

VEGAN BESLENME

Dr. MURAT KINIKOĐLU

HAYVANSAL BESLENMENİN SAĞLIĞINIZA MALİYETİ

“İnsanlar kötü alışkanlıkları hakkında iyi haberler duymaktan hoşlanırlar, bu iyi haberleri verenleri de sempatik bulurlar.” Örneğin her gün şarap içenler şarabın antioksidan deposu olduğu haberine bayılırlar. Bağımlı bir hastam bana marihuananın kas spazmına iyi geldiğini iddia eden bir yazı göstermişti. Televizyonda bir meslektaşımızın, “et çok faydalıdır, zeytinyağını bardağa koyun için, her sabah peynir, üç yumurta, öğlen iki kâse yoğurt yiyin” demesi çoğu insanın hoşuna gider. Haberi veren televizyonun reytingi artar, ekran karşısındaki ailenin fertleri ellerindeki tavuk butlarını daha bir zevkle ısırırlar.

Bu kitabı hoşunuza gitsin diye değil, beslenme konusundaki doğruları size aktarmak amacıyla yazdım. Kırmızı et, tavuk eti, balık, süt, yoğurt, peynir, tereyağ ve benzeri hayvansal gıdaların zararlarını aşağıda özetledim. Takdir edersiniz ki bu konuda yapılan bilimsel çalışmaların hepsinden bahsetmem imkânsız. Daha detaylı bilgi için literatürleri takip edebilirsiniz.

- Hayvansal besinler genel olarak ölüm ve kanser riskini artırır (1, 2, 3, 4, 5, 6, 7)
- Hayvansal besinler pankreas kanseri riskini artırır (8).
- Hayvansal besinler rahim kanseri riskini artırır (9).
- Hayvansal besinler prostat kanseri riskini artırır (10, 11).
- Hayvansal besinler meme kanseri riskini artırır (12).
- Hayvansal besinler kolesterolü yükseltir (13).
- Hayvansal besinler damarlarınızı tıkar, kalp krizine neden olur (14, 15, 16).
- Hayvansal besinler sizi şeker hastası yapar (17, 18).
- Doğada serbest dolaşan hayvanların eti dahi olsa hayvansal besinler enflamasyonu (mikropsuz iltihap) artırarak yaşlanmayı hızlandırır (19, 20, 21).
- Tek bir öğün hayvansal yağlı bir gıda bile, birkaç saat içinde damarlarınızın sertleşmesine neden olur (22).
- Hayvansal besinler uzun vadede akciğerleri etkileyerek astım riskini artırır (22).
- Hayvansal besinlerde bozulma ve mikrop üremesi çok kolay olur, ihtiva ettikleri mikrobik toksinler zehirlenme riskini artırır (23). Her yıl milyonlarca kişi balık, tavuk eti ve kırmızı ete bağlı barsak enfeksiyonu geçirir.

- Hayvansal besinleri fazla tüketenlerde sistit ve üriner sistem enfeksiyonu riski artar (24, 25).
- Hayvansal besinler Deli Dana Hastalığı'na neden olabilir (26, 27, 28).
- Hayvansal besinler aorta damarınızda genişleme (Aorta anevrizması) riskini artırır (29).
- Hamile annenin fazla et yemesi çocukta alerji ve atopik egzema gelişme riskini artırır (30).
- Haftada bir kereden daha az et yemek bile dejeneratif artrit (eklem ağrısı ve şişme ile seyreden romatizma) riskini artırır (31).
- Meme kanseri teşhisinden sonra hayvansal besin (özellikle yağ) tüketimine devam edilmesi ölüm oranını % 41 artırır (32).
- İşlenmiş et tüketimi kronik obstrüktif akciğer hastalığı (KOAH) riskini artırır (33).
- Hayvansal beslenenlerde katarakt riski artar (34).
- Enflamatuvar barsak hastalığına yakalanma riskiniz artar (35).
- Cildinizin çabuk kırışmasına neden olur (36).
- Kilo almanıza neden olur (37, 38).
- Yağların özellikle göbek bölgesinde toplanmasına (abdominal obezite) neden olur (39).
- Hayvansal besin tüketenlerde böbrek yetmezliği riski artar (40).
- Yalnızca balık ve yumurta yemek bile IGF-I (Insulin-like Growth Factor) artmasına neden olur. IGF-I, kanseri tetikleyen bir faktördür (41).
- MS hastalığı (Multipl Sclerозis) riskiniz artar (42).
- Hayvansal besinler ürik asiti yükseltir (43).
- Sellülite neden olur (44).
- Kadınlarda memede ağrı yapabilir (45, 46).
- Hayvansal besinleri fazla tüketmek çocuk sahibi olmanızı riske sokar, sperm sayısında azalmaya neden olur (47, 48).
- Romatoid Artrit riskiniz artar (49).
- Böbrek taşı riski artar (50).
- Hamilelerin balık yemesi fetusun beyin gelişimini olumsuz etkileyebilir (51, 52, 53).
- Felç geçirme riskiniz artar (54,55).
- Hayvansal besinlerde (özellikle tavuk ve yumurtada) bulunan *arachidonic acid* daha sinirli olmanıza neden olabilir, depresyona girme riskiniz artar (56, 57, 58).
- Hayvansal besinlerden zengin bir beslenme orta yaşlardan itibaren kalın barsaklarınızda divertikül denilen küçük fıtıkların oluşmasına katkıda bulunur (59).

