pacjent.gov.pl

Jak zdrowo zacząć dietę wegetariańską

Data aktualizacji
2024-02-20

Na świecie i w Polsce wciąż przybywa osób zainteresowanych dietami wegetariańskimi. Czy wiesz, na czym polegają diety roślinne? Chcesz ich spróbować lub jeść bardziej roślinnie?

Dieta wegetariańska a dieta roślinna

Dieta wegetariańska opiera się na jedzeniu głównie produktów roślinnych. Nie eliminuje całkowicie produktów odzwierzęcych. Najważniejsze, aby dieta była zbilansowana.

Dieta roślinna może mieć różne definicje. Dla niektórych osób oznacza wykluczenie, dla innych ograniczenie produktów odzwierzęcych.

> **Zalety dobrze zbilansowanych diet roślinnych:**
>
> - **zapobiegają rozwojowi insulinooporności i cukrzycy typu 2**
> - **chronią układ sercowo-naczyniowy – przez obniżanie poziomu „złego” cholesterolu LDL mogą obniżać ciśnienie tętnicze krwi**
> - **wspomagają odchudzanie.**

Diety wegetariańskie a niedobory pokarmowe

Diety roślinne mają wiele zalet, ale przy ich nieprawidłowym stosowaniu jest ryzyko niedoborów składników odżywczych, szczególnie:

- witaminy B12
- witaminy D
- żelaza
- wapnia
- jodu
- selenu
- kwasów tłuszczowych omega-3.

Niedobory tych składników zwiększają ryzyko m.in.:

- zaburzeń neurologicznych
- zaburzeń żołądkowo-jelitowych
- niedokrwistości, czyli anemii
- osłabienia wytrzymałości kości

- zaburzenia pracy tarczycy.

Jeśli masz lub planujesz dietę wegetariańską – zadbaj o odpowiednie ilości składników odżywczych. Przejście na dietę roślinną najlepiej skonsultuj z lekarzem i dietetykiem.

Jak komponować dietę wegetariańską

W Twoich posiłkach powinny znaleźć się różnokolorowe warzywa i owoce oraz produkty, które są źródłem:

- węglowodanów złożonych – grube kasze np. pęczak, jęczmienna, gryczana, ryż brązowy, komosa ryżowa, pełnoziarniste makarony i pieczywo
- białka – mleko i jego przetwory, jaja, nasiona roślin strączkowych, jak: soczewica, ciecierzyca, fasola, groch i ich przetwory
- zdrowych tłuszczów – oleje roślinne, np. rzepakowy, lniany, oliwa z oliwek (z wyłączeniem olejów tropikalnych: palmowego, kokosowego) oraz nasiona, pestki i orzechy.

Roślinne zamienniki mięsa

Jeśli chcesz przejść na dietę roślinną, możesz sięgnąć po roślinne zamienniki mięsa. Są one często przygotowane z nasion roślin strączkowych. Mogą być dodatkowo wzbogacane w składniki odżywcze. Ułatwiają przygotowywanie posiłków.

Przykłady roślinnych zamienników mięsa to:

- tofu
- tempeh – produkt z fermentowanych nasion soi. Charakteryzuje się wyrazistym, grzybowo-orzechowym smakiem
- alternatywy mięsa na bazie białka soi, grochu, fasoli, ciecierzycy.

Jak czytać etykiety produktów roślinnych

Jeśli wybierasz roślinne alternatywy mięsa, kieruj się kilkoma zasadami.

- Im krótszy skład, tym lepiej.
- Zwracaj uwagę na kolejność składników podanych na etykiecie produktu. Jeśli składnik jest na początku składu, oznacza to, że jest go najwięcej.
- Wybieraj produkty bez częściowo utwardzanych olejów lub uwodornionych tłuszczy roślinnych. Są one źródłem szkodliwych izomerów trans kwasów tłuszczowych.
- Unikaj produktów o dużej zawartości soli.
- Sięgaj po produkty niesłodzone, bez dodatku cukru.
- Sprawdzaj zawartość białka. Mięso i produkty mięsne są jednymi z podstawowych źródeł białka w diecie. Szukając dla nich alternatywy, wybieraj produkty, które tę lukę uzupełnią.

Jak zacząć jeść roślinnie

Przejście na wegetarianizm może Ci się kojarzy z wieloma wyrzeczeniami? Nie musi tak być. Zacznij od małych kroków. Wprowadzaj do swojej diety więcej produktów roślinnych bez rezygnacji z mięsa, ryb i nabiału. Jest to dieta semiwegetariańska, inaczej fleksitariańska. Jest ona dobra na rozpoczęcie przygody z dietami roślinnymi. Nie jest pracochłonna i restrykcyjna.

Mięso możesz zastąpić rybami, jajami i nasionami roślin strączkowych. Mleko i produkty mleczne

możesz stosować zamiennie z napojami i jogurtami roślinnymi.

Aby uniknąć wzdęć i przyzwyczaić układ pokarmowy, małymi porcjami wprowadzaj:

- nasiona roślin strączkowych
- orzechy
- nasiona i pestki
- produkty zbożowe pełnoziarniste.

Te produkty są bogatymi źródłami błonnika. Dlatego pamiętaj, żeby wypijać około 2 litrów niesłodzonych płynów (głównie wody) dziennie.

Dieta wegetariańska z Dietami NFZ

Inspiracje, jak jeść roślinnie, znajdziesz na portalu Diety NFZ **Dieta DASH Wege**. Skorzystaj z planu

DASH Wege, jeśli:

- nie jesz mięsa i ryb, a chcesz przygotować zdrowe i zbilansowane posiłki
- nie masz pomysłu na urozmaicone przepisy dla wegetarian.

Przeczytaj także

Co wiesz o diecie bezmięsnej

Ograniczasz mięso w diecie lub nie jesz go wcale? A może uważasz, że mięso jest niezbędne w codziennych posiłkach? Sprawdź swoją wiedzę i zweryfikuj przekonania

Diety eliminacyjne - czy warto wykluczać produkty?

Dieta eliminacyjna może służyć zdrowiu, jeśli wymagają tego wskazania medyczne. Stosowana nieumiejętnie – potrafi zaszkodzić

Talerz zdrowego żywienia

Zalecenia dotyczące odżywiania można przedstawić w formie talerza. Tak prosta i przejrzysta forma ułatwi każdemu zastosowanie ich w życiu codziennym