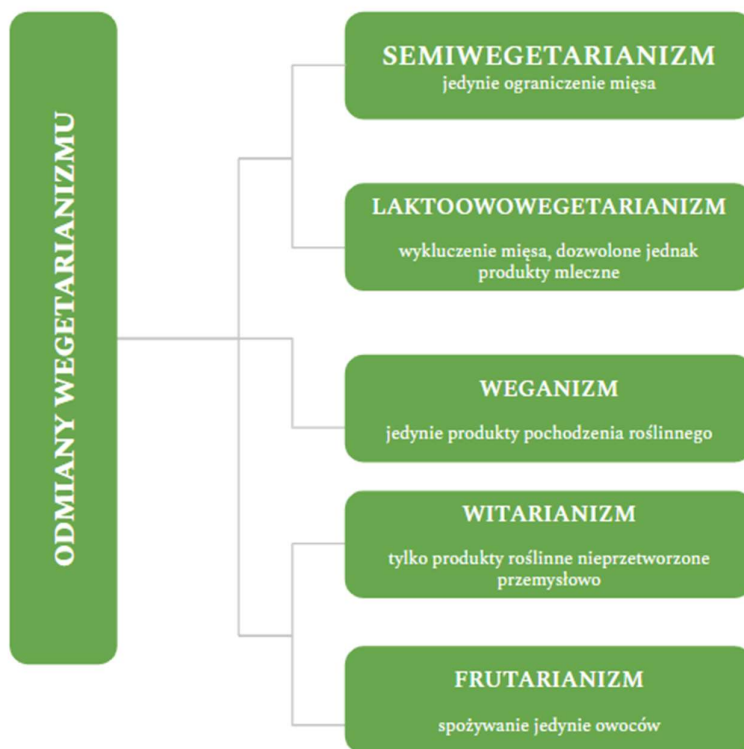




5 Wojskowy Szpital Kliniczny  
z Polikliniką SPZOZ w Krakowie  
im. gen. bryg. prof. dr hab. med. Mariana Garlickiego

## DIETA WEGETARIAŃSKA (ROŚLINNA)

Dieta wegetariańska jest jednym z rodzajów diety roślinnej, polegająca na wykluczeniu z jadłospisu niektórych produktów pochodzenia zwierzęcego.



5 WOJSKOWY SZPITAL KLINICZNY Z POLIKLINIKĄ  
SAMODZIELNY PUBLICZNY ZAKŁAD OPIEKI ZDROWOTNEJ W KRAKOWIE  
30-901 KRAKÓW, UL. WROCŁAWSKA 1-3  
<https://5wszk.com.pl/strona/1181-zalecenia-zywieniowe>

## Zasady diety:

Dostarczenie wszystkich niezbędnych składników odżywczych i odpowiednie ich zbilansowanie, tak by uniknąć niedoborów pokarmowych w diecie wynikających z wprowadzonych ograniczeń dietetycznych.

Podstawą diety są produkty roślinne m.in. warzywa, owoce, nasiona roślin strączkowych, produkty pełnoziarniste, kasze, mąki.

Każdy główny posiłek powinien być pełnowartościowy, czyli zawierać produkty będące źródłem:

a) **węglowodanów złożonych** - zalecane produkty pełnoziarniste, które dostarczają błonnik pokarmowy, magnez, witaminy z grupy B. Są to np.: pieczywo razowe, makarony pełnoziarniste, kasze, ryż brązowy, płatki zbożowe.

b) **białka**- jego źródłem w diecie roślinnej są przede wszystkim nasiona roślin strączkowych **np. soja, soczewica, ciecierzycza, groch, fasola.**

c) **tłuszczów- oleje roślinne, orzechy, nasiona, pestki, awokado.**

d) **witamin i składników mineralnych**- różnokolorowe, sezonowe warzywa i owoce, najkorzystniej w formie surowej.

## Sposoby przygotowywania potraw:

- rozdrabnianie,
- gotowanie w wodzie, na parze,
- pieczenie w folii, rękawie, pergaminie lub naczyniu żaroodpornym, duszenie,
- miksowanie, przecieranie

Główną zaletą diety roślinnej jest niska podaż cholesterolu i nasyconych kwasów tłuszczowych, wysoka zawartość błonnika pokarmowego, który pełni kluczową rolę w regulacji glikemii po posiłkowej, pomaga uniknąć zapaść, powoduje uczucie sytości poprzez wchłanianie wody i pęcznienie, wysoka zawartość witamin, w tym witaminę C,

dieta wegetariańska przyczynia się do obniżenia ryzyka wystąpienia choroby niedokrwiennej serca, cukrzycy typu 2, nadciśnienia, otyłości, nowotworów dietozależnych.

## Istotne składniki odżywcze w diecie roślinnej

**Białko** – jako główne źródła białka w diecie roślinnej stanowią rośliny strączkowe, jak również ziarna zbóż, pestki, orzechy. W przypadku wegetarian dopuszcza się spożycie jaj, mleka i jego przetworów, które są źródłem pełnowartościowego białka. Przykładowa zawartość białka w wybranych produktach:

- 1 szklanka (75g) gotowanej soczewicy: 18g;
- ½ kostki tofu (90g): 9g;
- 1 łyżka (10g) pestek dyni: 3g;



5 WOJSKOWY SZPITAL KLINICZNY Z POLIKLINIKĄ  
SAMODZIELNY PUBLICZNY ZAKŁAD OPIEKI ZDROWOTNEJ W KRAKOWIE  
30-901 KRAKÓW, UL. WROCŁAWSKA 1-3  
<https://5wszk.com.pl/strona/1181-zalecenia-zywieniowe>

