

Bölüm 7

VEJETARYEN BESLENME

Ceylin ÖZER¹

GİRİŞ

Vejetaryen kelimesi İngilizcedeki “vegetable” kelimesi ile benzerlik göstermekle birlikte kökeni Latince “vegetus” kelimesine dayanmaktadır. Vegetus kelimesinin anlamı ise canlı, uyanık ve hayat dolu olmak demektir. Vejetaryenlik bir beslenme tarzı olmasının yanı sıra bir hayat felsefesi, inanış, adalet ve etik yaklaşım olarak da kabul edilmektedir. Vejetaryen ise hayvansal kaynaklı besinleri tüketmeyen veya belirli koşullarda sınırlı miktarda tüketen kişilere denir. Vejetaryenlerin planlı bir şekilde beslenmedikleri takdirde sağlıklarının bozulduğunu fark etmeleri bile onları seçtikleri yaşam biçimine bağlı kalmaktan alıkoymamaktadır. Bunun nedeni olarak vejetaryen beslenmeyi tercih eden kişilerin canlı yaşamına saygı, vicdan, ekolojik yapı hakkında duyulan kaygıyı her şeyin önünde tutmalarıdır (1,2).

Bu konuyu ele alma nedenim, vejetaryen beslenen bireyler ile beslenmeyen bireyler arasında ki fikir ayrılığının kabul edilebilir veya edilemeyen yönlerini tartışmaya açmak ve farkındalık oluşturmaktır. Sağlık açısından olumlu ve olumsuz yönlerini mesleğimin gerektirdiği şekilde ele almak bilimsel bakış açısıyla aydınlatmaya çalışmak bu yazının amacıdır. Bu tarz çalışmalara duyulan ihtiyacın her geçen gün artmakta olduğunu göz önüne alacak olursak bu alanda yapılacak araştırmaların gerekliliği de tartışma götürmez bir gerçektir.

Vejetaryen çeşitleri nelerdir? Vejetaryen beslenme hangi hastalıklar ile ilişkilidir? Vejetaryen beslenmenin olumlu ve olumsuz yönlerinin bilimsel dayanakları nelerdir? Sorularının cevapları bize yol gösterecek ve bu konu hakkındaki bilgi düzeyinin artırılması çalışmalarına katkıda bulunacaktır.

¹ Diyetisyen Ceylin ÖZER, dyt.ceylinozer@gmail.com

rın ihtiyaç duyduğu besin öğeleri karbonhidratlar, proteinler, yağlar, mineraller, vitaminler ve su olarak gruplanmaktadır. Bu besin öğelerinin düzenli ve yeterli miktarda alınmaması bir takım sağlık sorunlarına yol açmaktadır. Günümüz dünyasında milyonlarca insanın tercih ettiği bir beslenme şekli olan vejetaryenlikte hayvansal gıdaların tamamı ya da bir kısmı tüketilmemektedir. Bu nedenle iyi bir şekilde planlanmayan vejetaryen diyetlerinde ve özellikle katı kuralları olan vegan diyetlerinde bazı besin öğelerinin yetersizliği söz konusudur. Vejetaryenlerin diyetlerinde B12, D vitamini, omega-3 yağ asitleri, kalsiyum, demir, iyot ve çinko eksikliği görülebilir. Bir vejetaryen diyet, bu besinlerin tümü için mevcut önerilerin yerine getirilmesiyle beraber takviye ve takviye edilmiş yiyeceklerin kullanılması, eksikliğe karşı yararlı bir koruma sağlar. Vejetaryen beslenmenin hipertansiyon, koroner kalp hastalıkları, kanser, diyabet ve obezite gibi bazı kronik hastalıklara yakalanma riskini azalttığı ya da kesin çizgilerle belirlenmiş bir etkisinin olmadığı yönünde görüşler mevcuttur.

Sonuç olarak araştırmalarımız neticesinde vejetaryen beslenme tercihinin olumlu ve olumsuz yönleri ortaya konulmuştur. Biz diyetisyenlerin her zaman savunduğu beslenme şekli, kişiye özel olmasıdır. Yazımıza konu olan vejetaryen bireylerin de yaşadıkları coğrafya, hayat şartları, çalışma koşulları, yaşları, kronik hastalıkları, aile hastalık öyküsünü göz önüne alarak oluşturulacak beslenme programları ile desteklenmeleri oldukça önem arz etmektedir.

