

XVII OGÓLNOPOLSKI TYDZIEŃ WEGE

KURS PODSTAWOWY:
**WSZYSTKO CO MUSISZ
WIEDZIEĆ O DIECIE
ROŚLINNEJ**

NATALIA GOŁYSKA
MAŁGORZATA ZIEMBA
ANNA GLINKOWSKA



Viva!
ZDROWIE

Plan kursu

Panel I:

- Wprowadzenie
- Makroskładniki

Panel II:

- Witaminy
- Składniki mineralne

Panel III:

- Kontrowersje i mity
- Sport
- Cięża

Panel IV:

- Substancje antyodżywcze
- Suplementacja i diagnostyka

Panel V:

- Kuchnia roślinna
- Przepisy

CZY DIETA ROŚLINNA JEST DLA KAŻDEGO?

STANOWISKO ADA

Viva!
ZDROWIE

Odpowiednio zaplanowane diety wegetariańskie, w tym diety ściśle wegetariańskie, czyli wegańskie, są zdrowe, spełniają zapotrzebowanie żywieniowe i mogą zapewniać korzyści zdrowotne przy zapobieganiu i leczeniu niektórych chorób. Dobrze zaplanowane diety wegetariańskie są odpowiednie dla osób na wszystkich etapach życia, włącznie z okresem ciąży i laktacji, niemowlęctwa, dzieciństwa, dojrzewania, oraz dla sportowców.

**STANOWISKO AMERYKAŃSKIEGO STOWARZYSZENIA
DIETETYCZNEGO: DIETY WEGETARIAŃSKIE**



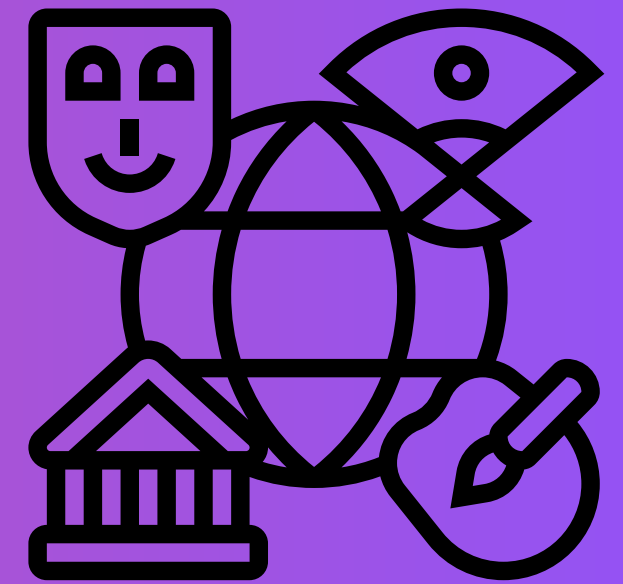
ETYCZNE



EKOLOGICZNE



ZDROWOTNE



INNE NP.
RELIGIJNE,
KULTUROWE

Powody przejścia na dietę wegańską

Dlaczego warto ograniczyć mięso?



Niższe ryzyko zachorowania na nowotwory w przypadku ograniczenia mięsa czerwonego



Niższe ryzyko chorób układu krążenia – w przypadku rezygnacji z mięsa czerwonego aż o 42%



Zmniejszone ryzyko zachorowania na cukrzycę typu II – głównie w przypadku ograniczenia mięsa czerwonego



Niższe ryzyko Choroby Alzheimera – wzrost funkcji poznawczych



Niższe ryzyko chorób nerek oraz otyłości

MIĘSO

ŻELATYNA

NABIAŁ

RYBY

SMALEC



OWOCE MORZA

JAJA

MIÓD

DIETA WEGAŃSKA

Jak zacząć?

