Diyetisyen Deniz Eriş
dyteris.com

# Vejetaryen ve Vegan Beslenme Okuma Listesi:

## Diyetisyenler ve Öğrenciler İçin Akademik Kaynaklar

Bu sayfa, vejetaryen ve vegan beslenme konusunu akademik kaynaklardan öğrenmek isteyen diyetisyenler, yeni mezunlar ve öğrenciler için 4 Kasım tarihi itibarıyla 16 açık erişimli kaynaklık **giriş seviyesi bir okuma listesini** içermektedir. Bu kaynaklar konu ile ilgili kendinizi geliştirmek isteyen ancak nereden başlayacağınızı bilmeyenler için tarafımca bir eğitim arşivi oluşturmak amacıyla derlenmiştir ve belirli bir okuma sırasını takip etmektedir.

Her kaynağın altında künyesini, açık erişim bağlantısını ve okuduktan sonra cevaplayabilmeniz gereken soruyu bulacaksınız. Tamamlayıcı okumaları ilginize göre seçebilirsiniz.

Çalışmalar, giriş seviyesinde konuya ilgi duyanlara **net ve hızlı bir literatür girişi** sağladıkları için seçilmiştir. Okumaları kolaydır; bilgileri net, bilimsel ve günceldir.

Son güncelleme: 14.11.2026 · Web sürümü: dyteris.com/vejetaryen-ve-vegan-beslenme-okuma-listesi

Listedeki kaynakların hepsi son on yılda yayımlandı; içlerinde ele alınan araştırmaların bir kısmı daha eski tarihli. Kaynaklar İngilizce yazılmıştır, **açıklamalar ise Türkçedir**.

## Önerilen Okuma Sırası

| Hafta | Kaynaklar | Konular |
|---|---|---|
| **1. hafta** | 1, 2, 3 | Temel tanımlar ve beslenme yeterliliği |
| **2. hafta** | 4, 5 | Protein ve B12 |
| **3. hafta** | 6, 7, 8 | Demir, iyot ve kemik sağlığı |
| **4. hafta** | 9 | Vejetaryen ve vegan beslenmede kan yağları |

## Temel Terimler

**Vejetaryen beslenme:**
Et, kümes hayvanları ve deniz ürünlerini dışlayan beslenme. Alt türüne göre yumurta ve süt ürünleri içerebilir.

**Vegan beslenme:**
Hayvansal kaynaklı bütün besinleri dışlayan beslenme. Besin seçimi, zenginleştirilmiş ürünler ve takviye kullanımı ayrıca değerlendirilir.

**Bitkisel ağırlıklı beslenme:**
Bitkisel besinlerin öne çıktığı genel tanım. Araştırmaya göre bir miktar hayvansal besin içerebilir; veganla eş anlamlı değildir.

**Besin ögesi alımı ve durumu:**
Alım, besinlerle tüketilen miktardır. Durum ise emilim ve gereksinim gibi etkenlerin de işe karıştığı vücuttaki düzeyi anlatır; kan ya da idrar ölçümleriyle değerlendirilir.

**Biyoyararlanım:**
Alınan bir besin ögesinin emilip vücutta kullanılabilen bölümü. Besinin içeriği ve öğündeki diğer bileşenlerden etkilenebilir.

**Zenginleştirme:**
Bir ürüne vitamin ya da mineral eklenmesi. Bitkisel içeceklerin hepsinin aynı ögelerle zenginleştirildiği varsayılamaz.

**İşlevsel B12 göstergeleri:**
B12'nin hücrelerde yeterince kullanılıp kullanılmadığını gösteren metilmalonik asit ve homosistein gibi ölçümler. Sonuçlar klinik bağlamda değerlendirilir.

**Çapraz geçişli araştırma:**
Aynı kişilerin farklı dönemlerde iki uygulamayı da denediği araştırma. Uygulama sırası ve önceki dönemin etkisi yorumu değiştirebilir.

