

VEJETARYEN BESLENMENİN SAĞLIK ÜZERİNE ETKİSİ

Yazar

Esmâ AKSOY KENDİLCİ



© Copyright 2021

Bu kitabın, basım, yayın ve satış hakları Akademisyen Kitabevi A.Ş.'ye aittir. Anılan kuruluşun izni alınmadan kitabın tümü ya da bölümleri mekanik, elektronik, fotokopi, manyetik kayıt ve/veya başka yöntemlerle çoğaltılamaz, basılamaz, dağıtılamaz. Tablo, şekil ve grafikler izin alınmadan, ticari amaçlı kullanılamaz. Bu kitap T.C. Kültür Bakanlığı bandrolü ile satılmaktadır.

Bu kitapta yer alan fikirler ve düşünceler yazara ait olup, hiçbir kurum veya kuruluşun görüşünü yansıtmamaktadır. Bu çalışma İnönü Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü Halk Sağlığı Anabilim Dalı doktora programında Ocak 2020'de savunulan "Vejetaryen Beslenmenin Sağlık Üzerine Etkisi: Sistematik Derleme" adlı doktora tezine dayanmaktadır. .

ISBN

978-625-8430-05-9

Kitap Adı

Vejetaryen Beslenmenin Sağlık Üzerine Etkisi

Yazar

Esma AKSOY KENDİLCİ

ORCID iD: 0000-0002-0319-2031

Yayın Koordinatörü

Yasin DİLMEN

Sayfa ve Kapak Tasarımı

Akademisyen Dizgi Ünitesi

Yayıncı Sertifika No

47518

Baskı ve Cilt

Vadi Matbaacılık

Bisac Code

HEA000000

DOI

10.37609/akya.924

GENEL DAĞITIM

Akademisyen Kitabevi A.Ş

Halk Sokak 5 / A

Yenişehir / Ankara

Tel: 0312 431 16 33

siparis@akademisyen.com

www.akademisyen.com



ÖNSÖZ

Son yıllarda beslenme ve diyet konuları çok popüler olmaya başladı. Başta zayıflama konusu olmak üzere sağlıklı kalmak, sağlık uzmanı olan-olmayan herkesin ilgi alanı oldu. TV programları, gazete ekleri hep beslenme konusundan bahsetmekte. Herkes ama herkes konuşuyor, yazıyor, çiziyor. Bir sektör olarak çok kişinin ekmek yediği bir alanda yalan-yanlış bilgiler havada uçuşuyor. Kimi uzmanlar öylesine diyetler veriyor ki bu öğünlerin malzemelerini bulmak bile imkânsız...

Uzakdoğu felsefesinin devamı niteliğinde dünyanın gündemine gelen vejetaryenlik- veganlık, buna uygun yemek tarifleri medya salgını halini aldı. Vejetaryenlik, sebze içerikli beslenme anlamına gelmekte olup, Akdeniz tipi beslenmenin de ötesinde uygulayıcılarına uzun ömürler vaat ediyor.

Peki, herkes bir şeyler diyor da, bilimsel yayınlar acaba ne diyor? Her ne kadar deneysel çalışmaların metodolojisi, deneklerin özellikleri farklı olsa da hakemli dergi dediğimiz gerçek bilimsel yayınlar popüler yayınlardan her yönüyle ayrışıyor.

Esmâ Aksoy Kendilci ile doktora tez konusunu düşünürken aklımdan “vejetaryenlik ile ilgili bilgi kirliliğinin arasından gerçek bilgiye ulaşmak için bilimsel yayınları sistematik bir şekilde incelemek nasıl olur” diye geçmişti. Kendisi de hevesli olunca bu tez konusu belirlenmiş oldu.

Güzel ve yorucu bir çalışma sonucunda değerli bir eser ortaya çıkardığı için Dr. Esmâ AKSOY KENDİLCİ’yi kutluyorum. Bu derlemenin beslenme bilimine ve genel anlamda insanlığa yararlı olması dileğiyle.

Prof. Dr. Metin GENÇ



TEŞEKKÜR

Halk Sağlığı uzmanlık eğitimimde engin tecrübelerinden ve birikimlerinden yararlandığım, gelişmemde sonsuz emekleri olan, iş disiplininini, bana bildiklerini her zaman sabırla aktaran, meslek etiğini ve karakterlerini kendime hep örnek alacağım tez danışmanım Prof. Dr. Metin Fikret GENÇ, değerli hocalarım Prof. Dr. Gülsen GÜNEŞ, Prof. Dr. Erkan PEHLİVAN ve Prof. Dr. Ali ÖZER'e,

Manevi desteğini her zaman yanımda hissettiğim değerli eşim Öğr. Gör. Kenan KENDİLCİ'ye,

Tüm eğitim ve çalışma hayatım boyunca maddi ve manevi desteklerini esirgemeyen annem Feride AKSOY'a ve babam İsmail AKSOY'a sonsuz teşekkürlerimi sunarım.



