

Nazwa diety	DIETA WEGETARIAŃSKA (P14)
Zastosowanie	Według wskazań lekarza i / lub dietetyka. U pacjentów, którzy nie jedzą mięsa i jego przetworów/ryb.
Zalecenia dietetyczne	<ol style="list-style-type: none"> 1) dieta stanowi modyfikację diety podstawowej, główna modyfikacja polega na eliminacji mięsa i jego przetworów/ryb; 2) dieta powinna być prawidłowo zbilansowana i urozmaicona pod kątem udziału grup produktów spożywczych: produktów zbożowych, mlecznych, warzyw i owoców, ziemniaków, ryb, jaj, nasion roślin strączkowych oraz tłuszczów; 3) dieta powinna być urozmaicona pod względem smaku, kolorystyki, konsystencji i strawności potraw oraz obróbki termicznej; 4) wartość energetyczna i odżywcza dostosowywana jest do masy ciała i stanu fizjologicznego pacjenta, w oparciu o aktualne normy żywienia dla populacji Rzeczypospolitej Polskiej oraz wytyczne towarzystw naukowych w zakresie żywienia; 5) posiłki powinny być podawane 4–5 x dziennie zgodnie z zaleceniami lekarza lub dietetyka, 3 posiłki główne – śniadanie, obiad i kolacja oraz posiłki uzupełniające – drugie śniadanie lub podwieczorek, podawane o tych samych porach; co 3–4 godziny; 6) należy eliminować pojadanie pomiędzy posiłkami; 7) w każdym posiłku należy uwzględnić dodatek warzyw lub owoców, z przewagą warzyw; nie mniej niż 30 % warzyw/owoców należy podawać w postaci surowej; 8) w posiłkach połowę produktów zbożowych powinny stanowić produkty z pełnego przemiału; 9) mleko i przetwory mleczne, w tym naturalne napoje mleczne fermentowane lub napoje roślinne (wzbogacane w wapń i witaminę D), jako zamienniki mleka i produktów mlecznych należy podawać w 2 posiłkach w ciągu dnia; należy zwrócić szczególną uwagę na odpowiednią zawartość tych produktów w diecie, gdyż są one źródłem wapnia, a produkty pełnoziarniste mogą utrudniać jego wchłanianie; 10) w każdym posiłku należy uwzględnić produkty będące źródłem białka z grupy: ryby (jeżeli pacjent spożywa)/jaja/nasiona roślin strączkowych oraz produkty stanowiące inne roślinne zamienniki białka zwierzęcego; 11) jeżeli pacjent spożywa ryby, wówczas ryby lub ich przetwory (głównie z ryb morskich) należy podawać 2–4 razy w jadłospisie dekadowym; 12) w każdym posiłku należy uwzględnić produkty z grupy tłuszcze (z wyłączeniem tłuszczu palmowego i kokosowego); 13) przynajmniej w 1 posiłku w ciągu dnia należy uwzględnić produkty bogate w kwasy tłuszczowe nienasycone; 14) należy ograniczyć dodatek cukru i soli do potraw; 15) należy ograniczyć dodatek soli do potraw na rzecz naturalnych przypraw; 16) należy wykluczyć produkty ciężkostrawne i wzdymające; 17) należy zapewnić swobodny dostęp do dobrej jakości wody pitnej. <p>Przy doborze produktów należy zwrócić uwagę na ich:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1) jakość; 2) termin przydatności do spożycia; 3) skład; 4) sezonowość. <p>Stosowane techniki kulinarne:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1) gotowanie tradycyjne lub na parze;