# Temel Okumalar

## 1. Yetişkinlerde vejetaryen ve vegan beslenme

Raj S, Guest NS, Landry MJ, Mangels AR, Pawlak R, Rozga M. Vegetarian Dietary Patterns for Adults: A Position Paper of the Academy of Nutrition and Dietetics. J Acad Nutr Diet. 2026;126(3):156227. doi:10.1016/j.jand.2025.156227

Academy of Nutrition and Dietetics'in bu görüş belgesine göre uygun planlanan vejetaryen ve vegan beslenme, yetişkinlerde besin gereksinimini karşılayabilir ve kardiyometabolik hastalıklarla ilişkili bazı sonuçları iyileştirebilir. Öğün planlama ve kişinin kültürüne, yaşam tarzına uygun **danışmanlık** metnin merkezinde. Listedeki sürüm, 2025'te yayımlanan belgenin 2026'da düzeltilmiş hâlidir.

Önce derneğin görüşünü ve belgenin hangi grupları ele aldığını okuyun. Gebe ve emziren kadınlar belgenin dışında; bu dönemler ve çocukluk için ayrı kaynaklara bakmak gerekiyor.

**Okumanın vermesi gereken cevap:**
*Yetişkinlerde vejetaryen ya da vegan bir beslenme planı hazırlanırken yeterlilik ve kişisel tercihler nasıl birlikte ele alınıyor?*

Kaynak linki · Özet (PubMed)

## 2. Vegan beslenmede yeterliliğin koşulları

Klug A, Barbaresko J, Alexy U, et al. Update of the DGE position on vegan diet - position statement of the German Nutrition Society (DGE). Ernahrungs Umschau. 2024;71(7):60-85. doi:10.4455/eu.2024.22

Alman Beslenme Derneği'nin güncellenen görüşü, sağlıklı yetişkinlerde vegan beslenmeyi B12 desteği, dengeli besin seçimi ve dikkat gerektiren besin öğelerinin karşılanması koşullarıyla değerlendiriyor. Çocukluk, gebelik, emzirme ve ileri yaş için ise değerlendirme yapmaya **yetecek veri** yok.

Önce yetişkinler için sayılan koşulları, ardından öteki yaşam dönemleriyle ilgili bölümü okuyun. Aynı beslenme düzeni için her yaşta ve her dönemde aynı güçte kanıt olmadığına dikkat edin.

**Okumanın vermesi gereken cevap:**
*"İyi planlanmış vegan beslenme" ifadesi günlük uygulamada hangi koşulların sağlanmasını gerektiriyor?*

Kaynak linki · Açık erişimli tam metin (dergi sitesi)

## 3. Besin ögesi alımı ve beslenme durumu

Neufingerl N, Eilander A. Nutrient Intake and Status in Adults Consuming Plant-Based Diets Compared to Meat-Eaters: A Systematic Review. Nutrients. 2021;14(1):29. doi:10.3390/nu14010029

Bu sistematik derleme, bitkisel ağırlıklı beslenen yetişkinlerle et tüketenlerin besin ögesi alımlarını ve durumlarını 141 çalışma üzerinden karşılaştırıyor. Bitkisel beslenenlerde posa, folat, C ve E vitamini alımı daha yüksek; B12, D vitamini, iyot, kalsiyum, demir ve çinkoda ise daha düşük değerler öne çıkıyor. Yetersiz alım **yalnız veganlarda** değil, et tüketenlerde de görülüyor.

Alım tablolarını, kan ve idrar ölçümlerinden ayrı okuyun. Vejetaryenleri veganlardan, takviye kullananları kullanmayanlardan mümkün olduğunca ayırın. Grup ortalamaları, tek bir danışanın beslenme durumunu göstermez.

**Okumanın vermesi gereken cevap:**
*Bir grubun belirli bir besin ögesini daha az tüketmesi ile klinik eksiklik yaşaması neden aynı şey değil?*

Kaynak linki · Açık erişimli tam metin (PubMed Central)

## 4. Protein ve aminoasit yeterliliği

Mariotti F, Gardner CD. Dietary Protein and Amino Acids in Vegetarian Diets-A Review. Nutrients. 2019;11(11):2661. doi:10.3390/nu11112661

Bu derleme, Batı ülkelerinde vejetaryen ve vegan beslenen yetişkinlerin protein ve aminoasit alımının yeterli olup olmadığını inceliyor. Yazarlara göre baklagil, kuruyemiş ve tohum gibi besinler gereksinimi karşılamaya yetiyor; aminoasit eksikliği kaygısı ise **abartılmış**. İleri yaştakilerde durumun daha karmaşık olduğu da tartışılıyor.