İÇİNDEKİLER

BÖLÜM 1

GİRİŞ	1
-------------	---

BÖLÜM 2

GENEL BİLGİLER.....	3
---------------------	---

2.1. Vejetaryenliğin Türleri	3
2.2. Vejetaryenliğin Epidemiyolojisi	5
2.3. Vejetaryen Diyetlerin Sağlık Üzerine etkisi.....	5
2.4. Vejetaryen Diyetlerde Beslenme Sorunları	6
2.5. Vejetaryen Diyetler ve Risk Grupları	6
2.6. Vejetaryen Diyetler ve Bazı Hastalıklar	7
2.6.1. Kalp-Damar Hastalıkları	7
2.6.2. Hipertansiyon.....	7
2.6.3. Diyabet	8
2.6.4. Obezite	10
2.6.5. Kanser	11
2.6.6. Osteoporoz	11
2.6.6. Böbrek hastalığı	12
2.6.7. Diğer hastalıklar	12

BÖLÜM 3

MATERYAL VE METOT	17
-------------------------	----

BÖLÜM 4

BULGULAR	21
----------------	----

4.1. Sistematiik Derlemeye Dahil Edilen Araştırmaların Genel Özellikleri.....	21
4.2. Sistematiik Derlemeye Dahil Edilen Araştırmalar.....	25
4.2.1. Vejetaryen Beslenmenin Yol Açtığı Besin Ögesi Yetersizlikleri ile İlgili Araştırmaya Dahil Edilen Çalışmalar	25
4.2.2. Vejetaryen Beslenmenin Kilo Yönetimine Etkisi ile İlgili Araştırmaya Dahil Edilen Çalışmalar	35
4.2.3. Vejetaryen Beslenmenin Metabolik Sendrom Risk Faktörleri Üzerine Olan Etkisi ile İlgili Araştırmaya Dahil Edilen Çalışmalar	49



4.2.4. Vejetaryen Beslenmenin Bazı Hastalıklar Üzerine Etkisi ile İlgili Araştırmaya Dahil Edilen Çalışmalar	66
---	----

BÖLÜM 5 TARTIŞMA.....	103
--	------------

BÖLÜM 7 SONUÇ VE ÖNERİLER.....	141
---	------------

KAYNAKLAR	143
------------------------	------------



KISALTMALAR

AA	: Araşidonik Asit
ABD	: Amerika Birleşik Devletler
ADA	: Amerikan Diyetetik Derneği
AHS	: Adventist Health Study
BKİ	: Beden Kitle İndeksi
CRP	: C-reaktif protein
CVD RA	: The analyze risk of cardiovascular disease
DASH	: Dietary Approaches to Stop Hypertension
DASS	: Depresyon Anksiyete Stres Ölçeği
DM	: Diyabetes Mellitus
DMBI	: Dejian zihin-vücut müdahalesi
DSÖ (WHO)	: Dünya Sağlık Örgütü (World Health Organization)
E.E.G.	: Elektroensefalografi.
EPIC	: European Prospective Investigation into Cancer and Nutrition
ESR	: Eritrosit sedimentasyon oranı
FAO	: Food and Agriculture Organisation
FFQ	: Food frequency questionna
FM	: Fibromiyalji
FPG	: Fasting plazma glucose
GI	: Glisemik İndeks
GIP	: Glikoza bağımlı insülinotropik peptid
GL	: Glisemik Yük
GLC	: Gaz-likit kromatografi
HbA1c	: Glise edilmiş hemoglobin
HDL-C	: High Density Lipoprotein- Cholesterol
HOMA-IR	: Homeostasis model assessment- estimated insulin resistance
KB	: Kan Basıncı
KBH	: Kronik böbrek hastalığı
KVH	: Kardiyo Vasküler Hastalık
LDL-C	: Low Density Lipoprotein- Cholesterol



LOV	: Lakto Ovo-Vejetaryen
MD	: Mediterian Diet
mg	: Miligram
mg\dl	: Miligram\ desilitre
mmHg	: Milimetre civa
MMP-9	: Matrix metalloproteinase-9
MS	: Multiple Skleroz
NCEP	: National Cholesterol Education Programme
NMR	: Nükleer manyetik rezonans
NOC	: N-Nitroso Compounds
OM	: Omnivor
PC	: Prostat Cancer
PRISMA	: Preferred Reporting Items for Systematic Reviews and Meta-Analyses
POMS	: Mood Durumları Profili
PP	: Pankreas polipeptidi
RA	: Romatoid Artrit
PYY	: Peptit tirozin-tirozin
tHcy	: Total Homosistein
TC	: Trigliserid
TFEQ	: Three-factor eating questionnaire
VLDL-C	: Very Low Density Lipoprotein- Cholesterol
VE	: Vegan
VD	: Vejetaryen Diyet
VAS	: Görsel analog ağrı ölçeği
25-OHD	: 25 hidroksi vitamin D
WFPB	: Whole Food Plant Based