	<p>2) duszenie bez wcześniejszego obsmażania;</p> <p>3) pieczenie bez dodatku tłuszczu, np. w folii aluminiowej, w rękawach do pieczenia, pergaminie, naczyniach żaroodpornych oraz w piecach konwekcyjnych;</p> <p>4) grillowanie – bez dodatku tłuszczu, na patelni grillowej lub grillu elektrycznym;</p> <p>5) ograniczenie potraw smażonych do 3 razy w jadłospisie dekadowym; dozwolone lekkie podsmażenie na niewielkiej ilości oleju roślinnego, bez panierki.</p> <p>Praktyczne wskazówki odnośnie sporządzania posiłków:</p> <p>1) temperatura posiłków powinna być umiarkowana;</p> <p>2) zupy, sosy oraz potrawy należy sporządzać z naturalnych składników, bez użycia koncentratów spożywczych, z wyłączeniem koncentratów z naturalnych składników, gotowane na wywarach roślinnych;</p> <p>3) należy ograniczyć zabielenie zup i sosów śmietaną i jej roślinnymi zamiennikami, np. mleczkiem kokosowym;</p> <p>4) nie należy dodawać zasmażek do potraw;</p> <p>5) należy wykluczyć lub ograniczyć do minimum cukier dodawany do napojów i potraw;</p> <p>6) należy wykluczyć lub ograniczyć do minimum dodatek soli na rzecz przyprawiania naturalnymi przyprawami.</p> <p>Makroskładniki:</p> <p>1) białko 10–20 % energii, w zależności od wieku i stanu odżywienia dziecka;</p> <p>2) tłuszcz 35–40 % energii do 3 roku życia, 20–35 % energii po 3 roku życia, w tym kwasy tłuszczowe nasycone tak niskie, jak to jest możliwe do osiągnięcia w diecie zapewniającej właściwą wartość żywieniową, ale nie więcej niż 10 % energii;</p> <p>3) węglowodany 45–60 % energii, w tym cukry do 10 % energii.</p>		
Wartość energetyczna	Energia (En)	Wiek (lata)	Jednostki
		2–3	950–1150 kcal
		4–9	1200–1700 kcal
		10–18	1800–2400 kcal
Wartość odżywcza	Białko	2–3	10–20 % En
		4–9	10–20 % En
		10–18	10–20 % En
	Tłuszcz ogółem	2–3	35–40 % En
		4–9	20–35 % En
		10–18	20–35 % En
	w tym nasycone kwasy tłuszczowe	Tak niskie, jak to jest możliwe do osiągnięcia w diecie zapewniającej właściwą wartość żywieniową, ale nie więcej niż 10 % energii	
	Węglowodany ogółem	2–3	45–60 % En
		4–9	45–60 % En
		10–18	45–60 % En
	w tym cukry	2–3	≤ 10 % En
		4–9	≤ 10 % En
		10–18	≤ 10 % En
Błonnik	2–3	≥ 10 g/dobę	
	4–9	≥ 15 g/dobę	
	10–18	≥ 20 g/dobę	

	Sód	2–3	750 mg/d
		4–9	1000–1200 mg/d
		10–18	1300–1500 mg/d
Grupy środków spożywczych	Produkty rekomendowane	Produkty przeciwwskazane	
Produkty zbożowe	<ol style="list-style-type: none"> 1) wszystkie mąki pełnoziarniste; 2) pieczywo pełnoziarniste, bez dodatku substancji słodzących, np. żytnie razowe, graham, chleb z dodatkiem otrąb i ziaren; 3) białe pieczywo pszenne, żytnie i mieszane (w ograniczonej ilości); 4) kasze średnio- i gruboziarniste: gryczana, jęczmienna (pęczak, wiejska, mazurska), orkiszowa, bulgur, jaglana; 5) kasze drobnoziarniste (manna, kukurydziana, krakowska) (w ograniczonych ilościach); 6) płatki naturalne, np. owsiane, gryczane, jęczmienne, żytnie, musli bez dodatku cukru i jego zamienników np. syropu glukozowo-fruktozowego; 7) makarony, np. razowy, gryczany, orkiszowy, żytni, pszenny z mąki durum (gotowane al dente); 8) ryż brązowy, ryż czerwony; 9) potrawy mączne (w ograniczonych ilościach), przede wszystkim z mąki pełnoziarnistej, np. naleśniki, pierogi, kopytka, knedle, pyzy, kluski knedle owocowe, pierogi leniwe, łazanki z kapustą i grzybami; 10) mąka pszenna z wysokiego przemiału, mąka ziemniaczana; 11) kukurydziana (w ograniczonych ilościach); 12) risotto/kaszotto z warzywami, grzybami i orzechami. 	<ol style="list-style-type: none"> 1) pieczywo z dodatkiem cukru, słodcy, syropów, miodu, karmelu; 2) pieczywo cukiernicze i półcukiernicze; 3) ryż biały; 4) produkty mączne smażone w dużej ilości tłuszczu, np. pączki, faworki, racuchy; 5) płatki kukurydziane i inne słodzone płatki śniadaniowe, np. cynamonowe, czekoladowe, miodowe. 	