Toplam protein alımı ve aminoasit gereksinimleriyle ilgili bölümlerden başlayın. Vejetaryen beslenmeye yeni geçenlerde hangi besinlerin hangilerinin yerini aldığına ve enerji alımının yeterli olup olmadığına bakın.

**Okumanın vermesi gereken cevap:**
*Hayvansal besinler azaltıldığında protein yeterliliğini değerlendirmek için hangi bilgileri toplamak gerekir?*

Kaynak linki · Açık erişimli tam metin (PubMed Central)

## 5. B12 durumunu gösteren ölçümler

Niklewicz A, Hannibal L, Warren M, Ahmadi KR. A systematic review and meta-analysis of functional vitamin B12 status among adult vegans. Nutr Bull. 2024;49(4):463-479. doi:10.1111/nbu.12712

Bu sistematik derleme ve meta-analizde vegan yetişkinlerin B12 durumu, serum B12'nin yanında homosistein ve metilmalonik asit gibi işlevsel ölçümlerle de değerlendiriliyor. Veganlarda serum B12 et tüketenlere göre düşük, homosistein ise yüksek bulunuyor. Takviye kullanan veganların bütün değerleri **kullanmayanlardan iyi**.

Hangi B12 değerlerine bakıldığını ve takviye kullanımına göre yapılan alt grup analizlerini okuyun. Her ölçümde aynı güçte fark bulunmadığına dikkat edin; tek bir tahlil sonucunun bütün klinik tabloyu açıklamasını beklemeyin.

**Okumanın vermesi gereken cevap:**
*B12 değerlendirmesinde takviye öyküsü ve birden fazla ölçüm neden önem taşıyor?*

Kaynak linki · Açık erişimli tam metin (dergi sitesi)

## 6. Demir alımı, depolar ve anemi

Haider LM, Schwingshackl L, Hoffmann G, Ekmekcioglu C. The effect of vegetarian diets on iron status in adults: A systematic review and meta-analysis. Crit Rev Food Sci Nutr. 2018;58(8):1359-1374. doi:10.1080/10408398.2016.1259210

Bu meta-analizde vejetaryen yetişkinlerin ferritin düzeyleri et tüketenlerle karşılaştırılıyor. Vejetaryenlerin demir depoları ortalama olarak daha düşük. Bulguların çoğu kesitsel çalışmalardan geliyor ve düşük bir grup ortalaması, her vejetaryende **anemi olduğunu** göstermiyor.

Önce ferritinin hangi amaçla kullanıldığını, ardından kadın ve erkek alt gruplarını okuyun. Diyetle alınan demiri, bunun ne kadarının emildiğini ve vücuttaki depoları ayrı değerlendirin.

**Okumanın vermesi gereken cevap:**
*Vejetaryen bir danışanda düşük ferritinle düşük demir alımı neden aynı anlama gelmeyebilir?*

Kaynak linki · Özet (PubMed)

## 7. Vegan ve vejetaryenlerde iyot durumu

Eveleigh ER, Coneyworth L, Welham SJM. Systematic review and meta-analysis of iodine nutrition in modern vegan and vegetarian diets. Br J Nutr. 2023;130(9):1580-1594. doi:10.1017/S000711452300051X

Bu sistematik derleme, vegan ve vejetaryen yetişkinlerde iyot alımını ve durumunu inceliyor. İyot alımı ve idrardaki iyot düzeyi en düşük olan grup veganlar. Bir ülkede tuzun iyotlanıp iyotlanmadığı, bulguları yorumlarken **belirleyici**.

Çalışmaların hangi ülkelerde yapıldığına ve kişilerin iyodu nereden aldığına bakın. Bir ülkedeki ürünleri ve zenginleştirme uygulamalarını başka bir ülke için geçerli saymayın.

