

GEBELİKTE FARKLI BESLENME ŞEKİLLERİ: VEJETARYENLİK VE VEGANLIK

Nazlı YALÇINBAŞ¹, Sevil GÜNAYDIN², Hüsniye DİNÇ KAYA³

Öz

Beslenme, insan hayatının devamı için en önemli ihtiyaçlardan biridir. Günümüzde etik, ekonomi, din, kültür, gebelik gibi vb. durumlar beslenme şeklini etkilemektedir. Vejetaryenlik, bitkisel ürünlerin tüketildiği ancak hayvansal gıdaların sınırlı tüketildiği ya da hiç tüketilmediği bir beslenme şeklidir. Günümüzde vejetaryenlikten ziyade özellikle vegan beslenmeye yönelik eğilim daha fazladır. Veganlık vejetaryenlikten farklı olarak hayvansal kaynaklı gıdaların asla tüketilmediği bir felsefe ve yaşam biçimidir. Diyetle olan herhangi hayvansal gıdayı yemeyi, hayvana zarar vermek olarak kabul eder. Vejetaryen ve vegan beslenmenin, normal insan bedenine olan etkileri hala tartışılmaktadır. Gebelikte bu durum daha da önemli hale gelmektedir. Gebelik döneminde anne ve fetus sağlığı açısından gebenin dengeli ve yeterli beslenmesi şarttır. Bu derlemede amaç popüler beslenme şekillerinden olan vejetaryenlik ve veganlığın gebeliğe etkilerinin literatür doğrultusunda incelenmesidir.

Anahtar Kelimeler: Beslenme, Gebelik, Veganlık, Vejetaryenlik.

¹ Ebe, Yüksek Lisans Öğrencisi, İstanbul Üniversitesi- Cerrahpaşa, Lisansüstü Eğitim Enstitüsü, Ebelik ABD, İstanbul, Türkiye, nazli.yalcinbas@ogr.iuc.edu.tr, ORCID: 0000-0001-9474-2889

² Arş. Gör. Dr. İstanbul Üniversitesi- Cerrahpaşa, Sağlık Bilimleri Fakültesi, Ebelik Bölümü, İstanbul, Türkiye, svlgunaydin@hotmail.com, ORCID: 0000-0003-2539-8783

³ Sorumlu Yazar: Doç. Dr., İstanbul Üniversitesi- Cerrahpaşa, Sağlık Bilimleri Fakültesi, Ebelik Bölümü, İstanbul, Türkiye, husniyedinc@hotmail.com, ORCID: 0000-0002-8461-643X

Makale gönderim tarihi: 05.07.2022

Makale kabul tarihi: 19.10.2022

Künye Bilgisi: Yalçınbaş, N., Günaydın, S., Dinç Kaya, H. (2022). Gebelikte Farklı Beslenme Şekilleri: Vejetaryenlik ve Veganlık. *Selçuk Sağlık Dergisi*, 3(3), 270 – 283.

Different Nutrition in Pregnancy: Vegetarian and Veganity

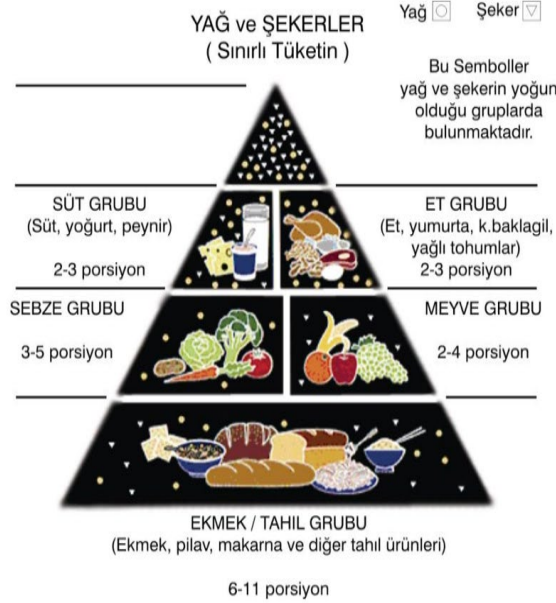
Abstract

Nutrition is one of the most critical requirements for human survival. Today's nutrition is influenced by factors such as ethics, economy, religion, culture, pregnancy, and so on. Vegetarianism refers to a diet in which animal products are taken in moderation or not at all. Veganism has been more popular than vegetarianism in recent years. Veganism, unlike vegetarianism, is a philosophy and way of life that excludes the use of animal products. It considers any animal food consumed in the diet to be harmful to the animal. The impact of vegetarian and vegan diets on the average human body is currently being debated. During pregnancy, this is even more vital. This becomes even more important during pregnancy. During pregnancy, a balanced and adequate diet is essential for maternal and fetal health. The aim of this review is to examine the effects of vegetarianism and, veganism which are popular diets, on pregnancy in line with the literature.

Keywords: Nutrition, Pregnancy, Veganity, Vegetarian.

