



KAVRAMSAL MAKALE

Vejetaryen Beslenme Türleri

Doç. Dr. Yılmaz SEÇİM, Necmettin Erbakan Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Konya, e-posta: ysecim@erbakan.edu.tr

ORCID: <https://orcid.org/0000-0002-9112-7650>

Nevin AKYOL Yüksek Lisans Öğrencisi, Necmettin Erbakan Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Konya, e-posta: nevinakyl89@gmail.com

ORCID: <https://orcid.org/0000-0001-7697-3130>

Metehan KAYA, Yüksek Lisans Öğrencisi, Necmettin Erbakan Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Konya, e-posta: metehankaya100@gmail.com

ORCID: <https://orcid.org/0000-0003-0193-7172>

Öz

Beslenme, insanların toplumsal yaşamı, etik ilkeleri, ahlaki değerleri ve dini inançları çerçevesinde değişim ve gelişimler göstermektedir. Temelde hayvan haklarını korumak amacıyla geliştirilen vejetaryenlik, bitkisel beslenmenin insan sağlığını olumlu yönde etkileyeceğine olan inançla birlikte yayılım göstermeye başlamıştır. Vejetaryenlik, ağırlıklı olarak bitkisel ürünler ile beslenen; balık, tavuk ve kırmızı etin tüketilmediği, süt ve süt ürünleri ile yumurtanın ise tercihe bağlı tüketildiği bir beslenme şeklidir. Vejetaryen beslenme biçimleri bireylerde sağlık açısından olumlu ve olumsuz sonuçlar doğursa da olumsuz özellikleri en aza indirmek amacıyla besin takviyeleri önerilmektedir. Vejetaryen bireylerin bir kısmı sadece et tüketilmeyerek, hayvan hakları ve sağlığın korunamadığını düşünmektedir. Bu düşünce veganlığın benimsenmesine neden olmaktadır. Turizm, sağlık, giyim ve gıda gibi sektörlerde artan vegan nüfusun göz önünde bulundurulmasıyla yalnızca bitkisel kaynaklı ürünler geliştirilmektedir. Bu derleme çalışmada; vejetaryenlik ve alt dallarının ortaya çıkışı, vejetaryen bireylerin taleplerini karşılamak amacıyla verilen hizmetler ve vejetaryen beslenme biçimlerinin sağlık açısından etkileri bilimsel çalışmalar kapsamında incelenmiştir.

Anahtar Kelimeler: Beslenme, Vejetaryenlik, Vejetaryen Türleri, Vejetaryen İşletmeler.

Makale Gönderme Tarihi: 14.07.2021

Makale Kabul Tarihi: 03.01.2022

Önerilen Atf:

Seçim, Y., Akyol, N ve Kaya, M. (2022). Vejetaryen Beslenme Türleri, *Sosyal, Beşerî ve İdari Bilimler Dergisi*, 5(1): 66-82.



Journal of Social, Humanities and Administrative Sciences

2022, 5(1): 66-82. DOI:10.26677/TR1010.2022.921

ISSN: 2667-422X Dergi web sayfası: www.sobibder.org



CONCEPTUAL PAPER

Vegetarian Diets

Associate Prof. Dr. Yılmaz SEÇİM, Necmettin Erbakan University, Social Sciences Institute, Konya, e-mail: ysecim@erbakan.edu.tr

ORCID: <https://orcid.org/0000-0002-9112-7650>

Nevin AKYOL, MSc. Student, Necmettin Erbakan University, Social Sciences Institute, Konya, e-mail: nevinakyl89@gmail.com

ORCID: <https://orcid.org/0000-0001-7697-3130>

Metehan KAYA, MSc. Student, Necmettin Erbakan University, Social Sciences Institute, Konya, e-mail: metehankaya100@gmail.com

ORCID: <https://orcid.org/0000-0003-0193-7172>

Abstract

Nutrition shows changes and developments within the framework of people's social life, ethical principles, moral values and religious beliefs. Mainly developed to protect animal rights, vegetarianism has started to spread with the belief that plant nutrition will positively affect human health. Vegetarianism is mainly fed by herbal products; It is a diet in which fish, chicken and red meat are not consumed, milk and dairy products and eggs are consumed on demand. However, vegetarian diets have positive and negative health consequences for individuals, nutritional supplements are recommended in order to minimize negative traits. Vegetarian individuals; based on the idea of animal rights and health are not protected, by not only consuming meat, they also do not use animal by-products. Thus, the concept of veganism, which has its own species, has emerged, which is one of the important branches of vegetarianism. Considering the increasing vegan population in sectors such as tourism, health, clothing and food, only plant-based products are developed. In this review study; The emergence of vegetarianism and its sub-branches, the services provided to meet the demands of vegetarian individuals, and the health effects of vegetarian diets have been examined within the scope of scientific studies.

Keywords: Nutrition, Vegetarianism, Vegetarian Species, Vegetarian Businesses.

Received: 14.07.2021

Accepted: 03.01.2022

Suggested Citation:

Seçim, Y., Akyol, N and Kaya, M. (2022). Vegetarian Diets, *Journal of Social, Humanities and Administrative Sciences*, 5(1): 66-82.

GİRİŞ

Tarihsel süreçte farklı özelliklere sahip toplumların kendi içerisinde oluşturduğu kültürel öğeler beraberinde birbiri ile benzeşmeyen beslenme alışkanlıkları geliştirmiştir. Coğrafya, dini inançlar, örf ve adetler, geçmişten gelen gelenekler, insanın çevresindeki doğayı kavrama becerisi ve bakış açısı farklılıkları gibi etkenler de bu beslenme alışkanlıklarının gelişmesinde etkili olan faktörler arasındadır (Dilek, 2018).

Spencer (2002) yapmış olduğu bir çalışmada toplumlar arası beslenme alışkanlıklarının farklılıkları ve çeşitliliğinde sosyolojik ve felsefik unsurların etkili olduğu kanısına varmıştır. İnsan varlığını devam ettirdiği coğrafyada etrafında bulunan doğaya karşı farklı tavırlar sergilemekte ve bu davranışların sürekliliğinde beslenme alışkanlıkları da değişim göstermektedir. Kimi toplum doğayı bir ürün havuzu olarak kullanmakta ve ekip, biçmektedir, kimi toplumlar ise beslenmek için baktıkları hayvanların doğadan faydalanmasını sağlamaktadır. Sosyolojik bu etkinin yanı sıra ilerleyen toplumlarda felsefik bir bakış açısı sergileyen insan doğaya duyduğu saygı ve doğa içerisinde var olan canlıların yaşam biçimlerini kendine örnek olarak almış ve kendi düşünce dünyasında radikal bir yaşam şekline geçiş yapmayı tercih etmiştir. Bu yüzden tarihsel bir alt yapıya sahip olan vejetaryenlik kavramı ortaya çıkmıştır. Platon ve Pisagor gibi düşünürlerin eserlerinde yer verdiği ve çok eski kültürlerde de var olduğu bilinen vejetaryenlik günümüzde 'marjinal insan' etiketi ile karşımıza çıkmaktadır (Singer, 2009).

YÖNTEM

Çalışma, vejetaryenlik ve alt dallarının ortaya çıkışı, bireylerin vejetaryenliği tercih etme nedenleri, vejetaryen bireylere sunulan hizmetler ve vejetaryen beslenme biçimlerinin sağlık üzerinde etkilerini ele almak amacıyla hazırlanmıştır. Bu amaçlara ulaşmak için sistematik derleme (belli bir konuda hazırlanmış araştırma sorusuna yanıt bulmak için, belirlenmiş kriterlere uygun olarak o alanda yayınlanmış orijinal çalışmaların sistemli ve yan tutmadan taranması, bulunan çalışmaların geçerliliğinin değerlendirilmesi ve sentezlenerek birleştirilmesi) yapılmıştır. Konu üzerinde yapılmış olan bilimsel çalışmaların literatür kapsamında taranması yöntemi ile bilgiler elde edilmiştir.

BULGULAR

Vejetaryenlik Tanımı ve Tarihi

Vejetaryen kelimesinin kökeninin vejetaryenliğin sebze ağırlıklı bir beslenme türü olması nedeniyle İngilizcede sebze anlamına gelen 'vegetable' kelimesinden geldiği düşünülmektedir. Fakat vejetaryen kelimesi sağlıklı, canlı ve yaşam dolu anlamına gelen Latince kökenli bir kelime olan 'vegetus' kelimesinden gelmektedir. 1842 yılında vejetaryen beslenme tarzına genel bir tanım getirilmiştir. Bu tanıma göre vejetaryen beslenme tarzı, balık, tavuk ve kırmızı etin tüketilmediği, süt ve süt ürünleri ile yumurtanın ise tercihe bağlı tüketildiği bir beslenme şeklidir (Tunçay Son, 2016). Bu anlamda vejetaryenlik ağırlıklı olarak sebze (bitkisel ürünler) ile beslenme durumudur. Vejetaryen ifadesi ise hayvansal ürünleri sınırlı veya hiç tüketmeyen bunun yanı sıra ağırlıklı olarak sebze türleriyle beslenen kişilere verilen isimdir (Karabudak, 2012). Vejetaryenler meyve, sebze, bakliyatı tahıl ve tohum gibi bitkisel ürünler ile beslenip et kesinlikle tüketmemektedir. Bu et tüketmeme durumu istisnasız olarak; kırmızı et, tavuk eti, balık, yengeç, karides, ıstakoz gibi deniz mahsullerini içermektedir. Uluslararası Vejetaryen Birliği (IVU) 2011 yılında bünyesinde yer alan tüm üye ülkelerin temsilcilerinin verdiği oylar ile vejetaryenlik

tanımını güncellemiştir. Bu tanıma göre vejetaryenlik; hayvansal gıdaların (süt, yumurta, bal vb.) tercihe bağlı olarak tüketilip, tüketilmemesi dışında tamamen bitkisel kaynaklı beslenme şeklidir. Vejetaryenlik Türk Dil Kurumu'nda ise (TDK) 'etyemez' şeklinde Fransızca kökenli bir kelime olarak ifade edilmektedir (Tunçay Son, 2016).

