

VEJETARYEN BESLENMESİ



Hazırlayan

Doç. Dr. Efsun Karabudak
Gazi Üniversitesi-Sağlık Bilimleri Fakültesi
Beslenme ve Diyetetik Bölümü

2012
ANKARA

İkinci Basım : 2012

Sağlık Bakanlığı Yayın No: 726

ISBN : 978-975-590-242-5

Baskı : Reklam Kurdu Ajansı Org. Tan. Tas. Rek. San. Tic. Ltd. Őti.
Altın Örnek Sanayi Sitesi 1519. Sokak No:52
İvedik, Ostim, Yenimahalle / ANKARA
Tel: 0.312 394 79 81 Fax: 0.312 394 79 82
www.reklamkurdu.org - www.kangurureklam.com

Bu yayın; T.C. Sağlık Bakanlığı, Türkiye Halk Sağlığı Kurumu, Obezite Diyabet ve Metabolik Hastalıklar Dairesi Başkanlığı tarafından bastırılmıştır.

Her türlü yayın hakkı, T.C. Sağlık Bakanlığı'na aittir. Kısmen dahi olsa alınamaz, çoğaltılamaz, yayınlanamaz.

TEŞEKKÜR

Ulusal sağlık politikalarının ana hedefi sağlıklı bireylerden oluşan sağlıklı bir topluma ulaşmaktır. Devlet, hastalıklar ile m¼cadeleye yönelik etkin ve yaygın politikalar geliştirirken, bir taraftan da hastalıklarla m¼cadelede temel teşkil eden vatandaşların öz sorumluluğun geliştirilmesine yardımcı olacak doğru bilgi kaynakları ve çeşitli imknları sağlayarak toplumu ve bireyleri sağlıklı bir hayat tarzına teşvik eder. T¼m d¼nyada ve ülkemizde kronik hastalıklar l¼m nedenlerinde ilk sırada yer almakta olup t¼t¼n kullanımı, obezite, yetersiz hareket ve alkol kullanımı ortak önlenebilir risk faktörleridir.

T¼t¼n ile m¼cadele çalışmalarımız D¼nya Sağlık rg¼t¼ başta olmak üzere uluslararası alanda ve ülkemizde takdirle karşılanmakta olup aynı kararlılıkla devam edecektir. Diğer yandan çağımızın en b¼y¼k sağlık problemlerinden biri olan sağlıksız beslenmenin bir sonucu olan obeziteden (şişmanlık) korunmada devlete ve bireylere farklı sorumluluklar d¼řmektedir. Obezite, kalp-damar hastalıkları, y¼ksek tansiyon, şeker hastalığı, bazı kanser t¼rleri, solunum sistemi hastalıkları, kas-iskelet sistemi hastalıkları gibi pek çok sağlık probleminin oluşmasına zemin hazırlamakta, hayat kalitesi ve s¼resini olumsuz yönde etkilemektedir.

Obezitenin en önemli nedenlerinden olan sağlıksız beslenme ve hareket yetersizliği, t¼t¼n kullanımına bağlı meydana gelen sağlık sorunlarından sonra önlenebilir l¼mlerin ikinci en sık nedenidir. Toplumun obezite ile m¼cadelede sağlıklı beslenme bilgi konusunda d¼zeyini artırmak, yeterli ve dengeli beslenme ve d¼zenli fiziksel aktivite alışkanlığı kazanmasını teşvik etmek ve böylece ülkemizde obezite ve obezite ile ilişkili hastalıkların (kalp-damar hastalıkları, diyabet, bazı kanser t¼rleri, hipertansiyon, kas-iskelet sistemi hastalıkları vb.) gr¼lme sıklığını azaltmak amacıyla T¼rkiye Sağlıklı Beslenme ve Hareketli Hayat Programı hazırlanmıştır. Geniş tabanlı ve çok sektrl¼ bir yaklaşımı benimseyen Program ile ilgili Başbakanlık Genelgesi 29.09.2010 tarihli ve 27714 sayılı Resmi Gazete'de yayımlanarak y¼r¼rl¼đe girmiş bulunmaktadır.

Söz konusu program kapsamında toplumda yapılacak eğitimlerle farkındalık ve bilgi d¼zeylerinin artırılması çalışmalarına katkıda bulunacağına inandığımız bu bilgi serisinin ikinci baskısı ihtiyacı doğmuştur. Başta koordinatrlerimiz ve yazarlarımız olmak üzere birinci baskının hazırlanmasına emeği geçen Bakanlığımızın değerli yöneticilerine ve katkı veren herkese teřekk¼rlerimi sunarım.

Dr. Mustafa AKSOY

T¼rkiye Halk Sağlığı Kurumu Başkanı

1. BASKI SUNUŞ

Vejetaryen beslenme tarzı baştanbaşa kaydedilmiş bir tarihtir. Vejetaryen yeme tarzının birçok yolu olduğu gibi birçok nedenden dolayı da vejetaryenlik seçilmektedir. Bugün birçok insan sağlıklı yaşam için vejetaryen beslenme tarzını seçmekte ve sürdürmektedir. Diğerleri çevre, hayvanları koruma konularında çalıştıklarından veya şiddetin olmaması gerektiğine inandıklarından dolayı vejetaryenliği seçmektedirler. Bazı bireyler ise, dinsel, manevi veya ahlaki nedenlerden dolayı vejetaryen beslenmeyi seçerler. Birçok birey için hala en basit tercih nedeni; vejetaryen yemeklerinde karışık besinlerin kullanılması ve lezzetli olmasıdır. Bitkisel kaynaklı bir diyet çok daha ucuza da gelmektedir.

Son yıllarda özellikle gelişmiş batı toplumlarında vejetaryenliğin yayılmasında, sağlık gerekçesi başta gelmektedir. Çalışmalar vejetaryen beslenme ve sağlık arasında pozitif bir ilişki olduğunu göstermektedir. Genellikle kalp damar, yüksek kan basıncı, diyabet, şişmanlık ve bazı kanser türleri vejetaryenlerde vejetaryen olmayanlara kıyasla daha az görülmektedir. Araştırmalara göre vejetaryenler, et yiyenlere göre kalp hastalığına %30, kansere %40 daha az yakalanmaktadır.

Vejetaryen olmak her zaman sağlıklı bir yaşam tarzı sürdürüldüğü anlamına gelmez. Vejetaryen beslenmeyi kötü planlamak bazı beslenme yetersizliklerini artırır. Vejetaryen beslenmede yüksek yağ ve kolosterol, düşük posa veya her ikisi dahil olan bir yeme tarzı da seçilebilir.

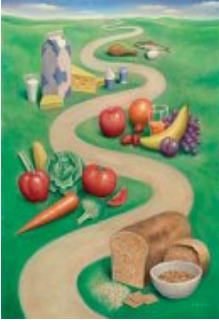
Vejetaryen beslenmesi konusunda ayrıntılı bilgiler içeren bu kitabı hazırlayan Sayın **Doç. Dr. Efsun Karabudak**'a ve çalışmada emeği geçen herkese teşekkür eder, kitabın okuyanlara faydalı olmasını dilerim.

Dr. Seraceddin ÇOM
Genel Müdür

İÇİNDEKİLER

SUNUŞ	3
Vejetaryenliğin Tanımı	7
Vejetaryen Beslenme Tipleri.....	7
Vejetaryenliğin Seçilme Nedenleri	8
Vejetaryen Diyetlerin Sağlık Yönünden Değerlendirilmesi.....	9
Vejetaryenliğin Sağlık Açısından Yararları	9
Vejetaryenliğin Sağlık Açısından Sakıncaları.....	10
Vejetaryen Diyetlerin Beslenme Yönünden Değerlendirilmesi	10
Proteinler.....	11
Karbonhidratlar	14
Yağlar	16
Vitamin Ve Mineraller.....	20
Bitkilerdeki Diğer Yararlı Bileşikler.....	25
Besin Grupları.....	25
İdeal Vücut Ağırlığı Nasıl Hesaplanır.....	32
Özel Durumu Olan Vejetaryen Bireylerde Beslenmenin Özellikleri	34
Vejetaryen Bebeklerin Beslenmesi	34
Vejetaryen Çocukların Beslenmesi	35
Vejetaryen Ergenlerin Beslenmesi.....	36
Vejetaryen Gebe Ve Emzikli Annelerin Beslenmesi	37
Vejetaryen Yaşlıların Beslenmesi	38
Vejetaryen Sporcuların Beslenmesi.....	39
Yeterli Ve Dengeli Bir Vejetaryen Beslenme İçin Genel Öneriler	40
Vejetaryen Bireyler İçin Menü Örnekleri	42
Vejetaryen Beslenme Hakkında Merak Ettikleriniz.....	43
KAYNAKLAR	46
EKLER	47
Ek 1. Diyet Kalorisine Göre Besin Ögeleri Miktarlarının Hesaplanması.....	47
Ek 2. Vejetaryen Bireyler İçin Önerilen Günlük Besin Ögeleri Gereksinimleri	47
Ek 3. Vitamin Ve Mineralleri En Fazla İçeren Besinlerin 1 Porsiyonlarının Sağladığı Değerler.....	48

Vejetaryenliğin tanımı



İnsanların ve kültürlerin birbirinden farklı beslenme alışkanlıkları vardır. Bunlar inançlara ve geleneklere göre farklılık gösterir. Vejetaryen beslenme, tarih boyunca insanlığın doğal beslenme biçimi olarak kabul edilmiştir.

Vejetaryenlik, bitkisel kaynaklı besinlerin ağırlıklı olarak tüketilmesini içeren bir beslenme tarzıdır. Vejetaryen ise; bitkisel besinleri tüketen, hayvansal besinleri (kırmızı et, tavuk, balık, süt ve süttten yapılan ürünler, yumurta gibi) sınırlı miktarda veya hiç tüketmeyen kişilere verilen isimdir.

Vejetaryen beslenme tipleri

Vejetaryen tipi diyet, besin türlerindeki sınırlamalara göre farklılık gösterir.

1. Vegan diyeti: Bunu uygulayanlar hiçbir hayvansal kaynaklı besin tüketmeyip sadece bitkilerle beslenirler. Veganların bazıları arıdan sağlandığı için balı, kemiğin kaynatılmasıyla elde edilen jelatini, süt içerdiği için çikolatayı bile reddetmektedirler. Günümüzde vegan diyeti uygulayanların sayıları oldukça azdır. Veganlar, hayvansal besinleri yemedikleri gibi hayvandan elde edildiği için yün, ipek, deri gibi giysileri giymez, hayvansal yağ içeren sabunları kullanmazlar. Veganların alt grupları da bulunmaktadır.



Zenmakrobiyotik diyet: Diyet, tahıllar, sebze ve meyve ile kurubaklagillerden oluşmaktadır. Bazıları sebze ve meyve ile kurubaklagilleri de diyetten çıkararak sadece tahıl ürünleriyle beslenmektedir.

Fruitarianlar veya Früitistler: Bunlar sadece meyvelerle ve botanik bakımından meyve sayılan kabak, salatalık, biber ve domates gibi sebzelerle beslenirler. Bu insanlar yediklerinin tekrar toprağa dönerek büyüme döngüsünün devamına inanırlar.

Ravistler: Bunlar besinlerin pişirilmesine inanmazlar. Besinlerin pişirilmesinin besleyici değerlerinin kaybolacağına inanırlar.

2. Lakto vejetaryen diyeti: Bitkisel besinlerle birlikte hayvansal kaynaklı besinlerden süt ve süt ürünlerini tüketirler.

3. Ova vejetaryen diyeti: Diyetle bitkisel besinlerle birlikte yumurta da yer alır. Bunun yanında et ve süt tüketmezler.

4. Lakto-ova vejetaryen diyeti: Bu diyeti uygulayanlar öldürülmüş hayvan ürünü yemeyip, hayvan canlı iken ürettiği süt ve yumurtayı tüketirler. Bu uygulama Budizm ve jainizmdeki yaşamın kutsal olduğu ve hayvan öldürmenin ahlaki değerlere aykırı olduğu inancına dayanır. Günümüzde sıklıkla uygulanan vejetaryen beslenme tipidir.

5. Bazı gruplar da etler arasında tercih yaparlar: Bu diyeti uygulayanlar kırmızı eti yemezler. Bitkisel besinler yanında hayvansal olarak yalnızca kümes hayvanlarını tüketenlere Polo vejetaryen, yalnızca su ürünlerini tüketenlere Pesko vejetaryenler denilmektedir.

6.Semi-vejetaryen diyeti: Kırmızı eti tüketmeyen, sınırlı miktarda tavuk ve balık tüketenlerdir. Semi-vejetaryenler yumurta, süt ve türevlerini serbestçe tüketirler.

Vejetaryenliğin seçilme nedenleri

Vejetaryen beslenme tarzının birçok nedenden dolayı tercih edildiği bilinmektedir.

Vejetaryen beslenme, temelde ekonomik olgularla ortaya çıkmıştır. Bu olgulardan biri, belirli miktar arazide bitkisel ürün yetiştirmenin, hayvan yetiştirmeye oranla daha çok sayıda insanın kısa sürede ve daha ucuza doyurulabileceği gözlemidir.



Diğer bir nedeni ise, küçük ve büyük baş hayvanların sütüyle ve bazı kümes hayvanlarının yumurtasıyla uzun süre insana besin sağlanırken, bu hayvanların kesilmesi ile bu kaynakların kısa sürede tüketilmiş olmasıdır. Budizm ve Jainizm dinleri, bu gözleme dayanarak öldürülmüş hayvanların yenmesini yasaklamışlardır. İslam, Musevi ve Hristiyan dinlerinde ise sağlık gerekçesiyle bazı hayvan türlerinin yenmesi de yasaklanmıştır. Son yıllarda vejetaryenliğin gelişmesinde hayvanların öldürülmesine karşı çıkan ahlaki değerlerin de etkisi olmaktadır. Birçok ülkede ku-



ruhan hayvanları koruma dernekleri aracılığıyla hayvanların öldürülmesine karşı çıkılmakta, etin diyetten çıkarılmasının gerekliliği savunulmaktadır.



