

VEJETERYAN OLMAK

Beslenme hepimizin en doğal ihtiyaçlarından biri. Herkes bu ihtiyaçını kendi damak zevkine ve inançlarına göre karşılıyor. Bazıları mangalda iyi pişmiş bir bifteği ya da şarküteri ürünleriyle süslü bir pizzayı vazgeçilmez buluyor. Kimisi ise hayvansal gıdaların insan sağlığına uymadığına inandığından ya da hayvanları çok sevdiğinden vejetaryen olmayı tercih ediyor. Yalnızca sebze – meyve ve baklagillere dayalı beslenme sağlıklı olabilir mi? Bu sorunun yanıtı uzmanlar tarafından halen tartışılıyor. Ancak, bazı vejetaryenler inançları konusunda oldukça katı olduklarından çocuklarını da bu şekilde yetiştiriyorlar. Bu durumun gelişme çağındaki bir çocuk için ne derece doğru olduğunu tespit edebilmek için vejetaryenliği iyi bilmek gerekiyor.

Vejetaryenliğin temelinde et ve diğer hayvansal gıdaları yememek yatıyor. Ancak onlarda kendi aralarında 4 gruba ayrılıyorlar. Bitkisel gıdaların yanı sıra yumurta yiyenler (ovo – vejetaryenler), süt ve süt ürünleri tüketenler (lakto – vejetaryen), her ikisini de yiyenler (lakto – ovo – vejetaryenler) ve ne yumurta ne de süt ve süt ürünleri tüketenler (vejanlar).

Vejetaryen diyet Vejetaryen beslenmede insanın aklına gelen ilk sorun protein eksikliği ile ilgili oluyor. Vejetaryen diyetler, bazı bitkisel proteinlerin düşük kalitede olması nedeniyle protein bakımından yetersiz kalabilmektedir. Ancak, çok çeşitli bitkiler tüketilerek gerekli miktarda protein sağlamak da mümkündür. Yumurta ve süt ürünleri tüketen vejetaryenlerin ise protein alımı bakımından yeterli olduğu saptanmıştır.

Vejetaryen beslenmede asıl sorun B12 vitamini eksikliği olarak karşımıza çıkıyor. Bitkisel gıdalardan B12 vitamini sağlanamaz. Araştırmalar lakto-ovo vejetaryenlerin ile B12 düzeylerinin düşük olduğunu göstermiştir. Bu nedenle takviye vitamin alınması gerekmektedir. Bununla birlikte kalsiyum, çinko, D vitamini gibi oluşabilecek eksiklikler iyi planlanmış bir diyet ve dışarıdan takviye ile giderilmeye çalışılmalıdır.

Gebelik döneminde vejetaryenlik

İyi planlanmış bir vejetaryen diyeti gebeler için uygun olabilmektedir. Bu konuda yapılan araştırmalar da bu durumu destekliyor. Buna göre yeterli beslenmiş vejetaryen annelerin bebeklerinin doğum ağırlıkları vejetaryen olmayanlar ile aynı. Kuşkusuz, bu durum doğru planlanmış bir beslenme diyeti ile mümkündür. Aşağıdaki önerileri dikkate almanız yararlı olacaktır.

· B12 vitamini kesinlikle ihmal etmeyin. Bunun için yeterli miktarda tahıl gevreği ve B12 takviyeli soya sütü kullanın. Gerekirse doktor kontrolünde vitamin takviyesi alın.

· Yeterli güneş görmüyorsanız hekim denetiminde D vitamini alın.

· Kalsiyum, demir ve çinko gereksinimleri göz önünde bulundurarak diyetinizi ona göre düzenleyin.

· Folik asiti ihmal etmeyin. Bunun için yeşil yapraklı sebzeleri, tahılca zenginleştirilmiş kahvaltılıkları, meyve ve meyve sularını tercih edebilirsiniz.

Çocuklar ve vejetaryenlik

Doğru düzenlenmiş vejetaryen diyeti bebeklerin, çocukların ve adölesanların gıda gereksinimini karşılar ve normal büyüme ve gelişmeyi sağlar. Ancak bunun için uyulması gereken bazı kurallar söz konusu. Her şeyden evvel tüm bebekler anne sütüyle beslenmeli, anne sütünün verilemediği durumlarda soya bazlı mamalar kullanılmalıdır. Vejan çocuklar da güvenilir B12 kaynaklarıyla beslenmelidir. Özellikle 2 yaşın altındaki çocuklarda yağ kısıtlamasına gidilmemesine çalışılmalıdır. Daha ileriki yaşlarda ise fıstık, avocado ve bitkisel yağlar gibi doymamış yağ asiti oranı yüksek yiyecekler eklenerek besin ve enerji gereksinimi karşılanmalıdır. Çocukları protein yönünden takviye edebilmek için baklagiller vazgeçilmez bir kaynak olacaktır.

<http://www.diyetuzmani.com>