

## DIETA WEGAŃSKA

### I. Wskazania:

- czynniki etyczne, na prośbę Pacjenta.

### II. Zasady diety:

1. Modyfikacja diety podstawowej z uwzględnieniem wszystkich technik obróbki termicznej.
2. Dieta wegańska polega na wykluczeniu z diety wszystkich produktów pochodzenia zwierzęcego, czyli mięsa, ryb, owoców morza, jajek, produktów mlecznych, żelatyny oraz miodu.
3. Dieta wegańska może być niedoborowa na przykład w żelazo, witaminę B12, które naturalnie występuje w mięsie oraz wapń, którego głównym źródłem jest mleko i przetwory mleczne.
4. Brak naturalnych źródeł witaminy B12 w diecie należy uzupełniać poprzez jej suplementację.

### 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.

| 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,                                                                                            | w ograniczonych ilościach: pieczywo pszenne,                                                                          |
|                    | kasze: gryczana, bulgur, pęczak, orkiszowa, jaglana, jęczmienna,                                                          | kasza: manna, kukurydziana, ryż biały,                                                                                |
|                    | makarony pełnoziarniste,                                                                                                  | płatki: jaglane, ryżowe,                                                                                              |
|                    | mąki pełnoziarniste,                                                                                                      | mąka: ziemniaczana, kukurydziana, ryżowa,                                                                             |
|                    | otręby: żytnie, orkiszowe, owsiane, pszenne,                                                                              | makarony: pszenne, ryżowe,                                                                                            |
|                    | naturalne płatki np. płatki owsiane, gryczane, żytnie, jęczmienne,                                                        | potrawy mączne: naleśniki, pierogi, kopytka, kluski,                                                                  |

|                                    |                                                                                                                                    |                                                                                                                                                                             |
|------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>Mleko i produkty mleczne</b>    | serki i jogurty roślinne,                                                                                                          | mleko krowie, owcze, kozie i ich wszystkie przetwory,                                                                                                                       |
| <b>Mięso, wędliny, ryby, jaja</b>  | -                                                                                                                                  | wszystkie mięsa, ryby i przetwory mięsne oraz jaja,                                                                                                                         |
| <b>Tłuszcze</b>                    | na zimno jako dodatek do sałatek/potraw: oliwa z oliwek, olej rzepakowy,<br><br>awokado, orzechy,<br><br>margaryna miękka kubkowa, | smalec, słonina, boczek,<br><br>margaryna twarda, masło klarowane, masło,<br><br>oleje palmowy, kokosowy,                                                                   |
| <b>Owoce</b>                       | wszystkie owoce świeże, najlepiej jedzone ze skórką, mrożone owoce, owoce pieczone, musy owocowe,                                  | wszystkie w syropach zalewach cukrowych, owoce kandyzowane, przetwory owocowe wysokosłodzone,<br><br>w ograniczonych ilościach: dżemy owocowe niskosłodzone, owoce suszone, |
| <b>Warzywa</b>                     | wszystkie warzywa: surowe, gotowane, pieczone, duszone, mrożone                                                                    | warzywa solone, smażone i podsmażane,                                                                                                                                       |
| <b>Ziemniaki i bataty</b>          | gotowane, pieczone bez dodatków: tłuszczu, śmietanka, smażona cebula,                                                              | smażone z tłuszczem: frytki, placki ziemniaczane, chipsy,                                                                                                                   |
| <b>Nasiona roślin strączkowych</b> | wszystkie nasiona roślin strączkowych i produkty z nasion roślin strączkowych: tofu, hummus,                                       | produkty z nasion roślin strączkowych z dużą ilością soli,                                                                                                                  |
| <b>Napoje</b>                      | wody mineralne niegazowane,<br><br>herbata, kawa zbożowa, bez cukru, kompot bez cukru,<br><br>napoje roślinne bez cukru,           | napoje gazowane i energetyzujące,<br><br>mocna kawa naturalna, kakao,<br><br>soki warzywne i owocowe słodzone cukrem, nie rozcieńczone,<br><br>wody smakowe,                |
| <b>PRZYPRAWY</b>                   | wszystkie naturalne przyprawy,                                                                                                     | kostki rosołowe i esencje bulionowe, gotowe bazy do zup i sosów, gotowe sosy sałatkowe i dressingi, przyprawy wzmacniające smak,                                            |

|                                           |                                                                                                                                                                                                                                             |                                                                                                                                                                                                                        |
|-------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|                                           |                                                                                                                                                                                                                                             | w ograniczonych ilościach: keczup, musztarda, sos sojowy,                                                                                                                                                              |
| <b>Desery<br/>(w ograniczonej ilości)</b> | wszystkie produkty wegańskie 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*