

Nazwa diety	DIETA WEGAŃSKA (C04)
Zastosowanie	1) dla kobiet wykluczających z diety produkty pochodzenia zwierzęcego – ciąża fizjologiczna oraz dla kobiet w okresie laktacji; 2) dieta wegańska wymaga ścisłego nadzoru lekarza i/lub dietetyka z uwagi na znaczne ryzyko niedoborów żywieniowych związanych z wykluczeniem produktów pochodzenia zwierzęcego; 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.
Zalecenia dietetyczne	1) dieta spełniająca wymagania racjonalnego żywienia, realizująca zapotrzebowanie na energię i składniki odżywcze zgodnie z normami żywienia dla populacji Rzeczypospolitej Polskiej, wytycznymi towarzystw naukowych w zakresie żywienia kobiet w okresie ciąży lub laktacji; 2) z uwagi na wykluczenie produktów pochodzenia zwierzęcego, zbilansowanie diety wegańskiej w ramach żywienia zbiorowego, bez uwzględnienia indywidualnych potrzeb pacjentów niesie ryzyko niedoborów pokarmowych; 3) 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; 4) 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; 5) posiłki powinny być podawane 4–5 razy dziennie, 3 posiłki główne – śniadanie, obiad i kolacja oraz posiłki uzupełniające – II śniadanie i/lub podwieczorek; 6) dieta powinna być różnorodna, urozmaicona pod względem smaku, kolorystyki, konsystencji i strawności potraw; 7) dieta powinna opierać się na spożyciu produktów i potraw świeżych. Zawartość błonnika pokarmowego w diecie powinna być zgodna ze wskazaniem lekarza i/lub dietetyka; 8) temperatura posiłków powinna być umiarkowana; 9) mleko i przetwory mleczne tradycyjne należy zastąpić produktami roślinnymi (wzbogacanymi w wapń, witaminę D i B₁₂), powinny być podawane w co najmniej 3 posiłkach w ciągu dnia; 10) w posiłkach połowę produktów zbożowych powinny stanowić produkty z pełnego przemiału; 11) w każdym głównym posiłku należy uwzględnić produkty będące źródłem białka z grupy nasion roślin strączkowych; 12) ryby należy zastępować produktami będącymi źródłem DHA; 13) zaleca się w ciągu dnia 4 porcje warzyw i 1-2 porcje owoców (1 porcja warzyw lub owoców to ok. 100 g), należy uwzględnić dodatek warzyw lub owoców do każdego posiłku (w sumie min. 400 g warzyw i owoców/dzień); przynajmniej część warzyw i owoców powinna być serwowana w postaci surowej; 14) tłuszcze roślinne takie jak tłuszcz palmowy i kokosowy należy ograniczać; 15) przynajmniej 1 posiłek w ciągu dnia powinien zawierać produkty bogate w kwasy tłuszczowe nienasycone; 16) należy zadbać o prawidłową podaż płynów – zapotrzebowanie na wodę (woda pochodząca z napojów i produktów spożywczych) dla kobiet ciężarnych 2300 ml, dla kobiet karmiących piersią 2700 ml; 17) w każdym posiłku należy uwzględnić wodę lub napój – w przypadku kompotu zawartość cukru dodanego nie może być większa niż 5 g cukru w 250 ml kompotu, pozostałe napoje (np. kawa, herbata) powinny być przygotowywane bez cukru; 18) w posiłkach należy ograniczyć dodatek soli i cukru;

