



12. DIETA WEGETARIAŃSKA / PSEUDOWEGETARIAŃSKA

ZASTOSOWANIE:

- dla osób nie spożywających mięsa i jego przetworów
- Pacjenci, którzy po przyjęciu do szpitala deklarują stosowanie diety wegetariańskiej

CHARAKTERYSTYKA:

Wartość energetyczna: 2000 -2400 kcal

- 3-5 posiłków dziennie
- dieta wegetariańska polega na wyłączeniu z żywienia mięsa i jego przetworów
- opiera się głównie na pokarmach pochodzenia roślinnego, których źródłem są rośliny zbożowe, strączkowe, okopowe i oleiste, a także warzywa, owoce, grzyby i orzechy
- dieta szpitalna dopuszcza spożywanie mleka, jego przetworów oraz jaj- laktoowegetarianizm, ryb- ichtiowegetarianizm/pescowegetarianizm

PRODUKTY PRZECIWWSKAZANE:

- wszystkie gatunki mięs
- wędliny
- pasztety
- wyroby podrobowe
- podroby
- pyzy i pierogi z mięsem
- budynie mięsne
- konserwy mięsne
- rosoly i zupy na wywarach mięsnych
- krokiety
- fasolka po bretońsku
- gulasz
- bigos z mięsem/kiełbasą
- smalec, słonina, boczek

ZAMIENNIKI PRODUKTÓW PRZECIWWSKAZANYCH:

- jaja
- nabiał
- nasiona roślin strączkowych: groch, soja, fasola, bób, soczewica
- napoje roślinne fortyfikowane (wzbogacane wapniem): sojowe, orzechowe, migdałowe, ryżowe (w ograniczonych ilościach)
- kiełki nasion np. brokołu, lucerny, rzodkiewki, słonecznika, pszenicy, rzeżuchy
- zupy i sosy na wywarach warzywnych
- risotto/kaszotto z warzywami, grzybami i orzechami
- kotlety sojowe, z soczewicy i fasoli
- knedle owocowe
- pierogi leniwe
- fazanki z kapustą i grzybami
- oleje, oliwa

TECHNIKI KULINARNE:

- gotowanie w wodzie, na parze
- duszenie w sosie
- pieczenie w folii
- grillowanie
- tradycyjne smażenie należy ograniczyć do minimum



- Dystrybucja posiłków odbywa się pod nadzorem Pielęgniarki

Źródło:

1. „Żywnieie zdrowego i chorego człowieka” Helena Ciborowska, Anna Rudnicka- wyd. Wydawnictwo Lekarskie PZWL 2014
2. „System dietetyczny dla zakładów służby zdrowia” Helena Szczygłowa, wyd. IŻŻ 2015
3. „Zasady prawidłowego żywienia chorych w szpitalach” Red. Mirosław Jarosz, wyd. IŻŻ 2011
4. „Celiakia i dieta bezglutenowa praktyczny poradnik” Polskie Stowarzyszenie Osób z Celiakią i na Diecie Bezglutenowej. Red. G. Konińskiej, A. Marczewskiej i M. Źródlak wyd. 2014
5. „Normy żywienia dla populacji Polski i ich zastosowanie” M. Jarosz, E. Rychlik, K. Stoś, J. Charzewska NIZP-PZH 2020