



# VEGAN BESLENME



Aleyna KARS, Burak Emre SEZER, İlayda İNAN, Mete ANZERLİOĞLU  
(Alfabetik sırayla)

Danışman: Serdar ÖZTORA  
Trakya Üniversitesi Tıp Fakültesi



## VEGANLIK NEDİR ? VEGANLIK VE VEJETARYENLIK AYNI ŞEY MİDİR ?

Vejetaryenlik, bitkisel kaynaklı besinlerin ağırlıklı olarak tüketilmesini içeren bir beslenme tarzıdır. Vejetaryen; bitkisel besinleri tüketen, hayvansal besinleri sınırlı miktarda veya hiç tüketmeyen kişilere verilen isimdir.

Vegan ise vejetaryenliğin bir alt sınıfı olup; vegan diyeti uygulayanlar hiçbir hayvansal kaynaklı besin tüketmez, sadece bitkilerle beslenirler. Hatta veganlar, hayvansal besinleri yemedikleri gibi hayvandan elde edildiği için yün, ipek, deri gibi giysileri giymez, hayvansal yağ içeren sabunları kullanmazlar.



## VEGAN KÜLTÜRÜ VE TARİHÇESİ

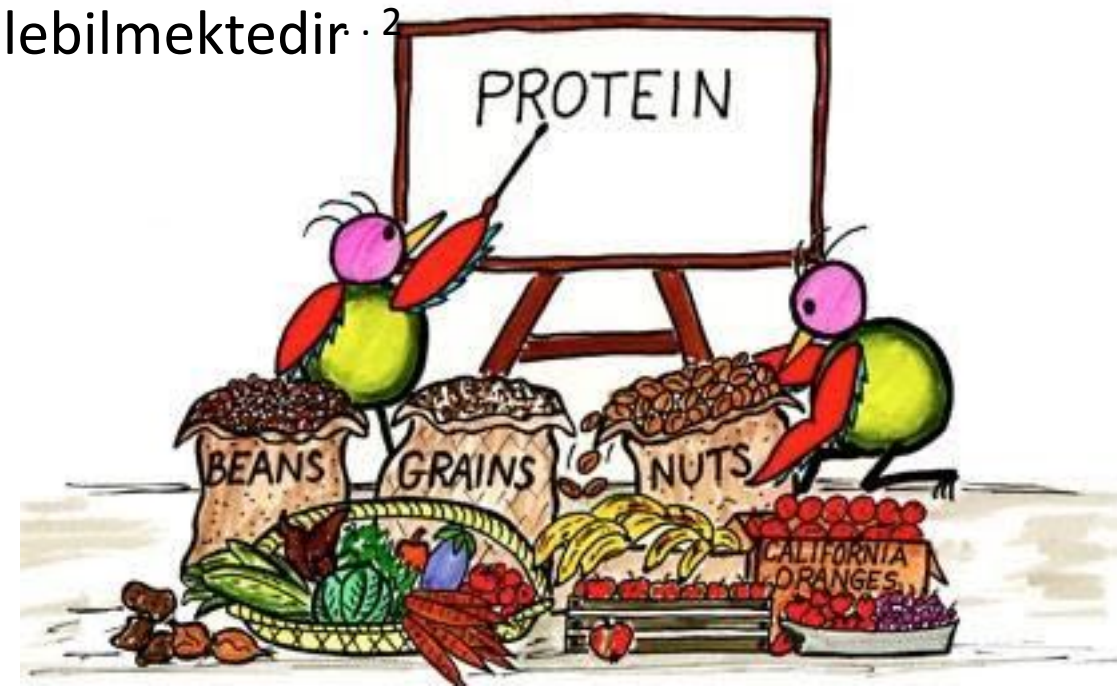
Veganlığa ilişkin en eski belgeler Avrupa'da M.Ö 6. yy.' a kadar dayanmaktadır. Aynı dönemlerde Yunan filozof ve matematikçi Pisagor et tüketimini şiddetin göstergesi olarak nitelendirdiği için veganlığın temelindeki kişi olarak kabul edilmiştir. Budizm ve Hinduizm gibi birçok dinde ve kültürde de vegan beslenme tavsiye edilmektedir. Bu anlayışın ruhani temelinde, et tüketmenin insanların sinir sistemini etkilediği, reenkarnasyona inananlarla birlikte de, hayvanları sevmenin insanları sevmeyi geliştirdiğini ve bitkisel beslenmenin insan ruhunu temizleyerek et yemeden de yeterli beslenmenin mümkün olacağı bulunmaktaydı. Genel olarak başlıca tercih nedenleri ekolojik, ekonomik, etnik, dini, sağlık, politik, hayvan refahı, doğu felsefelerine karşı uyanan ilgi ve insanın çevreye yaptığı zararların yarattığı endişe gibi sebepler olarak belirtilmektedir. <sup>1</sup>

## VEGAN DİYETİNDE BESİN İHTİYAÇLARININ KARŞILANMASI

Vegan diyetinde birçok besin grubunun dengeli şekilde alımı sağlanmaktadır. Daha çok hayvansal gıdaların yapısında bulunan besin gruplarının vücuda yeterli miktarda alınabilmesi için bazı besinlerin tüketimi ayrıca önem kazanır.