✓ przeanalizuj swój jadłospis, zaznacz produkty pochodzenia zwierzęcego i zastanów się czym możesz je zastąpić

✓ w restauracji wybieraj dania roślinne



mleko tradycyjne
zamień na roślinne



jogurty tradycyjne
zmień na bazujące na
soi lub kokosie



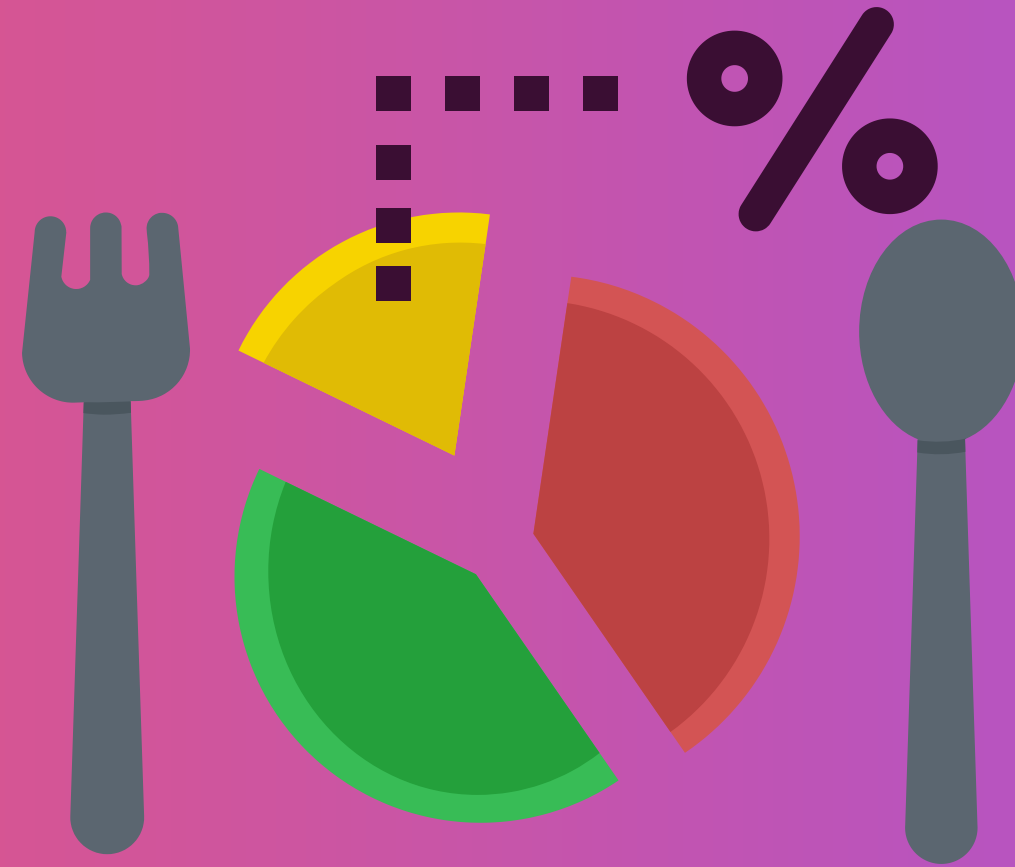
włącz strączki



okazjonalnie korzystaj z
gotowych zamienników



przejrzyj blogi,
instagram, zapoznaj się
z ofertą sklepów



MAKROSKŁADNIKI

białko, węglowodany, tłuszcze



Główny składnik mięśni, skóry, narządów wewnętrznych, gruczołów. Wchodzi w skład hemoglobiny, przeciwciał, enzymów, błon komórkowych.



Wyróżniamy aminokwasy endogenne i egzogenne. Ludzki organizm nie jest w stanie wyprodukować aminokwasów egzogennych.



