

| Nazwa diety                  | DIETA WEGAŃSKA (D04)                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |
|------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>Zastosowanie</b>          | <ol style="list-style-type: none"> <li>1) dla osób przebywających w szpitalach, wykluczających z diety produkty pochodzenia zwierzęcego;</li> <li>2) dieta wegańska wymaga ścisłego nadzoru lekarza i/lub dietetyka z uwagi na znaczne ryzyko niedoborów żywieniowych związanych z wykluczeniem produktów pochodzenia zwierzęcego;</li> <li>3) dieta wegańska wymaga suplementacji składników odżywczych m.in. takich jak wapń, witamina D, B12 i DHA i/lub innych w zależności od stanu klinicznego pacjenta.</li> </ol>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |
| <b>Zalecenia dietetyczne</b> | <ol style="list-style-type: none"> <li>1) z uwagi na wykluczenie produktów pochodzenia zwierzęcego, zbilansowanie diety wegańskiej w ramach żywienia zbiorowego, bez uwzględnienia indywidualnych potrzeb pacjentów niesie ryzyko niedoborów pokarmowych;</li> <li>2) należy dążyć do zbilansowania wartości energetycznej i odżywczej diety w oparciu o aktualne normy żywienia dla populacji Polski oraz wytyczne towarzystw naukowych w zakresie żywienia dzieci, a ewentualne niedobory składników odżywczych suplementować według zaleceń lekarza i/lub dietetyka;</li> <li>3) dieta powinna być prawidłowo zbilansowana i urozmaicona pod kątem udziału dozwolonych grup produktów spożywczych: produktów zbożowych, zamienników mleka i jego przetworów, warzyw i owoców, ziemniaków, nasion roślin strączkowych, orzechów, nasion i pestek oraz tłuszczów;</li> <li>4) dieta powinna być urozmaicona pod względem smaku, kolorystyki, konsystencji i strawności potraw oraz obróbki termicznej;</li> <li>5) posiłki powinny być podawane 4–5 x dziennie, 3 posiłki główne – śniadanie, obiad i kolacja oraz posiłki uzupełniające – drugie śniadanie i/lub podwieczorek, podawane o tych samych porach;</li> <li>6) każdy posiłek powinien zawierać dodatek warzyw i/lub owoców, z przewagą warzyw; przynajmniej 1/3 warzyw powinna być serwowana w postaci surowej;</li> <li>7) w posiłkach połowę produktów zbożowych powinny stanowić produkty z pełnego przemiału;</li> <li>8) mleko i przetwory mleczne tradycyjne należy zastąpić produktami roślinnymi (wzbogacanymi w wapń, witaminę D i B<sub>12</sub>), powinny być podawane w co najmniej 3 posiłkach w ciągu dnia;</li> <li>9) w każdym głównym posiłku należy uwzględnić produkty będące źródłem białka z grupy nasion roślin strączkowych;</li> <li>10) ryby należy zastępować produktami będącymi źródłem DHA;</li> <li>11) tłuszcze roślinne takie jak tłuszcz palmowy i kokosowy należy ograniczać;</li> <li>12) konieczne jest ograniczanie w potrawach dodatku soli i cukru;</li> <li>13) należy zapewnić swobodny dostęp do wody pitnej, a napoje należy przygotowywać bez dodatku cukru lub z małą ilością cukru dodanego – do 5 g/250 ml;</li> <li>14) dopuszcza się okazjonalne włączenie do jadłospisów produktów i potraw o charakterze okolicznościowym, wynikających z powszechnie przyjętych tradycji kulturowych, w umiarkowanych ilościach i z zachowaniem ogólnych zasad racjonalnego odżywiania i diety wegańskiej.</li> </ol> <p>Przy doborze produktów należy zwrócić uwagę na ich:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>15) jakość i stopień przetworzenia;</li> <li>16) termin przydatności do spożycia;</li> <li>17) sezonowość.</li> </ol> |

|                                  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |                                                                                                                                                                                                                                                                          |
|----------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|                                  | <p>Stosowane techniki kulinarne:</p> <p>18) gotowanie np. w wodzie, na parze;</p> <p>19) duszenie;</p> <p>20) pieczenie bez dodatku tłuszczu, np. w folii aluminiowej, w rękawach do pieczenia, pergaminie, naczyniach żaroodpornych, piecach konwekcyjnych;</p> <p>21) ograniczenie potraw smażonych do 2 razy w tygodniu; dozwolone lekkie podsmażenie na niewielkiej ilości oleju roślinnego, bez panierki.</p> <p>Praktyczne wskazówki odnośnie do sporządzania posiłków:</p> <p>22) zupy, sosy oraz potrawy należy sporządzać z naturalnych składników, bez użycia koncentratów spożywczych, z wyłączeniem koncentratów – z naturalnych składników;</p> <p>23) należy ograniczyć zabielenia zup i sosów mleczkiem kokosowym;</p> <p>24) nie należy dodawać do potraw zasmażek;</p> <p>25) należy ograniczyć do minimum cukier dodawany do napojów i potraw;</p> <p>26) należy ograniczyć do minimum dodatek soli na rzecz naturalnych przypraw.</p> |                                                                                                                                                                                                                                                                          |
