

Vegan beslenme ve vejetaryenlik

Dr.Öğr.Üye. Ersen Karakılıç



1999 yılında Giresun Hamdi Bozbağ Anadolu Lisesinden, 2005 yılında Hacettepe Üniversitesi Tıp Fakültesinden mezun oldu. İç hastalıkları uzmanlığını 2011 yılında Ankara Üniversitesi Tıp Fakültesinde, endokrinoloji ve metabolizma hastalıkları yan dal eğitimini Ankara Numune Eğitim Araştırma Hastanesinde 2015 yılında tamamladı. 2015-2018 yılları arasında Çanakkale Devlet Hastanesinde endokrinoloji uzmanı olarak çalıştı. 2018'den bu yana Çanakkale 18 Mart Üniversitesi Tıp Fakültesi Endokrinoloji ve Metabolizma Hastalıkları Bilim Dalında çalışmaktadır.

Son yıllarda sağlıklı olmayan beslenme ve yaşam tarzı alışkanlıkları kronik hastalıklarda ciddi artışlara sebep olmaktadır. Obezite, diyabet, hipertansiyon, kardiyovasküler hastalıklar hatta kanser bu yaşam tarzı değişikliklerinin yol açtığı hastalıklar arasında sayılmaktadır. Beslenme alışkanlıklarının kronik hastalıklarla ilişkilendirilmesiyle birlikte vegan diyet gibi bazı diyet tipleri daha popüler hale gelmeye başlamıştır. Tabii vegan diyet için sağlık dışında, dinsel (Budist vejetaryenlik gibi) veya duygusal başka motivasyonlar da mevcuttur. Vejetaryenlik, herhangi bir hayvanın etini tüketmemektir. Veganlık ise daha sıkı bir vejetaryenlik gibidir; etin yanında, süt ürünleri ve yumurta gibi hiçbir hayvansal ürünü tüketmemeye veganlık denir. Uluslararası veganlık derneği, veganlığı hayvanların insan ihtiyaçları için uğradıkları sömürüden kaçınan ve bunun için alternatifler arayan bir yaşam biçimi ve felsefe olarak tanımlamaktadır. Bunun yanında diyetlerinde bazı hayvansal ürünleri istisna olarak tüketen, örneğin süt ve süt ürünlerini tüketen veganlar (laktovejetaryen), balık ve su ürünlerini tüketenler (peskovejetaryen) ya da yumurta tüketenler (ovovejetaryen) gibi bazı alt gruplar da vardır.

Sağlık ve Vegan Beslenme

Birçok uluslararası beslenme derneği vegan beslenme biçiminin uygun olarak düzenlendiğinde bebeklik, yaşlılık

ve gebelik dahil tüm yaş grupları için yeterli olabileceğini belirtmişlerdir. Bununla birlikte vegan beslenme sağlık açısından hem bazı faydaları hem bazı riskleri bir arada bulundurmaktadır. Vegan bir diyetin sağlık sonuçları üzerindeki uzun vadeli etkilerini diğer faktörlerden (örneğin, düzenli egzersiz, tütün ve alkol kullanımı) ayırmanın zorluğundan dolayı aslında sağlık açısından kesin bir kaniye varmak zordur. Ancak kırmızı et tüketiminin azalmasıyla birlikte hipertansiyon, kolesterol yüksekliği gibi hastalıklar daha kolay kontrol edilebilmekte ve koroner arter hastalığı riski azalmaktadır. Vejetaryenlerde diyabet ve bazı kanser türlerinin azaldığını bildiren yayınlar da vardır. Bununla birlikte toplam ömür süresine olumlu etkisi net olarak gösterilememiştir. Tabii burada hayvansal ürünler tüketmezken özellikle yüksek karbonhidratlı, rafine şekerli ürünler fazlaca tüketilirse ne yazık ki obezite, metabolik sendrom ve kardiyovasküler hastalıklarla yine karşılaşılabilir.

