

## DIETA WEGETARIAŃSKA – P14

### ZASTOSOWANIE

Stosuje się u pacjentów, którzy nie jedzą mięsa/ryb i jego przetworów.

### WARTOŚĆ ENERGETYCZNA

Wartość energetyczna	Energia (En)	Wiek	Jednostka	
		24-36miesiący	1000 kcal	
		4-9 lat	1400-1800 kcal	
		10-18 lat	1800-2400 kcal	
Wartość odżywcza	Białko	24-36miesiący	10-20 % En	
		4-9 lat	10-20 % En	
		10-18 lat	10-20 % En	
	Tłuszcz ogółem	24-36miesiący	35-40 % En	
		4-9 lat	20-35 % En	
		10-18 lat	20-35 % En	
	w tym nasycone kwasy tłuszczowe		Tak niskie, jak to możliwe do osiągnięcia w diecie zapewniającej właściwą wartość żywieniową, ale nie więcej niż 10 % energii.	
	Węglowodany ogółem	24-36miesiący	45-60% En	
		4-9 lat	45-60% En	
		10-18 lat	45-60% En	
	w tym cukry proste	24-36miesiący	5-10% En	
		4-9 lat	5-10% En	
		10-18 lat	5-10% En	
	Błonnik	24-36miesiący	10 g/dobę	
		4-9 lat	14-16 g/dobę	
		10-18 lat	19-21 g/dobę	
	Sód	24-36miesiący	750 mg/dobę	
		4-9 lat	1000-1200 mg/dobę	
		10-18 lat	1300-1500 mg/dobę	

### CHARAKTERYSTYKA DIETY

Dieta stanowi modyfikację diety podstawowej, polegającą na eliminacji mięsa/ryb i jego przetworów.

Powinna być prawidłowo zbilansowana i urozmaicona pod kątem udziału grup produktów spożywczych: produktów zbożowych, mlecznych, warzyw i owoców, ziemniaków, ryb, jaj, nasion roślin strączkowych oraz tłuszczów; oraz pod względem smaku, kolorystyki, konsystencji i strawności potraw oraz obróbki termicznej.

Wartość energetyczna i odżywcza dostosowywana jest do masy ciała i stanu fizjologicznego pacjenta, w oparciu o aktualne normy żywienia dla populacji Polski oraz wytyczne towarzystw naukowych.

Posiłki powinny być podawane 4-5 x dziennie zgodnie z zaleceniami lekarza i/lub dietetyka, 3 posiłki główne – śniadanie, obiad i kolacja oraz posiłki uzupełniające – drugie śniadanie i/lub podwieczorek, podawane o tych samych porach; co 3-4 godziny. Nie podjadać między posiłkami.

W każdym posiłku należy uwzględnić dodatek warzyw i/lub owoców, z przewagą warzyw; nie mniej niż 30% warzyw/owoców należy podawać w postaci surowej.

W posiłkach połowę produktów zbożowych powinny stanowić produkty z pełnego przemiału.

Mleko i przetwory mleczne, w tym naturalne napoje mleczne fermentowane i/lub napoje roślinne (wzbogacane w wapń i witaminę D), jako zamienniki mleka i produktów mlecznych należy podawać w 2 posiłkach w ciągu dnia. Należy zwrócić szczególną uwagę na odpowiednią zawartość tych produktów

w diecie, gdyż są one źródłem wapnia, a produkty pełnoziarniste mogą utrudniać jego wchłanianie.

W każdym posiłku należy uwzględnić produkty będące źródłem białka z grupy: ryby (jeśli pacjent spożywa)/jaja/nasiona roślin strączkowych oraz produkty stanowiące inne roślinne zamienniki białka zwierzęcego. Jeżeli pacjent spożywa ryby, wówczas ryby i/lub ich przetwory (głównie z ryb morskich) należy podawać 1-3 razy w tygodniu.

W każdym posiłku należy uwzględnić produkty z grupy tłuszcze (z wyłączeniem tłuszczu palmowego i kokosowego).

Przynajmniej w 1 posiłku w ciągu dnia należy uwzględnić produkty bogate w kwasy tłuszczowe nienasycone.

Należy wykluczyć produkty ciężkostrawne i wzdymające.

Należy zapewnić swobodny dostęp do dobrej jakości wody pitnej.

Cukry proste i sól należy eliminować z diety.

Produkty używane do sporządzania potraw powinny być zawsze świeże, dobrej jakości, z aktualnym terminem przydatności do spożycia. Należy również zwracać uwagę na ich sezonowość.

## TECHNIKI KULINARNE ZALECANE W DIECIE

Dozwolone jest stosowanie następujących technik kulinarnych:

- gotowanie w sposób tradycyjny lub na parze,
- duszenie bez wcześniejszego obsmażania,
- pieczenie bez dodatku tłuszczu, np. w folii aluminiowej, w rękawach do pieczenia, pergaminie, naczyniach żaroodpornych oraz w piecach konwekcyjnych,
- grillowanie bez dodatku tłuszczu, na patelni grillowej lub grillu elektrycznym,
- lekkie podsmażenie na niewielkiej ilości oleju roślinnego, bez panierki; potrawy smażone należy ograniczyć do 3 x w jadłospisie dekadowym.

