

## ÖZET

Bitkisel kaynaklı gıdaların ağırlıklı olarak tüketildiği, et ya da hayvansal kaynaklı gıdaların hiç tüketilmediği veya sınırlı olarak tüketildiği beslenme şekline vegan (vejetaryen) beslenme denilmektedir. Vegan beslenme modern toplumlarda popüler bir trend haline gelen bir beslenme şeklidir. Temelde ekonomik ihtiyaçlardan ortaya çıkmış olup, bitkisel ürünlerle daha çok sayıda insanın kısa sürede ve daha ucuza beslenebileceği düşünülmektedir. Veganlar, canlı eşitliğini savunma, canlı yaşamına saygı ve ekolojiye verilen zararı azaltmayı amaçlamanın yanı sıra sağlıklı bir yaşam biçimi olduğuna inanma gerekçesi ile bu beslenmeyi tercih eden bireylerdir. Vejetaryen beslenme şekilleri lakto vejetaryen, ova vejetaryen, lakto-ova vejetaryen, polo vejetaryen, pesko vejetaryen, semi vejetaryen ve vegan olarak sınıflandırılabilir. Yarı ve lakto-ova vejetaryenler süt ürünlerini tüketirken ova, lakto vejetaryenler ve veganlar hayvansal kaynaklı süt ürünleri tüketmemektedirler. Vejetaryen beslenmede probiyotik ürünlerin, meyve ve sebze ürünleri gibi gıdaların tüketilmesiyle bağışıklık sisteminin direncinin geliştirilmesi, kansere yakalanma riskinin azaltılması, şeker hastalarında böbrek fonksiyonlarında gelişme, kolesterol seviyesi ile tansiyonun düşürülmesi sağlanmaktadır. Ancak bu beslenme şeklinin uzun süreli uygulanmasında yetersiz ve dengesiz beslenme sonucu bazı besin ögesi eksikliklerine bağlı olarak birtakım yan etkiler ve sağlık sorunları ortaya çıkabilmektedir. Bu derlemede vejetaryen beslenme, çeşitleri ve sağlık üzerine etkileri hakkında bilgi verilmesi amaçlanmıştır.

## GİRİŞ

Vegan (vejetaryen) beslenme; bitkisel kaynaklı gıdaların ağırlıklı olarak tüketildiği, kırmızı et, tavuk, yumurta, balık ve su ürünleri gibi hayvansal kaynaklı gıdaların hiç tüketilmediği veya sınırlı bir şekilde tüketildiği bir beslenme şeklidir. Vejetaryen (vegan) ise; bitkisel gıdaları tüketen, hayvansal kaynaklı gıdaları ise sınırlı miktarda tüketen ya da hiç tüketmeyen kişilere denilmektedir.

Vegan beslenme şeklini benimseyen bireyler hayvansal gıdaların yanında, hayvansal kaynaklı deri, ipek, yün ve kozmetik ürünlerini de kullanmamaktadırlar. Vejetaryenler, üretimleri sırasında deney hayvanlarının kullanıldığı kozmetik ürünleri, diş macunu ve hatta ilaç gibi ürünleri bile kullanmayı tercih etmemektedirler. Vegan beslenme ve vejetaryenlik, bir yaşam tarzı ve hayat felsefesi olarak kabul edilmektedir. Vegan beslenme şeklini uygulayan bireylerin sağlıklarının olumsuz etkilenmemesi amacıyla, besin ögeleri ihtiyaçlarının dengeli ve yeterli bir şekilde sağlanması gerekmektedir.



## VEGAN BESLENME ÇEŞİTLERİ ve ÖZELLİKLERİ

**Lakto vejetaryen diyeti:** Bu tip diyetle et, balık, kümes hayvanları ve yumurta tüketilmez. Diyetle, sadece hayvansal kaynak olarak süt bulunmaktadır.

**Ova vejetaryen diyeti:** Diyetle bitkisel gıdalarla birlikte yumurta da yer almaktadır. Bununla birlikte, et ve süt de tüketilmez.

**Lakto-ova vejetaryen diyeti:** Süt ve yumurta tüketilmektedir. Günümüzde en sık uygulanan vejetaryen beslenme şeklidir.

**Polo vejetaryen diyeti:** Bu diyetle kırmızı et tüketilmez. Bitkisel gıdalar yanında, hayvansal gıda olarak yalnızca tavuk, hindi gibi kümes hayvanları tüketilmektedir.

**Pesko vejetaryen diyeti:** Bu diyetle de kırmızı et tüketilmez. Bitkisel gıdalar yanında, hayvansal gıda olarak yalnızca balık çeşitleri, midye ve su ürünlerini tüketilir.

**Semi-vejetaryen diyeti:** Bu diyetle de kırmızı et tüketilmez. Sınırlı miktarda tavuk ve balık tüketilir. Semi-vejetaryenler yumurta, süt ve ürünlerini istedikleri kadar tüketmektedirler.

**Vegan diyeti:** Veganlar hiçbir hayvansal kaynaklı gıda tüketmeyip sadece bitkisel gıdalarla beslenmektedirler. Bazı veganlar balı arıdan elde edildiği için, jelatini kemiğin kaynatılmasından elde edildiği için, çikolatayı süt ürünleri içerdiği için tüketmeyi tercih etmezler. Günümüzde vegan diyeti uygulayanların sayıları oldukça azdır. Veganlar, hayvansal gıdaları tüketmedikleri gibi hayvandan elde edildiği için yün, ipek, deri gibi giysileri de giymezler. Veganların bazı alt grupları da bulunmaktadır.

**Zenmakrobiyotik diyet:** Diyet, tahıllar, sebze ve meyve ile kuru baklagillerden oluşmaktadır. Bazıları sebze ve meyve ile kuru baklagilleri de diyetten çıkararak sadece tahıl ürünleriyle beslenmektedirler.