**Okumanın vermesi gereken cevap:**
*Vegan beslenmede iyot değerlendirmesi neden yalnız tüketilen sebze ve baklagilleri listelemekle tamamlanamaz?*

Kaynak linki · Açık erişimli tam metin (PubMed Central)

## 8. Kemik sağlığı ve kırık riski

Tong TYN, Appleby PN, Armstrong MEG, et al. Vegetarian and vegan diets and risks of total and site-specific fractures: results from the prospective EPIC-Oxford study. BMC Med. 2020;18(1):353. doi:10.1186/s12916-020-01815-3

İngiltere'deki EPIC-Oxford kohortunda et ve balık tüketenler, vejetaryenler ve veganlar ortalama 17,6 yıl izleniyor. Et tüketenlere göre veganlarda kırıklar, özellikle de kalça kırığı daha sık görülüyor. Kalsiyum ve protein alımı hesaba katıldığında ilişki biraz zayıflıyor ama **ortadan kalkmıyor**.

Göreli riskleri, on yılda bin kişide görülen ek kırık sayısıyla birlikte okuyun. Gözlemsel bir çalışma olduğunu ve grupların başlangıçta birbirinden farklı olabileceğini unutmayın; bulgudan her veganın kemiklerinin aynı ölçüde etkilendiği sonucunu çıkarmayın.

**Okumanın vermesi gereken cevap:**

*Bu çalışmada kemik sağlığıyla ilgili hangi bulgu öne çıkıyor; bunu bir danışana uygularken neler bilinmeli?*

Kaynak linki · Açık erişimli tam metin (PubMed Central)

## 9. Vejetaryen ve vegan beslenmenin kan yağlarına etkisi

Koch CA, Kjeldsen EW, Frikke-Schmidt R. Vegetarian or vegan diets and blood lipids: a meta-analysis of randomized trials. Eur Heart J. 2023;44(28):2609-2622. doi:10.1093/eurheartj/ehad211

30 randomize çalışmanın bu meta-analizinde vejetaryen ya da vegan beslenme karma beslenmeyle karşılaştırılıyor. Toplam ve LDL kolesterol ile ApoB düşüyor, trigliseritte ise anlamlı bir fark yok. Çalışmalar kalp krizi gibi olaylara değil, **kan yağlarına** bakıyor.

Uygulanan diyetlerin içeriğini ve karşılaştırma gruplarını okuyun. Hangi kan yağında fark bulunduğunu tek tek not edin; "bütün metabolik değerler iyileşti" gibi genel bir sonuç çıkarmayın.

**Okumanın vermesi gereken cevap:**

*Bu meta-analiz hangi kan yağı göstergeleri için yarar gösteriyor?*

Kaynak linki · Açık erişimli tam metin (PubMed Central)

---

# Tamamlayıcı Okumalar

## 10. Tek yumurta ikizlerinde vegan ve karma beslenme

küçük klinik çalışma*

Landry MJ, Ward CP, Cunanan KM, et al. Cardiometabolic Effects of Omnivorous vs Vegan Diets in Identical Twins: A Randomized Clinical Trial. JAMA Netw Open. 2023;6(11):e2344457. doi:10.1001/jamanetworkopen.2023.44457

Tek yumurta ikizleriyle yapılan bu randomize çalışmada her çiftin bir üyesi sağlıklı bir vegan beslenme düzenine, öteki sağlıklı bir karma beslenme düzenine atanıyor. Sekiz haftanın sonunda vegan grupta LDL, açlık insülini ve kilo **daha çok azalıyor**. İlk dört hafta yemekler hazır veriliyor, sonraki dört hafta herkes öğünlerini kendisi hazırlıyor.

İkiz tasarımının sağladığı avantajı, izlem süresinin kısalığını ve ilk dört hafta verilen hazır yemekleri birlikte değerlendirin. Çalışma, uzun dönemde besin ögesi yeterliliği ya da hastalık sıklığı hakkında bilgi vermiyor. Sonuçlar bölümündeki bir cümle yayından sonra düzeltildi.

