



DIETA WEGAŃSKA

- Zaleca się włączenie do codziennego menu nasion roślin strączkowych (soję, fasolę, soczewicę, groch, ciecierzycę), komosę ryżową i amarantus, jako główne źródła białka.
- Należy zadbać o urozmaicone menu, by uniknąć niedoborów wapnia, cynku, żelaza oraz kwasów omega 3.
- Produkty mleczne należy zastąpić ich roślinnymi odpowiednikami (napoje sojowe, owsiane, migdałowe, ryżowe), zwracając uwagę na to, by były wzbogacane w wapń oraz żelazo.
- W celu profilaktyki niedoboru żelaza należy spożywać zielone warzywa (jarmuż, brokuły, brukselkę, kapustę, sałatę rzymską, szpinak), nasiona roślin strączkowych, orzechy, pestki dyni, suszone morele.
- W ciągu dnia należy spożywać co najmniej 5 porcji produktów zbożowych.
- Preferować pełnoziarniste produkty zbożowe: pieczywo graham, razowe, pełnoziarniste, kasza gryczana, kasza jaglana, ryż brązowy, makarony razowe (bezzajeczne), które są bogatym źródłem witamin z grupy B oraz błonnika pokarmowego.
- Ryż biały oraz białe pieczywo spożywać w ograniczonych ilościach.
- Do codziennego jadłospisu warto wprowadzić orzechy włoskie, laskowe, orzechy nerkowców (niesolone!) ze względu na wysoką zawartość kwasów omega-3, które korzystnie wpływają na procesy poznawcze oraz rozwój intelektualny.
- Roślinne źródła żelaza to warzywa zielone (brokuły, brukselka, szpinak, kapusta, sałata rzymska), nasiona roślin strączkowych, orzechy, pestki dyni oraz suszone morele.
- Z powodu zmniejszonego przyswajania żelaza z produktów roślinnych zaleca się unikanie pokarmów, które ograniczają jego przyswajanie przez organizm (kawa, herbata, kakao, szpinak, oregano).
- W celu lepszego przyswajania żelaza należy uwzględnić produkty bogate w witaminę C (brokuły, kapusta, pomidory, papryka, ziemniaki, sałata, natka pietruszki, kiszonki, owoce dzikiej róży, czarna porzeczka).
- Zwrócić uwagę na obecność w jadłospisie produktów bogatych w niacynę (nasiona roślin strączkowych, kiełki roślin, otręby, produkty zbożowe, pieczarki).
- Należy dbać o to, by w codziennej diecie nie zabrakło produktów bogatych w wapń- napoje roślinne wzbogacane w wapń, amarantus, komosa ryżowa, jarmuż, brokuły, suche nasiona roślin strączkowych- głównie soja, niełuskany sezam oraz mak.
- Ze względu na to, iż dieta roślinna dostarcza duże ilości kwasu szczawiowego, który utrudnia wchłanianie wapnia z przewodu pokarmowego, należy ograniczyć wspomnianą wcześniej kawę, oraz spożycie warzyw takich jak: boćwina, szczaw, rabarbar.



**Ortopedyczno - Rehabilitacyjny Szpital Kliniczny
im. Wiktora Degi Uniwersytetu Medycznego
im. Karola Marcinkowskiego w Poznaniu**

ul. 28 Czerwca 1956r. 135/147, 61-545 Poznań
tel. 61 83 10 331/132; fax 61 83 34 421
orsk@orsk.pl www.orsk.pl

- W celu uniknięcia niedoborów witaminy D oraz B12, których naturalnym źródłem są produkty pochodzenia zwierzęcego, zaleca się ich suplementację oraz spożywanie produktów spożywczych wzbogacanych w owe witaminy (wzbogacane napoje i jogurty roślinne).

Opracował Dietetyk: mgr Marta Adamek

Zatwierdził: Kierownik Sekcji Żywienia mgr inż. Katarzyna Laskowska- Nikanorow