Günümüzde, dinsel yorumlarla vejetaryenliği seçen gruplar olduğu gibi, kalp-damar hastalıkları, hipertansiyon, şeker, kanser gibi kronik hastalıklardan korunma amacı ile de vejetaryen beslenme biçimini seçenler bulunmaktadır ve bunların sayısı her geçen gün artmaktadır.

Vejetaryen diyetlerin sağlık yönünden değerlendirilmesi

Vejetaryen ve vejetaryen olmayan yeme tarzının ikisinin de sağlığa yararı veya zararı olabilir. Vejetaryen bir diyet sağlıklı beslenme önerilerini takip ettiğinde sağlık için yararlıdır ve uygulaması kolaydır. Tahıl ürünleri, kurubaklagiller, sebzeler ve meyveler üzerinde odaklanan vejetaryen diyetleri, düşük yağlı ve yüksek posalıdır. Vejetaryen bireyler diyetlerini dikkatli planladıklarında sağlıkları üzerinde olumlu etkiler görülmüştür.

Vejetaryenliğin sağlık açısından yararları



- Vejetaryen diyetler kalp-damar hastalık riskini azaltmaktadır. Hayvansal kaynaklı besinlerin toplam yağ, doymuş yağ ve kolesterol içeriği yüksektir. Koroner kalp hastalığının, et yiyenlerde yemeyenlere göre %30 daha sık görüldüğü bildirilmektedir.

- Vejetaryen diyeti uygulayan bireylerin, karışık beslenenlere, özellikle eti çok tüketenlere göre kan basıncı ve hipertansiyon riski düşüktür. Bu olumlu etki vejetaryen diyetlerinin toplam yağ, doymuş yağ ve kolesterolü az içermesinin yanı sıra posa, sebze, meyve ve kurubaklagil gibi bitkisel besinleri fazla içermesinden dolayı kan basıncının düzenlenmesinde etkili olan potasyum, magnezyum ve kalsiyumun çok, tuzun (sodyumun) az alınmasından kaynaklanmaktadır.

- Vejetaryen diyeti tüketen bireyler, et içeren diyetle beslenen bireylere oranla daha düşük sıklıkta kansere yakalanmaktadır. Vejetaryen diyeti kurubaklagil, ceviz, fındık gibi sert kabuklu meyveler, taze sebze ve meyveler ile saflaştırılmamış tahıl ürünlerinden zengindir. Bu besinler de kansere karşı koruyucu olarak bilinen antioksidan öğelerin (E vitamini, C vitamini, karotenoidler, bioflavonoid ve diğer biyoaktif bileşikler) alımını artırır.

• Osteoporoz (kemik erimesi), kemik mineral içeriğinin azalmasıyla kemiklerin kırılabilir duruma gelmesidir. Etle beslenenlerde osteoporozize yakalanma riski daha yüksektir. Et gibi yüksek protein içeren besinlerin fazla tüketimi, kemiklerden kalsiyum kaybına neden olabilmektedir. Vejetaryen diyeti, yeterli düzeyde az yağlı süt ürünlerini bulundurduğunda yeterli kalsiyum alımını sağlar ve osteoporoz riskini azaltır.

• Vejetaryen diyeti, posadan zengindir. Şeker hastalığı (Diyabet), yüksek posalı diyet uygulayanlarda, düşük posalı diyet uygulayanlara oranla daha az görülmektedir. Ayrıca bitkisel kaynaklı besinler posa açısından zengin olduğundan, kabızlığa karşı da koruyucudur.

• Vejetaryen beslenme alışkanlığı sürdürenler, böbrek taşları, safra taşları için de düşük risktedirler.

Vejetaryenliğin sağlık açısından sakıncaları



• Vejetaryen olmak her zaman sağlıklı bir yaşam tarzı sürdürüldüğü anlamına gelmez.

• Vejetaryen bireyler besin çeşitliliklerini iyi ayarlayamazlarsa demir mineralini yetersiz alabilirler. Bunun sonucunda ise kansızlık (anemi) görülmesi kaçınılmazdır.

• Vejetaryen diyetlerinde özellikle veganlarda B₁₂ vitamini yetersizliği de anemiye neden olur ve sinir sisteminde geri dönüşü olmayan zararlar verir.

• Vejetaryen yetişkinler, büyüme çağındaki çocuk ve gençler kalsiyumun iyi kaynakları olan süt ve ürünlerini yetersiz tükettiklerinde kemik sağlıkları riske girecektir.

• Besin çeşitliliği sağlanamadığı ve B₁₂ vitamini gereksinimini karşılayacak kadar yumurta ve süt gibi hayvansal kaynaklı besinler tüketilmediğinde homosistein yükselir. Homosistein seviyesinin yükselmesi ise kalp-damar hastalıkları için bir risk faktörüdür.

Vejetaryen diyetlerin beslenme yönünden değerlendirilmesi

Vejetaryen diyetlerin çoğu dikkatli düzenlendiği takdirde besleyici değeri açısından yeterlidir. Gün içinde yenilen besinler, elde edildikleri kaynaklara göre iki gruba ayrılır:



1) Bitkisel kaynaklı besinler; sebzeler, meyveler, sert kabuklu meyveler (ceviz, fındık, fıstık, badem vb.) ve kurubaklagiller (mercimek, nohut, bakla vb.),



2) Hayvansal kaynaklı besinler; kırmızı et, su ürünleri (balık, midye vb.), kümes hayvanları (tavuk, hindi, ördek vb), süt ve ürünleri (peynir, yoğurt, ayran, kefir vb.) ve yumurta.

Bu besinlerin her birinin içerisinde vücuda farklı yararlar sağlayan maddeler bulunmaktadır. Bu maddelere **besin öğeleri** denir. Besin öğeleri; protein, karbonhidrat, yağ, vitaminler, mineraller ve sudur. Vücudumuzun bileşimi de bu besin öğelerinden oluşmaktadır. Sağlıklı yaşayabilmek için bu besin öğelerini içeren değişik besinlerin her gün tüketilmesi gerekir.

Proteinler

Protein nedir?

Proteinler, vücudun en temel yapı taşlarıdır ve aminoasitlerden oluşurlar. Vücut bazı aminoasitleri kendi yapabilirken, bazılarını ise sentezleyemez. Vücudun yapamadığı bu elzem aminoasitlerin, besinlerle vücuda alınması gerekir.

Proteinlerin görevleri nedir?



Proteinler, vücut organlarının en küçük birimi olan hücrelerin esas yapısını oluşturmaktadırlar. Aynı zamanda, deri, kas, kemik ve organlar gibi farklı dokularda da bulunurlar. Bebeklik, çocukluk, ergenlik ve gebelik dönemleri boyunca yeni dokuların yapımı için vücudun sürekli proteine ihtiyacı vardır. Kas, kemik dokularının korunması, güçlenmesi, yenilenmesi, yıpranmış vücut hücrelerinin onarılması en önemli görevleridir. Ayrıca, bağışıklık sistemini güçlendirerek hastalıklara karşı direnç sağlarlar.

Protein kaynakları nelerdir?

Proteinler, bütün hayvansal ve bitkisel kaynaklı besinlerin içinde bulunurlar. Ancak besinler, içerdikleri protein miktarı ve kalitesi açısından farklılıklar gösterirler. Hayvansal kaynaklı besinler, proteinin yoğun kaynaklarından. Bitkisel kaynaklı besinler arasında kurubaklagiller, soya, yağlı tohumlar ve çekirdekler yüksek miktarda protein içerirler. Tahıl ürünleri de bitkisel proteinlere katkıda bulunur. Taze sebze ve meyvelerin büyük bir kısmı sudan oluştuğundan protein miktarları azdır.

Tablo 1. Bazı besin ve besin gruplarının protein içeriği

Besinler	100 gramlarındaki protein miktarı (gram)
Soya fasulyesi	30-35
Kurubaklagiller	20-25
Yağlı tohumlar	15-20
Et, tavuk, balık	15-22
Peynir çeşitleri	15-25
Yumurta	12-13
Tahıllar	8-12
Süt, yoğurt	3-4
Taze sebzeler	1-2
Taze meyveler	0.5-1



Proteinlerin yetersiz alınması veya aminoasit dengesinin sağlanmamasının sonuçları nedir? Ne yapılmalıdır?

Protein yetersizliği, vücudun protein dengesini eksi duruma getirir. Bu durumda vücut kendi dokularını kullanarak işlevlerini sürdürmeye çalışır. Bunun sonucunda özellikle bebekler, çocuklar ve ergenlerde büyüme durur, gecikir, vücut ağırlığı azalmaya başlar. Vücut direnci azaldığından hastalıklara yakalanma olasılığı veya sıklığı artar, hastalıklar uzun sürer ve ağır seyreder.



Günlük diyetin, gereksinme duyulan miktarda protein içermesi yeterli değildir. Vücudun birçok proteini sentezleyebilmesi için yenilen besinlerin yeterli çeşitte ve miktarda elzem aminoasitleri de içermesi gerekir. Hayvansal kaynaklı besinlerde elzem amino asitler, gereksinmeye uygun miktarlarda bulunurken; bitkisel kaynaklardan

bazıları sınırlı bulundurulur. Bu nedenle vejetaryenlerin özellikle veganların, bir öğününde elzem aminoasit kaynakları olarak farklı bitkisel kaynaklı proteinlere ihtiyaçları olur. Vejetaryenler, bazı bitkisel besinleri karıştırarak yerlerse bu eksikliği gidermiş olurlar ve diyetlerinin protein dengesini sağlamış olurlar. Örneğin; etsiz pişirilen kurufasulye yemeğiyle birlikte piringç veya pilavı yenildiğinde, kurubaklagillerde eksik olan fakat tahıllarda bulunan veya bunun tam tersi yani, tahıllarda eksik olan fakat kurubaklagillerde bulunan elzem aminoasitler dengelenerek vücuda alınmış olur.

Diyetinizin protein kalitesini, bu 3 grup içinden en az ikisini seçerek dengeleyebilirsiniz

Proteinlerin vejetaryen beslenmesindeki önemi nedir?

Tahıllar	Kurubaklagiller	Sert kabuklu meyveler ve çekirdekler
Pirinç	Mercimek	Ceviz
Kahverengi pirinç	Kuru fasulye	Fındık
Mısır	Nohut	Yer fıstığı
Yulaf	Barbunya	Badem
Çavdar	Börülce	Susam
Tam tahıl unlarıyla yapılmış ürünler	Soya	Kabak çekirdeği, ay çekirdeği

UNUTMAYIN!

- Bu gruptaki besinlerden en az iki tanesini 48 saat içerisinde tüketmeniz vücudunuz için yararlı olur.
- Eğer her bir gruptaki besinlerden en az iki tanesini aynı öğünde tüketirseniz vücudunuzun proteinlerden yararlanabilmesi daha da artar.

Birçok vejetaryenin beslenmesindeki en önemli sorun, diyetlerinin yeterli miktarda veya kalitede protein sağlayamamasıdır. Vejetaryenler et, kümes hayvanları, balık, yumurta, süt, peynir, yoğurt gibi hayvansal besinleri az miktarda tüketirler veya hiç tüketmezler. Vejetaryen diyetler çoğunlukla bitkisel protein ağırlıklıdır. Elzem aminoasitler ise, et dışında, süt ve süt ürünleri, yumurta ve soya fasulyesinde bulunduğundan lakto-ova, lakto, polo ve pesko vejetaryenler için protein konusunda büyük sorun yoktur. Ancak hiçbir hayvansal ürünü tüketmeyen veganlarda sorun olabilir ve veganlar, et yerine soya fasulyesini tüketebilirler.

Vejetaryen beslenenlerin protein ihtiyacı ne kadardır?

Proteinler, vücutta depolanarak saklanamazlar. Bu nedenle muntazam olarak gün içerisinde tüketilmelidirler. Vejetaryenlerin de sağlıklı yetişkinlerde olduğu gibi günlük protein gereksinmesi, beden ağırlığının kilogramı başına 1 gramdır. Örneğin; 58 kg ağırlığında olan bir vejetaryen bireyin günlük protein gereksinmesi: $58 \times 1 = 58$ gramdır. Başka bir deyişle günlük aldığımız enerjinin yaklaşık %15-20'si proteinlerden karşılanmalıdır (Daha detaylı bilgi için Ek 1'e bakın).

Gün boyunca yeterli enerji yanında, bitkisel besinlerden kurubaklagiller, yağlı tohumlar, çekirdekler, tahıllar, sebze ve meyvelerden yeterince tüketilirse vücudun ihtiyacı olan tüm amino asitler sağlanacağından vücut, kendi proteinlerini sentezleyebilir. Ancak kurubaklagiller ve soya fasulyesinde bulunan protein sindirimini engelleyici etmenlerin yok edilmesi için pişirme kurallarına özen göstermek, vücudun proteinlerden yararlanmasını artırır.

Günlük gereksinim duyulandan daha fazla protein tüketildiğinde ise, fazlası yıkılır ve vücut yağı olarak depolanır.

Karbonhidratlar

Karbonhidrat nedir?

Karbonhidratlar, vücudun çalışması ve günlük aktivitelerin yapılabilmesi için gerekli olan enerjiyi sağlayan temel besin öğelerinden biridir. Karbonhidratlar, genel olarak 3 gruba ayrılır.

1) Basit yapıdaki karbonhidratlar; bunlar boş enerji kaynağıdır. Saflaştırılmış besinlerde fazlaca bulunurlar. Çay şekeri ve şekerlemeler bu gruba örnektir.



2) Kompleks yapıdaki karbonhidratlar; bunlar da, diyetin temel enerji kaynağıdır. Ancak bu tür karbonhidratları içeren besinlerin, basit şekerlere kıyasla besleyici değerleri daha yüksektir. Basit şekerlere kıyasla kan şekerinin daha düzenli yükselmesini sağlarlar.



3) Posa; enerji sağlamazlar. Sindirim sisteminin sağlıklı çalışmasını sağlarlar. Vücuttan toksik maddelerin atılmasını sağladıklarından pek çok hastalığa karşı koruyucu etki gösterirler.



Karbonhidrat kaynakları nelerdir?

Çoğunlukla bitkisel besinlerde bulunurlar. Tahılların %60-90'ı karbonhidratlardan oluşmuştur. Meyvelerde %10-20, patatesten %18-20, diğer sebzelerde ise %10 oranında bulunurlar.