**Fruitarianlar veya frütistler:** Bunlar sadece meyvelerle ve botanik bakımından meyve sayılan kabak, salatalık, biber ve domates gibi sebzelerle beslenmektedirler. Bu insanlar yediklerinin tekrar toprağa dönerek büyüme döngüsünün devamına inanırlar.

**Ravistler:** Bu kişiler gıdaların pişirilmesiyle, besleyici değerlerinin kaybolacağına inanmaktadırlar.

## VEGAN BESLENME

Vejetaryen diyeti kuru baklagil, ceviz, fındık gibi sert kabuklu meyveler, taze sebze ve meyveler ile tahıl ürünlerinden zengindir. Bu gıdalar da çoğu hastalıklara karşı koruyucu olarak bilinen antioksidan ögeler (E vitamini, C vitamini, karotenoidler, bioflavonoid ve diğer biyoaktif bileşikler) açısından zengindirler.

Vejetaryen diyeti uygulayanların kan basıncı ve hipertansiyon riski düşüktür. Vejetaryen diyetleri, yeterli düzeyde süt ürünleri içerdiğinden yeterli kalsiyum alımını sağlarlar ve kemik erimesi riskini azaltırlar. Bu diyetler, bitkisel lif açısından zengin olup, şeker hastalığı (diyabet) yüksek lifli diyet uygulayanlarda, düşük lifli diyet uygulayanlara oranla daha az görülmektedir.

Vejetaryen kişiler gıda çeşitliliklerini iyi ayarlayamazlarsa demir mineralini yetersiz alabilirler. Bunun sonucunda ise kansızlık (anemi) görülebilmekte ve sinir sisteminde geri dönüşümü olmayan hasar oluşabilmektedir. Vejetaryen yetişkinler, büyüme çağındaki çocuk ve gençler kalsiyum kaynakları olan süt ve ürünlerini yetersiz tükettiklerinde kemik sağlıkları tehlikeye girebilecektir. Gıda çeşitliliği sağlanmadığı ve B12 vitamini gereksinimini karşılayacak kadar yumurta ve süt gibi hayvansal kaynaklı gıdalar tüketilmediğinde kalp-damar hastalıkları için bir tehlike oluşabilecektir. Bu nedenle vejetaryen beslenen kişilerin sağlığının korunması ve bazı kronik hastalıkların önlenmesi için bu kişilerin beslenme konusunda eğitim almaları gerekmektedir.

## SONUÇ

Günümüzde vegan beslenme şekli, çeşitli nedenlerle daha fazla önem kazanmış ve merak edilen bir konu haline gelmiştir. Bu konuda gerek vegan beslenen kişilerin sağlığının korunması ve gerekse bu kişiler için alternatif gıda kaynaklarının belirlenmesi için daha fazla araştırma yapılması gerekmektedir.

## KAYNAKLAR

1. Tunçay, G., 2018. Sağlık Yönüyle Vegan/Vejetaryenlik. Avrasya Sağlık Bilimleri Dergisi, 1 (1), 25-29. Retrieved from <https://dergipark.org.tr/en/pub/avrasyasbd/issue/37987/438880>
2. Özcan, T., Baysal, S., 2016. Vejetaryen Beslenme ve Sağlık Üzerine Etkileri. Uludağ Üniversitesi Ziraat Fakültesi Dergisi, 30 (2), 101-116. Retrieved from <https://dergipark.org.tr/en/pub/ziraatuludag/issue/27997/438753>
3. Gökçen, M., Aksoy, Y., & Ateş Özcan, B., 2019. Vegan beslenme tarzına genel bakış. Sağlık Ve Yaşam Bilimleri Dergisi, 1(2), 50-54. <https://doi.org/10.33308/2687248X.201912152>
4. Tuncay Son, G. Y., & Bulut, M., 2016. Vegan and vegetarianism as a lifestyle & It ; p & gt ; Yaşam tarzı olarak vegan ve vejetaryenlik. Journal of Human Sciences, 13(1), 830-843. Retrieved from <https://j-humansciences.com/ojs/index.php/IJHS/article/view/3614>
5. Karabudak E., 2012. Vejetaryen Beslenmesi. <https://hsgm.saglik.gov.tr/depo/birimler/saglikli-beslenme-hareketli-hayat-db/Yayinlar/kitaplar/Beslenme-Bilgi-Serisi-1/vejetaryen-beslenmesi.pdf>
6. Çetin Z. () Vejetaryen ve Vegan Beslenmesi <https://www.medikalakademi.com.tr/vejetaryen-ve-vegan-beslenmesi/>
7. Anonymous, 2018. Vegan Beslenme Nedir? Vegan Diyet Sağlıklı mı? Faydaları ve Zararları <https://www.mutluvesaglikli.com/vegan-beslenme-faydolari-zararlari/>
8. Bozkurt, G.K., 2019. Veganizm, Vegan Diyeti, Urzeni Yayınevi [https://books.google.com.tr/books?hl=tr&lr=&id=O27cDwAAQBAJ&oi=fnd&pg=PA9&dq=vegan+diyeti&ots=Huo2VsxzaI&sig=Q\\_DgvVWg6fiHbSeJsbsu6AG97Rc&redir\\_esc=y#v=onepage&q=vegan%20diyeti&f=false](https://books.google.com.tr/books?hl=tr&lr=&id=O27cDwAAQBAJ&oi=fnd&pg=PA9&dq=vegan+diyeti&ots=Huo2VsxzaI&sig=Q_DgvVWg6fiHbSeJsbsu6AG97Rc&redir_esc=y#v=onepage&q=vegan%20diyeti&f=false)