



Czy dieta wegańska jest bezpieczna?

2022-05-09

Dieta wegańska polega na eliminacji wielu grup produktów, dlatego podczas dobierania posiłków, należy zachować szczególną ostrożność i komponować swoją dietę zgodnie z wartościami odżywczymi poszczególnych produktów. Czy dietę wegańską mogą stosować dzieci, osoby starsze, kobiety w ciąży i karmiące?

Jest to podstawowe pytanie, na które warto znać odpowiedź, jeszcze przed podjęciem decyzji o przejściu na dietę wegańską.

W oświadczeniu **Amerykańskiej Akademii Żywienia i Dietetyki** można przeczytać: „Odpowiednio zaplanowana dieta wegetariańska, w tym wegańska, jest zdrowa, zapewnia wystarczającą podaż składników odżywczych i może być stosowana w prewencji i leczeniu niektórych chorób. Diety te są odpowiednie na każdym etapie życia, włączając okres ciąży, laktacji, okres wczesnego dzieciństwa, nastolatków, osób starszych i sportowców”.

Duży nacisk warto tutaj położyć na słowa „odpowiednio zaplanowana”. Umiejętności poprawnego bilansowania jadłospisu wegańskiego w domowym zaciszu **muszą być** poprzedzone odpowiednią edukacją w tym temacie.

Więcej na ten temat w [artykule](#).