

## Vejetaryen Beslenmenin Sağlık Üzerine Etkileri

Dr. Esmâ ASİL

Vejetaryen beslenme yalnızca bir beslenme şekli olarak değil yaşam tarzı ve etik bir yaklaşım olarak bilinmektedir

- Tüketilen hayvansal ürün türüne göre vejetaryen çeşitleri bulunmaktadır.



### Vejetaryen diyet türleri

- Bilişsel Vejetaryenlik
- Etik vejetaryenlik
- Semi-vejetaryenlik (Flexitaryen)
- Frutaryen diyet
- Makrobiyotik vejetaryenlik
- Pesco-vejetaryenlik
- Polo-vejetaryen
- Lacto vejetaryenlik
- Ovo vejetaryenlik
- Lacto-ovo vejetaryenlik
- Veganlık
- Ravist vejetaryenlik

Erday Y, Akbulut G. 1600 Beslenme Tedavisinde Genel Uygulamaları, Vejetaryen Beslenmesi, 2. Baskı, Ankara, Nobel Tıp Kitabevleri, 2018

### Vejetaryen diyet



Adı Nur 2019201-1-9. doi: <https://doi.org/10.1093/advances/nmz090>



**Sağlıksız besin seçimi**  
 - Rafine tahıl ürünleri,  
 - Şeker ilaveli meyve suları  
 - Yağ içeriği yüksek tahıl yada sebze çeşitleri (yağda kızartma vs)  
 - Artmış hazır gıda tüketimi

- Obezite
- Vitamin ve mineral eksiklikleri
- Çocuklarda büyüme- gelişme geriliği
- Gebelerde fetal gelişim geriliği,
- Emziren annelerde önemli vitamin mineral eksiklikleri (anne sütündeki vitamin düzeylerinde de azalma)
- Osteoporoz

Vejetaryen diyetlerin sağlık üzerindeki etkisi son yıllarda en çok araştırılan konulardan bir tanesi

Hastalıkların gelişim riskine olan etkisi

Hastalığın seyrine olan etkisi

- Obezite
- Kardiyovasküler hastalıklar
- Hipertansiyon
- Diyabet
- Kanser
- Mental hastalıklar....

- BKİ, vücut yağ yüzdesi
- Kan lipit profili, KV mortalite, inme
- Kan şekeri regülasyonu, insülin direnci

## Obezite –Vejetaryen diyet

**Vejetaryen bireylerde**  
 (vegan, lakto, lakto-ovo vejetaryen,...)

BKİ



• Yapılan çalışmalarda tamamen kısıtlı veya ikincil hayvansal ürün tüketen vejetaryenlerde de obezitenin daha az görüldüğü belirlenmiştir.

• Bu nedenle özellikle ağırlık kontrolü yapmak isteyen bireyler için hayvansal kaynaklı besin tüketimini azaltmak yardımcı olabilir.

The American Journal of Clinical Nutrition, Volume 81, Issue 6, June 2005, Pages 1267–1274  
 Proceedings of the Nutrition Society (2016), 75, 287–293



Bariatrik cerrahi ameliyatı yaptıran kişiler arasında vejetaryen sayısı hem kadın hem de erkeklerde daha fazla bulunmuş.



Ayrıca Çeşitli çalışmalar yüksek hayvansal kaynaklı protein alımı ile ağırlık kaybı arasında da ilişki göstermekte

Vejetaryen diyet her zaman sağlıklı diyet demek değildir.

**Önemli olan kişinin besin seçimi**

### İskemik kalp hastalığı

Vejetaryen bireylerde iskemik kalp hastalığına bağlı hastanede yatış veya ölüm görülme sıklığı daha düşük

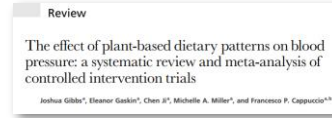
Vejetaryen diyetin koruyucu etkisi;

Düşük LDL düzeyi

Düşük BKİ

Düşük SKB üzerinden olabileceği düşünülüyor

Proceedings of the Nutrition Society (2016), 75, 287–293



• 1238 çalışma taranmış  
↳ 41 çalışma değerlendirilmiş

TABLE 1. Study designs and participant characteristics of clinical trials included in the meta-analysis

