# DIETA WEGAŃSKA

## 1. Zastosowanie:

Dla osób:

- dla osób przebywających w szpitalach, wykluczających z diety produkty pochodzenia zwierzęcego;
- dieta wegańska wymaga ścisłego nadzoru lekarza i/lub dietetyka z uwagi na znaczne ryzyko niedoborów żywieniowych związanych z wykluczeniem produktów pochodzenia zwierzęcego;
- dieta wegańska wymaga suplementacji składników odżywczych m.in. takich jak wapń, witamina D, B12 i DHA i/lub innych w zależności od stanu klinicznego pacjenta.

## 2. Zalecenia dietetyczne:

- z uwagi na wykluczenie produktów pochodzenia zwierzęcego, zbilansowanie diety wegańskiej w ramach żywienia zbiorowego, bez uwzględnienia indywidualnych potrzeb pacjentów niesie ryzyko niedoborów pokarmowych;
- należy dążyć do zbilansowania wartości energetycznej i odżywczej diety w oparciu o aktualne normy żywienia dla populacji Polski oraz wytyczne towarzystw naukowych w zakresie żywienia dzieci, a ewentualne niedobory składników odżywczych suplementować według zaleceń lekarza i/lub dietetyka;
- 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 względem smaku, kolorystyki, konsystencji i strawności potraw oraz obróbki termicznej;



**Mazowiecki Szpital Bródnowski Spółka z ograniczoną odpowiedzialnością**
Regon: 141983460; NIP 524-26-88-913; KRS: 0000336164 XIII Wydział Gospodarczy KRS w Warszawie; Kapitał zakładowy: 102.369.000 zł
Siedziba spółki: 03-242 WARSZAWA, ul Kondratowicza 8
Sekretariat Główny (+48) 22 326 59 87; fax. (+48) 22 326 58 99
Strona: www.brodnowski.pl ;
Poczta: sekretariat@brodnowski.pl

- posiłki powinny być podawane 4–5 x dziennie, 3 posiłki główne – śniadanie, obiad i kolacja oraz posiłki uzupełniające – drugie śniadanie i/lub podwieczorek, podawane o tych samych porach;
- każdy posiłek powinien zawierać dodatek warzyw i/lub owoców, z przewagą warzyw; przynajmniej 1/3 warzyw powinna być serwowana w postaci surowej;
- w posiłkach połowę produktów zbożowych powinny stanowić produkty z pełnego przemiału;
- mleko i przetwory mleczne tradycyjne należy zastąpić produktami roślinnymi (wzbogacanymi w wapń, witaminę D i B12), powinny być podawane w co najmniej 3 posiłkach w ciągu dnia;
- w każdym głównym posiłku należy uwzględnić produkty będące źródłem białka z grupy nasion roślin strączkowych;
- ryby należy zstępować produktami będącymi źródłem DHA;
- tłuszcze roślinne takie jak tłuszcz palmowy i kokosowy należy ograniczać;
- konieczne jest ograniczanie w potrawach dodatku soli i cukru;
- należy zapewnić swobodny dostęp do wody pitnej, a napoje należy przygotowywać bez dodatku cukru lub z małą ilością cukru dodanego – do 5 g/250 ml;
- dopuszcza się okazjonalne włączenie do jadłospisów produktów i potraw o charakterze okolicznościowym, wynikających z powszechnie przyjętych tradycji kulturowych, w umiarkowanych ilościach i z zachowaniem ogólnych zasad racjonalnego odżywiania i diety wegańskiej.

**Przy doborze produktów należy zwrócić uwagę na ich:**

- jakość i stopień przetworzenia;
- termin przydatności do spożycia;
- sezonowość.

**Stosowane techniki kulinarne:**

- gotowanie np. w wodzie, na parze;
- duszenie;
- pieczenie bez dodatku tłuszczu, np. w folii aluminiowej, w rękawach do pieczenia, pergaminie, naczyniach żaroodpornych, piecach konwekcyjnych;
- ograniczenie potraw smażonych do 2 razy w jadłospisie dekadowym; dozwolone lekkie podsmażenie na niewielkiej ilości oleju roślinnego, bez panierki.



**Mazowiecki Szpital Bródnowski Spółka z ograniczoną odpowiedzialnością**
Regon: 141983460; NIP 524-26-88-913; KRS: 0000336164 XIII Wydział Gospodarczy KRS w Warszawie; Kapitał zakładowy: 102.369.000 zł
Siedziba spółki: 03-242 WARSZAWA, ul Kondratowicza 8
Sekretariat Główny (+48) 22 326 59 87; fax. (+48) 22 326 58 99
Strona: www.brodnowski.pl ;
Poczta: sekretariat@brodnowski.pl

**Praktyczne wskazówki odnośnie do sporządzania posiłków:**

- zupy, sosy oraz potrawy należy sporządzać z naturalnych składników, bez użycia koncentratów spożywczych, z wyłączeniem koncentratów – z naturalnych składników;
- należy ograniczyć zabielania zup i sosów mleczkiem kokosowym;
- nie należy dodawać do potraw zasmażek;
- należy ograniczyć do minimum cukier dodawany do napojów i potraw;
- należy ograniczyć do minimum dodatek soli na rzecz naturalnych przypraw.