GİRİŞ

Beslenme; büyüme ve gelişme, sağlığı koruma ve yaşam kalitesini daha iyi hale getirmek için ihtiyacımız olan enerji ve besin öğelerinin her birini uygun zamanda ve yeterli miktarlarda almaktır (Kaleli vd., 2017). Beslenme, açlık hissini bastırmak, karnını doyurmak ya da canının istediği/çektiği şeyleri yemek değildir. Beslenme sadece besinlerin tüketimi değildir, aynı zamanda yemek yerken mutlu olmayı, sosyalleşmeyi, gelenek ve göreneklere göre yapılan uygulamaları da içermektedir. Besinlerin içinde bulunan protein, yağ, karbonhidrat, mineral ve vitaminlere ise besin öğeleri denir. Bu besin öğeleri makro ve mikro olarak üzere ikiye ayrılır. Makro besin öğeleri protein, yağ ve karbonhidratlar; mikro besin öğeleri ise mineral ve vitaminlerdir (TÜBER, 2019). Bu öğelerin belirli bir miktarda alınması insan sağlığı açısından büyük önem arz etmektedir. Bu da insanların beslenmeden çok, alınması gereken bütün besin öğelerin yeterli miktarda ve bir denge içinde hayatlarına yansıtılmaları gerektiğini göstermektedir (Şekil 1: Besin piramidi).



Şekil 1: Besin Piramidi (Köseoğlu ve Tayfur 2017)

Beslenme insan yaşamının vazgeçilmez bir süreci olup, bazı durumlarda besin öğelerinden alınması gereken miktarlar değişiklik göstermektedir. Yapılan çalışmalarda cinsiyet, hastalık, yaş, spor, gebelik gibi durumlarda beslenme şekilleri ve alınması gereken maddenin dozunun farklılaştığı görülmektedir (Adıgüzel ve Tek, 2018; Doğruluk Çelebi, 2019). Gebelikte ise bu

öğelerin normal insan vücuduna göre alım miktarları değişiklik gösterir. Gebelikte beklenen fizyolojik değişiklikler göz önüne alındığında beslenme bir kat daha önem arz etmektedir. Annenin ve bebeğin ihtiyaçları, ancak yeterli ve dengeli beslenme ile sağlanır ve bu sayede sağlıklı bir gebelik sürecinden bahsetmek mümkün olur. Annenin yetersiz aldığı veya almadığı besin öğeleri, gebeyi ve bebeği yaşam tehdidi oluşturacak düzeyde tehlikeye sokabilir (Kabaran ve Ayaz, 2013).

Gebelikte beslenme, sağlıklı bir anne ve bebekten bahsedilebilmesi ile yakından ilişkilidir. Üstelik anne ve bebeğin iyi olma hali gebelik sırasında yeterli ve dengeli beslenmenin yanı sıra, prekonsepsiyonel dönemde annenin beslenme şeklinin planlanmasını da kapsamaktadır (HSGM, 2022). Prekonsepsiyonel veya prenatal maternal mikro besin öğesi eksikliğinde olumsuz gebelik sonuçları görülmektedir. Ayrıca kronik hastalıkların etiyolojisinde de rol alabilmektedir. Fetal gelişimde önemli besin öğelerinin eksik alınması durumunda fetüsün sonraki yaşamını da olumsuz yönde etkileyebilir (Şimşek vd., 2021). Kadının gebelik öncesi ve gebelik süresince beslenme sağlığı ve hayat tarzı; gestasyonel hipertansiyonun sonucu olan gestasyonel diyabet, preeklamsi, preterm doğum ve düşük doğum ağırlıklı bebek gibi etkisi uzun döneme yayılacak olumsuz sonuçlar ortaya çıkarabilmektedir (FIGO, 2022).

Gebelikte gebenin günlük aldığı besinlerin plasenta yoluyla fetüse geçişi ile fetüsün büyüme ve gelişimini sağlar. Normal zamanda aldığı besin ihtiyacına ekstra fetüsün ihtiyacı da eklenmiştir. Gebe bir kadının günlük ortalama 2200-2900 kalori arasında enerji alımına ihtiyacı vardır (Uzdil ve Özenoğlu, 2015).

Gebe kadınların uygun besin takviyesine ihtiyacı vardır. Günlük alınan enerjinin yarısı ve hatta daha fazlası (%50-60) karbonhidratlardan sağlanmalıdır. Karbonhidrat kaynağı olarak basit şekerler değil kompleks karbonhidratlar tercih edilmemelidir. Gebelik sürecince protein alımı önemlidir. Çünkü proteinler vücudun yapı taşıdır ve fetüsün büyümesi için gereklidir. Alınan protein miktarı enerjinin %12-15'ini karşılamalıdır ve protein değeri yüksek kaynaklardan sağlanmalıdır. Vejetaryenler ve bitkisel ağırlıklı beslenen gebelere günde 20 gr ekstra protein alımı önerilmektedir. Ayrıca enerjinin %25-30'unu sağlayan yağların tüketimi de gereklidir (Sebastiani vd., 2019). Amerikan Beslenme ve Diyetetik Akademisi'nin raporuna göre, özellikle deniz mahsullerinden alınan omega-3 yağ asitleri ile bebeğin görsel ve bilişsel gelişiminin artacağı ve gelişeceği bildirilmiştir (Uzdil ve Özenoğlu, 2015).