- Bel omurlarınızda dejenerasyona neden olması erken yaşta bel ağrılarına neden olabilir (60).

BİTKİSEL BESLENMENİN TARİHÇESİ

Et yiyenlerle yemeyenler arasındaki tartışma çok eskilere dayanır. Antik Yunan'da Orfeciler et yemezlermiş. Kendisi de bir vejetaryen olan Empodices, İÖ 5. yüzyılda başka canlıları öldürmemenin bir erdem olduğunu söylemiş. Hindular çok eski tarihlerde vejetaryenliği ahlaklı bir yaşam biçimi olarak tanımladılar ve etin bir katliam ürünü ve pis olduğunu kabul ettiler. Günümüzde her 4 Hintli'den biri vejetaryendir.

Hıristiyanların kutsal kitabı *İncil* konuya değinirken taraf olmadan ara yolu bulmaya çalışmış. *İncil*, Romans 14: 1-2 “*Et yiyenler sadece bitkiyle beslenenleri küçük görmesinler, bitkiyle beslenenler de et yiyenleri ayıplamasınlar.*”

“Vegan” sözcüğü ilk defa 1944 yılında İngiliz sanatçı Donalt Watson tarafından kullanılmıştır. Son 15 yılda birbiri ardı sıra yayınlanan bilimsel çalışmaların olumlu sonuçları vegan beslenmeye ilgiyi artırdı. Eski ABD başkanı Bill Clinton'un, tenisci Williams kardeşlerin veganlığa sempatiyle bakması ve pek çok triatlon koşucunun bitkisel beslenmeyi seçmesi daha çok insanı vegan yaptı (61).

Bitkisel beslenmeyle bazı hastalıkların tedavi edilebileceği yolundaki ilk bilimsel yayının Dr. Walter Kempner tarafından yapıldığını sanıyorum. En azından benim bulabildiğim en eski yayın onunki. Alman asıllı göçmen doktor, ciddi tansiyon yüksekliği olan hastaları sadece pirinç ve meyveyle besleyerek tedavi etme başarısını gösterdi (62).

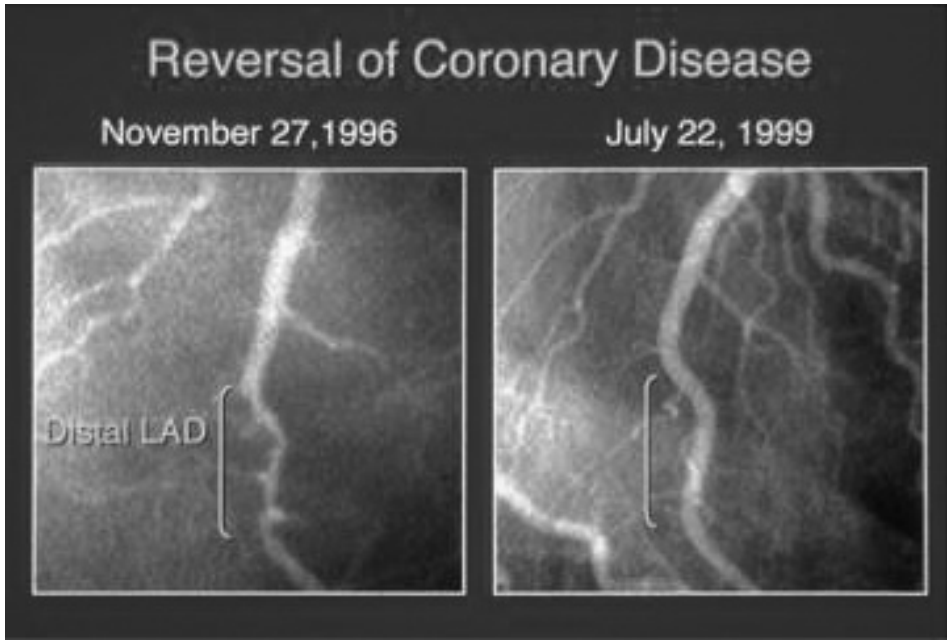
Bitkisel beslenmenin kalp krizini engellediğini gösteren ilk çalışma 1990 yılında *Lancet* dergisinde yayınlandı (63, 64). California Üniversitesi Tıp Fakültesi doktorlarından Dean Ornish sonradan “Ornish Diyeti” olarak ünlenen az yağlı bitkisel beslenme rejiminin kalp damarlarındaki tıkanıklıkları azalttığını gösterdi. Diyete aldığı hastaların % 82'sinin kalp damarlarındaki darlıklar gerilemiş, diyet yapmayan hastalarda darlıklar daha da artmıştı.