	19) dopuszcza się okazjonalne włączenie produktów świątecznych, związanych z tradycjami narodowymi, w umiarkowanych ilościach i z zachowaniem ogólnych zasad racjonalnego odżywiania. Przy doborze produktów należy zwrócić uwagę na ich: 20) jakość; 21) termin przydatności do spożycia; 22) sezonowość. Zalecane techniki obróbki termicznej: 23) gotowanie tradycyjne lub na parze; 24) duszenie bez wcześniejszego obsmażania; 25) pieczenie bez dodatku tłuszczu, np. w folii aluminiowej, w rękawach do pieczenia, pergaminie, naczyniach żaroodpornych oraz w piecach konwekcyjnych; 26) grillowanie – bez dodatku tłuszczu, na patelni grillowej lub grillu elektrycznym; 27) potrawy smażone należy ograniczyć do 2 razy w jadłospisie dekadowym; dozwolone jest lekkie podsmażenie na niewielkiej ilości oleju roślinnego bez panierki. Praktyczne wskazówki odnośnie do sporządzania posiłków: 28) zupy, sosy oraz potrawy należy sporządzać z naturalnych składników, bez użycia koncentratów spożywczych, z wyjątkiem koncentratów z naturalnych składników; 29) należy ograniczyć zabielenie zup i sosów mleczkiem kokosowym; 30) nie należy dodawać do potraw zasmażek; 31) należy do minimum ograniczyć cukier dodawany do napojów i potraw; 32) należy do minimum ograniczyć dodatek soli na rzecz naturalnych przypraw. Makroskładniki: 33) białko 10–30% dziennej wartości energetycznej diety (En), w zależności od wieku i stanu odżywienia kobiety; 34) tłuszcz 30–40% En, w tym kwasy tłuszczowe nasycone w ilości tak niskiej jak to możliwe do osiągnięcia w diecie zapewniającej właściwą wartość odżywczą; 35) węglowodany 45–65% En, w tym cukry proste $\leq 10\%$.	
Wartość energetyczna	Energia (En)/dobę	2100–2500 kcal/dobę* + 70 kcal w I trymestrze ciąży + 260 kcal w II trymestrze ciąży + 500 kcal w III trymestrze ciąży i 0-6 mc po porodzie *- w zależności od wieku i masy ciała dla kobiet o niskiej aktywności fizycznej
Wartość odżywcza	Białko	udział energii z białka 10–30%
	Tłuszcz ogółem	30–40% En
	w tym nasycone kwasy tłuszczowe	tak niskie jak to możliwe do osiągnięcia w diecie zapewniającej właściwą wartość odżywczą
	Węglowodany ogółem	45–65% En
	w tym cukry	$\leq 10\%$ En
	Błonnik	zgodnie z zaleceniami dietetyka/lekarza
	Sód	1500 mg/dobę
Grupy produktów spożywczych	Produkty rekomendowane	Produkty przeciwwskazane
Produkty zbożowe	1) wszystkie mąki pełnoziarniste; 2) mąka ziemniaczana, kukurydziana, ryżowa (w ograniczonych ilościach); 3) pieczywo pełnoziarniste, bez dodatku substancji słodzących,	1) pieczywo z dodatkiem cukru, słodu, syropów, miodu, karmelu, melasy; 2) produkty z mąki z wysokiego przemiału smażone w dużej ilości tłuszczu, np.: pączki, faworki, racuchy;

	np.: żytnie razowe, graham, chleb z dodatkiem otręb i ziaren; 4) białe pieczywo pszenne, żytnie i mieszane; 5) kasze: gryczana (w tym krakowska), jęczmienna (pęczak, wiejska, mazurska), orkiszowa, bulgur, jagłana, manna, kukurydziana; 6) płatki naturalne, np.: owsiane, gryczane, jęczmienne, ryżowe, 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, ryż biały (w ograniczonych ilościach); 9) potrawy mączne, np.: naleśniki, pierogi, kopytka, kluski (w ograniczonych ilościach); 10) otręby, np.: owsiane, pszenne, żytnie, orkiszowe.	3) płatki kukurydziane i inne słodzone płatki śniadaniowe, np.: cynamonowe, czekoladowe, miodowe.
Warzywa i przetwory warzywne	1) warzywa surowe, mrożone; 2) koktajle, soki warzywne bez dodatku soli oraz smoothie bez dodatku cukru; 3) warzywa gotowane, duszone, pieczone; 4) warzywa kiszone.	1) napoje warzywne słodzone; 2) surowe kiełki roślin; 3) warzywa przyrządzane z dużą ilością tłuszczu.
Ziemniaki, bataty	1) ziemniaki, bataty: gotowane, pieczone.	1) ziemniaki, bataty: smażone (frytki, talarki), 2) puree w proszku.
Owoce i przetwory owocowe	1) owoce świeże, mrożone, gotowane, pieczone; 2) koktajle, smoothie, musy owocowe bez dodatku cukru; 3) soki 100%; 4) kompoty bez dodatku cukru; 5) owoce suszone (w ograniczonych ilościach); 6) dżemy owocowe 100% z owoców (bez dodatku sacharozy i substancji słodzących) i niskosłodzone (w ograniczonych ilościach).	1) owoce w syropie; 2) przetwory owocowe wysokosłodzone (dżemy, syropy); 3) owoce kandyzowane; 4) figi suszone.
Nasiona roślin strączkowych	1) wszystkie nasiona roślin strączkowych;	1) produkty z nasion roślin strączkowych z dużą zawartością soli.

