

### [Akceptuje](#)

W ramach naszej witryny stosujemy pliki cookies w celu świadczenia państwu usług na najwyższym poziomie, w tym w sposób dostosowany do indywidualnych potrzeb. Korzystanie z witryny bez zmiany ustawień dotyczących cookies oznacza, że będą one zamieszczone w Państwa urządzeniu końcowym. Możecie Państwo dokonać w każdym czasie zmiany ustawień dotyczących cookies. Więcej szczegółów w naszej [Polityce Prywatności](#)

[Portal](#) [Informacje](#) [Katalog firm](#) [Praca](#) [Szkolenia](#) [Wydarzenia](#) [Porównania międzylaboratoryjne](#)  
[Kontakt](#)



[Laboratoria](#)  
[.net](#)  
[Innowacje](#)  
[Nauka](#)  
[Technologie](#)



[Logowanie](#) [Rejestracja](#) [pl](#)

Newsletter

[zapisz się](#)

Naukowy styl życia

Nauka i biznes

- [Nowe technologie](#)
- [Felieton](#)
- [Tygodnik "Nature"](#)
- [Edukacja](#)
- [Artykuły](#)
- [Przemysł](#)

[Strona główna](#) > [Informacje](#)

## Dieta roślinna zdrowa, o ile prawidłowo prowadzona

Wegetarianizm wiele ma twarzy, nie tylko dlatego, że istnieje wiele jego odmian, w zależności od stopnia eliminacji produktów pochodzenia zwierzęcego. Także dlatego, że tak jak każda dieta, może zrobić dla naszego organizmu nie tylko wiele dobrego, ale

**również złego.**

Od jakiegoś czasu w dużych miastach, a zwłaszcza w Warszawie, jak grzyby po deszczu powstają wegetariańskie lokale. Owszem, nie uruczmy się w nich kawałkiem mięsa (co jest moim zdaniem dobre dla naszej planety), ale też najczęściej ze świeżką szukać w nich można dań, które nie są kalorycznym hummusem, białym wrapem, smażonym falafelem czy hamburgerem, sałatką w założeniu zdrową, ale z mnóstwem olejowego dressingu, frytkami z batatów i olbrzymią ilością soli dla „podkręcenia” mdłego smaku.

Jak widać, wege nie oznacza zawsze zdrowo: w końcu olej i cukier też są roślinne. Producenci zaś prześcigają się z wymyślaniem gotowych produktów wegetariańskich i wegańskich, lecz ich skład często pozostawia wiele do życzenia. Oczywiście wszystko jest dla ludzi, ale **zdrowy wegetarianizm czy weganizm to taki, który bazuje na nieprzetworzonych produktach roślinnych, a żeby dieta wegetariańska przynosiła korzyści zdrowotne, musi być prawidłowo bilansowana.** Nieodpowiedni dobór poszczególnych produktów spożywczych najczęściej skutkuje niedokrwistością z niedoboru żelaza i witaminy B12 oraz zaburzeniami gęstości mineralnej kości na skutek niskiej podaży wapnia na diecie wegańskiej.

## **Dieta roślinna? Tak, ale z rozsądkiem**

Na szczęście diety roślinne to nie chwilowa moda i wzrasta wiedza wśród osób decydujących się na rezygnację z mięsa i innych produktów zwierzęcych. Dlatego też obecnie te niedobory pokarmowe u wegetarian wcale nie wstępują częściej niż u osób na diecie tradycyjnej\*, która często obfituje w produkty zawierające cukier, tłuszcze nasycone, kwasy tłuszczowe trans i cholesterol. Dieta wegetariańska to coraz częściej stosowany model żywienia. Według analizy Instytutu Badań Opinii Publicznej Homo Homini z września 2013 roku liczba osób niejedzących mięso w Polsce wynosiła wówczas 3,2 proc. Ponieważ w ostatnich latach obserwuje się jednak znaczne zainteresowanie dietami roślinnymi, motywowanych względami etycznymi i zdrowotnymi, można domniemywać, że liczba wegetarian obecnie jest na pewno zdecydowanie wyższa niż jeszcze sześć lat temu.



Według raportu Academy of Nutrition and Dietetics (kiedyś- Amerykańskiego Towarzystwa Dietetycznego, American Dietetic Association, ADA) (2009), "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”. Z kolei niemieckie towarzystwo odradza stosowanie takiej diety w ciąży, podczas laktacji i dzieciństwa. Polskie rekomendacje dotyczą bezpieczeństwa stosowania zbilansowanej diety wegetariańskiej również na każdym etapie życia i podobnie jak niemieckie, nie dotyczą one jednak diety wegańskiej u dzieci i kobiet w ciąży, prawdopodobnie ze względu na nadal zbyt małą wiedzę zarówno osób stosujących taką dietę oraz specjalistów - lekarzy i dietetyków oraz duże ryzyko niedoborów w tych okresach życia.

Czego jesteśmy pewni? W ostatnich latach znacznie wzrosło zainteresowanie dietami roślinnymi. Szczególne zainteresowanie lekarzy i dietetyków budzi wpływ różnych form wegetarianizmu na zdrowie człowieka i jego wydolność psychofizyczną oraz wpływ diet w profilaktyce i leczeniu chorób zależnych od sposobu żywienia.

