

Vegan Beslenme Daha Sağlıklı mıdır?

Bunu Kesin Olarak Söyleyemememizin Beş Nedeni

Kaynak: Keren Papier, Anika Knüppel, Tammy Tong, Univ. of Oxford, The Conversation, Jan 19, 2021

Hazırlayan: Seren Türker, Şubat 2021



Vegan diyetler giderek daha popüler hale geliyorlar.

Bir kişinin vegan olmayı seçmesinin birçok nedeni olmasına karşın, sağlık bunların içinde genellikle popüler bir neden olarak gösterilmektedir. Ancak vegan diyetleri medyada sıklıkla "daha sağlıklı" olarak bahsedilse de bilimsel araştırmalar bunu her zaman desteklememektedir.

Bazı araştırmalar, vegan diyetlerinin [kalp hastalığı](#), [diyabet](#) ve [divertiküler hastalık](#) risklerini azaltması gibi olumlu sağlık etkilerine sahip olduğunu göstermiş olsa da, yakın zamanlardaki bir çalışma, veganların daha yüksek kırık riskine sahip olabileceğini ve hem veganların hem de vejeteryanların [iç kanamaya bağlı inme](#) riskinin daha yüksek olabildiğini göstermiştir.

Karışık kanıtlar, vegan beslenmenin tüm sağlık etkilerinin neler olduğunu anlamayı zorlaştırmakta. Peki kanıtlar neden bu kadar yetersiz kalıyor?

1. Veganlarla ilgili az sayıda çalışma

Dünya çapında [veganların sayısı](#) artıyor olsa da, bu grup hala dünya nüfusunun küçük bir azınlığını oluşturuyor. Vegan beslenmenin insan sağlığı üzerindeki etkilerini gerçekten anlamak için, çok sayıda vegandan veri toplamamız ve et yiyen kişilere kıyasla farklı bir hastalık geliştirip geliştirmediklerini görmek amacıyla onları uzun bir süre izlememiz gerekmektedir.

Bugünlerde, veganlardaki çok sayıda önemli sağlık sonucunu (kanser gibi) izleyen en büyük iki çalışma, [Adventist Health Study 2](#) (yaklaşık 5.550 veganın verilerini içermektedir) ve [EPIC-Oxford Çalışması](#) dır (yaklaşık 2.600 veganın verilerini içermektedir). Buna karşın, et yiyen kişilerle ilgili bazı araştırmalar 400.000'den fazla kişinin sonuçlarını içermektedir.

Az sayıda çalışmanın veganlar hakkında uzun vadeli verileri içerdiği göz önüne alındığında, vegan diyetlerinin sağlığı nasıl etkileyebileceğini takip etmenin neden zorlaştığı açıkça anlaşılmaktadır. Bu, çoğu hastalığın, nüfusun yalnızca orta kısmını etkilediği göz önüne alındığında daha da zor hale gelmektedir. (dünya genelinde yılda [100.000 kadının yalnızca 48'i etkileyen](#) meme kanseri gibi). Başlangıçta veganlarla ilgili yeterli veri olmadan, araştırmacılar bu grubun belirli hastalıklardan nasıl etkilenebileceğini ve bu hastalıklara az ya da çok duyarlı olup olmayacaklarını tam olarak bilemeyeceklerdir. Çalışmalarda bulunan kayıtlı mevcut vegan sayısı, bu beslenme türünün uzun vadedeki birçok sağlık sonucunu nasıl etkilediğini görmek için hala çok azdır. Bu diyetin uzun vadede insan sağlığını gerçekten nasıl etkilediğini görmek için gelecekte yapılacak olan araştırmalara daha fazla veganın eklenmesi gerekecek.

2. Tüm vegan diyetleri aynı değildir

Vegan beslenme, hayvansal ürünlerin dışlanmasıyla tanımlanır. Ancak bir kişinin takip ettiği vegan diyet türü, [gerçekte hangi yiyecekleri](#) tükettiğine göre önemli ölçüde farklılık gösterebilir.

Örneğin, bir vegan diyeti, bol miktarda taze sebze ve meyve, ilave protein için fasulye ve bakliyat, aynı zamanda sağlıklı yağlar için de kuruyemiş ve tohumlarla büyük oranda besleyici olabilir. Diğerleri için sadece beyaz makarna, domates sosu ve margarinli ekmek içerebilir. Bu farklılıklar, değişik sağlık sonuçlarına sahip diyet kalitesini (daha yüksek doymuş yağ içeren besin tüketmek gibi) etkileyebilir.

