – PIB Normy żywienia dla populacji Polski i ich zastosowanie. Red. M. Jarosz i wsp., Warszawa, wydanie aktualizowane.
2. Instytut Żywności i Żywienia / NIZP PZH – PIB *Zasady prawidłowego żywienia chorych w szpitalach*. Wytyczne dla żywienia zbiorowego zamkniętego.
3. Rozporządzenie Parlamentu Europejskiego i Rady (UE) nr 1169/2011 w sprawie przekazywania konsumentom informacji na temat żywności.
4. Rozporządzenie Ministra Zdrowia w sprawie świadczeń gwarantowanych z zakresu leczenia szpitalnego – żywienie pacjentów.