Vejetaryenlerde vücut için yeterli protein alabilmek önemli bir konudur. Et yemeyen ancak yumurta ve süt ürünlerini tüketenlerde protein ihtiyacını karşılamak daha kolaydır. Veganlar için ise önemli sorunlardan biri esansiyel aminoasitleri sadece bitkisel kaynaklardan karşılamaktır. Vegan diyetinde özellikle protein içeriği yüksek olan bakliyatlar, soya ürünleri, tahıllar (kinoa, millet gibi), kuruyemişler (badem, fındık, ceviz, fıstık, kaju fıstığı gibi) ve

protein içeriği yüksek tohumlar (ay çekirdeği, kabak çekirdeği, çia tohumu gibi) diyetinde özellikle bulundurulmalıdır. Esansiyel aminoasitleri yeterince karşılayabilmek için öğünlerde bu ürünlerin çeşitliliği artırılmalıdır.

Vejetaryen beslenmede bazı mineral ve vitaminlerde eksiklikler görülebilir. Ancak bu eksiklikler uygulanan kısıtlılıklara göre kişiden kişiye farklılık gösterir. Özellikle süt ürünlerini tüketmeyenlerde vücuttaki kalsiyum miktarının azalması osteoporoz ve kemik kırığı riskinde artışa sebep olabilir. Süt ürünleri dışında badem, incir, soya ürünleri, fasulye ve brokoli de kalsiyum içeriği açısından zengindir. Bu ürünleri de yeterince tüketmeyenlerin dışarıdan kalsiyum takviyesi kullanması gerekir.

Kalsiyumun bağırsaklardan emilmesi için D vitamini gereklidir. D vitamini ana kaynaklarından birisi güneş olsa da , balık ve yumurtada da D vitamini bulunur. Bu ürünleri tüketmeyen vejetaryenlerde, özellikle yeterli güneşlenme imkanı da olmuyorsa D vitamini takviyesi alınmalıdır. B12 vitamini konusu oldukça önemlidir. Bu vitamin özellikle kan hücrelerinin yapımında ve sinir sisteminde önemli görevler üstlenir. B12 vitamini sadece hayvansal kaynaklı besinlerde bulunmaktadır. Ette ve özellikle karaciğer, böbrek, kalp gibi sakatat ürünlerinde önemli miktarda B12 vitamini vardır. Veganlarda B12 vitamini eksikliğine oldukça sık rastlanır ve bu kişilerin mutlaka B12 takviyesi alması gerekir.

İnsan vücudu için en önemli demir kaynaklarından biri et ve hayvansal ürünlerdir. Toplumumuzda zaten sık karşılaşılan demir eksikliğine, özellikle üreme çağındaki vejetaryen kadınlarda rastlanması şaşırtıcı olmayacaktır. Veganlarda karşılaşılan sorunlardan biri de diyetteki omega-3 yağ asidinin daha düşük, bitkisel kaynaklı olan omega-6 yağ asitlerinin ise daha yüksek oranda bulunmasıdır. Omega-3 yağ asitleri büyüme gelişme döneminde ve kardiyovasküler hastalıkların önlenmesi açısından oldukça önemlidir. Diyetteki omega-3 miktarını artırmak için keten tohumu, ceviz gibi besinleri artırmanın faydası olabilir. Aslında Türk mutfağı (nohutlu pirinç pilavı, mercimekli bulgur pilavı, ıspanaklı-patlıcanlı gözleme, yaprak sarma, zeytinyağlılar, ezogelin çorba vb.) vegan beslenme için besin değeri ve çeşitliliği yüksek birçok ürün bulundurmaktadır. Ancak yine de özellikle vegan diyet ile beslenenlerin ek takviye ihtiyaçları açısından doktorlarıyla konuşmaları gerekir.



Çocuklarda Vegan Diyet Uygulanabilir Mi?