Şeker, şekerlemeler, bal, reçel gibi tatlı-karbonhidratlı besinler tüketildikten hemen sonra vücutta yıkılırlar ve yapılarındaki basit şekerleri serbest bırakırlar. Bu nedenle kan şekerini hızlı yükseltirler. Saflaştırılmış (işlenmiş-rafine edilmiş) besinler bol miktarda nişasta içerirken, posa, vitamin, mineral, elzem yağ asitleri ve biyoaktif bileşiklerde kayıplar olur. Böylece saflaştırılmış besinlerin renkleri beyazlar ve besin değerleri azalır. Beyaz ekmekek, beyaz un ve bu undan yapılmış besinler bu tür besinlere örnektir.



Kompleks karbonhidratları içeren besinler arasında; kepeği ayrılmamış un, tam tahıl unu veya randımanı yüksek unlar ile bunlardan yapılan besinler, kahverengi pirinç ve kurubaklagiller sayılabilir. Bu besinler ile sebze ve meyveler aynı zamanda posanın da iyi birer kaynağıdır.

 Şeker ve şeker içeren besinler	Kompleks karbonhidrat kaynakları	
Çay şekeri	Saflaştırılmamış tahıllar	
Şekerlemeler	Kurubaklagiller	
Şekerli içecekler	Esmer (kabuklu) pirinç	
Reçel	Nişasta ve nişastalı besinler	
Kola ve gazlı içecekler	Kepeği ayrılmamış, tam buğday unu veya bunlardan yapılan ürünler	

Karbonhidratların vejetaryen beslenmesindeki önemi nedir?

Vejetaryenlerin beslenme alışkanlığında ağırlıklı olarak saflaştırılmamış tahıl ürünleri veya posa kaynağı olan besinler yer almaktadır. Bu besinlerin yapısında bulunan kompleks karbonhidratlar, kan şekerinin daha muntazam yükselmesini sağlarken, posa çeşitlerinin de tüketilmesi sayesinde şişmanlık, şeker, kalp-damar hastalıkları, barsak kanseri gibi

kronik hastalıkların görülme riskini azaltırlar. Aynı zamanda bu besinler karbonhidratların yanında protein, vitamin, mineral ve su gibi diğer besin öğelerini de sağlarlar.

Bazen vejetaryenlerin, nişasta ve nişastalı besinleri vejetaryen olmayanlara göre daha fazla tükettikleri görülmektedir. Bu besinler genelde saflaştırılmış (beyazlatılmış) tahıllardan oluşmaktadır. Bu bireylerin, toplam şeker alımları da yüksek olabilmektedir. Ancak bu, basit şeker (çay şekeri) olarak değil de sebze ve meyvelerden gelen şekerlerdir. Halbuki şeker ve nişasta, sadece enerji veren, besin değeri olmayan bir karbonhidrattır.

Vejetaryen beslenenlerin karbonhidrat ihtiyacı ne kadardır?

Günlük alınan enerjinin yaklaşık %50-60'ını karbonhidratlardan karşılanmalıdır. (Daha detaylı bilgi için Ek 1'e bakın). Tüketilen karbonhidrat miktarının yanında tüketilen karbonhidratın çeşidi de önemlidir. Karbonhidratlı besinler içinden tam tahıl ürünleri, saflaştırılmamış tahıllar, sebze ve meyveler tercih edilmelidir. Günde en az 5 porsiyon sebze ve meyve tüketmeye özen gösterilmelidir.

UNUTMAYIN!

- Günlük gereksiniminizden daha fazla miktarda, özellikle şeker, şekerle tatlandırılmış besin ve içecekler ile beyaz tahıl ürünleri tüketmeyin. Bu besinler, boş enerji kaynağıdır ve besleyici değerleri yoktur.
- Bu tür karbonhidratlı besinler fazla tüketildiğinde, vücutta yağa çevrilerek vücut ağırlığında artışa neden olurlar.

Yağlar

Yağ nedir?

Yağlar en fazla enerji sağlayan besin ögesidir. Yağlar da, şekerler gibi besinlerin bileşiminden ayrılarak saflaştırılmış maddelerdendir. Yağlar, kimyasal yapılarına göre 2 gruba ayrılır.



1) Doymuş yağlar; bunlar oda ve vücut sıcaklığında katıdır. Yumuşak veya katı margarin, tereyağı, hayvanların iç yağı, kuyruk yağı, süt yağı bu gruba en iyi örnektir.

2) Doymamış yağlar; bunlar oda ve vücut sıcaklığında sıvıdırlar.



* Tekli doymamış yağlar; zeytinyağı, fındık yağı, fındık

* Çoklu doymamış yağlar; bunlar da kendi içinde 2 gruba ayrılır.

1) omega 6 serisi; ayçiçek, mısırözü, soya, pamuk yağı

2) omega 3 serisi; balık yağı, su ürünleri, keten tohumu, kanola yağı

Besinlerde bulunan yağların çeşitleri nelerdir?



Besinlerde bulunan yağların tümünün içeriği birbirinin aynısı değildir. Süt, peynir, yoğurt, yumurta, kırmızı et gibi besinlerin yapısında genelde doymuş yağlar ağırlıklı olarak bulunurken, ceviz, fındık, fıstık, zeytin gibi besinlerin bileşiminde doymamış yağlar daha fazla miktarlarda bulunmaktadır. Fakat bu besinlerin doğal bileşiminde bulunan yağlar gözle görülemediği için bunlar “görünmez yağlar” olarak da adlandırılabilir.

Bazı yağlar ise gözle görülebildiğinden “görünür yağlar” olarak adlandırılabilir. Hayvan vücudunda yağ dokusu olarak bulunan kuyruk yağı, iç yağı, tavuk derisi, ticari olarak üretilen margarin çeşitleri, tereyağı görünür yağlara iyi birer örnektir ve genelde doymuş yağları içerirler. Bununla birlikte bitkisel sıvı yağlar (ayçiçek yağı, zeytin yağı vb) da görünür yağlara örnek olmakla birlikte bunların yapısı doymamıştır.



Bazı doymamış yağlar, elzem yağlar olarak da bilinir. Balıkta bulunan omega-3 yağı hariç hayvansal besinlerde bulunan yağlar insan vücudunda sentezlenebilirken, bitkisel besinlerde bulunan yağlar vücutta sentezlenemez ve vücuttaki fonksiyonları nedeniyle de mutlaka besinlerle yeterli miktarlarda alınmaları gerekir.

Yağların kaynakları nelerdir?

Bütün bitkisel ve hayvansal kaynaklı besinlerde az veya çok miktarda yağ bulunur. Bitkisel besinler arasında en fazla yağ bulunduranlar; ayçiçek, pamuk çekirdeği, mısır, zeytin, soya fasulyesi, fındık, fıstık, ceviz, badem, susamdır. Taze ve kuru sebze ve meyvelerde ise yok denecek kadar az yağ bulunur.

Hayvansal kaynaklı besinlerde bulunan yağlar, yağ dokuları (tavuk derisi, kuyruk yağı, iç yağı, süt kreması vb) halinde bulunduğu gibi besinin (et, tavuk, balık, süt, peynir, yumurta vb) doğal bileşiminde de bulunurlar. Etlerin yağ dokusunda bulunan görünür yağların miktarı, kaslı kısmında bulunan görünmez yağlara oranla daha fazladır. Bu yüzden etin bazı çeşitlerini tüketen vejetaryenler görünür yağlarını ayırarak tüketirlerse sağlıkları açısından yararlı olur. Süt, yoğurt, peynir gibi besinlerin bileşiminde bulunan görünmez yağlar, özel ayırma yöntemleriyle besinden uzaklaştırılır ve böylece “yağsız”, “yarım yağlı” veya “light” denilen çeşitleri üretilir.



Bunların dışında çikolata çeşitleri, cipsler, bisküvi ve krakerler, gofretler, mayonez, salam, sucuk, sosis, avokado, zeytin, bütün kremalı yiyeceklerin toplam yağ, özellikle doymuş yağ içerikleri yüksektir.

Besinlerin pişirilmesinde yağda kızartma yönteminin kullanılması ile de besinlerin yağ içeriği artar.



Kolesterol nedir?

Kolesterol, hayvansal kaynaklı besinlerde, tüm vücut hücrelerinde ve bazı hormonların ve safranın yapısında bulunan bir maddedir. Kolesterol vücuda 2 yoldan sağlanır;

1) Diyet; Kolesterol yalnızca, yumurtanın sarısında, kırmızı et, organ etleri, kümes hayvan etleri, balık, süt ve süt ürünleri gibi hayvansal kaynaklı yiyecek ve içeceklerde bulunur.

2) Karaciğer başta olmak üzere tüm vücut hücreleri tarafından sentezlenir. Yetişkinlerde fazla alınan veya sentezlenen kolesterol, yağlara dönüşerek depolanır veya damarlarda birikir. Bebekler ve çocuklar ise vücutlarında yeterli kolesterol üretemezler. Bu nedenle 2 yaşından küçük çocukların diyetle, gereksinimleri düzeyinde kolesterol almaları önerilir.



UNUTMAYIN!

- Diyetle fazla kolesterol almasanız bile, vücut kendisi kolesterol üretir.
- Diyetinizde tükettiğiniz toplam yağ miktarı, özellikle doymuş ve trans yağlar, kan kolesterol seviyenizi diyetinizle aldığınız kolesterolden daha fazla etkileyeceğinden kalp-damar sağlığını olumsuz yönde etkiler.

Yağların vejetaryen beslenmesindeki önemi nedir?

Vejetaryen diyetleri, bitkisel kaynaklı besinleri ağırlıklı içermesinden dolayı, düşük doymuş yağ, kolesterol ve yüksek doymamış yağ, posa çeşitleri ile diğer yararlı biyoaktif bileşikleri (fitokimyasalları) içerir. Bu durum kalp-damar hastalıkları, şeker, yüksek tansiyon ve kansere karşı olumlu etki gösterir.



Vejetaryen bireyler özellikle veganlar, omega-3 yağ asitlerini vejetaryen olmayan bireylere oranla daha az almaktadırlar. Sadece diyetlerinde balık tüketen pesko vejetaryenler veya semi vejetaryenler, omega-3 yağ asitlerini yeterli tüketebilirler. Veganların diyetleri omega-3 içeren balık yönünden yetersiz, omega-6 içeren bitkisel sıvı yağlar yönünden yüksek olabilmektedir. Bu yağlar arasındaki dengenin bozulması büyüme döneminde beyin gelişimi, görme, merkezi sinir sisteminde bir takım sorunlara neden olabilir. Yetişkinlikte kalp-damar ve iltihabi hastalıkların riskini artırır.

Yağlar, yağda eriyen A,D,E ve K vitaminlerinin vücuda alınması ve kullanılmasını sağlarlar. Vücudun çalışmasını sağlayan bazı hormonların yapımında da yer aldıklarından diyetle mutlaka alınmalıdırlar.

Vejetaryen beslenenlerin yağ ihtiyacı ne kadardır?

Hastalık nedeni ile herhangi bir kısıtlama yoksa günlük enerjinin en fazla %25-30'u yağlardan gelmelidir (Daha detaylı bilgi için Ek 1'e bakın).

Sağlığın korunmasında diyetle alınan yağ türlerinin belirli bir dengede olması önerilir. Bu nedenle tüketilen yağların çeşitliliği önemlidir.



Diyetin günlük toplam yağ içeriğinin;

* 1/3'ü doymuş,

* 1/3'ü çoklu doymamış yağlar (ayçiçek, mısır özü, keten tohumu, vb.)

* 1/3'ü tekli doymamış (zeytinyağı, fındık yağı, vb) yağlardan gelmelidir.

* Diyetle alınan kolesterol miktarının günlük tüketimi ise 300 mg'dan fazla olmamalıdır.



UNUTMAYIN!

- Balık tüketmeyen vejetaryenlerin ve özellikle veganların, ayçiçek yağı yerine soya yağı, kanola yağı kullanmaları, ceviz ve yeşil yapraklı sebzeleri bol tüketmeleri yararlı olur.
- Yağı azaltılmış süt ve türevlerini tüketmeyi tercih ediniz.
- Bisküvi, poğaçı, çikolata gibi hazır besinlerin doymuş yağ içeriklerinin yüksek olduğunu unutmayınız.

Vitamin ve Mineraller

Vejetaryen diyetin besleyici değeri, besin türlerindeki sınırlamalara göre değişiklik gösterir. Her besinin bileşiminde farklı vitamin ve mineraller vardır. Bunlar besinlerde çok az miktarlarda bulunmasına rağmen çok önemli görevlere sahiptirler. Vejetaryenliğin çeşidine bağlı olarak bazı vitamin ve minerallerde yetersiz alım söz konusudur. Bu kitapçıkta özellikle vejetaryenlik tiplerine bağlı olarak yetersizliği görülen vitamin ve mineraller ele alınmıştır. Farklı yaş ve cinsiyetteki bireyler için günlük alınması önerilen bazı besin ögeleri değerleri Ek 2’de verilmiştir.

D vitamini

Görevleri: Kalsiyum ve fosforun vücutta emilerek, kemiklerde ve dişlerde depolanmasına yardımcı olan bir vitamindir.

Kaynakları: D vitamini, güneş ışığı vitamini olarak da bilinir. Deri, güneş ışığına maruz kaldığında vücut D vitamini sentezlemektedir. Bunun için 15-20 dakika doğrudan güneş ışığına maruz kalmak yeterlidir. Dengeli beslenmeyle doğal besinlerden D vitamini gereksinmesi karşılanamaz (Daha detaylı bilgi için Ek 3’e bakın).



Vejetaryenler için önemi: Düzenli güneş ışığına maruz kalınırsa, D vitamini yetersizliği sorun olmaz. Deri rengi koyu olanlar, yaşlılar, eve bağımlı bireyler, kapalı giyim tarzı olanlar, bebek ve çocuklar, veganlar özellikle yeterli miktarda D vitamini almaya dikkat etmelidirler.

Riboflavin (B₂ vitamini)

Görevleri: Vücudun bütün hücrelerinde enerji oluşumu ile protein metabolizmasına yardım eder.