| <b>Wartość energetyczna</b>      | Energia (En)/dobę                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        | 1800–2400 kcal/dobę                                                                                                                                                                                                                                                      |
| <b>Wartość odżywcza</b>          | Białko                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   | Wartości referencyjne: 15–20 % En<br>37,5–50 g/1000 kcal                                                                                                                                                                                                                 |
|                                  | Tłuszcz ogółem                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           | Wartości referencyjne: 20–30 % En<br>22–33 g/1000 kcal                                                                                                                                                                                                                   |
|                                  | w tym nasycone kwasy tłuszczowe                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          | Wartości referencyjne: możliwie jak najmniej, jednak nie więcej niż 10 % En<br>≤ 11 g/1000 kcal                                                                                                                                                                          |
|                                  | Węglowodany ogółem                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       | Wartości referencyjne: 45–65 % En<br>113–163 g/1000 kcal                                                                                                                                                                                                                 |
|                                  | w tym cukry (mono- i disacharydy)                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        | Wartości referencyjne: ≤ 10 % En<br>≤ 25 g/1000 kcal                                                                                                                                                                                                                     |
|                                  | Błonnik                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  | ≥ 25 g/dobę                                                                                                                                                                                                                                                              |
|                                  | Sód                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      | ≤ 2000 mg/dobę                                                                                                                                                                                                                                                           |
| <b>Grupy środków spożywczych</b> | Produkty rekomendowane                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   | Produkty niedozwolone                                                                                                                                                                                                                                                    |
| <b>Produkty zbożowe</b>          | <p>1) wszystkie mąki pełnoziarniste;</p> <p>2) mąka ziemniaczana, kukurydziana, ryżowa (w ograniczonych ilościach);</p> <p>3) pieczywo pełnoziarniste, bez dodatku substancji słodzących, np.: żytnie razowe, graham, chleb z dodatkiem otręb i ziaren;</p> <p>4) białe pieczywo pszenne, żytnie i mieszane;</p> <p>5) kasze: gryczana (w tym krakowska), jęczmienna (pęczak, wiejska, mazurska), orkiszowa, bulgur, jagłana, manna, kukurydziana;</p> <p>6) płatki naturalne, np.: owsiane, gryczane, jęczmienne, ryżowe, żytnie, muesli bez dodatku cukru i</p>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        | <p>1) pieczywo z dodatkiem cukru, słoju, syropów, miodu, karmelu;</p> <p>2) produkty mączne smażone w dużej ilości tłuszczu, np.: pączki, faworki, racuchy;</p> <p>3) płatki kukurydziane i inne słodzone płatki śniadaniowe, np.: cynamonowe, czekoladowe, miodowe.</p> |
|                                  | jego zamienników np.: syropu glukozowo-fruktozowego;                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |                                                                                                                                                                                                                                                                          |
|                                  | 7) makarony, np.: razowe, gryczane,                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |                                                                                                                                                                                                                                                                          |

