



DIETA WEGETARIAŃSKA

Zgodnie z piramidą zdrowego żywienia zbilansowana i urozmaicona dieta bazuje głównie na produktach pochodzenia roślinnego. Taką dietą może być wegetarianizm. Ze względu na eliminację poszczególnych produktów spożywczych można wyróżnić:

- **semiwegetarianizm** → eliminacja mięsa czerwonego;
- **pescowegetarianizm** → eliminacja mięsa czerwonego, drobiu oraz ich przetworów;
- **laktoowegetarianizm** → eliminacja mięsa czerwonego, drobiu oraz ich przetworów, ryb i owoców morza;
- **laktowegetarianizm** → eliminacja mięsa czerwonego, drobiu oraz ich przetworów, ryb i owoców morza oraz jaj;
- **owowegetarianizm** → eliminacja mięsa czerwonego, drobiu oraz ich przetworów, ryb i owoców morza oraz mleka i produktów mlecznych;
- **weganizm** → eliminacja wszystkich produktów odzwierzęcych, w tym miodu i żelatyny;
- **witarianizm** → eliminacja wszystkich produktów z wyjątkiem warzyw i owoców;
- **frutarianizm** → eliminacja wszystkich produktów z wyjątkiem owoców.

Semiwegetarianizm to sposób żywienia zbliżony do diety śródziemnomorskiej. W ostatnim czasie semiwegetarianizm określa się jako fleksitarianizm, czyli okazjonalne spożycie mięsa i jego produktów.

Pescowegetarianizm to dieta, która bazuje na produktach roślinnych, ale dużą rolę odgrywają ryby i owoce morza. Dostarczają one wielonienasyconych kwasów tłuszczowych oraz innych składników odżywczych. W tej odmianie wegetarianizmu rzadko dochodzi do niedoborów.

Laktoowo, lakto i owowegetarianizm dostarczają wszystkich niezbędnych składników odżywczych z wyjątkiem kwasów omega – 3. U osób stosujących te formy wegetarianizmu warto rozważyć włączenie suplementacji.

Dieta wegańska dostarcza składników odżywczych poprzez spożycie warzyw, owoców, produktów zbożowych oraz tłuszczów roślinnych. Wykluczając produkty odzwierzęce i nie zastępując ich roślinnymi odpowiednikami lub odpowiednią suplementacją narażamy się na niedobory pokarmowe.

Dieta wegetariańska powinna zawierać:

- 35 – 60% produktów zbożowych;
- 20 – 25% warzyw;
- 5 – 15% nasion roślin strączkowych;
- 5 – 15% owoców oraz małe ilości orzechów, nasion i pestek;
- 0 – 10% produktów zwierzęcych.



Niektóre formy wegetarianizmu oraz złe bilansowanie diety może sprzyjać występowaniu niedoborów pokarmowych. Składnikami niedoborowymi na diecie wegetariańskiej mogą być:

- białko;
- wapń;
- żelazo;
- witamina D;
- witamina B12;
- cynk;
- selen;
- jod;
- kwasy omega 3.

Jak uniknąć niedoborów?

Białko

Ograniczając spożycie produktów odzwierzęcych warto włączyć do diety roślinne źródła białka. Zaliczmy do nich:

- nasiona roślin strączkowych (soczewica, ciecierzycyca, soja, fasola biała i czerwona, groch);
- tofu;
- tempeh;
- napoje i jogurty roślinne (sojowe, migdałowe itp.);
- białko grochu i produkty na jego bazie;
- białko sojowe i produkty na jego bazie.

Należy pamiętać, że te produkty są źródłem niepełnowartościowego białka, nie zawierają wszystkich niezbędnych aminokwasów. Warto łączyć je z produktami zbożowymi (kasza gryczana, komosa ryżowa, chleb żytni), ponieważ uzupełniają się one pod kątem niedoborowych aminokwasów.

Wapń

W momencie eliminacji z diety mleka i produktów mlecznych narażamy się na niedobory wapnia. Warto włączyć do diety roślinne źródła wapnia, takie jak:

- zielone warzywa liściaste;
- brokuł;
- mak, migdały, sezam, orzeszki ziemne;
- nasiona roślin strączkowych;
- amarantus, komosa ryżowa
- suszone morele i figi;
- wodorosty;



- produkty fortyfikowane (wzbogacane) w wapń – tofu, napoje roślinne, jogurty roślinne.

