

Dieta wegetariańska



bioalgi

Dieta wegetariańska jest modyfikacją diety podstawowej, która polega na wykluczeniu z diety produktów pochodzenia zwierzęcego tj. mięsa, ryb i owoców morza, jednak nie wyklucza ona produktów takich jak: nabiał, miód, jaja. Dieta ta opiera się głównie na spożyciu produktów pochodzenia roślinnego. Głównym źródłem białka roślinnego są nasiona roślin strączkowych, ale także nabiał czy jaja. Ze względu na eliminację poszczególnych grup produktów, należy zwrócić uwagę na różnorodność spożywanych produktów. Nieodpowiednio dobrana dieta może prowadzić do niedoborów pokarmowych. Należy monitorować swój stan zdrowia, zwracając uwagę na stężenie żelaza, ferrytyny, witaminy B12 oraz witaminy D. Tłuste ryby morskie są źródłem kwasów tłuszczowych omega 3 EPA i DHA, ze względu na ich ograniczenie warto rozważyć suplementację tych kwasów. W przypadku stwierdzenia niedoborów żywieniowych należy skonsultować się ze specjalistą w celu ustalenia suplementacji czy modyfikacji odżywczości diet [1].

NAJWAŻNIEJSZE ZALECENIA ŻYWIENIOWE

1. Nie pomijaj śniadań, zadbaj o regularność spożycia posiłków, posiłki powinny być spożywane co 3 – 4 godziny. Ostatni posiłek zjedz 2- 3 godziny przed snem, nie zjadaj więcej „na noc” niż w ciągu dnia. Zachowaj optymalne proporcje posiłków.
2. Stosuj się do zasad Piramidy Żywienia oraz Talerza Zdrowia – znajdziesz je na stronie Narodowe Centrum Edukacji Żywieniowej (<https://ncez.pzh.gov.pl>) – są to w graficzny sposób przedstawione zasady zdrowego żywienia i stylu życia.
3. Posiłek powinien być pełnowartościowy, powinien zawierać białko, węglowodany, tłuszcze oraz błonnik pokarmowy. Wszystkie te składniki zapewnimy dzięki spożywaniu różnych grup produktów oraz sporządzaniu urozmaiconych posiłków.
4. Codziennie spożywaj 5 porcji warzyw i owoców tj. min 400 g, warzywa powinny stanowić $\frac{3}{4}$ całości, a owoce $\frac{1}{4}$ zalecanej ilości dziennie.
5. Zadbaj o odpowiednie nawodnienie, wypijaj min 1,5 l wody dziennie.
6. Stosuj odpowiednią obróbkę technologiczną tj. gotowanie, gotowanie na parze, pieczenie.
7. Wybieraj produkty zbożowe z pełnego przemiału np. (ciemne pieczywo, grube kasze, płatki owsiane)
8. Zadbaj o aktywność fizyczną, staraj się być aktywnym 30 min każdego dnia. [2].

GRUPY PRODUKTÓW –
PODZIAŁ WEDŁUG WYBRANYCH PRODUKTÓW ODŻYWCZYCH [2]

Nazwa składnika	Źródło	Dodatkowe informacje
Żelazo	biała fasola, czerwona soczewica, soja tofu, komosa ryżowa, kasza gryczana, kasza jaglana, chleb żytni pełnoziarnisty płatki owsiane siemę lniane, pestki dyni, pistacje orzechy laskowe, sezam natka pietruszki,	Posiłków bogatych w żelazo nie należy popijać herbatą i kawą. Produkty bogate w żelazo należy łączyć z witaminą C dla lepszego wchłaniania
Witamina B12	fortyfikowane napoje roślinne produkty roślinne typu jogurt płatki zbożowe	Nie należy bazować jedynie na produktach fortifikowanych. Konieczne jest wdrożenie suplementacji wraz z rozpoczęciem diety roślinnej
Witamina D	fortyfikowane napoje roślinne produkty roślinne typu jogurt płatki zbożowe	Należy wprowadzić suplementację wg rekomendacji dla populacji polskiej
Kwasy omega 3	siemę lniane, nasiona chia olej rzepakowy orzechy włoskie algi morskie	Należy rozważyć wdrożenie suplementacji kwasami DHA i EPA w celu pokrycia dziennego zapotrzebowania.

Źródła:

1. „Dieta wegetariańska” Natalia Horodko SP ZOZ MSWiA Szczecin

Link <https://www.gov.pl/attachment/6098aa0f-584e-47f0-8d29-bff6f9f1d28d>

2. NCEZ – Dieta roślinna

Link: https://ncez.pzh.gov.pl/wp-content/uploads/2024/06/zalecenia_dietetycy_dieta-roslinna-1.pdf