Obecnie główne badania, na podstawie których ocenia się zdrowotne aspekty diet wegetariańskich to: Adventist Mortality, Health Food Shoppers, Adventist Health, Oxford Vegetarian Study, Epic-Oxford oraz Adventist Health 2. Dwa ostatnie badania obejmowały łącznie 5 tysięcy osób na diecie wegetariańskiej. Analiza piśmiennictwa wykazała, iż prawidłowo zbilansowane diety wegetariańskie niosą ze sobą liczne korzyści zdrowotne, w tym mniejsze ryzyko rozwoju chorób przewlekłych, ze szczególnym uwzględnieniem chorób układu krążenia, cukrzycy, otyłości, zmian zwyrodnieniowych, chorób autoimmunologicznych oraz nowotworów. Według ekspertów dieta wegetariańska wiąże się z mniejszym spożyciem cholesterolu, tłuszczów nasyconych, większym spożyciem owoców, warzyw, roślin strączkowych, orzechów, a w tym błonnika pokarmowego, fitozwiązków i przeciwutleniaczy. Dlatego też dieta bezmięsna znajduje również zastosowanie jako nefarmakologiczne wsparcie leczenia wielu schorzeń.

Biorąc pod uwagę zarówno korzyści jak i potencjalne zagrożenia wynikające ze złego zbilansowania diet wegetariańskich konieczne są dalsze badania na temat tego sposobu żywienia oraz regularna kontrola lekarska i poradnictwo żywieniowe osób na dietach roślinnych przez wykwalifikowanych dietetyków.

## **Jak zaplanować zdrową dietę bezmięsną?**

Podczas komponowania codziennej diety bezmięsnej przede wszystkim należy zwrócić uwagę na:

- Unikanie żywności przetworzonej i jak najczęstsze samodzielne przygotowywanie potraw z wartościowych produktów roślinnych. Ograniczenie smażenia.
- Zachowanie prawidłowej wartości energetycznej diety, która stanowi warunek do odpowiedniej podaży białka i utrzymania prawidłowej masy ciała..
- Udział pełnoziarnistych produktów zbożowych, będących źródłem żelaza i magnezu, ze szczególną uwagą na wybór pieczywa na zakwasie mającym znacznie mniej kwasu fitynowego ograniczającego wchłaniania niektórych składników mineralnych, niż chleb na drożdżach.
- Połowę warzyw w diecie powinny stanowić zielone warzywa liściaste bogate w wapń, białko, żelazo, magnez i chlorofil. Również połowa wszystkich warzyw powinna być spożywana na surowo, gdyż obróbka termiczna powoduje duże straty witamin.
- Nabiału nie należy traktować jako wymiennika mięsa i spożywać go w zalecanych ilościach (2 porcje dziennie) wybierając produkty z niższą zawartością tłuszczu.
- Zamiennikiem dziennej porcji 150 g mięsa lub ryby są 2 jajka lub 1,5 szklanki ugotowanych roślin strączkowych (soczewica, ciecierzycy, groszek, groch, fasola, soja), które w celu lepszego wchłaniania żelaza należy w posiłku łączyć z surowymi warzywami (źródło witaminy C).
- Spożycie naturalnych źródeł tłuszczu jak orzechy włoskie, świeżo mielone siemię lniane, nasiona

chia, konopne (kwasy omega 3), orzechy laskowe, migdały, sezam, mak (wapń), pestki dyni (żelazo).

- Dodatek do potraw wodorostów oraz soli morskiej jako źródło jodu.
- Suplementacja witaminy D oraz B 12 i kwasów omega 3 w przypadku diety wegańskiej i wegetariańskiej u dzieci.

•

Źródło: pap.pl

<https://laboratoria.net/aktualnosci/29372.html>



30-03-2026

## [Stypendia ministra nauki za znaczące osiągnięcia](#)

Przyznał je 402 osobom.



30-03-2026

## [Doktor z TikToka: fajnie by było, gdyby w sieci to jednak naukowcy...](#)

Aby chronić pisklęta przed pasożytami.



30-03-2026

## [Kierownik wyprawy polarnej](#)

Zmiany klimatu widać gołym okiem.



30-03-2026

## [Mikrolasery mogą wykrywać pojedyncze cząsteczki](#)

Informuje pismo „Nature Photonics”.



30-03-2026

## [Duże teleskopy sfotografowały dwie formujące się planety](#)

Ogłosiło Europejskie Obserwatorium Południowe (ESO).



30-03-2026

## [Bakteriofagi mogą chronić żywność przed salmonellą](#)

Informuje pismo „Applied and Environmental Microbiology”.



30-03-2026

## Rękawiczki mogą zawyżać wyniki pomiarów mikroplastiku

Informuje specjalistyczne pismo „Analytical Methods”.



30-03-2026

## Problem dezinformacji medycznej będzie narastał

Szkolenia na UMB dla przyszłych lekarzy

**Informacje dnia:** [Stypendia ministra nauki za znaczące osiągnięcia Doktor z TikToka: fajnie by było, gdyby w sieci to jednak naukowcy mówili o nauce](#) [Kierownik wyprawy polarnej Mikrolasery mogą wykrywać pojedyncze cząsteczki](#) [Duże teleskopy sfotografowały dwie formujące się planety](#) [Bakteriofagi mogą chronić żywność przed salmonellą](#) [Stypendia ministra nauki za znaczące osiągnięcia Doktor z TikToka: fajnie by było, gdyby w sieci to jednak naukowcy mówili o nauce](#) [Kierownik wyprawy polarnej Mikrolasery mogą wykrywać pojedyncze cząsteczki](#) [Duże teleskopy sfotografowały dwie formujące się planety](#) [Bakteriofagi mogą chronić żywność przed salmonellą](#) [Stypendia ministra nauki za znaczące osiągnięcia Doktor z TikToka: fajnie by było, gdyby w sieci to jednak naukowcy mówili o nauce](#) [Kierownik wyprawy polarnej Mikrolasery mogą wykrywać pojedyncze cząsteczki](#) [Duże teleskopy sfotografowały dwie formujące się planety](#) [Bakteriofagi mogą chronić żywność przed salmonellą](#)

**Partnerzy**