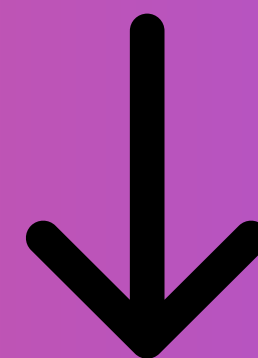
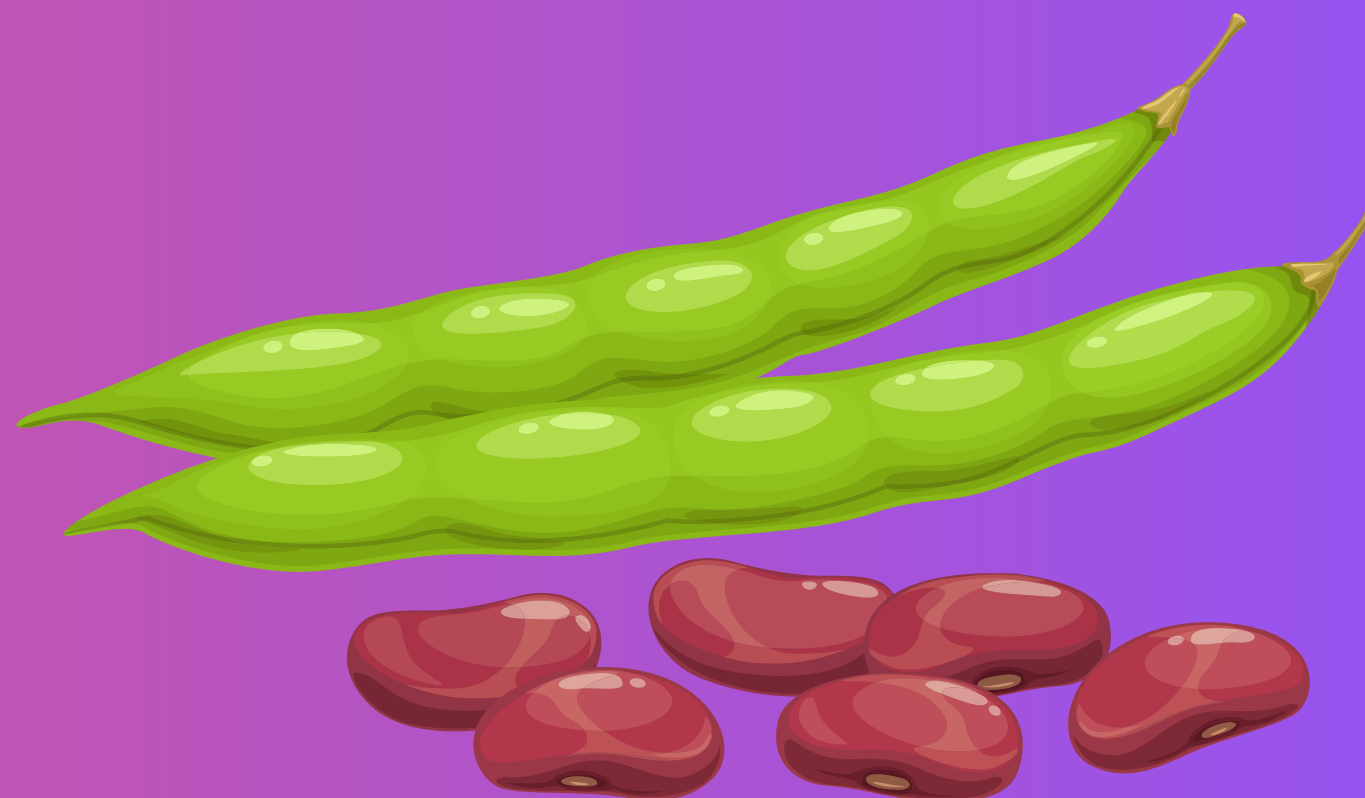
Aminokwasy są podstawowym materiałem budulcowym białek.



Białko pełnowartościowe - łączenie produktów.



lizyna



**metionina
cysteina**

BIAŁKO +10%

BIAŁKO

/ 100g produktu

- bułka grahamka - 9 g
- płatki owsiane - 11,9 g
- chleb zwykły - 6 g
- kasza jaglana - 10,5 g
- kasza gryczana - 12,5 g
- ryż biały - 6,7 g
- makaron pełnoziarnisty - 15 g
- mąka pszenna typ 550 - 10,5 g
- maliny - 1,3 g
- jeżyny - 1,4 g
- wiśnie - 0,9 g
- bób - 7 g
- brokuły - 3 g
- fasola biała, nasiona suche - 23,8 g
- migdały - 20 g
- orzechy arachidowe - 25,7 g
- sezam - 23 g
- pestki dyni - 24,5 g



Węglowodany to główne paliwo dla organizmu.



