



DIETA WEGETARIAŃSKA

- Należy dbać, aby w ciągu dnia (w miarę możliwości) posiłki spożywać o stałych porach, najlepiej co 3-4 godziny.
- Należy dbać o różnorodność spożywanych posiłków, w celu zabezpieczenia organizmu przed pojawieniem się ewentualnych niedoborów.
- 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, które są bogatym źródłem witamin z grupy B oraz błonnika.
- Ryż biały oraz białe pieczywo spożywać w ograniczonych ilościach.
- Spożywać co najmniej 2 razy w tygodniu ryby morskie (dorsz, mintaj, morszczuk, halibut) ze względu na zawartość kwasów omega-3, które korzystnie wpływają na rozwój intelektualny oraz chronią przed rozwojem chorób cywilizacyjnych (miażdżycy, cukrzycy, otyłość).
- Włączenie ryb do jadłospisu zaleca się również z powodu dużej zawartości witaminy B12 (łosoś, pstrąg, śledzie, makrela), na której niedobory narażone są osoby eliminujące z jadłospisu mięso i jego przetwory.
- Uwzględnić nasiona roślin strączkowych-soję, fasolę, groch, soczewicę, ciecierzycę, jako źródło białka, witamin z grupy B oraz żelaza i cynku.
- Należy zwrócić uwagę, by w menu pojawiały się produkty bogate w żelazo (soja, biała fasola, soczewica, ciecierzycy, otręby, brokuły, buraki, amarantu, ziemniaki, sezam, nasiona słonecznika i dyni, orzechy, suszone owoce).
- 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, kiszonki, owoce dzikiej róży, czarna porzeczka).
- Należy zwrócić uwagę na obecność w jadłospisie produktów bogatych w niacynę (drożdże, ryby, nasiona roślin strączkowych, kiełki roślin, otręby, produkty zbożowe, mleko, pieczarki)
- Produkty mleczne (lub ich roślinne zamienniki) należy spożywać 2-4 razy w ciągu dnia ze względu na wysoką zawartość wapnia, białka oraz witaminę B12.
- Zaleca się spożycie mleka o zawartości tłuszczu 1,5-2%, jogurty, maślanekę, kefir, sery twarogowe, sery żółte lub napoje i jogurty roślinne (ryżowe, migdałowe, owsiane) wzbogacane w wapń.

Opracował Dietetyk: mgr Marta Adamek

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