**Okumanın vermesi gereken cevap:**

*İkiz çalışması hangi etkenleri daha iyi kontrol ediyor, hangi soruları açık bırakıyor?*

Kaynak linki · Açık erişimli tam metin (PubMed Central)

## 11. Bitkisel besinlerin niteliği ve kalp sağlığı

Satija A, Bhupathiraju SN, Spiegelman D, et al. Healthful and Unhealthful Plant-Based Diets and the Risk of Coronary Heart Disease in U.S. Adults. J Am Coll Cardiol. 2017;70(4):411-422. doi:10.1016/j.jacc.2017.05.047

ABD'deki üç büyük kohortu birleştiren bu çalışmada bitkisel ağırlıklı beslenmenin niteliği ile koroner kalp hastalığı arasındaki ilişki inceleniyor. Tam tahıl, sebze, meyve, kuruyemiş ve baklagillerin ağır bastığı beslenme düşük riskle; rafine tahıl, patates ve şekerli ürünlerin ağır bastığı beslenme ise **yüksek riskle** ilişkili.

Önce beslenme indekslerinin nasıl hesaplandığını okuyun. Bu ölçekler veganlığı tanımlamıyor; hayvansal besin tüketen biri de yüksek puan alabiliyor.

**Okumanın vermesi gereken cevap:**

*Bir beslenme düzeninin bitkisel ağırlıklı olması neden tek başına niteliğini anlatmaya yetmiyor?*

Kaynak linki · Açık erişimli tam metin (PubMed Central)

## 12. Bitkisel et ürünleri ve risk etmenleri

küçük klinik çalışma*

Crimarco A, Springfield S, Petlura C, et al. A randomized crossover trial on the effect of plant-based compared with animal-based meat on trimethylamine-N-oxide and cardiovascular disease risk factors in generally healthy adults: Study With Appetizing Plantfood-Meat Eating Alternative Trial (SWAP-MEAT). Am J Clin Nutr. 2020;112(5):1188-1199. doi:10.1093/ajcn/nqaa203

SWAP-MEAT çalışmasında sağlıklı yetişkinler sekizer hafta boyunca önce bitkisel et ürünleri sonra hayvansal et ya da tersi sırayla tüketiyor. Bitkisel ürün döneminde LDL ve kilo daha düşük. Birincil sonuç olan TMAO'daki farkın ise **hangi ürünle başlandığına** bağlı olduğu görülüyor.

Dönemler arasında arınma süresi bırakılmadığına ve hangi ürünlerin kullanıldığına dikkat edin. Bulguları bütün bitkisel et ürünlerine genellemeyin.

**Okumanın vermesi gereken cevap:**

*Bu çapraz geçişli araştırmada ürün seçimi ve uygulama sırası sonucu nasıl etkiliyor?*

Kaynak linki · Açık erişimli tam metin (PubMed Central)

## 13. Süt ürünleri ve bitkisel alternatifleri

Clegg ME, Tarrado Ribes A, Reynolds R, Kliem K, Stergiadis S. A comparative assessment of the nutritional composition of dairy and plant-based dairy alternatives available for sale in the UK and the implications for consumers' dietary intakes. Food Res Int. 2021;148:110586. doi:10.1016/j.foodres.2021.110586

Bu çalışmada Birleşik Krallık'ta satılan 299 bitkisel süt, yoğurt ve peynir alternatifi, besin ögesi içerikleri bakımından süt ürünleriyle karşılaştırılıyor. Bitkisel ürünler mutfakta sütün yerini tutabilse de protein, B2, B12 ve iyot gibi ögelerde süt ürünlerinin **besin değeri bakımından** eşdeğeri değil.

Protein, kalsiyum, B12 ve iyotla ilgili karşılaştırmalara odaklanın. Çalışmayı Türkiye'de satılan ürünler için hazır bir liste gibi kullanmayın; etikette hangi bilgilere bakacağınızı öğrenmek için okuyun.

