

UNIWERSYTECKI SZPITAL KLINICZNY W POZNANIU	F-INFO_232	Wydanie 1/2026-02-09
DIETA WEGAŃSKA		

Charakterystyka:

Dieta wegańska polega na całkowitym wykluczeniu produktów pochodzenia zwierzęcego, w tym mięsa, ryb, nabiału, jaj i miodu. Jeśli jest dobrze zbilansowana, może dostarczać wszystkich niezbędnych składników odżywczych i przynosić korzyści zdrowotne. Dieta powinna być urozmaicona, przed rozpoczęciem jej stosowania i w trakcie zaleca się wykonywanie niezbędnych kontrolnych badań krwi.

Techniki sporządzania potraw:

Dozwolone są wszystkie techniki przyrządzania potraw.

Możliwe niedobory i ich uzupełnianie:

- **Białko** – spożywać strączki, orzechy, nasiona i produkty sojowe.
- **Żelazo** – obecne w roślinach strączkowych, zielonych warzywach liściastych i pestkach dyni; warto łączyć je z witaminą C dla lepszego wchłaniania.
- **Wapń** – dostarczać z roślin zielonych (np. jarmuż, brokuły), sezamu, tofu oraz napojów roślinnych wzbogaconych w wapń.
- **Witamina B12** – suplementacja jest konieczna, ponieważ występuje wyłącznie w produktach zwierzęcych.
- **Kwasy omega-3** – spożywać siemię lniane, orzechy włoskie i olej lniany.
- **Jod** – dostarczać z wodorostów lub soli jodowanej.
- **Witamina D** – w okresie jesienno-zimowym warto suplementować lub spożywać wzbogacone produkty roślinne.

W każdej diecie bardzo ważne są płyny. Dostarczajmy organizmowi 1,5 - 2 l. płynu na dobę, w tym około 1 l. wody niegazowanej.

PRODUKTY	ZAŁECANE PRODUKTY	ZAŁECANE W UMIARKOWANYCH ILOŚCIACH	NIEZAŁECANE PRODUKTY
NAPOJE	Napoje roślinne naturalne, zwłaszcza z dodatkiem wapnia i witaminy B12, wody mineralne, naturalna kawa, herbaty, napary ziołowe, soki warzywne	Soki owocowe 100%	Mleko i produkty mleczne, napoje słodzone miodem, Napoje gazowane i nie gazowane słodzone cukrem, wody smakowe, herbata i kawa z cukrem, soki dosładzane, napoje alkoholowe i ich bezalkoholowe odpowiedniki.
PRODUKTY ZBOŻOWE	Otręby pszenne, płatki żytnie, gryczane i owsiane, kasza pęczak, bulgur, gryczana, komosa ryżowa, chleb razowy, żytni, z mąk pełnoziarnistych, graham, może być z dodatkiem ziaren lub pestek	Owsianka, jaglanka, płatki jęczmienne, kasza jaglana, Kasza jęczmienna perłowa Ryż basmatti Makaron z pszenicy durum (semoliny)	Płatki śniadaniowe Pieczywo pszenne, maślane i karmelizowane, wyroby cukiernicze, drobne kasze – jaglana, kukurydziana, manna, kuskus, biały ryż , makaron pszenny

UNIWERSYTECKI SZPITAL KLINICZNY W POZNANIU	F-INFO_232	Wydanie 1/2026-02-09
DIETA WEGAŃSKA		

	Ryż brązowy, dziki Makaron pełnoziarnisty lub ze strączków, Mąki pełnoziarniste		lane kluski, groszek ptysiowy, wafle ryżowe
WARZYWA	Wszystkie, zwłaszcza strączkowe		Rozgotowane warzywa, puree, frytki, warzywa panierowane, z bułką tartą, kiszzone, marynowane, chipsy warzywne
OWOCE	Wszystkie, zwłaszcza surowe	owoce liofilizowane	kandyzowane, suszone, w syropie, w kompcie z cukrem, w czekoladzie, suszone
NASIONA, PESTKI, ORZECHY	Wszystkie nasiona, pestki i orzechy	Masło orzechowe	Orzechy, nasiona, pestki w karmelu lub czekoladzie, posypce, panierce, solone
TŁUSZCZE	Oleje roślinne poza olejem palmowym i kokosowym, wysoko gatunkowe margaryny miękkie		Tłuszcze zwierzęce, żywność z dodatkiem utwardzonych izomerów tłuszczów trans, oleju palmowego i kokosowego
INNE	Wodorosty – liście nori, sałatka wakame, spirulina, chlorella Wyroby sojowe – tempeh, miso, tofu, sos sojowy Sejtan Grzyby Agar		Jaja, mięso, ryby, miód, produkty i potrawy wysoko przetworzone, słodkie i słone przekąski, żywność typu fast food