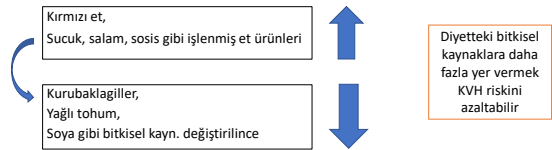
Plant-based diet	Principal components
Healthy Nordic diet	Higher content of plant foods, fish, egg, and vegetable fat, and lower content of meat products, dairy products, sweets, desserts, and alcoholic beverages
High-fruit and vegetable diet	Increased consumption of fruit and vegetables. To further increase the polyphenolic load, some studies included regular dark chocolate content
High-fiber diet	Fiber is found in varying levels in all plant foods and is most prevalent in whole grains and legumes. For this reason, most high-fiber diets focus on increasing wholegrain and legume consumption
Lacto-ovo vegetarian diet	Defined as those that exclude the consumption of all meat, poultry, and fish but still include the consumption of dairy and eggs. The main components include fruit, vegetables, whole grains, legumes, and nuts and seeds
DASH diet	Encourage the consumption of fruits, vegetables, whole grains, nuts and seeds, and low-fat dairy products and limit the intake of sweets, saturated fat, and sodium
Mediterranean diet	The main components are daily consumption of vegetables, fruit, whole grains, olive oil, weekly consumption of legumes, nuts, fish, dairy, and eggs, and limited intake of meat
Vegan diet	Consists of plant foods exclusively. No animal flesh or other animal-derived products (including dairy and eggs) are included. It is mostly low-fat and focuses on the consumption of whole plant foods like fruits, vegetables, whole grains, legumes, and nuts and seeds

Sonuç olarak bitkisel ağırlıklı beslenmenin hem Sistolik hem de diastolik Kbnı düşürdüğü belirlenmiş.

#### Etki sıralaması;

- DASH, lakto-ovo vejetaryen (en yüksek)
- Nordik diyet, Akdeniz diyeti
- Vegan diyet
- Yüksek meyve ve sebze diyeti, yüksek posa diyeti

### KVH riski



BMJ 2020;371:m4141  
http://dx.doi.org/10.1136/bmj.m4141



Figure 2. Forest plot of the pooled odds ratios of the association between a vegetarian diet and the prevalence or incidence of diabetes.

13 çalışmanın değerlendirildiği bir metaanalizde;

Vejetaryen diyet uygulayan bireylerde diyabet sıklığı anlamlı şekilde daha az bulunmuş.

Nutrients 2017, 9, 603; doi:10.3390/nu9060603

## Bitkisel kaynaklı diyet- OAD & insülin

Table 1. Medication Changes in HbA1c-Lowering Plant-Based Diet Intervention Studies: An Overview.

Study	Study Period	Insulin	Oral hypoglycemic agents	Others
Nicholson et al. (1999), (21)	12 weeks	Insulin dosage reduction in all participants (2/2)	Medication discontinued (1/6)	Antihypertensive medication discontinued (2/5)
Barnard et al. (2009), (22)	74 weeks	alteration in diabetes medication in 71% of patients (33/46)	Medication decreased (3/6)	
Kahleova et al. (2011), (23)	12 weeks	After 74-week dosage reduction in 35% (n = 17) participants. Medication reduced in 43% of participants (16/37)		
McDougal et al. (2014), (25)	10 days	90.7% of participants reduced or stopped diabetes medications (176/196)		86.5% of participants reduced or stopped antihypertensive medications.
Lee et al. (2016), (26)	12 weeks	None of the participants changed over the study course		
Barnard et al. (2018), (24)	12 weeks	Medications for glycemic control participants (6/21)		

Note. “-” = no information available; HbA1c = Hemoglobin A1c.

Polifarmasinin önüne geçmek her zaman istenen bir durumdur.

Ancak çalışmaların süreleri oldukça kısıtlı!