1. KAVRAMSAL ÇERÇEVE

1.1. Vejetaryenlik ve Veganlık

Vejetaryen kelimesinin kökeni sanılanın aksine “vegetable” anlamında olan sebze kelimesinden değil, vegetus kelimesinden gelmektedir. Vegetus anlamı ise hayat dolu, sağlıklı ve canlı anlamına gelmektedir (TVD, 2022).

Veganlık ise vejetaryenlikten farklı olarak hayvanlardan asla yararlanılmamasını destekleyen, hayvandan olabilecek herhangi bir sömürüyü engelleyici amaç edinen bir felsefe ve yaşam biçimidir. Diyetle olan herhangi hayvansal gıdayı yemeyi, hayvana ne amaçla olursa olsun zarar vermeyi (bu beslenme için bile olsa) reddeder (TVS, 2022).

Veganlar hayvansal kaynaklı gıda tüketmezler. Bazı veganlar balın arıdan, jelatinin kemiğin kaynatılmasından elde edilmesi ve çikolatanın süt ürünü içermesi nedeniyle bu besinleri tüketmeyi tercih etmemektedirler. Veganlar, hayvansal gıda tüketmedikleri gibi, hayvanlardan elde edildiği düşüncesiyle deri, ipek ve yün gibi giysileri de kullanmayı tercih etmezler (Taşçı ve Alp, 2022).

Veganlık isim olarak yeni tanımlanmış gibi görülse de yaşam tarzı olarak çok eskilere dayandığını gösteren durumlar mevcuttur. Eski filozof ve yazarlardan olan Plutarkhos ve Ovidius vejetaryenliği; korunmasız masum canlıların yemek için öldürülmemesi gerektiğini, Pisagor ve Porfirios ise hayvanın yemek için kesilmesinin insan ruhuna zarar vereceğini söylemiştir. Londralı bilim insanı Alexander Haig, vejetaryenlik terimini sağlık için kullanan ilk insanlardan birisi olmuştur. Kırmızı etin ve ürünlerinin insan vücudu üzerindeki olumsuz etkileri üzerine yoğunlaşmıştır. Beslenmesinde et kullanmayı reddeden Haig kırmızı etin insan vücudunda ürik asit artışını tetiklediğini iddia etmiştir. 1892 yılında yazdığı “Uric Acid as a Factor in the Causation of Disease” kitabında bu konudan bahsetmesiyle, tıp camiasında vejetaryen beslenmenin faydalarından bahseden ilk bilim insanlarından biri olmuştur (Vatan ve Türkbaş, 2018). Görünen o ki; vegan olmak sadece hayvansal gıdaları yememek değil aynı zamanda kişinin hiçbir koşulda zarar vermeme düşüncesiyle hayatlarını devam ettirdikleri bir anlayıştır (TVS, 2022).

1.2. Vejetaryen ve Vegan Beslenme Şekilleri

Vejetaryen ve vegan beslenme gün geçtikçe birçok alt gruplara ayrılarak kendi içinde değişmiştir. Bu alt grupları bilmek beslenme şekillerindeki farklılıkları anlamak ve yorumlamak açısından önemlidir.

1.2.1. Vejetaryen Beslenme Şekilleri

Vejetaryen beslenme çeşitleri aşağıdaki gibidir:

Lakto vejetaryen diyeti: Hayvansal et (tavuk, balık, et, deniz canlısı) tüketilmemekte ancak onların ürettiği ürünlerin (yumurta, süt, bal gibi) yenilebildiği beslenme şeklidir (Taşçı ve Alp, 2022; Gökçen vd., 2019). Asyalı Hint vejetaryenlerin lakto-vejetaryen olduğu görülmüştür (Sebastiani vd., 2019).

Lakto-ovo vejetaryen diyeti: Bu diyeti uygulayan kişiler, ölen hayvanın ürünü yerine, hayvanın canlı olduğu andaki ürettiği süt ve yumurtayı tüketmeyi tercih ederler. Bu beslenme şekli Budizm ve Jainizm'deki yaşamın kutsal olduğu ve hayvan öldürmenin etik ve ahlaki ilkelere aykırı olduğu inancıyla hareket ederler (Gökçen vd., 2019). Avrupa ve Kuzey Amerika'da vejetaryenlerin bu beslenme şeklini tercih ettiği görülmüştür (Sebastiani vd., 2019).

Ova vejetaryen diyeti: Burada bitkisel besinlerin yanında yenilebilir hayvansal gıda olarak yumurta yer almaktadır. Yumurta haricinde ise hiçbir şekilde hayvansal ürün tüketilmez (Gökçen vd., 2019).

Polo vejetaryen diyeti: Bitkisel besinler dışında sadece kümes hayvanları tüketenlerin dahil olduğu gruptur. Bu beslenme şeklini tercih edenler, et tükettiği gerekçesiyle "Vegetarian Society" tarafından vejetaryen olarak kabul edilmeyen grup olarak bilinir (Taşçı ve Alp, 2022; Gökçen vd., 2019).