Problemy na diecie roślinnej: strączki i błonnik.



Spożyte węglowodany są rozkładane do monosacharydów, wchłaniane do krwi i przenoszone do wątroby. W wątrobie są przekształcane w glukozę, która jest cukrem fizjologicznym, występującym w stanie wolnym w organizmie człowieka.



Obniżanie IG.

WĘGLOWODANY

/ 100g produktu

- bułka grahamka - 56,1 g
- płatki owsiane - 69,3 g
- chleb zwykły - 56,3 g
- kasza gryczana - 69,3 g
- maliny - 12 g
- jeżyny - 12,4 g
- banan - 23,5 g
- papryka czerwona - 5 g
- fasola biała, nasiona suche - 61,6 g
- migdały - 20,5 g
- orzechy arachidowe - 19,2 g
- sezam - 10 g
- pestki dyni - 18 g



Biorą udział w syntezie niektórych hormonów tkankowych, pomagają w absorpcji witamin i składników mineralnych.



Wyróżnia się kilka rodzajów tłuszczów: jednonienasycone występujące w oliwkach, orzechach ziemnych i pekan, awokado, migdałach oraz w oleju rzepakowym.



Kwasy tłuszczowe wielonienasycone, czyli niezbędne kwasy tłuszczowe do właściwego metabolizmu cholesterolu i komunikacji międzykomórkowej, znajdują się w orzechach włoskich, nasionach konopi, siemieniu lnianym, olejach (lniany, rzepakowy, sojowy).



Kwasy tłuszczowe nasycone znajdują się głównie w produktach pochodzenia zwierzęcego, podnoszą poziom cholesterolu i przyczyniają się do powstawania miażdżycy, chorób serca i nowotworów.



olej z oliwek



olej rzepakowy

NA CZYM SMAŻYĆ?

TŁUSZCZE

/ 100g produktu

- bułka grahamka - 1,7 g
- płatki owsiane - 7 g
- chleb zwykły - 1,3 g
- kasza gryczana - 3,1 g
- maliny - 0,3 g
- jeżyny - 1 g
- awokado - 15 g
- tofu - 4,2 g
- papryka czerwona - 0,5 g
- fasola biała, nasiona suche - 1,6 g
- migdały - 52 g
- orzechy arachidowe - 46 g
- sezam - 60 g
- pestki dyni - 45,8 g



WITAMINY

A, B12, D, E, K

WITAMINA A

- Jej forma aktywna występuje tylko w produktach odzwierzęcych, jednak prowitaminy w postaci karotenoidów, które znajdują się w owocach i warzywach, są z łatwością przekształcane w witaminę A.
- przyczynia się do prawidłowego działania układu odpornościowego, bierze udział w metabolizmie hormonów: hormony tarczycy, synteza hormonów steroidowych i metabolizmie białek, transportuje żelazo, chroni funkcje antyoksydacyjne, ma wpływ na płodność/rozrodczość.
- źródła: szpinak, jarmuż, dynia, pomidory, marchew, słodkie ziemniaki, mango i morele.

WITAMINA B12

- Dieta roślinna wymaga suplementacji witaminą B12
- Niezbędna do prawidłowej pracy układu nerwowego i procesu krwiotworzenia
- Spirulina zawiera jedynie nieaktywne analogi witaminy B12, inne algi i chlorella nie są bogatymi jej źródłami
- Pierwsze oznaki niedoboru witaminy B12 to zmęczenie, osłabienie, blada skóra, nudności, zaparcia, biegunki, zaburzenia neurologiczne.
- Mechanizm oszczędzania witaminy B12 polega na jej zwrotnym wchłanianiu wraz z żółcią z przewodu pokarmowego. Oznacza to, że w skrajnych warunkach organizm jest w stanie nawet od 2 do 6 lat opóźnić objawy niedoboru.