Kaynakları: Süt ve süt ürünleri en zengin kaynaklarıdır. Yumurta, yeşil yapraklı sebzeler, kurubaklagiller iyi kaynaklarıdır.

Vejetaryenler için önemi: Veganların karşılaştıkları en büyük sorun, B₂ ve B₁₂ vitaminleri eksikliğidir. B₂ vitaminleri ile güçlendirilmiş kahvaltılık tahıl, soya ve diğer kurubaklagiller ile tam buğday ürünleri gibi besinler bol tüketilmelidir (Daha detaylı bilgi için Ek 3'e bakın). Bunun yanı sıra hekim kontrolünde B₂, B₁₂, demir ve çinkoyu tablet halinde almalarında yarar olabilir.



B₁₂ vitamini (Kobalamin)

Görevleri: Diğer B vitaminleri gibi vücutta bir çok önemli görevi vardır. Örneğin; folik asitle birlikte kırmızı kan hücrelerinin yapımında, yağlar ve amino asitlerin kullanımında ve vücut hücrelerinin bir kısmının işlevinde yardımcı olur. Ayrıca B₁₂ vitamini yetersizliği anemiye neden olur ve sinir sisteminde geri dönüşü olmayan zararlar verir.

Kaynakları: Sadece hayvansal kaynaklı besinlerde bulunurlar (Daha detaylı bilgi için Ek 3'e bakın).



Vejetaryenler için önemi: Uzun süre vegan diyeti uygulayanlarda B₁₂ vitamini yetersizliği endişe vericidir ve bazı belirtiler gözlenir. Veganlar arasında anemi (kansızlık) ve geri dönüşsüz sinir hasarı oluşabilir. Bu nedenle özellikle veganların diyeti, B₁₂ vitamini açısından diyetisyen tarafından kontrol edilmelidir. B₁₂ vitamini özellikle vejetaryen beslenen yaşlılar, gebe, emzikli anneler ile bebek ve çocuklar için önemlidir. Son yapılan çalışmalar, B₁₂ vitamin yetersizliğinin kalp-damar hastalık riski oluşturduğunu göstermektedir.

Kalsiyum

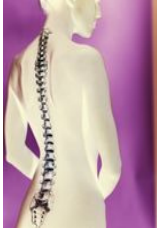
Görevleri: Bilinen en iyi kemik yapıcısı ve onarıcısıdır. Kalsiyum kas kasılmasında, sinirlerin uyarılmasında, kanın pıhtılaşmasında, kalp atımında yardımcıdır ve diş sağlığının korunmasında etkilidir.

Kaynakları: Süt ve süt ürünleri olan yoğurt, peynir, çökelek, kefir en iyi kaynaklarıdır. Pekmez, yağlı tohumlar, koyu yeşil yapraklı sebzeler (marul, brokoli vb), kuru baklagiller, kuru meyveler iyi kaynakları; yeşil sebzeler, yumurta, bazı



meyveler (portakal, mandalina, limon, çilek) orta derecede kaynaklarıdır. Diğer sebze ve meyveler ve etler ise zayıf kaynaklarıdır (Daha detaylı bilgi için Ek 3'e bakın).

Vejetaryenler için önemi: Süt ve ürünlerini tüketen vejetaryenler, günlük süt, peynir ve yoğurt tüketimiyle kalsiyum ihtiyaçlarını karşılarlar. Süt ve ürünlerini tüketemeyen veya az tüketen vejetaryenler tek başına bitkisel besinlerden de yeterli kalsiyumu sağlarlar. Bunun nedeni; vejetaryenlerde, besinlerden daha çok kalsiyum vücutta emilebilmekte ve tutulabilmektedir. Fakat vejetaryenler besin seçimlerini dikkatli yapmalıdırlar. Vejetaryen olmayan fakat protein içeriği yüksek olan diyetlerde ise kalsiyum emilimi azalabilir ve kalsiyumun idrarla atımı artar. Bu nedenle vejetaryenler kolay kırılan kemik hastalıkları ve kemik erimesi (osteoporoz) için de düşük risk taşımaktadırlar. Süt ve ürünlerinin doymuş yağ içerdiği unutulmamalıdır. Hiçbir hayvansal besini yemeyen veganların demir, çinko ve kalsiyum gibi önemli mineraller için bol yeşil yapraklı sebzeleri, sert kabuklu meyveler ve çekirdekleri, kurubaklagilleri, tüm tahıllar ve soyalı ürünleri tüketmeleri gerekir (Daha detaylı bilgi için Ek 3'e bakın).



Demir

Görevleri: Birçok biyolojik işlevi olmakla birlikte en önemli görevi, kırmızı kan hücrelerinin yapısında bulunmasıdır. Enerji metabolizmasının çalışmasında vücudun demire ihtiyacı vardır. Yeterli düzeyde demir alınmadığında, bireylerde yorgunluk hissi ve demir yetersizliğine bağlı anemi gelişebilir. Bağışıklık sistemi zayıflar ve hastalıklara yakalanma kolaylaşır veya hastalıklar ağır seyreder.

Kaynakları: Hayvansal ve bitkisel kaynakların tamamında bulunur. Ancak vücudun en iyi yararlandığı demir, başta kırmızı et olmak üzere tavuk ve balık etinde bulunur. Bitkisel besinlerde demir çok olmasına karşın, vücuda yararlılığı düşüktür. Süt ise demir yönünden fakirdir (Daha detaylı bilgi için Ek 3'e bakın).



Vejetaryenler için önemi: Sadece etin sınırlandığı, bitkisel besinlerle birlikte süt ve süt ürünleri ile yumurtanın yer aldığı lakto-ova vejetaryen diyeti ve semi vejetaryen diyeti genelde yeterli ve dengelidir. Bu diyet sa-

dece, kansızlığa meyilli doğurganlık dönemi kadınlar ile, çocuk ve gençler için demir yönünden yetersiz olabilir. Vejetaryenler dengeli beslenmedikleri takdirde demir eksikliği riski söz konusu olabilir. En kaliteli demir ette bulunur. Bu nedenle sebze ve tahıllardan alınan demirin vücut tarafından özümsemesi hayvansal ürünlere oranla daha zordur. Ancak C vitamini içeren besinlerle birlikte tüketildiğinde demir daha güçlü bir şekilde emilir. Bu nedenle vejetaryenlerin iyi bir demir kaynağı olan kurubaklagil, yeşil yapraklı sebzeler, kuru meyveler, pekmez, yumurta, kuruyemişler ve soya ürünlerini tüketmeleri gerekir. Ancak her yemekte C vitamininden zengin



bir besin tüketilmelidir. C vitamininden zengin besinler ise; turunçgiller veya suları, brokoli, domates, yeşil biber'dir. Demir emiliminin zarar görmemesi için yemeklerle birlikte tüketilen çay veya kahve, demir ve çinko alımını

azaltır. Çay-kahve gibi içeceklerin yemekten 1 saat önce veya 2 saat sonra içilmesi yararlı olur. Semi vejetaryenler, az miktarlarda kırmızı et, kümes hayvanları ve balık yediğinden bitkisel kaynaklı besinlerden gelen demirin emilmesine yardım eder.



UNUTMAYIN!

- Yemeklerle birlikte tüketilen çay, kola ve kahve demir emilimini azaltarak kansızlığa neden olur.
- Yemeklerle birlikte tüketilen C vitamini vücutta demirin yararlılığını artırır.
- Sebzelerin hazırlanması ve pişirilmesinde C vitamini ve diğer vitamin kayıplarını azaltıcı önlemler alındığında, demirin yararlılığı et demiri düzeyine yükselir.

Çinko

Görevleri: Büyüme, hücre çoğalması, onarımı ve enerji üretimi için gerekli elzem bir mineraldir. Vücutta karbonhidrat, protein ve yağların kullanımına yardım eder.

Kaynakları: Bitkisel kaynaklı besinlerin çoğu çinko içerir. Fakat bunların vücut tarafından kullanılabilirlikleri, hayvansal kaynaklı besinlerden alınan çinkodan daha düşüktür. Yumurta ve süt de bir miktar çinko içerir (Daha detaylı bilgi için Ek 3'e bakın).



Vejetaryenler için önemi: Lakto-ova vejetaryenler süt, peynir, yoğurt ve yumurta tükettiklerinden çinkoyu yeterince almaktadırlar. Diyetlerinde



kırmızı et, kümes hayvanları, deniz ürünleri olmayan vejetaryenlerde çinko yetersiz olabilir. Vegan diyetinin posa içeriği yüksek olduğundan demir, çinko ve kalsiyum gibi büyüme ve sağlık için gerekli bazı minerallerin vücuda yararlılık oranları da düşük olur. Bu diyetlerde soya fasulyesi, mercimek, nohut ve kuru fasulye gibi protein içeriği yüksek besinler tahıllarla birlikte alınır ve hazırlama ile pişirmede vitamin ve mineral kayıplarını önleyici yöntemler kullanılırsa, bu sakınca bir ölçüde ortadan kaldırılabılır.

Selenyum

Görevleri: Hücre çoğalmasına yardım eder, antioksidan olarak E vitaminiyle birlikte hücreleri oksidasyona karşı koruyarak, kanser, kalp hastalıkları ve diğer sağlık sorunlarının önlenmesinde yardımcıdır.

Kaynakları: En iyi kaynakları deniz ürünleri, organ etleri ve diğer etlerdir. Tahıllar ve tohumlarda selenyum bulunsa da miktarı, bitkinin yetiştiği toprağın selenyum içeriğine bağlı olarak değişir. Sebze ve meyveler ise iyi kaynakları değildir (Daha detaylı bilgi için Ek 3'e bakın).



Vejetaryenler için önemi: Pesko vejetaryenler hariç diğer vejetaryenlerde ve yaşanan bölgenin toprağı selenyumdan yetersizse, selenyum açısından yetersizlik söz konusudur.

İyot

Görevleri: Vücudun enerji harcama hızını etkiler ve tiroid hormonunun yapısında bulunur.

Kaynakları: Deniz balıkları, deniz kıyısında yetişen bitkilerde bol bulunur. Günümüzde vejetaryen olmayanlar dahil bu besinler yeteri kadar tüketilemediğinden tuzlar iyotlanarak kullanılmaktadır (Daha detaylı bilgi için Ek 3'e bakın).



Vejetaryenler için önemi: Deniz ürünleri tüketmeyen veya toprakları iyot yönünden fakir olan bölgelerde yetişen bitkisel kaynaklı besinleri tüketen vejetaryenler, iyotlu tuz kullanabilirler. İyot yetersizliğinde vücut yeterli hormon üretemeyeceğinden organizmanın enerjisi yakma hızı azalır ve vücut ağırlığında artış olur.

Bitkilerdeki diğer yararlı biyoaktif bileşikler

Kurubaklagiller, sebzeler, meyveler ve tam tahıl taneleri gibi bitkisel besinler içinde sağlık üzerinde olumlu etkileri olan başka bileşenler bulunmaktadır. Vitamin ve minerallerde olduğu gibi farklı bitkisel kaynaklı besinlerde, farklı çeşit ve miktarlarda bulunurlar. Bu bileşiklere örnek olarak; karotenoidler, flavonoidler, izoflavonlar, bazı kükürtlü bileşikler gibi yüzlerce doğal olarak bulunan maddeler sayılabilir.



Sağlığın korunması ve devamlılığı üzerine etkileri hala kesin bilinmemektedir. Bununla birlikte bazı biyoaktif bileşiklerin bazı kanser türleri ile kalp ve diğer kronik hastalıklara karşı koruyucu etkisinin olabileceği düşünülmektedir. Vejetaryen beslenme tarzını sürdüren bireylerin, vejetaryen olmayanlara oranla biyoaktif bileşiklerden yararlanma imkanları daha yüksektir.



UNUTMAYIN!

• Doktor tavsiyesi olmaksızın ek olarak aldığınız yüksek vitamin ve mineraller, yararından çok zararlı etkiler gösterebilir.

Besin grupları

Vejetaryen beslenme kötü planlanırsa bazı beslenme yetersizliklerine neden olur. Vejetaryen beslenen bir kişi, gün içerisinde yüksek yağlı ve düşük posalı besinleri içeren bir yeme tarzını da seçebilir. Bu nedenle gün içerisinde tüketilen besin gruplarındaki besinlerin doğru seçilmesi gerekir. Bunun en kolay yolu, gün içerisinde diyetin besin çeşitliliğini artırmaktır. Besin çeşitliliğini sağlamak için besin gruplarından yararlanmak en kolay ve en doğrusudur. Besin öğeleri içerikleri birbirine benzeyen besinler, bir araya toplandığında besin grubunu oluştururlar. Besin grupları;

- 1) Süt Grubu
- 2) Ekmek ve Tahıl Grubu
- 3) Et-Yumurta-Kurubaklagiller Grubu
- 4) Sebze ve Meyve Grubu




1) Süt Grubu

Bu grupta süt, yoğurt, peynir eşitleri, ayran, kefir, süt tozu, sütten yapılmış tatlılar bulunur. Bu besin grubu protein, yağ (zellikle doymuş yağlar), kolesterol, mineraller (kalsiyum, fosfor, potasyum) ve vitaminler (riboflavin, A ve D vitaminleri) yönünden iyi bir kaynaktır. Süt ve ürünlerinden daha az yağ (doymuş) almak için az yağlı ve yağsız süt ürünleri tercih edilmelidir.

Bu grupta tereyağı, krem peynir, krema gibi besinler de yer almaktadır. Süt grubu besinlerin aksine bu tür besinler çok fazla yağ, çok az oranda mineral, vitamin ve protein içerirler. Bu nedenle yağlı besinler arasında değerlendirilirler.

Veganlar, süt ve ürünlerini yeterli miktarlarda tüketmeyenler kalsiyumun iyi kaynaklarını içeren diğer besin gruplarındaki besinlerden tketmelidirler. (Daha detaylı bilgi için Ek 3'e bakınız). Süt ve ürünleri dışında kalsiyumdan zengin besinleri seçmenin en pratik yolu, seçilen her bir porsiyon besinin yaklaşık 100-150 miligram kalsiyum içerebilmesidir. Gün içinde önerilen miktarda kalsiyum içeren besinleri alabilmek için diyetin planlanması gerekebilir.

