

Nazwa diety	DIETA WEGAŃSKA (D04)
<b>Zastosowanie</b>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1) dla osób przebywających w szpitalach, wykluczających z diety produkty pochodzenia zwierzęcego;</li> <li>2) dieta wegańska wymaga ścisłego nadzoru lekarza i/lub dietetyka z uwagi na znaczne ryzyko niedoborów żywieniowych związanych z wykluczeniem produktów pochodzenia zwierzęcego;</li> <li>3) dieta wegańska wymaga suplementacji składników odżywczych m.in. takich jak wapń, witamina D, B12 i DHA i/lub innych w zależności od stanu klinicznego pacjenta.</li> </ol>
<b>Zalecenia dietetyczne</b>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1) z uwagi na wykluczenie produktów pochodzenia zwierzęcego, zbilansowanie diety wegańskiej w ramach żywienia zbiorowego, bez uwzględnienia indywidualnych potrzeb pacjentów niesie ryzyko niedoborów pokarmowych;</li> <li>2) należy dążyć do zbilansowania wartości energetycznej i odżywczej diety w oparciu o aktualne normy żywienia dla populacji Polski oraz wytyczne towarzystw naukowych w zakresie żywienia dzieci, a ewentualne niedobory składników odżywczych suplementować według zaleceń lekarza i/lub dietetyka;</li> <li>3) dieta powinna być prawidłowo zbilansowana i urozmaicona pod kątem udziału dozwolonych grup produktów spożywczych: produktów zbożowych, zamienników mleka i jego przetworów, warzyw i owoców, ziemniaków, nasion roślin strączkowych, orzechów, nasion i pestek oraz tłuszczów;</li> <li>4) dieta powinna być urozmaicona pod względem smaku, kolorystyki, konsystencji i strawności potraw oraz obróbki termicznej;</li> <li>5) posiłki powinny być podawane 4–5 x dziennie, 3 posiłki główne – śniadanie, obiad i kolacja oraz posiłki uzupełniające – drugie śniadanie i/lub podwieczorek, podawane o tych samych porach;</li> <li>6) każdy posiłek powinien zawierać dodatek warzyw i/lub owoców, z przewagą warzyw; przynajmniej 1/3 warzyw powinna być serwowana w postaci surowej;</li> <li>7) w posiłkach połowę produktów zbożowych powinny stanowić produkty z pełnego przemiału;</li> <li>8) mleko i przetwory mleczne tradycyjne należy zastąpić produktami roślinnymi (wzbogacanymi w wapń, witaminę D i B<sub>12</sub>), powinny być podawane w co najmniej 3 posiłkach w ciągu dnia;</li> <li>9) w każdym głównym posiłku należy uwzględnić produkty będące źródłem białka z grupy nasion roślin strączkowych;</li> <li>10) ryby należy zastępować produktami będącymi źródłem DHA;</li> <li>11) tłuszcze roślinne takie jak tłuszcz palmowy i kokosowy należy ograniczać;</li> <li>12) konieczne jest ograniczanie w potrawach dodatku soli i cukru;</li> <li>13) należy zapewnić swobodny dostęp do wody pitnej, a napoje należy przygotowywać bez dodatku cukru lub z małą ilością cukru dodanego – do 5 g/250 ml;</li> <li>14) dopuszcza się okazjonalne włączenie do jadłospisów produktów i potraw o charakterze okolicznościowym, wynikających z powszechnie przyjętych tradycji kulturowych, w umiarkowanych ilościach i z zachowaniem ogólnych zasad racjonalnego odżywiania i diety wegańskiej.</li> </ol> <p>Przy doborze produktów należy zwrócić uwagę na ich:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>15) jakość i stopień przetworzenia;</li> <li>16) termin przydatności do spożycia;</li> <li>17) sezonowość.</li> </ol>