Semi-vejetaryen diyeti (Flexitaryen): Vejetaryenlik ile etçil beslenme şekli arasında bir geçiş özelliği olan bir vejetaryen tipidir. Burada ayırıcı olan ise sadece tavuk ve balıkla birlikte, haftada belli ve sınırlı miktarda et tüketilmektedir. Bu diyetle hayvanın ürettiği besinler de yenilebilir. "Vegetarian Society" tarafından bu grupta yer alan kişiler vejetaryen olarak kabul edilmemektedir. Genellikle katı vegan diyetine geçmeden önce, deneme amaçlı bu beslenme şekli kullanılmaktadır (Taşçı ve Alp, 2022; Gökçen vd., 2019).

Pesco-vejetaryenlik diyeti: Balık ve diğer deniz canlılarının tüketildiği, kırmızı et ve tavuğun yenmediği vejetaryen çeşididir. Bu grup yumurta, süt ve süt ürünlerini de tüketebilirler. Vegetarian Society tarafından et tüketmesi sebebiyle bu grup da vejetaryen olarak kabul edilmemektedir (Taşçı ve Alp, 2022; Gökçen vd., 2019) (Tablo 1).

Tablo 1: Vejetaryen Beslenme Şekilleri ve Tüketilmeyen Besinler

Vejetaryen Beslenme Şekilleri	Tüketilmeyen Besinler
Veganizm	Et, balık, süt, bal, yumurta
Lakto ovo Vejetaryen	Balık, et
Lakto Vejetaryen	Balık, et, yumurta
Ovo Vejetaryen	Et, balık, süt
Polo Vejetaryen	Kümes hayvanı dışındakiler
Semi-vejetaryen diyeti (Flexitaryen)	Tüketilmeyen ürün yok, sadece miktar azaltılır.
Pesco-vejetaryenlik diyeti	Tavuk ve kırmızı et

1.2.2. Vegan Beslenme Şekilleri

Ravistler: Bu şekli tercih eden bireyler yemeğin pişirilmemesi gerektiği, eğer pişirilirse yiyeceğin besin değerinin azalacağı inancına bağlı olarak bu beslenme şeklini benimserler (Gökçen vd., 2019; Miedziaszczyk vd., 2021).

Fruitarianlar veya Frütistler: Bu beslenme şeklinde; bireyler sadece meyvelerle birlikte meyve kategorisine giren domates, salatalık, biber ve kabak gibi sebzelerle beslenirler. Bu beslenme inanışının temelinde ise tüketilen besinin tekrar toprağa dönerek büyüme döngüsünün devam edeceği düşüncesi yatmaktadır (Gökçen vd., 2019; Miedziaszczyk vd., 2021).

Zenmakrobiyotik Diyet: Bu diyetle ise sebze, meyve, tahıl ve baklagiller vardır, bazı insanlar sadece tahıl ürünleri ile beslenir (Gökçen vd., 2019; Miedziaszczyk vd., 2021) (Tablo 2).

Tablo 2. Vegan Beslenme Şekilleri ve Tüketilen Besinler

Vegan Beslenme Şekilleri	Tüketilen Besinler
Fruitarianlar veya Frütistler	Meyve, fındık, tohum
Ravistler	Piştirilmemiş veya düşük sıcaklıklarda piştirilmiş yiyecekler
Zenmakrobiyotik	Sebze, tahıl, baklagil

1.3. Dünyada Vejetaryen ve Vegan Oranları

Dünyada vejetaryen ve vegan beslenen kişi sayısının 600 milyondan fazla olduğu tahmin edilmektedir. Katı bir şekilde vegan diyeti uygulamayan, sadece hayvansal gıdaları tüketmeyen ve uzak duran kişi sayısı eklendiğinde ise bir milyardan fazla insanın oluşturduğu

büyük bir orandan bahsedebiliriz. Yıllardır dünyanın birçok ülkesinde vejetaryen ve vegan nüfusu ile ilgili birtakım istatistikler yapılmaktadır (Vatan ve Türkbaş, 2018)

Meat Atlas Report'a göre; Almanya'daki nüfusun yaklaşık %4,4'ü, Avusturya'da %3,7'sinin ve Portekiz'de ise %2'sinin vejetaryen diyet yaptığı bildirilmiştir. Almanya'daki bazı araştırmalara göre ise ülke nüfusunun %6'sının vejetaryen veya vegan olduğu tahmin edilmektedir. Bu raporda vejetaryen veya vegan nüfusun toplamının ortalama olarak ABD'de 15 milyon kişi, Avrupa'da 10 ile 50 milyon kişi arasında, Hindistan'da ise 375 milyon kişi olduğu bildirilmiştir (Meat Atlas Report, 2021). 2006 yılında ABD yetişkin nüfusunun yaklaşık %2,3'ü (4,9 milyon kişi) kırmızı et, balık veya tavuk eti yemediklerini, vejetaryen bir diyet uyguladıklarını ifade etmiştir. 2012 yılında bu oranın %5'e yükseldiği görülmüştür. ABD yetişkin nüfusunun yaklaşık %1,4-2'si vegandır. Vejetaryen olan gençlerin yüzdesi daha yüksektir (%6-11). Birleşik Krallık ve Avustralya'da da benzer seviyelerde vejetaryen gençlerin sayısı fazladır (Sebastiani vd., 2019).

