

Sağlık Yönüyle Vegan/Vejetaryenlik*

Güzin Yasemin TUNÇAY

Çankırı Karatekin Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Fakültesi, 18200, Çankırı, TÜRKİYE

ÖZET

Vejetaryenlik, kısaca diyetle hayvansal hiçbir etin (kırmızı et, tavuk, balık ve diğer deniz hayvanları) olmaması, sekonder hayvansal ürünlerinin (yumurta, süt ve süt ürünleri) ise sınırlı miktarda ya da tercihe bağlı olması durumudur. Veganlık ise sekonder hayvansal ürünler dahil hiçbir hayvansal ürünün tüketilmediği ve kullanılmadığı (deri, yün, ipek dahil) bir beslenme biçimi ve bir yaşam tarzıdır. Veganlar, deney hayvanların kullanıldığı ürünleri de (kozmetik, diş macunu ve hatta bazen ilaç bile) almamakta, hayvanların kullanıldığı filmlere ve sirkelere gitmeyerek bunu bir dünya görüşü olarak kabul etmektedirler. Canlı eşitliğini savunan ve biyoetik bir yaklaşım olarak benimsenen veganlığın günlük yaşama

olan yansımalarından sadece biri beslenme biçimidir. Canlı eşitliği, canlı yaşamına saygı, hayvan hakları savunuculuğun ve ekoloji korunmayı amaçlamanın yanı sıra sağlıklı bir yaşam biçimi olduğuna inanma gerekçesi ile vegan/vejetaryenliği tercih eden birey de olmaktadır. Sağlıklı olmak özellikle vegan beslenmenin tek neden olmamakla birlikte diğerlerinin yanına ek bir nedendir. Bu beslenme biçiminin sağlık açısından olumlu etkilerinin olmasının yanı sıra sağlıksız olduğunu savunan araştırmalarda bulunmaktadır. Bu makalede de vegan/vejetaryen sağlık yönüyle ele alınacaktır.

Anahtar Kelimeler: Sağlık, vegan, vejetaryen,

Health-Wise Vegan/Vegetarianism

Güzin Yasemin TUNÇAY

Çankırı Karatekin University, Faculty of Health Sciences, 18200, Çankırı, TURKEY

ABSTRACT

Vegetarianism is simply that diet does not include any animal meat (red meat, chicken, fish and other marine animals) and contains limited amount or optionally as for secondary animal products (egg, milk and milk products). On the other hand, Veganism is a life-style and a nutrition form in which any animal products (leather, wool and silk) including

secondary animal ones cannot be used and consumed. They do not buy the products that experimental animals are utilized (cosmetics, tooth-paste, and even sometimes drug or pill) and also accept that as a World-view by not getting involved in or going to the films and circus which the animals are utilized. Just one of the reflections to Daily life

* Biyoetik Çerçevesinde Vegan ve Vejetaryenlik, Ankara Üniversitesi Sosyal Bilimleri Enstitüsü Sosyal Çevre Bilimleri, 2016, doktora tezine dayanarak yazılmıştır.

of Veganism adopted as bioethics approach and defending living equality is the nutrition form. There are also some individuals who prefer Veganism/Vegetarianism on account of being healthy besides living equality, respect to living life, advocacy of animal rights, and the aim of ecology protection. Being healthy is not only reason of vegan-diet but also additional cause as well as others. In spite of the fact that this eating style has positive effects to health, there are also some researches defending that it's unhealthy. In this article, Vegan/Vegetarianism is going to be considered on health.

Keywords: Health, vegan, vegetarian

GİRİŞ

İnsanların birçok nedenle vegan/vejetaryenliği tercih etmektedir. Bazıları bunu hayvanlara sömürsüne karşı bir duruş sergilemek için tercih ederken, bazıları da etik, hayata bakış açısı (canlı eşitliği, tür eşitliği, canlı yaşamına saygı), ekolojii korumak veya inançları gereği bunu tercih etmektedirler. Birden fazla nedenle bu yaşam tarzını benimseyenler de vardır. Bunu tercih etme nedenlerinden biri de bu şekilde olan beslenmenin daha sağlıklı yaşam biçimi olduğunun düşünülmesidir (1, 8, 11, 18, 26, 29, 30).

