

Zastosowanie:

Dla kobiet wykluczających z diety produkty pochodzenia zwierzęcego - ciąża fizjologiczna oraz dla kobiet w okresie laktacji. Dieta wegańska wymaga ścisłego nadzoru lekarza lub dietetyka z uwagi na znaczne ryzyko niedoborów żywieniowych związanych z wykluczeniem produktów pochodzenia zwierzęcego. Dieta wegańska wymaga suplementacji składników odżywczych takich jak wapń, witamina D, witamina B12, w zależności od stanu klinicznego pacjenta.

Zalecenia dietetyczne:

- Dieta powinna być prawidłowo zbilansowana i urozmaicona
- Posiłki powinny być podawane 4-5 razy dziennie
- Dieta powinna opierać się na spożyciu produktów i potraw świeżych
- Temperatura posiłków powinna być umiarkowana
- Mleko i przetwory mleczne tradycyjne należy zastąpić produktami roślinnymi bogatymi w wapń, wit. D i wit. B12, podawać w co najmniej 3 posiłkach w ciągu dnia
- W każdym głównym posiłku uwzględnić produkty będące źródłem białka z grupy nasion roślin strączkowych. Ryby należy zastępować produktami będącymi źródłem DHA. Zaleca się w ciągu dnia 4 porcje warzyw i 1 do 2 porcji owoców, przynajmniej część w postaci surowej
- Należy zadbać o prawidłową podaż płynów - zapotrzebowanie na wodę dla kobiet ciężarnych 2300 ml, dla kobiet karmiących 2700 ml
- W każdym posiłku należy uwzględnić wodę lub napój, kawa, herbata bez cukru
- W posiłkach należy ograniczyć dodatek soli i cukru

Przy doborze produktów należy zwrócić uwagę na ich jakość, termin przydatności do spożycia, skład i sezonowość.

Zalecane techniki obróbki termicznej: gotowanie tradycyjne lub na parze, duszenie bez wcześniejszego obsmażania, grillowanie bez dodatku tłuszczu na patelni gilowej lub grillu elektrycznym, pieczenie bez dodatku tłuszczu np. folia aluminiowa, rękaw, pergamin, naczynie żaroodporne

Praktyczne wskazówki sporządzania posiłków:

- zupy i sosy oraz potrawy należy sporządzać z naturalnych składników
- należy ograniczyć zabielenie zup i sosów mleczkiem kokosowym, nie należy dodawać do potraw zasmażek
- należy ograniczyć do minimum dodatek cukru do napojów i potraw, ograniczyć do minimum dodatek soli na rzecz naturalnych przypraw

Produkty zalecane i przeciwwskazane:

Produkty zbożowe:

Zalecane:

- wszystkie mąki pełnoziarniste, mąka ziemniaczana, ryżowa, kukurydziana w ograniczonych ilościach
- pieczywo pełnoziarniste np. żytnie, razowe, graham, białe pieczywo pszenne, żytnie, mieszane
- kasze: gryczana, jęczmienna, pęczak, orkiszowa, jagłana, manna, kukurydziana
- makarony: razowy, gryczany, orkiszowy, żytni
- ryż brązowy, czerwony, biały (w ograniczonych ilościach)
- potrawy mączne naleśniki, kopytka, pierogi (w ograniczonych ilościach)

Produkty przeciwwskazane:

- płatki kukurydziane
- pieczywo z dodatkiem cukru, siodu, syropów, miodu
- produkty z mąki smażone w dużej ilości tłuszczu: pączki, faworki, racuchy
- płatki śniadaniowe słodzone

Mleko i produkty mleczne:

Wskazane: produkty roślinne stanowiące alternatywę dla produktów mlecznych, np. napoje roślinne wzbogacone w wapń, wit. D i B12, bez dodatku cukru, „sery” wegańskie, „jogurty” wegańskie

Przeciwwskazane: mleko i przetwory mleczne pochodzące od zwierząt

Jaja i potrawy z jaj:

Zalecane: roślinny zamiennik jajka

Przeciwwskazane: jaja i wszystkie potrawy z dodatkiem jaj

Mięso i przetwory mięsne - przeciwwskazane

Ryby i przetwory rybne - przeciwwskazane

Tłuszcze:

Zalecane: miękka margaryna, w tym wzbogacona w DHA, oleje roślinne np. rzepakowe, oliwa z oliwek,

Przeciwwskazane: masło, masło klarowane, twarde margaryny, smalec wieprzowy, łój wołowy, słonina, żywność typu fast food, chipsy, zupy i sosy instant

Warzywa i przetwory warzywne:

Zalecane: warzywa surowe i mrożone, gotowane, duszone, pieczone, ziemniaki, bataty gotowane i pieczone, wszystkie nasiona roślin strączkowych

Do przeciwwskazanych należą: smażone, ziemniaki, bataty smażone, warzywa z dużą ilością tłuszczu, produkty z roślin strączkowych z dużą zawartością soli, surowe kiełki roślin

Owoce:

Zalecane: owoce świeże, mrożone (gotowane, pieczone), kompoty bez dodatku cukru, koktajle, musy, smoothie, dżemy owocowe bez substancji słodzących (w ograniczonych ilościach)

Do przeciwwskazanych należą: owoce w syropie, dżemy wysokosłodzone, owoce kandyzowane

Przyprawy:

Zalecane: świeży koperek, zielona pietruszka, szczypiorek

Przeciwwskazane: kostki rosółowe i esencje bulionowe, gotowe bazy do zup i sosów, gotowe sosy sałatkowe i dressingi

Desery:

Zalecane: bezcukrowe galaretki agarowe lub pektynowe, kisiele bez cukru, czekolada min. 70% kakao bez dodatków pochodzenia zwierzęcego, batoniki na bazie owoców suszonych i pestek

Przeciwwskazane: torty, ciasta, ciasta kruche, francuskie z masami cukierniczymi

Napoje:

Zalecane: woda, herbatki owocowe, kawa zbożowa, kompoty owocowe, smoothie bez cukru

Przeciwwskazane: mocne napary czarnej herbaty, napary ziołowe, mocna kawa, napoje słodkie i gazowane, bawarka.