Tablo 2. Süt Grubu

 <p>Gün içinde tüketilmesi gereken en az ve en fazla miktar; 0*-3 porsiyon</p>	<p>Süt, yoğurt 1 su bardağı (240 ml) Peynir ve çeşitleri 60 g Peynir çeşitleri, çok yağlı..... 30 g Sütlü tatlılar 1 kase (240 g) Soya sütü 1 su bardağı (240 ml) Yeşil yapraklı sebzeler, çiğ..... 240 g Yeşil yapraklı sebzeler, pişmiş..... 120 g Tahin 2 yemek kaşığı (30 ml) Soya fasulyesi, pişmiş ¼ su bardağı (125g) İncir, kuru 8 adet (110 g)</p>
--	--

*Süt ve ürünlerini tüketmeyen vejetaryenlerin kalsiyumdan zengin diğer besinleri mutlaka tüketmeleri gerekir.

UNUTMAYIN!

- Kemik sağlığınız için gerekli olan kalsiyumu, süt grubu besinleri tüketmeden sağlamanız çok zordur.
- Krema yerine yağsız veya az yağlı süt tozu ya da yoğurt kullanınız.
- Gazlı içecekler yerine ayran, kefir tercih ediniz.
- Kalsiyum alımınızı artırmak için zenginleştirilmiş süt, yoğurt ve peyniri seçiniz.

2) Ekmek ve Tahıl Grubu

Ekmek ve tahıl grubu ile günlük enerjinin büyük bir kısmı sağlanır. Buğday, pirinç, mısır, çavdar ve yulaf gibi tahıl taneleri ve bunlardan yapılan bulgur, yarma, irmik, un ile bunların işlenmesiyle elde edilen makarna, şehriye, kuskus, ekmek, yufka, börek, kurabiye benzeri ürünler bu grup içinde yer alır.

Bu grup karbonhidratlar, posa, B grubu vitaminlerin yanı sıra çinko ve demir gibi mineralleri de içerir.

Ekmek ve tahıl grubunda yer alan besinler, özellikle tam tahıl adı verilen, kabuk, öz kısmı ayrılmamış tahıllar (esmer pirinç, bulgur) ve bunlardan yapılan yiyecekler (köy ekmeği, esmer makarna) vitamin, mineral ve diyet posası yönünden daha zengindirler.

Tablo 3. Tahıl grubu besinlerin 1 porsiyon değerleri;

 <p>Gün içinde tüketilmesi gereken en az ve en fazla miktar; 6-11 porsiyon</p>	<p>Ekmek1 orta dilim (50 g) Pide, hamburger ekmeği, simit..... 1/2 adet (50 g) Pilav, makarna 6-8 yemek kaşığı (120 g) Unlu çorbalar 1 kase Kahvaltılık tahıllar.....1 su bardağı (30 g) Börek..... 1 orta dilim Kurabiye..... 1 orta boy Bisküvi3-4 adet Kepek, buğday özü 3 yemek kaşığı</p>
--	--

UNUTMAYIN!

- Her zaman günde en az tüketilmesi önerilen porsiyon miktarında tahıl ürünleri seçiniz.
- Tam tahıl ürünleri içerisinde; tam buğday ekmeği, bulgur, kahvaltılık tahıllar, makarna, esmer pirinç ve diğer tam buğday ürünleri tüketiniz.
- Kraker, bisküvi ve bazı hamur işleri özellikle doymuş yağları içeren malzemelerden hazırlandığından yüksek yağlı besinlerdir.

3) Et-Yumurta-Kurubaklagiller Grubu

Kurubaklagiller, yumurta, kırmızı et, tavuk, hindi gibi kümes hayvanları, balık eti ve kabuklu deniz ürünleri, av hayvanları ve yağlı tohumlar bu grupta yer almaktadır. Bu gruptaki tüm besinler çeşitli oranlarda çok iyi protein kaynağıdır. Bunun yanında değişen miktarlarda vücuda yağ, kolesterol, demir, çinko ve B vitaminleri sağlarlar.

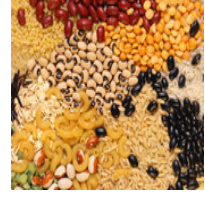


Kırmızı et tüketmeyen vejetaryenler ise, kümes hayvanları, yumurta ve balıktan bu besin öğelerini karşılarlar. Yağsız et ve derisiz tavuk eti tüketen vejetaryenler, yağlı ve kolesterolü düşük ürünler tüketmiş olur.

Bir pesko vejetaryen, tükettiği balık ve deniz ürünlerinin çeşidine dikkat etmelidir. Mezgit, yayın balığı gibi balıklar daha az doymuş yağları ve kolesterolü içerirken, kabuklu deniz ürünleri, balıklara kıyasla daha az doymuş yağları ve daha fazla kolesterolü içerir. Somon ve uskumru gibi balıkların ise doymamış yağ (omega-3) içeriği daha yüksek olan balıklardır.



Gerçek vejetaryenler kırmızı eti (dana, sığır, koyun vb) ve ürünlerini (salam, sosis, sucuk, pastırma) kesinlikle tüketmediklerinden, bu besin öğelerini alamazlar. Hiçbir hayvansal kaynaklı besin tüketmeyen vejetaryenler, özellikle veganlar et alternatifi olarak kurubaklagiller ile yağlı tohumları tüketerek bu grupta bulunan besin ögesi ihtiyaçlarını karşılayabilirler. Kurubaklagiller, iyi bir protein kaynağı olmaları nedeniyle bu grup içinde yer alırlar. Yumurta dışındaki et alternatifleri olan kurubaklagiller, düşük toplam yağ ve doymuş yağ içerirlerken kolesterol içermezler. Aynı zamanda kompleks karbonhidratlar ve posa yönünden de çok iyi kaynağıdır. Yağlı tohumlar, yağları (yer fıstığı yağı) ve tohumlardan elde edilen sürülebilir ezmeler (tahin veya yer fıstığı ezmesi) ise protein ve bazı vitaminlerin kaynağı olmalarına karşın, yağ (çoğunlukla doymamış) ve enerji içerikleri yüksek olduğundan tüketilen miktara dikkat etmek gerekir.



Tablo 4. Kurubaklagil, yumurta, yağlı tohumlar ve diğer et yerine geçen besinlerin 1 porsiyon değerleri;

 <p>Gün içinde tüketilmesi gereken en az ve en fazla miktar; 2-3 porsiyon</p>	<p>Tavuk veya balık, çiğ..... (120 g) Tavuk veya balık, pişmiş..... (90 g) Kurubaklagil çeşitleri, pişmiş ...1 su bardağı (120 g) Soya, pişmiş1 su bardağı (120 g) Tam yumurta..... 1 adet (50 g) Yumurta akı..... 2 adet (60 g) Sert kabuklu meyveler ½ su bardağı (60 g) Fındık, fıstık ezmesi 2 yemek kaşığı (20 g)</p>
--	---

UNUTMAYIN!

- 1 porsiyon et tüketmediğinizde yerine et alternatifi olan yukarıdaki besinlerden size uygun porsiyonlarda seçebilirsiniz.
- Kurubaklagillerle birlikte tahılları diyetinizde bulundurursanız; et, tavuk veya balığın yerine çok rahatlıkla tam bir protein kaynağı sağlamış olursunuz.

4) Sebze ve Meyve Grubu

Bitkilerin yenebilen kısımları sebze ve meyve grubu altında toplanır. Bileşimlerinin önemli bir kısmı su olduğu için günlük enerji, protein, yağ ve kolesterol gereksinmesinin karşılanmasında katkıları yoktur. Bu grup, vitamin ve mineraller yönünden zengindir, fakat bunlar değişen oranlarda bulunurlar.

Havuç, tatlı patates, ıspanak gibi koyu yeşil yapraklı ve sarı sebzeler ile koyu sarı meyvelerin çoğu (kavun, kayısı, şeftali vb) A vitamininin (beta-karoten) çok iyi kaynağıdır. Brüksel lahanası, taze biber, domates, turunçgiller (portakal, greyfurt, mandalina), karpuz-kavun, çilek-böğürtlen gibi sebze ve meyvelerin C vitamini içeriği yüksektir. Böylece C vitamini, bitkisel kaynaklı besinlerle aldığı demirin emilimine yardımcı olur. Taze bezelye gibi sebzelerin vitamin içeriği diğerlerine kıyasla daha düşük olmasına karşın kompleks karbonhidratların iyi kaynaklarıdır. Sebze ve meyvelerin çoğu posa, potasyum, folik asit ve biyoaktif bileşikler yönünden zengindirler.



Sebze ve meyveleri hazırlama ve saklama kurallarına dikkat edildiğinde bu besin öğelerinde kayıplar en az düzeyde olur.

Tablo 5. Sebze ve meyve grubu besinlerin 1 porsiyon değerleri;

 <p>Gün içinde tüketilmesi gereken en az ve en fazla miktar; 5-9 porsiyon</p>	<p>Yeşil yapraklı sebzeler, çiğ, doğranmış.. 1 su bardağı (240 g) Çiğ sebze, diğer.....½ su bardağı (120 g) Pişmiş sebze.....½ su bardağı (120 g) Patates 1 adet (90 g) Elma, portakal,şeftali vb.....1 orta boy (180 g) Greyfurt, muz 1/2 adet (120 g) Çilek, böğürtlen vb 8-10 adet (120 g) Doğranmış meyveler½ su bardağı (120 g) Meyve, konserve, dondurulmuş, pişmiş...½ su bardağı (120g) Meyve, kurutulmuş çeşitleri.....¼ su bardağı (60 g) Meyve ve sebze suları ½ su bardağı (120 ml)</p>
--	---

UNUTMAYIN!

- Posa almak için sebze ve meyveleri (salatalık, domates, elma, ayva vb) yenebilen kabuklarıyla tüketiniz.
- Her gün C vitamininden zengin taze sebze, meyve ve sularını tüketiniz.
- Sağlıklı olması yönünden kuru meyveleri (erik, üzüm, kayısı, elma) atıştırmalık olarak tercih ediniz.
- Sebzeleri pişirirken doğru pişirme yöntemleri kullanınız.

Sıvı

Vücut bileşiminin %55-70'ini su oluşturur. Organizma su olmadan hayati hiçbir fonksiyonunu yerine getiremez. Vücut sıcaklığının ayarlanmasında, vücuttan toksik maddelerin atılmasında ve besin öğelerinin taşınmasında suya gereksinme vardır.



Vücut sıvısını sağlamada öncelikli olarak içecekler arasında su tercih edilmelidir. Suyun yeterli gelmediği veya içilemediği durumlarda ise bitkisel çaylar, çay, kahve, ayran, kefir, meyve suları içilerek organizma susuz bırakılmamalıdır.

Vejetaryenlerin sıvı gereksinmesi vejetaryen olmayanlardan farklı değildir. Tüketilen her 1 kalorilik enerji alımı için 1 ml su alınması yeterli olur. Vücudun sıvısız kaldığının en kolay göstergesi gün içindeki idrar rengine bakmaktır. Bir sağlık sorunu yoksa ve idrar rengi gün içinde koyu sarı renkte görünüyorsa hemen sıvı alınması gerekir.



Besin çeşitliliği

Aynı besin grubunda yer alan besinlerin besin ögesi içerikleri birbirinin aynı değildir. Bu yüzden yalnızca 4 temel besin grubunun çeşitliliği değil, aynı grupta yer alan besinlerin de çeşitliliği sağlanmalıdır.



Vücudun gereksinimi olan besin öğeleri ve diğer kimyasalların çeşit ve miktar olarak yeterli düzeyde sağlanabilmesi için değişik türde besinler tüketilmelidir. Öğünlerde farklı türde besinlerin tüketilmesi ile dengeli bir beslenme sağlanabilir. Besin çeşitliliğinin az olması bazı besin öğelerinin yetersiz alınmasına neden olabilir.

Besin grupları hakkında son söz....

- Bu besin grupları vejetaryenler ve olmayanlar için benzer niteliktedir.
- Günlük diyetinde 4 temel besin grubunun çeşitliliği sağlandığı gibi, aynı grupta yer alan besinlerin de çeşitliliği sağlanmalıdır.
- Bu 4 besin grubunun her biri için önerilen en



az tüketim miktarları yaklaşık 1400-1500 kalorilik enerji alımı için önerilmektedir. Günlük alınması gereken enerji değeri bundan daha yüksek ise besin grubunun her birinden daha fazla porsiyon seçilerek enerji ihtiyacıyla birlikte besin öğeleri ihtiyacı da karşılanmış olur.

- Vejetaryen diyet az da olsa bazı hayvansal besinleri içeriyorsa tüm besin öğelerini bu besin gruplarıyla karşılamak mümkündür.

- Bitkisel besinlerin yanında süt ve türevleriyle yumurtayı da içeren lakto-ova vejetaryen diyeti, yeterli ve dengeli beslenme açısından daha iyidir.

- Beyaz vejetaryen ve semi vejetaryenler; bitkisel besinlerin yanında yumurta, süt ve türevlerini ve haftada birkaç kez tavuk ve balık içeren diyeti tükettiklerinde her yönden dengeli besleniyor demektir. Bu diyetin uygulanmasıyla herhangi bir besin ögesi yetersizliği görülmez.

- Hiç bir hayvansal besini tüketmeyen veganların yeterli ve dengeli beslenmeyi sağlaması hemen hemen olanaksızdır. Besin gruplarından protein, riboflavin, B₁₂ vitamini, demir, kalsiyum ve çinkoyu yeterince karşılayamazlar. Bu durumda çeşitli besin ögesi eklemelerine (suplemantasyon) gerek duyulabilir. En iyisi bir hekime veya diyetisyene danışmaktır.

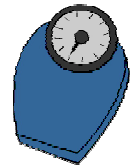
- Ayrıca bu diyetler, uygun besin seçimi ve besinlerin hazırlanması, saklanması ve pişirilmesine özen gösterildiğinde yeterli ve dengeli beslenmeyi sağlayabilir.