Vejetaryenliğin Tipleri

Vejetaryenlik, hayvansal etin tüketilmemesi, sekonder hayvansal ürünlerinin tercihe bağlı olarak tüketilmesi durumu olarak tanımlanabilir. Tüketilen hayvansal ürün türlerine göre vejetaryenliğin tipleri bulunmaktadır. Lacto-ovo vejetaryenlik de hiçbir et (et, tavuk, balık) tüketilmemekte ancak hayvanlardan üretilen sekonder hayvansal ürünler (yumurta, süt, bal gibi) yenilmektedir. Lacto vejetaryenlik de hiçbir et, bunun yanı sıra yumurta da tüketilmez, bal, süt ve süt ürünleri tüketilir. Ovo vejetaryenlik; yumurta hariç hiçbir hayvansal ürünün tüketilmediği vejetaryen tipidir. Yani ovo-vejetaryenler sekonder hayvansal ürünler olarak süt ve süt ürünlerini tüketmektedirler. Pesco-vejetaryenlik; et ve tavuk yenilmediği ancak balık ve diğer deniz canlılarının tüketildiği vejetaryen tipidir. Polo-vejetaryen; hayvansal

et olarak sadece kümes hayvanlarını tüketilmesidir. Semi-vejetaryenlik vejetaryen ve etçil beslenme arasında bir geçiş özelliğinde olan bir vejetaryen tipi olarak görülmektedir. Sadece tavuk ve balık olmak üzere haftada belli sayıda olacak şekilde sınırlı miktarda et tüketilmektedir. Bu diyetle yumurta, süt ve süt ürünleri de tüketilmektedir. Vegetarian Society (Vejetaryen Derneği) tarafından semi, pesco ve polo vejetaryenliği hayvansal et tüketildiği gerekçesi ile vejetaryen olarak kabul edilmemektedir. Veganlık ise hiçbir şekilde et, hayvanlardan elde edilmiş bal, süt, yumurta, yoğurt, kefir gibi ürünleri tüketmeyen ve bunun yanı sıra yün, ipek, deri gibi hayvansal ürünlerden yapılmış kıyafetleri kullanmayan bir vejetaryen tipidir. Veganlar, hayvanlar üzerinde test edilmiş ürünlerin (kozmetik ürünler, deterjan, diş macunu vb.) tüketimine de karşıdırlar. Veganlar ayrıca hayvansal yağ içeren sabunları ve süt, yumurta içeren çikolata, kek, pasta gibi ürünleri de tüketmezler (4, 8, 10, 15, 19, 20, 27, 28, 30). Veganlık, etik görüşlerini sadece yediklerine değil, aynı zamanda tükettikleri her şeyi kapsayacak şekilde genişletmiş etik vejetaryenler olarak tanımlanmaktadır (23).

Sağlık Açısından Vegan/Vejetaryenlik

Uluslararası literatüre baktığımızda vegan/vejetaryen beslenmenin sağlık açısından olumlu sonuç verdiğini söyleyen çalışmaların olduğu gibi sağlıksız olduğunu söyleyen çalışmalar da bulunmaktadır. Araştırmalara göre vegan/vejetaryen bireylerin sağlığı, diğer bireylere göre daha iyi durumdadır. Vegan/vejetaryen bireylerin kan kolesterol düzeylerinin daha düşük düzeyde olduğu, kalp-damar hastalıkları, obezite, diabetes mellitus, arterioskleroz ve hipertansiyon gibi hastalıklarının daha az görüldüğü saptanmıştır. Ayrıca vegan/vejetaryenler kuru baklagiller, ceviz, fındık, meyve, sebze ve tahıllı daha çok tükettikleri için kansere yakalanma olasılıkları da az olduğu söylenmektedir. Yalnız burada vurgulanan önemli bir nokta yeterli ve dengeli beslenmeye dikkat edilmesi gerektiği konusudur. Aksi takdirde vejetaryenlerde özellikle de veganlarda anemi, B₁₂ vitamin eksikliği, osteoporoz gibi durumların görülebileceği ifade edilmektedir (3, 5, 8, 11, 13, 16, 20, 25, 32). Bir araştırmada da kandaki lipit düzeylerinin dengelenmesi