Anahtar kelimeler: vejetaryen, vegan, beslenme

Kaynakça

1. Tunçay Son, G.Y. (2016). *Biyotetik Çerçevesinde Vegan Ve Vejetaryenlik*, Ankara. ANKARA Üniversitesi Sosyal Bilimleri Enstitüsü Sosyal Çevre Bilimleri Anabilim Dalı
2. Tunçay Son, G.Y.-Bulut,M. Vegan and vegetarianism as a life style. *Journal of Human Sciences*, 2016;1(13), 830-843
3. Leitzmann, C. Vegetarian nutrition: past, present, future. *The American Journal of Clinical Nutrition*, 1(100) 2014, 496-502, doi.org/10.3945/ajcn.113.071365
4. Vegetarian Society. (2019) World history of vegetarianism. (25/07/2019 tarihinde <https://www.vegsoc.org/about-us/world-history-of-vegetarianism/> adresinden ulaşılmıştır.)
5. Cramer H, Kessler C.S, Sundberg T, et al. Characteristics of Americans Choosing Vegetarian and Vegan Diets for Health Reasons. *Journal of nutrition education and behavior*.2017; 7 (49), 561-567. DOI: <https://doi.org/10.1016/j.jneb.2017.04.011>
6. Agnoli C, Baroni L, Bertini I, et al. Position paper on vegetarian diets from the working group of the Italian Society of Human Nutrition. *Nutrition, Metabolism and Cardiovascular Diseases* 2017; 12 (27), 1037-1052
7. Kınikoğlu, M. (2018) *Vegan Beslenme*. İstanbul: Oğlak Yayıncılık
8. Tunçay, G.Y. Sağlık Yönüyle Vegan/Vejetaryenlik. *Eurasian Journal Of Health Sciences*. 2018;1 (1):25-29
9. Barr S.I. Vegetarian Diets. (2015) Bier, DM. Mann, J. Alpers, DH. Vorster, HHE. Gibney, MJ. Nutrition for the Primary Care Provider (53-57). Vancouver: Karger
10. Türkiye'ye Özgü Besin ve Beslenme Rehberi (2015), Ankara

