GÜSBD 2026; 15(2): 522 - 532 | **Gümüşhane Üniversitesi Sağlık Bilimleri Dergisi** | **Araştırma Makalesi**
GUJHS 2026; 15(2): 522 - 532 | Gümüşhane University Journal of Health Sciences | Original Article

Üniversite Öğrencilerinin Vegan Beslenme Konusundaki Görüşleri Üzerine Kesitsel Bir Araştırma

A Cross-Sectional Study on Perspectives of University Students on Vegan Diet

Aylin BAYINDIR GÜMÜŞ[1], Alev KESER[2]

ÖZ

Bu çalışmada, hepçil üniversite öğrencilerinin vegan beslenme ve vegan besinlere yönelik bilgi düzeyleri, görüşleri ve deneyimlerinin değerlendirilmesi amaçlanmıştır. Tanımlayıcı ve kesitsel tipteki bu araştırma, bir devlet üniversitesinin Sağlık Hizmetleri Meslek Yüksekokulu'nda öğrenim gören 18-35 yaş, hepçil beslenen 440 öğrenci ile yürütülmüştür. Veri toplama aracı olarak araştırmacılar tarafından geliştirilen yüz yüze anket formu kullanılmış; öğrencilerin vegan beslenmeye ve vegan besinlere yönelik bilgi düzeyleri, görüşleri, deneyimleri ile demografik özellikleri sorulmuştur. Çalışmaya katılan öğrencilerin %75,9'u kadın (n=334), %24,1'i erkek (n=106) olup, ortalama yaş 19,79±1,98 yıldır. Öğrencilerin %98,6'sı vegan beslenmeyi daha önce duymuş, %77,5'i doğru tanımlamıştır. Bununla birlikte katılımcıların çoğu vegan beslenmeyi sağlıksız (%43,90), zor (%81,10) ve pahalı (%53,90) olarak değerlendirmiştir. Vegan besin muadillerinin tüketimleri ise zor (%36,80), gereksiz (%17,30), yapay (%38,40), ultra-işlenmiş (%37,00) ve tüketiciyi yanıltıcı (%26,80) bulunmuştur. Öğrencilerin %76,10'u asla vegan beslenmeyeceğini bildirmiştir. Öğrencilerin vegan beslenme ve besinlere dair bilgi düzeyleri, görüşleri ve deneyimleri incelendiğinde, cinsiyetler arasında anlamlı farklılık saptanmış, kadın öğrencilerin daha olumlu ve ılımlı görüşlere sahip olduğu belirlenmiştir (p<0,05). Bu araştırma, hepçil beslenen üniversite öğrencilerinin vegan beslenme ve besinlere yönelik farkındalıklarının yüksek olmasına rağmen çoğunlukla olumsuz görüşlere sahip olduklarını ortaya koymuştur.

Anahtar Kelimeler: Bitki bazlı beslenme, Et ikameleri, Sürdürülebilirlik, Veganizm

ABSTRACT

This study aimed to assess the knowledge, perceptions, and experiences of omnivorous university students concerning the vegan diet and vegan foods. This descriptive, cross-sectional study was conducted among 440 omnivorous students, aged 18-35 years, studying at a state university's Vocational School of Health Services. The researchers developed a face-to-face questionnaire to collect data on students' knowledge, opinions and experiences of vegan diets and foods, as well as their demographic characteristics. Of the students who participated in the study, 75.9% were female (n= 334) and 24.1% were male (n= 106). The mean age of the participants was 19.79 ± 1.98 years. Overall, 98.6% of students had previously heard of the vegan diet, and 77.5% could define it correctly. However, most participants rated the vegan diet as unhealthy (43.9%), difficult to follow (81.1%) and expensive (53.9%). Vegan food alternatives were perceived as difficult to consume (36.8%), unnecessary (17.3%), artificial (38.4%), ultra-processed (37.0%) and misleading to consumers (26.8%). Additionally, 76.1% of students reported that they would never adopt a vegan diet. When knowledge, opinions and experiences regarding the vegan diet and vegan foods were analysed, significant differences were found between the genders, with female students reporting more positive and moderate views than male students (p<0.05). This study demonstrated that, although omnivorous university students were highly aware of the vegan diet and its associated foods, they generally held negative views.