KAYNAKLAR

1. Son TGY, Bulut M. Yaşam tarzı olarak vegan ve vejetaryenlik. *Int J Hum Sci* 2016, 13(1): 830-43.
2. Ongan D, Ersoy G. Vejetaryen sporcular: Özel gereksinimleri. *Uluslararası İnsan Bilimleri Dergisi* 2012, 9(1): 261-70.
3. Son TGY. Biyoetik çerçevesinde vegan ve vejetaryenlik. Sosyal Bilimleri Enstitüsü, Sosyal Çevre Bilimleri Anabilim Dalı. Doktora tezi, Ankara: Ankara Üniversitesi, 2016.
4. Yurdakök M. Yoğurdun öyküsü, probiyotiklerin tarihi. *Çocuk Sağlığı ve Hastalıkları Dergisi* 2013, 56: 43-60.
5. Ertaş Y, Akbulut G. *Tıbbi Beslenme tedavisinde Güncel Uygulamalar II, Vejetaryen Beslenmesi*, 2. Baskı. Ankara, Nobel Tıp Kitabevleri, 2016.
6. *Amerikan Beslenme Derneği*. Vejetaryen ve Vegan Beslenme Raporu, 2009.
7. Le L, Sabate J. Beyond meatless, the health effects of vegan diets: findings from the adventist cohorts. *Nutrients*. 2014, 6 (6): 2131-47.
8. Karaduman T. Düzce'de Yaşayan yetişkin bireylerin popüler diyetleri öğrendikleri kaynaklar, popüler diyetler hakkındaki bilgileri ve yanlış uygulamaları, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Beslenme ve Diyetetik Anabilim Dalı, Yüksek Lisans tezi, Ankara: Başkent Üniversitesi, 2015.
9. Zhang Z, Wang J, Chen S, Wei Z, Li Z, Zhao S, Lu W. Comparison of vegetarian diets and omnivorous diets on plasma level of HDL-C: a meta-analysis. *Plos One* 2014, 9: e92609.
10. Wang F, Zheng J, Yang B, Jiang J, Fu Y, Li D. Effects of vegetarian diets on blood lipids: a systematic review and meta-analysis of randomized controlled trials. *J Am Heart Assoc*. 2015, 4(10): e002408.
11. Aparcı M, Arslan Z, Kardeşoğlu E, Büyükkaya E, Yiğiner Ö, Çelik T, Uz Ö, Işılak Z, Cebeci BS, Işık E. Karotis intima mediya kalınlığının gençlerde coğrafi bölgelere göre değişimi. *TAF Prev Med Bull* 2009, 8(2):119-24.
12. Ay A. Hipertansiyonlu hastalarda anjiyotensinogen M235t/T174m gen polimorfizminin araştırılması. Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Biyofizik Anabilim Dalı, Yüksek Lisans tezi, Edirne: Trakya Üniversitesi, 2007.
13. Dereli F, Baybek H. Yeşilyurt sağlık ocağı bölgesindeki bireylerin arteriyel kan basıncı durumlarının belirlenmesi. *TAF Prev Med Bull* 2009, 8 (1): 53-8.
14. Ural E. Kardiyoloji yayınlarında gündem ve yorumlar. *Türk Kardiyol Dern Arş* 2014, 42(3): 320.
15. Pilis W, Stec K, Zych M, Pilis A. Health benefits and risk associated with adopting a vegetarian diet. *Rocz Panstw Zakl Hig* 2014, 65(1): 9-14
16. Evran M, Özcan S. Diyabet ve beslenme. *Türkiye Klinikleri J Fam Med-Special Topics* 2015, 6(1):63-7.
17. Appleby PN, Thorogood M, Mann JI, Key TJ. The oxford vegetarian study: an overview1-3. *Am J Clin Nutr* 1999, 70(suppl): 525-31.
18. Spencer EA, Appleby PN, Davey GK, Key TJ. Diet and body mass index in 38 000 EPIC-Oxford meat-eaters, fish-eaters, vegetarians and vegans. *Int J Obes* 2003, 27: 728-34.
19. Huang RY, Huang CC, Hu FB, Chavarro JE. Vegetarian diets and weight reduction: a meta-analysis of randomized controlled trials. *J Gen Intern Med* 2015, 31(1):109-16.
20. Konuklugil B, Bahadır Ö. Linum usitatissimum L.'nin kimyasal bileşikleri ve biyolojik aktiviteleri. *Ankara Ecz. Fak. Derg.* 2004, 33(1): 63-84.