Yeni büyük çalışmaların hem farklı vegan diyetlerinin beslenme kalitesini hem de potansiyel sağlık etkilerini araştırması gerekecektir.

3. Takviyeler ve güçlendirilmiş gıdalar

Vegan diyetleri uygulanırken beslenme eksikliklerinin önüne geçebilmek için [vitamin ve mineral takviyesi](#) (demir veya B12 vitamini gibi) alınması önerilmektedir. Bu, günlük alınan bir hap veya [güçlendirilmiş](#) yiyeceklerle sağlanabilir.

Güçlendirme durumu ürüne veya markaya göre değişebileceği gibi zaman ile de değişebilir ve –varsa- dünyanın farklı yerlerindeki mevzuatlara göre değişebilir. Örneğin, bitki bazlı sütlerin bazılarında kalsiyum eklenebilir, ancak tüm markalara eklenemez. Alınan takviyeler ayrıca türlerine, markalarına, dozajlarına ve ne kadar düzenli alındıklarına göre farklılık gösterebilirler.

Diyetleri belirli besinlerle desteklemek; [demir eksikliği anemisi](#) gibi besinlerle ilgili bazı sağlık sorunlarının oluşum riskini azaltabilir. Ancak takviye kullanımının diğer sağlık sonuçlarını nasıl etkilediği büyük ölçüde bilinmemektedir ve az sayıda çalışma sonucu veganların hangi takviyeleri aldığını içermektedir.

Herhangi biri (vegan ve vegan olmayanlar) tarafından takviye kullanımı beslenme çalışmalarını etkileyebilirken, belirli sağlık sonuçları üzerindeki etki, minimum eşiği karşılayanlar kişilere kıyasla yetersiz takviye alımı olan kişilerde daha büyük etkilere sahip olacaktır. Bu nedenle, vegan diyetlerinin sağlık üzerindeki etkilerini anlamaya çalışırken, dışarıdan takviye almanın veya güçlendirilmiş olan yiyecekler almanın sağlık sonuçlarını nasıl etkilediğini bilmek oldukça önemlidir.



Tüm bitki bazlı ürünler kuvvetlendirilmemiştir.

4. Yeni bitki bazlı alternatifler

Vegan beslenme ve sağlık üzerine yayınlanmış güncel çalışmaların çoğu, veganlar arasında [giderek daha popüler hale gelmekte olan](#) bitki bazlı birçok ürünün kullanıma girmesinden önceye dayanmaktadır.

Ve bu bitki bazlı ürünlerin çoğu görece yeni olduğu için, bunların besin kalitesi, veganlar tarafından ne sıklıkla tüketildiği ve bu bitki bazlı ürünlerin uzun vadeli sağlığı nasıl etkilediği hakkında hiçbir bilgi bulunmamaktadır.

5. Bireysel riske karşı nüfus riski

Diyetin sağlık üzerindeki etkileri hakkında bildiklerimiz genellikle büyük epidemiyolojik çalışmalardan gelmektedir. Bu çalışmalarda araştırmacılar, farklı beslenme alışkanlıklarına sahip insan gruplarında farklı hastalıkların görülme riskini karşılaştırıyorlar - örneğin, vegan diyet tüketenlerle, tüketmeyenler arasında. Bu, mevcut çalışmalardan elde edilen bulguların bireyler için değil, yalnızca insan grupları için sağlık risklerini bildirebileceği anlamına gelmektedir.

Örneğin, [son yapılan bir çalışmada](#) veganların (bir grup olarak) et yiyenlere kıyasla 2,3 kat daha fazla kalça kırığı riskine sahip olduğu bulundu. Fakat, bu bulgu; bir bireyin vegan olursa, vegan olmadığı duruma göre kalça kırığı yaşama olasılığının 2,3 kat daha yüksek olacağı anlamına gelmemektedir. Farklı risk faktörleri (genetik veya yaşam tarzı gibi) bir kişinin genel sağlık ve hastalık riski üzerinde etkilidir. Bir kişi o-gruptakilerle karşılaştırılmaz- bu nedenle, bir grupla ilgili olarak yapılan bir epidemiyolojik çalışmadan elde edilen bulgular, belirli bir birey için geçerli olmayacaktır.

Hem kısa hem de uzun vadeli vegan diyetlerinin (bugünlerde benimsenen türler dahil), genel sağlık etkileri hakkında kesin yanıtlar alabilmemiz için; daha fazla bilgiye ihtiyacımız var. Bu, farklı ülkelerde yaşayan, farklı vegan diyetlerini uygulayan kişilerden veri toplamak ve bunları uzun süreler boyunca takip etmek anlamına gelmektedir.