|                                     |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |                                                                                                                                                                               |
|-------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|                                     | <p>orkiszowy, żytni, pszenno z maki durum (gotowane al dente);</p> <p>8) ryż brązowy, ryż czerwony, ryż biały (w ograniczonych ilościach);</p> <p>9) potrawy mączne, np.: naleśniki, pierogi, kopytka, kluski (w ograniczonych ilościach);</p> <p>10) otręby, np.: owsiane, pszenne, żytnie, orkiszowe.</p>                                                                                                   |                                                                                                                                                                               |
| <b>Warzywa i przetwory warzywne</b> | <p>1) wszystkie warzywa świeże i mrożone, gotowane, duszone z niewielkim dodatkiem tłuszczu, warzywa pieczone, warzywa kiszone;</p> <p>2) grzyby i pieczarki;</p> <p>3) owoce chlebowca;</p> <p>4) glony i wodorosty;</p> <p>5) warzywa kiszone.</p>                                                                                                                                                          | 1) warzywa przyrządzane z dużą ilością tłuszczu.                                                                                                                              |
| <b>Ziemniaki, Bataty</b>            | 1) ziemniaki, bataty: gotowane, pieczone.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     | <p>1) ziemniaki, bataty: smażone (frytki, talarki);</p> <p>2) puree w proszku.</p>                                                                                            |
| <b>Owoce i przetwory owocowe</b>    | <p>1) wszystkie owoce: świeże, mrożone, gotowane, pieczone;</p> <p>2) musy owocowe;</p> <p>3) dżemy owocowe niskosłodzone (w ograniczonych ilościach);</p> <p>4) owoce suszone (w ograniczonych ilościach).</p>                                                                                                                                                                                               | <p>1) owoce w syropach cukrowych;</p> <p>2) owoce kandyzowane;</p> <p>3) przetwory owocowe wysokosłodzone.</p>                                                                |
| <b>Nasiona roślin strączkowych</b>  | <p>1) wszystkie nasiona roślin strączkowych, np. soja, ciecierzyc, groch, soczewica, fasola, bób;</p> <p>2) pasty z nasion roślin strączkowych;</p> <p>3) mąka sojowa i z innych roślin strączkowych;</p> <p>4) napoje roślinne bez dodatku cukru, wzbogacane w wapń, witaminę D i B12;</p> <p>5) makarony z nasion roślin strączkowych (np. z fasoli, grochu);</p> <p>6) przetwory sojowe: tofu, tempeh.</p> | 1) niskogatunkowe przetwory strączkowe (np. parówki sojowe, kotlety sojowe w panierce, pasztety sojowe, burgery wegetariańskie).                                              |
| <b>Nasiona, pestki, orzechy</b>     | <p>1) wszystkie nasiona, pestki i orzechy niesolone np. orzechy włoskie, laskowe, arachidowe, pistacje, nerkowca, migdały, pestki słonecznika, dyni, sezam, siemę lniane;</p> <p>2) pasty z orzechów/nasion/pestek („masło orzechowe”) bez dodatku soli, cukru i oleju palmowego (nie częściej niż 2 razy w jadłospisie dekadowym).</p>                                                                       | <p>1) orzechy/nasiona/pestki solone, w karmelu, ciście, w czekoladzie, w lukrze itp.;</p> <p>2) pasty z orzechów/pestek/nasion („masło orzechowe”) solone i/lub słodzone.</p> |
|                                     | częściej niż 2 razy w jadłospisie dekadowym).                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |                                                                                                                                                                               |

|                                           |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |                                                                                                                                                                                                                                                                                            |
|-------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|                                           | 3) „sery” z orzechów/nasion/pestek (nie częściej niż 2 razy w jadłospisie dekadowym).                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |                                                                                                                                                                                                                                                                                            |
| <b>Jaja i potrawy z jaj</b>               | 1) roślinny zamiennik jajka.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          | 1) jaja i wszystkie potrawy z dodatkiem jaj.                                                                                                                                                                                                                                               |