Türkiye Vegan & Vejetaryenler Derneği'nin (TVD) verileri doğrultusunda dünyada vegan beslenme çeşidini tercihe eden kişi sayısı gün geçtikçe artış göstermektedir. Türkiye'de vegan ve vejetaryen beslenmeyi tercih eden kişilerin belirlenmesi amacıyla 2014 ile 2017 yılları arasında bir anket çalışması yapılmıştır fakat ankete katılan kişi sayısının az olması sebebiyle kesin bir sonuca ulaşılamamıştır (Vatan ve Türkbaş, 2018). O nedenle Türkiye'deki vegan ve vejetaryen beslenme şekline sahip insan sayısı tam olarak bilinmemektedir.

Vejetaryen diyet uygulayan doğurganlık çağındaki kadınların dağılımı gelişmiş ve gelişmekte olan ülkeler arasında farklılık göstermektedir. Gelişmekte olan ülkelere, yoksulluk ve ekonomik etkenler nedeniyle vejetaryen beslenmenin oranı yüksektir. Hindistan'da toplam nüfusun %20-30'u dini nedenlerle vejetaryenliği tercih etmiştir fakat bunun ana sebebi ekonomik sıkıntılardan dolayı et ürünlerine ulaşım güçlüğüne bağlanmaktadır. Gelişmiş ülkelerde vejetaryenler, erkeklere göre kadın popülasyonunda daha fazla görülmektedir. İki beslenme şeklinde de katılanların %70'inin kadın olduğu görülmüştür (Meat Atlas Report, 2021). Bu orandan büyük bir kadın topluluğunun vegan veya vejetaryenliği tercih ettiği ve gebelik planlayan kadınların bu grupta olabileceği çıkarımını yapılabilir.

1.4. Gebelikte Vejetaryenlik ve Veganlık

Yeterli ve dengeli beslenmede alınması gereken öğelerin miktarları normal insanlar için bile önem teşkil ederken, gebelik gibi iki varlığı ilgilendiren spesifik bir durumda daha fazla dikkat

edilmesi gereken bir konudur. Gebelikle birlikte bu öğelerin alım miktarlarında değişiklikler olmaktadır. Üstelik vegan beslenmeyi tercih eden gebenin hangi besin öğelerini, hangi miktarda aldığı veya oluşabilecek eksiklik durumlarının takibi çok önemlidir (Türk Perinatoloji Derneği, 2022).

Gebelikte dikkat edilmesi gereken bazı besin öğeleri vardır. Bunlar vegan bir gebede daha özenli takip edilmelidir. Örneğin B12 vitamini ve omega-3 gibi öğelerin alımı hayvansal gıdalardan sağlanmaktadır. Sebzeler (özellikle koyu yeşil) ve meyveler, fasulye ve soya ürünleri, tam tahıllar gebenin beslenmesine dahil edilmelidir. Ayrıca fındık ve buğday tohumu tüketilmelidir. Kısacası; etlerin yerine fasulye, tofu (soya sütünden elde edilen peynir), kabuklu yemişler, tüketiyorsa yumurta ve tohumlar ile diyet desteklenmelidir (Sebastiani vd., 2019). Gebelikte folik asit ihtiyacı artmakta iken bu farklı beslenme durumlarının etkisiyle diyetle farklı besin öğeleri daha fazla önem arz eder (Tagun ve Pekcan, 2019). Ayrıca gebelerde demir ihtiyacı artmakta olup anemi gözlenmektedir. Gebelikteki aneminin temel nedeni, artan kan hacmine karşın, hemoglobin miktarının kan hacmine oranla daha az artış göstermesidir. Bu farklı beslenme şekilleri nedeniyle proteinden yetersiz diyet almak kadınlarda anemi olarak karşımıza çıkmaktadır. Bu durum aynı zamanda çocukların da anemi riski ile karşı karşıya kalmasına neden olmaktadır (Sancı Güney, 2018).

1.5. Vejetaryenlik ve Veganlığın Maternal Sağlığa Etkileri

Amerikan Diyetisyenler Derneği, iyi planlanmış bir vejetaryen diyetin, gebelik dönemi için uygun olduğunu ifade etmiştir. Buna karşın Alman Beslenme Derneği ise, temel besinlerin yetersiz şekilde alınması nedeniyle gebelik döneminde vejetaryen veya vegan diyetlerini önermemektedir. Vejetaryen gebeler D vitamini eksikliği riski ile karşı karşıya kalmaktadır. Bu eksikliğe bağlı osteoporoz ve hipokalsemi görülmektedir. Ayrıca literatürde, düşük omega seviyesi ile maternal depresyon insidansı arasında pozitif bir ilişki bulunmuştur (Sebastiani vd., 2019). Vejetaryen veya vegan diyetleri uygulayan gebe kadınlar, B12 vitamini için artan metabolik ihtiyaç nedeniyle yüksek risk altındadır ve yeterli miktarda B12 vitamini içeren vitamin alımına ihtiyaç duyarlar. Eksik alınan serum folatı ve B12 vitamini preeklampsi ile ilişkilendirilmiştir (Rashid vd., 2021). Yapılan başka bir çalışmada ise gebe vegan kadınların sezaryen doğum, gestasyonel diyabet, preeklampsi, aşırı kilo alma ve maternal mortalite oranları daha düşüktür (Buta ve Tero-Vescan 2021).