**PROTEİN:** Proteinlerin bileşiminde bulunan amino asitler protein kalitesini ve biyolojik değerini belirlemektedir. Proteinlerin özelliği ve önemi içerdiği ana maddelerden değil, kendisini oluşturan amino asitlerin çeşit ve miktarından, esansiyel olup olmamasından kaynaklanmaktadır. Bu grup içerisinde yer alan hayvansal kaynaklı proteinler biyoyararlılığı yüksek protein kaynakları sınıfında yer almaktadırlar. Bir çok meyve-sebze ve tahıllar esansiyel amino asitlerin tümünü içermemektedir. Tahıllarda lizin aminoasidinin düşük oranda bulunması özellikle vejetaryen beslenmede önemli bir eksiklik olarak ortaya çıkmaktadır. Genel olarak lizin ve diğer esansiyel amino asitlerin ihtiyacının karşılanması için, aynı öğün içinde tahıl, kabuklu yiyecekler ve tohumlar veya pirinç, mercimek gibi kuru baklagillerin birlikte alımı protein ihtiyacını desteklemektedir. Özellikle lizin amino asidinin sağlanması için soya ve soya ürünleri tüketilebilmektedir. <sup>2</sup>



**DEMİR:** Demir gıdalarda heme demir ve heme-olmayan demir olmak üzere 2 formda bulunmaktadır. Heme demir et, kanatlı etleri, balık gibi hayvansal besinlerde bulunmakta olup emilimi yüksektir. Heme olmayan demir, bitkilerde (meyve, sebze, tahıl, fındık gibi) bulunur ve emilimi daha az olmaktadır. Vegan diyetler için bu durum önemlidir. Veganlar için demirin biyoyararlılığının düşük olmasından dolayı vegan olmayanlardan 1.8 kat daha fazla demir tüketilmelidir. Kuru fasulye, koyu yeşil yapraklı sebzeler, şeker kamışı şurubu, bulgur ve kuru erik suyu vejetaryenler için iyi demir kaynaklarıdır.

**YAĞ ASİTLERİ:** Yağ asitleri, yağların ve hücre membranının yapıtaşları olmaları nedeniyle insan organizması için gerekli olan en önemli besin bileşenlerindedir. Deniz ürünlerinde fazlasıyla bulunan Omega-3 yağ asidini keten tohumu ve ceviz ile karşılamaları gerekir. <sup>3</sup>

**B12:** Vitamin B12 açısından sakatatlar (karaciğer, böbrek, vs.), et, süt ürünleri ve yumurta iyi birer kaynaktır. Diyetle yeterli miktarda hayvansal besin bulunur ve protein ihtiyacı karşılanırsa normal şartlarda bireyin vitamin B12 gereksinimi de karşılanmaktadır. Gilling ve ark. (2010)' nın yaptığı bir çalışmada veganlarda %52 oranında B12 vitamini eksikliği görülmüştür. Soya sütü, kahvaltılık tahıllar B12 ile takviye edilmiş gıdalar veganlar için B12 kaynağı gıdalar olarak kullanılabilir. Özellikle hamile, emziren veganlar ve onların bebekleri için B12 vitamini takviyesi önerilmektedir. <sup>2</sup>

**KALSİYUM:** Kalsiyum süt ve süt ürünleri, tahıllar, bitkisel gıdalar, balık, yumurta, badem ve yeşil yapraklı sebzelerde bol miktarlarda bulunmaktadır. Vücutta kalsiyum metabolizmasına ve kalsiyum emilimine etki eden birçok faktörden beslenmeye dayalı olanlar; D vitamini, C vitamini, laktoz, protein, fosfor, lifli diyet, fitat ve oksalatlardır. Oksalatlar, fitatlar ve lifli bitkisel gıdalar, kalsiyum yararlanılabilirliğini azaltabilmektedir. Veganlar takviye edilmiş soya formülleri, kalsiyumca zengin yeşil yapraklı sebzeler, soya sütü, soya yoğurdu ve çeşitli kalsiyum takviyelerini tüketebilmektedirler. <sup>2</sup>