	<p>Stosowane techniki kulinarne:</p> <p>18) gotowanie np. w wodzie, na parze;</p> <p>19) duszenie;</p> <p>20) pieczenie bez dodatku tłuszczu, np. w folii aluminiowej, w rękawach do pieczenia, pergaminie, naczyniach żaroodpornych, piecach konwekcyjnych;</p> <p>21) ograniczenie potraw smażonych do 2 razy w jadłospisie dekadowym; dozwolone lekkie podsmażenie na niewielkiej ilości oleju roślinnego, bez panierki.</p> <p>Praktyczne wskazówki odnośnie do sporządzania posiłków:</p> <p>22) zupy, sosy oraz potrawy należy sporządzać z naturalnych składników, bez użycia koncentratów spożywczych, z wyłączeniem koncentratów – z naturalnych składników;</p> <p>23) należy ograniczyć zabielenia zup i sosów mleczkiem kokosowym;</p> <p>24) nie należy dodawać do potraw zasmażek;</p> <p>25) należy ograniczyć do minimum cukier dodawany do napojów i potraw;</p> <p>26) należy ograniczyć do minimum dodatek soli na rzecz naturalnych przypraw.</p>	
<b>Wartość energetyczna</b>	Energia (En)/dobę	1800–2400 kcal/dobę
<b>Wartość odżywcza</b>	Białko	Wartości referencyjne: 15–20 % En 37,5–50 g/1000 kcal
	Tłuszcz ogółem	Wartości referencyjne: 20–30 % En 22–33 g/1000 kcal
	w tym nasycone kwasy tłuszczowe	Wartości referencyjne: możliwie jak najmniej, jednak nie więcej niż 10 % En ≤ 11 g/1000 kcal
	Węglowodany ogółem	Wartości referencyjne: 45–65 % En 113–163 g/1000 kcal
	w tym cukry (mono- i disacharydy)	Wartości referencyjne: ≤ 10 % En ≤ 25 g/1000 kcal
	Błonnik	≥ 25 g/dobę
	Sód	≤ 2000 mg/dobę
<b>Grupy środków spożywczych</b>	Produkty rekomendowane	Produkty niedozwolone
<b>Produkty zbożowe</b>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1) wszystkie mąki pełnoziarniste;</li> <li>2) mąka ziemniaczana, kukurydziana, ryżowa (w ograniczonych ilościach);</li> <li>3) pieczywo pełnoziarniste, bez dodatku substancji słodzących, np.: żytnie razowe, graham, chleb z dodatkiem otrąb i ziaren;</li> <li>4) białe pieczywo pszenne, żytnie i mieszane;</li> <li>5) kasze: gryczana (w tym krakowska), jęczmienna (pęczak, wiejska, mazurska), orkiszowa, bulgur, jagłana, manna, kukurydziana;</li> <li>6) płatki naturalne, np.: owsiane, gryczane, jęczmienne, ryżowe, żytnie, muesli bez dodatku cukru i</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1) pieczywo z dodatkiem cukru, słoju, syropów, miodu, karmelu;</li> <li>2) produkty mączne smażone w dużej ilości tłuszczu, np.: pączki, faworki, racuchy;</li> <li>3) płatki kukurydziane i inne słodzone płatki śniadaniowe, np.: cynamonowe, czekoladowe, miodowe.</li> </ol>

	<p>jego zamienników np.: syropu glukozowo-fruktozowego;</p> <p>7) makarony, np.: razowy, gryczany, orkiszowy, żytni, pszenny z mąki durum (gotowane al dente);</p> <p>8) ryż brązowy, ryż czerwony, ryż biały (w ograniczonych ilościach);</p> <p>9) potrawy mączne, np.: naleśniki, pierogi, kopytka, kluski (w ograniczonych ilościach);</p> <p>10) otręby, np.: owsiane, pszenne, żytnie, orkiszowe.</p>	
<b>Warzywa i przetwory warzywne</b>	<p>1) wszystkie warzywa świeże i mrożone, gotowane, duszone z niewielkim dodatkiem tłuszczu, warzywa pieczone, warzywa kiszane;</p> <p>2) grzyby i pieczarki;</p> <p>3) owoce chlebowca;</p> <p>4) glony i wodorosty;</p> <p>5) warzywa kiszane.</p>	1) warzywa przyrządzane z dużą ilością tłuszczu.
<b>Ziemniaki, Bataty</b>	1) ziemniaki, bataty: gotowane, pieczone.	1) ziemniaki, bataty: smażone (frytki, talarki); 2) puree w proszku.
<b>Owoce i przetwory owocowe</b>	<p>1) wszystkie owoce: świeże, mrożone, gotowane, pieczone;</p> <p>2) musy owocowe;</p> <p>3) dżemy owocowe niskosłodzone (w ograniczonych ilościach);</p> <p>4) owoce suszone (w ograniczonych ilościach).</p>	<p>1) owoce w syropach cukrowych;</p> <p>2) owoce kandyzowane;</p> <p>3) przetwory owocowe wysokosłodzone.</p>
<b>Nasiona roślin strączkowych</b>	<p>1) wszystkie nasiona roślin strączkowych, np. soja, ciecierzycza, groch, soczewica, fasola, bób;</p> <p>2) pasty z nasion roślin strączkowych;</p> <p>3) mąka sojowa i z innych roślin strączkowych;</p> <p>4) napoje roślinne bez dodatku cukru, wzbogacane w wapń, witaminę D i B12;</p> <p>5) makarony z nasion roślin strączkowych (np. z fasoli, grochu);</p> <p>6) przetwory sojowe: tofu, tempeh.</p>	1) niskogatunkowe przetwory strączkowe (np. parówki sojowe, kotlety sojowe w panierce, pasztety sojowe, burgery wegetariańskie).
<b>Nasiona, pestki, orzechy</b>	<p>1) wszystkie nasiona, pestki i orzechy niesolone np. orzechy włoskie, laskowe, arachidowe, pistacje, nerkowca, migdały, pestki słonecznika, dyni, sezam, siemię lniane;</p> <p>2) pasty z orzechów/nasion/pestek („masło orzechowe”) bez dodatku soli, cukru i oleju palmowego (nie</p>	<p>1) orzechy/nasiona/pestki solone, w karmelu, cieście, w czekoladzie, w lukrze itp.;</p> <p>2) pasty z orzechów/pestek/nasion („masło orzechowe”) solone i/lub słodzone.</p>

