

DIETA WEGETARIAŃSKA

I. Wskazania:

- czynniki etyczne, na prośbę Pacjenta.

II. Zasady diety:

- Modyfikacja diety podstawowej z uwzględnieniem wszystkich technik obróbki termicznej.
- Dieta wegetariańska polega na wykluczeniu z diety mięsa, ryb, owoców morza oraz niektórych produktów pochodzenia zwierzęcego w zależności od rodzaju diety.
- Opiera się ona głównie na pokarmach pochodzenia roślinnego, których źródłem są rośliny zbożowe, strączkowe, okopowe i oleiste oraz warzywa, owoce, grzyby i orzechy.
- W diecie wegetariańskiej bardzo istotne jest, by pożywienie było odpowiednio zbilansowane i nie doszło do niedoborów składników odżywczych w organizmie. Czasem niezbędne jest zastosowanie suplementacji witaminowo-mineralnej.

Wyróżniamy kilka odmian wegetarianizmu, takich jak:

- **laktoowegetarianizm** – rezygnacja z mięsa i ryb, żelatyny, można spożywać **mleko** i jaja,
- **laktowegetarianizm** – rezygnacja z mięsa, ryb i jaj, żelatyny, można spożywać **nabiał**,
- **owoowegetarianizm** – rezygnacja z mięsa, ryb i nabiału, żelatyny, dopuszczalne jest spożycie **jaj**,
- **fleksitarianizm** – wegetarianizm “elastyczny”, polegający na znacznym ograniczeniu spożycia mięsa i ryb, dopuszcza **spożycie mięsa jedynie okazjonalnie**,
- **Pescowegetarianizm** – polega na łączeniu wszystkich produktów żywnościowych z wyjątkiem mięsa i jego przetworów.

III. Sposoby przygotowywania potraw:

- gotowanie w wodzie lub na parze,
- duszenie bez wcześniejszego obsmażania,
- pieczenie bez dodatku tłuszczu w folii, rękawie, pergaminie, naczyniach żaroodpornych,
- niezalecane jest smażenie.

Tabela: dieta laktoowegetariańska

PRODUKTY I POTRAWY	ZALECANE	PRZECIWWSKAZANE
Produkty zbożowe	pieczywo pełnoziarniste, bez dodatku substancji słodzących, np.: żytnie razowe, graham, chleb z dodatkiem otręb i ziaren, ryż: brązowy, dziki, czerwony, kasze: gryczana, bulgur, pęczak, orkiszowa, jaglana, jęczmienna, makarony pełnoziarniste,	białe pieczywo pszenne, wypieki z dodatkiem cukru, chleb na miodzie, bułki maślane, biszkopt z cukrem, ciasto kruche, w ograniczonych ilościach: pieczywo pszenne, kasza: manna, kukurydziana, ryż biały,

	mąki pełnoziarniste, otręby: żytnie, orkiszowe, owsiane, pszenne, naturalne płatki np. płatki owsiane, gryczane, żytnie, jęczmienne,	płatki: jaglane, ryżowe, mąka: ziemniaczana, kukurydziana, ryżowa, makarony: pszenne, ryżowy, potrawy mączne: naleśniki, pierogi, kopytka, kluski (w ograniczonych ilościach),
Mleko i produkty mleczne	mleko (z zawartością do 2% tłuszczu), sery twarogowe chude lub półtłuste, naturalne napoje mleczne fermentowane bez dodatku cukru (jogurt, kefir, maślanka), serki homogenizowane naturalne, serek wiejski,	pełnotłuste mleko, sery twarogowe pełnotłuste, sery pleśniowe, sery topione, ser feta, tłuste sery żółte, tłusta śmietana ≤18% , jogurty i serki z dodatkiem cukru,
Mięso, wędliny, ryby, jaja	jaja: gotowane na twardo/miękko, jajecznica na parze, omlet smażony bez tłuszczu,	wszystkie mięsa, ryby i przetwory mięsne, w ograniczonych ilościach: jaja smażone na tłuszczu,
Tłuszcze	na zimno jako dodatek do sałatek/potraw: oliwa z oliwek, olej rzepakowy, awokado, margaryna miękka kubkowa, w ograniczonych ilościach: masło,	smalec, słonina, boczek, margaryna twarda, oleje palmowy, kokosowy, masło klarowane,
Owoce	wszystkie owoce świeże, najlepiej jedzone ze skórką, mrożone owoce, owoce pieczone, musy owocowe, grzyby, owoce chlebowca, glony, wodorosty,	wszystkie w syropach zalewach cukrowych, owoce kandyzowane, przetwory owocowe wysokosłodzone, w ograniczonych ilościach: dżemy owocowe niskosłodzone, owoce suszone,
Warzywa	wszystkie warzywa: surowe, gotowane, pieczone, duszone, mrożone, kiszone,	warzywa solone, smażone i podsmażane,
Ziemniaki i bataty	gotowane, pieczone bez dodatków: tłuszczu, śmietanka, smażona cebula,	smażone z tłuszczem: frytki, placki ziemniaczane, chipsy,
Nasiona roślin strączkowych	wszystkie nasiona roślin strączkowych i produkty z nasion roślin strączkowych: tofu, hummus, makarony z dodatkiem roślin strączkowych	produkty z nasion roślin strączkowych z dużą ilością soli,
Orzechy, Pestki,	wszystkie nasiona, pestki, orzechy w całości	nasiona, pestki, orzechy

Nasiona	bez dodatków, masło orzechowe bez dodatku soli czy cukru,	w karmelu, miodzie, lukrze, cieście, masło orzechowe z dodatkiem soli czy cukru,
Napoje	wody mineralne niegazowane, herbata, kawa zbożowa, bez cukru, kompot bez cukru, kawa naturalna, kakao, napoje roślinne bez cukru,	napoje gazowane i energetyzujące, soki warzywne i owocowe słodzone cukrem, nie rozcieńczone, wody smakowe, napoje alkoholowe,
Przyprawy	wszystkie naturalne przyprawy, w ograniczonych ilościach: keczup, musztarda, sos sojowy,	kostki rosołowe i esencje bulionowe, gotowe bazy do zup i sosów, gotowe sosy sałatkowe i dressingi, przyprawy wzmacniające smak,
Desery (w ograniczonej ilości)	wszystkie produkty bez dodatku cukru lub z małą ilością cukru: budyń, galaretka, kisiel, sałatki owocowe bez dodatku cukru, ciasta drożdżowe, ciasta biszkoptowe, musy owocowe, gorzka czekolada z dużą zawartością (>70%) kakao.	słodycze zawierające duże ilości cukru i/lub tłuszczu, torty i ciasta z masami cukierniczymi, kremami cukierniczymi, bitą śmietaną, ciasta kruche z dużą ilością tłuszczu, ciasto francuskie, wyroby czekoladopodobne.

O szczegółowe zalecenia dopytaj Dietetyka

Bibliografia:

1. 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: Rodzaje diet, ich charakterystyka, rekomendowane i przeciwwskazane środki spożywcze wykorzystywane w poszczególnych rodzajach diet oraz wartość odżywcza i energetyczna stosowanych diet szpitalnych dla osób dorosłych 2025 r. – zał. Modyfikacje Diet.