1.5. Vejetaryenlik ve Veganlığın Fetal Sağlığa Etkileri

Gebeliğin ilk döneminde annenin beslenme durumunun plasentanın boyutunu etkilediği görülmüştür. Alınan besin miktarı ve grubunu yeterli oranda sağlayan annelerde plasentanın boyutunda artış olduğu ortaya çıkmış. Bu durum ise plaseenta aracılığıyla anneden fetüse yapılan besin alışverişinin miktarını da buna bağlı olarak arttırdığı söylenebilir (Özdemir vd., 2015). Diğer bir araştırmada ise vegan, lakto-ovo vejetaryen, balık tüketenler ve vegan olmayan gebe kadınların incelemelerinde ise vegan beslenen kadınların bebeklerinde diğer gruplarla karşılaştırıldığında daha yüksek oranda düşük doğum ağırlığı ve gestasyon haftasına göre küçük olduğu görülmüştür (Avnon vd., 2021).

Gebelikte vegan ve vejetaryen beslenen gebelerde folik asit, iyot, çinko, B12 vitamini gibi vitamin ve mineraller eksiklikleri görülmektedir. Gebelikte folik asit eksikliğinde fetüste nöral tüp defekti görülme riski artmaktadır (Tagun ve Pekcan, 2019). Ayrıca gebelikte eksik iyot alımına bağlı olarak fetüste mental retardasyon, düşük doğum ağırlığı, işitme ve motor becerilerdeki bozukluklar görülebilmektedir (Sezgin ve Kartal, 2021). Gebelikte çinko eksikliğinin intrauterin gelişme geriliğine, ölü doğum ve doğumsal anomalilere neden olduğu gösterilmektedir (Güler vd., 2019). Gebelikte vitamin ve minerallerden eksik beslenen annelerin bebeklerinde vücut yağ yüzdesinde ve abdominal obezitede artışla ilişkili olduğu bildirilmiştir. B12 vitamini ve folatın yeterli miktarda alınmadığı durumda ise yenidoğanlarda karın içi yağlanmanın arttığı, lipit metabolizmasını değiştirdiği ve özellikle kız bebeklerde vücut ağırlığının arttığı görülmüştür. Annede olan demir eksikliği yenidoğanlarda obezite, hipertansiyon ve kardiyovasküler hastalıklar ile ilişkilendirilmiştir (Kartal vd, 2020). Yapılan bir araştırmaya göre vegan annelerin çocuklarının doğum ağırlıklarının düşük olduğu ortaya çıkmıştır (Ferrara vd., 2020). Ayrıca Sebastiani ve arkadaşlarının çalışmasında vejetaryen veya vegan gebelerin bebeklerinde hipospadias görülme riskinin bulunduğu ifade edilmiştir (Sebastiani vd., 2019). Farklı bir araştırmada ise vegan annelerden doğan yenidoğanların ölüm riskinin daha düşük olduğu bildirilmiştir (Buta ve Tero-Vescan, 2021).

1.7. Vejetaryenlik ve Veganlık Konusunda Sağlık Profesyonellerinin Yaklaşımları

Kadınlara dengeli diyet ek olarak, gebe kalmadan en az 1 ay öncesinden folik asit ve ilk trimester sırasında iyot içeren takviye tavsiye edilir. Bazı mikro besin gruplarının (omega-3)

miktarı kadının bireysel durumuna göre ayarlanmalıdır. Sağlık profesyonelleri vegan beslenme şeklini tercih eden kadına, bu süreçte eksik olabilecek besin öğelerinin kaynaklarını tespit etmelidir. Gerekli besin öğelerinin alınmadığı durumlarda yerine konması gereken takviyeler, diyetle kullanılan yağın türü ve o yağa özel alması gereken miktar ve katı gıda ürünler konusunda gebeye bilgi verilmelidir (Çetin vd., 2019).

Günümüzde veganların kullanabileceği besin öğelerini sağlayan besin sayısı ve ulaşılabilirlik artmıştır. Bu nedenle, kadınlara alması gereken öğelerin doğru miktarları öğretilmelidir. Son dönemlerde vegan beslenme şeklini tercih edenlerin sayısında artış görülmesiyle birlikte sağlık profesyonelleri vegan ve vejetaryen beslenme konusunda kendilerini sürekli geliştirip, bireyleri daha iyi yönlendirebilmelidir (Çetin vd., 2019).