WITAMINA D

- Obecność witaminy D wpływa na tkankę kostną – utrzymuje jej odpowiednią mineralizację oraz oddziałuje na stężenie wapnia.
- Witamina D ma duże znaczenie dla prawidłowego funkcjonowania gruczołu tarczowego.
- Niedobory witaminy D stwarzają ryzyko powstawania nowotworów, chorób wieńcowych oraz zaburzeń metabolicznych, w tym insulinooporności oraz otyłości.
- W naszym położeniu geograficznym niestety ciężko o dobry poziom witaminy D3.
- Z pożywienia nie jesteśmy w stanie pokryć dziennego zapotrzebowania. Suplementacja tą witaminą jest niezbędna, a dawkę dobieramy na podstawie badań 25(OH) D3.

WITAMINA E

awokado, mango, granat,
szpinak, zarodki
pszenne, soja, oliwki,
nasiona słonecznika,
migdały, orzeszki
ziemne, dynia, soja,
warzywa zielonolistne

WITAMINA K

warzywa zielonolistne
takie jak jarmuż, szpinak,
liście rzepy, brokuł,
brukselka, kapusta,
szparagi.



SKŁADNIKI MINERALNE

żelazo, selen, wapń, jod

ŻELAZO

- Według danych WHO, 30% populacji cierpi na niedokrwistość spowodowaną niedoborem żelaza.
- Dieta roślinna jest bogatsza w ten składnik niż inne rodzaje diet.
- W pożywieniu występują dwa rodzaje żelaza: hemowe, występujące w produktach pochodzenia zwierzęcego, jest przyswajalne w większych ilościach niż żelazo niehemowe.
- Tofu, soja, ciemna czekolada, soczewica, pestki dyni, suszone pomidory, ciecierzycyca, szpinak, jarmuż, śliwki, dynia.

PRZYSWAJALNOŚĆ ŻELAZA

- dodatek wit. C do posiłków
- probiotykoterapia
- wsparcie jelit
- unikanie kawy i herbaty do posiłków
- kontrola poziomu ferrytyny
- unikanie suplementacji w ciemno

PRZYSWAJALNOŚĆ ŻELAZA

- choroby zapalne jelit
- H. pylori
- celiakia - nieprawidłowej reakcji organizmu na gluten prowadząc do uszkodzenia jelit
- obfite miesiączki
- niezbilansowana dieta
- SIBO
- choroby tarczycy
- mikrorzwawienia z przewodu pokarmowego
- leki

SELEN

- Bierze udział w procesach metabolicznych komórek.
- Jest również niezbędny do metabolizmu hormonów tarczycy.
- Roślinnymi źródłami selenu są: groch, otręby pszenne, nasiona słonecznika, otręby owsiane, soczewica, czosnek, grzyby, suche nasiona roślin strączkowych.
- orzechy brazylijskie?



ORZECHY BRAZYLIJSKIE

WAPŃ

- Odgrywa ważną rolę w układzie nerwowym: przenosi impulsy nerwowe, bierze udział w kurczliwości mięśni: pobudza skurcze mięśni, odpowiada za krzepnięcie krwi, wydzielania hormony, np. wydzielanie insuliny z komórek beta trzustki, tworzy kości i zęby.
- Roślinnym źródłem wapnia są: soja, suszone figi, natka pietruszki, fasola biała, jarmuż, brukselka, migdały, brokuł, sezam.
- Niektóre produkty są wzbogacane w wapń, np. tofu, woda mineralna, mleko sojowe.

