

## BİTKİSEL BESİNLERLE BESLENME (VEGETARIAN)

Dyt. Dr. I. Süheyla ALTAY\*

**Bu yazıda vegetarianizm türleri, tanımları yapılmış, vegetarian olan veya olmayan gruplarda görülen hastalıklara değinilmiştir.**

### Tanım ve Tarihçe :

Latince «Vegetare» hayat, tam sağlıklı ve canlı anlamına gelen vegetarianizm'in başlangıcı 2000 yıl öncesine dayanmaktadır. Beslenme ilkesi olarak, ölmüş hayvandan et ve et mamülleri ile, balık ve balık ürünlerini yemekten sakınmayı, ancak yaşayan hayvandan aynı ürünlerle süt ile yumurtayı yasaklamayan bir görüş olarak açıklanır. Yani vegetarianizm, canlı hayvan ürünleri ile sebze ve tahıl tüketimine dayalı bir beslenme usulü olarak tanımlanabilir (1,2,3).

Vegetarian beslenmesinin öncüleri olarak eski Yunan filozoflarından Sokrates ve Platon bilinmektedir. Daha sonra Latin düşünürleri Ovid, Epicur ve Seneca da bu tür beslenmeyi uygulayıp savunan kişiler olmuşlardır. İlk resmi Vegetarian Derneği 1811'de Londra'da, 1867'de Almanya'da kurulmuştur. En çok üyeli vegetarian kuruluşları ise ABD ve İngiltere'dedir.

Gün geçtikçe sayısı arttığı bildirilen Vegetarian taraftarları, bu beslenme usulünü değişik şekillerde uygulamaktadırlar (2) :

a) Ovo - Lecto Vegetarian : Hayvan eti yemeyen, süt ve süt ürünleri ile yumurta tüketen kişi,

b) Lacto - Vegetarian : Hayvan eti ve yumurta tüketmeyen, ancak süt ve süt ürünlerini tüketen kişi,

c) Vegan : Tüm hayvan etleri ile birlikte, süt ve süt ürünlerini yumurta ve hatta bal da yemeyen kişi olarak bilinmektedir.

---

(\*) Institut für Sozialmedizin und Epidemiologie des Bundesgesundheitsamtes. W. Berlin

Bu düşünce akımının doğuşunda hayvan öldürmeyi red eden dinsel görüş, çevre, estetik anlayış, sağlık ve beslenme ile ilgili sosyal ve iktisadi faktörler önemli rol oynamıştır (3 - 5).

### Konu ile ilgili çalışmalar :

Vegetarian beslenmesi uygulayan gruplar üzerinde birçok araştırma yapılmıştır. Ayrıca ilgili çalışmalar devam etmektedir. Yapılan çalışmalara göre bazı hipotezler de ileri sürülmüştür. Bunlardan birinde : rafine edilmiş yiyecek, hayvansal kaynaklarla birlikte, kahve, alkol, sigara ve keyif verici ilaçları da kullanmayan dinsel görüşlü Seventh - Day Adventist adındaki grupla ilgili bir çalışmada, bu grubun normal beslenen gruba göre kan basınçlarının düşük olduğu gösterilmiştir (6). Bu görüşü destekleyen başka çalışma sonuçları da açıklanmıştır (2,7,8). Bir başka çalışmada vegetarian ve vegetarian olmayan grubun plazma ve üriner Na, üre ve kreatinin konsantrasyonlarına bakılmıştır. Bu araştırmanın bulguları Tablo 1 de verilmiştir.

**Tablo 1 : Vegetarian ve Vegetarian Olmayanlarda İdrarla Atılan Sodyum, Potasyum, Üre, Ürik asit, Kreatinin ile Plasma Üre ve Kreatini**

	Toplam	Vegetarian		Vegetarian Olmayanlar	
	Sayı	$\bar{X}$	SD	$\bar{X}$	SD
Üre Sodyumu (mmol/gün)	102	169.7	81.0	161.2	69.0
Potasyum (mmol/gün)	102	62.9	26.2	54.8	25.8 <sup>x</sup>
Na/P oranı	102	3.0	1.6	3.3	1.5
Üre (mmol/gün)	102	275.3	106.1	332.9	116.8 <sup>xxx</sup>
Kreatinin (mmol/gün)	102	9.4	3.8	11.6	5.0 <sup>xxx</sup>
Ürik asit (mmol/lt)	31	3.9	0.9	4.9	1.6 <sup>x</sup>
Plazma üre (mmol/lt)	26	5.2	1.3	5.9	1.0 <sup>xx</sup>
Kreatinin (mmol/lt)	26	85.9	14.5	100.6	22.9 <sup>x</sup>
Kreatinin klerensi (ml/sn)	22	1.82	0.36	1.94	0.43