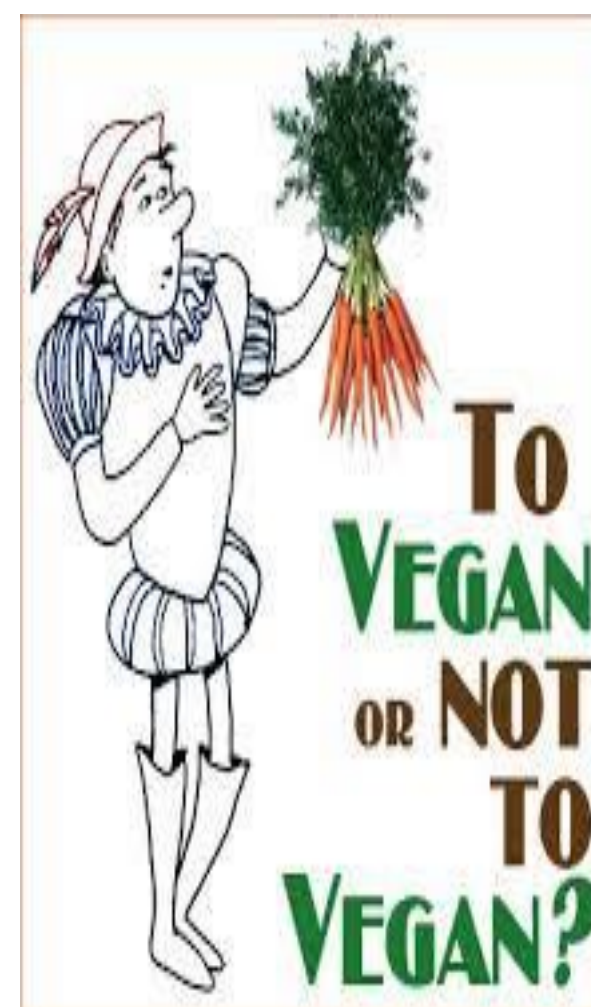
**D VİTAMİNİ:** En zengin vitamin D kaynakları balık karaciğeri yağı, tereyağı, sığır karaciğeri, balıklar, tahıl ve baklagillerdir. En önemli D vitamini kaynağı ise güneş ışığıdır. Veganlar için takviye edilmiş soya sütü, meyve suları, ve kahvaltılık gevrekler D vitamini kaynağı olarak kullanılabilir. Ultraviyole ışınına maruz bırakılmış kültür mantarlarının veganlar için potansiyel besin kaynağı olacak kadar D vitamini ürettiği de belirtilmektedir. <sup>2</sup>

**ÇİNKO:** Beslenmede hayvansal ürünler, özellikle et tüketimi ile çinkonun %70'i sağlanmaktadır. Veganlar için baklagiller, tam tahıllı makarna, buğday, ekmek ve tahıl ürünleri, kuruyemişler, tohumlar, takviye edilmiş kahvaltılık gevrekler, fındık ve tofu çinko kaynağı olarak kullanılabilir. <sup>3</sup>

**İYOT:** Düzenli tüketilen et, yumurta, peynir, süt, et, balık ve kümes hayvanları iyi birer iyot kaynağıdır. Veganlar deniz yosunu, iyotlu tuz veya iyot takviyeleri kullanarak iyot eksikliklerini giderebilmektedirler. <sup>3</sup>

## VEGAN BESLENME SAĞLIKLI MIDIR?

Çalışmalarda, bitkisel kaynaklara dayalı vegan diyetlerin, beslenmeyle ilişkili birçok kronik hastalığı önleyebildiği belirtilmektedir. Bu beslenme şekli düşük vücut ağırlığının sağlanması, kan basıncı ve hipertansiyon ve diyabet gibi hastalıkların kontrolü ve önlenmesinde olumlu etkiye sahiptir. Ancak çok sıkı veya iyi dengelenmemiş vegan diyetlerde metabolik hastalıklar ve beslenme yetersizliklerine yol açabilmektedir. <sup>3</sup>



## KAYNAKÇA

<sup>1</sup> Doç. Dr. Efsun KARABUDAK, "Vejetaryen Beslenmesi", Gazi Üniversitesi Sağlık Bilimleri Fakültesi Beslenme ve Diyetetik Bölümü Dergisi, Sağlık Bakanlığı Yayın No: 726, 2012, 8-9

<sup>2</sup> Tülay ÖZCAN, "Vejetaryen Beslenme ve Sağlık Üzerine Etkileri", U. Ü. ZİRAAT FAKÜLTESİ DERGİSİ, Cilt 30, Sayı 2, 104-107

<sup>3</sup> Tülay ÖZCAN, "Vejetaryen Beslenme ve Sağlık Üzerine Etkileri", U. Ü. ZİRAAT FAKÜLTESİ DERGİSİ, Cilt 30, Sayı 2, 107-108

## GO VEGAN