Az yağlı vegan beslenmenin sağlık üzerindeki olumlu etkilerini gösteren ilk çalışmalardan bir diğeri de Dr. T. Colin Campbell tarafından yapılmıştır. Çalışmanın sonuçlarını 2005 yılında *China Study* adlı kitabında yayınladı.* Cornell Üniversitesi, Oxford Üniversitesi ve Çin Koruyucu Tıp Akademisi'nin ortak çalışmasında kanser görülme sıklığının Çin'in farklı bölgelerinde büyük değişim gösterdiği, fazla hayvansal

* Çin Mucizesi, Martı Yayınları, İstanbul, 2010

protein tüketen bölgelerde yalnız kalp hastalıkları değil, kanserin de daha fazla olduğu ortaya çıktı.

“Az yağlı vegan beslenme”yi dünyaya tanıtan bilim adamlarından biri Dr. Caldwell B. Esselstyn'dir. Bir süre Amerikan Endokrin Cerrahlar Birliği'nin başkanlığı da yapan Dr. Esselstyn 2008 yılında yayınladığı *Prevent and Reverse Heart Disease* adlı kitabıyla* tüm dünyaya bitkisel diyetle tıkalı kalp damarlarını açmanın mümkün olduğunu gösterdi. Beslenme rejiminden önce ve üç yıl sonra alınan koroner anjiyografilerde kalp damarlarındaki açılma net olarak görülüyor.



Soldaki (A) 27 Kasım 1996 tarihli anjiyografide damarın içindeki yağ plaklarının damarın içini nasıl daralttığı görülüyor. Üç yıllık diyet programından sonra 22 Temmuz 1999 tarihinde yapılan anjiyografide damar tamamen açılıyor. (Kaynak: Esselstyn C. B. Jr., “Resolving the coronary artery disease epidemic through plant based nutrition.” *The American Journal of Cardiology*, 4, ss. 171-177, 2001.)

* *Mucize Diyet*, NTV Yayınları, İstanbul, 2013

ÇORBALAR

Balkabağı Çorbası

<i>500 g balkabağı, soyulmuş, dilimlenmiş</i>	<i>3 bardak sıcak su</i>
<i>1 soğan, doğranmış</i>	<i>1 çay kaşığı tuz</i>
<i>1 patates, doğranmış</i>	<i>1 çay kaşığı karabiber</i>

Balkabağını, soğan ve patatesi içine sıcak su doldurduğunuz tencereye koyun, kabak ve patatesler yumuşayıncaya kadar pişirin. Tuzu ekledikten sonra karıştırın, sonra blenderden geçirin. Tabaklara servis yaptıktan sonra üzerine karabiber ekin.

Brokolili Sebze Çorbası

<i>1 kuru soğan, minik doğranmış</i>	<i>½ bardak mısır</i>
<i>2 diş sarmısak, kırılmış</i>	<i>6 bardak su</i>
<i>1 orta boy havuç, minik doğranmış</i>	<i>½ çay bardağı kırmızı mercimek</i>
<i>1 patates, minik doğranmış</i>	<i>1 çay bardağı az yağlı soya sütü</i>
<i>1 bardak karnabahar, küçük parçalara ayrılmış</i>	<i>1 tutam kekik</i>
<i>1 bardak brokoli, küçük parçara ayrılmış</i>	

Bir soğanla iki diş sarmısağı yanmaz tencerede az suyla soteleyin. Sonra sırayla havuç, patates, karnabahar, brokoli ve mısırı ilave ederek üzerine suyu dökün. Kırmızı mercimeği ekleyin, 20 dakika kaynatın. Altını kapatmaya yakın soya sütünü ekleyin. Kâseye koyduktan sonra üzerine kurutulmuş ekme parçaları ve kekik serpiştirin.