<sup>x</sup>p < 0.01

<sup>xx</sup>p < 0.05

<sup>xxx</sup>p < 0.001

Tabloda görüldüğü gibi, vegetarian olmayan grupta üriner üre, kreatinin ve ürik asit düzeyleri ile, plazma üre ve kreatinin düzeyleri vegetarian gruba göre yüksek bulunmuştur. Yine aynı çalışmada vegetarian gruba ait kan basıncı düzeyleri, vegetarian olmayan gruba göre düşük bulunmuştur.

Burkitt ve ark. (10), diyetteki posanın iskemik kalp hastalığını (IHD) önleyici bir faktör olabileceğini ileri sürmüştür. Vegetarianlar yüksek posalı diyetle beslendiğine göre, vegetarianizm'in IHD için önleyici bir etken olarak düşünülebileceği bildirilmektedir (11 - 13). Çalışmanın sonunda, vegetarian grupta IHD ile ilgili mortalitenin vegetarian olmayan gruba göre daha az olduğu, bunun da vegetarianların et yememeleri ve sigara içmemeleri ile bağıntılı olabileceği görüşü savunulmaktadır.

Diğer çalışmalarda ise vegetarian grupta normal gruba göre daha düşük konsantrasyonda kolesterol bulunduğu ve bulunan kolesterolün HDL fraksiyonunda olduğu gösterilmiştir (14 - 17).

Vegetarian grubun vitamin ve mineral dengeleriyle ilgili olarak da bir çok araştırma yapılmıştır. Bunlardan birinde, vegetarianların sebze ve tahıl ile beslenmelerine rağmen demir ve çinko düzeylerinin vegetarian olmayan gruba göre düşük olmadığı saptanmıştır (18). Bu sonuç, vegetarianların uzun zaman içinde uyguladıkları diyetle adapte olmalarıyla izah edilmiştir. Buna karşılık, Vegan türü vegetarianizm grubunda et, süt ve yumurta yenmediği için Vit. B<sub>12</sub> yetersizliği bulunmuştur (19). Grupla ilgili olarak, kemik yapıları hakkında da araştırmalar yapılmıştır. Sonuçta, normal beslenen gruba göre, kemik yapılarında anlamlı bir fark bulunamamıştır (20,21).

Yetişkin vegetarian yanında, vegetarian anne ve babadan olma çocuklarda da araştırmalar yapılmıştır. Bunlardan birinde 28 okul öncesi çocukta yapılan antropometrik ölçümler ve klinik veriler normal bulunmuştur (22).

Özet olarak, vegetarian grubun beslenme özelliği nedeni ile, normal gruba göre kardiyak - vasküler hastalıklar, diastolik ve sistolik hipertansiyon, gut hastalığı gibi bazı metabolik hastalıklara yakalanma riskinin azlığı veya zayıf ihtimali; içki - sigara içilmediği için akciğer hastalarına özellikle akciğer kanserine yakalanma ihtimalinin zayıf oluşu, posalı diyet tüketimi avantajı ile safra kesesi ve barsak hastalıkları bilhassa kolonkarsinom ve divertiküloz vakalarına rastlamak olasılığının azlığı, vegetarian beslenmesinin avantajları olarak bilinmektedir. Ayrıca, hergün ortalama 25 dak. sportif hareket veya yürüme

ekersizleri uyguladıkları için de daha aktif - canlı vücut yapılarına sahip oldukları da açıklanmıştır (23 - 27).

## SUMMARY NUTRITION IN VEGETARIANS

Altay, İ. S.

In this article, vegetarianism and its types were defined and the nutrition related diseases seen in vegetarians and non - vegetarians were discussed.