Hoffman vd., (2013) yürüttükleri bir çalışmada vejetaryenlik kavramını: et, kümes hayvanları, balık veya kabuklu deniz ürünlerinin tüketilmediği bir beslenme biçimi olarak tanımlamışlardır. Çalışmalarından çıkardıkları sonuca göre insanların vejetaryenliği seçmesinde iki temel motivasyon bulunmaktadır. Bu motivasyonlar etik kaygılar ve sağlık hususlarıdır. Craig ve Mangels (2009), vejetaryenliği mümkün olduğunca hayvansal gıda tüketiminden kaçınmakla birlikte çeşitli farklı beslenme kalıplarını kapsayan genel bir terim olarak nitelendirmişlerdir. Whorton (1994) ise araştırmasında vejetaryenlik konusuna eskiçağ düşünür ve yazarları olan Plutarkhos, Porfirios ve Ovidius'un; canlıları yemek için öldürülmelerine karşı olduklarını ve bu amaçla elde edilen etlerin, insanların ruhlarını kirlettiklerini, düşündüklerini belirtmiştir. Perry ve arkadaşlarının 2001 yılında çok ırklı bir kentsel nüfusta vejetaryen ergenlerin özelliklerini araştırdıkları çalışmalarında vejetaryenliğin M.Ö. 500'lü yıllardan beri dini, kültürel ve ailevi sebeplerle büyük gruplar tarafından uygulanarak geldiği ve Hinduizm, Budizm, Hristiyanlık gibi dinlerde geniş çapta kabul gördüğü belirtilmiştir. Vejetaryenlik, 1800'lü yıllarda da beslenme ve sağlık açısından değerlendirilmemiştir. Bu terim genellikle ahlak ve din tabanlı olarak kullanılmıştır. 1800'lerin sonlarına doğru Londralı bilim adamı Alexander Haig, vejetaryenliği sağlık adına kullanan ilk isim olmuştur. Charles, (2014) yapmış olduğu çalışmada; Haig'ın vejetaryen beslenmenin sağlığa yararından bahseden ilk bilim adamı olduğunu belirtmiştir.

Dr. Albert Albu; vejetaryenliğin tarihteki en büyük temsilcileri olarak Benjamin Franklin, Pisagor, Brahma, Sokrates, Ovidius, Seneca, Thyana Apollonius, Plutarkhos ve Porfirios olduğunu belirtmiştir. 19. yüzyılın sonları ve 20. yüzyılın başlarında bu beslenme şeklinin ismi için vejetaryenlik ve vejetaryenlik kavramının tartışıldığını ve bu doktrinin savunucuları ve taraftarlarının vejetaryenlik terimini tercih ettiğinden bahsetmektedir. Ayrıca Albu, vejetaryenliği bir bitki kadar sessiz yaşamak olarak tanımlamaktadır. Çalışmanın sonucunda ise vejetaryen savunucusu olmadığını ve vejetaryenliği desteklemediğini belirtmiştir (Moch, 2002).

Vejetaryenliğin yakın tarihteki sürecine bakıldığında ilk vejetaryen derneğinin 1847 yılında İngiltere'de (Vegetarian Society) kurulduğu, sonrasında ise "Amerikan Vejetaryen Derneği (1860)", "Alman Vejetaryen Derneği (1867)" isimleri ile farklı ülkelerde de yaygınlaştığı görülmektedir (Tunçay Son, 2016). İlerleyen yıllarda, tüm dünyadaki vejetaryen derneklerin 1908 yılında bir araya gelerek "Uluslararası Vejetaryen Birliği" çatısı altında birleştikleri, Avrupa ülkelerindeki derneklerin ise "Avrupa Vejetaryen Derneği" adında 1988 yılında bir araya gelerek bir çatı altında birleştiği belirtilmektedir (IVU, 2021; EVU, 2021). Türkiye'de ise 2012 yılında kurulan "Türkiye Vejetaryen Derneği" söz konusu çatı örgütlenmelerin bir üyesi olarak varlığını sürdürmektedir (TVD, 2021). 2020 yılının Eylül ayında WTVOX Dergisi (New York merkezli olarak yayın yapan Amerikan dijital medya şirketi VOX Media Grubunun kadınlar ile ilgili magazin dergisi) yazarı Mendy Meyer dünyadaki vejetaryen sayısı hakkında bir araştırma yürütmüştür. Araştırmaya göre 2020'de Hindistan'da dini sebeplerin ağır basmasından ötürü yaklaşık 500 milyon (nüfusun %40'ı) vejetaryen ve alt türlerini benimsemiş insan yaşamaktadır. Amerika Birleşik Devletleri'nde ise 9,7 milyon insan vejetaryen diyet şeklini benimsemiş durumdadır. Bu durum Birleşik Krallıkta 3,5 milyon (nüfusun %5'i) civarında kişi bu beslenme türünü tercih etmiştir. Günümüzde dünya genelinde bu sayının 700 milyon insan civarında olduğu tahmin edilmektedir (Meyer, 2020). Yapılan literatür incelemesi sonucunda Türkiye'de konuyla ilgili kapsamlı bir anket çalışması yürütülmediği sonucuna ulaşılmıştır.

Paslakis ve arkadaşlarının 2020 yılında yürütmüş oldukları 'Vejetaryenlerin ve Veganların Yaygınlığı ve Psikopatolojisi' adlı çalışmada; omnivor (Hepçil, Hepobur ya da hem et hem de

otla beslenen canlılar) beslenen bireylerde vejetaryenlere ve veganlara yönelik önyargılı bir tutum olduğu sonucuna ulaşmıştır. Ayrıca Omnivorların büyük kısmı, vejetaryen beslenen bireylerle dalga geçtiklerini itiraf etmişlerdir. Fakat bu bireylerin %11,2'lik kısmı gelecekte vejetaryen diyet yapmayı düşündüklerini, %5,9'luk kısmı ise vegan diyet yapmayı düşündüklerini ifade etmişlerdir. Katılımcıların bir kısmı vejetaryen beslenmenin sağlıklı olduğunu düşünürken, çoğunluğu ise vegan diyetler hakkında aynı şeyi düşünmemiştir.

Vejetaryen İşletmelerin Yeterliliği

Vejetaryenlik günümüzde, dünya çapında hızla yayılan bir yaşam biçimi olarak benimsenmektedir. Bu durum beraberinde giderek büyüyen bir pazarı oluşturmuştur. Bu pazarda istekleri karşılamak üzere ikame ürünler üreten üreticiler, vejetaryenlere yönelik açılan oteller ve restoranlar, bu anlayışa uygun hijyen malzemeleri üreticileri gibi sektörel elemanlar yer almaktadır. Etlere ikame (bir başka şeyin yerine koyma, yerine kullanma) olarak üretilen, gıda ürünlerinden oluşan taklit et pazarının 2005-2010 yılları arasındaki dönemde dünyada %18, Birleşik Krallıkta bitkisel süt pazarının ise 2011-2013 yılları arasındaki dönemde %155 büyüdüğü ifade edilmektedir (Malek, 2016). Vejetaryen pazara yönelik bu olumlu gelişmelere rağmen restoranların ve turizm işletmelerinin çoğunluğunun vejetaryen bireylerin ihtiyaçları konusunda bilgi sahibi olmadığı, dolayısıyla turizm işletmelerinin bu konuyla ilgili farkındalık kazanması gerektiği düşünülmektedir. Ayrıca vejetaryen bireylere yönelik hizmet sunan konaklama işletmelerinin sayısının yeterli olmadığı ve tanıtımının da bireylere ulaşma noktasında sıkıntılı olduğu ifade edilmektedir. Bu tarz işletmelerin başarıya ulaşması ve pazarın büyümesi için dünyada ki mevcut durumlarının nasıl olduğunu tartışmak, turizm sektörünün gelişmesine katkı sağlama noktasında önem arz etmektedir (Yudina ve Fennel 2013). Yine de artan ve hala artmakta olan taleplere yönelik, fast-food restoranlardan beş yıldızlı otellere kadar vejetaryen seçenekler ortaya çıkmıştır (Ginsberg, 2017).