21. Çağlar M, Yavuzcan A, Yenicesu O, Başer E, Dursun P, Güngör T, Ayhan A. Kanserli hastalar ve beslenme. *Türk Jinekolojik Onkoloji Dergisi* 2013, 4: 19-28.
22. Ho-Pham LT, Nguyen ND, Nguyen TV. Effect of vegetarian diets on bone mineral density: a Bayesian meta-analysis1-3. *Am J Clin Nutr* 2009, 90: 943-50.
23. Burckhardt P. The role of low acid load in vegetarian diet on bone health: a narrative review. *Swiss Med Wkly* 2016, 146: w14277.
24. Yılmaz H, Yıldırım H. Fibromiyalji'de beslenme yaklaşımı. *Ankara SDÜ Sağlık Bilimleri Enstitüsü Dergisi* 2015, 6 (3): 126-30.
25. Özcan T, Baysal S. Vejetaryen beslenme ve sağlık üzerine etkileri. *U. Ü. Ziraat Fakültesi Dergisi* 2016, 30 (2): 101-16.
26. Bekar C. Romatoid Artritli Yetişkin Kadınların Akdeniz Diyetine Uyumu İle Serum Toplam Antioksidan Durumları Arasındaki İlişkinin Belirlenmesi. Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Yüksek Lisans tezi, Ankara: Hacettepe Üniversitesi, 2018.
27. Editör'den. Vejetaryen beslenmesi: beslenme ve sağlık yönünden değerlendirme. *J. Nutr. and Diet.* 1995, 24(2): 181-94.
28. Sarı SÖM, Hız F, Bilge S, Çelebi A. Migrenli hastalarda homosistein düzeyleri. *JAREM* 2011, 1: 4-7.
29. Yorulmaz A, Kılıç FA. Dermatolojik hastalıklarda diyetin rolü. *Turk J Dermatol* 2014, 1: 29-34.
30. Ayyıldız F, Yıldırım H. Farklı diyet modellerinin bağırsak mikrobiyotası üzerine etkisi. *Bes Diy Derg* 2019, 47 (2):77-86.
31. Demirel Özdemir A, Büyüktuncer Demirel Z, Beslenme ve mikrobiyota ilişkisi. *J Biotechnol and Strategic Health Res.* 2017, 1 (Special issue): 25-33.
32. Naik S, Bhide V, Babhulkar A, Mahalle N, Parab S, Thakre R, Kulkarni M. Daily milk intake improves vitamin B-12 status in young vegetarian Indians: an intervention trial. *Nutr J* 2013, 12: 136.
33. Alleman RJ, Harvey IC, Farney TM, Bloomer RJ. Both a traditional and modified Daniel Fast improve the cardio-metabolic profile in men and women. *Lipids Health Dis* 2013, 12: 114.
34. Mishra S, Xu J, Agarwal U, Gonzales J, Levin S, Barnard ND. A multicenter randomized controlled trial of a plant-based nutrition program to reduce body weight and cardiovascular risk in the corporate setting: the GEICO study. *Eur J Clin Nutr* 2013, 67: 718-24.
35. Yajnik CS, Lubree HG, Thuse NV, Ramdas LV, Deshpande SS, Deshpande VU, Deshpande JA, Uradey BS, Ganpule AA, Naik SS, Joshi JP, Farrant H, Refsum H. Oral vitamin B12 supplementation reduces plasma total homocysteine concentration in women in India. *Asia Pac J Clin Nutr* 2007, 16 (1): 103-9.
36. Wells AM, Haub MD, Fluckey J, Williams DK, Chernoff R, Campbell WW. Comparisons of vegetarian and beef-containing diets on hematological indexes and iron stores during a period of resistive training in older men. *J Am Diet Assoc.* 2003, 103 (5): 594-601.
37. Margetts BM, Beilin LJ, Vandongen R, Armstrong BK. Vegetarian diet in mild hypertension: a randomised controlled Trial. *Br Med J* 1986, 293 (6560): 1468-71.
38. Brooke OG, Brown IRF, Bone CDM, Carter ND, Cleeve HJW, Maxwell JD, Robinson VP, Winder SM. Vitamin D supplements in pregnant Asian women: effects on calcium status and fetal growth. *Br Med J* 1980, 280 (6216) 751-4.