Vegan ve vejetaryen beslenme şekli ile ilgili güncel çalışmaların takip edilmesi ve bu çalışmaların sonuçları ile doğru yönlendirmenin yapılması gerekmektedir. Bu nedenle gebe izleminde multidisipliner (ebe, hemşire, hekim, diyetisyen ve diğer sağlık profesyonelleri ile) yaklaşım sergilenmelidir (Gökçen vd., 2019). Buna göre eksik besin öğesi alımı ihtimali olan risk grubundaki vegan ve vejetaryen gebeler belirlenmeli ve buna göre vitamin ve mineral takviyeleri yapılmalıdır (Rashid vd., 2021).

2. SONUÇ

Beslenme günlük hayatımızda yaşamsal faaliyetler için büyük önem taşımaktadır. Kişinin kaliteli ve sağlıklı bir hayat sürmesi, farklı gruplardaki besin öğelerinin dengeli ve yeterli düzeyde alımı ile sağlanır. Günümüzde birçok beslenme şekli oluşmuştur. Bunlardan en popüler olanı vegan ve vejetaryen beslenme olarak karşımıza çıkmaktadır. Gebelikte, kadın ve fetus için sağlıklı bir hayatın en önemli parçası beslenmedir. Vegan vejetaryen beslenme şeklinin, gebeye ve fetüse olumlu ve olumsuz etkileri bulunmaktadır. Sağlık profesyonelleri, vegan veya vejetaryen beslenme şeklini benimsemiş gebeleri yakından takip etmelidir. Ayrıca alması gereken ekstra besin takviyeleri konusunda eğitim yapılmalıdır.

Destekleyen Kuruluş

Çalışmayı maddi olarak destekleyen kişi/kuruluş yoktur.

Çıkar Çatışması

Yazarların herhangi bir çıkar dayalı çatışması yoktur.

KAYNAKÇA

- Adıgüzel, E., & Tek, N.A. (2018). “Evde Bakım Hizmeti Alan Bireylerin Hastalık Profiline Göre Beslenme Durumlarının Değerlendirilmesi”, *Yaşlı Sorunları Araştırma Dergisi*, 11(1), 34-40.
- Avnon, T., Paz Dubinsky, E., Lavie, I., Ben-Mayor Bashi, T., Anbar, R., & Yogev, Y. (2021). “The Impact of a Vegan Diet on Pregnancy Outcomes”, *Journal of Perinatology*, 41(5), 1129-1133.
- Buta, L. E., & Tero-Vescan, A. (2021). “The Importance of Omega-3 Essential Fatty Acids in Pregnancy. Is the Vegan Diet Safe for Pregnant Women?” *Acta Medica Transilvanica*, 26(4).
- Cetin, I., Bühling, K., Demir, C., Kortam, A., Prescott, S. L., Yamashiro, Y., ... & Koletzko, B. (2019). “Impact of Micronutrient Status during Pregnancy on Early Nutrition Programming”, *Annals of Nutrition and Metabolism*, 74(4), 269-278.
- Doğruluk Çelebi, G. (2019). *Amatör ve Profesyonel Spor Yapan Bireylerin Beslenme Bilgi Düzeyi ve Alışkanlıklarının Spor Branşlarına Göre Dağılımının İncelenmesi (Yüksek Lisans Tezi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü).*
- Ferrara, P., Sandullo, F., Di Ruscio, F., Franceschini, G., Peronti, B., Blasi, V., ... & Ruggiero, A. (2020). “The Impact of Lacto-Ovo-/Lacto-Vegetarian and Vegan Diets during Pregnancy on The Birth Anthropometric Parameters of The Newborn”. *The Journal of Maternal-Fetal & Neonatal Medicine*, 33(23), 3900-3906.
- FIGO, 2022 Adölesan, Gebelik Öncesi ve Maternal Beslenme Önerileri: “Önce Beslenmeyi Düşün” Erişim Tarihi: 22.03.2022 <https://www.tjod.org/wp-content/uploads/2017/11/FiGO-Adolesan-Gebelik-%C3%B6ncesi-ve-maternal-Beslenme-onerileri.pdf>
- Gökçen, M., Aksoy, Y.Ç., & Özcan, B.A. (2019). “Vegan Beslenme Tarzına Genel Bakış”, *Sağlık ve Yaşam Bilimleri Dergisi*, 1(2), 50-54.
- Güler, B., Bilgiç, D., Okumuş, H., & Yağcan, H. (2019). “Gebelikte Beslenme Desteğine İlişkin Güncel Rehberlerin İncelenmesi”, *Dokuz Eylül Üniversitesi Hemşirelik Fakültesi Elektronik Dergisi*, 12(2), 143-151.
- HSGM, 2022. Halk Sağlığı Genel Müdürlüğü (HSGM), Gebelik Döneminde Beslenme. Erişim tarihi: 22.03.2022. <https://hsgm.saglik.gov.tr/tr/beslenme/gebelik-doneminde-beslenme.html>
- Kabaran, S., & Ayaz, A. (2013). “Maternal ve Fetal Sağlık Üzerinde B12, Folik Asit, A, D, E ve C Vitaminlerinin Etkileri”, *Türk Hijyen ve Deneysel Biyoloji Dergisi*, 70(2), 103-112.