açısından menopoza öncesi ve sonrası dönemdeki kadınlar için veganlık yerine lacto-ovo vejetaryenliğinin önerilmektedir (31). Dr. Kınıkoğlu, özellikle az yağlı vegan beslenmenin kalp-damar sağlığı için yararlı olduğunu ve iyi planlanmış vegan beslenmenin hem hamilelik hem de çocukluk döneminde yararlı olduğunu ifade etmektedir (10). Bu dönemlerde (ayrıca emzikli, bebek, sporcu ve eve bağımlı bireyler) özellikle protein, kalsiyum ve B₁₂ eksikliğine dikkat edilmeli, beslenmesi doğru bir şekilde planlanmalıdır. Ayrıca evrimsel süreci incelendiğinde insanın aslında otçul olduğu düşünülmektedir. Bu evrimsel süreçte insanlar ilk önce ot yemişler ve insanların diş yapıları, etçil hayvanlarınkine değil de otçul olanlarınkine daha çok benzemektedir (9). Clarys ve ark. tarafından yapılan bir araştırmada vegan, vejetaryen, semi-vejetaryenler, pesco vejetaryen ve omnivor (hepobur, hem et, hem de ot yiyen) bireylerin beslenme kaliteleri karşılaştırılmıştır. Araştırma sonucunda büyük oranda meyve, sebze ve lifli gıda tüketen, sodyum ve doymuş yağ az tüketen veganların diyeti aralarında en sağlıklı bulunmuştur (2). Çoğunun lacto-vejetaryen ya da lacto-ovo vejetaryen olan Hindistan halkı ilgili yapılan bir araştırmada, (her ne kadar daha kapsamlı bir araştırmanın gerekliliği vurgulansa da) bu bireylerin beden kitle indeksleri daha normal seviyelerde olduğu ve diyabet görülme oranlarının daha düşük olduğu saptanmıştır (24).

Yoga eğitmenleri de vegan/vejetaryen beslenmeyi önermektedirler. Bu şekilde daha sağlıklı bir bedene sahip olunacağı, doğaya ve hayvanlara zarar verilmeyeceği düşünülmektedir. Ayrıca veganlık yoganın zarar vermeme ilkesinin gereği olduğu söylenmektedir (22, 23).

Vegan/Vejetaryen diyetinin en önemli sorunu B₁₂ vitamini ve protein eksikliğinin yaşanma olasılığının olmasıdır. Vejetaryenler ağırlıklı olarak bitkisel protein tüketmektedirler. Elzem aminoasitler ise, et dışında yumurta, soya fasulyesinde, süt ve süt ürünleri bulunduğu lacto-ovo, lacto ve ovo vejetaryenlerde protein konusunda ciddi sağlık sorunları yaşanmamaktadır. Ancak veganlarda planlı olarak beslenmezlerse ciddi protein eksikliği görülebilir, bu nedenle veganların protein kaynağı olarak soya fasulyesi, kuru baklagiller ve yağlı tohumlardan tüketmeleri gerektiği düşünülmektedir. Ayrıca veganların demir, kalsiyum, çinko,

omega, B₁₂ ve D vitamin takviyesine ihtiyaçları olabilir (8). Sağlık açısından bir karşılaştırma yapmak için bireyin sadece beslenme tarzına bakmanın yeterli olmadığı, sağlığı etkileyen başka birçok faktörün olduğu ve bu konuda daha ayrıntılı araştırmaların yapılması gerektiği üzerinde de durulmaktadır (14, 17). Bireyin doğuştan gelen sağlık durumu, yaptığı iş, yaşadığı doğal çevre özellikler, stres gibi durumlar beslenmenin dışında sağlığı etkileyen faktörlerden sadece bazılarıdır.

Yapılan bir araştırmaya göre bireyin sağlık durumunu etkileyen etkenlerden biri bireyin vegan/vejetaryen olma gerekçesi olabilmektedir. Söz konusu araştırmaya göre vegan/vejetaryenliği tercih nedenlerine bağlı olarak bireylerin yaşam alışkanlıklarının da değiştiği saptanmıştır. Buna göre vegan/vejetaryenliği tercih etme nedenlerinin başında etik, ekoloji ve sağlık konuları gelmektedir. Etik gerekçelerle vegan/vejetaryen beslenen bireyler, sağlık gerekçelerle vegan/vejetaryen beslenen bireylere göre (beslenme konusundaki bilgi düzeyleri aynı olduğu halde) daha fazla tatlı ve yağlı gıdalar tüketmektedirler. Ayrıca etik gerekçelerle vejetaryen olan bireyler sekonder hayvansal ürün tüketimi, sağlık gerekçelerle vejetaryen olan kişilerle göre daha fazla olduğu saptanmıştır. Bu sonuçlara dayanarak asıl amaçları sağlık olmayan ve etik gerekçelerle vegan/vejetaryen olan bireylerin sağlıklarının diğerlerine göre daha kötü olabileceği söylenmektedir (6, 7, 21).

Kocaoğlu ve ark. tarafından yapılan bir olgu sunumunda da vejetaryenliğin sağlık açısından olumsuz etkilerinden söz edilmiştir. Söz konusu olguda vejetaryen bir anne ve anne sütü ile beslenen 6 aylık bir bebekte görülen nörolojik sorunlar ve B₁₂ eksikliğinden söz edilmektedir. Olguda önerilen hususlar, emzirme dönemindeki vegan/vejetaryen olan annelerinin vitamin eksikliği için takviye almaları, beslenmelerine dikkat edilmeleri ve tıbbi açıdan yakından takip edilmeleridir (12). Burada önemli olan beslenmenin doğru bir şekilde planlanması olduğunu söylemek mümkündür.