## 3. Wartość energetyczna diety

- Energia (En)/dobę 1800–2400 kcal/dobę

## 4. Wartość odżywcza

- Białko:
  Wartości referencyjne: 15–20 % En 37,5–50 g/1000 kcal
- Tłuszcz ogółem:
  Wartości referencyjne: 20–30 % En 22–33 g/1000 kcal
  w tym nasycone kwasy tłuszczowe:
  Wartości referencyjne: możliwie jak najmniej, jednak nie więcej niż 10 % En ≤ 11 g/1000 kcal
- Węglowodany ogółem:
  Wartości referencyjne: 45–65 % En 113–163 g/1000 kcal
  w tym cukry (mono- i disacharydy):
  Wartości referencyjne: ≤ 10 % En ≤ 25 g/1000 kcal
- Błonnik ≥25 g/dobę
- Sód ≤ 2000 mg/dobę

## 5. Produkty rekomendowane i przeciwwskazane

**Produkty rekomendowane:**

- wszystkie mąki pełnoziarniste; mąka ziemniaczana, kukurydziana, ryżowa (w ograniczonych ilościach); pieczywo pełnoziarniste, bez dodatku substancji słodzących, np.: żytnie razowe, graham, chleb z dodatkiem otrąb i ziaren; białe pieczywo pszenne, żytnie i mieszane; kasze: gryczana (w tym krakowska), jęczmienna (pęczak, wiejska, mazurska), orkiszowa, bulgur, jaglana, manna, kukurydziana; płatki naturalne, np.: owsiane, gryczane, jęczmienne, ryżowe,


Mazowiecki Szpital Bródnowski Spółka z ograniczoną odpowiedzialnością
Regon: 141983460; NIP 524-26-88-913; KRS: 0000336164 XIII Wydział Gospodarczy KRS w Warszawie; Kapitał zakładowy: 102.369.000 zł
Siedziba spółki: 03-242 WARSZAWA, ul Kondratowicza 8
Sekretariat Główny (+48) 22 326 59 87; fax. (+48) 22 326 58 99
Strona: www.brodnowski.pl ;
Poczta: sekretariat@brodnowski.pl

żytnie, muesli bez dodatku cukru i jego zamienników np.: syropu glukozowo-fruktozowego; makarony, np.: razowy, gryczany, orkiszowy, żytni, pszenny z mąki durum (gotowane al dente); ryż brązowy, ryż czerwony, ryż biały (w ograniczonych ilościach); potrawy mączne, np.: naleśniki, pierogi, kopytka, kluski (w ograniczonych ilościach); otręby, np.: owsiane, pszenne, żytnie, orkiszowe;

- wszystkie warzywa świeże i mrożone, gotowane, duszone z niewielkim dodatkiem tłuszczu, warzywa pieczone, warzywa kiszone; grzyby i pieczarki; owoce chlebowca; glony i wodorosty; warzywa kiszone;
- ziemniaki, bataty: gotowane, pieczone;
- wszystkie owoce: świeże, mrożone, gotowane, pieczone; musy owocowe; dżemy owocowe niskosłodzone (w ograniczonych ilościach); owoce suszone (w ograniczonych ilościach);
- wszystkie nasiona roślin strączkowych, np. soja, ciecierzyca, groch, soczewica, fasola, bób; pasty z nasion roślin strączkowych; mąka sojowa i z innych roślin strączkowych; napoje roślinne bez dodatku cukru, wzbogacane w wapń, witaminę D i B12; makarony z nasion roślin strączkowych (np. z fasoli, grochu); przetwory sojowe: tofu, tempeh;
- wszystkie nasiona, pestki i orzechy niesolone np. orzechy włoskie, laskowe, arachidowe, pistacje, nerkowca, migdały, pestki słonecznika, dyni, sezam, siemię lniane; pasty z orzechów/nasion/pestek („masło orzechowe") bez dodatku soli, cukru i oleju palmowego (nieczęściej niż 2 razy w jadłospisie dekadowym), „sery" z orzechów/nasion/pestek (nie częściej niż 2 razy w jadłospisie dekadowym);
- roślinny zamiennik jajka;
- produkty roślinne stanowiące alternatywę dla produktów mlecznych, np. napoje roślinne wzbogacane w wapń, witaminę D i B12 bez dodatku cukru; „sery" wegańskie; „jogurty" wegańskie; mleczko kokosowe;
- miękka margaryna, w tym wzbogacana w DHA; oleje roślinne, np. rzepakowy, oliwa z oliwek; majonez bez dodatków pochodzenia zwierzęcego;
- budyń (bez dodatku cukru lub z małą ilością cukru – do 5 g/250 ml użytego zamiennika mleka); galaretka agarowa lub pektynowa (bez dodatku cukru lub z małą ilością cukru – do 5 g/250 ml użytej wody); kisiel (bez dodatku cukru lub z małą ilością cukru – do 5 g/250 ml użytej wody); ciasta drożdżowe; czekolada min. 70% kakao bez dodatków pochodzenia zwierzęcego; batoniki na bazie owoców suszonych, płatków owsianych i pestek itp. desery na bazie owoców suszonych, kaszy jaglanej lub tapioki itp.;