Keywords: Plant-based diet, Meat substitutes, Sustainability, Veganism.

.

Önemli Noktalar

* Üniversite öğrencilerinin vegan beslenme ve vegan besinlere yönelik bilgileri orta düzeydedir.
* Üniversite öğrencilerinin paketli vegan besin muadillerine ilişkin deneyim eğilimleri düşük düzeydedir.
* Üniversite öğrencileri vegan beslenmeyi zor uygulanabilir, sağlıksız ve pahalı olarak değerlendirmektedir.

Araştırma, Helsinki Deklarasyonu prensiplerine uygun olarak yürütülmüş ve araştırma hakkında detaylı bilgi sağlandıktan sonra katılımcılardan bilgilendirilmiş onam alınmıştır. Araştırmanın yürütülebilmesi için Kırıkkale Üniversitesi Girişimsel Olmayan Araştırmalar Etik Kurulu'ndan onay alınmıştır (Onay tarihi: 17.04.2024, karar numarası: 2024.04.02, toplantı sayısı: 2024/06).

[1] Dr. Öğr. Üyesi, Aylin BAYINDIR GÜMÜŞ, Tıbbi Hizmetler ve Teknikler, Kırıkkale Üniversitesi, Sağlık Hizmetleri Meslek Yüksekokulu, abayindir@kku.edu.tr, ORCID: 0000-0002-1311-2429
[2] Prof. Dr. Üyesi, Alev KESER, Beslenme ve Diyetetik, Ankara Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Fakültesi, Beslenme ve Diyetetik Bölümü, akeser@ankara.edu.tr, ORCID: 0000-0003-2620-6747

İletişim / Corresponding Author: Aylin BAYINDIR GÜMÜŞ
e-posta/e-mail: abayindir@kku.edu.tr

Geliş Tarihi / Received: 19.09.2025
Kabul Tarihi/Accepted: 06.03.2026

GİRİŞ

Vegan beslenme, kırmızı et, kümes hayvanları, balık, yumurta, süt ve ürünleri ile bal dahil olmak üzere hiçbir hayvansal ürünü içermeyen; meyve, sebze, tam tahıl, baklagiller ve yağlı tohumlara dayalı tamamen bitki bazlı bir beslenme biçimidir (1). Veganlık veya veganizm, yalnızca bir beslenme tarzı değil, aynı zamanda etik, sağlık, dini, ekonomik, çevresel, kültürel ve sosyal faktörlerle şekillenen bir yaşam biçimidir (2). Dünyada vegan beslenmeye yönelik ilgi giderek artmakta olup, bu ilginin başlıca nedenleri arasında iklim değişikliği ve hayvan refahı ile ilgili etik kaygılar, çevresel sürdürülebilirlik ve sağlık etkileri yer almaktadır (3). Küresel çapta birçok ülkenin verilerini içeren ve piyasa analizlerine dayanan çalışmaların sonucunda, dünyada yaklaşık olarak 88-90 milyon vegan birey olduğu, bunun dünya nüfusunun %1-2'sine denk geldiği ifade edilmiştir (4). Türkiye'de ise V-Label ve FMCG (Fast-Moving Consumer Goods) Gurus'un pazar araştırmasına göre, Türkiye'deki tüketicilerin tercihlerine göre yaklaşık %3'ünün vegan beslendiği bildirilmiştir (5). Öte yandan son yıllarda Sia Insight tarafından yapılan Türkiye Beslenme Araştırması, Türkiye nüfusunun %0,25'inin vegan, %3,45'inin vejetaryen olduğunu ortaya koymuştur (6).

