



SZPITAL SPECJALISTYCZNY

w PILE

im. Stanisława Staszica

64-920 Piła, ul. Ludwika Rydygiera 1

Sekretariat 67210 62 00
Centrala 67 210 66 66
Fax 67 212 40 85
e-mail sekretariat@szpital.pil.pl
www.szpitalpila.pl

ZALECENIA DIETETYCZNE

Dieta wegetariańska

Dieta wegetariańska to sposób żywienia opierający się głównie na produktach pochodzenia roślinnego. Istnieją różne typy wegetarianizmu, ale wszystkie łączy niespożywanie mięsa (w tym także owoców morza i ryb), odróżnia zaś kwestia spożycia niektórych produktów pochodzenia zwierzęcego. Wiele osób jedzących okazjonalnie mięso lub ryby nazywa siebie wegetarianami, podobnie jak wielu wegetarian określa się mianem wegan, bardzo rzadko jedząc sery czy jaja. W praktyce mało który wegetarianin używa terminologii poprawnej. Zwolenników diet roślinnych w Polsce stale przybywa. Według raportu opublikowanego w 2014 roku przez Centrum Badania Opinii Społecznej (CEBOS), wegetarianie stanowią ok. 1% polskiego społeczeństwa. Według największych światowych stowarzyszeń dietetyków (w tym Amerykańskiej Akademii Żywienia i Dietetyki, Stowarzyszenia Dietetyków Kanadyjskich i Brytyjskiego Towarzystwa Dietetycznego), odpowiednio zaplanowane diety wegetariańskie (w tym ściśle wegetariańskie, czyli wegańskie), są zdrowe, pokrywają zapotrzebowanie żywieniowe na każdym etapie życia (także podczas ciąży i okresu niemowlęctwa) i mogą zapewniać korzyści zdrowotne w ramach profilaktyki zdrowotnej i leczenia niektórych chorób.

Dla kogo jest ta dieta odpowiednia?

Dla osób:

- kierujących się względami zdrowotnymi, etycznymi, środowiskowymi lub religijnymi,
- chcących zwiększyć spożycie warzyw, owoców, nasion roślin strączkowych i produktów pełnoziarnistych,
- zmagających się z potrzebą poprawy jakości swojej diety,
- które dobrze tolerują produkty roślinne i są gotowe zadbać o różnorodność posiłków
- u osób z niektórymi chorobami dietozależnymi (np. nadciśnieniem, podwyższonym cholesterolem czy zwiększonym ryzykiem chorób sercowo-naczyniowych), jeśli jest odpowiednio zaplanowana.

Niektóre osoby wymagają indywidualnego dostosowania diety wegetariańskiej, np. przy niedoborach składników odżywczych, chorobach przewodu pokarmowego lub zwiększonym zapotrzebowaniu na składniki odżywcze.

ZALECENIA ŻYWIENIOWE



- Podstawę diety powinny stanowić warzywa i owoce, spożywane codziennie w dużej ilości i różnorodności, jako źródło witamin, składników mineralnych, antyoksydantów oraz błonnika.

- Należy regularnie spożywać produkty będące źródłem białka roślinnego, takie jak nasiona roślin strączkowych (fasola, soczewica, ciecierzycy, groch, soja), tofu, tempeh, a także jaja i nabiał (w zależności od odmiany diety).
- Wskazane jest wybieranie pełnoziarnistych produktów zbożowych (np. pieczywa razowego, płatków owsianych, kasz, brązowego ryżu, makaronów pełnoziarnistych), które dostarczają błonnika, witamin z grupy B i składników mineralnych.
- Należy uwzględniać zdrowe tłuszcze roślinne, m.in. oliwę z oliwek, olej rzepakowy, orzechy, nasiona i awokado.
- W diecie warto regularnie uwzględniać produkty bogate w wapń (np. mleko i przetwory mleczne lub wzbogacane napoje roślinne, tofu wapniowe, sezam, migdały).
- Należy zwracać uwagę na podaż żelaza poprzez spożywanie m.in. roślin strączkowych, pestek dyni, orzechów, produktów pełnoziarnistych i zielonych warzyw liściastych; korzystne jest łączenie ich z produktami bogatymi w witaminę C, która zwiększa wchłanianie żelaza.
- W diecie powinno znaleźć się źródło kwasów tłuszczowych omega-3 (np. siemię lniane, nasiona chia, orzechy włoskie, olej lniany).
- Osoby stosujące dietę całkowicie roślinną (wegańską) powinny zadbać o suplementację witaminy B12, a w razie potrzeby także innych składników po konsultacji ze specjalistą.
- Należy ograniczać spożycie żywności wysokoprzetworzonej, słodczy, słodzonych napojów oraz produktów ubogich w wartości odżywcze.
- Zaleca się dbanie o urozmaicenie jadłospisu i odpowiednią kaloryczność diety, aby zapobiegać niedoborom pokarmowym.

PRODUKTY ZALECANE W DIECIE WEGETARIAŃSKIEJ



Produkty zbożowe:

- ✓ pieczywo pełnoziarniste i razowe,
- ✓ płatki owsiane, żytnie, jęczmienne,
- ✓ kasze (gryczana, jagłana, pęczak, bulgur),
- ✓ brązowy ryż,
- ✓ makarony pełnoziarniste.



Warzywa i owoce:

- ✓ wszystkie świeże i mrożone warzywa,
- ✓ warzywa strączkowe (soczewica, ciecierzycy, fasola, groch, soja),

- ✓ warzywa zielonolistne (szpinak, jarmuż, natka pietruszki),
- ✓ owoce spożywane w umiarkowanych ilościach jako źródło witamin i błonnika.