Zupy, sosy oraz potrawy należy sporządzać z naturalnych składników, bez użycia koncentratów spożywczych, z wyłączeniem koncentratów z naturalnych składników. Wyeliminować zabielenie zup i sosów śmietaną lub jej roślinnymi zamiennikami, np. mlekiem kokosowym.

Nie zaciągać potraw zasmażkami.

Do minimum ograniczyć dodatek cukru i soli na rzecz ziół i przypraw naturalnych.

## PRODUKTY ZALECANE I PRZECIWWSKAZANE W DIECIE WEGETARIAŃSKIEJ DZIECIĘCEJ

Grupa środków spożywczych	Produkty zalecane	Produkty przeciwwskazane
Produkty zbożowe	<ul style="list-style-type: none"><li>• wszystkie mąki pełnoziarniste,</li><li>• pieczywo pełnoziarniste, bez dodatku substancji słodzących, np. żytnie razowe, graham, chleb z dodatkiem otrąb i ziaren,</li><li>• białe pieczywo pszenne, żytnie i mieszane (w ograniczonej ilości),</li><li>• kasze średnio- i gruboziarniste: gryczana, jęczmienna (pęczak,</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• pieczywo z dodatkiem cukru, słodu, syropów, miodu, karmelu,</li><li>• pieczywo cukiernicze i półcukiernicze,</li><li>• ryż biały,</li><li>• produkty mączne smażone w dużej ilości tłuszczu, np. pączki, faworki, racuchy,</li></ul>

	<p>wiejska, mazurska), orkiszowa, bulgur, jaglana,</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• kasze drobnoziarniste (manna, kukurydziana, krakowska) (w ograniczonych ilościach),</li> <li>• płatki naturalne, np. owsiane, gryczane, jęczmienne, żytnie, musli bez dodatku cukru i jego zamienników np. syropu glukozowo-fruktozowego,</li> <li>• makarony, np. razowy, gryczany, orkiszowy, żytni, pszenny z mąki durum (gotowane al'dente),</li> <li>• ryż brązowy, ryż czerwony,</li> <li>• potrawy mączne (w ograniczonych ilościach), przede wszystkim z mąki pełnoziarnistej, np. naleśniki, pierogi, kopytka, knedle, pyzy, kluski knedle owocowe, pierogi leniwe, łazanki z kapustą i grzybami,</li> <li>• mąka pszenna z wysokiego przemiału, mąka ziemniaczana,</li> <li>• kukurydziana (w ograniczonych ilościach),</li> <li>• risotto/kaszotto z warzywami, grzybami i orzechami</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• płatki kukurydziane i inne słodzone</li> <li>• płatki śniadaniowe, np. cynamonowe, czekoladowe, miodowe</li> </ul>
Warzywa i przetwory warzywne	<ul style="list-style-type: none"> <li>• wszystkie warzywa świeże,</li> <li>• warzywa mrożone, gotowane, duszone z niewielkim dodatkiem tłuszczu, warzywa pieczone</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• warzywa przyrządzane z dużą ilością tłuszczu</li> </ul>
Ziemniaki, bataty	<ul style="list-style-type: none"> <li>• ziemniaki, bataty: gotowane, pieczone</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• ziemniaki smażone (frytki, talarki),</li> <li>• puree w proszku</li> </ul>
Owoce i przetwory owocowe	<ul style="list-style-type: none"> <li>• wszystkie owoce świeże,</li> <li>• większość owoców mrożonych, gotowanych, pieczonych,</li> <li>• musy owocowe bez dodatku cukru,</li> <li>• owoce suszone (w umiarkowanych ilościach),</li> <li>• dżemy owocowe niskosłodzone (w ograniczonych ilościach)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• owoce w syropach cukrowych,</li> <li>• owoce kandyzowane,</li> <li>• przetwory owocowe wysokosłodzone</li> </ul>
Nasiona roślin strączkowych	<ul style="list-style-type: none"> <li>• wszystkie nasiona roślin strączkowych (np. groch, soja, fasola, bób, soczewica, ciecierzycą),</li> <li>• produkty z nasion roślin strączkowych z małą zawartością soli,</li> <li>• kotlety warzywne, dania z nasion roślin strączkowych,</li> <li>• hummus,</li> <li>• pasta tahini,</li> <li>• tofu,</li> <li>• kielki nasion np. brokołu, lucerny, rzodkiewki, słonecznika, pszenicy, rzeżuchy</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• produkty z nasion roślin strączkowych z dużą ilością soli</li> </ul>
Nasiona, pestki, orzechy	<ul style="list-style-type: none"> <li>• wszystkie nasiona, pestki i orzechy niesolone np. orzechy włoskie, laskowe, arachidowe, pistacje, nerkowca, migdały, pestki słonecznika, dyni, sezam, siemię lniane,</li> <li>• „masło orzechowe” bez dodatku soli i cukru (w ograniczonych ilościach)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• orzechy solone, w karmelu, w czekoladzie, w lukrze,</li> <li>• „masło orzechowe” solone</li> </ul>
Mięso i przetwory mięsne	-	<ul style="list-style-type: none"> <li>• wszystkie gatunki mięs,</li> <li>• wędliny,</li> <li>• pasztety,</li> <li>• wyroby podrobowe,</li> <li>• podroby,</li> <li>• pyzy i pierogi z mięsem,</li> <li>• budynie mięsne,</li> </ul>

