

DIETA WEGAŃSKA dla dzieci

I. Wskazania:

- czynniki etyczne, na prośbę Pacjenta

II. Zasady diety:

1. Modyfikacje diety podstawowej z uwzględnieniem wszystkich technik obróbki termicznej.
2. W diecie eliminacji podlegają wszystkie produkty pochodzenia zwierzęcego (mięso i jego przetwory, mleko i jego przetwory, jaja, ryby, miód, żelatyna).
3. Zastosowanie mają zamienniki produktów zwierzęcych, czyli produkty na bazie suchych nasion strączkowych (fasoli, grochu, soczewicy, soi, ciecioriki).
4. Zastosowanie mają zamienniki produktów mlecznych, czyli napoje i desery sojowe, ryżowe, migdałowe, inne roślinne.
5. Masło zastępowane jest dobrą jakościowo margaryną.
6. Brak naturalnych źródeł witaminy B12 w diecie należy uzupełniać poprzez jej suplementację.
7. Do diety wprowadza się produkty roślinne bogate w wapń oraz żelazo.

PRODUKTY I POTRAWY	ZALECANE	PRZECIWWSKAZANE
Produkty zbożowe	pieczywo pełnoziarniste (żytnie razowe, graham) kasze: gryczana, jęczmienna, orkiszowa, bulgur, jaglana ryż: brązowy, dziki makaron pełnoziarnisty płatki naturalne: owsiane, jęczmienne, gryczane, żytnie	pieczywo z dodatkiem cukru, słodzone płatki śniadaniowe w ograniczonych ilościach: pieczywo pszenne, kasza manna, kukurydziana, ryż biały, płatki jaglane, ryżowe
Mleko i produkty mleczne	roślinne napoje fortyfikowane wapniem i witaminą D: napój sojowy, owsiany, migdałowy, serki sojowe	mleko krowie, kozie, owcze, mleko w proszku, mleko zagęszczone, sery podpuszczkowe, twarogowe, śmietana, jogurt, kefir, maślanka
Mięso, wędliny, ryby, jaja	-	wszystkie gatunki mięs, wędliny, pasztety, podroby, rosoly i zupy na wywarach mięsnych jaja ryby
Tłuszcze	margaryna miękka, oleje roślinne: oliwa z oliwek, olej rzepakowy	masło, smalec wieprzowy, tój wołowy, słonina, twarde margaryny, masło klarowane, tłuszcz kokosowy i palmowy, frytura
Owoce	wszystkie owoce: świeże, mrożone, gotowane, pieczone, suszone	owoce w syropie cukrowym, owoce kandyzowane, przetwory owocowe wysokosłodzone

Warzywa	wszystkie warzywa: świeże, mrożone, gotowane, duszone, pieczone, kiszone	warzywa z dodatkiem dużej ilości tłuszczu
Ziemniaki, bataty	gotowane, pieczone	ziemniaki smażone (frytki, talarki), puree w proszku
Nasiona roślin strączkowych	wszystkie nasiona roślin strączkowych, kotlety warzywne, hummus, tofu	produkty z nasion roślin strączkowych z dużą ilością soli.
Napoje	woda mineralna niegazowana, herbata: czarna, zielona, czerwona, biała, owocowa kawa/kakao na napoju roślinnym soki warzywne, soki owocowe (w ograniczonej ilości), kompoty bez cukru napoje roślinne (sojowy, migdałowy, owsiany) bez cukru	napoje wysokosłodzone, nektary owocowe, wody smakowe z dodatkiem cukru, napoje energetyzujące
Inne	nasiona, pestki, orzechy niesolone, masło orzechowe bez dodatku cukru i soli, czekolada z dużą zawartością kakao (>70%)	orzeszki solone, w karmelu, ciście, czekoladzie, masło orzechowe solone, słodycze zawierające duże ilości cukru i/lub tłuszczu, torty, ciasta kruche, ciasto francuskie, wyroby czekoladopodobne, miód
Przyprawy	wszystkie naturalne przyprawy, ketchup z ograniczoną zawartością cukrów	kostki rosołowe i esencje bulionowe, gotowe bazy do zup i sosów, gotowe sosy sałatkowe i dressingi, przyprawy wzmacniające smak, żelatyna

O szczegółowe zalecenia dopytaj Dietetyka