Restoranlarda organik yiyeceklerin yanı sıra, glüten ve laktoz içermeyen yiyecekler, çiğ veya bütün halinde gıdalar gibi diyet seçenekleri de sunulmaktadır. Bu alanda hizmet veren otel ve restoranların birçoğu ise günümüzde çiftlikten sofraya anlayışı ile kendi bünyesinde ürettiği sebze ve meyveleri misafirlerine sunmaktadır. Aynı zamanda vejetaryen oteller; tamamen vejetaryen menülere sahip konferans merkezleri, grupların ve bireysel misafirlere sürekli eğitim kursları, yoga inzivaları, seminerler ve atölye çalışmalarının keyfini çıkarması için ideal bir temel sağlamaktadır. Vejetaryen sağlık merkezleri ise sağlığı ve refahı sürdürmek veya yeniden kurmak için ayurveda, detoks, aralıklı oruç ve wellness, gibi fırsatlar sunmaktadır. Buna ek olarak son zamanlarda açılan vejetaryen ve alt dallarına yönelik hizmet sunan restoranlar ve konaklama yerlerinin inşaatları, bau-biyoloji (yapı biyolojisi) denilen bir ilkeye göre tasarlanmaktadır. Bau-biyoloji: inşaatla kullanılan toksin miktarını azaltma ve mekâna yeterli miktarda temiz hava verilmesini sağlama gerekliliklerini içermektedir. 25 ilkedan oluşan Bau-biyoloji, bir mekânın tüm sakinleri için yaşam kalitesini yükseltici etkiler sağlamaktadır. (Baker-Laporte, 2021).

Vejetaryenlik Türleri

Vejetaryenlik, ana hatlarıyla et tüketimini yasaklaması ve beslenmede, baklagil, tahıl, sebze ve meyve gibi besinlere yer vermesiyle bilinmektedir. Fakat vejetaryen beslenme türleri de kendi içinde çeşitlilik göstermektedir. Farklılıkların temelinde süt, yumurta, deniz ürünleri gibi hayvansal gıdaların tüketilmesinin yanı sıra kesinlikle hayvansal hiçbir ürünü tüketmeyen alt grupları bulunmaktadır.

- Lakto-Ovo Vejetaryenlik
- Lakto Vejetaryenlik
- Ovo Vejetaryenlik
- Pesko Vejetaryenlik
- Semi Vejetaryenlik
- Polo Vejetaryenlik
- Veganlık
 - Fruvitaryanlık (Früsitist, Meyvecilik)
 - Ravist (Çiğ Vegan Beslenme)
 - Zenmakrobiyotik Beslenme

Şekil 1. Vejetaryen Beslenme Türleri

Kaynak: Shani ve DiPietro, 2007.

Lakto-ovo Vejetaryenlik

Lakto-ovo vejetaryenlik; tüm süt ve süt ürünleri ile yumurta, bal gibi hayvansal gıdalarında tüketilmesine izin veren bir vejetaryenlik alt koludur (Çakıcı, 2020). Kümes hayvanları, deniz canlıları dâhil olmak üzere hiçbir ete yer verilmeyen, bitkisel ağırlıklı ve tüm hayvansal yan ürünlerin tüketimine açık bir beslenme çeşididir (Rivera ve Shani, 2013). Dilek (2018), yapmış olduğu çalışmada lakto-ovo vejetaryenliği; tüm et türlerinin dışında yumurta, süt, peynir, yoğurt, bal vb. tüketebilen kişiler olarak açıklamıştır. Shipman ise 2020 yılında yürüttüğü çalışmasında vejetaryenliğin alt gruplarını tanımlarken, lakto-ovo vejetaryenliği, yumurta ve süt ürünlerine izin veren beslenme türü olarak açıklamıştır. Uluslararası Vejetaryenler Birliği (IVU, 2021) lakto-ovo beslenmeyi; Hayvansal kaynaklı süt, yumurta, bal gibi ikincil ürünlerin tüketildiği ancak etin hiçbir çeşidinin tüketilmediği bir beslenme biçimi olarak tanımlamıştır. En genel tanımıyla lakto-ovo vejetaryenler; hayvanların öldürülmesi nedeniyle beslenmelerinde hiçbir şekilde et kullanmamaktadır. Yumurta ve süt üretiminde ise hayvan canlıdır. Dolayısıyla lakto-ovo vejetaryenler hayvansal yan ürünleri tüketmekte bir sakınca görmemektedir. Bu durum, Budizm ve Jainizm’de (kökeni Güney Asya’ya dayanan ve tüm canlıların eşit olduğu varsayılan inanılan inanç, felsefe) canlılığın kutsal olması ve canlıyı öldürmenin etik değerlere aykırı olmasıyla açıklanmaktadır (Karabudak, 2012). Lakto-ovo beslenme; günümüzde en yaygın biçimde uygulanan vejetaryen beslenme türüdür ve vejetaryenlerin büyük bir kısmını lakto-ovo vejetaryenler oluşturmaktadır (Baumgartner, 2000).

Prof. Dr. Ahmet Aydın’ın (2018) yorumladığı, Wachman ve Bernstein’in (1968) yürüttüğü bir çalışmada et tüketiminin, osteoporoz (kemik erimesi) oluşumundaki rolünü araştırmışlardır. 25 lakto-ovo vejetaryen ve 25 omnivor kişi arasında yürütülen deneysel çalışmanın sonucunda, kişiler arasındaki el tarak kemik oranları kıyaslanmıştır. Yapılan kıyaslama da lakto-ovo vejetaryen kişilerin el tarak kemiklerinin daha yoğun olduğu ve et yiyici besini tercih edenlerin kemik sayısının daha az olduğu tespit edilmiştir.

Kendilci ise 2020 yılında ‘Vejetaryen Beslenmenin Sağlık Üzerine Etkisi: Sistemik Derleme adlı tez çalışmasında lakto-ovo vejetaryenliğe dair tıp alanında yürütülen birçok çalışmayı örnek olarak vermektedir. Bunlardan biri Kendilci’nin tez çalışmasında yer verdiği, Tonstad vd. (2019), 22.434 erkek ve 38.469 kadın ile yürüttüğü, Tip 2 diyabet insidansının (Risk altındaki sağlam kişilerin belirli sürede, belirli bir hastalığa yakalanma olasılığını gösteren ölçüt) düzey farklılıkları üzerine araştırmasıdır. Bu araştırmaya göre Tip 2 diyabet et yiyenlerde (%7,6) iken, Lakto-ovo vejetaryenlerde (%3,2) oranında görülmektedir.

Lakto Vejetaryenlik

Bal, süt ve süt ürünleri tüketimine izin veren bir beslenme biçimi olmakla birlikte et ve yumurta tüketimi söz konusu olmayan bir vejetaryen beslenme biçimidir (Craig ve Mangels, 2009). Özcan ve Baysal'ın (2016) yapmış oldukları 'Vejetaryen beslenme ve sağlık üzerine etkileri' adlı çalışmada lakto vejetaryenlik, süt ve süt ürünleri ile bitkisel kaynaklı ürünlerin oluşturduğu beslenme biçimi olarak açıklanmıştır. Başka bir çalışmada ise lakto vejetaryenliğin süt ve süt ürünleri tüketen bir vejetaryenlik alt kolu olduğu şeklinde bir tanımlama yapılmıştır (Balcı, 2018). Ceyhun Sezgin ve Ayyıldız (2018), vejetaryenliğin alt dallarının tanımlarını yaptıkları çalışmada lakto vejetaryenlik için bu tanımlara paralel bir açıklama yapmışlardır. Lakto vejetaryenlerin süt ve süt ürünlerini tüketen vejetaryenliğin bir alt sınıfı olduğunu belirtmişlerdir.

Ongan ve Ersoy 2012 yılında vejetaryen olan ve vejetaryen olmayan sporcuların diyetlerini karşılaştırdıkları nicel bir çalışma yürütmüşlerdir. Yaptıkları çalışmada birçok parametreyi ele almışlardır. Yaşlı, 19 vejetaryen ve 12 vejetaryen olmayan kadın sporcunun diyetleri arasındaki değerlendirme de vejetaryen olan sporcuların daha düşük değerde kolesterol, yağ ve kan glikoz oranına sahip olduklarını tespit etmiştir. Yine 8 dayanıklılık sporcusunu (koşu, bisiklet, trekking vb.) 6 haftalık periyotta önce vejetaryen diyete sonra karışık diyete tabi tutmuşlar ve bu süreçlerin karşılaştırmasında performans düzeyinde bir farklılık görülmediğini belirtmişlerdir. Ayrıca yine vejetaryen diyeti uygulanan dilimde kandaki glikojen ve kolesterol değerlerinin daha düşük düzeyde olduğunu tespit etmişlerdir. Yaptıkları diğer karşılaştırmalı deneylerin genel bir sonucu olarak vejetaryen diyetin performans açısından sporcular için herhangi bir olumsuz durum yaratmadığını ayrıca kandaki değerleri düzenlediğini tespit etmişlerdir.

Ovo Vejetaryenlik

Ovo vejetaryenlik; hiçbir et türünün ve süt ürünlerinin tüketilmediği ancak bitkisel ağırlıklı gıdalara ek olarak yumurtanın tüketilebildiği bir beslenme biçimidir (Fox ve Ward, 2008). Yıldız ve Yılmaz (2020), yaptıkları çalışmalarında vejetaryen beslenme türlerini sınıflandırmıştır. Bu sınıflandırmada ovo vejetaryenlikten, hayvansal besinlerden yalnızca yumurta ile tüm bitkisel besinlerin tüketildiği beslenme şekli olarak bahsetmişlerdir. Yine Kurt 2019 yılında yürüttüğü tez çalışmasında ovo vejetaryenliği bitki temelli gıdalar ile yumurtanın tüketildiği ve hiçbir et ve süt ürününün tüketilmediği vejetaryen beslenme şekli olarak açıklamıştır.