11. Marsh K.A, Munn E.A, Baines S.K, Protein and vegetarian diets. *The medical journal of australia*. 2013; 199 (4): S7-S10. Doi: 10.5694/mja11.11492
12. Duygu, A. (2017). *Dr. Amino Asit*. (2. Baskı). İstanbul: İstanbul Tıp Kitapevleri
13. Bradbury, K.E. Tong, T.Y.N. Key, T.J. Dietary Intake of High-Protein Foods and Other Major Foods in Meat-Eaters, Poultry-Eaters, Fish-Eaters, Vegetarians, and Vegans in UK Biobank. *Nutrients*. 2017; 9 (12): 1317
14. TürkVeganDerneği (2015). EsansiyelAsitler - OMEGA. (25/08/2019tarihinde <https://tvd.org.tr/2015/10/esansiyel-asitler-omega/> adresinden ulaşılmıştır).
15. Turan, H. Erkoyuncu, İ. Kocatepe, D. Omega-6, Omega-3 Yağ Asitleri ve Balık. Yunus Araştırma Bülteni 2013; 2: 35-40
16. Çakmakçı, S. Tahmas-Kahyaoglu, D. Yağ Asitlerinin Sağlık ve Beslenme Üzerine Etkilerine Genel Bir Bakış. *Akademik Gıda*. 2012;10(1):103-113
17. Burdge G.C. Tan, S.Y. Henry, C.J. Long-chain n-3 PUFA in vegetarian women: a metabolic perspective. *Journal of Nutritional Science*. 58(6). doi: 10.1017 / jns.2017.62
18. Balk, E.M. Lichtenstein, A.H. Omega-3 Fatty Acids and Cardiovascular Disease: Summary of the 2016 Agency of Healthcare Research and Quality Evidence Review. *Nutrients*. 2017; 8 (9): 865
19. Özcan T, BAYSAL S, Vejetaryen Beslenme ve Sağlık Üzerine Etkileri. *U. Ü. Ziraat Fakültesi Dergisi*. 2016; 2 (30) 101-116
20. Özata M. (2017) *Hayat kurtaran vitamin ve mineraller*. İstanbul: Hayygrup Yayıncılık
21. Craig, WJ. Mangels, AR. Position of the American Dietetic Association: vegetarian diets. *Journal of the American Dietetic Association*. 2009; 7(109): 1266-82
22. Pawlak R. Lester SE. Babatunde T. The prevalence of cobalamin deficiency among vegetarians. *European Journal of Clinical Nutrition* (2014; 68(5), 541-548
23. O'Leary, F. Samman, S. Vitamin B12 in Health and Disease. *Nutrients* 2010; 3(2), 299-316; doi:10.3390/nu2030299
24. Halicioğlu O, Asik Akman S, Sutcuoglu S, et al. Nutritional B₁₂ deficiency in infants of vitamin B₁₂-deficient mothers. 2011; 5(81) :328-34
25. Baroni L, Goggi S, Battagliano R, et al. Vegan Nutrition for Mothers and Children: Practical Tools for Healthcare Providers. *Nutrients*. 2019 ; 1(11): 5
26. Camaschella C. Iron deficiency: new insights into diagnosis and treatment. 2015; 1 (2015) 8-13
27. Burkholder N. Rajaram S. Sabate J. Vegetarian Diets. (2016) *Encyclopedia of Food and Health*. USA. Loma Linda University
28. Meika Foster M. Herulah U.N. Prasad A. et al Zinc Status of Vegetarians during Pregnancy: A Systematic Review of Observational Studies and Meta-Analysis of Zinc Intake. *Nutrients*; 2015, 6(7), 4512-4525; <https://doi.org/10.3390/nu7064512>
29. AV Saunders, WJ Craig, SK Baines. Zinc and vegetarian diets. *Med J Aust*. 2013; 4 Suppl (199) 17-21
30. Ayaz, Z. Beslenmede farklı yaklaşımlar. *The Journal of Turkish Family Physician*. 2018;3 (9):85-92
31. Melina V, Craig W, Levin S. Position of the Academy of Nutrition and Dietetics: *Vegetarian Diets*. *Journal of the Academy of Nutrition and Dietetics*. 2016;12 (116):1970-1980,
32. Fidan F. ALKAN B.M. TOSUN A. Çağın Pandemisi: D Vitamini Eksikliği ve Yetersizliği. *Türk Osteoporoz Dergisi*. 2014;20 (2):71-74
33. Hermann M, Farrel C.J.L, Pusceddu I, et al. Assessment of vitamin D status – a changing landscape. Published in Association with the European Federation of Clinical Chemistry and Laboratory Medicine (EFLM). 2016 ;1 (55) 3-26
34. Tucker, K.L. Vegetarian diets and bone status. *The American Journal of Clinical Nutrition*.2014; 12 (116): 1970-1980
35. Mangels, A.R. Bone nutrients for vegetarians. *The American Journal of Clinical Nutrition*. 2014; 1 suppl(100): 469 – 475

36. Paul N. Appleby, P.N. Key, T.J. Long-term health of vegetarians and vegans. *Nutrition Association*. 2016; 3 (75): 287-293
37. Agrawal, S. Millett, C.J. Dhillon, P.K, et al. Type of vegetarian diet, obesity and diabetes in adult Indian population. *Nutrition Journal*. 2014;89 (13):1-18
38. Yokoyama, Y. Barnard, N.D. Levin, S.M, et al. Vegetarian diets and glycemic control in diabetes: a systematic review and meta-analysis. *Cardiovasc Diagn Ther*.2014; 5 (4): 373–382.
39. Tantamango-Bartley, Y. Jaceldo-Siegl, Karen. Fanı J, et al. Vegetarian Diets and the Incidence of Cancer in a Low-risk Population. 2(22) : 286-294.
40. Özlü, C. (2019). Hematolojik kanserlerde beslenme. Yasin ETKİ, Mehmet Gündüz, Can Özlü, Demet Çekdemir (ed), *Klinisyenler için Beslenme* (s114). İstanbul, İstanbul Medikal Yayıncılık
41. Özlü, C. (2019). Geriatrik Hematolojide Beslenme. Yasin ETKİ, Mehmet Gündüz, Can Özlü, Demet Çekdemir (ed), *Klinisyenler için Beslenme* (s129). İstanbul, İstanbul Medikal Yayıncılık
42. World Health Organization. (25/08/2019 tarihinde <https://www.who.int/topics/obesity/en/> adresinden ulaşılmıştır.)
43. Huang R.Y, Huang C.C, Hu F.B, et al. Vegetarian Diets and Weight Reduction: Meta Analysis of Randomized Controlled Trials. *Journal of Internal Medicine*. 2016; 1(31): 109-116
44. Rizzoli R, Bischoff-Ferrari H, Dawson-Hughes B, et al. Nutrition and bone health in women after the menopause. *Women's Health*. 2014; 6 (10): 599-608