

Warszawa, 6 lutego 2026 r.

## PETYCJA

### w sprawie aktualizacji krajowych wytycznych żywieniowych oraz normatywnego uznania diety roślinnej

#### Do:

Ministerstwo Zdrowia

Narodowy Instytut Zdrowia Publicznego PZH – Państwowy Instytut Badawczy / Narodowe Centrum Edukacji Żywieniowej

*(do wiadomości: Ministerstwo Rolnictwa i Rozwoju Wsi – w zakresie implikacji dla polityki rolnej i biogospodarki; media; organizacje zdrowia publicznego)*

---

## WPROWADZENIE

**Zwracamy się z wnioskiem o rozpoczęcie procesu aktualizacji krajowych wytycznych żywieniowych oraz materiałów normatywnych (w tym „Talerza Zdrowego Żywienia”) w kierunku pełnego, jednoznacznego uznania diety roślinnej jako pełnoprawnej, zdrowej opcji żywieniowej dla ogółu społeczeństwa – wraz z opracowaniem praktycznych narzędzi wdrożeniowych dla instytucji publicznych.**

**Obecnie obowiązujące zalecenia żywieniowe w dużej mierze odwzorowują istniejącą strukturę produkcji i konsumpcji żywności, która nie jest neutralna ani „naturalna”, lecz historycznie ukształtowana przez uwarunkowania gospodarcze, instytucjonalne i rynkowe. Wzorce te – charakteryzujące się wysokim udziałem produktów odzwierzęcych – nie są obojętne dla zdrowia publicznego ani dla środowiska.**

Choć w oficjalnej komunikacji widoczne są próby uwzględniania nowych trendów żywieniowych (np. zwiększania roli produktów roślinnych), działania te mają charakter niespójny i niewystarczający, aby realnie korygować utrwalone, niekorzystne nawyki żywieniowe w skali populacyjnej – w sposób sprzyjający zdrowiu Polek i Polaków oraz ochronie zasobów środowiskowych.

Jednocześnie ciężar zmiany wzorców żywieniowych przenoszony jest w dużej mierze na indywidualne wybory konsumentów, przy braku systemowych działań po stronie państwa zmierzających do „wyrównywania pola gry” na rynku żywności. W szczególności brak jest konsekwentnych instrumentów wspierających dostępność i konkurencyjność zdrowych roślinnych źródeł białka, takich jak strączki, w porównaniu z produktami odzwierzęcymi.

Petycja dotyczy czterech powiązanych luk systemowych w aktualnej polityce żywieniowej państwa:

- (1) braku normatywnego uznania diety roślinnej,
- (2) niespójności między wiedzą ekspercką a komunikacją normatywną,
- (3) niedostatecznego uwzględnienia perspektywy prewencji i kosztów zdrowotnych,
- (4) braku narzędzi wdrożeniowych dla żywienia zbiorowego oraz spójnych ram dot. suplementacji.

---

### **(1) Normatywne uznanie diety roślinnej jako pełnoprawnej i pełnowartościowej opcji**

W materiałach eksperckich instytucji publicznych oraz stanowiskach międzynarodowych towarzystw naukowych podkreśla się, że odpowiednio zaplanowane diety roślinne mogą być zdrowe, pełnowartościowe i odpowiednie na różnych etapach życia. Jednocześnie w oficjalnych wytycznych i materiałach normatywnych dieta roślinna nie funkcjonuje jako równorzędna opcja „dla wszystkich”, lecz jako model żywienia wybierany przez część społeczeństwa z własnej decyzji.

Brak jednoznacznego, normatywnego uznania diety roślinnej sprawia, że jest ona traktowana jako rozwiązanie niszowe, mimo że aktualny stan wiedzy naukowej nie uzasadnia takiego rozróżnienia.

**Wniosek:** brak normatywnego uznania diety roślinnej ogranicza możliwość jej upowszechnienia jako elementu polityki zdrowia publicznego.

---

## **(2) Niespójność: wiedza ekspercka vs komunikacja normatywna**

Państwowe materiały edukacyjne (w tym publikacje NCEŻ) zawierają rzetelne informacje o korzyściach zdrowotnych diet roślinnych, roli strączków oraz o rozróżnieniu między ALA a DHA/EPA. Jednocześnie wiedza ta nie jest konsekwentnie przekładana na poziom dokumentów normatywnych i komunikacji kierowanej do ogółu społeczeństwa (wytyczne, Talerz Zdrowego Żywienia, standardy instytucjonalne).

Przykładem jest komunikacja wokół białka: produkty odzwierzęce funkcjonują w przekazie normatywnym jako „pełnowartościowe” źródło białka, podczas gdy białko roślinne jest opisywane jako „dobre uzupełnienie” lub „zamiennik”, mimo że przy odpowiednim bilansowaniu spełnia kryteria pełnowartościowości żywieniowej, a nawet jest bardziej pożądane ze względów zdrowotnych. W efekcie strączki – choć promowane w materiałach tematycznych – nie funkcjonują jako równorzędny filar w komunikacji normatywnej i na wzorcowych „talerzach zdrowego żywienia”. Podobny mechanizm dotyczy skojarzenia „omega-3 = ryby” jako domyślnej ścieżki realizacji zaleceń, przy jednoczesnym wskazywaniu alg jako alternatywy w sposób nieoperacyjny (bez doprecyzowania form realizacji norm – suplementacja algowych DHA/EPA, fortyfikacja).