Ho ve arkadaşları 2017'de yürütmüş oldukları çalışmanın sonucunda; ovo vejetaryen beslenmeyi uygulayan grubun, omnivor bireylere kıyasla kan basıncı değerlerinin daha düşük olduğunu ortaya çıkarmıştır. Ayrıca ovo vejetaryenlerin gözlemlenen kan basınç değerlerinin, diğer vejetaryen diyet türleri arasında en düşük değere sahip olduğu ve bu beslenme türünün ani ölüm, hipertansiyon riskini azalttığı çalışmada ortaya çıkan bir diğer sonuçtur.

Pesko Vejetaryenlik (Peskateryanlık)

Pesko vejetaryenlik; kümes hayvanları ve kırmızı et hariç olmak üzere bitkisel ürünlerin yanı sıra balık ve deniz ürünlerini tüketen, vejetaryen beslenme türü olarak tanımlanmaktadır (Akdu ve Tabu, 2019). Pesko vejetaryen beslenme, vejetaryenliğin bir alt türü olsa da Vegetarian Society (Vejetaryen Derneği) tarafından, beslenmelerinde ete yer verdikleri gerekçesiyle vejetaryen olarak nitelendirilmemektedir (Tunçay Son, 2016).

Peskateryan beslenmenin, diğer vejetaryen beslenme türlerine nazaran omega-3 yağ asidi, E ve D vitaminleri açısından daha zengin olduğu belirtilmiştir (Rizzo vd., 2013). Orlich ve arkadaşları 2013 yılında pesko vejetaryen ve vejetaryen olmayan bireylerin mortalite oranını (Mortalite oranı

veya kaba ölüm hızı genelde yıllık hesaplanan, her 1000 kişi başına ölümlerin sayısının oranıdır) karşılaştırdığı çalışma yürütmüşlerdir. Bu çalışmaya göre pesko vejetaryenlerde genel mortalite oranının, vejetaryen olmayan bireylerden daha düşük olduğu tespit edilmiştir.

Semi Vejetaryenlik

Akpınar ve arkadaşları (2019) 'Vegan ve Vejetaryen Beslenmede Probiyotik Bitkisel Bazlı Süt Ürünlerinin Yeri' adlı çalışmalarında semi vejetaryenliği; süt ve süt ürünleri ile yumurta da herhangi bir kısıtlama gütmeyen, kırmızı et hariç tavuk ve balık etini sınırlı miktarda tüketen vejetaryen beslenme türü olarak tanımlamışlardır. Karabudak (2012), semi vejetaryenliği; hayvansal yan ürünleri serbestçe tüketen bunun yanı sıra tavuk eti, balık etini ve deniz ürünlerini sınırlı oranda tüketen bir vejetaryen beslenme türü olarak tanımlamaktadır. Nalçacı İkiz ve Solunoğlu (2018) ise en genel tanımıyla kırmızı et (sığır, koyun, kuzu vb.) hariç diğer hayvanlar ürünleri tüketen vejetaryen beslenme çeşidi olarak tanımlamıştır.

2005 yılında Newby ve arkadaşları tarafından yürütülen, İsveç Mamografi Çalışmasında (Mamografi, memenin filmini çeken özel bir cihaz. Meme kanserinin teşhisindeki en etkin görüntüleme yöntemlerinden biridir) beden kitle endeksine göre potansiyel obezite durumunu araştırmışlardır. Araştırma sonuçlarına göre semi-vejetaryen bireylerin (%29), hafif şişman ya da daha ileri bir seviye olan obez olma risklerinin, omnivor bireylere (%40) oranla çok daha düşük olduğu sonucuna ulaşılmıştır.

Polo Vejetaryenlik

Polo vejetaryenlik; bitkisel besinlerin yanı sıra sadece kümes hayvan etlerini tüketen, vejetaryen beslenme türüdür (Vatan ve Türkbaş, 2018). Karabudak (2012), vejetaryen beslenme tiplerini açıkladığı kitabında polo vejetaryenlerin bitkisel ağırlıklı beslendiklerini fakat buna ek olarak sadece tavuk gibi kümes hayvanlarını da tükettiklerini belirtmiştir. Çakıcı ve arkadaşları (2020) ise polo vejetaryenliği kümes hayvanlarını tüketen vejetaryenler olarak tanımlamışlardır. Karaduman (2015) ise Çakıcı ve arkadaşlarının tanımına paralel olarak polo vejetaryen kişilerin kümes hayvanlarının etleri ile de beslendiğini ifade etmiştir.

Bae 2020 yılında 'Vejetaryenlerin Restoran Seçimi Niteliklerinin Memnuniyeti ve Yeniden Ziyaret Edilmesi Üzerine Bir Çalışma' adlı doktora tezinde polo vejetaryenlerin vejetaryen diyetlerinden eti çıkarmaya çalıştıklarından bahsetmiştir. Bu anlamda polo vejetaryenler, pesko vejetaryenlere benzer şekilde, et yemeyi bırakıp vejetaryen olmaya çalışan kişilerdir. Bae, polo vejetaryenleri; et diyetini azaltmak için karşılaşılan türlerin çoğu gibi önce kırmızı eti keserek, diyetlerinde kümes hayvanlarını tüketmeye devam eden kişiler olarak açıklamıştır.

Veganlık

Vegan beslenme, hayvansal hiçbir besin maddesini tüketmeyerek tamamen bitkisel besinleri tüketen vejetaryenliğin bir alt koludur. Evrensel tanımına göre ise veganlık; hiçbir hayvansal gıda tüketmemenin yanı sıra hayvanlardan elde edilen yan ürünleri de tüketmeyen, yalnızca bitkisel kaynaklı beslenme şeklidir (Sünnetçioğlu vd., 2017). The Vegan Society, veganizm terimini; hayvanların, gıda, giysi ve başka amaçlar için sömürülmesine karşı çıkan yaşam biçimi olarak tanımlamıştır. Brooks (2021) Vegan Avustralya için yazmış olduğu yazısında veganlığı; giyecek, yiyecek, eğlence ve başka sebeplerle hayvanların sömürülmediği bir dünya oluşturmayı amaçlayan sosyal eşitlik hareketi olarak ifade etmiştir. Vegan beslenme şeklinde et, süt ürünleri,

