

Zalecenia żywieniowe w diecie wegetariańskiej

Dobrze zbilansowana dieta wegetariańska jest jedną z najzdrowszych diet. Wegetarianie wykazują zazwyczaj niższą, średnią masę ciała, niższy poziom cholesterolu we krwi, niższe ciśnienie krwi, znacznie mniej przypadków zawału serca, nadciśnienia, cukrzycy, osteoporozy, miażdżycy, kilkunastu rodzajów nowotworów.

Stwierdzono, że w pewnych okresach życia, przy niewłaściwie skomponowanej diecie mogą występować niedobory witaminy B 12 (głównie u osób starszych), witaminy D (u dzieci i młodzieży), żelaza i cynku. Niedoborów można stosunkowo łatwo uniknąć poprzez włączenie odpowiednich suplementów i stosując się do zalecanego dawkowania.

Podstawowe zasady żywienia w diecie wegetariańskiej.

- Spożywaj mleko i jego przetwory oraz jaja. W mlecznych produktach znajduje się dużo wapnia, witaminy D a w jajach cenne żelazo. Unikniesz słabych kości i anemii.
- Spożywaj ryby 2 - 3 razy w tygodniu. Zawierają sporo żelaza i kwasy tłuszczowe omega-3.
- Jedz codziennie kilka porcji produktów zbożowych, z pełnego ziarna, bo zawierają witaminy i składniki mineralne. Szczególnie polecane są kasze: gryczana, jaglana, jęczmienna, brązowy ryż, płatki owsiane.
- Stosuj w żywieniu fasolę, soję, soczewicę, groch. Są bogatym źródłem białka.
- Jako przekąski i dodatki do surówek i sałatek używaj orzechów, migdałów, pestek z dyni, ziaren słonecznika i suszonych owoców. Mają dużo składników mineralnych i witamin.
- Gotuj na parze lub w małej ilości wody – dzięki temu w potrawach zachowa się więcej witamin.
- Nie pij napojów gazowanych i mocnej herbaty. Pogarszają przyswajanie żelaza.

Składniki odżywcze w diecie wegetariańskiej

Składniki odżywcze	Produkty, które je zawierają
Białko	Soja, soczewica, groch, fasola, kasza gryczana, jaglana, jęczmienna, makaron, ryż, pieczywo (najlepiej razowe), orzechy laskowe, włoskie, pistacjowe, arachidowe, nasiona dyni, słonecznika
Żelazo	Zielone warzywa liściaste, fasola, soczewica, tofu (serek sojowy) i in. wyroby sojowe, chleb pełnoziarnisty, nasiona dyni, słonecznika, orzechy pistacjowe, laskowe, arachidowe, mak niebieski, suszone owoce
Wapń	Ziarna sezamu, mleko i produkty mleczne, tofu, zielone warzywa (szpinak, brokuły, szczypiorek) rośliny strączkowe, wzbogacone mleko sojowe i ryżowe, suszone figi, morele
Cynk	Soczewica, dynia, chleb pełnoziarnisty, brązowy ryż, ziarna sezamu, orzechy, pieczarki
Magnez	Fasola, groch, soja, szpinak, boćwina, natka pietruszki, brokuły, groszek zielony konserwowy, płatki owsiane, żytnie, otręby pszenne
Witamina D	Produkty mleczne, margaryna roślinna
Witamina B 12	Produkty mleczne, jaja

Uwaga:

W przypadku pytań dotyczących zaleceń żywieniowych, zachęcamy do kontaktu z naszym dietetykiem. Pytania można kierować na adres mailowy dietetyk@szpitalbp.pl

Bibliografia:

1. Dietetyka Żywnienie Zdrowego i Chorego Człowieka”; mgr H. Ciborowska i mgr Rudnicka
2. „Dietetyka kliniczna”; Marian Grzymisławski
3. „Żywnienie i leczenie żywieniowe dzieci i młodzieży”; Hanna Szajewska, Andrea Horvath
4. „Dietoterapia”; Dariusz Włodarek, Ewa Lange, Lucyna Kozłowska, Dominika Głąbska
5. <https://ncez.pzh.gov.pl/>