**Wniosek:** istnieje luka translacyjna między wiedzą ekspercką a ramami normatywnymi, która nie tylko utrzuca status quo wzorców żywieniowych, lecz także normatywnie uprzywilejowuje produkty odzwierzęce kosztem roślinnych źródeł białka.

---

## **(3) Prewencja i koszty zdrowotne (perspektywa systemowa)**

Dokumenty strategiczne rozpoznają ryzyka zdrowotne związane z dominującymi wzorcami żywieniowymi (choroby sercowo-naczyniowe, cukrzyca typu 2, otyłość i jej powikłania). Jednocześnie komunikacja normatywna i wytyczne żywieniowe wciąż **utrwalają te wzorce jako „akceptowalny standard”** m.in. poprzez formułowanie zaleceń ilościowych dotyczących spożycia produktów, których nadmierna konsumpcja została wcześniej zidentyfikowana jako czynnik ryzyka (np. normy dopuszczalnego spożycia czerwonego mięsa).

Tego rodzaju podejście – polegające na „zarządzaniu ryzykiem” poprzez dopuszczalne progi konsumpcji, zamiast na systemowej korekcie struktury diety – prowadzi do sytuacji, w której źródła ryzyka zdrowotnego są jednocześnie rozpoznawane i normatywnie sankcjonowane. W efekcie ciężar ograniczania ryzyka przenoszony jest na jednostki („jedz mniej, w ramach normy”), podczas gdy ramy systemowe nadal sprzyjają utrzymaniu dotychczasowych wzorców konsumpcji.

Brak wyraźnego przesunięcia akcentu w wytycznych w stronę prewencji – rozumianej jako zmiana struktury diety w kierunku dominacji żywności roślinnej – osłabia skuteczność polityki zdrowia publicznego i generuje długofalowe koszty dla finansów publicznych, które ponoszone są zbiorowo przez system ochrony zdrowia.

**Wniosek:** kształt wytycznych żywieniowych nie jest neutralny – normatywne „zarządzanie ryzykiem” poprzez dopuszczalne progi konsumpcji utrzuca źródła przyszłych kosztów zdrowotnych, zamiast systemowo je ograniczać.

---

#### **(4) Narzędzia wdrożeniowe: wytyczne, żywienie zbiorowe, suplementacja**

Brak normatywnej ścieżki roślinnej w wytycznych przekłada się na brak narzędzi wdrożeniowych dla instytucji publicznych. Placówki żywienia zbiorowego nie dysponują oficjalnymi, standaryzowanymi jadłospisami i recepturami roślinnymi, które mogłyby być traktowane jako równorzędny standard. W efekcie zwiększanie udziału dań roślinnych pozostaje inicjatywą oddolną.

Równocześnie rola suplementacji (witamina D, B12, DHA/EPA) nie jest ujmowana w sposób spójny jako narzędzie realizacji norm żywieniowych w różnych modelach diety, mimo że niedobory tych składników występują także w diecie wszystkożerne, a suplementacja i fortyfikacja są już systemowo obecne w łańcuchach żywnościowych.

**Wniosek:** bez jasnych narzędzi operacyjnych (standardy jadłospisów, spójne ramy dot. suplementacji) zmiana wytycznych nie przełoży się na praktykę instytucjonalną.

---

#### **POSTULATY**

1. Włączenie diety roślinnej jako **pełnoprawnej, normatywnie równorzędnej opcji zdrowego żywienia** do krajowych wytycznych, a nie jedynie materiałów pomocniczych.
2. Aktualizacja „Talerza Zdrowego Żywienia” poprzez wprowadzenie **równoległej ścieżki roślinnej, prezentacji talerzy i przepisów roślinnych**. Włączenie mikrobiomu jelitowego i adaptacji jelit do oficjalnej edukacji żywieniowej.
3. Wyraźne uwzględnienie w wytycznych perspektywy **prewencji pierwotnej i kosztów zdrowotnych** chorób dietozależnych.
4. Opracowanie **oficjalnych standardów jadłospisów roślinnych dla żywienia zbiorowego** (szkoły, przedszkola, szpitale, DPS).
5. **Normalizacja suplementacji** (D, B12, DHA/EPA) jako elementu polityki zdrowia publicznego – z uwzględnieniem dostępności ekonomicznej.

---

#### **V. Podsumowanie**

Zmiana wytycznych żywieniowych i sposobu ich komunikacji nie jest kwestią „stylu życia”, lecz **elementem nowoczesnej polityki zdrowia publicznego**.

Wprowadzenie równorzędnej ścieżki roślinnej w oficjalnych ramach normatywnych zwiększy realną sprawczość obywateli w dokonywaniu zdrowszych wyborów żywieniowych oraz pozwoli lepiej realizować cele zdrowotne i środowiskowe państwa.

**Brak korekty normatywnych ram wytycznych w świetle rozpoznanych ryzyk zdrowotnych oznacza de facto akceptację utrwalania wzorców żywieniowych generujących przyszłe koszty zdrowotne, które ponosi całe społeczeństwo.**

Z poważaniem,

*(podpis elektroniczny) \*Dane osobowe podaję zgodnie z ustawą o petycjach wyłącznie do celów związanych z jej rozpatrzeniem. Nie wyrażam zgody na ich publikację ani rozpowszechnianie.*