yumurta ve hayvansal yan ürünler bulunmasa da yağ ve rafine şeker tüketiminde kısıtlama yoktur (Tuso vd., 2013). Leitzmann 2014 yılında yapmış olduğu çalışmada diğer veganizm terimlerine paralel olarak; veganlığı; sadece hayvansal gıda tüketiminden kaçınmanın yanı sıra hayvanlardan elde edilen endüstriyel ürünlerin de (yün, kuş deri, kıl, inci, jelatin vb.) kullanılmadığından söz ederek vejetaryenliğin en tutarlı biçiminin uygulandığı kavram olarak nitelendirmiştir. Donald Watson, tüm hayvansal ürünlerin, beslenmeden çıkarılmasının akabinde, vejetaryenler ve hayvansal yan ürünleri hiçbir şekilde tüketmeyen bireyler arasında oluşan farkın düzgün anlaşılabilmesi için yeni bir terim ortaya çıkaracağını duyurmuştur. Elsie Shrigley ile birlikte vejetaryenliğin İngilizce karşılığı 'Vegetarian' kelimesinin ilk üç ve son iki harfini alarak 'vegan' terimini ortaya çıkarmışlardır. Burada Watson veganlığın "vejetaryenin başlangıcı ve sonu" olduğunu göstermeye çalıştığını ifade etmiştir (Taylor, 2008). 2018 yılında yapılan bir çalışmada; veganlığın 90'lı yıllarda Vegan Straight Edge akımıyla ortaya çıktığı bilgisine yer vermiştir. Vegan Straight Edge hareketi; beslenme şekli ve besin tüketiminin tamamen bitkisel olmasının yanı sıra hayvanların insanlar tarafından sömürülmek amacıyla değil, kendi özgürlükleri için yaratıldıklarına inanılan ahlaki bir inancı temel almaktadır. Sık sık vejetaryenlik ile karıştırılan veganlık; bir beslenme türü olmasının yanında insanın doğa ve hayvan ile arasındaki ilişkinin eşit olduğunu kabul eden bir felsefe olarak tanımlanmaktadır. Hayvanların özgürlüğü temel alınmaktadır. Pragmatist (faydacı) ve insanın diğer canlılardan üstün olduğunu savunan türcülüğü reddetmektedir. Hayvanlar; korku duyan, acı çeken, üzüntü, şefkat, mutluluk gibi duyguları olan canlılardır. Doğuştan gelen temel haklara sahip bireyler olarak görülmektedir (Yegen ve Aydın, 2018). Veganizm, insanlar tarafından hayvanlara yapılan zulümden kaçınılması gerektiğini savunan etik bir felsefedir. Etik veganizmin odak noktası; hayvanları, endüstriyel sahalardaki kötü durumlardan korumak ve kurtarmaktır. Veganlar bu sebeple hayvansal ürün kullanmama konusunda oldukça hassastır (Greenebaum, 2012). İhtiyaç duyulan birçok üründe hayvansal ürünlerden kaçınmak mümkün olmamaktadır. Tenis topları, test edilen ilaçlar ve bitkisel gıdaların üretim sürecinde de istenmeden hayvanlara zarar verilebilmektedir. Bu nedenle hayvansal ürün kullanımından kaçınmak veganlar için çok önemlidir. Vegan tüketiciler günlük yaptıkları gıda, ulaşım, eğlence, kozmetik ve hatta giyim gibi harcamalarında tercih yaparken oldukça titiz davranmaktadır. Aldıkları ürünlerin hayvansal olup, olmadığına dikkat etmelerinin yanı sıra klinik aşamada hayvanlar üzerinde test edilen ürünleri de almamaktadırlar. Bu yüzden veganlar yün çorap, deri ayakkabı, kaz tüyü mont gibi ürünleri ya da klinik deneylerinde hayvanların kullanıldığı ilaçları tüketmemektedirler (Akkan ve Bozyiğit, 2020). Tekten Aksürmeli ve Beşirli 2019'da yapmış oldukları çalışmada veganların; giysi, kozmetik, ilaç, temizlik malzemesi tercihlerinde, sıkı kurallara bağlı olmalarının sebebinin bazı ideolojilerle ilgili olduğu sonucuna ulaşmışlardır. Bu ideolojik durumları, hayvanların kullanıldığı ürünleri tüketmenin, erkek ve kadın arasındaki eşitsizliği yansıtması buna ek olarak cinsiyetçilik, ırkçılık, heteroseksizm (yalnızca karşı cinse yönelimin doğru olduğu kabul edilen düşünce) ve insanlara yönelik ayrımcılığın diğer biçimleri ile alakalı bir ilişki olarak belirtmişlerdir. Vegan diyetler; bitkisel protein ve lif açısından oldukça zengindir. Öte yandan doymuş yağ ve glisemik indekse (kandaki glikoz seviyesi) sahip gıdalar vegan beslenmeyle birlikte azalmaktadır. Yapılan çalışmalar ışığında; düşük yağ içeriğine sahip vegan beslenme şeklinin tip 2 diyabet hastalığı olan bireylere uygulanan geleneksel diyetlere nazaran daha iyileştirici olduğu öğrenilmiştir (Barnard vd., 2009). Vegan diyet uygulayan bireyler, kalp rahatsızlığı riskini en aza indirgeyen besin gruplarından; soya, tam tahıl ve fındık tüketimine sahiptir. Ayrıca veganlar, omnivorlardan daha fazla meyve sebze, baklagil, lifli gıdalar ve C vitamini tüketmektedir. D vitamini ve Kalsiyum alımlarının ise yeterli olduğu sürece, kemik sağlığında sorun oluşturmayacağı ifade edilmektedir (Barr, 2015). Az yağlı gıdalar içeren vegan diyetler; prostat, meme ve kolon kanseri riskine karşı koruyucu olsa da bu beslenme şeklini tercih edenlerin fiziksel özelliklerinin, genellikle zayıf vücut ve kısa boyla karakterize olduğu

gözlemlenmiştir (McCarty, 1999). Spencer ve arkadaşları (2003) yapmış oldukları çalışmada; Vegan bireylerin omnivorlara kıyasla daha düşük beden kitle indeksine sahip oldukları vurgulanmıştır. Omnivorlarda beden kitle indeksinin yüksek olmasının sebebinin, yüksek protein ve düşük lif alımıyla doğrudan ilişkili olduğu belirtilmiştir. Leitzmann (2014) ise çalışmasında Spencer'ın söz etmiş olduğu bilgiye paralel olarak; Veganların, vejetaryenlere göre daha düşük vücut ağırlığı ve kolesterol seviyesine sahip olmasının; vegan beslenmede diğer beslenme türlerine oranla düşük doymuş yağ asitleri, yüksek lif ve bitkisel ürünlerden kaynaklandığı belirtilmiştir. Craig, 2009'da 'Vegan Diyetlerin Sağlığa Etkileri' adlı çalışmasında; Vegan diyetinin diğer vejetaryen beslenme şekillerine göre daha az doymuş yağ, diyet lifi ve kolesterol içerdiğini açıklamıştır. Aynı zamanda vegan beslenenlerde daha düşük kan basıncı ve serum kolesterol (damarlarda kolesterolün birikmesi) görüldüğünü belirtse de hayvansal ürünlerin diyetten çıkarılması sonucu, çinko ve demir eksikliğinin sorun olabileceğini vurgulamıştır. Veganlar, besin tercihleri nedeniyle çok yönlü tüketime sahip değildir. Sadece bitkisel gıdaların tüketilmesi vegan bireylerde kardiyovasküler hastalıkların (dolaşım sistemini etkileyen herhangi bir hastalık) görülme riskini azaltsa da B₁₂, D vitamini, kalsiyum, çinko ve demir eksiklikleri sıklıkla görülebilmektedir. Bu nedenle vegan beslenen bireylere gıda takviyeleri tavsiye edilmektedir. Davey ve arkadaşları (2003), 33883 omnivor, 1110 peskateryan, 2596 vegan ve 18840 lakto-ovo vejetaryenden oluşan 20 ve 97 yaş arası katılımcıyla yapmış oldukları çalışmada; veganların doymuş yağ asidinden karşıladıkları %5'lik enerjinin, omnivorlarda bulunan miktarın yarısından az olduğu sonucuna ulaşmışlardır. İlâveten veganların; en yüksek lif, folat, B₁, E, C vitamini, demir ve magnezyum miktarına ve en düşük B₁₂, D vitamini, retinol, kalsiyum ve çinko almına sahip olduğunu ortaya çıkarmışlardır. 2002'de 30 vegan ve 30 omnivor bireylerin katılımıyla yapılan bir çalışmada; Veganların, daha fazla sebze, meyve, baklagil ve besin takviyesi almına ve daha az kurabiye, kek, çikolata ve şeker tükettiği sonucuna ulaşmışlardır. Çalışmada ulaşılan diğer sonuç; vegan bireylerin kalsiyum, selenyum, B₁₂ vitamini ve D vitamini miktarının, besin takviyesi kullanmalarına rağmen ortalamanın altında olmasıdır (Larsson ve Johansson 2002).

Ülkeler, artan vegan nüfusun etkisiyle bu alanda daha fazla bilgi edinmiş, böylece vegan restoran, vegan otel ve vegan festivaller düzenlenmeye başlanmıştır. Aynı zamanda vegan ürünlere karşı artan talep sonucunda üreticiler, yeni ürünler geliştirmektedir. "V-Label" etiketi ise tüketici açısından vegan ürünlerin güvenilirliğinin anlaşılmasında önemli unsur olmuştur (Uçan ve Bozok, 2019). 2012 yılında, küresel piyasada yiyecek içecek ürünlerinin yalnızca %1,5'i vegan ilan edilmiştir. 2015 yılında ise oran üç kat artış göstererek %4,3'e yükselmiştir. V-Label, vejetaryen ve vegan ürünleri etiketlemek amacıyla kullanılan uluslararası düzeyde tescille sahip bir semboldür. Şirketler V-Label etiketi kullanarak ürün içeriğinde şeffaf ve net olmayı teşvik etmektedir (V-Label, 2019). Vegan ürünler büyük marketlerin raflarında yer almaktadır. Yine de ürün çeşitliliği oldukça sınırlıdır. Dolayısıyla veganlar alışverişlerini genellikle web siteleri aracılığıyla gerçekleştirmektedir (Uçan ve Bozok, 2019).

Türkiye'de vegan nüfusunun her geçen gün artması sonucu 2012 yılında 'Türkiye Vegan Derneği' kurulmuştur. Türkiye'de vegan tüketici sayısı ile ilgili istatistik mevcut değildir. Ancak, Ankara, İstanbul, İzmir ve Diyarbakır gibi büyükşehirlerde vegan menülerin sunulduğu restoranların açılması ve vegan restoranların sayısının hızla arttığı görülmektedir (Tekten Aksürmeli ve Beşirli, 2019). Uçan ve Bozok (2019), yapmış oldukları çalışmada; Vegan beslenmenin kültür açısından yeteri derecede tanıtılmadığından bahsetmişlerdir. Buna ek olarak dışarıda yemek yemenin, veganlar için oldukça zorlayıcı bir durum olduğunu ve bu soruna çözüm getirmek amacıyla vegan restoranların kurulması gerektiğini söylemişlerdir. İşletme menülerinde veganlara yönelik yiyecek içecek alternatiflerinin olması, servis ve mutfak personellerinin ise veganlık hakkında bilgilendirilmesinin gerekli olduğunu da belirtmişlerdir.

Türkiye’de ilk kez Didim belediyesi ve TVD’nin ortaklığıyla, Vegfest festivali düzenlenmiştir. Daha sonra bu festival 2018’den itibaren Uluslararası İstanbul Vegfest adını alarak İstanbul’da düzenlenmeye başlanmıştır. Vegfest, vejetaryen ya da vegan olmayan fakat bu beslenme türlerine ilgi duyan gruplar tarafından da ilgi görmüştür. 2020 Haziran ayında festival, Covid-19 pandemisi sebebiyle ilk kez video konferans uygulaması üzerinden düzenlenmiştir (TVD, 2021).

