

DIETA WEGETARIAŃSKA

Dieta wegetariańska to sposób żywienia oparty na żywności pochodzenia roślinnego, wykluczający spożywanie określonych produktów pochodzenia zwierzęcego. Choć decyduje się coraz więcej osób w świecie również sportu wciąż budzi sporo kontrowersji. Mimo rosnącego poparcia dla rezygnacji z wyrobów zwierzęcych w posiłkach, nie do końca jesteśmy pewni czy jest bezpieczna. Bardzo dużo słyszy się o tym, że sportowcy którzy nie jedzą mięsa muszą przyjmować specjalne białko dla wegetarian, które uzupełniają ich jadłospis. Ani sport, ani dieta bez mięsa nie są niczym nowym. Warto podkreślić, że wegetarianizm to nie tylko roślinne posiłki, ale przede wszystkim styl życia.

Zalecenia żywieniowe dla wegetarian

Oto jak przedstawiają się podstawowe zalecenia żywieniowe diety wegetariańskiej:

- 35–60% zapotrzebowania stanowią produkty zbożowe – dziennie powinno się ich spożyć 6 porcji, przykłady porcji to 0,5 szklanki gotowanej kaszy/ryżu, 1 kromka chleba, makarony, płatki zbożowe nie zawierające składników pochodzenia zwierzęcego.
- 20–25% zapotrzebowania stanowią warzywa – dziennie powinno się ich spożyć minimum 4 porcje, przykłady porcji to 0,5 szklanki soku z warzyw, 0,5 szklanki surowych warzyw, doskonale źródło witamin, składników mineralnych, błonnika.
- 5–15% zapotrzebowania stanowią rośliny strączkowe, ziarna – dziennie powinno się spożyć 5 porcji produktów bogatych w białko, błonnik i węglowodany złożone: ciecierzycę, soczewicę, ryż, quinoa, pestki, olejów roślinnych, fasolę.
- Orzechy i nasiona – doskonałe źródło białka, witamin, zdrowych tłuszczów, składników mineralnych. Hitem są nasiona chia z których można zrobić pyszny pudding.
- 0–10% zapotrzebowania stanowią inne produkty bogate w białko – dziennie powinno się ich spożyć 5 porcji, przykłady porcji to: 2 łyżeczki masła orzechowego, 20 g sera, 0,5 szklanki tofu lub 1 jajko, 0,5 szklanki mleka sojowego, kokosowe czy ryżowe.
- Słodycze: istnieje wiele słodczy na rynku, ciastka, batoniki, lody.
- Jedz regularnie i pij dużo wody.

W zależności od kaloryczności diety liczba porcji na dzień poszczególnych produktów w diecie prezentuje się nieco inaczej. Plan posiłków w diecie wegetariańskiej powinien zostać opracowany we współpracy z dietetykiem po dokładnej ocenie stanu zdrowia pacjenta.

Dieta wegetariańska – dla kogo?

Odpowiednio zbilansowana dieta wegetariańska może być stosowana przez osoby, które chcą zrezygnować z jedzenia mięsa lub innych produktów pochodzenia zwierzęcego z powodu przekonań, upodobań czy stanu zdrowia. Część osób decyduje się na nią przez aspekt ekologiczny, troskę o środowisko i dbanie o planetę, inni z przekonań religijnych, zasad moralnych, wskutek uwarunkowań kulturowych, a jeszcze inni z uwagi na niechęć do spożywania towarów produkowanych globalnie, odrzucenie masowej produkcji.

Skonsultuj swoje problemy z dietetykiem

Dieta wegetariańska sprawdzi się w przypadku zwiększonego zapotrzebowania na antyoksydanty czy w zaburzeniach lipidowych. Decydują się na nią osoby w ramach profilaktyki takich schorzeń jak: nadciśnienie tętnicze i inne choroby układu krążenia, cukrzyca, kamica żółciowa.

Urozmaicona i dobrze zbilansowana dieta wegetariańska może stanowić alternatywę dla tradycyjnego sposobu żywienia dla osób dorosłych. Wykluczanie całych grup produktów zwierzęcych nie powinno być praktykowane przez osoby z niedoborami pokarmowymi, ze specjalnymi potrzebami żywieniowymi (np. przez kobiety w ciąży, osoby w podeszłym wieku), z chorobami autoimmunologicznymi, niektórymi schorzeniami jelit, sportowców czy pracowników fizycznych z dużym zapotrzebowaniem kalorycznym.

Dieta wegetariańska u dzieci

Zgodnie z zasadami żywienia zdrowych niemowląt opracowanymi przez Polskie Towarzystwo Gastroenterologii, Hepatologii i Żywienia Dzieci (PTGHiŻD) możliwe jest prowadzenie diety wegetariańskiej u dzieci, lecz wyłącznie pod warunkiem, że dziecko będzie pod nadzorem dietetyka i będzie stosować właściwe suplementy diety, a rodzice zostaną rzetelnie poinformowani o poważnym ryzyku dla zdrowia i życia dziecka w przypadku zaniechania stosowania właściwej suplementacji i zbilansowanej diety.