Źródła białka:

- ✓ jaja (w diecie laktoowovegetariańskiej),
- ✓ mleko i produkty mleczne (jogurt naturalny, kefir, twaróg, sery – jeśli są dozwolone),
- ✓ tofu, tempeh, produkty sojowe,
- ✓ nasiona roślin strączkowych,
- ✓ orzechy i nasiona (migdały, orzechy włoskie, pestki dyni, nasiona słonecznika, chia, siemię lniane).



Zdrowe tłuszcze:

- ✓ oliwa z oliwek,
- ✓ olej rzepakowy i lniany,
- ✓ awokado,
- ✓ orzechy i nasiona.



Produkty wzbogacane:

- ✓ napoje roślinne wzbogacane w wapń i witaminy,
- ✓ produkty wzbogacane w witaminę B12 (szczególnie przy diecie wegańskiej).

PRODUKTY NIEWSKAZANE LUB ZALECANE DO OGRANICZENIA

- ✓ mięso czerwone i białe,
- ✓ wędliny, kielbasy, pasztety i inne przetwory mięsne (w zależności od rodzaju diety vegetariańskiej – zwykle wykluczone),
- ✓ ryby i owoce morza (w diecie vegetariańskiej są zazwyczaj wykluczone, z wyjątkiem odmiany pescovegetariańskiej),
- ✓ produkty wysoko przetworzone (np. gotowe dania vegetariańskie o dużej zawartości soli i tłuszczów nasyconych),
- ✓ słodycze i wyroby cukiernicze spożywane w nadmiarze,
- ✓ słodzone napoje,
- ✓ produkty z dużą ilością tłuszczów nasyconych i soli,
- ✓ nadmierna ilość produktów rafinowanych (np. białe pieczywo, jasne makarony, biały ryż).



PRZYKŁADOWY JADŁOSPIS ok. 1800 kcal

ŚNIADANIE: energia: 475kcal; białko: 20,4g tłuszcze: 26,1g; węglowodany: 38,5g

Śniadaniowa tortilla z warzywami

Składniki:

- 1 placek tortilli pełnoziarnistej
- 50g awokado
- 2 jajka
- 40g papryki
- sałata lodowa
- 5g olej rzepakowy
- sól, pieprz
- 80g pomidorków koktajlowych
- 50g ogórka
- Szczypiorek

Przygotowanie:

Jajka przyprawiamy do smaku i smażymy dość ściętą jajecznicę na łyżeczce oleju. Tortillę smarujemy rozgniecionym widelcem awokado. Dokładamy sałatę, jajecznicę i pokrojone warzywa. Zwijamy wszystko w rulon i podgrzewamy na suchej patelni lub w opiekaczu. Podajemy z ogórkiem, pomidorkami koktajlowymi i świeżym szczypiorkiem

DRUGIE ŚNIADANIE: energia: 53,5 kcal; białko: 0,4g; tłuszcze: 0,4g; węglowodany: 13g

- Jabłko, 120g

OBIAD: energia: 593.2 kcal; białko:27,2g; tłuszcze: 13,8g; węglowodany: 98,48g

Gulasz z soczewicy z kaszą gryczaną

Składniki:

- soczewica czerwona (sucha) – 60 g
- kasza gryczana (sucha) – 60 g
- cebula – 50 g
- cukinia – 150 g
- papryka czerwona – 100 g
- marchew – 80 g
- pomidory krojone – 200 g
- koncentrat pomidorowy – 20 g
- olej rzepakowy – 1 łyżka (10 ml)
- czosnek, natka pietruszki, zioła prowansalskie, pieprz – do smaku

Ugotuj kaszę i soczewicę. Warzywa podduś, dodaj pomidory, koncentrat i przyprawy, następnie ugotowaną soczewicę. Podawaj z kaszą.

PODWIECZOREK: energia: 233,4 kcal; białko: 8g; tłuszcze: 7,5g; węglowodany: 34,6g

Waniliowy budyn jaglany z masłem orzechowym

Składniki:

- Kasza jaglana 2 łyżki (30 g)
- Napój sojowy 1/3 szklanki (75 g)
- Masło orzechowe 1 łyżeczka (15 g)
- Daktyle suszone 4 szt. (16g)

Kaszę ugotować w wodzie w proporcji woda : kasza – 2 : 1, na małym ogniu pod przykryciem. Kiedy będzie gotowa, dodać daktyle, masło orzechowe, napój i zmiksować.

KOLACJA : energia: 475kcal; białko: 18,1g; tłuszcze: 19,1g; węglowodany: 60,1g

Jogurt z czekoladową granolą i borówkami

Składniki:

- 35g płatków owsianych
- 20g orzechów włoskich
- 60g banana
- 5g kakao
- 180g jogurt roślinny
- garść borówek
- listki mięty

Płatki owsiane, rozniecione widelcem banana, posiekane orzechy i kakao mieszamy i wrzucamy na suchą patelnię na około 10 minut. Do miseczki wlewamy jogurt, dodajemy borówki i jeszcze ciepłą granolę. Na koniec dekorujemy listkami świeżej mięty.

LITERATURA:

1. Narodowe Centrum Edukacji Żywieniowej (dostęp z dnia 17.07.2026r.)
2. Kibil I., Gajewska D.: Wege dieta roślinna w praktyce. PZWL, 2018

Opracowała: mgr Oliwia Bardeli, dietetyk

Wydanie I, 23.07.2026 r.