		<ul style="list-style-type: none"> <li>• konserwy mięsne,</li> <li>• rosoly i zupy na wywarach mięsnych,</li> <li>• krokiety z mięsem,</li> <li>• fasolka po bretońsku z dodatkiem mięsa,</li> <li>• gulasz,</li> <li>• bigos z mięsem/kielbasą,</li> <li>• smalec, słonina, boczek</li> </ul>
Ryby i przetwory rybne (według preferencji pacjenta)	<p>Ewentualnie:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• ryby morskie i słodkowodne,</li> <li>• ryby wędzone (w ograniczonych ilościach),</li> <li>• konserwy rybne (w ograniczonych ilościach)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• ryby surowe,</li> <li>• ryby smażone</li> </ul>
Jaja i potrawy z jaj	<ul style="list-style-type: none"> <li>• jaja gotowane,</li> <li>• jaja sadzone, jajecznica, omlety (na parze),</li> <li>• jaja smażone</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• jaja przyrządzane z dużą ilością tłuszczu</li> </ul>
Mleko i produkty mleczne	<ul style="list-style-type: none"> <li>• mleko i sery twarogowe chude lub półtłuste,</li> <li>• mozzarella,</li> <li>• feta,</li> <li>• serki homogenizowane naturalne,</li> <li>• camembert,</li> <li>• napoje mleczne naturalne fermentowane, bez dodatku cukru</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• tłuste sery dojrzewające (długo dojrzewające, twarde),</li> <li>• mleko skondensowane,</li> <li>• jogurty i desery mleczne z dodatkiem cukru,</li> <li>• sery topione,</li> <li>• tłusta śmietana</li> </ul>
Tłuszcze	<ul style="list-style-type: none"> <li>• masło (w ograniczonych ilościach),</li> <li>• miękka margaryna,</li> <li>• oleje roślinne, np. rzepakowy, oliwa z oliwek</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• tłuszcze zwierzęce, np. smalec wieprzowy, łój wołowy, słonina,</li> <li>• twarde margaryny,</li> <li>• „masło kokosowe”,</li> <li>• masło klarowane,</li> <li>• olej kokosowy.</li> <li>• frytura smaźalnicza</li> </ul>
Desery (w ograniczonych ilościach)	<ul style="list-style-type: none"> <li>• budyń (bez dodatku cukru lub z małą ilością cukru),</li> <li>• galaretki bez żelatyny (bez dodatku cukru lub z małą ilością cukru),</li> <li>• kisiel (bez dodatku cukru lub z małą ilością cukru),</li> <li>• sałatki owocowe bez dodatku cukru,</li> <li>• ciasta warzywne (np. z fasoli),</li> <li>• ciasta drożdżowe niskosłodzone,</li> <li>• ciasta biszkoptowe niskosłodzone</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• słodczyce zawierające duże ilości cukru i/lub tłuszczu,</li> <li>• torty i ciasta z masami cukierniczymi, kremami cukierniczymi, bitą śmietaną,</li> <li>• ciasta kruche,</li> <li>• ciasto francuskie,</li> <li>• wyroby czekoladowe,</li> <li>• wyroby czekoladopodobne,</li> <li>• galaretki na żelatynie</li> </ul>
Napoje	<ul style="list-style-type: none"> <li>• napoje roślinne fortyfikowane (wzbogacane wapniem), np. sojowe, orzechowe, migdałowe,</li> <li>• woda niegazowana,</li> <li>• herbata, np. czarna, zielona, czerwona, biała, owocowa,</li> <li>• napary ziołowe – słabe napary,</li> <li>• kawa zbożowa,</li> <li>• bawarka,</li> <li>• soki warzywne,</li> <li>• soki owocowe (w ograniczonych ilościach),</li> <li>• kompoty (bez dodatku cukru lub z małą ilością cukru)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• woda gazowana,</li> <li>• napoje gazowane,</li> <li>• napoje wysokosłodzone,</li> <li>• nektary owocowe,</li> <li>• wody smakowe z dodatkiem cukru,</li> <li>• napoje energetyzujące</li> </ul>
Przyprawy	<ul style="list-style-type: none"> <li>• łagodne naturalne przyprawy np. koper zielony, zielona pietruszka,</li> <li>• gotowe przyprawy warzywne (w ograniczonych ilościach),</li> <li>• sól i cukier (w ograniczonych ilościach)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• przyprawy ostre: pieprz, curry, ostra papryka, chili, pieprz cayenne,</li> <li>• kostki rosółowe i esencje bulionowe,</li> <li>• gotowe bazy do zup i sosów,</li> <li>• gotowe sosy sałatkowe i dressingi,</li> <li>• przyprawy wzmacniające smak w postaci stałej i płynnej</li> </ul>