Warzywa i przetwory warzywne	<ol style="list-style-type: none"> 1) wszystkie warzywa świeże; 2) warzywa mrożone, gotowane, duszone z niewielkim dodatkiem tłuszczu, warzywa pieczone. 	warzywa przyrządzane z dużą ilością tłuszczu.	
Ziemniaki, bataty	ziemniaki, bataty: gotowane, pieczone.	<ol style="list-style-type: none"> 1) ziemniaki, bataty: smażone (frytki, talarki); 2) puree w proszku. 	

<p align="center">Owoce i przetwory owocowe</p>	<ol style="list-style-type: none"> 1) wszystkie owoce świeże; 2) większość owoców mrożonych, gotowanych, pieczonych; 3) musy owocowe bez dodatku cukru; 4) owoce suszone (w umiarkowanych ilościach); 5) dżemy owocowe niskosłodzone (w ograniczonych ilościach). 	<ol style="list-style-type: none"> 1) owoce w syropach cukrowych; 2) owoce kandyzowane; 3) przetwory owocowe wysokosłodzone.
<p align="center">Nasiona roślin strączkowych</p>	<ol style="list-style-type: none"> 1) wszystkie nasiona roślin strączkowych (np. groch, soja, fasola, bób, soczewica, ciecierzycy); 2) produkty z nasion roślin strączkowych z małą zawartością soli; 3) kotlety warzywne, dania z nasion roślin strączkowych; 4) hummus; 5) pasta tahini; 6) tofu; 7) kielki nasion np. brokułu, lucerny, rzodkiewki, słonecznika, pszenicy, rzeżuchy. 	<p>produkty z nasion roślin strączkowych z dużą ilością soli.</p>
<p align="center">Nasiona, pestki, orzechy</p>	<ol style="list-style-type: none"> 1) wszystkie nasiona, pestki i orzechy niesolone np. orzechy włoskie, laskowe, arachidowe, pistacje, nerkowca, migdały, pestki słonecznika, dyni, sezam, siemię lniane; 2) „masło orzechowe” bez dodatku soli i cukru (w ograniczonych ilościach). 	<ol style="list-style-type: none"> 1) orzechy solone, w karmelu, w czekoladzie, w lukrze; 2) „masło orzechowe” solone.
<p align="center">Mięso i przetwory mięsne</p>	<p align="center">-</p>	<ol style="list-style-type: none"> 1) wszystkie gatunki mięs; 2) wędliny; 3) pasztety; 4) wyroby podrobowe; 5) podroby; 6) pyzy i pierogi z mięsem; 7) budynie mięsne; 8) konserwy mięsne; 9) rosoly i zupy na wywarach mięsnych; 10) krostki z mięsem; 11) fasolka po bretońsku z dodatkiem mięsa; 12) gulasz; 13) bigos z mięsem/kielbasą; 14) smalec, słonina, boczek.
<p align="center">Ryby i przetwory rybne (według preferencji pacjenta)</p>	<p>Ewentualnie:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1) ryby morskie i słodkowodne; 2) ryby wędzone (w ograniczonych ilościach); 3) konserwy rybne (w ograniczonych ilościach). 	<ol style="list-style-type: none"> 1) ryby surowe; 2) ryby smażone.