Bulgur Çorbası

<i>1 orta boy soğan, ince doğranmış</i>	<i>6 bardak su</i>
<i>1 orta boy havuç, küp doğranmış</i>	<i>½ çay bardağı pilavlık bulgur</i>
<i>1 orta boy patates, küp doğranmış</i>	<i>1 çay kaşığı tuz</i>
<i>2 domates, rendelenmiş</i>	<i>4 dal maydanoz, ince kıyılmış</i>

Soğanı yanmaz tencerede az suyla soteleyin. Havuç ve patatesleri domatesle birlikte çevirin. Suyunu ilave ettikten sonra 10 dakika kaynatın, bulguru ekleyip 5 dakika daha pişirin. Tuz ilave edin. Servis ederken üzerine maydanoz serpiştirin. Kırmızıbiber, karabiber ekebilir, limon sıkabilirsiniz.

Brüksel Lahanası Çorbası

<i>1 orta boy soğan, doğranmış</i>	<i>6-8 bardak su</i>
<i>3 diş sarmısak, kıyılmış</i>	<i>3 kaşık bulgur</i>
<i>1 çay kaşığı tuz</i>	<i>1 çay bardağı nohut, haşlanmış</i>
<i>1 orta boy domates, rendelenmiş</i>	<i>½ çay kaşığı zerdeçal</i>
<i>200 g (15 adet) Brüksel lahanası</i>	<i>1 çay kaşığı karabiber</i>
<i>1 orta boy patates, küp doğranmış</i>	

Soğanla sarmısağı az su ve bir çay kaşığı tuzla soteleyin. Üzerine domates rendesini, ay ay doğranmış Brüksel lahanalarını ilave edin. Şöyle bir döndürüp patatesleri ekleyin, suyunu koyup 10 dakika kaynatın. Bulgur, nohut, zerdeçal ilave edip 10 dakika daha pişirdikten sonra altını kapayın. Üzerine karabiber dökerek servis edin.

MANGAL KEYFİ

Kinoalı Fasulye Köftesi

1 bardak kinoa	1 tatlı kaşığı hardal
1 bardak Meksika fasulyesi (kırmızı fasulye)	1 tatlı kaşığı domates salçası
1 tatlı kaşığı buğday nişastası	2 tatlı kaşığı soya sosu
1 tatlı kaşığı mısır nişastası	1 soğan, rendelenmiş
1 tatlı kaşığı patates nişastası	1 diş sarmısak
1 kaşık un	Kimyon, kekik, kırmızı toz biber, tuz

Kinoa ve fasulyeyi önceden haşlayın, fasulyeyi ezin. Derin bir kaptta tüm malzemeleri karıştırıp iyice yoğurun. Gerekli kadar tam tahıl un ekleyerek elle şekil verecek kıvama getirin. Yumurta büyüklüğünde toplar halinde koparıp köfte şekli verin. Yanmaz tavada iki yüzü de kızaracak şekilde pişirin. Yerken ketçap, hardal kullanabilirsiniz.

Mercimek Hamburger

2 bardak yeşil mercimek, haşlanmış	10 sap maydanoz
2 büyük soğan	1 çay kaşığı karabiber
1 diş sarmısak	2 çay kaşığı tuz
2 kaşık keten tohumu, ince dövülmüş	Esmer ekmekek dilimleri
2 kaşık mısır unu ya da esmer un	Kıvırcık, ıspanak, salatalık turşusu, domates

Mercimek, 1 soğan, sarmısak, keten tohumu, mısır unu, maydanoz, karabiber ve tuzu blenderde çekin. Köfte büyüklüğünde parçalara ayırıp hamburger şekline getirin. Mangalda ya da önceden ısıtılmış teflon tavada her iki yüzünü de kızartın.

Bu arada diğer soğanı dilimleyip hamburgerlerin yanında onları da kızartın.

Hamburgeri esmer ekmekek diliminin üzerine koyun, üstüne kıvırcık yaprak, ıspanak, salatalık turşusu, marul, domates dilimi ve yanda sotelediğiniz soğanlardan koyun. İkinci bir ekmekek dilimini üstüne kapatıp sandviç haline getirin.

