



SZPITAL UNIWERSYTECKI
W KRAKOWIE

ZAL. 26-P-Q-Ż-09

DIETA WEGETARIAŃSKA

Dieta wegetariańska polega na wykluczeniu z diety mięsa, ryb oraz owoców morza. Opiera się głównie na pokarmach pochodzenia roślinnego, w tym produktów zbożowych, roślin strączkowych, warzyw, owoców i orzechów.

Bardziej restrykcyjna jest dieta wegańska, która polega na wykluczeniu z diety wszystkich produktów pochodzenia zwierzęcego, czyli mięsa, ryb, owoców morza, jajek, produktów mlecznych oraz miodu.

Zalety diety wegetariańskiej

- ❖ Jest bardziej odżywcza i mniej energetyczna od tradycyjnego sposobu odżywiania,
- ❖ Jest bogata w warzywa i owoce,
- ❖ Cechuje się niską zawartością tłuszczów nasyconych, cholesterolu i związków rakotwórczych (np. nitrozamin),
- ❖ Jest bogata w węglowodany złożone i błonnik, który zmniejsza poziom cukru i cholesterolu, a także reguluje masę ciała,
- ❖ Cechuje się wysoką zawartością witamin i minerałów, w szczególności witamin antyoksydacyjnych o działaniu przeciwzapalnym i antynowotworowym,
- ❖ Zmniejsza ryzyko chorób sercowo-naczyniowych, nadciśnienia, cukrzycy typu 2, otyłości oraz chorób nowotworowych.

Dieta wegetariańska jeśli nie zostanie dobrze zbilansowana może prowadzić do niedoborów ważnych składników diety, takich jak: białka, żelaza, cynku, jodu oraz witaminy B12.

Zalecenia w diecie wegetariańskiej

- ❖ Posiłki jedz regularnie, o stałych porach, posiłki powinny być małe objętościowo,
- ❖ Każdy posiłek powinien zawierać warzywa i/lub owoce (z przewagą warzyw i owoców w postaci surowej, nieprzetworzonej),
- ❖ Głównym źródłem energii powinny być węglowodany złożone pochodzące z produktów razowych (pieczywo razowe, makaron razowy, ryż brązowy, płatki zbożowe, kasze)
- ❖ W każdym z głównym posiłków powinno się znajdować źródło białka, takie jak: jajka, rośliny strączkowe, tofu lub produkty mleczne,
- ❖ Sięgaj po produkty będące źródłem żelaza, takie jak: jajka, rośliny strączkowe, produkty zbożowe, orzechy, nasiona (dyni, słonecznika), warzywa liściaste,

PL 31-501 Kraków, ul. Mikołaja Kopernika 36,
tel. +(48) 12 424 70 01, fax. +(48) 12 424 74 87
www.su.krakow.pl



**SZPITAL UNIWERSYTECKI
W KRAKOWIE**

- ❖ Aby zwiększyć przyswajalność żelaza – dodawaj do posiłków bogatych w żelazo źródła witaminy C (np. sok z cytryny, natka pietruszki),
- ❖ Kawę i herbatę pij między posiłkami (wypijane wraz z posiłkami mogą zmniejszać przyswajalność żelaza),
- ❖ Sięgaj po produkty będące źródłem cynku, takie jak: produkty zbożowe, sery, orzechy, rośliny strączkowe,
- ❖ W przypadku stosowania diety wegańskiej niezbędna będzie suplementacja witaminy B12, w przypadku stosowania diety wegetariańskiej witaminę B12 można dostarczyć wraz ze spożyciem jajek i produktów mlecznych (warto jednak sprawdzić poziom tej witaminy w organizmie i w razie niskiego poziomu włączyć jej suplementację),
- ❖ Zaleca się wdrożyć suplementację kwasów tłuszczowych omega-3 (ze względu na wykluczenie z diety ryb), ewentualnie można sięgać po inne źródła kwasów tłuszczowych omega-3, takie jak: oleje roślinne (olej lniany, olej rzepakowy, olej sojowy), orzechy włoskie, siemię lniane, nasiona chia, awokado,
- ❖ Pamiętaj o odpowiednim nawodnieniu – pij minimum 1,5-2 litry wody.

Suplementacja

- ❖ Witamina D,
- ❖ Witamina B12,
- ❖ Żelazo,
- ❖ Kwasy tłuszczowe omega-3.

Suplementację i jej dawkę najlepiej uzgodnić z lekarzem i/lub dietetykiem.

Źródła białka w diecie wegetariańskiej

- ❖ Jajka,
- ❖ Produkty mleczne,
- ❖ Rośliny strączkowe (soczewica, ciecierzycza, fasola, groch, soja),
- ❖ Tofu,
- ❖ Hummus,
- ❖ Orzechy,
- ❖ Nasiona (dyni, słonecznika),
- ❖ Produkty zbożowe (kasza, płatki, ryż, pieczywo, makaron).

Źródła żelaza w diecie wegetariańskiej

- ❖ Jajka,
- ❖ Rośliny strączkowe (soczewica, ciecierzycza, fasola, groch, soja),
- ❖ Kasza (gryczana, jaglana),

**PL 31-501 Kraków, ul. Mikołaja Kopernika 36,
tel. +(48) 12 424 70 01, fax. +(48) 12 424 74 87
www.su.krakow.pl**



SZPITAL UNIWERSYTECKI
W KRAKOWIE

- ❖ Komosa ryżowa (quinoa),
- ❖ Produkty zbożowe,
- ❖ Orzechy,
- ❖ Suszone owoce,
- ❖ Nasiona (dyni, słonecznika),
- ❖ Niektóre warzywa (szpinak, botwina, brokuł, natka pietruszki).

Źródła kwasów tłuszczowych omega-3 w diecie wegetariańskiej

- ❖ Oleje roślinne (lniany, rzepakowy, sojowy),
- ❖ Orzechy włoskie,
- ❖ Siemię lniane,
- ❖ Nasiona chia,
- ❖ Awokado.