**Okumanın vermesi gereken cevap:**
*Bir bitkisel içeceği süt yerine önerirken etikette hangi ögeleri kontrol etmek gerekir?*

Kaynak linki · Özet (PubMed)

## 14. Bebek, çocuk ve ergenlerde vegan beslenme

Verduci E, Köglmeier J, Haiden N, et al. Vegan diet and nutritional status in infants, children and adolescents: A position paper based on a systematic search by the ESPGHAN Nutrition Committee. J Pediatr Gastroenterol Nutr. 2025;81(5):1318-1345. doi:10.1002/jpn3.70182

Avrupa Pediatrik Gastroenteroloji, Hepatoloji ve Beslenme Derneği'nin (ESPGHAN) 2025 görüş belgesinde bebek, çocuk ve ergenlerde vegan beslenme sistematik bir tarama üzerinden değerlendiriliyor. Vegan beslenmenin bu yaş gruplarında normal büyümeyi destekleyip desteklemediğine dair **kanıt yetersiz**. Besin alımının, büyümenin ve beslenme durumunun düzenli izlenmesi; B12 başta olmak üzere gerekli takviyelerin verilmesi öneriliyor.

Önce çalışmaların hangi yaş gruplarında yapıldığını ve büyümenin nasıl ölçüldüğünü, ardından izlem önerilerini okuyun. Yetişkin için uygun bir planın çocuğa porsiyon miktarı azaltılarak uygulanamayacağını ve izlemin çocuğu takip eden hekimle birlikte yürütüldüğünü göz önünde tutun.

**Okumanın vermesi gereken cevap:**
*Çocuklarda vegan beslenmenin değerlendirilmesinde yetişkinlerden farklı olarak hangi izlem başlıkları öne çıkıyor?*

Kaynak linki · Açık erişimli tam metin (PubMed Central)

## 15. Direnç egzersizinde protein kaynağı

küçük klinik çalışma*

Hevia-Larraín V, Gualano B, Longobardi I, et al. High-Protein Plant-Based Diet Versus a Protein-Matched Omnivorous Diet to Support Resistance Training Adaptations: A Comparison Between Habitual Vegans and Omnivores. Sports Med. 2021;51(6):1317-1330. doi:10.1007/s40279-021-01434-9

Bu çalışmada zaten vegan ya da karma beslenen genç erkekler 12 hafta direnç egzersizi yapıyor. İki grupta da protein alımı, soya ya da peynir altı suyu proteiniyle eşit ve yüksek bir düzeye tamamlanıyor. Kas kütlesi ve kuvvet artışında gruplar arasında **fark yok**.

Kimse diyet gruplarına rastgele atanmıyor; herkes alışık olduğu düzende besleniyor. Protein miktarının nasıl eşitlendiğini ve takviye kullanımını okuyun. Bulguyu az protein alan ya da ileri yaştaki kişilere genellemeyin.

**Okumanın vermesi gereken cevap:**
*Protein kaynağını karşılaştırırken toplam protein miktarının eşitlenmesi neden önemli?*

Kaynak linki · Özet (PubMed)

## 16. Beslenme düzenlerinin çevresel etkisi

Scarborough P, Clark M, Cobiac L, et al. Vegans, vegetarians, fish-eaters and meat-eaters in the UK show discrepant environmental impacts. Nat Food. 2023;4(7):565-574. doi:10.1038/s43016-023-00795-w

Bu çalışmada Birleşik Krallık'ta vegan, vejetaryen, balık ve et tüketen geniş bir grubun beslenme verileri, gıda üretiminin çevresel etkileriyle birleştiriliyor. Hayvansal besin tüketimi azaldıkça sera gazı salımı, arazi ve su kullanımı gibi etkiler de **düşüyor**. Gıdanın nerede ve nasıl üretildiğine bağlı farklar da hesaba katılıyor.

Çevresel etkinin nasıl hesaplandığını ve hesaplardaki belirsizlikleri okuyun. Çevreye daha az yük getiren bir beslenme düzeni, bütün besin ögelerini yeterince sağladığı anlamına gelmez.

**Okumanın vermesi gereken cevap:**
*Bir beslenme düzeninin çevresel etkisiyle beslenme yeterliliği neden ayrı değerlendirmeler gerektiriyor?*

Kaynak linki · Açık erişimli tam metin (PubMed Central)

---

# Son Not

Bu listeyi ilerleyen dönemde **düzenli olarak güncellemeyi** planlıyorum. Öneri ve tavsiyelerinizi, özellikle yararlı bulduğunuz ve yer alsa iyi olur dediğiniz kaynakları benimle dilediğiniz zaman paylaşabilirsiniz.

İletişim sayfası