- 1 szklanka (250ml) napoju sojowego: 7g;
- 1 szklanka (130g) mąki pszennej pełnoziarnistej: 17g
- 1 średnie (50g) jajko: 7,5g

W diecie roślinnej eliminując produkty zwierzęce nie dostarczamy białka pełnowartościowego, aczkolwiek łącząc odpowiednie produkty, możemy w imię zasady komplementarności uzupełnić aminokwasy, które są ograniczające. Zasada komplementarności białek to połączenie białek, których skład aminokwasowy może wzajemnie uzupełniać się. Poniżej przykłady dań odpowiadających wyżej wspomnianej zasadzie:

- Zupy lub gulasze zawierające rośliny strączkowe lub ziarna
- Sałatki z fasoli i orzechów lub nasion
- Hummus z pieczywem pełnoziarnistym
- Fasola i ryż brązowy

**Witamina B12** - Można ją znaleźć jedynie w produktach pochodzenia zwierzęcego. Stosując dietę wegetariańską i wegańską zaleca się przyjmować odpowiedni suplement witaminy B12 lub spożywać jej odpowiednią ilość z żywnością fortifikowaną.

*Przed rozpoczęciem zmian w swoim sposobie żywienia należy skonsultować się z lekarzem.*

**Witamina D**- Jako główne źródło w diecie zapewni się stosując tłuste ryby morskie. Stosując dietę roślinną zaleca się dodatkowo podaż witaminy D za pomocą wzbogaconej żywności lub poprzez stosowanie suplementów diety.

**Żelazo** - Prawidłowo skomponowana dieta wegetariańska i wegańska dostarcza odpowiednią ilość żelaza z diety. Główne źródło żelaza: rośliny strączkowe, pestki, produkty pełnoziarniste i niektóre owoce suszone. W diecie wegetariańskiej dobrym źródłem żelaza jest żółtko jaja. Przykładowa zawartość żelaza w produktach wegetariańskich bogatych w ten pierwiastek (ilość na 100g):

- 90g tofu (pół kostki): 4,86 mg
- 50g soi (ok. ½ szklanki): 7,85 mg
- 40g komosy ryżowej (3 łyżki): 1,84 mg
- 50g fasoli białej (ok. ½ szklanki): 5,2 mg
- 50g soczewicy czerwonej (ok. ½ szklanki): 3,25mg
- 1 garść suszonych moreli (90g): 1,62mg
- 30g kaszy jaglanej (ok. 3 łyżki): 1mg

By zapewnić odpowiednią ilość żelaza w diecie wegetariańskiej i wegańskiej należy dodawać do każdego posiłku warzywa, będące źródłem witaminy C, która ułatwia wchłanianie żelaza w przewodzie pokarmowym; ważne aby:

- moczyć produkty strączkowe przed gotowaniem , wybierać chleb na zakwasie, spożywać często produkty fermentowane (kiszona kapusta, kefir, maślanka);
- unikać spożywania otrąb pszennych, a także dużych ilości herbaty, herbat ziołowych czy kakao, z posiłkami, w których są produkty bogate w żelazo, ponieważ błonnik pokarmowy zawarty w tych produktach utrudnia jego wchłanianie.



5 WOJSKOWY SZPITAL KLINICZNY Z POLIKLINIKĄ  
SAMODZIELNY PUBLICZNY ZAKŁAD OPIEKI ZDROWOTNEJ W KRAKOWIE  
30-901 KRAKÓW, UL. WROCŁAWSKA 1-3  
<https://5wszk.com.pl/strona/1181-zalecenia-zywieniowe>

### Stosując dietę roślinną pamiętaj o:

- Sezonowości produktów, które lądują na Twoim talerzu.
- Odpowiednim nawodnieniu
- Zachowaniu zasady komplementarności aminokwasów
- Rozważeniu suplementacji: witaminy B12, witaminy D3, po konsultacji z lekarzem
- Czytaniu etykiet gotowych produktów wegańskich i wegetariańskich:

**Gotowa żywność wegańska/ wegetariańska ≠ zdrowa żywność. Czytaj skład!**

## **Przykładowy jadłospis diety wegetariańskiej**

**Śniadanie:** Tosty z chleba żytniego z pastą z awokado z rzodkiewką i jajkiem gotowanym na półmiętko, sok pomarańczowy

- Chleb żytni
- Awokado
- Rzodkiewka
- Jajko
- Sok pomarańczowy

**II śniadanie:** Jogurt grecki z gruszką i płatkami owsianymi, woda z sokiem z pomarańczy

- Jogurt grecki
- Płatki owsiane
- Gruszka
- Pomarańcza

**Obiad:** Wegetariański gulasz z soczewicy z ziemniakami i ogórkiem kiszonym

- Cebula
- Cukinia
- Soczewica zielona
- Pomidory z puszki
- Ziemniaki
- Ogórki kiszzone
- Oliwa z oliwek

**Podwieczorek:** Banan + tahini

**Kolacja:** Sałatka wiosenna z mozzarellą i grahamką

- Szpinak
- Oliwa
- Papryka
- Natka pietruszki
- Pomidor
- Bułka grahamka
- Ser mozzarella



5 WOJSKOWY SZPITAL KLINICZNY Z POLIKLINIKĄ  
SAMODZIELNY PUBLICZNY ZAKŁAD OPIEKI ZDROWOTNEJ W KRAKOWIE  
30-901 KRAKÓW, UL. WROCŁAWSKA 1-3  
<https://5wszk.com.pl/strona/1181-zalecenia-zywieniowe>