Bununla birlikte, toplumda yaygın olarak hepçil beslenen bireylerin vegan beslenme ve vegan besinlere yönelik bilgi düzeyleri ve görüşleri yeterince incelenmemiştir. Örneğin, Türkiye'de yapılan bir tez çalışmasında, aile hekimlerinin vejetaryen/vegan beslenme ve sağlık etkileri konusundaki bilgilerinin zayıf, vejetaryen/vegan beslenmeyle ilgili görüş ve tutumlarının ise olumsuz olduğu saptanmıştır (7). Öte yandan, yiyecek-içecek işletmelerinde çalışan personellerin vegan ve vejetaryen beslenmeye yönelik temel bilgi düzeylerinin kısmen yeterli olduğunu gösterilmiştir (8). Ancak bu çalışmalar, doğrudan mesleki olarak vegan/vejetaryen beslenme konusunda bilgi sahibi olması gereken grupları kapsamaktadır. Ancak vegan beslenme tarzı daha çok genç bireyler arasında yaygındır. Nitekim 35 yaş altındaki genç yetişkinlerin vegan olma olasılığının, diğer bireylere kıyasla daha yüksek olduğu ifade edilmektedir (4). Çalışmalar, üniversite öğrencilerinin düzensiz yeme davranışlarına sahip olduğunu ancak psikososyal faktörler nedeniyle bu konuda yardım istemediklerini, vegan/vejetaryen beslenme tarzını benimseme eğiliminin daha yüksek olduğunu ortaya koymaktadır (9, 10). Oysa toplumun genelinde, özellikle de genç yetişkinler arasında, vegan beslenmeye dair bilgi ve görüşlerin araştırılması sınırlı sayıda çalışmaya konu olmuştur.

Bu bilgiler göz önünde bulundurularak bu çalışma, hepçil bireylerin vegan beslenme ve vegan besinlere ilişkin bilgi düzeyleri ile görüşlerinin değerlendirilmesi amacıyla yürütülmüştür.

MATERYAL VE METOT

Araştırmanın Türü ve Örneklemi

Bu çalışma tanımlayıcı ve kesitsel türde olup Eylül-Aralık 2024 tarihleri arasında yürütülmüştür. Araştırma evrenini Kırıkkale Üniversitesi Sağlık Hizmetleri Meslek Yüksekokulu'nda kayıtlı yaklaşık 1000 ön lisans öğrencisi; örneklemini ise dahil etme kriterlerini karşılayan gönüllü öğrenciler oluşturmuştur. Örneklem büyüklüğü Free OpenEpi yazılımı kullanılarak (11), %5 anlamlılık düzeyi ve %95 güç ile en az 278 olarak hesaplanmıştır. Dahil edilme kriterleri; gönüllü olmak, 18 yaş ve üzerinde olmak, hepçil beslenmek (vegan/vejetaryen olmamak), gebe veya emzikli olmamak, beslenme ile ilgili bir bölümde okumamak veya mezun olmamak şeklinde belirlenmiştir. Dışlanma kriterleri; 18 yaş altında olmak, herhangi bir vejetaryen beslenme biçimini benimsemek, gebe veya emzikli olmak, Beslenme ve Diyetetik Bölümü öğrencisi veya mezunu olmaktır. Veri toplama sürecinde mümkün olduğunca fazla gönüllüye ulaşılması hedeflenmiş ve sekiz farklı programdan toplam 440 öğrencinin verileri analiz edilmiştir.

Veri Toplama Araçları

Veriler, araştırmacılar tarafından literatür taraması sonucunda geliştirilen ve yüz yüze uygulanan anket formu ile toplanmıştır.

Anket formu beş ana bölümden oluşmuştur; 1. Bilgi Düzeyi: Vegan beslenmeyi duyma durumu, bilgi kaynağı ve tanım bilgisi. 2. Görüşler: Vegan beslenmenin sağlık, sürdürülebilirlik, maliyet ve uygulanabilirlik açısından değerlendirilmesi. 3. Vegan Besin Algısı: Piyasadaki vegan ürünlerin farkındalığı, sağlık/çevre etkileri, tüketim kolaylığı ve içerik algısı. 4. Deneyim: Vegan besinlerin tüketim durumu ve gelecekteki deneme eğilimi. 5. Demografik Veriler: Kişisel bilgiler (yaş, cinsiyet, öğrenim durumu, çalışma durumu, medeni durum ve sağlık durumu vb.). Katılımcıların boy uzunluğu ve vücut ağırlığı beyana dayalı olarak alınmış, bu iki parametre ile Beden Kütle İndeksi (BKİ) değerleri hesaplanarak Dünya Sağlık Örgütü sınıflamasına göre (<18,5 kg/m²: zayıf; 18,5–24,9 kg/m²: normal ağırlıklı; 25,0–29,9 kg/m²: fazla kilolu; ≥30,0 kg/m²: obez) değerlendirilmiştir (12).