39. West ED, Ellis FR. The electroencephalogram in veganism, vegetarianism, vitamin B12 deficiency, and in controls. *J Neurol Neurosurg. Psychiatry* 1966, 29 (5): 391-7.
40. Wilmana PF, Brodie MJ, Mucklow JC, Fraser HS, Toverud EL, Davies DS, Dollery CT, Hillyard CJ, Park MBK. Reduction Of Circulating 25-Hydroxyvitamin D By Anti Pyrine. *Br J Clin Pharmacol* 1979, 8 (6): 523-8.
41. Rådjursöga M, Vela BM, Garcia AM, Nicolas YN. Nutritional Metabolomics: Postprandial Response of Meals Relating to Vegan, Lacto-Ovo Vegetarian, and Omnivore Diets. *Nutrients* 2018, 10 (8): e1063.
42. Sofi F, Dinu M, Pagliai G, Cesari F, Gori AM, Sereni A, Becatti M, Fiorillo C, Marcucci R, Casini A. Low-Calorie Vegetarian Versus Mediterranean Diets for Reducing Body Weight and Improving Cardiovascular Risk Profile CARDIVEG Study (Cardiovascular Prevention With Vegetarian Diet). *Circulation*. 2018, 137 (11): 1103-13.
43. Lee KS, Lee JK, Yeun YR. Effects of a 10-Day Intensive Health Promotion Program Combining Diet and Physical Activity on Body Composition, Physical Fitness, and Blood Factors of Young Adults: A Randomized Pilot Study. *Med Sci Monit* 2017, 23: 1759-67.
44. Wright N, Wilson L, Smith M, Duncan B, McHugh P. The BROAD study: A randomised controlled trial using a whole food plant-based diet in the community for obesity, ischaemic heart disease or diabetes. *Nutr Diabetes* 2017, 7 (3): e256.
45. Jakše B, Pinter S, Jakše B, Pajek MB, Pajek J. Effects of an Ad Libitum Consumed Low-Fat Plant-Based Diet Supplemented with Plant-Based Meal Replacements on Body Composition Indices. *BioMed Res Int* 2017, 2017:9626390.
46. Bunner AE, Agarwal U, Gonzales JF, Valente F, Barnard ND. Nutrition intervention for migraine: a randomized crossover trial. *J Headache Pain* 2014, 15: 69.
47. Kahleova H, Matoulek M, Malinska H, Oliarnik O, Kazdova L, Neskudla T, Skoch A, Hajek M, Hill M, Kahle M, Pelikanova T. Treatment Vegetarian diet improves insulin resistance and oxidative stress markers more than conventional diet in subjects with Type 2 diabete. *Diabet Med* 2011, 28 (5): 549-59.
48. Jenkins DJA, Wong JMW, Kendall CWC, Esfahani A, Ng VWY, Leong TC, Faulker DA, Vidgen E, Paul G, Mukherjea R, Krul ES, Singer W. Effect of a 6-month vegan low-carbohydrate ('Eco-Atkins') diet on cardiovascular risk factors and body weight in hyperlipidaemic adults: a randomised controlled trial. *BMJ Open* 2014, 4 (2): e003505.
49. Bloomer RJ, Kabir MM, Canale RE, Trepanowski JF, Marshall KE, Farney TM, Hammond KG. Effect of a 21 day Daniel Fast on metabolic and cardiovascular disease risk factors in men and women. *Lipids Health Dis* 2010, 9: 94.
50. Barnard ND, Cohen J, Jenkins DJA, McGrievy GT, Gloede L, Green A, Ferdowsian H. A low-fat vegan diet and a conventional diabetes diet in the treatment of type 2 diabetes: a randomized, controlled, 74-wk clinical trial. *Am J Clin Nutr* 2009, 89(5): 1588-96.
51. Sacks FM, Wood PG, Kass EH. Stability of Blood Pressure in Vegetarians Receiving Dietary Protein Supplements. *Hypertension* 1984, 6 (2): 199-201.
52. Mahon AK, Flynn MG, Stewart LK, McFarlin BK, Iglay HB, Mattes RD, Lyle RM, Considine RV, Campbell WW. Protein Intake during Energy Restriction:



- Effects on Body Composition and Markers of Metabolic and Cardiovascular Health in Postmenopausal Women. *J Am Coll Nutr.* 2007, 26 (2): 182-9.
53. Turner-McGrievy GM, Barnard ND, Scialli AR. A Two-Year Randomized Weight Loss Trial Comparing a Vegan Diet to a More Moderate Low-Fat Diet. *Obesity* 2007, 15 (9):2276-81.
 54. Burke LE, Styn MA, Steenkiste AR, Music E, Warziski M, Choo J. A Randomized Clinical Trial Testing Treatment Preference and Two Dietary Options in Behavioral Weight Management: Preliminary Results of the Impact of Diet at 6 Months- PREFER Study. *Obesity* 2006, 14 (11): 2007-17.
 55. Kahleova H, Fleeman R, Hlozkova A, Holubkov R, Barnard ND. A plant-based diet in overweight individuals in a 16-week randomized clinical trial: metabolic benefits of plant protein. *Nutr Diabetes* 2018, 8 (1): 58.
 56. Fan R, Xu M, Wang J, Zhang Z, Chen Q, Li Y, Gu J, Cai X, Guo Q, Bao L, Li Y. Sustaining Effect of Intensive Nutritional Intervention Combined with Health Education on Dietary Behavior and Plasma Glucose in Type 2 Diabetes Mellitus Patients. *Nutrients* 2016, 8 (9): e560.
 57. Yu R, Woo J, Chan AS, Sze SL. A Chinese Chan-based mind-body intervention improves psychological well-being and physical health of community-dwelling elderly: a pilot study. *Clin Interv in Aging* 2014, 9: 727-36.
 58. Slaviček J, Kittnar O, Fraser GE, Medová E, Konečná J, Žižka R, Dohnalová A, Novák V. Lifestyle Decreases Risk Factors for Cardiovascular Diseases. *Cent Eur J Public Health* 2008, 16(4): 161-4.
 59. Kahleova H, Hlozkova A, Fleeman R, Fletcher K, Holubkov R, Barnard ND. Fat Quantity and Quality, as Part of a Low-Fat, Vegan Diet, Are Associated with Changes in Body Composition, Insulin Resistance, and Insulin Secretion. A 16-Week Randomized Controlled Trial. *Nutrients* 2019, 11(3): e615.
 60. Veleba J, Matoulek M, Hill M, Pelikanova T, Kahleova H. "A Vegetarian vs. Conventional Hypocaloric Diet: The Effect on Physical Fitness in Response to Aerobic Exercise in Patients with Type 2 Diabetes." A Parallel Randomized Study. *Nutrients* 2016, 8 (11): e671.
 61. Garneata L, Stancu A, Dragomir D, Stefan G, Mircescu G. Ketoanalogue-Supplemented Vegetarian Very Low-Protein Diet and CKD Progression. *J Am Soc Nephrol* 2016, 27 (7): 2164-76.
 62. Riccio P, Rossano R, Larocca M, Trotta V, Mennella I, Vitaglione P, Ettorre M, Graverini A, Santis AD, Monte ED, and Coniglio MG. Anti-inflammatory nutritional intervention in patients with relapsing-remitting and primary-progressive multiple sclerosis: A pilot study. *Exp Biol Med(Maywood)* 2016, 241 (6): 620-35.
 63. Beezhold BL, Johnston CS. Restriction of meat, fish, and poultry in omnivores improves mood: A pilot randomized controlled trial. *Nutr J* 2012, 11: 9.
 64. David LA, Maurice CF, Carmody RN, Gootenberg DB, Button JE, Wolfe BE, Ling AV, Devlin AS, Varma Y, Fischbach MA, Biddinger SB, Dutton RJ, Turnbaugh PJ. Diet rapidly and reproducibly alters the human gut microbiome. *Nature* 2014, 505 (7484): 559-63.
 65. Cross AJ, Major JM, Sinha R. Urinary biomarkers of meat consumption. *Cancer Epidemiol Biomarkers Prev.* 2011, 20 (6): 1107-11.
 66. Moe SM, Zidehsarai MP, Chambers MA, Jackman LA, Radcliffe JS, Trevino LL, Donahue SE, Asplin JR. Vegetarian Compared with Meat Dietary Protein Source and Phosphorus Homeostasis in Chronic Kidney Disease. *Clin J Am Soc Nephrol* 2011, 6 (2): 257-64.