Sebze Şiş

1 kabak	10 iri mantar
1 patlıcan	1 kaşık soya sosu
1 kırmızı etli biber	1 çay kaşığı karabiber
2 yeşil biber	Tam buğday tortilla ekmekleri
8 kiraz domates	

Sebzeleri birkaç parçaya bölün, mantarı iri parçalara ayırın ve bir kabın içinde soya sosu ve karabiberle harmanlayın.

Sonra sebzeleri çöp şişlere takın. Mangalda ya da ızgarada (veya teflon tavada) çevirerek ızgara yapın. Sade olarak ya da ısıtılmış *tortilla* ekmeklerine sarıp yiyebilirsiniz.

Siyah Fasulyeli Sandviç

3 bardak siyah fasulye, önceden haşlanmış	2 sap yeşil soğan, doğranmış
2 kaşık domates salçası	1 havuç, kaba rendelenmiş
2 kaşık biber salçası	½ demet maydanoz, ince doğranmış
1 diş sarmısak, ezilmiş	2 bardak yulaf ezmesi
1 tatlı kaşığı soğan tozu	

Yulaf ezmesi dışındaki malzemeleri blenderden geçirin, en son yulaflı ilave ederek karıştırın. Elinizle köfte şekli verip yanmaz mangalda (ya da tavada) iki yüzünü de pişirin.

Tam tahıl *tortilla* ekmeği ya da burger ekmeği içinde, üzerine marul, domates dilimi, soğan, hardal ya da ketçap dökerek servis edin.

KURABİYELER/TATLILAR/ATIŞTIRMALIKLAR

Tatlılarda Yumurta Yerine Kullanılabilecek Malzemeler

Yumurtanın yapıştırıcı ve kıvam verici etkisini sağlamak için:

Keten Tohumu Özü

2 yumurta etkisinde keten tohumu özü hazırlamak için:

6 kaşık su

2 tatlı kaşığı keten tohumu

Keten tohumunu blenderde iyice çekin. Suyu ilave ederek iyice karıştırıp yapışkan bir macun haline getirin.

1 yumurta yerine keten tohumu dışında aşağıdakilerden birini de kullanabilirsiniz:

1 tatlı kaşığı yemek sodası (karbonat) + 1 kaşık sirke (daha pofuduk kekler için)

1 kaşık öğütülmüş keten tohumu + 3 kaşık su (karıştırıp 5 dk bekletin, sonra kıvam alana kadar iyice çırpın)

Yarım muz (ezip püre kıvamına getirin)

1 kaşık soya unu + 1 kaşık su

1 kaşık nohut unu + 1 kaşık su

¼ bardak tofu (blenderde iyice püre haline getirilmiş)

¼ bardak yumuşak tofu (krema tofu ya da silken tofu, blenderde püre edilmiş)

1 kaşık öğütülmüş chia tohumu + 3 kaşık su

1 kaşık ararot + 1 kaşık soya unu + 2 kaşık su

1/3 bardak balkabağı püresi

¼ bardak erik püresi (mürdüm eriği ya da mor erik)

Brownie

1 kaşık keten tohumu, ince dövülmüş	2 kaşık kakao
1 çay bardağı su	½ çay bardağı pekmez
1 bardak tam buğday unu	½ çay bardağı agave nektarı
½ bardak beyaz un	1 paket vanilin
1 paket kabartma tozu	

Keten tohumuyla suyu bardağın içinde iyice çırpın.

Bir başka kapta diğer malzemeleri iyice karıştırıp en son keten tohumu karışımını ilave ederek tekrar karıştırın. Yanmaz kâğıt serdiğiniz fırın tepsisine dökün ve önceden ısıtılmış fırında yüksek ısıda 45 dakika pişirin.

Böğürtlenli Tart

3 bardak taze böğürtlen (ahududu, çilek, çekirdeği çıkarılmış vişne de kullanılabilir ya da meyveleri karıştırabilirsiniz)
2 kaşık tam buğday unu
2 kaşık agave

Üst malzemesi:

½ bardak tam buğday unu	1 kaşık agave
1 tatlı kaşığı kabartma tozu	1 tatlı kaşığı vanilya özü
1/3 bardak yulaf sütü, badem sütü ya da yağsız soya sütü	

Meyveleri un ve agave ile karıştırın, yanmaz kâğıt üstünde fırın tepsisine yayın ve önceden 200° C ısıtılmış fırında 15 dakika pişirin.

Üst malzemeyi ayrı bir kapta bulamaç kıvamında karıştırdıktan sonra tartın üzerine yayın ve tekrar fırına atıp yarım saat, üzeri hafifçe kızarana kadar kızartın.