Żelazo

Niedobory żelaza wzrastają wraz ze wzrostem ograniczeń żywieniowych. Żelazo obecne w produktach roślinnych występuje w formie niehemowej, czyli formie która jest gorzej wchłaniana w przewodzie pokarmowym niż żelazo hemowe występujące w produktach zwierzęcych. Rozpoczynając dietę roślinną warto zadbać o dobre źródła żelaza w diecie:

- nasiona roślin strączkowych (soja, fasola biała, soczewica czerwona);
- produkty zbożowe (komosa ryżowa, amarantus, kasza jagłana, otręby);
- orzechy, nasiona i pestki (orzechy laskowe, siemię lniane, pestki dyni, pistacje);
- zielone warzywa liściaste;
- suszone morele i figi.

W celu lepszego wchłaniania żelaza niehemowego produkty bogate w ten składnik należy łączyć z źródłami witaminy C - natka pietruszki, papryka czerwona i zielona, truskawki, kiwi itp. Produkty fermentowane, takie jak: kiszona kapusta, kiszone ogórki, kefir, maślanka, jogurt czy zakwas z buraka, zawierają kwas mlekowy, który poprawia wchłanianie żelaza z przewodu pokarmowego.

Dodatkowo bardzo ważne jest ograniczenie spożycia źródeł kofeiny i taniny (kawa, herbata czarna i zielona) w okresie okołoposiłkowym. Substancje te mogą zmniejszać przyswajanie żelaza, dlatego warto zachować odstęp 1 – 2h pomiędzy w/w płynami a posiłkiem. Do posiłku możesz wypijać wodę z cytryną.

Witamina D

Witamina D jest składnikiem niedoborowym nie tylko u osób stosujących diety wegetariańskie. Zaleca się uzupełniać dietę preparatami witaminy D, a wielkość dawki skonsultować z lekarzem po wcześniejszym oznaczeniu jej poziomu we krwi.

Witamina B₁₂

Witamina B₁₂ znajduje się wyłącznie w produktach pochodzenia zwierzęcego – mięso, ryby, jaja, produkty mleczne. U osób nieeliminujących ze swojej diety jaj oraz produktów mlecznych zaleca się włączenie suplementacji witaminą B₁₂, a u osób na diecie wegańskiej suplementacją jest niezbędna. Dawkę ustala lekarz. Przy wyborze suplementów z witaminą B₁₂ warto sięgać po jej zmetylowane formy – metylokobalamina.

Cynk

Biodostępność cynku w dietach wegetariańskich jest niska ze względu na obecność kwasu fitynowego, który zaburza jego wchłanianie. W diecie warto uwzględnić jego roślinne źródła:

- produkty zbożowe;
- orzechy;



- rośliny strączkowe;
- sery.

Aby zwiększyć biodostępność cynku należy ograniczyć picie herbaty czy kakao do posiłku. Warto wykorzystywać moczenie i kiełkowanie fasoli, zbóż i nasion oraz spożywanie fermentowanych produktów sojowych – miso, tempeh.

Selen

Selen jest jednym z kilku składników mineralnych, którego niedobory pojawiają się u osób na dietach roślinnych. Dobrym źródłem selenu są orzechy brazylijskie oraz owoce morza, ryby czy soja.

Jod

Eliminując z diety ryby oraz owoce morza mogą pojawić się niedobory jodu. Do diety roślinnej należy włączyć sól jodowaną oraz produkty roślinne pochodzenia morskiego – algi, wodorosty.

Kwasy omega 3

Źródłem wielonienasyconych kwasów tłuszczowych z rodziny omega 3 (kwas DHA i EPA) są ryby, owoce morza oraz olej rybi. Kwasy omega 3 występują także w produktach roślinnych – siemieniu lnianym, oleju lnianym, orzechach włoskich, nasionach chia – ale ich ilość jest niewystarczająca do pokrycia dziennego zapotrzebowania. U osób eliminujących produkty zwierzęce warto zastosować suplementację kwasami omega 3 pozyskiwanymi z alg morskich.

Diety roślinne pomimo że generują ryzyko niedoborów pokarmowych są uważane za prozdrowotny styl życia i mogą korzystnie wpływać na zdrowie człowieka. Rozpoczynając dietę eliminującą produkty odzwierzęce warto zadbać o prawidłowo zbilansowany jadłospis oraz włączyć niezbędną suplementację po konsultacji z lekarzem.

Literatura:

1. <https://diety.nfz.gov.pl/>
2. <https://ncez.pzh.gov.pl/>
3. Wiedza własna