	2) produkty z nasion roślin strączkowych z małą zawartością soli.	
Nasiona, pestki, orzechy	1) wszystkie nasiona, pestki i orzechy niesolone, np. orzechy włoskie, laskowe, pistacje, nerkowca, migdały, pestki słonecznika, dyni, sezam, siemię lniane; 2) „masło orzechowe” bez dodatku soli i cukru (w ograniczonych ilościach).	1) orzechy solone, w karmelu, w czekoladzie, w lukrze, w cieście, w posypkach; 2) „masło orzechowe” z dodatkiem soli i cukru; 3) fistaszki (orzeszki w skorupkach).
Jaja i potrawy z jaj	1) roślinny zamiennik jajka	1) jaja i wszystkie potrawy z dodatkiem jaj.
Mleko i produkty mleczne	1) produkty roślinne stanowiące alternatywę dla produktów mlecznych, np. napoje roślinne wzbogacane w wapń, witaminę D i B12 bez dodatku cukru; 2) „sery” wegańskie; 3) „jogurty” wegańskie; 4) mleczko kokosowe.	1) mleko pochodzące od zwierząt; 2) przetwory mleczne z mleka pochodzącego od zwierząt; 3) mleko skondensowane.
Mięso i przetwory mięsne	-	1) Mięso i wszystkie przetwory mięsne
Ryby i przetwory rybne	-	1) Ryby i wszystkie przetwory rybne
Tłuszcze	1) miękka margaryna, w tym wzbogacana w DHA; 2) oleje roślinne, np. rzepakowy, oliwa z oliwek; 3) majonez bez dodatków pochodzenia zwierzęcego.	1) produkty zawierające izomery trans kwasów tłuszczowych: żywność typu fast food, twarde margaryny, chipsy, zupy i sosy instant, ciasta, ciasteczka produkowane przemysłowo; 2) tłuszcze zwierzęce, np. smalec wieprzowy, łój wołowy, słonina; 3) twarde margaryny; 4) masło, masło klarowane; 5) tłuszcz kokosowy i palmowy; 6) pasty kokosowe; 7) frytura.
Desery (w ograniczonych ilościach)	1) budyń (bez dodatku cukru lub z małą ilością cukru – do 5 g/250 ml użytego zamiennika mleka); 2) galaretka agarowa lub pektynowa (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) ciasta drożdżowe; 5) czekolada min. 70% kakao bez dodatków pochodzenia zwierzęcego; 6) batoniki na bazie owoców suszonych, płatków owsianych i pestek itp.	1) desery zawierające składniki pochodzenia zwierzęcego, 2) słodycze zawierające duże ilości cukru i/lub tłuszczu; 3) torty i ciasta z masami cukierniczymi, kremami cukierniczymi, bitą śmietaną itp.; 4) ciasta kruche; 5) ciasto francuskie; wyroby czekoladopodobne.

	7) desery na bazie owoców suszonych, kaszy jaglanej lub tapioki itp.	
Napoje	1) woda; 2) słaby napar z imbiru; 3) koktajle oraz smoothie (bez dodatku cukru); 4) lekkie napary, np. z owoców suszonych, napary herbat, herbatki owocowe; 5) kawa zbożowa; 6) kompoty owocowe; 7) soki warzywne bez dodatku soli; 8) napoje roślinne wzbogacane w wapń i witaminy, bez dodatku cukru i innych substancji słodzących; 9) słabe napary herbaty czarnej (w ograniczonych ilościach); 10) kakao (w ograniczonych ilościach).	1) mocne napary herbaty czarnej i napary herbaty zielonej; 2) napary ziołowe; 3) mocna kawa; 4) napoje energetyzujące; 5) napoje słodzone i napoje gazowane; 6) syropy wysokosłodzone; 7) nektary owocowe; 8) wody smakowe, w tym z dodatkiem cukru; 9) bawarka.
Przyprawy	1) naturalne przyprawy, takie jak świeży koperek, zielona pietruszka, szczypiorek, suszone przyprawy ziołowe bez dodatku soli i cukru; 2) musztarda, chrzan (w ograniczonych ilościach); 3) gotowe przyprawy warzywne (w ograniczonych ilościach); 4) sól, cukier (w ograniczonych ilościach).	1) miód; 2) kostki rosołowe i esencje bulionowe; 3) gotowe bazy do zup i sosów; 4) przyprawy wzmacniające smak w postaci płynnej i stałej; 5) gotowe sosy sałatkowe i dressingi; 6) koncentraty spożywcze (np. zupy w proszku, sosy, produkty typu fix).