67. Chiba M, Abe T, Tsuda H, Sugawara T, Tsuda S, Tozawa H, Fujiwara K, Imai H. Lifestyle-related disease in Crohn's disease: Relapse prevention by a semi-vegetarian diet. *World J Gastroenterol* 2010, 16 (20): 2484-95.
68. Tanaka T, Kouda K, Kotani M, Takeuchi A, Tabei T, Masamoto Y, Nakamura H, Takigawa M, Suemura M, Takeuchi H, Kouda M. Vegetarian diet ameliorates symptoms of atopic dermatitis through reduction of the number of peripheral eosinophils and of PGE2 synthesis by monocytes. *J Physiol Anthropol Appl Human Sci.* 2001, 20 (6): 353-61.
69. Saxe GA, Major JM, Westerberg L, Khandrika S, Downs TM. Biological mediators of effect of diet and stress reduction on prostate cancer. *Integr Cancer Ther.* 2008, 7(3): 130-8.
70. Elkan AC, Sjöberg B, Kolsrud B, Ringertz B, Hafström I, Frostegård J. Gluten-free vegan diet induces decreased LDL and oxidized LDL levels and raised atheroprotective natural antibodies against phosphorylcholine in patients with rheumatoid arthritis: a randomized study. *Arthritis Res Ther* 2008, 10 (2): R34.
71. Rock CL, Flatt SW, Wright FA, Faerber S, Newman V, Kealey S, Pierce JP. Responsiveness of Carotenoids to a High Vegetable Diet Intervention Designed to Prevent Breast Cancer Recurrence. *Cancer Epidemiol Biomarkers Prev* 1997, 6 (8): 617-23.
72. Lewin MH, Bailey N, Bandaletova T, Bowman R, Cross AJ, Pollock J, Shuker DEG, Bingham SA. Red Meat Enhances the Colonic Formation of the DNA Adduct O6-Carboxymethyl Guanine: Implications for Colorectal Cancer Risk. *Cancer Res* 2006, 66 (3): 1859-65.
73. Kragh JK, Rashid T, Dybwad A, Sioud M, Haugen M, Forre O, Ebringer A. Decrease in anti-Proteus mirabilis but not anti-Escherichia coli antibody levels in rheumatoid arthritis patients treated with fasting and a one year vegetarian diet. *Ann Rheum Dis* 1995, 54 (3): 221-4.
74. Rodríguez AM, Vela BL, García AM, Nicolás YN. Effects of lacto-vegetarian diet and stabilization core exercises on body composition and pain in women with fibromyalgia: randomized controlled trial. *Nutr Hosp* 2018, 35 (2): 392-99.
75. Peltonen R, Ling WH, Hanninen O, Eerola E. An Uncooked Vegan Diet Shifts the Profile of Human Fecal Microflora: Computerized Analysis of Direct Stool Sample Gas-Liquid Chromatography Profiles of Bacterial Cellular Fatty Acids. *Appl Environ Microbiol* 1992, 58 (11): 3660-66.
76. Beri D, Malaviya AN, Shandilya R, Singh RR. Effect of dietary restrictions on disease activity in rheumatoid arthritis. *Ann Rheum Dis* 1988, 47 (1): 69-72.
77. Belinova L, Kahleova H, Malinska H, Topolcan O, Vrzalova J, Oliyarnyk O, Kazdova L, Hill M, Pelikanova T. Differential Acute Postprandial Effects of Processed Meat and Isocaloric Vegan Meals on the Gastrointestinal Hormone Response in Subjects Suffering from Type 2 Diabetes and Healthy Controls: A Randomized Crossover Study. *PLoS One.* 2014, 9(9): e107561.
78. Turner-McGrievy G, Jenkins DJA, Barnard ND, Cohen J, Gloede L, Green AA. Decreases in Dietary Glycemic Index Are Related to Weight Loss among Individuals following Therapeutic Diets for Type 2 Diabetes. *J Nutr* 2011, 141 (8): 1469-74.
79. Soare A, Toro RD, Khazrai YM, Mauro AD, Fallucca S, Angeletti S, Skrami E, Gesuita R, Tuccinardi D, Manfrini S, Fallucca F, Pianesi M, Pozzilli P. A 6-month follow-up study of the randomized controlled Ma-Pi macrobiotic



