

Weganizm - co można jeść?

Weganizm zakłada spożywanie produktów wyłącznie pochodzenia roślinnego, czyli wykluczenie wszelkich produktów zwierzęcych i odzwierzęcych.

Ważny jest także sposób przygotowywania potraw. O ile to możliwe, najlepiej jeść produkty surowe. Dopuszczalne jest także gotowanie, ale należy pamiętać, że obróbka termiczna zmniejsza zawartość witamin i składników mineralnych w pożywieniu.

Dieta wegańska - czy jest zdrowa?

Dieta wegańska zmniejsza ryzyko wystąpienia otyłości, nadciśnienia, chorób układu krążenia, cukrzycy (typu II), chorób nowotworowych (m.in. jelita grubego, sutka i płuc), kamicy żółciowej i pęcherzyka żółciowego, zaparc, hemoroidów oraz próchnicy zębów.

Niestety, nieprawidłowo skomponowana może doprowadzić do niedoborów energetycznych, a także wielu składników odżywczych: białka, witaminy B12, witaminy D, wapnia, żelaza i cynku. Zagrożenie stanowią także pozostałości środków ochrony roślin i nawozów. Źle zbilansowana dieta wegańska zwiększa ryzyko pojawienia się anemii, krzywicy, osteomalacji i osteoporozy, niedożywienia białkowego, woli tarczycowych, zaburzeń neurologicznych, zaburzeń miesiączkowania, biegunek (w wyniku nadmiaru błonnika w diecie), a u dzieci, w skrajnych przypadkach, może prowadzić do niedorozwoju fizycznego i umysłowego.

Weganizm - jak zapobiec niedoborom składników odżywczych?

Wiarogodnym źródłem witaminy B12 dla wegan jest witamina sprzedawana w aptece jako suplement. Natomiast źródłem witaminy D będą ekspozycja na słońce w okresie wiosenno-letnim i suplementacja witaminy D (w okresie jesienno-zimowym). Z kolei źródłem wapnia będą: mleko sojowe (które oprócz wapnia jest wzbogacone w witaminy B12 i D), a także rośliny strączkowe, zielone warzywa liściaste, glony, nasiona sezamu, figi i orzechy, które są także wzbogacone w żelazo. Złym źródłem wapnia są szpinak, burak liściasty i botwina, ponieważ słabo się wchłania (wiąże się ze szczawianami i jest wydalany z organizmu). W diecie wegańskiej źródłem białka mogą być soja, soczewica, bób, groch, fasola, orzechy, produkty zbożowe i nasiona

Jak przejść na weganizm bez szkody dla zdrowia?

Nagle przejście z tradycyjnego sposobu żywienia na weganizm nie jest wskazane. Należy stopniowo przyzwyczajać organizm do diety wegańskiej, tj. zacząć od powolnego zmniejszania ilości mięsa, a także słodczy w menu na koszt warzyw i owoców. Należy także zmienić sposób przygotowywania potraw. W diecie wegańskiej należy ograniczyć smażenie. Polecane jest gotowanie i duszenie potraw.

WEGAŃSKA PIRAMIDA ŻYWIENIA

DIETA 1800 KCAL

Algi: nori, wakame, dulse, arame:
1-3 g dziennie

Suplementy B12:
25-50mcg dziennie

Witamina D:
800-1000JM dziennie
w miesiącach zimowych (X-III),
w lecie regularna ekspozycja na
światło słoneczne

Strączkowe: soja, fasola,
soczewica, groch, tofu (1.5 szkl.
gotowanego produktu)

**Wzbogacane w wapń
zamienniki nabiału:**
mleka roślinne (sojowe,
migdałowe, owsiane, ryżowe),
jogurty- (1.5 szkl.)

**WARZYWA
I OWOCE –
JEDZ ŚMIAŁO!**

Warzywa:
1 talerz zupy
jarzynowej;
2 szkl. surówki,
3 szkl. goto-
wanych warzyw

Owoce:
ok. 500g (500g
to np. 1 banan,
1 pomarańcza,
1 jabłko
i 2 kiwi),

Zamiast
jednej porcji
owocu świeżego,
można zjeść małą
porcję owoców
szuszonych.



Jedz sporadycznie albo unikaj:

Oleje: oliwa z oliwek, olej lniany,
słonecznikowy, z pestek dyni, rzepakowy...

Słodycze, chipsy, słone przekąski, produkty
silnie przetworzone (płatki kukurydziane, białe
pieczywo, dania gotowe), sery wegańskie

Soki owocowe, napoje słodzone

Orzechy i pestki: orzechy laskowe,
nerkowce, ziemne, makadamia, migdały,
brazylijskie, pekan, piniowe, pistacje,
włoskie, kokos, pestki słonecznika, dyni,
sezamu (2-3 łyżki dziennie)

Ziarna siemienia lnianego:
1 łyżkę mielonego i spożytego
na zimno produktu

**Produkty
pełnoziarniste:**
ryż pełnoziarnisty,
płatki i makarony
z pełnego ziarna, chleb
razowy, kasze (jaglana,
gryczana, kuskus,
kukurydziana,
orkiszowa, amarantus,
quinoa -1 szkl.
gotowanego produktu)

Płatki zbożowe, np.
owsiane, jęczmienne,
(0.5 szkl. suchych)
lub 3 kromki chleba
razowego

Powyższe zalecenia żywieniowe są przykładem odpowiednio skomponowanej diety wegańskiej o wartości energetycznej ok. 1800 kcal. Odnoszą się tylko dla osób dorosłych oraz wymagają modyfikacji w zależności od wieku, aktywności fizycznej czy przebytych chorób. Nie powinny być stosowane w zastępstwie konsultacji dietetycznej lub / i lekarskiej.

Autor: Mgr Małgorzata Desmond, dietetyk, specjalista medycyny żywienia, prowadzi konsultacje dietetyczne oraz programy terapii żywieniowej w Centrum Medycyny Żywienia w Carolina Medical Center.