İdeal vücut ağırlığı nasıl hesaplanır

1.Beden Kitle İndeksine (BKİ) göre değerlendirme

Vejetaryen olanlarında olmayanlar gibi ideal vücut ağırlığını bilmelerinin en basit ve kolay yolu Beden Kitle İndeksini (BKİ) hesaplamalarıdır. Bunun için boy uzunluğunu metre cinsinden karesi alınır. Vücut ağırlığı bulunan sayıya bölünür..

$$\text{Beden Kitle İndeksi} = \frac{\text{Vücut ağırlığı (kg)}}{\text{Boy (m}^2\text{)}}$$



Örnek; Vücut ağırlığı 57 kg, boy 1.61 m ise;

$$BKİ = 57 / (1.61 \text{ m} \times 1.61 \text{ m})$$

$$BKİ = 22.0 \text{ kg/m}^2 \text{ dir.}$$

BKİ değerine göre sağlık durumu şu şekilde değerlendirilebilir;

BKİ sınıflaması; (kg/m ²)	Sağlık durumu;
18.5 ve altı (zayıf)	Yüksek risk
18.5-24.9 (NORMAL)	Çok düşük risk
25-29.9 (hafif şişman)	Orta risk
30-34.9 (şişman)	Yüksek risk
35 ve üstü (aşırı şişman)	Çok yüksek risk

2. Bel çevresine göre değerlendirme

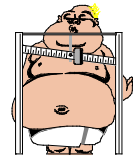
Bel çevresini ölçmek, vücuttaki yağ dağılımını belirleyen yöntemlerden birisidir. Bel çevresinin yüksek olması kalp-damar, şeker hastalığı gibi kronik hastalıkların bir risk göstergesidir.



Bel çevresi	Normal Değer	Risk durumu
Erkek	94 cm	102 cm ve üstü
Kadın	80 cm	88 cm ve üstü

3. Bel ve kalça çevresine göre değerlendirme

Vücuttaki yağ dağılımını saptamaya yönelik bir diğer yöntemdir. Bel çevresinin santimetre cinsinden değeri, kalça çevresinin santimetre cinsinden değerine bölünerek hesaplanır.



Erkeklerde 1.0'in, kadınlarda 0.8'in üzerinde OLMAMALIDIR.

Özel durumu olan vejetaryen bireylerde beslenmenin özellikleri

Beslenme, yaş gruplarına ve yaşamın dönemlerine göre farklılık gösterir. Vejetaryen beslenme çeşitlerinden biri farklı yaş, cinsiyet ve aktivitelerdeki bireyler tarafından seçilmiş olabilir. Bu durum özellikle; yaşlılık, gebelik, emzicilik ve büyüme dönemlerindeki (bebeklik, çocukluk ve ergenlik) bireyler ile farklı aktivite yapan bireyler için önemli olmaktadır. Vejetaryen beslenme alışkanlığı olan bu bireylerden her birinin beslenmesinde dikkat edilmesi gereken önemli noktalar vardır.

Vejetaryen bebeklerin beslenmesi

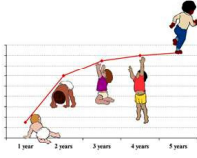


Vejetaryen anneler bebeklerini kendi sütleriyle beslemeye özen göstermelidirler. Çünkü vejetaryen annelerin sütlerinin içeriği, vejetaryen olmayan annelerin sütlerine benzer ve başka hiçbir besinle aynı besin değerine sahip değildir. Vejetaryen anne, sütünün bebeğine yeterli geldiğinden ve özellikle kalsiyum, çinko, B₁₂ vitaminini yeterli tükettiğinden emin olmalıdır. İlk 6 ay tek başına anne sütü bebeğin besin ögesi gereksinimini karşılar. Anne sütü ile 6 aydan daha uzun süre beslenen tüm bebeklerde demir yetersizliği sorun olur. Bu durum, anne vejetaryen olsun olmasın geçerlidir. Ayrıca bu bebeklerin güneş ışığından yararlanmaları sınırlıysa, D vitamini yetersizliği de görülebilir.

UNUTMAYIN!

- Bu dönemde bebeğin artan ihtiyaçlarının karşılanması, yeterli ve dengeli beslenmesi için uzman bir diyetisyen veya hekimden yardım alınız!

Vejetaryen çocukların beslenmesi



Yaşları 1 ile 12 arasında olan ve lakto-ova vejetaryen tipi beslenen çocukların büyüme ve gelişmeleri, vejetaryen olmayan çocukların büyüme ve gelişmelerine benzemektedir. Çok katı vejetaryen beslenme alışkanlığı olan çocukların, günlük besin alımları iyi planlanmazsa büyüme geriliği görülebilir.

Bu yaştaki çocuklar yetişkinlerden daha küçük mide hacmine sahiptir. Yüksek posalı bir vejetaryen tipi beslenme alışkanlığı sürdürdüklerinde çabuk doyacaklarından yeterli enerji alamama riski altındadırlar. Vejetaryen tipi beslenen çocuklar, özellikle veganlar saflaştırılmış olsa da içeriği sonradan zenginleştirilmiş besinler (kahvaltılık tahıllar, ekmekler, makarna vb), meyve suları, kabuğu soyulmuş meyve ve sebzeleri tüketerek posa tüketimlerini azaltabilirler. Kuru meyveler, fındık-fıstık ezmelerinin az miktarları bile yüksek enerji vereceğinden enerji açıkları bu besinlerin tüketilmesiyle kapatılabilir. Ayrıca bu çocukların diyetlerinde, balık ve su ürünleri bulunmadığında, keten tohumu, kanola yağı ve soya ürünlerinin kullanılması ile beyin gelişimlerinde önemli olan omega-3 yağların alınması sağlanmalıdır.



Vegan çocukların protein gereksinmesi vejetaryen olmayanlara kıyasla biraz daha fazladır. Çünkü bu çocukların diyet protein kaynakları, amino asit kalitesi ve vücut kullanılabilirliği düşük olan bitkisel kaynaklı besinlerdir. Bu çocuklar günlük diyetlerinde, yeterli enerji ve bitkisel kaynaklı besinlerin çeşitliliğini sağlarsa herhangi bir sorun görülmez. Veganlar dışındaki vejetaryen beslenen çocukların günlük protein alım miktarları ise vejetaryen olmayan çocuklarla karşılaştırıldığında daha düşüktür. Fakat tükettikleri protein miktarı, dengeli beslendiklerinde çocuklar için önerilen günlük alım miktarını karşılayabilir.

Vejetaryen tipi beslenen çocuklarda özellikle B₁₂ vitamini yetersizliği görülürken vegan çocuklarda buna kalsiyum yetersizliği de eklenmektedir. Ayrıca, demir ve çinko besin öğelerinin alımına özen gösterilmelidir. Bu besin öğelerinin vücut yararlılığını artıracak beslenme önerileri dikkate alınmalıdır. Bu çocuklar yeterince güneş ışığından yararlanamıyorsa D vitamininin yetersizliği açısından da dikkatli olunmalıdır.

UNUTMAYIN!

- Çocukluk çağında diyetin enerji ve besin öğeleri yoğunluğu önem taşır. Bu yaş grubu vejetaryen çocukların protein, kalsiyum, demir, B₁₂ vitamin gereksinmelerini karşıladıklarından emin olunuz.
- Çocukların bu besin öğelerini karşılayabilmeleri için süt ve ürünleri, yumurta, sebze ve meyveler, sert kabuklu meyveler, yağlı tohumlar, soya ve diğer kurubaklagiller ile tam buğday ürünlerini tüketebilmelerine özen gösteriniz.
- Süt ve ürünleri yetersiz tüketiliyorsa kalsiyumdan zenginleştirilmiş süt ve ürünleri ile diğer kalsiyum, D vitamini ile zenginleştirilmiş besinlerin tüketimine öncelik veriniz.
- Balık, omega-3 yağları içerdiğinden bu yaş grubunun haftada en az 1-2 defa tüketmesini sağlayın.

Vejetaryen ergenlerin beslenmesi



Vejetaryen çocuk ve gençlerin vejetaryen olmayanlar gibi büyümeleri ve gelişmeleri için yeterli besin çeşitliliğine ve enerjiye gereksinimleri vardır. Vejetaryen beslenen ergenlerin, büyümelerinin sağlanması ve yüksek besin ögesi gereksinmelerinin karşılanmasına dikkat edilmelidir.

Vejetaryen çocuk veya gençlerin vücut ağırlıkları olması gereken standartların üzerinde değilse büyümelerini sağlamak için yemeklerinin ve atıştırmalık yiyeceklerinin yüksek enerjili olmasına yardımcı olunmalıdır. Besin öğelerinin sağlanmasında besin çeşitliliğinin sağlanması ve atıştırmalık yiyeceklerin tüketimi teşvik edilebilir. Yerfıstığı ezmesi sürülmüş bir sandviç ve süt, sağlıklı bir atıştırmaya örnektir.



Çocuklar ve gençler besinlerle yeterli enerji alamadıklarında, enerji gereksinimlerini karşılamak için vücut proteinlerini kullanırlar. Bu nedenle yeni vücut hücrelerinin yapımı durur. Enerji yetersizliği durumunda ise büyümeleri durur ve beyin fonksiyonları bozulur.

Lakto-ova vejetaryenler genellikle seçtikleri besinlerle yeterli besin öğelerini karşılarlar. Fakat vegan tipi beslenmeyi seçen ergenin özellikle kalsiyum, demir, B₁₂ vitamini ve D vitamini tüketimine dikkat etmesi gerekir.

UNUTMAYIN!

- Sağlıklı bir vejetaryen tipi beslenme, *besin çeşitliliği* ile sağlanabilir.
- Vücut ağırlığınız fazla ise, seçtiğiniz yiyeceklere dikkat ediniz. Fazla miktarda tatlı, şekerli ve yağlı besinler yerine sebze, meyve, tam tahıl ürünleri ve baklagilleri tüketiniz. Bunları zaten tüketiyorsanız, her gün yürüyüş, koşu, yüzme gibi size uygundan bir spor dalı ile uğraşınız.
- Vücut ağırlığınızı artırmaya çalışıyorsanız, daha çok yemek yemelisiniz. Enerjisi yüksek yiyecekleri tüketmeye öncelik tanıyınız.
- Günde 3 veya daha fazla öğün yemek yemeye özen gösteriniz. Günde bir öğün yenen yemekle gereken tüm besin öğelerini almanız mümkün değildir. Eğer yeme alışkanlığınızı düzeltemiyor ve vücut ağırlığınızda sürekli azalma oluyorsa bir sağlık kuruluşuna ve diyetisyene başvurabilirsiniz.

Vejetaryen gebe ve emzिकlilerin beslenmesi

Vejetaryen tipi beslenmeniz de beslenmeseniz de gebelik ve emzıklilik döneminde, hem annenin hem de bebeğin gereksinimleri arttığından daha fazla enerjiye ve besin öğelerine ihtiyaç vardır. Gebelik döneminde de bebeklik, çocukluk, ergenlik dönemlerinde olduğu gibi yeni dokuların yapımı için vücudun enerji ve proteine ihtiyacı vardır. Vejetaryen olan ve olmayan gebe kadınlar günde fazladan 300 kaloriye, emzikli kadınlar günde fazladan 500 kaloriye ihtiyaç duyarlar. Besin değeri yüksek, yağ ve şeker içeriği düşük olan besin maddeleri tercih edilebilir. Gebelik ve emzıklilik süresince yeterli enerji alınmadığında, fetus yeterli ağırlık kazanamayabilir, bebek düşük doğum ağırlıklı olarak doğabilir ve anne sütü az miktarda gelebilir.



Vejetaryen tipi beslenmenin gebelik üzerinde olumlu ve olumsuz etkileri vardır. En önemli olumlu etkisi bu tür beslenme şeklinin yüksek oranda posa içermesidir. Gebelik boyunca kabızlık sık görüldüğünden yüksek posa, kabızlığı önleyecektir. Vejetaryen beslenme şeklinin hamilelikteki önemli yararlarından birisi de yüksek oranda folik asit içermesidir. Folik asit bebeğin sinir sistemi gelişimi açısından son derece önemlidir. Bitkisel kaynaklı birçok besin folik asidin iyi birer kaynağıdır; yeşil yapraklı sebzeler, kurubaklagiller, bazı meyveler, buğday tanesi, mayalı ekmek gibi. Vejetaryenler genellikle vejetaryen olmayanlardan daha fazla folik asit tüketirler bile folat eklemesi alıp almayacakları konusunda bir uzmana danışabilirler.



Yeterli kalsiyum alımı için günde en az dört porsiyon kalsiyumdan zengin besinler tüketilmelidir. Lakto vejetaryenlerin, gebelik ve emzicilik dönemi süresince yeterli kalsiyum alması kolaydır. Buna bir veya iki porsiyon daha süt grubundan ekleme yapıldığında diyet daha sağlıklı hale gelecektir. Ancak gebelik ve emzicilik dönemi boyunca yeterli kalsiyum tüketilmiyorsa, kemik ve dişlerde depolanan kalsiyum bebek tarafından kullanılacaktır. Yetersiz tüketim durumu uzun sürerse, annenin kemik ve diş sağlığı olumsuz yönde etkilenir.



Gebelik ve emzicilik dönemi boyunca diyetin yeterli miktarda özellikle B₁₂ vitamini içermesine dikkat edilmelidir. B₁₂ vitamini, süt ve ürünleri ile yumurtanın yeterli miktarlarda tüketilmesiyle alınabilir. Eksikliğinde annenin ve bebeğin sağlığı olumsuz yönde etkilenir.



UNUTMAYIN!

- Gebelik ve emzicilik döneminde tüm besin öğelerine duyulan ihtiyacın arttığını unutmayınız.
- Gebelik ve emzicilik süresince yeterli enerji ve besin öğeleri aldığınızdan emin olunuz. Bu konuda uzman bir diyetisyenden yardım alabilirsiniz.
- Haftada 2-3 defa ve her seferinde 15-20 dakika yüzünüzü ve ellerinizi güneş ışığının dik olmadığı saatlerde doğrudan güneş ışığına tutarsanız vücudunuza yeterli miktarda D vitamini sağlarsınız.