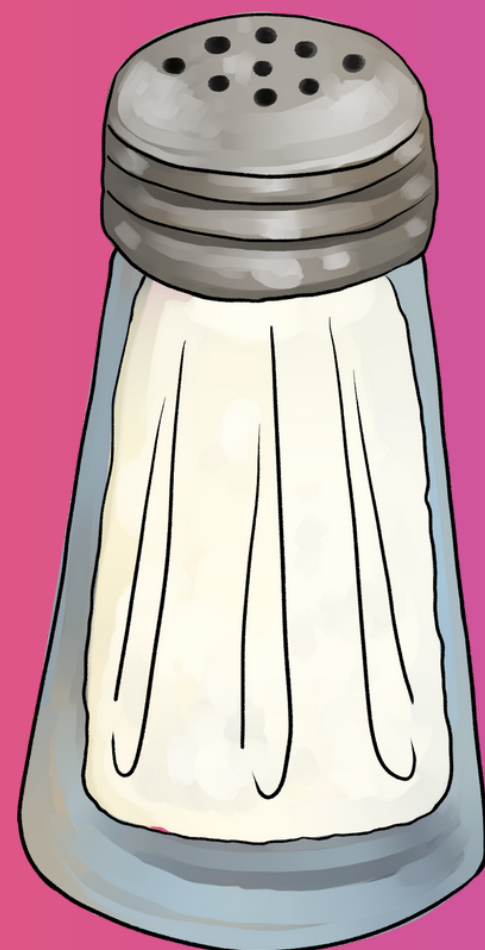
UWAGA NA ZAMIENNIKI NABIAŁU

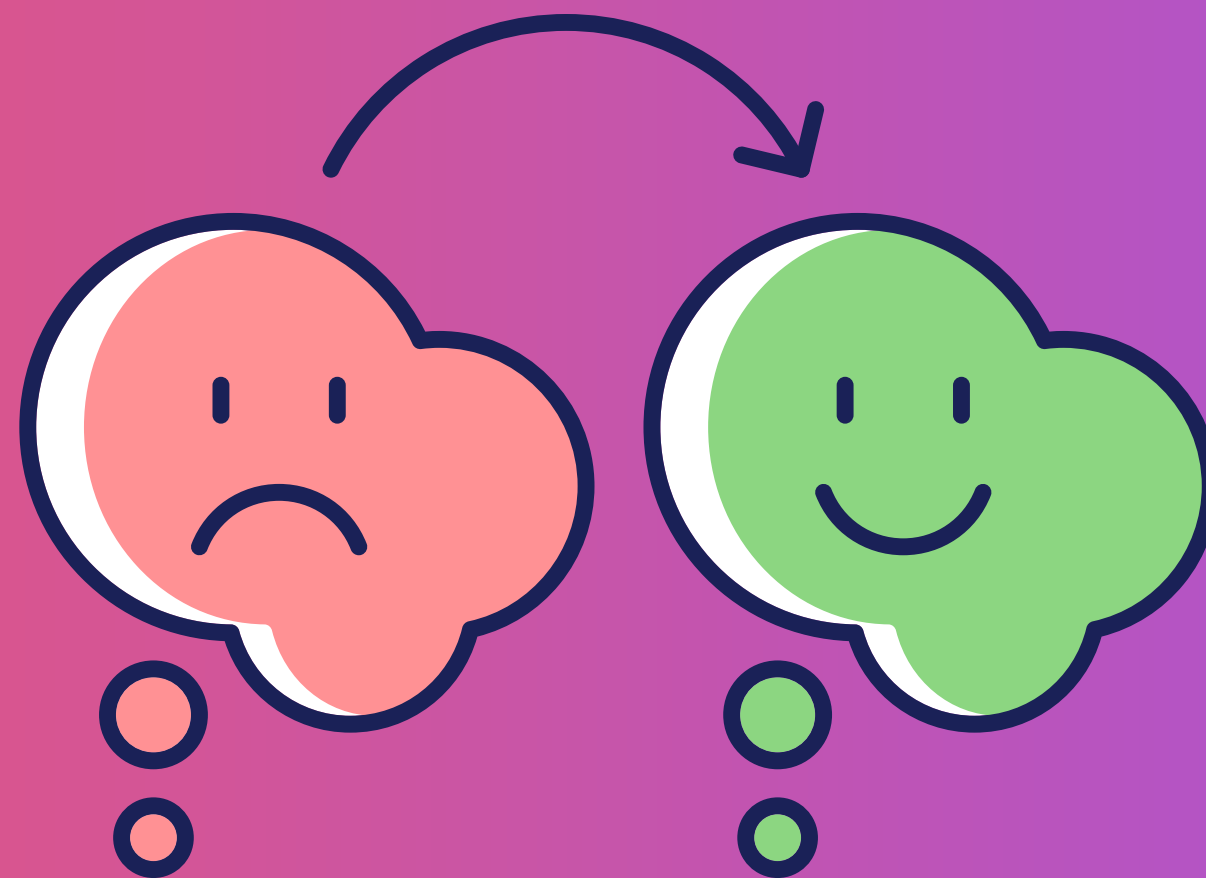


JOD

- Źródłem roślinnym jodu jest biała fasola, ziemniak pieczony ze skórką, sól jodowana, brokuły, czekolada, orzechy laskowe, płatki owsiane, wodorosty suszone.
- Zawartość jodu w produktach spożywczych jest zależna od ich pochodzenia, np. od zasobności gleby oraz wód gruntowych.
- Jod jest składnikiem hormonów tarczycy, dlatego jest niezbędny w prawidłowym procesie ich produkcji.

NIEOCZYWISTE ŹRÓDŁA JODU?





KONTROWERSJE MITY



WEGAŃSKIE
=
ZDROWE



BIAŁKO
PEŁNO-
WARTOŚCIOWE



SOJA



KREATYNA



Sport

- Pamiętaj o odpowiedniej podaży energii i białka, rozważ stosowanie odżywki na bazie białka roślinnego
- Dieta roślinna korzystnie wpływa na organizm ze względu na wysokie spożycie warzyw, owoców, produktów pełnoziarnistych, strączków, orzechów i nasion.
- Dostarczają one niezbędnych antyoksydantów, które walczą ze stresem oksydacyjnym, wspierają nasz układ immunologiczny oraz nerwowy. Ma to pozytywne przełożenie na proces regeneracji pomiędzy treningami, zakładając, że posiłki będą zbilansowane pod kątem makroskładników.

Ciąża

- wykonaj badania krwi, aby poznać stan swojego organizmu
- skonsultuj się z dietetykiem oraz sprawdź, jak zmienia się zapotrzebowanie na niektóre składniki odżywcze w czasie ciąży i laktacji
- pamiętaj o żelazie, witaminie B12, kwasie foliowym i kwasach omega-3 oraz witaminie D
- zwiększ kaloryczność diety w drugim trymestrze o 360 kcal, w trzecim o 475 kcal
- nie eksperymentuj - ciąża to nie jest dobry moment na redukcję masy ciała

