

# **VEGAN SAĞLIK**

**Dr. MURAT KINIKOĞLU**

## VEGAN BESLENMENİN YARARLARINI NE ZAMAN GÖRMENE BAŞLARIZ?

Peynir, yoğurt, et, yağ, şeker gibi yıllardır tükettiğiniz yiyeceklerden vazgeçtikten sonra, “Acaba fayda göreceğim miyim, göreceğim ne zaman göreceğim?” diye düşünmeniz gayet normaldir. Az yağlı vegan beslenme prensipleriyle beslenenler bedenlerindeki olumlu değişiklikleri ilk bir ay içinde hissetmeye başlarlar.

Hissedeceğiniz olumlu değişiklikler şunlar olacak:

**kilo vereceksiniz** Az yağlı vegan beslenme prensipleri içinde ne kadar kilo vereceğiniz ne kadar yeşillik yediğinize bağlıdır. İleriki sayfalarda bahsedeceğim yeşillerin miktarını artırıp beyazları (bakliyat, tahıl) azalttıkça daha çok zayıflarsınız.

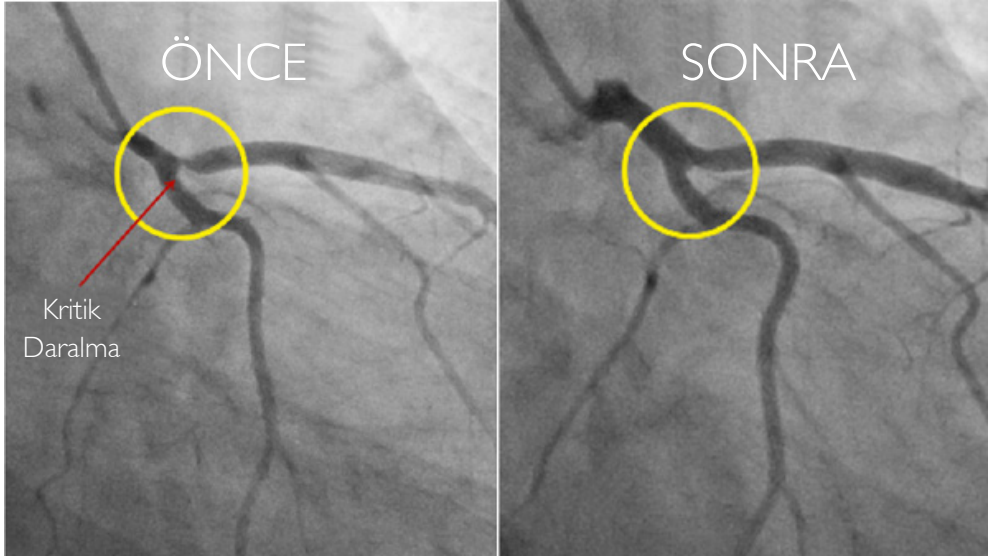
**efor kapasiteniz artacak** Birinci ayın sonunda eskiden nefes nefese kaldığınız yerleri daha rahat geçtiğinizi, merdivenlere daha kolay tırmandığınızı fark edeceksiniz.

**laboratuvar değerleriniz düzelecek** İlk bir ayın sonunda açlık şekeri, açlık insülin seviyesi, total kolesterol ve kötü kolesterolde (LDL) belirgin düşme olur. Kan tablosundaki bu olumlu değişiklikler üç ay sonunda daha belirgin hâle gelir. Kolesterolünüz -yüksek dozda kolesterol düşürücü ilaç kullanıyormuşsunuz gibi- düşer. Karaciğer yağlanmasına bağlı enzim yükseklikleri normale dönmeye başlar.

**tansiyonunuz düşmeye başlayacak** İlk üç ayda göreceğimiz belirgin değişimlerden biri tansiyondaki düşmedir; tansiyon ilacı kullananların doktorlarına danışarak dozu azaltmaları ya da ilacı kesmeleri gerekebilir. Tansiyon sorunu yeni başlayanlarda tansiyon normale döner, çok uzun yıllardır yüksek tansiyonu olanlarda kısa sürede cevap almak zordur.