Vejetaryen yaşlıların beslenmesi



Vejetaryen yaşlıların besin tüketimleri, vejetaryen olmayan yaşlılardan çok farklı olmaz. Yaşlılıkta enerji gereksinmesi azalırken, kalsiyum, D vitamini, B₆ vitamini ve B₁₂ vitaminine olan gereksinme artmaktadır. Eve kapanan yaşlılar güneş ışığına maruz kalamazlar. Süt ve ürünlerini veya kalsiyumdan zengin kaynakları da tüketmediklerinde D vitamini yetersizlik riskleri artar.



Yaşla birlikte B₁₂ vitamininin emilimi azalabilir. B₁₂ vitamininin iyi kaynakları da tüketilmediğinde vejetaryen yaşlılar için B₁₂ vitamini yetersizliği olur.

Vejetaryen yaşlıların, özellikle veganların diyetlerindeki posa miktarı yüksek olduğundan bu bireylerde kabızlık az görülecektir. Bunun da sağlık üzerinde birçok yararlı etkisi bulunmaktadır. Ayrıca yaşlı vejetaryenlerin diyetlerinde, balık ve su ürünleri bulunmadığında keten tohumu, kanola yağı ve soya ürünlerinin kullanılması ile sağlık üzerine olumlu etkisi olan omega-3 yağların alınması sağlanmış olur.

UNUTMAYIN!

- Protein gereksinmenizi karşılayabilmek için proteinden zengin bitkisel kaynaklı besinlerin çeşitliliğini artırarak tüketmeye özen gösteriniz.
- B₁₂ vitamininin en iyi kaynakları olan balık, yumurta, süt ve ürünlerinden en az birisini beslenme alışkanlığınızın içine katmaya çalışınız.
- Yaşlı vejetaryen bireylerde de diğer yaşlılarda olduğu gibi çiğneme sorun olacağından, çiğnemesi kolay, enerji ve besin öğeleri değeri yüksek yiyecekleri hazırlamaya ve tüketmeye dikkat ediniz.
- Pencere arkasından derinizi güneşlendirdiğinizde D vitamini alamazsınız. En azından ellerinizi, yüzünüzü doğrudan güneş ile temas ettiriniz.

Vejetaryen sporcuların beslenmesi



Vejetaryen sporcuların enerji ve besin ögesi gereksinimleri tercih ettikleri vejetaryenlik tipi ve egzersiz durumları dikkate alınarak düzenlenmelidir. Sporcuların enerji gereksinmesi kendisiyle aynı yaştaki, cinsiyetteki ve spor dalındaki bireyler arasında bile farklılık gösterir. Ancak birçok sporcu, aşırı yoğun egzersiz programından veya yoğun bir müsabaka döneminden sonra çok yorgun olacağından yeterli miktarlarda ve çeşitlilikte besin alımında zorlanmaktadır. Bu da onların yetersiz enerji alımlarına neden olacaktır.



Vejetaryen tipi beslenen sporcular bitkisel kaynaklı besinleri ağırlıklı tükettikleri için posası yüksek ve enerjisi düşük bir diyetle sahiptirler. Yüksek posalı yiyeceklerin tüketilmesi her bireyde olduğu gibi sporcuların sağlıkları açısından da olumlu etkiler gösterir. Ancak, posası yüksek bu besinlerin tüketilmesi sporcu açısından bazı sorunlara neden olur. Bunlar; posanın tok tutucu özelliğinden dolayı diğer yiyeceklerin tüketim miktarlarının azalması, kurubaklagil gibi posalı besinlerin yüksek gaz yapıcı özelliğinden dolayı antrenman sırasın-

da sporcuya rahatsızlık hissi vermesi ve kas glikojen depolarını diğer besinlere oranla daha geç sürede doldurmasıdır. Bu nedenle saflaştırılarak nişasta içeriği artmış ancak içeriği sonradan vitamin ve minerallerle zenginleştirilmiş besinler (zenginleştirilmiş ekmekler, makarna vb), pekmez veya şekerle tatlandırılmış taze sıkılmış meyve suları, kabuğu soyulmuş meyve ve sebzeleri tüketerek enerji ve besin öğeleri yoğun, posası düşük yiyeceklerin tüketimi tercih edilmelidir.



Sporla profesyonel olarak ilgilenen bireylerin protein gereksinmesi sağlıklı yetişkinler için yapılan önerilerden farklıdır. Dayanıklılık spor dalları ile uğraşan sporcular vücut ağırlığının kilogramı başına günde 1.2-1.4 g; direnç spor dalları ile uğraşan sporcular vücut ağırlığının kilogramı başına günde 1.6-1.7 g protein tüketmelidir.

Vejetaryen tipi beslenme alışkanlığını benimseyen çocuk, ergen veya yetişkin sporcular bazı vitamin (riboflavin, D, B₁₂, B₆ vitaminleri) ve mineraller (kalsiyum, demir, çinko) açısından risk altında olabilirler.

UNUTMAYIN!

- Sporcuların sıvı gereksinmesi, spor yapmayan bireylerden daha fazladır. Antrenman öncesi ve sonrası tartılarak ne kadar sıvı kaybettiğinizi öğrenmelisiniz. Bu sıvıyı en kısa sürede yerine koymalısınız.
- Kurubaklagil ve soya gibi protein içeriği yüksek besinleri tüketmek istediğinizde, daha az gaz yapıcı özelliği olan mercimeği tercih edebilirsiniz.
- Kurubaklagillerin gaz yapıcı etkilerini bol suda ıslatarak veya pişirme sonrası kabuk kısımlarını ayırarak engelleyebilirsiniz.
- Size uygun bir beslenme programının yapılması için uzman bir diyetisyenden yardım alabilirsiniz.
- Spor içecekleri ile enerji içeceklerinin verdiği enerji değeri birbirinin aynı olmasına rağmen mutlaka spor içeceklerini tercih etmelisiniz.

Yeterli ve dengeli bir vejetaryen beslenme için genel öneriler;

1. Tüm besin öğelerini vücudunuza alabilmek için besin çeşitliliğini sağlayınız.

2. Et yerini geçen yumurta, kurubaklagiller ve soya, kabuklu meyveler, yağlı tohumlardan yeterince tüketiniz. Ana öğünlerde esas yemek olarak kurubaklagil veya yumurtalı bir yemek bulundurunuz.



3. Hiçbir hayvansal besini yemiyorsanız süt-yoğurt yerine soya sütü; peynir, yumurta yerine soyadan yapılmış “soya eti veya soya kuşbaşı” gibi yiyecekleri tüketiniz. Bu durumda da B₁₂ vitamini ve kalsiyum alımınıza daha fazla dikkat etmelisiniz.

4. Balık tüketmeyen bir vejetaryenseniz diyetinize mutlaka kurubaklagilleri ve sert kabuklu meyveleri ekleyiniz.

5. Balık tüketmediğinizde günde 2 porsiyon omega-3 yağları içeren besinleri tüketin. Bunların 1 porsiyon değerleri; bir yemek kaşığı (10 ml) kanola veya soya yağı; bir yemek kaşığı (10 ml) keten tohumu yağı; 1 yemek kaşığı (10 g) ezilmiş keten tohumu; 2 avuç (60 g) cevizdir.

6. Kabuklu sert meyveler ve yağlı tohumlar fazla miktarda yağ içerdiğinden önerilenden daha fazla tüketmemeye özen gösteriniz.

7. Beyazlatılmış tahılların yerine saflaştırılmamış tahıl ürünlerini tercih ediniz. Örneğin; beyaz ekmek yerine tam buğdaydan yapılan esmer ekmek, pirinç yerine bulgur tüketebilirsiniz.

8. Vücut ağırlığı fazla olan bir vejetaryenseniz; beslenmenizde besleyici değeri düşük şekerli yiyecek ve içecekler ile yağ oranı yüksek mayonez, cips gibi yiyecekleri en az düzeyde tutunuz.

9. Süt ve yumurta bulunmayan vejetaryen tipi besleniyorsanız diyetinizin yeterli kalsiyum, demir ve B₁₂ vitamini sağladığından emin olunuz. Diyetle tatlı olarak pekmez kullanımı demir ve kalsiyum gereksiniminin karşılanmasına katkıda bulunur.

10. Her gün B₁₂ vitamininin en iyi kaynağı olan besinlerden en az 3 porsiyon tüketmeye özen gösteriniz.

11. Hiç hayvansal besin tüketmiyorsanız B₁₂ vitamini, kalsiyum ve demir alımını sağlamak için hekiminiz ve diyetisyeninizle görüşüp gerekirse takviye alınız.

12. Kalsiyumun yararlılığını arttıran D vitamini gereksinmenizi karşılamak için derinizi düzenli ve sürekli güneşle temas ettiriniz.

13. Yeterli sıvı aldığınızdan emin olunuz.

14. Vücut ağırlığınızda fazlalığınız varsa bol su ve şekerli içecekleri tercih ediniz.

15. Çay ve kahveyi, yemekten bir saat önce ve bir saat sonra içiniz.

16. Özel durumu olan bebek, çocuk, ergen, yaşlı, eve bağımlı birey ve sporcu iseniz ve vejetaryen tipi besleniyorsanız yeterli ve dengeli beslenebilmek için diyetisyenden mutlaka yardım alınız.

17. Vejetaryen beslenme alışkanlığını seçen bireyler genellikle her gün veya haftada en az 2-3 kez fiziksel aktivite yapan bireylerdir. Siz fiziksel aktivite yapmayan bir vejetaryenseniz, haftada en az 3 gün ve her seferinde en az 30 dakikalık aktivite (tempolu yürüyüşler, yüzme vb) yapmaya çalışınız.

Vejetaryen bireyler için menü örnekleri

Aşağıda değişik yaşlarda ve aktivitelerde bulunan vegan dışındaki vejetaryenler için hazırlanmış birer günlük menü örnekleri bulunmaktadır.

- Yaşınıza ve aktivitenize bağlı olarak günlük tüketmeniz gereken porsiyon sayılarını, daha önce bahsettiğimiz besin gruplarında belirtilen miktarlardan ayarlayabilirsiniz. Bu yiyeceklerin yanında almanız gereken enerjiye göre eklemek de tüketmelisiniz.

- Bu menü örneklerini, besinlerin buldukları gruptaki diğer benzer bir besin eşdeğeriyle yer değiştirerek kendiniz de diğer günler için yapabilirsiniz.

- Su tüketmeyi unutmayınız.

Tablo 6. Vejetaryen Bireyler İçin Menü Örnekleri

ÇOCUK	ERGEN	YETİŞKİN	YAŞLI	SPORCU
SABAH				
1 kaşık fındık ezmesi 1-2 dilim ekmeç 1 portakal 1 bardak süt	3 kaşık mısır gevreği 1 muz 1 bardak süt 3-4 kuru kayısı	8-10 ceviz içi 1-2 dilim ekmeç 1 portakal 1 bardak az yağlı süt	1-2 kaşık tahin, pekmaz 1-2 dilim ekmeç 1 portakal 1 bardak az yağlı süt	2 dilim ispanaklı börek 1 adet domates 1 adet muz 1 bardak süt
KUŞLUK				
Taze sıkılmış meyve suyu 1-2 bisküvi	1 bardak patlamış mısır	1 armut	1 elma	6-8 adet kuru erik 3-4 ceviz içi
ÖĞLE				
Menemen Makarna Cacık	Sebzeli pizza Ayrın Elma	Soya kıymalı karniyark Bulğur pilavı Cacık	Mercimekli patates oturtma Zeytinyağlı bakla Yoğurt	Yumurtalı kabak kalye Pirinç pilavı Tahin helvası
İKİNDİ				
Meyveli yoğurt	Dondurma	1 elma 2-3 ceviz	2-3 bisküvi Bitki çayı	Elmalı pay
AKŞAM				
Ezogelin çorba Zeytinyağlı yaprak sarma Ayva tatlısı	Sebze çorbası Mantar soslu makarna Sütlaç	Mercimek çorbası İmam bayılı Güllaç	Tarhana çorba Soya kıymalı lahana sarma Kabak tatlısı	Yeşil mercimek çorbası Domates soslu makarna Yoğurt
GECE				
Az yağlı patlamış mısır, Meyve suyu	1 bardak süt	Meyveli yoğurt	1 bardak süt	Kek 1 bardak az yağlı süt

Vejetaryen beslenme hakkında merak ettikleriniz;

☀ Vejetaryen beslenme ile vücudumuza yeterli besin öğelerini sağlayabilir miyiz? EVET

Süt ürünleri ve belki de yumurta tüketen bir vejetaryenseniz, beslenmenizde takip ettiğiniz yol vejetaryen olmayanlarınkinden çok da farklı değildir. Şeker, tuz ve sodyumu orta düzeyde tüketmelisiniz. Tahıllar, sebze ve meyvelerden oluşan çok düşük yağlı süt ürünlerini içeren; tipik bir lakto-ova vejetaryen diyetinde yüksek posa ve düşük toplam yağ, doymuş yağ ve kolesterol alırsınız. Bu durum sağlıklı bireyler için beslenme amacıdır.

☀ Vejetaryen diyetler protein eksikliğine neden olur mu? HAYIR

Kurubaklagiller, ceviz, fındık gibi kabuklu yemişler, bazı bitkilerin tohumları, tam tahıllar, yumurta, süt ve süt ürünleriyle son yıllarda yaygınlık kazanan soya ürünlerinin karışımları ile diyetinize iyi kalitede protein sağlayabilirsiniz. Vegan bile olsanız bitkisel kaynaklı proteinlerin çeşitliliğini sağlamanız yeterlidir.

☀ Türk mutfağında hazırlanan yemeklerin büyük bir kısmı vejetaryen tipi beslenen bireyler için uygun mudur? EVET

Türk mutfak kültüründe hazırlanan yemekler genellikle birden fazla besinin karıştırılması ile hazırlanır. Örneğin; ezogelin çorba, ıspanaklı gözleme, zeytinyağlı biber dolma, sütlaç ve pek çoğu.... Dolayısıyla besin çeşitliliği sağlandığından Türk mutfacı vejetaryen beslenmeye oldukça uygun yiyecekleri sağlamaktadır. Ancak yağ tüketimine dikkat etmelisiniz.