Substancje antyodżywcze

kwas szczawiowy
kwas fitynowy
goitrogeny
taniny

Substancje występujące w żywności, które ograniczają lub uniemożliwiają wykorzystanie składników odżywczych ze spożywanych produktów przez organizm ludzki i wywierają szkodliwy wpływ na organizm.

KWAS SZCZAWIOWY

- do potraw, które dostarczają dużych ilości kwasu szczawiowego warto dodawać produkty bogate w wapń
- źródła: szpinak, szczaw, rabarbar, botwina, buraki, czekolada, kawa
- gotowanie w wodzie oraz odlewanie jej podczas duszenia warzyw (np. szpinaku czy szczawiu).
- zawartość szczawianów w ziarnach soi można zmniejszyć poprzez moczenie nasion

KWAS FITYNOWY

- tworzy kompleksy z wapniem, magnezem, cynkiem i żelazem, przez co pierwiastki te nie są wchłaniane organizmu
- Kwas fitynowy jest obecny m.in. w pieczywie pełnoziarnistym, mąkach razowych, otrębach, strączkach
- moczenie, gotowanie

GOITROGENY

- kapusta, brukselka, kalafior, kalarepa, brokuły, jarmuż, rzepa.
- zaburza wbudowywanie jodu w związki będące hormonami tarczycy
- gotowanie bez przykrycia w dużej ilości wody – część z nich ulotni się z parą wodną

TANINY

- zdolność do tworzenia trwałych kompleksów ze składnikami mineralnymi (a także z wit. A i B12)
- Nadają charakterystyczny cierpki smak takim produktom jak czerwone winogrona (głównie ich skórka), herbata, kawa, kakao.
- gotowanie, obieranie ze skórek



SUPLEMENTACJA



Ze względu na wykluczenie nabiału

Kontrola spożycia wapnia (napoje roślinne fortyfikowane, tofu, sezam, woda z wysoką zawartością wapnia)



