



Dieta wegetariańska

Dieta wegetariańska jest modyfikacją diety podstawowej polegającą na wykluczeniu z jadłospisu lub znacznym ograniczeniu produktów pochodzenia zwierzęcego oraz zastąpienia białka i tłuszczu zwierzęcego, białkiem i tłuszczem roślinnym.

Dobrze zbilansowana dieta wegetariańska zalecana jest w prewencji chorób układu krążenia, insulinooporności, otyłości, cukrzycy typu 2 czy niektórych chorobach nowotworowych.

Zalety diety wegetariańskiej:

- Niska zawartość w diecie tłuszczów nasyconych, co przekłada się na niższy poziom cholesterolu LDL oraz lepszą kontrolę stężenia glukozy w surowicy krwi.
- Więcej błonnika, który reguluje masę ciała i działa korzystnie na pasaż jelitowy, zapobiegając zaparciom.
- Odpowiednia ilość warzyw i owoców znajdujących się w dobrze obliczonej diecie zapewnia duży udział witamin i minerałów oraz antyoksydantów.

Dieta wegetariańska jest formą diety eliminacyjnej i może przyczynić się do niedoborów składników odżywczych, takich jak żelazo, cynk, jod, selen, wapń, czy też witaminy D i B12. Odpowiedni dobór produktów zapewnia właściwy stan odżywienia.

Założenia diety wegetariańskiej:

- Zaleca się spożywać pięć posiłków w ciągu dnia w regularnych, 3 – 4 godzinnych odstępach.
- Każdy główny posiłek powinien zawierać produkty które są źródłem białka:
 - jaja,
 - mleko i nabiał (sery, jogurty, kefiry),
 - rośliny strączkowe (np. ciecierzycy, soja, soczewica, groch, fasola),
 - produkty na bazie roślin strączkowych tj. tofu, humus,
 - napoje roślinne.



- Energii dostarczają węglowodany złożone takie jak:
 - pełnoziarniste pieczywo,
 - kasze,
 - brązowy ryż,
 - pełnoziarniste przetwory zbożowe tj. otręby czy płatki.
- Źródłem tłuszczów powinny być:
 - oleje roślinne (np. rzepakowy, sojowy, lniany, oliwa z oliwek),
 - orzechy,
 - siemię lniane,
 - pestki np. słonecznika, dyni, awokado.

Dostarczają one niezbędnych nienasyconych kwasów tłuszczowych, korzystnie oddziałujących na organizm,

- Pamiętać należy o odpowiedniej podaży płynów na dobę (ilość ustalana indywidualnie w zależności od wieku i masy ciała), aby zapewnić właściwe nawodnienie oraz umożliwić prawidłowe działanie błonnika w obrębie przewodu pokarmowego.
- Wprowadzić należy suplementację witaminy D w dawce uzgodnionej z lekarzem lub dietetykiem.

Żelazo

Źródłem żelaza w diecie będą

- kasze (zwłaszcza jaglana i gryczana),
- komosa ryżowa (quinoa),
- jaja,
- nasiona roślin strączkowych i ich przetwory,
- nasiona (głównie dynia, słonecznik),
- orzechy,
- warzywa (szpinak, jarmuż, burak, botwina, brokuł, natka pietruszki),
- suszone owoce np. figi.



Celem zapewnienia lepszej wchłanialności żelaza zaleca się łączenie wymienionej żywności z produktami bogatymi w witaminę C np. sok z cytryny, czy natka pietruszki.

Witamina B12

Źródła witaminy B12:

- jaja,
- mleko,
- jogurty,
- sery,
- kefiry,
- żywność fortifikowana (wzbogacana w witaminę B12) np. płatki zbożowe czy napoje roślinne.

Cynk

Źródła cynku:

- produkty zbożowe,
- sery,
- orzechy,
- nasiona roślin strączkowych.

Do przygotowywania potraw można wykorzystać następujące techniki kulinarne:

- gotowanie w wodzie, na parze,
- pieczenie w folii, pergaminie a także naczyniu żaroodpornym,
- grillowanie w piekarniku,
- duszenie,
- miksowanie, przecieranie.



Zaleca się maksymalne ograniczenie techniki smażenia na głębokim oleju, z powodu tworzenia się w wysokiej temperaturze tłuszczów trans, niekorzystnie wpływających na zdrowie.

Dieta wegetariańska jest zdrowa, jeśli jest odpowiednio zaplanowana i zbilansowana pod względem wartości odżywczych. Tylko wtedy może być odpowiednia dla wszystkich grup osób, w tym dla dzieci (na każdym etapie ich życia).

Aby dieta wegetariańska była zdrowa należy:

- Unikać gotowych dań oraz wysoko przetworzonych produktów, które mimo spełnienia kryterium nieobecności mięsa mogą dostarczać dużą ilość tłuszczów, cukrów prostych i niepotrzebnych dodatków technologicznych.
- Wybierać produkty świeże, pełnowartościowe.
- Zwracać uwagę na etykiety produktów znajdujących się w sklepach i kierować się zasadą, mówiącą o tym, że im prostszy skład produktu tym jest on mniej przetworzony a zatem zdrowszy. Ponadto składnik wymieniony jako pierwszy na etykiecie produktu stanowi ten o największym udziale w produkcji.
- Ograniczyć rafinowane produkty zbożowe takie jak biała mąka, oczyszczone zboża, biały ryż łuskany, w zamian wykorzystywać pełnoziarnistą mąkę, pieczywo, ryż brązowy.
- Ograniczyć należy dosalanie i słodzenie.
- Zrezygnować ze słodkich napojów, soków i żywności z dużą ilością cukru.
- Regularnie konsultować swój stan zdrowia z dietetykiem i lekarzem, który w oparciu o przeprowadzony wywiad, może zlecić wykonanie konkretnych badań laboratoryjnych.



Jeśli chorujesz na dodatkowe choroby przewlekłe skonsultuj swój sposób żywienia z lekarzem i/lub dietetykiem.

Bibliografia:

1. „Dietetyka. Żywienie zdrowego i chorego człowieka”, Ciborowska Helena, Ciborowski Artur, Wydawnictwo Lekarskie PZWL, Warszawa 2022.
2. „Wege. Dieta roślinna w praktyce”, Kibil Iwona, Wydawnictwo Lekarskie PZWL, Warszawa 2022.