**göğüs ağrıları azalır ya da geçer** Bitkisel beslenme yalnızca laboratuvar değerlerinizi değil, varsa damar darlığına bağlı şikâyetleri de düzeltir. Kalp damarları tıkalı olan hastalar göğüs ağrılarının tamamen geçtiğinden ya da çok azaldığından bahseder; aynı şekilde ayak damarlarında tıkanıklık olan hastalar yürüme mesafelerinin arttığını söylerler.

**uzun vadede tıkalı kalp damarları açılmaya başlar** Koroner anjiyografide damarlardaki plakların azaldığını görmek için şüphesiz daha uzun bir süre gerekir. Plaklar üç ayda oluşmadığı için düzelme de üç ay da olmaz. Bugüne kadar yayınlanan vakalardan, kalp damarlarındaki plakların gerilemesi için en az altı aylık bir süreye ihtiyaç olduğunu görüyoruz.



Resim: I Yukarıdaki anjiyografi Dr. Montgomery'nin bir hastasına ait. Bitkisel diyetle altıncı ayın sonunda damarın çatal yerindeki daralmanın neredeyse tamamen kaybolduğunu görüyorsunuz.

Bu arada bahsetmeden geçemeyeceğim, az yağlı vegan beslenmeye başlayan kişiler olumlu değişiklikler kadar olumsuz değişiklik beklentisine de girerler. Örneğin en az on yıldır tanıdığım, zaten saçları oldukça az olan hastalarımın biri vegan beslenmeye başladıktan bir ay sonra, “saçlarım dökülüyor” dedi. “Ben sizi bildim bileli saçlarınız pek gür değil” dedim, eski fotoğrafların hâkemliğine başvurduk ve sonunda saçlarındaki dökülmenin her zamankinden fazla olmadığı konusunda hemfikir kaldık. Hepimiz bazen yorgun oluruz, yılda bir iki kez grip geçiririz, veganların yakınları bu olumsuz durumlarda beslenmeyi suçlamayı çok severler. Vegan beslenmeye geçtiğinizde, yakınlarınızdan, “Et yemiyorsun ondan”, “Yumurta yemiyorsun, protein almıyorsun sonunda olacağı buydu” cümlelerini sık duyacağınızı bilin. Oysa yumurta da yerseniz protein alırsınız, maydanoz da yerseniz protein alırsınız.

Bitkisel beslenmede, B12 vitamini dışında bütün mikro ve makro besin ihtiyaçlarınız vardır. Yalnızca et ya da yumurta yiyerek hayatta kalmazsınız, buna karşılık sadece patates veya muz yiyerek uzun yıllar yaşayabilirsiniz. Bir çalışmada, ortalama yaşı elli dokuz olan 71.751 kişi beslenme biçimleri kayda alınarak gruplar hâlinde beş yıl süreyle takip edildi. Yedikleri besinlerdeki protein, vitamin ve mineral miktarları hesaplandı ve sonuçta veganların protein, kalsiyum, çinko, bakır ve Omega-3 alımının vegan olmayanlardan daha fazla olduğu görüldü (2). Yeri gelmişken bir kez daha vurgulamamda fayda var, bir veganın elinde kalem kâğıt, protein-vitamin hesabı yapmasına gerek yoktur; kilonuzu ideal bir değere sabitlemeniz, şekeri ve yağı sınırlamanız, her gün dört ana besin grubundan (sebze, meyve, bakliyat, tam tahıl) az da olsa yemeniz hâlinde hiçbir temel besin maddesinin eksikliğini çekmezsiniz.