Veganlığı yaygınlaştırmayı amaçlayan, vegan veya vegan olmayan bireylere hitap etmeyi hedefleyen dört girişimci öncülüğünde Türkiye’de ilk vegan kasap olan “Limonita kasap” İstanbul Kadıköy’de açılmıştır. Limonita Kasap’ın kurucularından Akın Yalçın; Türk kültüründe sadece bakliyat ve sebze ile yapılan yemeklerin çeşitli olmasına rağmen Türk toplumunun etçil bir toplum olduğu yönünde yanlış algıların olduğunu belirtmiştir. Limonita Kasap’ın kuruluş amacının ete tat açısından çok benzeyen soya, mercimek, mantar vb. gıdalar kullanılarak hazırlanan ürünlerle hayvan ölümüne sebep olmadan da aynı lezzette yiyeceklere ulaşabilmek hedeflenmiştir (Çelik, 2021).

Fruvitaryanlık (Früsitist, Meyvecilik)

Vejetaryenliğin en katı biçimlerinden olan ve sadece meyve tüketilen fruvitaryan beslenme; dini, ahlaki, çevresel, kültürel ve sağlık gibi nedenlerle benimsenmektedir (Billings, 1998). Amacı, hayvan veya bitkiye zarar vermektan kaçınmak olan fruvitaryanlıkta, salatalık ve biber gibi yiyeceklere ek olarak tahıllar da tüketilebilmektedir. Ayrıca çiğ vegan beslenmede olduğu gibi fruvitaryanlıkta da meyveler tercihe bağlı olarak çiğ tüketilmektedir (Boyle 2011). Fruvitarianlar, tüketmiş oldukları gıdaların toprağa dönüşüyle tekrar büyüme döngüsünün devamlılığına inanmaktadır. Dolayısıyla sınırlı beslenen fruvitaryanlar, meyve ve bilimsel olarak meyve kabul edilen biber, salatalık, domates gibi sebzelerle beslenmektedir (Karabudak, 2012; Subramaniam, 2013; Ergin, 2014; Gökçen vd., 2019). Sánchez ve Rial’in 2005 yılında yapmış oldukları çalışmada; Fruvitaryanların, üretimde kimyasal gübre ve böcek ilacı kullanılmayan yiyecekleri tercih ettiğinden söz edilmiştir. Rivera ve Shani ise (2013) yapmış oldukları çalışmada; fruvitaryanların hayvansal ürün, tahıl ve sebze tüketmediğini ancak tohum, meyve ve fıstık tükettiklerini öne sürmüştür. Meyve odaklı beslenmede %75 veya %55 oranında çiğ meyve, kabuklu yemiş ve tohum tüketilmesi gerekmektedir. Fruvitaryanlık; yetersiz B₁₂, kalsiyum, iyot D vitamini, esansiyel yağ asitleri ve protein alınmasına yol açmaktadır (Torrens, 2021).

Ravist (Çiğ Vegan Beslenme)

Yalnızca işlenmemiş ve çiğ gıdaların tüketildiği vegan beslenme çeşididir (Shani ve DiPietro, 2007; Rivera ve Shani 2013). Ravistler, uygulanan yüksek sıcaklığın besinleri zehirli hale dönüştürdüğünü düşünmektedir (Ergin, 2014). Dolayısıyla çiğ beslenmede gıdalara 45 dereceden yüksek sıcaklık uygulanmamaktadır. Ayrıca besinlerin pişirilmediği sürece aktif enzimlere sahip olduğu ve sindirime katkıda bulunduğu belirtilmektedir (Cunningham, 2004; Atarbashi-Moghadam vd., 2020). Çiğ vegan beslenmede filizlenmiş tahıl, suda ıslatılmış çekirdek, fıstık ve pirinç gibi gıdalar sıkça tüketilmektedir (Karabudak, 2012). Beslenme planında çiğ gıda oranı %75 ile %100 arasındadır (Melina vd., 2016). 2017 yılında yapılan bir çalışmada çiğ ve katkısız beslenmenin sağlık nedeniyle tercih edildiğinden bahsedilmiştir. Bitkisel besinlerin ham halde ya da kurutulmuş olarak tüketilme sebebi; gıdalardaki mineral, vitamin ve enzim gibi besin değerlerinin ısıyla etkisini kaybetmesini engellemek olduğu belirtilmektedir. Fakat çiğ beslenmenin fasulye gibi baklagilleri de içermesi bu besinlerin uygun sıcaklıkta pişirilmediğinde yüksek miktarda oksalat ve aflatoksin içerme riski olduğundan söz edilmiştir (Kralj vd., 2017).

Zenmakrobiyotik Beslenme

Tahıl, sebze, meyve ve kuru baklagillerden oluşan bir beslenme biçimidir. Fakat bu beslenme biçimini tercih eden bireylerden bir kısmının diğer besinleri diyetlerinden çıkararak yalnızca tahıl ürünleriyle beslendiği bilinmektedir (Karabudak, 2012). Parsons ve arkadaşları 1997'de yapmış oldukları çalışmada makrobiyotik beslenmenin; deniz yosunu, bakliyat, tahıl, meyve, sebze, kabuklu yemiş ve tohumlardan oluştuğunu belirtmiştir. Ergin ise 2014'te yayınlanan tezinde; zenmakrobiyotik beslenmede tüketilen gıdaların %10 ile %30'unun sebze ve meyveden, %70 ile %90'ının ise tahıllardan oluştuğu bilgisine yer vermiştir. Vegan beslenmenin türlerinden biri olan makrobiyotik beslenme diğer vejetaryen beslenme biçimlerine kıyasla daha az D vitamini, fosfor ve kalsiyum içermektedir (Dwyer, 1979). Ayrıca düşük yağ, yüksek lif ve karbonhidrat içeren bir beslenme biçimi olması sonucunda zenmakrobiyotik beslenen bireylerin diğer beslenme türlerini uygulayan bireylere nazaran daha düşük serum lipid seviyesi (düşük yoğunluklu lipoprotein) ve kan basıncına sahip olduğu görülmektedir. Bu durumun kardiyovasküler hastalıkları önlemede yardımcı olduğu ifade edilmektedir (Lerman, 2010).

SONUÇ

Vejetaryenlik geçmişte hayvanların ölümüne sebep olduğu gerekçesiyle ahlak, etik ve dini sebeplerle kabul görse de beslenme ve sağlık açısından değerlendirilmemiştir. Günümüzde hayvan haklarını koruma isteğine ek olarak artan sağlık bilincinin etkisiyle vejetaryenliğe yönelim söz konusudur. Vejetaryenlik, temelde hiçbir canlının tüketilmediği beslenme biçimi olarak bilirse de yalnızca balık, kümes hayvanları ya da her ikisini sınırlı miktarda tüketen bireyler de vejetaryen sınıflandırmasına dâhil edilmiştir. Yine de Vegetarian Society, bu beslenme biçimlerini et tüketildiği gerekçesiyle vejetaryen olarak kabul etmemektedir.

Yapılan çalışmalarda vejetaryenliğin 6 alt dalı olduğu bilinmektedir. Bunlar; süt ürünleri tüketilen lakto vejetaryenlik, yumurta tüketilen ovo vejetaryenlik hem yumurta hem süt tüketilen lakto-ovo vejetaryenlik, kümes hayvanları tüketilen polo vejetaryenlik hem kümes hem de deniz canlılarının kısıtlı miktarda tüketildiği semi vejetaryenlik ve veganlık gibi gruplara ayrılmaktadır. Çalışmalarda vejetaryenlik türleri arasında en fazla lakto vejetaryen ve veganlığın tercih edildiği bilgisi yer almaktadır. Vegan beslenme, tüketilen gıdaların çeşidine göre zenmakrobiyotik, ravist ve fruvitaryenlik gibi dallara ayrılmaktadır. Veganlığı diğer vejetaryen türlerinden ayıran özellik; hayvan haklarını koruma isteği neticesinde süt, yumurta, bal gibi hayvansal yan ürünlere ek olarak; kozmetik, gıda, ilaç ve giyim üretiminde de hayvanlardan yararlanılmaması gerektiğini savunmaktır. Bu nedenle vegan bireylerin talepleri doğrultusunda bitki bazlı ürünlerin sayısı giderek artmaktadır.

Vejetaryen beslenme biçimlerinin sağlık açısından ele alındığı çalışmalar incelendiğinde kolesterol, kalp rahatsızlıkları ve diyabeti önlemede olumlu yönleri olduğu sonucuna ulaşılmıştır. Bu olumlu sonucun yanı sıra aynı çalışmalarda vejetaryen beslenme tarzını benimsemiş bireylerde D, B₁₂, demir, çinko ve protein eksiklikleri ve bu eksikliklere bağlı rahatsızlıklar olduğu görülmüştür.