	<p>częściej niż 2 razy w jadłospisie dekadowym).</p> <p>3) „sery” z orzechów/nasion/pestek (nie częściej niż 2 razy w jadłospisie dekadowym).</p>	
<b>Jaja i potrawy z jaj</b>	1) roślinny zamiennik jajka.	1) jaja i wszystkie potrawy z dodatkiem jaj.
<b>Mleko i przetwory</b>	<p>1) produkty roślinne stanowiące alternatywę dla produktów mlecznych, np. napoje roślinne wzbogacane w wapń, witaminę D i B<sub>12</sub> bez dodatku cukru;</p> <p>2) „sery” wegańskie;</p> <p>3) „jogurty” wegańskie;</p> <p>4) mleczko kokosowe.</p>	<p>1) mleko pochodzące od zwierząt;</p> <p>2) przetwory mleczne z mleka pochodzącego od zwierząt;</p> <p>3) mleko skondensowane.</p>
<b>Mięso i przetwory mięsne</b>	-	1) mięso i wszystkie przetwory mięsne.
<b>Ryby i przetwory rybne</b>	-	1) ryby i wszystkie przetwory rybne.
<b>Tłuszcze</b>	<p>1) miękka margaryna, w tym wzbogacana w DHA;</p> <p>2) oleje roślinne, np. rzepakowy, oliwa z oliwek;</p> <p>3) majonez bez dodatków pochodzenia zwierzęcego.</p>	<p>1) tłuszcze zwierzęce, np. smalec wieprzowy, łój wołowy, słonina;</p> <p>2) twarde margaryny;</p> <p>3) masło, masło klarowane;</p> <p>4) tłuszcz kokosowy i palmowy;</p> <p>5) pasty kokosowe;</p> <p>6) frytura.</p>
<b>Desery (w ograniczonych ilościach)</b>	<p>1) budyń (bez dodatku cukru lub z małą ilością cukru – do 5 g/250 ml użytego zamiennika mleka);</p> <p>2) galaretki agarowa lub pektynowa (bez dodatku cukru lub z małą ilością cukru – do 5 g/250 ml użytej wody);</p> <p>3) kisiel (bez dodatku cukru lub z małą ilością cukru – do 5 g/250 ml użytej wody);</p> <p>4) ciasta drożdżowe;</p> <p>5) czekolada min. 70% kakao bez dodatków pochodzenia zwierzęcego;</p> <p>6) batoniki na bazie owoców suszonych, płatków owsianych i pestek itp.</p> <p>7) desery na bazie owoców suszonych, kaszy jaglanej lub tapioki itp.</p>	<p>1) desery zawierające składniki pochodzenia zwierzęcego,</p> <p>2) słodycze zawierające duże ilości cukru i/lub tłuszczu;</p> <p>3) torty i ciasta z masami cukierniczymi, kremami cukierniczymi, bitą śmietaną itp.;</p> <p>4) ciasta kruche;</p> <p>5) ciasto francuskie;</p> <p>6) wyroby czekoladopodobne.</p>
<b>Napoje</b>	<p>1) woda niegazowana, woda mineralna gazowana o niskiej zawartości dwutlenku węgla;</p> <p>2) herbata, np.: czarna, zielona, czerwona, biała, owocowa;</p> <p>3) napary ziołowe;</p> <p>4) kawa naturalna, kawa zbożowa;</p> <p>5) kakao naturalne;</p> <p>6) soki warzywne bez dodatku soli;</p>	<p>1) napoje wysokosłodzone;</p> <p>2) nektary owocowe;</p> <p>3) wody smakowe z dodatkiem cukru;</p> <p>4) bawarka.</p>

	<ul style="list-style-type: none"> <li>7) soki owocowe (w ograniczonych ilościach);</li> <li>8) kompoty (bez dodatku cukru lub z małą ilością cukru – do 5 g/250 ml).</li> </ul>	
<b>Przyprawy</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>1) wszystkie naturalne przyprawy ziołowe i korzenne, świeże i suszone;</li> <li>2) gotowe przyprawy warzywne (w ograniczonych ilościach);</li> <li>3) płatki drożdżowe, pasta marmite;</li> <li>4) sól (w ograniczonych ilościach);</li> <li>5) musztarda, keczup, chrzan (w ograniczonych ilościach);</li> <li>6) sos sojowy (w ograniczonych ilościach).</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>1) miód;</li> <li>2) kostki rosółowe i esencje bulionowe;</li> <li>3) gotowe bazy do zup i sosów;</li> <li>4) gotowe sosy sałatkowe i dressingi;</li> <li>5) przyprawy wzmacniające smak i zapach w postaci płynnej i stałej.</li> </ul>

Źródło:

Standard żywienia - żywienie dla zdrowia - Ministerstwo Zdrowia - Portal Gov.pl