Jaja i potrawy z jaj	<ol style="list-style-type: none"> 1) jaja gotowane; 2) jaja sadzone, jajecznica, omlety (na parze); 3) jaja smażone. 	jaja przyrządzane z dużą ilością tłuszczu.
Mleko i produkty mleczne	<ol style="list-style-type: none"> 1) mleko i sery twarogowe chude lub półtłuste; 2) mozzarella; 3) feta; 4) serki homogenizowane naturalne; 5) camembert; 6) napoje mleczne naturalne fermentowane, bez dodatku cukru. 	<ol style="list-style-type: none"> 1) tłuste sery dojrzewające (długo dojrzewające, twarde); 2) mleko skondensowane; 3) jogurty i desery mleczne z dodatkiem cukru; 4) sery topione; 5) tłusta śmietana.
Tłuszcze	<ol style="list-style-type: none"> 1) masło (w ograniczonych ilościach); 2) miękka margaryna; 3) oleje roślinne, np. rzepakowy, oliwa z oliwek. 	<ol style="list-style-type: none"> 1) tłuszcze zwierzęce, np. smalec wieprzowy, łój wołowy, słonina; 2) twarde margaryny; 3) „masło kokosowe”; 4) masło klarowane; 5) olej kokosowy; 6) frytura smaźalnicza.
Desery (w ograniczonych ilościach)	<ol style="list-style-type: none"> 1) budyn (bez dodatku cukru lub z małą ilością cukru – do 5 g/250 ml użytego mleka); 2) galaretki bez żelatyny (bez dodatku cukru lub z małą ilością cukru – do 5 g/250 ml użytej wody); 3) kisiel (bez dodatku cukru lub z małą ilością cukru – do 5 g/250 ml użytej wody); 4) sałatki owocowe bez dodatku cukru; 5) ciasta warzywne (np. z fasoli); 6) ciasta drożdżowe niskosłodzone; 7) ciasta biszkoptowe niskosłodzone. 	<ol style="list-style-type: none"> 1) słodycze zawierające duże ilości cukru lub tłuszczu; 2) torty i ciasta z masami cukierniczymi, kremami cukierniczymi, bitą śmietaną; 3) ciasta kruche; 4) ciasto francuskie; 5) wyroby czekoladowe; 6) wyroby czekoladopodobne; 7) galaretki na żelatynie.
Napoje	<ol style="list-style-type: none"> 1) napoje roślinne fortyfikowane (wzbogacane wapniem), np. sojowe, orzechowe, migdałowe; 2) woda niegazowana; 3) herbata, np. czarna, zielona, czerwona, biała, owocowa; 4) napary ziołowe – słabe napary; 5) kawa zbożowa; 6) bawarka; 7) soki warzywne; 8) soki owocowe (w ograniczonych ilościach); 9) kompoty (bez dodatku cukru lub z małą ilością cukru – do 5 g/250 ml). 	<ol style="list-style-type: none"> 1) woda gazowana; 2) napoje gazowane; 3) napoje wysokosłodzone; 4) nektary owocowe; 5) wody smakowe z dodatkiem cukru; 6) napoje energetyzujące.
Przyprawy	<ol style="list-style-type: none"> 1) łagodne naturalne przyprawy np. koper zielony, zielona pietruszka; 2) gotowe przyprawy warzywne (w ograniczonych ilościach); 3) sól i cukier (w ograniczonych ilościach). 	<ol style="list-style-type: none"> 1) przyprawy ostre: pieprz, curry, ostra papryka, chili, pieprz cayenne; 2) kostki rosółowe i esencje bulionowe; 3) gotowe bazy do zup i sosów;

- | | | |
|--|--|--|
| | | <ul style="list-style-type: none">4) gotowe sosy sałatkowe i dressingi;5) przyprawy wzmacniające smak w postaci stałej i płynnej. |
|--|--|--|