Ze względu na wykluczenie ryb

Kontrola spożycia jodu (sól jodowana, woda z wysoką zawartością jodu) oraz kwasów omega-3 (rozważyć suplementację)



Ze względu na wykluczenie mięsa

Suplementacja witaminy B12



Ze względu na wysokie spożycie owoców i warzyw

Kontrola spożycia błonnika

ZAGROŻENIA

**NIE MA
SUPLEMENTACJI
UNIWERSALNEJ**

uwaga na preparaty
"na zmęczenie",
mogą przykryć
prawdziwy problem

**OBOWIĄZKOWO
WITAMINA D**

nie tylko na
diecie roślinnej

DIETA ROŚLINNA

witamina B12
(cyjanokobalamina)
i D

rozważyć
suplementację DHA

**NIE
SUPLEMENTUJ
W CIEMNO**

nadmiar żelaza
jest toksyczny



ALA

EPA

DHA



DIAGNOSTYKA

RAZ W ROKU:

- morfologia
- stężenie glukozy
- badanie ogólne moczu
- lipidogram
- TSH, FT3, FT4
- CRP, OB
- wit. D
- profil wątrobowy i trzustkowy
- żelazo + ferrytyna

WITAMINA B12:

- stężenie ogólne
- holotranskobalamina (aktywna forma wit. B12)
- homocysteina
- kwas metylomalonowy (MMA)

Kuchnia roślinna

ZAMIENNIKI
ZE WZGLĘDU NA
WARTOŚCI

ZAMIENNIKI ZE
WZGLĘDU NA
FUNKCJE

UNIKANIE
ŻYWNOŚCI
PRZETWORZONEJ

ODPOWIEDNIE
ŁĄCZENIE
PRODUKTÓW

Przydatne produkty w kuchni roślinnej

- strączki (soczewica, ciecierzycza, fasola)
- olej kokosowy
- płatki drożdżowe
- papryka wędzona
- sól kala - namak
- płatki owsiane
- mrożone owoce i warzywa
- napój roślinny
- nasiona / orzechy
- mąka z ciecierzycy
- ocet jabłkowy
- ulubione świeże owoce i warzywa
- gorzka czekolada
- daktyle
- tofu (lub tempeh)
- sos sojowy
- syrop klonowy lub z agawy
- ryż / kasza / komosa



Strączki

- do gotowania dodaj szczyptę soli
- do moczenia na 100g suchych nasion 0,5l - 1l wody
- wprowadzaj je do diety stopniowo
- nie zniechęcaj się



Jaja

- 1 łyżka siemienia Inianego/ chia + 3 łyżki wody
- 1/2 banana
- 1/4 szklanki musu jabłkowego
- sól kala namak

Pasta a'la makrelowa

- 1 kostka tofu wędzonego
- łyżka posiekanego drobno koperku
- 3 łyżki oleju rzepakowego
- 1/4 arkusza nori
- sól i pieprz

1. Tofu kruszymy na małe kawałki, dodajemy olej, sól i pieprz.
2. Blendujemy na gładką masę.
3. Dodajemy koperek i pocięte na małe kawałki nori.
4. Dobrze mieszamy i odstawiamy na około 1 h.

Gyros roślinny

- 1 mała kapusta pekińska
- 3-4 ogórki kiszane
- pół puszki kukurydzy
- 1 duża czerwona cebula
- 1 czerwona papryka
- 1/2 słoika ciecierzycy
- majonez wegański
- ketchup
- przyprawa do gyrosa
- łyżka mąki orkiszowej jasnej
- łyżka oleju

1. Ciecierzycę obtaczamy w mące i przyprawie do gyrosa
2. Na patelni rozgrzewamy olej i podsmażamy ciecierzycę aż stanie się rumiana
3. Cebulę, paprykę i ogórki siekamy w drobną kostkę, kapustę szatkujemy
4. Sałatkę układamy do szklanej miski warstwowo, tak by na dole była ciecierzycza, a na samej górze kapusta
5. Kolejność pozostałych warstw nie ma znaczenia
6. Na co drugiej warstwie rozsmarowujemy majonez i ketchup