## **ETİ SİZ Mİ YEMEK İSTİYORSUNUZ YOKSA BARSAKLARINIZDAKİ BAKTERİLER Mİ?**

Barsaklarımızda toplam ağırlıkları iki kiloyu bulan dört yüz-beş yüz çeşit bakteri yaşar (mikrobiota). Kilo almamızdan tutun şeker hastalığına, romatizmadan kalp-damar hastalıklarına kadar pek çok hastalığın ortaya çıkmasında sindirim sistemimizdeki bakterilerin büyük rolü vardır (3). Et başta olmak üzere hayvansal protein ağırlıklı beslenen bir insanın barsaklarındaki mikrop florası, bitkisel beslenen (vegan) insanların florasından farklıdır (4). Daha açık söylersek, et yiyen bir insanın barsaklarında, örneğin A, B, C mikropları daha çokken, bitkisel beslenen bir insanın barsaklarında D, E, F mikropları daha hâkimdir. Aynı evde yaşayanların mikrop florası (evde yaşayan kedi köpekler dahil) birbiriyle benzerlik gösterir. Barsaklarımızdaki bakteriler, tavşan beyni büyüklüğündeki barsaklarımıza özel sinir sistemi aracılığıyla yiyecek seçimimizde etkili olur. “Et yemeden doymuyorum” diyen biri, kendi arzusu dışında barsaklarındaki bakteri florasının et isteğini dile getirir. Beslenme sisteminizi değiştirdiğinizde (hayvansal gıdaları kesip bitkisel beslenmeye geçtiğinizde) yeteri kadar besin maddesi bulamayan mikrop florası değişmeye, eti parçalayan mikroplar yerini lif ve nişastayı parçalayan mikroplara bırakmaya başlar. Bu değişim sürecinde et yeme isteğiniz gittikçe azalır, flora değişimi tamamlanan veganların hayvansal protein yeme istekleri çok azalır.

## KÂR KÂRDIR...

Bu kitabı okuyan herkesin vegan olmayacağını biliyorum. Okuma zahmetine katlandığınıza göre en azından konuya bir miktar ilgi duyuyorsunuz. Kitabı bitirdikten sonra vegan olmanız da et, peynir tüketimini azaltacağınızdan ve sağlığınıza olumlu etkileneceğinden eminim. Bitkisel beslenmenin dünyadaki öncülerinden Dr. Ornish 1986 yılında kalp damarlarında ciddi darlık olan kırk sekiz hastayı bitkisel diyetle aldı (5). Yirmi hasta da kontrol grubu oldu. Hastaların koroner anjiyografileri bir yıl ve beş yıl sonra tekrar edildi. Bitkisel beslenmeyi tam uygulayan grubun kalp damarları beş yılın sonunda % 7.9 açıldı; buna karşılık diyet yapmayan kontrol grubundakiler daha çok kalp krizi geçirdiler.

Ornish'in çalışması bize şunu gösterdi: Bitkisel diyetle ne kadar sıkı uyarmanız, yani ne kadar az hayvansal besin yerseniz damarlarınız o oranda açılıyor. Hayvansal gıdaları tam kesmeyenler bile (az da olsa) fayda görüyorlar. Diyetle tam uyanlarda açılma % 7'ye ulaşırken, orta derecede uyanlarda % 3 oluyor, çok az uyanlar pek fayda görmüyorlar. Demek istediğim şu ki, vegan olmanız bile elinizden geldiği kadar hayvansal besinlerden uzak durun, yemediğiniz her et yemeğinin, her yumurtanın sağlığınıza katkıda bulunduğunu, kalp krizi ve kanser riskinizi azalttığını unutmayın. Hedefiniz hep vegan olmak olsun; o gün gelince (tarihi bir kenara yazın) hem kendi sağlığınıza için hem de dünyanın geleceği için "cana kıymayanların" safına geçin.

## HER ŞEY SİZE BAĞLI

Türkiye'de her yıl yüz elli bin kişi "boş yere" kalp-damar hastalığından hayatını kaybediyor. "Boş yere" diyorum, çünkü az yağlı bitkisel beslenmeyle bu ölüm oranlarını ciddi biçimde azaltmanın mümkün olduğunu biliyorum. Ünlü iş adamı Mustafa Koç'un kalp krizi sonucu vefat ettiğini hepimiz duydunuz. Zengin insanlar genellikle sevilmez ama bazıları öyle güzel bir resim verirler ki, en garibanı bile arkasından hayır duası eder. Sayın Koç'da öyle biriydi, haberi duyunca eşimin ve evde çalışan yardımcısının gözlerinin dolduğuna şahit oldum.