Vegan yetişkinlerin sayısının son yıllarda artmasıyla birlikte, bu ailelerdeki çocuklar için diyet uygulamaları gündeme gelmeye başlamıştır. Çocuklar büyüme aşamasında olduğu için belirli besinlere daha fazla ihtiyaç duyarlar. Çocuklarda da vegan diyet uygulanabilir ama gerekli besinlerde eksiklik olmaması için özellikle dikkat etmek gerekir. Çocukların ve özellikle adet görmeye başlayan kızların demir ihtiyaçları oldukça yüksektir. Tam tahıllar, fasulye ve yeşil yapraklı sebzelerde et kadar olmasa da demir bulunur. Bu yiyecekleri meyve ve domates gibi C vitamini içeren yiyeceklerle birlikte yemek vücudun demiri emmesine yardımcı olabilir. Yine süt ve süt ürünlerini yeterince almayan çocuklarda kemiklerin gelişimi için gerekli kalsiyumu karşılamak için dışarıdan mutlaka takviye kalsiyum kullanmak gereklidir.

Çocuklarda çinko da büyüme, gelişme ve enfeksiyonlardan korunma açısından oldukça önemlidir. Çinkonun önemli kaynakları et ve süt ürünleridir. Vejetaryen diyet alan çocuklar bu ihtiyacı karşılamak için tahıllar, fasulye, fındık ve soya ürünlerinden faydalanabilirler. Ancak çocuk ve gençlerde mutlaka beslenme ve takviye önerileri

açısından doktor görüşü almak gereklidir. Bazen ergenlik döneminde özellikle kız çocuklar zayıflamak için vejetaryen diyet tercih edebilirler. Burada amaç kilo vermek olduğu için bazen ciddi besin eksiklikleri görülebilir. Bu açıdan dikkatli olmak ve anoreksiya nevroza ya da bulimia gibi yeme bozukluklarından şüphe edilirse mutlaka bir doktora görüşmek gerekir.

Vegan anneler, bebeklerini de bu tip bir diyet ile beslemek isteyebilirler. İlk 6 ay süresince sadece anne sütü bebek için tüm besin ihtiyaçlarını tek başına sağlar. Ek besinlere geçişte vegan diyet sağlıklı bir şekilde uygulanabilir ama mutlaka ek takviye gereksinimleri açısından doktor fikri alınmalıdır. Hazır mamalar genellikle inek sütü veya keçi sütünden yapıldığı için vejetaryenler için uygundur. Yine veganlar için soya sütünden yapılan hazır mamalar da vardır. Bu hazır mamalar özellikle vitamin ve mineral takviyeleri içerdikleri için evde hazırlanan mamalara göre daha uygun olabilirler.

Sonuç olarak vegan-vejetaryen beslenme tüm yaş gruplarında sağlıklı bir şekilde sürdürülebilir, hatta bazı kronik hastalıklar açısından faydalı olabilir. Bununla birlikte vitamin B12 gibi önemli bazı maddelerin eksikliği de sağlık

sorunlarına yol açabilir. Sağlık açısından bakıldığında ağırlıklı olarak bitkisel ürünlerden beslenme yanına az miktarda hayvansal ürün eklenmesi makul bir yaklaşım olabilir.

Kaynaklar

Anon. Position of the American Dietetic Association and Dietitians of Canada: Vegetarian Diets. Am J Dietetic Assoc, 2003; 103 (6): 748-765.

Anon. Position of the American Dietetic Association: Vegetarian Diets, J Am Diet Assoc. 2009;109:1266-1282.

Barnard ND, Katcher HI, Jenkins DJ, et al. Vegetarian and Vegan Diets in Type 2 Diabetes Management. Nutr Rev 2009; 67:255.

Craig WJ. Health Effects of Vegan Diets. Am J Clin Nutr 2009; 89:1627S.

Dunham L., Kollar LM. Vegetarian Eating for Children and Adolescents, J Pediatr Health Care, 2006;20:27-34.

Le LT, Sabaté J. Beyond Meatless, the Health Effects of Vegan Diets: Findings from the Adventist Cohorts. Nutrients 2014; 6:2131

Rao V, Al-Weshahy A. Plant-Based Diets and Control of Lipids and Coronary Heart Disease Risk. Curr Atheroscler Rep 2008; 10:478.

Satija A, Hu FB. Plant-Based Diets and Cardiovascular Health. Trends Cardiovasc Med 2018; 28:437.

TC. Sağlık Bakanlığı Türkiye Halk Sağlığı Kurumu; Türkiye Beslenme Rehberi 2015(TÜBER), Ankara.