

DIETA WEGETARIAŃSKA

I. Wskazania:

- czynniki etyczne, na prośbę Pacjenta.

II. Zasady diety:

- Modyfikacja diety podstawowej z uwzględnieniem wszystkich technik obróbki termicznej.
- Dieta wegetariańska polega na wykluczeniu z diety mięsa, ryb, owoców morza oraz niektórych produktów pochodzenia zwierzęcego w zależności od rodzaju diety.
- Opiera się ona głównie na pokarmach pochodzenia roślinnego, których źródłem są rośliny zbożowe, strączkowe, okopowe i oleiste oraz warzywa, owoce, grzyby i orzechy.
- W diecie wegetariańskiej bardzo istotne jest, by pożywienie było odpowiednio zbilansowane i nie doszło do niedoborów składników odżywczych w organizmie. Czasem niezbędne jest zastosowanie suplementacji witaminowo-mineralnej.

Wyróżniamy kilka odmian wegetarianizmu, takich jak:

- **laktoowegetarianizm** – rezygnacja z mięsa i ryb, żelatyny, można spożywać **mleko** i **jaja**,
- **laktowegetarianizm** – rezygnacja z mięsa, ryb i jaj, żelatyny, można spożywać **nabiał**,
- **owowegetarianizm** – rezygnacja z mięsa, ryb i nabiału, żelatyny, dopuszczalne jest spożycie **jaj**,
- **fleksitarianizm** – wegetarianizm “elastyczny”, polegający na znacznym ograniczeniu spożycia mięsa i ryb, dopuszcza **spożycie mięsa jedynie okazjonalnie**,
- **Pescowegetarianizm** – polega na łączeniu wszystkich produktów żywnościowych z wyjątkiem mięsa i jego przetworów.

III. Sposoby przygotowywania potraw:

- gotowanie w wodzie lub na parze,
- duszenie bez wcześniejszego obsmażania,
- pieczenie bez dodatku tłuszczu w folii, rękawie, pergaminie, naczyniach żaroodpornych,
- niezalecane jest smażenie.

Tabela: dieta laktoowegetariańska

PRODUKTY I POTRAWY	ZALECANE	PRZECIWWSKAZANE
Produkty zbożowe	pieczywo pełnoziarniste, bez dodatku substancji słodzących, np.: żytnie razowe, graham, chleb z dodatkiem otręb i ziaren,	białe pieczywo pszenne, wypieki z dodatkiem cukru, chleb na miodzie, bułki maślane, biszkopt z cukrem, ciasto kruche,
	ryż: brązowy, dziki, czerwony,	
	kasze: gryczana, bulgur, pęczak, orkiszowa, jaglana, jęczmienna,	w ograniczonych ilościach: pieczywo pszenne,
	makarony pełnoziarniste,	kasza: manna, kukurydziana,

	mąki pełnoziarniste, otręby: żytnie, orkiszowe, owsiane, pszenne, naturalne płatki np. płatki owsiane, gryczane, żytnie, jęczmienne,	ryż biały, płatki: jaglane, ryżowe, mąka: ziemniaczana, kukurydziana, ryżowa, makarony: pszenny, ryżowy, potrawy mączne: naleśniki, pierogi, kopytka, kluski,
Mleko i produkty mleczne	mleko (z zawartością do 2% tłuszczu), sery twarogowe chude lub półtłuste, naturalne napoje mleczne fermentowane bez dodatku cukru (jogurt, kefir, maślanka), serki homogenizowane naturalne, serek wiejski,	pełnotłuste mleko, sery twarogowe pełnotłuste, sery pleśniowe, sery topione, ser feta, tłuste sery żółte, tłusta śmietana ≤18% , jogurty i serki z dodatkiem cukru,
Mięso, wędliny, ryby, jaja	jaja: gotowane na twardo/miękko, jajecznica na parze, omelet smażony bez tłuszczu,	wszystkie mięsa, ryby i przetwory mięsne, w ograniczonych ilościach: jaja smażone na tłuszczu,
Tłuszcze	na zimno jako dodatek do sałatek/potrąw: oliwa z oliwek, olej rzepakowy, awokado, orzechy, margaryna miękka kubkowa,	smalec, słonina, boczek, margaryna twarda, oleje palmowy, kokosowy, masło klarowane, w ograniczonych ilościach: masło,
Owoce	wszystkie owoce świeże, najlepiej jedzone ze skórką, mrożone owoce, owoce pieczone, musy owocowe,	wszystkie w syropach zalewach cukrowych, owoce kandyzowane, przetwory owocowe wysokosłodzone, w ograniczonych ilościach: dżemy owocowe niskosłodzone, owoce suszone,
Warzywa	wszystkie warzywa: surowe, gotowane, pieczone, duszone, mrożone	warzywa solone, smażone i podsmażane,
Ziemniaki i bataty	gotowane, pieczone bez dodatków: tłuszczu, śmietanka, smażona cebula,	smażone z tłuszczem: frytki, placki ziemniaczane, chipsy,
Nasiona roślin strączkowych	wszystkie nasiona roślin strączkowych i produkty z nasion roślin strączkowych: tofu, hummus,	produkty z nasion roślin strączkowych z dużą ilością soli,

Napoje	wody mineralne niegazowane, herbata, kawa zbożowa, bez cukru, kompot bez cukru, napoje roślinne bez cukru,	napoje gazowane i energetyzujące, mocna kawa naturalna, kakao, soki warzywne i owocowe słodzone cukrem, nie rozcieńczone, wody smakowe,
Przyprawy	wszystkie naturalne przyprawy,	kostki rosółowe i esencje bulionowe, gotowe bazy do zup i sosów, gotowe sosy sałatkowe i dressingi, przyprawy wzmacniające smak, w ograniczonych ilościach: keczup, musztarda, sos sojowy,
Desery (w ograniczonej ilości)	wszystkie produkty bez dodatku cukru lub z małą ilością cukru: budyń, galaretka, kisiel, sałatki owocowe bez dodatku cukru, ciasta drożdżowe, ciasta biszkoptowe, musy owocowe, gorzka czekolada z dużą zawartością (>70%) kakao.	słodycze zawierające duże ilości cukru i/lub tłuszczu, torty i ciasta z masami cukierniczymi, kremami cukierniczymi, bitą śmietaną, ciasta kruche z dużą ilością tłuszczu, ciasto francuskie, wyroby czekoladopodobne.

O szczegółowe zalecenia dopytaj Dietetyka