Dünyada vejetaryen ve onun alt dalı olan veganlığı benimseyen bireylere hizmet amacıyla otel ve restoranların açıldığı bilinmektedir. Türkiye'de de bu kapsamda vegan restoranların yaygınlaştığı ve medyada yer verildiği gözlemlense de bireyler, vegan menülerin ve vegan marketlerin yeterli olmadığını belirtmiştir. İncelenen çalışmalar ışığında, restoranlarda çalışan personellerin çoğunlukla veganlığa dair yeterli bilgiye sahip olmadığı ortaya çıkmıştır.

Vejetaryenliğin gastronomi ve turizm yönünden ele alındığı çalışmalar oldukça sınırlıdır. Yapılan çalışmalar vejetaryenliği daha çok; etik, besleyici özellikler ve sağlık açısından olumlu ya da olumsuz özelliklerini değerlendirmektedir.

KAYNAKÇA

Akdu, U. ve Tabu, Ö. (2019). Gastronomi Turizmi Kapsamında Vegan, Vejetaryen, Pesketaryen Yöresel Yemekleri: Doğu Karadeniz Örneği. *Turizm Araştırmaları*, Aralık 2019, Çanakkale, Paradigma Akademi, ss: 553-564.

Akkan, E ve Bozyiğit, S. (2020). Bir Niş Pazar Olarak Türkiye'deki Vegan Ürünler: Tüketici Bakış Açısından Keşfedici Bir Araştırma, *Tüketici ve Tüketim Araştırmaları Dergisi*, 12(1), 101-149.

Akpınar, A. Erk, G. ve Seven, A. (2019). Vegan ve Vejetaryen Beslenmede Probiyotik Bitkisel Bazlı Süt Ürünlerinin Yeri, *Gıda*, 44(3), 453-462.

Atarbashi-Moghadam, F., Moallemi-Pour, S., Atarbashi-Moghadam, S., Sijanivandi, S. and Baghban, A. A. (2020). Effects of raw vegan diet on periodontal and dental parameters, *Tzu-Chi Medical Journal*, 32(4), 357.

Aydın, A. (2018). *Vejetaryen diyet ne kadar sağlıklı?* <https://www.bodytr.com/vejetaryen-diyet-ne-kadar-saglikli>. Erişim Tarihi: 05.03.2021.

Bae, M. (2020). A Study on Satisfaction and Revisiting of Restaurant Selection Qualities of Vegetarians, Doctoral Thesis, Cheju National University. South Korea.

Baker-Laporte (2021). *Bau Biology (Building Biology)*. <http://www.paulabakerlaporte.com/bau-biologie/>. Erişim Tarihi: 30.07.2021.

Balçı, T. N. (2018). *Türkiye'de Yaşayan Vegan ve Vejetaryen Bireylere Özgü Besin Tüketim Sıklığı Anketi Geliştirilmesi*, Yüksek Lisans Tezi, Hacettepe Üniversitesi, Ankara.

Baumgartner, J. (2000). Metzler Lexikon Religion. (Editor) Metzler, J.B.: *Vegetarismus* In (pp. 560-562). Stuttgart.

Barnard, N. D., Cohen, J., Jenkins, D. J., Turner-McGrievy, G., Gloede, L., Green, A. and Ferdowsian, H. (2009). A low-fat vegan diet and a conventional diabetes diet in the treatment of type 2 diabetes: a randomized, controlled, 74-wk clinical trial, *The American journal of clinical nutrition*, 89(5), 1588-1596.

Barr, S. I. (2015). Vegetarian Diets, *World Review of Nutrition and Dietetics*, 111, 53-57.

Billings, T. (1998) *Çiğ Gıda Diyet Türleri: Kısa Bir Araştırma*. <http://www.living-foods.com/articles/typesofraw.html>. Erişim Tarihi: 16.03.21

Boyle, J. (2011). Vegetarianism and Frutitarianism as Deviance. C. D. Bryant (Ed.). *The Routledge Handbook of Deviant Behaviour*. İçinde (266-271. ss.). New York: Routledge.

Ceyhun Sezgin, A. ve Ayyıldız, S. (2019). Gastronomi Alanında Vejetaryen/Vegan Yaklaşımı; Giresun Yöre Mutfağının Vejetaryen Mutfak Kapsamında İncelenmesi, *Siyasi Sosyal ve Kültürel Yönleriyle Türkiye ve Rusya*, 1(1), 505-533.

Charles, C. L. (2014). *Comparing Vegan and Vegetarian Attitudes, Beliefs and Perceptions with Risk for Disordered Eating Behaviors*, master thesis, Syracuse University, New York.

Craig W. J. and Mangels A. R. (2009). American Dietetic Association Opinion Statement: Vegetarian Diets, *J. Am. Diet. Assoc.*, 109 (7), 1266 – 1282.

- Craig W. J. (2009). Health Effects of Vegan Diets, *The American journal of clinical nutrition*, 89(5), 1627-1633.
- Cunningham, E. (2004). What is a Raw Foods Diet and Are There Any Risks or Benefits Associated With it?, *Journal of the American Dietetic Association*, 104(10), 1623.
- Çakıcı, H. H., Özkan Kutlu, T. ve Yılmaz, H. (2020). Yazılı Medyada Veganlığın ve Vejetaryenliğin Sunumu, *Erciyes İletişim Dergisi*, 7(1), 279-296.
- Çelik, E. (2021). *Etsiz Kasap*. <https://www.hurriyet.com.tr/gundem/etsiz-kasap-41718092> Erişim tarihi: 18.03.21.
- Davey, G. K., Spencer, E. A., Appleby, P. N., Allen, N. E., Knox, K. H. and Key, T. J. (2003). EPIC-Oxford: Lifestyle Characteristics and Nutrient Intakes in A Cohort of 33 883 Meat-Eaters and 31 546 Non-Meat-eaters in the UK, *Public Health Nutrition*, 6(3), 259-269.
- Dilek, S. E. (2018). Türkiye’de Vejetaryen/Vegan Oteller Mümkün Mü? Kavramsal Bir Tartışma, *Dokuz Eylül Üniversitesi İşletme Fakültesi Dergisi*, 19(1), 1-18.
- Dwyer, J. T., Dietz, W. H., Hass, G. and Suskind, R. (1979). Risk of Nutritional Rickets Among Vegetarian Children, *American Journal of Diseases of Children*, 133(2), 134-140.
- Ergin, G. (2014). *Sağlık Personeli Olan ve Olmayan Bireylerde Ortoreksiya Nervoza Sıklığı Araştırması*. Yüksek Lisans Tezi, Başkent Üniversitesi, Ankara.
- EVU (2021). *Avrupa Vejetaryenler Derneği*. <http://www.euroveg.eu/>. Erişim Tarihi: (05.03.2021).
- Fox, N. and Ward, K. (2008). Health, Ethics and Environment: A Qualitative Study of Vegetarian Motivations, *Appetite*, 50(2-3), 422-429.
- Ginsberg, C. (2017). The Market for Vegetarian Foods, *Age*, 8, 18.
- Gökçen, M., Aksoy, Y. Ç. ve Özcan, B. A. (2019). Vegan Beslenme Tarzına Genel Bakış, *Sağlık ve Yaşam Bilimleri Dergisi*, 1(2), 50-54.
- Greenebaum, J. (2012) Veganism, Identity and The Quest for Authenticity, *Food, Culture and Society*, 15 (1), 129-144.
- Ho, C. P., Yu, J. H. and Lee, T. J. F. (2017). Ovo-vegetarian Diet is Associated with Lower Systemic Blood Pressure in Taiwanese Women, *Public Health*, 153, 70-77.
- Hoffman, S. R., Stallings, S. F., Bessinger, R. C. and Brooks, G. T. (2013). Differences between health and ethical vegetarians. Strength of conviction, nutrition knowledge, dietary restriction, and duration of adherence, *Appetite*, (65), 139-144.
- IVU (2021). *Uluslararası Vejetaryenler Derneği*. <https://ivu.org/>. Erişim Tarihi: (05.03.2021).
- Karabudak, E. (2012). *Vejetaryen beslenmesi*. Ankara: Sağlık Bakanlığı.
- Karaduman, T. (2015). *Düzce’de Yaşayan Yetişkin Bireylerin Popüler Diyetleri Öğrendikleri Kaynaklar, Popüler Diyetler Hakkındaki Bilgileri ve Yanlış Uygulamaları*. Yüksek Lisans Tezi, Başkent Üniversitesi, Ankara.
- Kendilci, E. A. (2020). *Vejetaryen Beslenmenin Sağlık Üzerine Etkisi: Sistemik Derleme*, Doktora Tezi, İnönü Üniversitesi, Malatya.
- Kurt, E. G. (2019). *Vejetaryenliğin Motivasyon, Değer ve İnanışları ve Bunların Mekânlara Yansımaları: İstanbul’da Nitel Bir Çalışma*, Yüksek Lisans Tezi, İstanbul Üniversitesi, İstanbul.