- dietary intervention (MADIAB trial) in type 2 diabetes. *Nutr Diabetes* 2016, 6 (8): e222.
80. Kahleova H, Tura A, Klementova M, Thieme L, Haluzik M, Pavlovicova R, Hill M, Pelikanova T. A Plant-Based Meal Stimulates Incretin and Insulin Sec-
retion More Than an Energy- and Macronutrient-Matched Standard Meal
in Type 2 Diabetes: A Randomized Crossover Study. *Nutrients* 2019, 11 (3):
e486.
 81. Klementova M, Thieme L, Haluzik M, Pavlovicova R, Hill M, Pelikanova T,
Kahleova H. A Plant-Based Meal Increases Gastrointestinal Hormones and
Satiety More Than an Energy- and Macronutrient-Matched Processed-Meat
Meal in T2D, Obese, and Healthy Men: A Three-Group Randomized Crosso-
ver Study. *Nutrients* 2019, 11 (1): e157.
 82. Haub MD, Wells AM, Tarnopolsky MA, Campbell WW. Effect of protein sour-
ce on resistive-training-induced changes in body composition and muscle
size in older men. *Am J Clin Nutr*. 2002, 76 (3): 511-7.
 83. Goldberg MJ, Smith JW, Nichols RL. Comparison of the Fecal Microflora of
Seventh-Day Adventists with Individuals Consuming a General Diet Impli-
cations Concerning Colonic Carcinoma. *Ann Surg* 1977, 186 (1):97-100.
 84. Bairy S, Kumar AMV, Raju MSN, Achanta S, Naik B, Tripathy JP, Zachariah
R. Is adjunctive naturopathy associated with improved glycaemic control
and a reduction in need for medications among type 2 Diabetes patients?
A prospective cohort study from India. *BMC Complement Altern Med* 2016,
16 (16): 290.
 85. Barrett HL, Arango LFG, Wilkinson SA, McIntyre HD, Callaway LK, Morrison
M, Nitert MD. A Vegetarian Diet Is a Major Determinant of Gut Microbiota
Composition in Early Pregnancy. *Nutrients* 2018, 10 (7): e890.
 86. Lee YM, Kim SA, Lee, IK Kim JG, Park KY, Jeong JY, Jeon JH, Shin JY, Lee
DH. Effect of a Brown Rice Based Vegan Diet and Conventional Diabetic
Diet on Glycemic Control of Patients with Type 2 Diabetes: A 12-Week Ran-
domized Clinical Trial. *PLoS One*. 2016, 11 (6): e0155918.
 87. Akar B, Astepe B, Başbuğ A, Bayık N, Bender RA, Boza A, Eken M, Erol O,
Kaya AE, İlhan G, Özdamar Ö, Şahin Ö, Şimşek HU, Yılmaz N. Çeviri: FIGO
Adölesan, Gebelik öncesi ve Maternal Beslenme önerileri: “Önce Beslenme-
yi Düşün” *Int J Gynecol Obstet* 2015, 131(4).
 88. Tunçay GY. Sağlık Yönüyle Vegan/Vejetaryenlik. *Eurasian JHS* 2018, 1 (1):
25-9.
 89. Özen G. Metabolomik Ve Fluksomik Çalışmalar İle Kolon Kanserinde Ke-
moterapötiklere Karşı Direncin İn Vitro Değerlendirilmesi. Sağlık Bilimleri
Enstitüsü, Analitik Kimya Programı, Doktora tezi, Ankara: Hacettepe Üni-
versitesi 2019.
 90. Ertaş Y, Şanlıer N. Beslenme ve Metabolomikler. *Bes Diy Derg* 2014, 42 (1):
52-8.
 91. Yılmaz HÖ. Hiperlipidemi ve Beslenme. *Türkiye Sağlık Bilimleri ve Araştır-
maları Dergisi* 2018, 1(2): 72-82.
 92. Çekici H, Yıldırım H. Bitkisel Sterollerin/Stanollerin Aterosklerotik Süreç ve
Kardiyovasküler Hastalıklar Üzerine Etkisi. *Sakarya Tıp Dergisi* 2019, 9 (2):
218-29.
 93. Kolcu M, Ergün A. Yaşlılarda Hipertansiyon Yönetiminde Hemşirenin Rolü.
HSP 2016, 3 (3): 234-41.



94. Durmaz C, Arslan P. Toplumda Hipertansiyon ve Kan Basıncını Etkileyen Etmenler. *Bes Diy Derg* 2017,45 (3): 278-86.
95. Ekim M. Hipertansiyon Tedavisinde Beslenmenin Ve Yaşam Tarzı Değişikliklerinin Önemi. *Bozok Tıp Derg* 2018, 8 (2): 80-5.
96. Kayıkçıoğlu M, Özdoğan Ö. Beslenme ve kardiyovasküler sağlık: 2015 Amerikan Diyet Kılavuzu Önerileri. *Türk Kardiyol Dern Ars* 2015, 43 (8): 667-72.
97. Börekçi S. Tip 2 Diyabetli Hastalarda Tuz Tüketimi Ve Beslenme Alışkanlıklarının Değerlendirilmesi. Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Diyetetik Programı, Yüksek Lisans tezi, Ankara: Hacettepe Üniversitesi, 2015.
98. Altuntaş A. Diyaliz öncesi beslenme. *S.D.Ü. Tıp Fak. Derg.* 2012, 19 (4): 156-61.
99. Duranay M, Akay H, Üre M. Hemodiyaliz Hastalarında L-Karnitin Tedavisi. *Türk Neph Dial Transpl* 2005, 14 (2): 62-4.
100. İpek KD, Yılmaz HÖ. Diyetin ve Karbonhidrat İçeriğinin Mikrobiyotaya Etkisi. *Cumhuriyet Üniv. Sağ. Bil. Enst. Derg.* 2018, (3)2: 29-39.
101. Güre AO, Demirkol S, Akbar MW, Akçay AG. Uygulamaya Yönelik Genetik Bilimci Gözü İle Kanserde Gelecek Öngörülleri. <https://www.researchgate.net/publication/328107912>