SONUÇ ve ÖNERİLER

Yapılan araştırmalardan yola çıkarak vegan/vejetaryen yaşam tarzının başlıca tercih etme nedenleri etik ve hayvan hakları olduğu, sağlık konusunun ise başlıca nedenleri arasında yer almadığı anlaşılmaktadır. Bu yönüyle vegan/vejetaryen bireylerin özellikle de etik gerekçelerle vegan olan bireylerin bu süreçte sağlıklı beslenmenin gerekliliklerini dikkat etmemeleri mümkündür. Vegan/vejetaryen beslenmenin omnivor (hepobur) beslenmeye göre de daha sağlıklı olduğu

söylenbilir. Ancak burada önemle üzerinde durulan noktanın sağlıklı ve dengeli beslenmenin planlanmasıdır. Aksi halde bireylerde vitamin eksikliği özellikle de B₁₂ eksikliği, anemi, çocuklarda gelişim geriliği, bireylerin hayvansal ürünlerden sakınma gerekçesi ile karbonhidratlara ağırlık verilmesi nedeniyle obezite, kalp-damar hastalıklarına yatkınlık gelişebilmektedir.

KAYNAKLAR

- Best S**, (2009). Encyclopedia of environmental ethics and philosophy. (1st ed.). In J. B. Callicott & R. Frodeman (Eds.), a part of Gale, Cengage Learning, (pp. 371). USA: Macmillan reference
- Clarys P, et. al.**, (2014) "Comparison of Nutritional Quality of the Vegan, Vegetarian, Semi-Vegetarian, Pesco-Vegetarian and Omnivorous Diet" *Nutrients*, 6: 1318-1332.
- Cramer H, Kessler CS, Sundberg T, Leach MJ, Schumann D, Adams J, Lauche R**, (2017) "Characteristics of Americans Choosing Vegetarian and Vegan Diets for Health Reasons" *Journal of Nutrition Education and Behavior*, 49 (7): 561-568.
- Çetin Z**, (2015). Vegetarian and vegan nutrition. [Vejetaryen ve vegan beslenmesi]. Available at <http://www.medikalakademi.com.tr/vejetaryen-ve-vegan-beslenmesi/> Accessed 12 April 2017.
- Dyett P, Rajaram S, Haddad EH, Sabate J**, (2014). Evaluation of a validated food frequency questionnaire for self-defined vegans in the United States. *Nutrients*, 6, 2523-2539.
- Fox N, Ward K**, (2008) Health, ethics and environment: A qualitative study of vegetarian motivations, Research Report, *Appetite* 50: 422-429. doi: 10.1016/j.appet.2007.09.007
- Hoffman SR, et. al.** (2013) "Differences between health and ethical vegetarians. Strength of conviction, nutrition knowledge, dietary restriction, and duration of adherence" *Appetite*, 65: 139-144.
- Karabudak E**, (2008). Vegetarian Nutrition. [Vejetaryen Beslenmesi]. Sağlık Bakanlığı Yayın No: 726, Ankara: Klasmat Matbaacılık, s. 7-10. Available at http://beslenme.gov.tr/content/files/arastirmalar/uyelik/beslenme_bilgi_serisi/Kitaplar/a/a_13_vejeteryan_beslenmesi_48.pdf Accessed 14 March 2018.
- Kınıkoğlu M**, (2012). Kınıkoğlu Diyet. [Kınıkoğlu Diet] Sağlık İçin Yemek, Oğlak Yayıncılık, İstanbul, s. 31.
- Kınıkoğlu M**, (2015). Vegan Nutrition. [Vegan Beslenme]. (1st ed.). İstanbul: Oğlak Yayıncılık, p. 17, 19.
- Kıran J**, (2015). What eating, what do not eating. [Ne Yesem Ne Yemesem] Available at http://yunus.hacettepe.edu.tr/~demirsoy/Haberler_files/beslenme.pdf, Accessed 25 April 2015.
- Kocaoğlu Ç**, et. al. (2014) "Cerebral Atrophy in a Vitamin 12-deficient Infant of a Vegetarian Mother" *J Health Popul Nutr*, Jun; 32 (2): 367-371.
- Le L T, Sabaté J**, (2014). Beyond meatless, the health Effects of vegan diets: Findings from the adventist cohorts. *Nutrients*, 6, 2131-2147.
- Michalak J, Zhang XC, Frank JF**, (2016). Vegetarian diet and mental disorders: results from a representative community survey. *International Journal of Behavioral Nutrition and Physical Activity*, 9,67, doi: 10.1186/1479-5868-9-67