- Kralj M. B., Podrazka M., Krawczyk B., Mikuš R. P., Jarni, K., and Trebše, P. (2017). Raw Food Diet: The Effect of Maximal Temperature ($46\pm 1^\circ$ C) on Aflatoxin B1 and Oxalate Contents in Food, *Journal of Food and Nutrition Research*, 56(3), 277-282.
- Larsson, C. L. and Johansson, G. K. (2002). Dietary Intake and Nutritional Status of Young Vegans and Omnivores in Sweden, *The American Journal of Clinical Nutrition*, 76(1), 100-106.
- Leitzmann, C. (2014). Vegetarismus/Veganismus–was Dafür Spricht, *Schweizer Zeitschrift für Ernährungsmedizin*, 5, 15-19.
- Lerman, R. H. (2010). The Macrobiotic Diet in Chronic Disease, *Nutrition in Clinical Practice*, 25(6), 621-626.
- Malek, W. (2016). *Big Data Analysis in Social Networks: Extracting Food Preferences of Vegans from Twitter*, Master Thesis, Dalarna University, Borlänge.
- McCarty, M. F. (1999). Vegan Proteins May Reduce Risk of Cancer, Obesity, and cardiovascular disease by Promoting Increased Glucagon Activity, *Medical Hypotheses*, 53(6), 459-485.
- Melina, V., Craig, W. and Levin, S. (2016). Position of the Academy of Nutrition and Dietetics: vegetarian diets, *Journal of the Academy of Nutrition and Dietetics*, 116(12), 1970-1980.
- Meyer, M. (2020). *This Is How Many Vegans Are in The World Right Now*. <https://wtvox.com/lifestyle/2019-the-world-of-vegan-but-how-many-vegans-are-in-the-world/>. Erişim Tarihi: 05.03.2021.
- Moch, N. (2002). Die Vegetarische Diät. http://www.norbertmoch.de/_vegetarismus_veganismus/historisches/Die_vegetarische_Diaet,_Albert_Albu,_1902.htm Erişim Tarihi 05.03.2021.
- Nalçacı İkiz, A. ve Solunoğlu, A. (2018). Otel İşletmelerinde Vejeteryan Gıdalara Yönelik Tutum ve Uygulamalar, *Journal of Tourism and Gastronomy Studies*, 6(3),14-25.
- Newby P., Tucker, K. L. and Wolk, A. (2005). Risk of Overweight and Obesity Among Semivegetarian, Lactovegetarian, and Vegan Women, *Am. J. Clin. Nutr.*, 81(6):1267- 74.
- Ongan, D. ve Ersoy, G. (2012). Vegetarian Athletes: Special Requirements, *Journal of Human Sciences*, 9(1), 261-270.
- Orlich, M.J., Singh, P.N., Sabate, J., Jaceldo-Siegl, K., Fan, J. and Knutsen S. (2013). Vegetarian Dietary Patterns and Mortality in Adventist Health Study, 2. *JAMA Intern Med*, 173(13):1230-1238.
- Özcan, T. ve Baysal, S. (2016). Vejetaryen Beslenme ve Sağlık Üzerine Etkileri, *Uludağ Üniversitesi Ziraat Fakültesi Dergisi*, 30(2), 101-116.
- Parsons, T. J., Van Dusseldorp, M., Van Der Vliet, M., Van de Werken, K., Schaafsma, G. and Van Staveren, W. A. (1997). Reduced Bone Mass in Dutch Adolescents Fed A Macrobiotic Diet in Early Life, *Journal of Bone and Mineral Research*, 12(9), 1486-1494.
- Paslakis, G., Richardson, C., Nöhre, M., Brähler, E., Holzapfel, C., Hilbert, A., and Zwaan, M. (2020). Prevalence and Psychopathology of Vegetarians and Vegans–Results from a Representative Survey in Germany, *Scientific Reports*, 10(1), 1-10.
- Perry, C. L., Mcguire, M. T., Neumark-Sztainer, D. and Story, M. (2001). Characteristics of Vegetarian Adolescents in A Multiethnic Urban Population. *Journal of Adolescent Health*, 29(6), 406-416.

- Rivera, M. and Shani, A. (2013). Attitudes And Orientation Toward Vegetarian Food in the Restaurant Industry: An Operator's Perspective, *International Journal of Contemporary Hospitality Management*, 25(7), 1049-1065.
- Rizzo, N. S., Jaceldo-Siegl, K., Sabate, J. and Fraser, G. E. (2013). Nutrient Profiles of Vegetarian and Nonvegetarian Dietary Patterns, *Journal of the Academy of Nutrition and Dietetics*, 113(12), 1610-1619.
- Sánchez, F. G. and Rial, B. R. (2005). Orthorexia Nervosa. A New Eating Behavior Disorder. *Actas Esp Psiquiatr*, 33(1), 66-68.
- Shani A. and DiPietro R. B. (2007). Vegetarians: A Typology for Foodservice Menu Development, *Hospitality Review*, 25 (2), 66-73.
- Shipman, D. (2020). Beslenme ve Vegetaryen Modeli, *Aydın Gastronomi*, 5(1), 45-62.
- Singer, P. (2009). *Animal Liberation: The Definitive Classic of The Animal Movement*. (Updated Ed.), Toronto: Harper Perennial.
- Subramaniam, M. (2011). An Introduction to The Concept of Vegetarianism Among Hindus in Malaysia. *Jurnal Pengajian India*, 10(1), 51-60.
- Sünnetçioğlu, S., Mercan, Ş. O., Yıldırım, H. M. ve Türkmen, S. (2017). Veganların restoranlarda karşılaştıkları sorunlar üzerine bir araştırma, *Journal of Tourism and Gastronomy Studies*, 5(2), 241-252.
- Spencer, C. (2002). *Vegetarianism: A History*. Cambridge, UK: Da Capo Press.
- Spencer, E. A., Appleby, P. N., Davey, G. K. and Key, T. J. (2003). Diet and Body Mass Index in 38 000 EPIC-Oxford Meat-eaters, Fish-eaters, Vegetarians and Vegans, *International Journal of Obesity*, 27(6), 728-734.
- Taylor, C. (2008). Vegan Diet. *Women's Health and Wellness*, <https://www.empowher.com/media/reference/vegan-diet>, Erişim Tarihi: 18.03.2021
- Tekten Aksürmeli, Z. ve Beşirli, H. (2019). Vegan Kimliğinin Oluşumu; Vegan Olmak ve Vegan Kalmak, *Akademik Hassasiyetler*, 6 (12), 223-249.
- The Vegan Society (2021). Erişim adresi: <https://www.vegansociety.com/resources/nutrition-and-health/nutrients>. Erişim tarihi: 11.03.2021.
- The Irish Vegan (2021). Erişim adresi: <http://irishvegan.ie/> . Erişim tarihi: 11.03.2021.
- Tonstad, S., Butler, T., Yan, R. and Fraser, G. E. (2009). Type of Vegetarian Diet, Body Weight and Prevalence of Type 2 Diabetes, *Diabetes Care*, 32(5), 791-796.
- Torrens K. (2021). *What is a Fruitarian Diet*. <https://www.bbcgoodfood.com/howto/guide/what-fruitarian-diet#commentsFeed>. Erişim Tarihi: 16.03.21
- Tunçay Son, G. Y. (2016). *Biyoetik Çerçevesinde Vegan ve Vegetaryenlik*, Doktora Tezi, Ankara Üniversitesi, Ankara.
- Tuso, P.J., Ismail, M. H., Ha, P. B. and Bartolotto, C. (2013). Nutrition Update for Physicians: Plant Based Diets, *Permanente Journal*. 17 (2), 61-66.
- TVD (2021). *Türkiye Vegan Derneği*. <https://tvd.org.tr/biz-kimiz/> (05.03.2021).
- Uçan Z. B. ve Bozok D. (2019). Veganizm ve Gastronomi, 4. Uluslararası Turizm Araştırmaları Kongresi, 19-21 Eylül 2019, Nevşehir Hacı Bektaş Veli Üniversitesi, Nevşehir, ss. 32-39.

Vatan, A. ve Türkbaş, S. (2018). Vejetaryen Turist ve Vegan Turist Kimdir? (Who is Vegetarian Tourist and Vegan Tourist?, *Journal of Tourism and Gastronomy Studies*, 6(3), 24-39.

Brooks A. (2021). *The Link Between Meat Production and Human Rights*, Vegan Australia. Erişim adresi: https://www.veganaustralia.org.au/social_justice . Erişim Tarihi: 11.03.2021.

V-Label. (2019). Erişim Adresi: <https://www.v-label.eu/tr/vegan-ve-vejetaryen-urunler-icin-kalite-etiketi> . Erişim Tarihi: 11.03.2021.

Yegen, C. ve Aydın, B. O. (2018). Postmodern bir kimlik olarak veganlık ve bir çevrimiçi vegan ağının analizi, *Galatasaray Üniversitesi İletişim Dergisi*, (28), 91-114.

Yudina, O. and Fennell, D. (2013). Ecofeminism in the Tourism Context: A Discussion of the Use of Other-Than-Human Animals as Food in Tourism, *Tourism Recreation Research*, 38(1), 55-69.

Yıldız, M. ve Yılmaz, M. (2020). Gastronomi Alanındaki Trendlere Bir Bakış, *Sivas Interdisipliner Turizm Araştırmaları Dergisi*, (5), 19-35.

Wachman, A. and Bernstein, D. (1968). Diet and Osteoporosis, *The Lancet*, 291(7549), 958-959.

Whorton, J. C. (1994). Historical Development of Vegetarianism, *The American Journal of Clinical Nutrition*, 59(5), 1103-1109.