### KAYNAKLAR

- 1) Schönfer, R. : Vegetarische Ernährung und Ausenseiterdiäten Ernährungs - Umschau, 30 : Sonderheft, 478, 1983.
- 2) Rottka, H., Thefeld W. : Gesundheit und Vegetarische Ernährung - weise. Akt. Ern., 9 : 209, 1984.
- 3) Sussman, VV. : Die Vegetarische Alternative 12 - 19, Rodale Press, Emmaus U.S.A., 1980.
- 4) Kyber, M. : Tierschutz und Kultur, Bioverlag Gesundleben, 8959 Hopferau, 1982.
- 5) Schwante, M. : Vegetarismus. Band 1 Hirthammer Verlag GmbH, München, 1976.
- 6) Armostrong, B, Merwiyk, A., Coates, H. : Blood Pressure in Seventh Day Adventist Vegetarians. Am. J. Epl, Vol. : 105, No. 5, 1977.
- 7) Rouse, I., L. Beilin., Armostrong, B., Vandogen, R. : Blood Pressure Lowering Trian in Normotensive Subjects, Lancet, Jan. 1 - 8, 5 - 9, 1983.
- 8) Anholm; B., H, Clarke., Martin, C., Ward, W., Norman N., Masarei. : Urinary Sodium and Blood Pressure in Vegetarians, Am. J. Clin. Nutr. 32 : 2472, 1979.
- 10) Burkitt, D.P. : Some Diseases Characteristic of Modern Western Civilization, Br. Med. J. 1 : 274, 1973.
- 11) Burr, M. Sweetnam, P. : Vegetarianism, Dietary Fiber and Mortality, Am. J. Clin. Nutr., 36 : 873, 1982.
- 12) Phillips, R. : Are Vegetarians Healtier?, Adventist Rewiew, Sept. 27 : 1041, 1979.
- 13) Phillips, R., Lemon, F.R., Beasom, WL., Kuzma, Jw. : Coronary Hearth Disease Mortalty Among Seventh Day Adventist With Differing Dietary Habits : A Preliminary Report, Am. J. Clin. Nutr., 31 : 191, 1978.

- 14) Burr, ML., Bates CL., Fehily, AM., St. Leger AS. : Plasma Cholesterol And Blood Pressure in Vegetarians, *J. Hum. Nutr.* 35 : 437, 1981.
- 15) West, RO., Hayes, OB. : Diet and Serum Cholesterol Levels and Non-vegetarians and Vegetarians Compare in a Seventh Day Adventist Group, *Am. J. Clin. Nutr.*, 21 : 853, 1968.
- 16) Gear, J., Mann, JI : Thorogord, M., Carter, R., Jelfs, R. : Biochemical and Haematological Variables in Vegetarians, *Br. Med. J.*, 1 : 1415, 1980.
- 17) Burslem, J., Schonfeld, G., Howland, M.A., Weidman, S.W. and Miller, Jp., Plasma Apoprotein and Lipoprotein Lipid Levels in Vegetarians, *Metabolism*, 27 : 711, 1978.
- 18) Anderson, B., Gibson, R., Sabry, J. : The Iron and Zinc Status of Longterm Vegetarian Women, *Am. J. Clin. Nutr.*, 34 : 1042, 1981.
- 19) Murphy, M. : Vitamin Deficiency Due to A Low - cholesterol Diet in A Vegetarian, *Ann. Int. Med.*, 94 : 57, 1981.
- 20) Marsh, A., Sanchez, T., Chaffee, F., Mayor, G., Micelsen, O. : Bone Mineral Mass In Adult Lacto - ovo Vegetarian and Omnivorous Males, *Am. J. Clin. Nutr.*, 37 : 453, 1983.
- 21) Marsh, A., Sanches, T., Micelsen, O., Keiser, J., Mayor, G. : Cortical Bone Density of Adult Lacto - ovo - Vegetarian and Omnivorous Women, *J. Am. Diet. Ass.*, 76 : 1980.
- 22) Dwyer, S., Miller, L., Arduino, N., Andrew, E., Dietz, W., Reed, J. : Mental Age and IQ of Predominantly Vegetarian Children, *J. Am. Diet. Ass.*, 76 : 142, 1980.
- 23) Heaton, K.W. : Dietary Fibre In Relation To Cholesterol and Gallstone Formation, Georg Thieme Verlag, Stuttgart, N.Y., 129, 1980.
- 24) Huijbregts. A.W., Van Schaik, A., Van Berge - Henegouwen. G.P. : Van der Werf. S. D.J. : Serum Lipids, Biliary Lipid Composition, and Bile Acid Metabolism In Vegetarians As Compared to Normal Controls, *Euro. J. Clin. Inves.*, 10 : 443, 1980.
- 25) Lemon, F.R., Walden, R.T. : Death From Respiratory System Disease Among Seventh - Day Adventist Men, *J. Am. Med. Ass.*, 198 : 117, 1966.
- 26) Phillips, R.L. : Role of Life - style and Dietary Habits In Risk of Cancer Among Seventh - Day Adventist. *Cancer Res.*, 35 : 3513, 1975.
- 27) Rottka, H. : Vegetarische Ernährung Pro - und Contra. Ernährung - Umschau, 30 : Sonderheft, 482, 1983.