✿ Vejetaryen tipi beslenmede mutlaka ek vitamin ve mineral kullanılmalı mıdır? HAYIR

Besin seçimini dikkatli yaparsanız ilaveye ihtiyacınız olmayabilir. Lakto-ova vejetaryenler bitkisel kaynaklı besinlerden uzun süre yeterli demir tükettiklerinden muhtemelen ek demire ihtiyaçları olmaz. Veganlarda muhtemelen fazladan kalsiyum, demir, çinko, B₁₂ vitamini ve D vitaminine ihtiyaç olabilir. Bir besin ögesi takviyesine ihtiyacınızın olup olmadığına hekiminizle ve diyetisyeninizle birlikte karar verebilirsiniz.

✿ Vejetaryenler mutlaka zenginleştirilmiş besinleri tüketmeli midir? HAYIR

Besin zenginleştirme, bir besinin yapısında doğal olarak bulunmayan, yada az miktarda bulunan besin öğelerinin o besine eklenmesidir. Örneğin; süt, bileşimindeki kalsiyum ve fosforun vücutta daha kolay emilmesini sağlamak için D vitamini ile zenginleştirilir. Siz lakto vejetaryensiniz ve güneş ışınlarından uygun olarak yararlanıyorsanız gerek yok. Fakat süt içmeyi çok sevmeyen çocuğunuza böyle bir sütü veya kalsiyumla zenginleştirilmiş sütü tükettirdiğinizde az miktarda daha çok kalsiyum, fosfor ve D vitamini almasını sağlamış olursunuz.

✿ Vejetaryen tipi beslenerek ideal vücut ağırlığı sağlanabilir mi? EVET

Hayvansal kaynaklı besinlerin hiçbirini tüketmeden, ideal vücut ağırlığını yeterli enerji alarak korumak sağlık açısından soru işareti yaratır. Bu özellikle çocuk ve ergenlerde önemlidir. B₁₂ vitamini, D vitamini, kalsiyum, demir ve çinko besin öğelerinin alımında dikkatli olunmalıdır. Bilinçli planlanmış bir vejetaryen diyeti vücut ağırlık kontrolünüzü sağlayarak, yeterli besin öğelerini sağlayabilir.

✿ Mısır ve patates cipslerinin besin grupları içinde yeri var mıdır? EVET

Mısır cipsi, ekmek grubunda patates cipsi sebze grubu içinde yer alır. Ancak cipsler daha fazla yağ ve enerji içerirler. Bunların sık tüketilmemesi, kendi gruplarında bulunan diğer besinlerin tercih edilmesi daha iyi olur.

☀ Katı margarinler ile yumuşak margarinler arasında fark var mıdır?
EVET

Bütün margarinler bitkisel yağlardan yapılır. Katı margarinler daha fazla hidrojenle doyuruldukları için katıdırlar. Yumuşak margarinler ise, daha fazla su ve hava içerdikleri için yağ ve enerji içerikleri daha düşüktür.

☀ Yağı azaltılmış veya hiç yağ içermeyen süt ve ürünleri ile tam yağlı süt ve ürünlerinin besin değeri açısından fark var mı? EVET ve HAYIR

Yağ içeriği azaltılmış süt ve ürünlerinin kolesterol içeriği de azalır. Yağ içeriğinden bağımsız olarak diğer besin öğelerinin (kalsiyum, fosfor, protein, D vitamini, riboflavin) içerikleri değişmeden aynı kalır. Bu nedenle yağ ve kolesterol dışındaki besin öğeleri yönünden yağlı ve yağsız süt ürünleri arasında fark yoktur.

☀ Soya sütü çocuklarda inek sütünün yerine kullanılabilir mi? HAYIR

Bu besinlerin etiket bilgilerini mutlaka okumalısınız. Soya sütünün kalsiyum içeriği değişir. Bazıları kalsiyumdan zengin, bazıları değildir. İnek sütü, çocukların büyümeleri için ihtiyaç duydukları riboflavin, D vitamini ve diğer besin öğelerinden soya sütüne göre daha zengindir.

☀ Kolesterol ve yağ arasında fark var mıdır? EVET

Kolesterol yağa benzer, fakat yağ değildir. Kolesterol tüm hayvansal kaynaklı besinlerde bulunurken bitkisel kaynaklı besinlerde bulunmaz.

☀ Bal, pekmez, reçel, beyaz şeker ve kahverengi şekerin besin değeri aynı mıdır? HAYIR

Bunların verdiği enerji birbirine çok yakındır. Ancak bal ve pekmez diğer şekerlere kıyasla tercih edilmelidir. Saf şekerler sadece enerji verirler. Pekmez ise bitkisel kaynaklı da olsa demir içerir.

KAYNAKLAR

1. Anon. Position of the American Dietetic Association and Dietitians of Canada: Vegetarian diets. Am J Dietetic Assoc, 2003; 103 (6): 748-765.
2. Baysal A. Beslenme. Hatiboğlu Yayınları,2007,Ankara.
3. Baysal A. Vejetaryen beslenmesi: Beslenme ve sağlık yönünden değerlendirilmesi. Beslenme ve Diyet Dergisi, 1995: 24 (2); 181-194.
4. Baysal A., Başoğlu S., Karabudak E. Vejetaryen Yemekleri, Özgür Yayınları, Mayıs 2001, İstanbul.
5. Dunham L., Kollar LM. Vegetarian Eating for children and adolescents, J Pediatr Health Care, 2006;20:27-34.
6. Haddad EH, Sabate J, Whitten CG. Vegetarian food guide pyramide: a conceptual framework. Am J Clin Nutr, 1999;70 (suppl):615S-9S.
7. Hu, BF. Plant-based foods and prevention of cardiovascular disease: an overview, Am J Clin Nutr, 2003; 78 (suppl):544S-551S.
8. Larson Duffy R. Amerikan Diyetisyenler Derneği'nin Geliştirilmiş Besin ve Beslenme Rehberi, Çeviri editörleri: Yücecan S, Pekcan G, Besler T, Nursal B,Acari Matbaacılık, 2003, İstanbul.
9. Merdol T, Başoğlu S, Örer N. Beslenme ve Diyetetik Açıklamalı Sözlük, Hatiboğlu Yayınları, 1999, Ankara.
10. Messina V, Melina V, Mangels A.R. A new food guide for North American vegetarians, Am J Dietetic Assoc, 2003; 103 (6): 771-775.
11. Sabate J., Ratzin-Turner R. Vegetarian Nutrition. CRC Pres, 2001.
12. Star N.B. Adolescent, pregnant, and vegetarian: A turbulent time for a teen. J Pediatr Health Care, 2001; 15:35-37.
13. TC. Sağlık Bakanlığı Temel Sağlık Hizmetleri Genel Müdürlüğü; Türkiye'ye Özgü Beslenme Rehberi, 2004, Ankara.
14. <http://www.european-vegetarian.org>
15. <http://www.ivu.org/>
16. <http://www.geocities.com/RainForest/Vines/4482>
17. <http://www.vrg.org/>

EKLER

Ek 1.

Diyet kalorisine göre besin öğeleri miktarlarının hesaplanması

Günlük enerji (kalori/gün)	Karbonhidrat		Protein		Yağ	
	Gelen enerji oranı (kalori/gün)(%55)	Miktarı (g)	Gelen enerji oranı (kalori/gün)(%15)	Miktarı (g)	Gelen enerji oranı (kalori/gün)(%30)	Miktarı (g)
1500	825	206	225	56	450	50
1800	990	248	270	68	540	60
2000	1100	275	300	75	600	67
2200	1210	303	330	83	660	73
2500	1375	344	375	94	750	83
2800	1540	385	420	105	840	93

Ek 2.

Vejetaryen bireyler için önerilen günlük besin öğeleri gereksinimleri*

Yaş/cinsiyet	B12 vitamini (mcg/gün)	D vitamini (mcg/gün)	Riboflavin (mg)	Kalsiyum (mg/gün)	Demir (mg/gün)	Çinko (mg/gün)	Protein (g/kg/gün)†	Omega-3 yağ asidi (g/gün)
Bebek								
0-6 ay	0.4	10	0.3	210	0.27	2	1.5	0.5
6-12 ay	0.5	10	0.3	600	11	3	1.6-2.0	0.5
Çocuk								
1-3 yaş	0.9	10	0.4	800	7	3	1.2-1.5	0.7
4-6 yaş	1.2	10	0.5	800	10	5	1.1-1.4	0.9
7-9 yaş	1.2	10	0.6	800	10	5	1.0-1.5	0.9
Erkek								
10-13 yaş	1.8	10	0.9	1300	10	11	1.0-1.3	1.2
14-18 yaş	2.4	10	1.3	1300	10	11	0.9-1.1	1.6
19-30 yaş	2.4	10	1.3	1000	10	11	0.8-1.1	1.6
30 yaş üzeri	2.4	10	1.3	1000	10	11	0.8-1.1	1.6
Kadın								
10-13 yaş	1.8	10	0.9	1300	10	10	1.0-1.3	1.0
14-18 yaş	2.4	10	1.0	1300	18	10	0.8-1.2	1.1
19-30 yaş	2.4	10	1.1	1000	18	10	0.8-1.0	1.1
30 yaş üzeri	2.4	10	1.1	1000‡	18	10	0.8-1.0	1.1
Gebe								
18 yaş altı	2.6	10	1.4	1300	27	15	1.1-1.4	1.4
19-30 yaş	2.6	10	1.4	1300	27	15	1.1-1.4	1.4
31 yaş üzeri	2.6	10	1.4	1300	27	15	1.1-1.4	1.4
Emzikli								
18 yaş altı	2.8	10	1.6	1300	18	15	1.1-1.4	1.3
19-30 yaş	2.8	10	1.6	1000	18	15	1.1-1.4	1.3
31 yaş üzeri	2.8	10	1.6	1000	18	15	1.1-1.4	1.3

g=gram; mg=miligram; mcg=microgram; kg=kilogram

*Türkiye'ye Özgü Beslenme Rehberi

†Günlük protein gereksinmesi, vücut ağırlığının kilogramı başına gram olarak verilmiştir.

‡Günlük kalsiyum gereksinmesi, kadınlarda 50 yaşından itibaren tekrar 1200 mg çıkmaktadır.

Ek 3.

Bazı besinlerin 1 porsiyonlarında bulunan önemli bazı besin öğelerinin miktarı

	1 porsiyonda bulunan miktar		1 porsiyonda bulunan miktar
D vitamini (IU)		Kalsiyum (mg)	
Süt, 1 büyük boy su bardağı-240 ml	100	Süt, yağsız, 240 ml	300
Yumurta, 1 adet-50 g	25	Süt, yağlı, 240 ml	290
Margarin, 1 tatlı kaşığı-5 g	20	Yoğurt, meyveli, 240 g	315
Yağlı balık,kıvıçıklı, 90 g	10	Yoğurt, yağsız, 240 g	450
		Beyaz peynir, 60 g	210
B2 vitamini (mg)		Kaşar peyniri, 30 g	350
Yoğurt, yağsız, 240 g	1.6	Dondurma, 120 g	85
Süt, yağsız, 240 ml	0.4	Sütlü çikolata, 30 g	70
Yumurta, 1 adet	0.1	Yeşil yapraklı sebzeler, pişmiş, 120 g	40-60
Tam tahıl unlu ekmek, 1 dilim	0.1	Kurubaklagiller, pişmiş, 120 g	40-65
Badem, 60 g	0.3	Portakal, 1 adet	50
		Kuru incir, 8 adet	140
B12 vitamini (mcg)		Tahin, 20 g	85
Balık, somon ızgara, 90 g	2.6	Badem, 60 g	140
Dana eti, ızgara edilmiş, 90 g	2.2		
Yoğurt, kaymaksız, 240 g	1.4	Omega-3	
Süt, 240 g	0.5	Badem, 60 g	3.8
Tavuk eti, derisiz, fırınlanmış, 90 g	0.3	Soya yağı, üç tatlı kaşığı,10 ml	0.9
Yumurta, 1 adet-50 g	0.1	Kanola yağı,1 yemek kaşığı,10 ml	1.6
		Keten tohumu,1 yemek kaşığı,10 ml	4.3
Çinko(mg)			
Et, dana, yağsız, 90 g	4.5	Demir (mg)	
Buğday özü, 60 g	3.5	Tam buğday unlu ekmek, 50 g	1.8
Buğday unu, 120 g	2.0	Buğday özü, 2 yemek kaşığı	0.9
Ay çekirdeği, 30 g	1.5	Beyaz ekmek, 50 g	1.4
Süt, tam yağlı, 240 ml	1.0	Yumurta, 1 adet	1.4
Yoğurt, 240 g	1.8	Balık, pişmiş, 90 g	1.1
Ton balığı, 90 g	0.7	Tavuk, pişmiş, 90 g	1.4
Yumurta, 1 adet	0.5	Yeşil yapraklı sebzeler, pişmiş, 120 g	1.1
Tam tahıl unlu ekmek, 1 dilim	0.4	Diğer sebzeler, pişmiş, 120 g	0.6
Kurubaklagiller, pişmiş, 120g	1.0-2.0	Kuru meyveler, 60 g	1.1-1.5
Soya fasulyesi, pişmiş, 240 g	1.0	Pekmez, 2 yemek kaşığı	2.5
Yeşil yapraklı sebzeler, pişmiş,120g	75-125	Tahin, 2 yemek kaşığı	2.2
İncir, kuru, 8 adet	140	Kurubaklagil çeşitleri, pişmiş, 120 g	1.7-3.3
		Soya fasulyesi, 120 g	4.4
Selenyum (mcg)		Süt, yoğurt, 240 ml	0.3
Tavuk eti, derisiz,90 g	26	Soya sütü, 240 ml	1.8
Esmer pirinç, 120 g	13		
Yumurta, 1 adet	12	Iyot (mcg)	
Tam tahıl unlu ekmek, 1 dilim	11	Sofra tuzu, iyotlu, ¼ tatlı kaşığı	100
Yer fistiği, 60 g	3	Balık, pişmiş, 90 g	87
		Patates, pişmiş, 1 orta boy	7
		İspanak, pişmiş, 120 g	5
		Badem, 1 avuç, 30 g	4

IU; Uluslararası Birim; ml=mililitre; g=gram; mcg=microgram; mg=miligram