**Mazowiecki Szpital Bródnowski Spółka z ograniczoną odpowiedzialnością**
Regon: 141983460; NIP 524-26-88-913; KRS: 0000336164 XIII Wydział Gospodarczy KRS w Warszawie; Kapitał zakładowy: 102.369.000 zł
Siedziba spółki: 03-242 WARSZAWA, ul Kondratowicza 8
Sekretariat Główny (+48) 22 326 59 87; fax. (+48) 22 326 58 99
Strona: www.brodnowski.pl ;
Poczta: sekretariat@brodnowski.pl

- woda niegazowana, woda mineralna gazowana o niskiej zawartości dwutlenku węgla; herbata, np.: czarna, zielona, czerwona, biała, owocowa; napary ziołowe; kawa naturalna, kawa zbożowa; kakao naturalne; soki warzywne bez dodatku soli; soki owocowe (w ograniczonych ilościach); kompoty (bez dodatku cukru lub z małą ilością cukru – do 5 g/250 ml);
- wszystkie naturalne przyprawy ziołowe i korzenne, świeże i suszone; gotowe przyprawy warzywne (w ograniczonych ilościach); płatki drożdżowe, pasta marmite; sól (w ograniczonych ilościach); musztarda, keczup, chrzan (w ograniczonych ilościach); sos sojowy (w ograniczonych ilościach);

**Produkty przeciwwskazane**

- pieczywo z dodatkiem cukru, słodu, syropów, miodu, karmelu; produkty mączne smażone w dużej ilości tłuszczu, np.: pączki, faworki, racuchy; płatki kukurydziane i inne słodzone płatki śniadaniowe, np.: cynamonowe, czekoladowe, miodowe;
- warzywa przyrządzane z dużą ilością tłuszczu;
- ziemniaki, bataty: smażone (frytki, talarki); puree w proszku;
- owoce w syropach cukrowych; owoce kandyzowane; przetwory owocowe wysokosłodzone;
- niskogatunkowe przetwory strączkowe (np. parówki sojowe, kotlety sojowe w panierce, pasztety sojowe, burgery wegetariańskie);
- orzechy/nasiona/pestki solone, w karmelu, cieście, w czekoladzie, w lukrze itp.; pasty z orzechów/pestek/nasion („masło orzechowe”) solone i/lub słodzone;
- jaja i wszystkie potrawy z dodatkiem jaj;
- mleko pochodzące od zwierząt; przetwory mleczne z mleka pochodzącego od zwierząt; mleko skondensowane;
- mięso i wszystkie przetwory mięsne;
- ryby i wszystkie przetwory rybne;
- tłuszcze zwierzęce, np. smalec wieprzowy, łój wołowy, słonina; twarde margaryny; masło, masło klarowane; tłuszcz kokosowy i palmowy; pasty kokosowe; frytura;
- desery zawierające składniki pochodzenia zwierzęcego, słodycze zawierające duże ilości cukru i/lub tłuszczu; torty i ciasta z masami cukierniczymi, kremami cukierniczymi, bitą śmietaną itp.; ciasta kruche; ciasto francuskie; wyroby czekoladopodobne;



**Mazowiecki Szpital Bródnowski Spółka z ograniczoną odpowiedzialnością**
Regon: 141983460; NIP 524-26-88-913; KRS: 0000336164 XIII Wydział Gospodarczy KRS w Warszawie; Kapitał zakładowy: 102.369.000 zł
Siedziba spółki: 03-242 WARSZAWA, ul Kondratowicza 8
Sekretariat Główny (+48) 22 326 59 87; fax. (+48) 22 326 58 99
Strona: www.brodnowski.pl ;
Poczta: sekretariat@brodnowski.pl

- napoje wysokosłodzone; nektary owocowe; wody smakowe z dodatkiem cukru; bawarka
- miód; kostki rosołowe i esencje bulionowe; gotowe bazy do zup i sosów; gotowe sosy sałatkowe i dressingi; przyprawy wzmacniające smak i zapach w postaci płynnej i stałej.

Źródło: https://www.gov.pl/web/zdrowie/standard-zywienia--zywienie-dla-zdrowia



**Mazowiecki Szpital Bródnowski Spółka z ograniczoną odpowiedzialnością**
Regon: 141983460; NIP 524-26-88-913; KRS: 0000336164 XIII Wydział Gospodarczy KRS w Warszawie; Kapitał zakładowy: 102.369.000 zł
Siedziba spółki: 03-242 WARSZAWA, ul Kondratowicza 8
Sekretariat Główny (+48) 22 326 59 87; fax. (+48) 22 326 58 99
Strona: www.brodnowski.pl ;
Poczta: sekretariat@brodnowski.pl