

DIETA WEGAŃSKA

I. Wskazania:

- czynniki etyczne, na prośbę Pacjenta.

II. Zasady diety:

1. Modyfikacja diety podstawowej z uwzględnieniem wszystkich technik obróbki termicznej.
2. Dieta wegańska polega na wykluczeniu z diety wszystkich produktów pochodzenia zwierzęcego, czyli mięsa, ryb, owoców morza, jajek, produktów mlecznych, żelatyny oraz miodu.
3. Dieta wegańska może być niedoborowa na przykład w żelazo, witaminę B12, które naturalnie występuje w mięsie oraz wapń, którego głównym źródłem jest mleko i przetwory mleczne.
4. Brak naturalnych źródeł witaminy B12 w diecie należy uzupełniać poprzez jej suplementację.

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.

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, jagłana, jęczmienna, makarony pełnoziarniste, mąki pełnoziarniste, otręby: żytnie, orkiszowe, owsiane, pszenne, naturalne płatki np. płatki owsiane, gryczane, żytnie, jęczmienne,	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, płatki: jaglane, ryżowe, mąka: ziemniaczana, kukurydziana, ryżowa, makarony: pszenne, ryżowe, potrawy mączne: naleśniki, pierogi, kopytka, kluski (w ograniczonych ilościach),
Mleko i produkty mleczne	serki roślinne, jogurty roślinne, mleczko kokosowe,	mleko krowie, owcze, kozie i ich wszystkie przetwory,

	produkty będące zamiennikami mleka wzbogacone w witaminy D i B12 oraz wapń,	
Mięso, wędliny, ryby, jaja	-	wszystkie mięsa, ryby i przetwory mięsne oraz jaja,
Tłuszcze	na zimno jako dodatek do sałatek/potraw: oliwa z oliwek, olej rzepakowy, awokado, margaryna miękka kubkowa, majonez bez dodatku tłuszczów zwierzęcych,	smalec, słonina, boczek, margaryna twarda, masło klarowane, masło, oleje palmowy, kokosowy,
Orzechy, Pestki, Nasiona	Wszystkie nasiona, orzechy i pestki bez dodatku soli czy cukru, masło orzechowe bez dodatku soli i cukru, „sery” na bazie orzechów/nasion (w ograniczonych ilościach),	Nasiona, pestki czy orzechy w karmelu, miodzie, lukrze czy czekoladzie, masło orzechowe z dodatkiem soli lub cukru,
Owoce	wszystkie owoce świeże, najlepiej jedzone ze skórą, mrożone owoce, owoce pieczone, musy owocowe,	wszystkie w syropach zalewach cukrowych, owoce kandyzowane, przetwory owocowe wysokostodzone, w ograniczonych ilościach: dżemy owocowe niskostodzone, owoce suszone,
Warzywa	wszystkie warzywa: surowe, gotowane, pieczone, duszone, mrożone, kiszone grzyby, owoce chlebowca, glony, wodorosty,	warzywa solone, smażone i podsmażane z dużą ilością tłuszczu,
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	produkty z nasion roślin strączkowych z dużą ilością soli lub

	roślin strączkowych: tofu, hummus, mąka sojowa, napoje roślinne, makarony z dodatkiem roślin strączkowych,	tłuszczu,
Napoje	wody mineralne niegazowane, herbata, kawa zbożowa, bez cukru, kompot bez cukru, napoje roślinne bez cukru,	napoje gazowane i energetyzujące, mocna kawa naturalna, kakao, soki warzywne i owocowe słodzone cukrem, nie rozcieńczone, wody smakowe, napoje alkoholowe,
PRZYPRAWY	wszystkie naturalne przyprawy,	kostki rosołowe i esencje bulionowe, gotowe bazy do zup i sosów, gotowe sosy sałatkowe i dressingi, przyprawy wzmacniające smak, w ograniczonych ilościach: keczup, musztarda, sos sojowy,
Desery (w ograniczonej ilości)	wszystkie produkty wegańskie 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.*