| <b>Mleko i przetwory</b>                  | 1) produkty roślinne stanowiące alternatywę dla produktów mlecznych, np. napoje roślinne wzbogacane w wapń, witaminę D i B <sub>12</sub> bez dodatku cukru;<br>2) „sery” wegańskie;<br>3) „jogurty” wegańskie;<br>4) mleczko kokosowe.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                | 1) mleko pochodzące od zwierząt;<br>2) przetwory mleczne z mleka pochodzącego od zwierząt;<br>3) mleko skondensowane.                                                                                                                                                                      |
| <b>Mięso i przetwory mięsne</b>           | -                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     | 1) mięso i wszystkie przetwory mięsne.                                                                                                                                                                                                                                                     |
| <b>Ryby i przetwory rybne</b>             | -                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     | 1) ryby i wszystkie przetwory rybne.                                                                                                                                                                                                                                                       |
| <b>Tłuszcze</b>                           | 1) miękka margaryna, w tym wzbogacana w DHA;<br>2) oleje roślinne, np. rzepakowy, oliwa z oliwek;<br>3) majonez bez dodatków pochodzenia zwierzęcego.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 | 1) tłuszcze zwierzęce, np. smalec wieprzowy, łój wołowy, słonina;<br>2) twarde margaryny;<br>3) masło, masło klarowane;<br>4) tłuszcz kokosowy i palmowy;<br>5) pasty kokosowe;<br>6) frytura.                                                                                             |
| <b>Desery (w ograniczonych ilościach)</b> | 1) budyń (bez dodatku cukru lub z małą ilością cukru – do 5 g/250 ml użytego zamiennika mleka);<br>2) galaretka agarowa lub pektynowa (bez dodatku cukru lub z małą ilością cukru – do 5 g/250 ml użytej wody);<br>3) kisiel (bez dodatku cukru lub z małą ilością cukru – do 5 g/250 ml użytej wody);<br>4) ciasta drożdżowe;<br>5) czekolada min. 70% kakao bez dodatków pochodzenia zwierzęcego;<br>6) batoniki na bazie owoców suszonych, płatków owsianych i pestek itp.<br>7) desery na bazie owoców suszonych, kaszy jaglanej lub tapioki itp. | 1) desery zawierające składniki pochodzenia zwierzęcego,<br>2) słodycze zawierające duże ilości cukru i/lub tłuszczu;<br>3) torty i ciasta z masami cukierniczymi, kremami cukierniczymi, bitą śmietaną itp.;<br>4) ciasta kruche;<br>5) ciasto francuskie;<br>6) wyroby czekoladopodobne. |
| <b>Napoje</b>                             | 1) woda niegazowana, woda mineralna gazowana o niskiej zawartości dwutlenku węgla;<br>2) herbata, np.: czarna, zielona, czerwona, biała, owocowa;<br>3) napary ziołowe;<br>4) kawa naturalna, kawa zbożowa;<br>5) kakao naturalne;<br>6) soki warzywne bez dodatku soli;                                                                                                                                                                                                                                                                              | 1) napoje wysokosłodzone;<br>2) nektary owocowe;<br>3) wody smakowe z dodatkiem cukru;<br>4) bawarka.                                                                                                                                                                                      |

|                  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |                                                                                                                                                                                                       |
|------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|                  | 7) soki owocowe (w ograniczonych ilościach);<br>8) kompoty (bez dodatku cukru lub z małą ilością cukru – do 5 g/250 ml).                                                                                                                                                                                                     |                                                                                                                                                                                                       |
| <b>Przyprawy</b> | 1) wszystkie naturalne przyprawy ziołowe i korzenne, świeże i suszone;<br>2) gotowe przyprawy warzywne (w ograniczonych ilościach);<br>3) płatki drożdżowe, pasta marmite;<br>4) sól (w ograniczonych ilościach);<br>5) musztarda, keczup, chrzan (w ograniczonych ilościach);<br>6) sos sojowy (w ograniczonych ilościach). | 1) miód;<br>2) kostki rosołowe i esencje bulionowe;<br>3) gotowe bazy do zup i sosów;<br>4) gotowe sosy sałatkowe i dressingi;<br>5) przyprawy wzmacniające smak i zapach w postaci płynnej i stałej. |