

## DIETA WEGETARIAŃSKA

Dieta wegetariańską stosują pacjenci z różnych względów: ekologicznych, religijnych i filozoficznych.

W diecie wykluczone są: mięso, drób, ryby i produkty z nich pochodzące. Źródłem białka będą tu: chude mleko, nabiał, jaja, suche nasiona roślin strączkowych.

### Zalety diety:

- niska gęstość energetyczna,
- wysoka gęstość odżywcza,
- ograniczona zawartość tłuszczu i nasyconych kwasów tłuszczowych,
- zwiększony udział NNKT,
- brak lub niska zawartość cholesterolu,
- wyższa zawartość węglowodanów złożonych i błonnika pokarmowego,
- zwiększona podaż witaminy C,
- zmniejsza zagrożenie występowania: otyłości, cukrzycy, nadciśnienia tętniczego, chorób serca, zaparć i hemoroidów, próchnicy zębów, kamicy nerkowej i żółciowej.

### Wady diety:

- kłopoty z pokryciem zapotrzebowania na energię
- niedostateczna podaż białka
- niska wartość biologiczna białka
- deficyt witaminy B12, D
- niedostateczna podaż wapnia, żelaza, cynku
- zwiększa zagrożenie występowania: niedorozwoju fizycznego i umysłowego, niedokrwistości megablasytycznej, krzywicy, osteomalacji, neuropatii, biegunki, zaburzeń miesiączkowania.

Dieta zaleca się ludziom dorosłym prowadzącym mało i średnio aktywny tryb życia. Rekomenduje się okresowe praktykowanie laktowegetarianizmu (dieta, w której spośród produktów pochodzenia zwierzęcego można spożywać mleko i jego przetwory) osobom dorosłym cierpiącym na metaboliczne choroby cywilizacyjne.

### Literatura:

*M. Jarosz „Praktyczny podręcznik dietetyki”. IŻŻ, 2011*