Specjaliści z PTGHiŻD podkreślają jednocześnie, że odpowiednie zbilansowanie diety wegańskiej dla dzieci to spore wyzwanie. Dzieci narażone są bowiem na zwiększone ryzyko niedoboru składników pokarmowych, zwłaszcza: żelaza, cynku, wapnia, witamin B12, B2, A i D, a także DHA oraz białka. Stąd skrupulatne przestrzeganie opracowanych zasad dietetycznych jest bardzo ważne, a jednocześnie dość trudne. Według obecnego stanu wiedzy optymalna dieta dla dzieci obejmuje zarówno produkty pochodzenia roślinnego, jak i zwierzęcego.

Dieta wegetariańska w ciąży i podczas laktacji

Dieta wegetariańska w ciąży i podczas laktacji może być prowadzona, jednak i w tych przypadkach konieczne są ocena i monitorowanie stanu odżywienia kobiet i pokrycia zapotrzebowania na określone składniki pokarmowe, w tym szczególnie na: witaminę B12, witaminę D, wapń, żelazo, długołańcuchowe wielonienasycone kwasy tłuszczowe i białko.

Specjaliści podkreślają jednak, że w związku z wysokim zapotrzebowaniem na pełnowartościowe białko, ale również żelazo, wapń, niektóre witaminy z grupy B, kobietom ciężarnym i karmiącym piersią nie jest zalecana dieta wegetariańska. Ekspertki zalecają indywidualne rozpatrywanie ryzyka

wystąpienia niedoborów pokarmowych u kobiet na diecie wegetariańskiej w okresie ciąży i laktacji. Niedobory żywieniowe u mamy są niebezpieczne dla dzieci w okresie płodowym i w ciągu pierwszych dni życia – kluczowego czasu dla zdrowia i rozwoju dziecka.

Mocne strony diety wegetariańskiej

Wśród mocnych stron diety wegetariańskiej znajdują się przede wszystkim:

- wysoka wartość odżywcza i niska wartość energetyczna spożywanych produktów,
- zwiększony udział niezbędnych nienasyconych kwasów tłuszczowych (NNKT),
- mała zawartość cholesterolu,
- ograniczona ilość nasyconych kwasów tłuszczowych i tłuszczu,
- korzystny stosunek potasu do sodu,
- zwiększona podaż witaminy C,
- większa zawartość błonnika pokarmowego i węglowodanów złożonych,
- ochrona środowiska poprzez mniejsze zużywanie wody oraz ograniczenie zwiększania się warstwy ozonowej, ograniczenie cierpienia zwierząt,
- zmniejszenie zagrożenia ze strony węglowodorów aromatycznych, antybiotyków i leków weterynaryjnych, pasożytów przenoszonych razem z mięsem.

Słabe strony diety wegetariańskiej

Dieta wegetariańska, ponieważ jest dietą wykluczającą ważne składniki budulcowe i białka pochodzenia zwierzęcego, w niektórych przypadkach może stanowić zagrożenie dla prawidłowego funkcjonowania organizmu, a w konsekwencji zdrowia pacjenta. Należą do nich:

- niedobór żelaza i witaminy B12, a w konsekwencji rozwój niedokrwistości (anemii);
- niedobór witamin rozpuszczalnych w tłuszczach, szczególnie witaminy D;
- niedobór składników mineralnych takich jak wapń, magnez, kwasy omega-3;
- niewystarczająca podaż energetyczna spożywanego pokarmu – produkty pochodzenia zwierzęcego dostarczają więcej energii niż produkty wegetariańskie;
- może dochodzić do rozwoju osteoporozy, zaburzeń neurologicznych w postaci neuropatii, zaburzeń endokrynologicznych (m.in. zaburzenia miesiączkowania), osłabienia włosów i paznokci, niedożywienia, przewlekłego przemęczenia w wyniku niedoborów witaminowych.

Dlatego też stosowanie diety wegetariańskiej należy omówić z dietetykiem oraz lekarzem – internistą lub lekarzem rodzinnym, szczególnie gdy u pacjenta występują dodatkowe choroby przewlekłe. W przypadku wystąpienia objawów niedoborów witaminowych należy udać się na konsultację lekarską. Nie należy samodzielnie stosować suplementów witaminowych i składników mineralnych.

Przykładowy Jadłospis:

! Śniadanie :

Jogurt nasiona chia świeże owoce sezonowe lub kanaki z pasta warzywna /także z warzyw strączkowych/pieczynko pełnoziarniste ,sok pomarańczowy

II śniadanie;

Marchew z humusem lub sernik fit z mango, woda

Obiad;

Papryka nadziewana soczewica lub wegetariański burger zupa krem z pomidorów kompot z jabłek.

Podwieczorek;

Mus czekoladowy z tofu lub sałatka z melonem oliwkami, feta i ogórkiem woda.

Kolacja;

Kanapki z humusem i świeżymi warzywami lub jajecznica z pomidorami i czosnkiem i pieczarkami herbata.

P. Cader, T. Lesiów, Weganizm i wegetarianizm jako diety we współczesnym społeczeństwie konsumpcyjnym, „Nauki Inżynierskie i Technologie” 2021, nr 37, s. 9–33.

J. Giza-Gołaszewska, Dieta wegetariańska w profilaktyce chorób cywilizacyjnych oraz w okresie ciąży i laktacji, Medyk, Warszawa 2021.

H. Szajewska, P. Socha, A. Horvath i wsp., Zasady żywienia zdrowych niemowląt. Stanowisko Polskiego Towarzystwa Gastroenterologii, Hepatologii i Żywienia Dzieci, „Standardy Medyczne/Pediatrics” 2021, t. 18, s. 805–822.