

Anna

A czy jest jakaś średnia konkretnych warzyw, którą trzeba jeść w tygodniu?

Im więcej warzyw – tym lepiej. U matki na diecie wegetariańskiej warto jednak zwrócić uwagę by codziennie w diecie znalazły się średnio: 1-2 porcje ciemnozielonych warzyw, 4-5 porcji innych warzyw i owoców, 3-4 porcje fasoli i produktów sojowych, 1-2 porcje orzechów czy kielków.

Monika

A jest coś co nie jest zdrowe a uchodzi za zdrowie wśród wielu?

Myślę, że takich produktów jest mnóstwo. Dobry przykład to różnorakie produkty z dopiskiem „fit”, gdzie często ani kaloryczność nie jest mniejsza ani skład produktu nie jest lepszy czy zamiast cukru dodawana jest inna substancja słodząca o podobnym wpływie na zdrowie jak zwykły biały cukier. Tak samo trzeba uważać na gotowe produkty wegańskie (różne kotlety roślinne pasty itp.), bo często zawierają znaczne ilości soli dodanej.

Monika

A czy jedzenie zup jest zdrowe parę razy w tygodniu?

Oczywiście. Jeśli w zupie mamy źródła białka, zdrowych tłuszczów, dodatek nasion to jest to jak najbardziej pełnowartościowy, zbilansowany posiłek, w którym w mniejszej objętości jesteśmy w stanie zawrzeć więcej energii, co przy zwiększeniu zapotrzebowania energetycznego w ciąży czy laktacji może być bardzo pomocne.

Paulina

Jak jest z kielkami?

Kielki to prawdziwa skarbnica składników odżywczych i jak najbardziej powinniśmy je włączać do naszego jadłospisu.

Nicola

Czy sama suplementacja B12 wystarczy?

Z pewnością konieczna będzie też suplementacja witaminy D, przy niskim spożyciu ryb – kwasy omega-3.

Inne składniki w zależności od indywidualnych potrzeb (odmiany wegetarianizmu)

Kasia

Czy witaminę D brać cały czas czy z przerwami?

W zależności od stężenia w surowicy – trzeba monitorować laboratoryjnie i na tej podstawie dobierać suplementację. Z doświadczenia widzę jednak, że większość pacjentów musi

suplementować witaminę D cały czas w okresie jesienno-zimowym, a jeśli latem większość czasu spędza w budynku nie czerpie tej witaminy z syntezy słonecznej – cały rok.

Halina

Czy warto te suplementować się np. osobnymi tabletkami czy wszystkimi w jednej tabletkce?

Przyjmowanie preparatów, gdzie skoncentrowana jest większa ilość składników jednocześnie, wiąże się często z ryzykiem ograniczania wchłaniania jednych składników przez inne (np. cynk, magnez, żelazo wapń jednocześnie). Inny problem, to zbyt mała dawka (np. witaminy D w takim preparacie wieloskładnikowym), często też minerały tam zawarte są w gorzej przyswajalnej formie (np. tlenek magnezu czy cynku).

Trzeba mieć te wszystkie kwestie na uwadze, decydując się na preparat wieloskładnikowy.

Nicola

Czy codzienne jedzenie jajek jest zdrowe?

Jeśli nie mamy problemów zdrowotnych, codzienne jedzenie jajek w rozsądnych ilościach nie powinno powodować negatywnych skutków.

Marzena

Czy u matki na diecie wegetariańskiej, która karmi piersią należy wykonywać jakieś badania kontrolne u dziecka?

Żelazo (4-6 miesiąc, ponieważ obniżają się wtedy zapasy zgromadzone w okresie życia płodowego)

Witamina B12 (kiedy wprowadzamy dziecku coraz więcej nowych pokarmów do diety, jednocześnie spożywa ono coraz mniej mleka, które jest dla dziecka wtedy głównym źródłem tej witaminy)

Tamara

A co sądzi Pani o falalelu, czy dostarcza on coś konkretnego?

Jest to jak najbardziej wartościowy produkt, ponieważ w jego skład wchodzi strączki, czyli główne źródło białka, zwłaszcza na dietach ograniczających jajka i mleko. Kupując gotowy - warto zwrócić uwagę na skład, substancje dodatkowe, ilość dodanej soli), ponieważ często nie jest zadowalający. Warto sporządzić samodzielnie. 😊

Karolina

Czy warto iść do dietetyka żeby ustalił na jakąś konkretną dietę?

Tutaj istotne są dwie kwestie. Po pierwsze nasz stan zdrowotny, czyli występujące schorzenia czy nietolerancje mogą powodować, że nie będziemy w stanie odpowiednio zbilansować jadłospisu i pogłębimy problem – w takiej sytuacji jak najbardziej warto skonsultować się z dietetykiem.

Druga kwestia – nasze doświadczenie w komponowaniu posiłków tego rodzaju, czas od jakiego jesteśmy na diecie wegetariańskiej. Jeśli niedawno zdecydowaliśmy się na taki sposób żywienia, czujemy, że brak nam większej wiedzy na temat bilansowania takich posiłków – wtedy również warto skonsultować się ze specjalistą.