Mustafa Koç ölmeyebilirdi. Özgeçmişine baktığımızda 1960 doğumlu olduğunu, vefatından on dört yıl önce *by-pass* operasyonu geçirdiğini biliyoruz. Hayatını

kaybetmesine neden olan ikinci kalp krizini elli altı yaşında geçirdi ve çok genç diyebileceğimiz bir yaşta aramızdan ayrıldı. Onun gibi ünlü ve hayatı boyunca kalbiyle sorunları olan bir başka ünlü daha var ama o yaşıyor: Eski ABD başkanı Bill Clinton. 2004 yılında aynı Mustafa Koç gibi *by-pass* operasyonu geçirdi. İyi oldu mu? Hayır. Altı yıl sonra göğüs ağrıları nedeniyle gittiği Columbia Presbyterian Hospital'da tıkalı damarlara stent konuldu. İyi oldu mu? Yine hayır. Damarları tıkanmaya devam edince Dr. Dean Ornish ve Caldwell Esselstyn'in tavsiyesine uyarak et ve diğer bütün hayvansal besinleri kesti, bitkisel beslenmeye başladı (6). Clinton'un hâlen yetmiş üç yaşında sağ ve sıhhatli olmasının nedeni, tam zamanında, benim bu kitapta temel prensiplerini anlattığım az yağlı bitkisel beslenmeye geçmiş olmasıdır. Bu vesileyle stent taktıran, *by-pass* olan bütün kalp hastalarını bir kez daha uyarmak istiyorum. ABD cumhurbaşkanı da olsanız, rahmetli Mustafa Bey gibi çok zengin de olsanız, bütün hastaneler, doktorlar, helikopterler, uçaklar emrinizde olsa da radikal bir karar alıp "Az Yağlı Vegan Beslenme"ye geçmedikçe kalp krizi riskiniz devam eder. Buna karşılık yağsız-şekersiz bitkisel beslenmeyle kalp krizi riskiniz ortadan kalkar, birkaç yıl içinde damarlarınızda az ya da çok açılma olur.

## ÇORBALAR

### Bulgurlu Pırasa Çorbası

3 domates

2 pırasa

2 diş sarmısak

1 kuru soğan

2 etli kırmızı biber

Yarım çay bardağı bulgur

6 bardak su

1 yemek kaşığı hardal

1 tatlı kaşığı nane

2 çay kaşığı tuz

Domates, pırasa, sarmısak, kuru soğan ve kırmızı etli biberi ince doğrayın, bulguru ekleyin. Suyu ve tuzu ilave edin, orta ateşte yumuşayınca kadar pişirin. Pişmeye yakın hardalını koyun. Blenderden geçirin. Tabaa alınca üzerine nane serpiştirin.

### Maş Fasulyesi Çorbası

1 su bardağı maş fasulyesi (geceden ıslatılmış)

2 yeşil biber

Yarım çay kaşığı zerdeçal

2 diş sarmısak (ince kıyılmış)

5 su bardağı su

2 çay kaşığı tuz

3-4 dal maydanoz

Maydanoz dışında bütün malzemeleri düdüklüye koyun, yaklaşık 15 dakika pişirin. Servise sunarken üzerine maydanoz yaprakları serpiştirin.

## YEMEKLER

### **Seitan Yapımı**

Seitan ya da buğday eti dediğimiz ürünün aslı, nişastasından arındırılmış buğday proteini-  
dir. Kıvam ve görüntü olarak ete benzer. Küçük parçalar hâlinde yemeklere doğrayabilir,  
vegan döner ya da vegan tantuni yapabilirsiniz.

<i>3 parça domates kurusu</i>	<i>2 çay kaşığı kekik</i>
<i>1 kahve fincanı kırmızı mercimek</i>	<i>4 çay kaşığı toz kırmızıbiber</i>
<i>150 g buğday gluteni*</i>	<i>4 çay kaşığı tuz</i>
<i>2 tatlı kaşığı domates salçası</i>	<i>1 çay kaşığı zencefil</i>
<i>1 diş sarımsak</i>	<i>1 çay kaşığı kimyon</i>
<i>1 küçük soğan</i>	<i>1 su bardağı sıcak su</i>
<i>2 çay kaşığı nane</i>	

Domates kurusunu bir bardak suda 15 dakika bekletin. Mercimeği haşlayın. Büt-  
ün malzemeleri blenderde çevirin. Fırın tepsisine pişirme kâğıdı koyun, malzemeyi  
üzerine serin ve 190° C ısıda 40 dakika pişirin.