JOURNAL OF THE AMERICAN COLLEGE OF NUTRITION 2020, VOL. 39, NO. 6, 574-577

## Öneriler

**FROM THE ACADEMY**  
Position Paper

**eat right.**

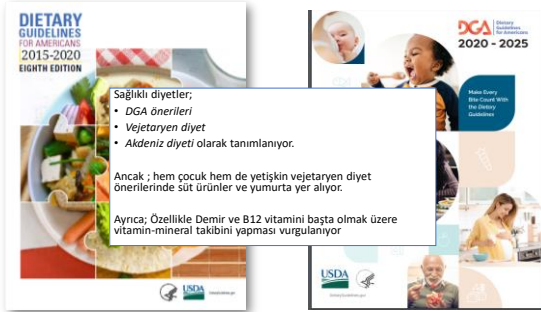
### Position of the Academy of Nutrition and Dietetics: Vegetarian Diets

**ABSTRACT**  
It is the position of the Academy of Nutrition and Dietetics that appropriately planned vegetarian diets may provide health benefits for all stages of the life cycle, including pregnancy, lactation, infancy, childhood, adolescence, older adulthood, and old age. Vegetarian diets are more likely to be lower in total fat, saturated fat, cholesterol, and calories, and are associated with lower risk of chronic diseases, including coronary heart disease, hypertension, stroke, type 2 diabetes, and certain cancers. Vegetarian diets are also associated with lower risk of obesity, low body mass index, and improved glycemic control in individuals with type 2 diabetes. Vegetarian diets are also associated with lower risk of osteoporosis and are associated with lower risk of environmental damage.

**KEY WORDS:** vegetarian diet, health benefits, chronic diseases, obesity, osteoporosis, environmental damage.

**POSITION STATEMENT**  
It is the position of the Academy of Nutrition and Dietetics that appropriately planned vegetarian, including vegan, diets are healthful, nutritionally adequate, and may provide health benefits in the prevention and treatment of certain diseases. These diets are appropriate for all stages of the life cycle, including pregnancy, lactation, infancy, childhood, adolescence, older adulthood, and old age. Plant-based diets are more healthful, nutritionally adequate, and are associated with lower risk of chronic diseases, including coronary heart disease, hypertension, stroke, type 2 diabetes, and certain cancers. Plant-based diets are also associated with lower risk of obesity, low body mass index, and improved glycemic control in individuals with type 2 diabetes. Plant-based diets are also associated with lower risk of osteoporosis and are associated with lower risk of environmental damage.

J Acad Nutr Diet. 2016;16(10):1590-1598.



#### 9.4.4. Öneriler

- Vejeteryan bireyler tüm besin öğelerini uygun miktarda alabilecekleri besin çeşitliliğini sağlamalıdır.
- Et yerine geçen yumurta, kurubaklagiller, kabuklu meyveler ve yağlı tohumlardan uygun miktarlarda tüketilmelidir.
- Balık tüketilmediğinde günde 2 porsiyon omega-3 yağları içeren besinler tüketilmelidir. Bunların 1 porsiyon değerleri: 1 yemek kaşığı (10 ml) keten tohumu yağı; 1 yemek kaşığı (10 g) ezilmiş keten tohumu; 2 avuç (60 g) çeviz; bir yemek kaşığı (10 ml.) kanada veya soya yağıdır.
- Ana öğünlerde esas yemek olarak kurubaklagil veya yumurtalı bir yemek tüketmeye dikkat edilmelidir.
- Tam tahıllar, kurubaklagiller, sert kabuklu meyveler ve çekirdekler gibi vücut protein sentezini artıran besinlerden en az iki tanesi gün içerisinde tüketilmelidir.

- Enerji değeri yüksek ancak besleyici değeri bulunmayan şeker, şekerle tatlandırılmıy besin ve içecekler ile beyaz tahıl ürünleri gereksinimden fazla miktarda tüketilmemelidir.
- Kabuklu sert meyveler ve yağlı tohumlar fazla miktarda yağ içerdiğinden önerilerden daha fazla tüketilmemelidir.
- Her gün B<sub>12</sub> vitamininin en iyi kaynağı olan besinlerden en az 3 porsiyon tüketilmelidir.
- Vücut ağırlığı fazla olan vejeteryan birey besleyici değeri düşük şekerli yiyecek ve içecekler ile yağ oranı yüksek mayonez, cips gibi yiyecekleri en az düzeyde tüketmelidir.

- Günümüzde vejeteryan beslenmenin yaygınlaşmasıyla birlikte farklı uygulama şekilleri de ortaya çıkmaya başladı. Bu nedenle yapılan çalışma sonuçlarını değerlendirirken farklı uygulamaları göz ardı etmemek gerekir

- Çalışmalar kısa süreli. Uzun süreli etki ne?

**Hangi tür vejeteryan beslenmenin sağlık üzerinde nasıl etkisi var?**

**Uzun süre uygulandığında nasıl etkiler gözlenecek?**

