Dieta wegetariańska

## Najważniejsze zalecenia

Dieta wegetariańska polega na wyłączeniu z diety mięsa i jego przetworów. Zwiększenie spożywania warzyw i owoców łączy się z dostarczaniem do organizmu większej ilością błonnika pokarmowego, witaminy C i innych składników, takich jak: flawonoidy, tokoferole czy karotenoidy, które przeciwdziałają chorobom nowotworowym, dolegliwościom układu krążenia, a także zwiększają odporność organizmu na infekcje. Odpowiednio zaplanowana dieta roślinna może spełniać potrzeby żywieniowe. Najważniejsze, aby bazować na produktach niskoprzetworzonych i dbać o jej jak największą różnorodność.

* Prawidłowo zbilansowane posiłki, stanowią źródło węglowodanów złożonych, białka, tłuszczu oraz warzyw i/lub owoców. W codziennym jadłospisie powinny pojawiać się kolorowe warzywa i owoce, nasiona roślin strączkowych, orzechy, pestki, nasiona, kasze, pełnoziarniste makarony i pieczywo, oleje roślinne np. olej rzepakowy, oliwa z oliwek, olej lniany.
* W głównych posiłkach należy uwzględnić roślinne produkty o wysokiej zawartości białka roślinnego m.in. nasiona roślin strączkowych, orzechy, pestki i nasiona, komosę ryżową oraz przetwory z nasion roślin strączkowych. Produkty te to także dobre źródło błonnika pokarmowego, witamin (m.in. z grupy B, E, beta-karotenu) i składników mineralnych (m.in. żelaza, cynku, miedzi, selenu).
* W diecie wegan głównym źródłem kwasu alfa-linolenowego (ALA) z grupy omega-3 mogą być: nasiona lnu, olej lniany, nasiona chia i orzechy włoskie. Niedoborowe w diecie wegan mogą być kwasy omega-3 – kwas dokozaheksaenowy (DHA) oraz eikozapentaenowy (EPA). Ich jedynym roślinnym źródłem są algi morskie. W przypadku braku w diecie proguktów będących źródłemdlatego też zaleca się suplementację kwasami DHA.
* Żelazo niehemowe występujące w produktach pochodzenia roślinnego, charakteryzuje się mniejszą wchłanialnością w porównaniu do żelaza hemowego z produktów pochodzenia zwierzęcego. Dlatego warto uwzględnić w diecie produkty będące dobrym źródłem żelaza m.in. tofu, suche nasiona soi, komosa ryżowa, fasola biała, suszone morele, soczewica czerwona, amarantus, figi suszone, kasza gryczana i jaglana. Należy łączyć w posiłkach produkty bogate w żelazo niehemowe z produktami bogatymi w witaminę C (na przykład: soczewica czerwona + papryka czerwona). Witamina ta zwiększa przyswajalność żelaza pochodzenia roślinnego.
* Składnik niedoborowy w diecie roślinnej może stanowić witamina B12. Coraz więcej producentów żywności dodaje do produktów roślinnych, takich jak: napoje roślinne, jogurty roślinne, płatki śniadaniowe, roślinne analogi mięsa.

## Dieta wegetriańska

### Grupy produktów: Produkty zbożowe

Wybieraj: chleb pełnoziarnisty, żytni, razowy, ryż brązowy, ryż Basmati, kasze gruboziarniste, np. gryczana, pęczak, bulgur, makaron pełnoziarnisty, makaron z mąki durum (semolina), komosa ryżowa

Ograniczaj: chleb pszenny, bułki pszenne, biszkopty, drożdżówki, suchary, ciasta drożdżowe, kruche, francuskie, biszkoptowe na jajach, groszek ptysiowy, makaron z mąki pszennej, ryż biały

### Grupy produktów: Produkty białkowe

Wybieraj: produkty o wysokiej zawartości białka roślinnego m.in. nasiona roślin strączkowych, orzechy, pestki i nasiona, produkty z nasion roślin strączkowych, tempeh, tofu, napoje roślinne, jogurty, jogurty roślinne sery twarogowe

Ograniczaj: wysoko przetworzone, z dużą ilością dodatków, jogurty owocowe słodzone, napoje mleczne słodzone, sery topione

### Grupy produktów: Tłuszcze

Wybieraj: oleje np. rzepakowy, lniany, oliwa z oliwek, olej z czarnuszki, olej z pestek dyni, awokado, margaryny miękkie, masło

Ograniczaj: margaryna twarde (w kostkach), śmietana, śmietanka, majonez

### Grupy produktów: Nasiona, pestki, orzechy

Wybieraj: wszystkie np. orzechy laskowe, włoskie, migdały, nasiona słonecznika, pestki dyni, siemię lniane, nasiona chia

Ograniczaj: solone, w słodkich i słonych posypkach

### Grupy produktów: Warzywa

Wybieraj: wszystkie świeże, mrożone, nierozgotowane, w postaci soków, strączkowe

Ograniczaj: sałatki i surówki z dodatkiem dużej ilości śmietany, majonezu i cukru, frytki, ziemniaki pieczone, smażone na tłuszczu

### Grupy produktów: Owoce

Wybieraj: świeże, mrożone, nieprzejrzałe, sałatki owocowe, sorbety, owoce suszone, soki bez dodatku cukru

Ograniczaj: kandyzowane, w syropach

### Grupy produktów: Napoje

Zalecane: woda mineralna, herbata, kawa- bez cukru, napary ziołowe

Przeciwwskazane: słodkie napoje gazowane, słodzone, alkohol

### Grupy produktów: Przyprawy

Zalecane: pieprz, zioła np. majeranek, koperek, bazylia, oregano, papryka ostra, słodka, przyprawy korzenne np. imbir, kurkuma, cynamon, musztarda, miód

Przeciwwskazane: cukier, sól