15. **Ongan D, Ersoy G,** (2015). Vegetarian athletes: Special requirements. *International Journal of Human Sciences*, 9 (1): 261-270. Available at <https://j-humansciences.com/ojs/index.php/ijhs/article/download/1668/843>. Accessed 21 March 2018.
16. **Orlich MJ, et. al.,** (2015). Vegetarian dietary patterns and the risk of colorectal cancers. *JAMA Intern Med.* 175 (5): 767-776.
17. Özyiğit G, (2016). İşlenmiş Etlerde ve Kırmızı Ette Kanser Tehlikesi. [Cancer risk about Processed Meat and Red Meat] *Journal of Science and Technique*, 579; February, p. 29. Available at <http://bilimteknik.tubitak.gov.tr/content/islenmis-etlerde-ve-kirmizi-ette-kanser-tehlikesi> Accessed 08 June 2017.
18. Pollan M, (2009). Etobur-Otobur İkilemi [Omnivore's Dilemma]. *The New York Times Bestseller*, 1. Baskı, Türkçeden çeviren: İlke Önelge, Pegasus Yayınları, İstanbul, 361-395.
19. **Philips F,** (2005). Vegetarian nutrition. *British Nutrition Foundation Nutrition Bulletin, Briefing Paper*, 30: 132-167. Available at https://www.nutrition.org.uk/attachments/106_Vegetarian%20nutrition.pdf. Accessed 21 March 2018.
20. **Pilis W, Stec K, Zych M, Pilis A,** (2014). Health benefits and risk associated with adopting a vegetarian diet. *Rocz Panstw Zakl Hig* 2014; 65(1): 9-14
21. **Radnitz C, et. al.** (2015) "Investigation of lifestyle choices of individuals following a vegan diet for health and ethical reasons" *Appetite*, Jul 25; 90: 31-6.
22. **Ramaray, S,** (2015) Sri Govinda Math Yoga ve Meditasyon Eğitim Merkezi Tanıtım Kitapçığı. [Yoga and Meditation Training Center]
23. **Sharon G, (2015) Yoga ve Vejetaryenlik, Aydınlatma Diyeti,** [Yoga and Vegetarianism] Çev.: Yeliz Utku Konca, İstanbul, Paloma Yayınevi, s. 31, 28-36.
24. **Sutapa A, et. al.,** (2014) "Type of vegetarian diet, obesity and diabetes in adult Indian population" *Nutr J.*, Sep 5; 13: 89.
25. **Tantamango-Bartley Y, Jaceldo-Siegl K, Fan J, Fraser G,** (2013). Vegetarian diets and the incidence of cancer in a low-risk population. *Cancer Epidemiol Biomarkers Prev*, 22 (2): 286-294.
26. **Tunçay GY, Bulut M,** (2016). Bir Yaşam Tarzı Olarak Vejeteryan Ve Vejeteryanlık. [Vegan and vegetarianism as a lifestyle] *Uluslararası İnsan Bilimleri Dergisi* 13 (1), 831-843.
27. **Vegan Derneği.** [Vegan Association] <http://tvd.org.tr> Accessed 6 May 2018.
28. **Türkmen AB, (2015). Topyekûn ve bütünsel bir özgürlük talebi: Veganlığın felsefesi.** [Philosophy of Veganizm] *Gaia Dergi*, Available at <https://gaiadergi.com/topyekun-ve-butunsel-bir-ozgurluk-talebi-veganligin-felsefesi/> Accessed 20 Dec. 2015.
29. **VEBU - Vegetarierbund Deutschland, Vegetarisch für Profis, Die vegetarische Küche,** [Vegetarian to Pros, The vegetarian cooking] Available at http://vebu.de/attachments/vebu_veg_fuer_profis.pdf Accessed 15 May 2015.
30. **Vegetarian Society.** Available at <https://www.vegsoc.org>. Accessed 14 March 2018.
31. **Yee-Wen Huang, et. al.,** (2014) "Vegan diet and blood lipid profiles: a cross-sectional study of pre and postmenopausal women" *BMC Women's Health*, 14 (55): 2-6.
32. **Yokoyama Y, Barnard ND, Levin SM, Watanabe M,** (2014). Vegetarian diets and glycemic control in diabetes: a systematic review and meta-analysis. *Cardiovasc Diagn Ther*, 4 (5), 373-382.