\* Buğday glutenini internetten temin edebilirsiniz



## Enginarlı Pirinç Pilavı

<i>1 enginar</i>	<i>1 su bardağı pirinç</i>
<i>10 kestane mantarı</i>	<i>1 çay kaşığı kekik</i>
<i>1 kahve fincanı siyah zeytin (doğranmış)</i>	<i>3 dal fesleğen (ince kıyılmış)</i>
<i>10 çeri domates</i>	<i>2 çay kaşığı tuz</i>

Enginarları şeritler halinde ince ince doğrayın. Yanmaz tencerede soteleyin. Mantarları yıkayın, kurutun ve iri iri doğrayıp enginarları üzerine atın. Mantar suyunu verecektir, suyunu çekene kadar kavurun. Zeytinleri ve domatesleri ilave edip birkaç dakika birlikte çevirin. Pirinci ayrı bir kapta haşlayıp suyunu süzdükten sonra diğer malzemeleri katın, kekik ve tuzunu da ekleyerek iyice harmanlayın. Servis sırasında üzerine fesleğen serpiştirin.

## Kırmızı Fasulyeli Pirinç Yemeği

<i>1 su bardağı kırmızı fasulye</i>	<i>1 tatlı kaşığı tatlı biber salçası</i>
<i>1 kahve fincanı pirinç</i>	<i>1 çay kaşığı pul biber</i>
<i>1 kuru soğan</i>	<i>Yarım çay kaşığı karabiber</i>
<i>2 yeşil biber</i>	<i>2 çay kaşığı tuz</i>
<i>3 orta boy domates (rendelenmiş)</i>	<i>5 dal maydanoz (ince kıyılmış)</i>

Fasulyeyi bir gece önceden ıslatın, ertesi sabah haşlayıp süzün. Pirinci de ayrı bir kapta yumuşayınca kadar haşlayıp süzün. Bir tencereye soğanı ve biberleri ince ince doğrayın, üç kaşık suyla iyice soteleyin. Domates rendesi, biber salçası, tuz ve biber ilave edin. Önceden haşladığınız kırmızı fasulye ve pirinci katarak ateş üzerinde çevirmeye devam edin. Servise sunarken üzerine maydanoz serpiştirin.

## Mantar Soslu Ispanaklı Makarna

1 büyük soğan (minik doğranmış)	1 yemek kaşığı besin mayası (varsa)
3 diş sarmısak (minik doğranmış)	Yarım tatlı kaşığı kimyon
250 g mantar (doğranmış)	Yarım tatlı kaşığı köri tozu
Yarım su bardağı kaju (bir gün önceden ıslatılmış)	Yarım tatlı kaşığı zencefil
2 su bardağı pirinç sütü ya da badem sütü	2 çay kaşığı karabiber
1 tatlı kaşığı mısır nişastası	2 çay kaşığı tuz
1 su bardağı dolusu ıspanak (doğranmış)	1 paket tam buğday makarna

Sosu hazırlamak için soğan ve sarmısağı bir tencereye alın, üzerine 4 yemek kaşığı su koyup pişirin. Mantarları ilave edin, suyunu çekene kadar pişirmeye devam edin. Kaju ve bir bardak sütü blenderde çekip krema hâlinde getirerek tencereye ekleyin. Mısır nişastası, kalan bir bardak süt ve diğer malzemelerin hepsini katarak karıştırın.

Makarnayı ayrı bir kapta suyla haşlayın. Suyunu bir kenara ayırıp haşlanmış makarnayı hazırladığınız sosla karıştırın. Sosunuz çok koyu olduysa makarnanın suyunu inceltici olarak kullanabilirsiniz.

## Karnabahar Köftesi

1 orta boy karnabahar	1 çay kaşığı karabiber
4 yemek kaşığı nohut unu	1 çay kaşığı kimyon
5 dal yeşil soğan	1 çay kaşığı toz kırmızıbiber
¼ demet dereotu	1 çay kaşığı kırmızı pul biber
¼ demet maydanoz	2 çay kaşığı tuz
2 dal taze nane	

Karnabaharı haşlayın, süzdükten sonra ezin. Diğer malzemeleri -yeşillikleri ince doğrayarak- içine katın ve karıştırın. Sonra büyük bir kaşık kullanarak iyice ısıtılmış ve peçeteyle yağlanmış teflon tavanın içine köfteler hâlinde dökün, iki yüzü kızarana kadar pişirin.