- Kaleli, S., Kılıç, N., Erdoğan, M., & Erdoğan, N. (2017). “Sakarya Üniversitesi Tıp Fakültesi Öğrencilerinin Beslenme Alışkanlıkları”, *Online Türk Sağlık Bilimleri Dergisi*, 2(2), 12-18.
- Kartal, F.T., Helvacı, G., & Ayhan, N.Y. (2020). “Maternal Beslenme ve İlerleyen Yaşamda Obezite”, *Gümüşhane Üniversitesi Sağlık Bilimleri Dergisi*, 9(1), 36-43.
- Köseoğlu, S.Z.A., & Tayfur, A.Ç. (2017). “Adölesan Dönemi Beslenme ve Sorunları”, *Güncel Pediatri*, 15(2), 44-57.
- Meat Atlas Report, 2021. Erişim Tarihi. 25.03.2022 <https://eu.boell.org/en/2021/09/07/survey-youth-changing-habits>
- Miedziaszczyk, M., Ciabach, P., Grześkowiak, E., & Szalek, E. (2021). “The Safety of a Vegan Diet during Pregnancy”. *Postępy Higieny i Medycyny Doświadczalnej*, 75(1), 417-425.
- Özdemir, K., Altinkaynak, S., & Çınar, N. (2015). “Fetal Beslenmenin Erişkin Sağlığına Etkileri”, *STED*, 2(24):64-68.
- Rashid, S., Meier, V., & Patrick, H. (2021). “Review of Vitamin B12 Deficiency in Pregnancy: A Diagnosis not to Miss as Veganism and Vegetarianism Become More Prevalent”, *European Journal of Haematology*, 106(4), 450-455.
- Sancı Güney, B. (2018). Gebeliğin Son Üç Ayındaki Kadınların Omega-3 Yağ Asitleri Tüketimleri ile Serum Omega-3 Yağ Asitleri Düzeyleri Arasındaki İlişkinin İncelenmesi. Yüksek Lisans Tezi, İstanbul Medipol Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, İstanbul.
- Sebastiani, G., Herranz Barbero, A., Borrás-Novell, C., Alsina Casanova, M., Aldecoa-Bilbao, V., Andreu-Fernández, V., ... & García-Algar, O. (2019). “The Effects of Vegetarian and Vegan Diet during Pregnancy on The Health of Mothers and Offspring”, *Nutrients*, 11(3), 557.
- Sezgin, D., & Kartal, Y.A. (2021). “Gebelik Döneminde Kanıta Dayalı Yaklaşımların Güncel Rehberler Doğrultusunda İncelenmesi”, *Ankara Sağlık Bilimleri Dergisi*, 10(1), 92-107.
- Şimşek, H., Karaağaç, Y., Tunçer, E., & Yardımcı, H. (2021). “Gebelikte Folik Asit, B12 Vitamini, D Vitamini ve İyot Destekleri Kullanmak Gerekli midir? Olası Riskler”, *Kahramanmaraş Sütçü İmam Üniversitesi Tıp Fakültesi Dergisi*, 16(3), 439-447.
- Tagun, D., & Pekcan, G. (2019). “Gebelerde Folik Asit Desteği ve Güncel Yaklaşımlar”, *Food and Health*, 5(2), 128-138.
- Taşcı, B.N., Alp, H. (2022). Vegan Beslenme. Erişim Tarihi: 25.03.2022 <https://gidamuhendisligiogrrencikongresi.com/wp-content/uploads/2021/03/P21.pdf>

- TÜBER, 2019. Türkiye Beslenme Rehberi. Erişim Tarihi: 15.03.2022.
https://hsgm.saglik.gov.tr/depo/birimler/saglikli-beslenme-hareketli-hayat-db/Turkiye_Beslenme_Rehberi_TUBER_18_04_2019.pdf
- Türk Perinatoloji Derneği, Gebelikte Beslenme, 2022. Erişim Tarihi: 25.03.2022
<https://www.perinatoloji.org.tr/gebelikte-beslenme>
- TVD, 2022 Türk Vejeteryan Derneği. Veganlik nedir? Erişim Tarihi. 25.03.2022
<https://tvd.org.tr/veganlik-nedir/>
- TVS 2022, The Vegan society. Definition Veganism. Erişim Tarihi. 25.03.2022
<https://www.vegansociety.com/go-vegan/definition-veganism>
- Uzdil, Z., & Özenoğlu, A. (2015). “Gebelikte Çeşitli Besin Öğeleri Tüketiminin Bebek Sağlığı Üzerine Etkileri” Balıkesir Sağlık Bilimleri Dergisi, 4(2), 117-121.
- Vatan, A., & Türkbaş, S. (2018). “Vejetaryen Turist ve Vegan Turist Kimdir? (Who is Vegetarian Tourist and Vegan Tourist?)”, Journal of Tourism and Gastronomy Studies, 6(3):24-39.