

DIETA WEGAŃSKA dla dzieci

I. Wskazania:

- czynniki etyczne, na prośbę Pacjenta

II. Zasady diety:

1. Modyfikacje diety podstawowej pod względem użytych produktów z zachowaniem wszystkich technik obróbki termicznej.
2. Eliminacji podlegają wszystkie produkty pochodzenia zwierzęcego (mięso i jego przetwory, mleko i jego przetwory, jaja, ryby, miód, żelatyna).
3. Posiłki powinny być prawidłowo zbilansowane i urozmaicone 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 roślinnych;
4. W każdym głównym posiłku należy uwzględnić produkty będące źródłem białka z grupy nasion roślin strączkowych – zamienniki produktów zwierzęcych (fasola, groch, soczewica, soja, cieciora, tofu).
5. 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.
6. Każdy posiłek powinien zawierać dodatek warzyw i/lub owoców, z przewagą warzyw; przynajmniej 1/3 warzyw powinna być serwowana w postaci surowej.
7. Masło zastępowane jest dobrym jakościowo zamiennikiem na bazie olejów tłoczonych na zimno (bez utwardzanych tłuszczów i oleju palmowego).
8. Brak naturalnych źródeł witaminy B12 i D w diecie należy uzupełniać poprzez jej suplementację (rozważyć suplementację wapnia, DHA).
9. Do diety wprowadza się produkty roślinne bogate w wapń oraz żelazo.
10. Koniecznie ograniczyć w potrawach nadmierny dodatek soli i cukru.

PRODUKTY I POTRAWY	ZALECANE	PRZECIWWSKAZANE
Produkty zbożowe	pieczywo pełnoziarniste (żytnie razowe, graham) kasze: gryczana, jęczmienna, orkiszowa, bulgur, jaglana, komosa ryżowa, amarantus ryż: brązowy, dziki makaron pełnoziarnisty makaron: z mąki durum, pełnoziarnisty, na bazie strączków. płatki: owsiane górskie, jęczmienne, gryczane, żytnie	pieczywo z dodatkiem cukru, słodzone płatki śniadaniowe oraz kukurydziane w ograniczonych ilościach: pieczywo pszenne, kasza manna, kukurydziana, ryż biały, płatki jaglane, ryżowe, makaron pszenny, kukurydziany, ryżowy
Mleko i produkty mleczne	roślinne napoje fortifikowane wapniem i witaminą D: napój sojowy, owsiany, migdałowy,	mleko krowie, kozie, owcze, mleko w proszku, mleko zagęszczone,

	jogurty sojowe, kokosowe	sery podpuszczkowe, twarogowe, śmietana, jogurt, kefir, maślanka
Mięso, wędliny, ryby, jaja	-	wszystkie gatunki mięs, wędliny, pasztety, podroby, rosoly i zupy na wywarach mięsnych jaja ryby
Tłuszcze	margaryna miękka, oleje roślinne: oliwa z oliwek, olej rzepakowy, olej lniany	masło, smalec wieprzowy, łój wołowy, słonina, twarde margaryny, masło klarowane, tłuszcz kokosowy i palmowy, frytura
Owoce	wszystkie owoce: świeże, mrożone, gotowane, pieczone, suszone	owoce w syropie cukrowym, owoce kandyzowane, przetwory owocowe wysokosłodzone
Warzywa	wszystkie warzywa: świeże, mrożone, gotowane, duszone, pieczone, kiszone	warzywa z dodatkiem dużej ilości tłuszczu
Ziemniaki Bataty	gotowane, pieczone	ziemniaki smażone (frytki, talarki), puree w proszku
Nasiona roślin strączkowych	wszystkie nasiona roślin strączkowych, kotlety warzywne, hummus, tofu, tempeh, seitan	produkty z nasion roślin strączkowych z dużą ilością soli.
Napoje	woda mineralna niegazowana, herbata: czarna, zielona, czerwona, biała, owocowa kawa/kakao na napój roślinny soki warzywne i owocowe (w ograniczonej ilości), kompoty bez cukru, napoje roślinne (sojowy, migdałowy, owsiany, kokosowy) bez cukru	napoje wysokosłodzone, nektary owocowe, wody smakowe z dodatkiem cukru, napoje energetyzujące
Inne	nasiona, pestki, orzechy niesolone, masło orzechowe bez dodatku cukru i soli, tahini, czekolada z dużą zawartością kakao (>70%)	orzeszki solone, w karmelu, ciście, czekoladzie, masło orzechowe solone, słodycze zawierające duże ilości cukru i/lub tłuszczu, torty, galaretki, ciasta kruche, ciasto francuskie, wyroby czekoladopodobne, miód
Przyprawy	wszystkie naturalne przyprawy, ketchup z ograniczoną zawartością cukrów	kostki rosółowe i esencje bulionowe, gotowe bazy do zup i sosów, gotowe sosy sałatkowe i dressingi, przyprawy wzmacniające smak, żelatyna

O szczegółowe zalecenia dopytaj Dietetyka

Bibliografia:

1. Chouraqui J. P." Risk Assessment of Micronutrients Deficiency in Vegetarian or Vegan Children: Not So Obvious. Nutrients, 15(9), 2023: 2129.
2. Verduci, Elvira et al.: "Vegan diet and nutritional status in infants, children and adolescents: A position paper based on a systematic search by the ESPGHAN Nutrition Committee." Journal of pediatric gastroenterology and nutrition vol. 81,5, 2025: 1318-1345.
3. Załącznik do rozporządzenia MZ w sprawie standardu organizacyjnego żywienia zbiorowego w podmiocie leczniczym wykonującym działalność leczniczą w rodzaju świadczenia szpitalne z dnia 12.12.2025: Diety dla osób dla dzieci i młodzieży: Rodzaje diet, ich charakterystyka, rekomendowane i przeciwwskazane środki spożywcze wykorzystywane w poszczególnych rodzajach diet oraz wartość odżywcza i energetyczna stosowanych diet szpitalnych dla dzieci i młodzieży. 2025r.