

DIETA WEGAŃSKA (D04) DLA OSÓB DOROSŁYCH

Zastosowanie:

- dla osób przebywających w szpitalach, wykluczających z diety produkty pochodzenia zwierzęcego
- wymaga ścisłego nadzoru lekarza i/lub dietetyka ze względu na znaczne ryzyko niedoborów żywieniowych związanych z wykluczeniem produktów pochodzenia zwierzęcego
- dieta wegańska wymaga suplementacji składników odżywczych, między innymi takich jak wapń, witamina D, B12 i DHA (nienasycone kwasy tłuszczowe)

Zalecenia dietetyczne:

- 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
- dieta powinna być urozmaicona pod kątem smaku, kolorystyki, konsystencji i strawności potraw
- posiłki powinny być 4-5 razy dziennie o stałych porach
- każdy posiłek powinien zawierać dodatek warzyw i/lub owoców z przewagą warzyw, 1/3 warzyw w postaci surowej
- mleko i przetwory mleczne tradycyjne należy zastąpić produktami roślinnymi (wzbogaconymi w wapń, witaminę D i B12)
- w każdym posiłku uwzględnić produkty będące źródłem białka z grupy nasion roślin strączkowych
- ryby należy zastępować produktami będącymi źródłem DHA (oleje roślinne, orzechy)
- tłuszcze roślinne takie jak tłuszcz palmowy i kokosowy należy ograniczać

Stosowane techniki kulinarne:

- gotowanie w wodzie i na parze
- duszenie, pieczenie bez dodatku tłuszczu

Produkty rekomendowane:

- produkty zbożowe: wszystkie mąki pełnoziarniste, pieczywo pełnoziarniste, kasze, makarony, ryż brązowy, potrawy mączne, otręby
- warzywa i przetwory warzywne: wszystkie warzywa świeże i mrożone, gotowane, duszone, kiszone
- wszystkie owoce świeże, mrożone, gotowane, pieczone
- wszystkie nasiona roślin strączkowych
- wszystkie nasiona, pestki orzechy niesolone
- napoje: woda niegazowana, herbaty, napary ziołowe, soki warzywne bez dodatku soli
- przyprawy: wszystkie naturalne przyprawy ziołowe i korzenne, świeże i suszone

Produkty niedozwolone:

- mięso i wszystkie przetwory mięsne
- ryby i wszystkie przetwory rybne
- jaja i wszystkie potrawy z dodatkiem jaj