Araştırmanın Etik Yönü

Araştırma, Helsinki Deklarasyonu prensiplerine uygun olarak yürütülmüş ve araştırma hakkında detaylı bilgi sağlandıktan sonra katılımcılardan bilgilendirilmiş onam alınmıştır. Araştırmanın yürütülebilmesi için Kırıkkale Üniversitesi Girişimsel Olmayan Araştırmalar Etik Kurulu'ndan onay alınmıştır (Onay tarihi: 17.04.2024, karar numarası: 2024.04.02, toplantı sayısı: 2024/06).

İstatistiksel Analiz

Veriler SPSS 23.0 istatistik yazılım programı kullanılarak değerlendirilmiştir. Tanımlayıcı istatistikler için ortalama±standart sapma, kategorik değişkenler için sayı (S) ve yüzde (%) değerleri kullanılmıştır. Kategorik değişkenlerin karşılaştırılmasında, Pearson Ki-Kare testi kullanılmış; beklenen değeri 5'ten küçük olan hücrelerin oransal dağılımına göre Likelihood Ratio veya Fisher's Exact testlerinden yararlanılmıştır. İstatistiksel anlamlılık düzeyi $p<0,05$ olarak kabul edilmiştir.

BULGULAR

Bu çalışmada Sağlık Hizmetleri Meslek Yüksekokulunda öğrenim gören 440 öğrencinin verileri değerlendirilmiştir. Katılımcıların %75,90'ı kadın, %24,10'u erkektir. Yaş ortalaması 19,79±1,98 yıl olup, yaş aralığı 18-35 yıldır. Öğrencilerin %78'i 18-20 yaş aralığında, %22'si 20 yaş üzerindedir.

Bireylerin %50,20'si birinci sınıfta, %49,80'i ikinci sınıfta öğrenim görmektedir. Öğrencilerin çoğu bekar (%98,40), çalışmamakta (%94,50) ve sağlıklıdır (%87,30). Katılımcıların %12,70'inin herhangi bir kronik hastalığı bulunmaktadır.

Çalışmaya en çok katılım gösteren yüksekokul programları sırasıyla İlk ve Acil Yardım (%22,40), Anestezi (%21,30) ve Tıbbi Dokümantasyon ve Sekreterlik (%20,50) programlarıdır.

Öğrencilerin BKİ değerlerine göre sınıflandırma incelendiğinde; %10,30'unun zayıf, %66,40'ının normal, %17,80'inin fazla kilolu ve %5,50'sinin obez sınıfında olduğu belirlenmiştir. BKİ değeri 15,2-41,2 kg/m² aralığında değişmiş, ortalama 22,75±3,85 kg/m² olarak hesaplanmıştır (Tablo 1).

Çalışmaya katılan öğrencilerin çoğu vegan beslenmeyi duyduğunu (%98,60), vegan beslenme ile ilgili bilgi kaynağının internet/sosyal medya (%68,00) ve arkadaş/yakın çevre (%19,30) olduğunu ifade etmiştir. Bireylerin %77,50'si vegan beslenmenin tanımını seçenekler arasından doğru olarak yanıtlamıştır. Ayrıca %43,90'ı vegan beslenmeyi sağlıksız bulduğunu, %43,20'si vegan beslenmenin kronik hastalıkların önlenmesi/tedavisi üzerine etkisi konusunda kararsız olduğunu, %81,10'u vegan beslenmenin zor olduğunu, %49,50'si çevre kirliliği ve iklim değişikliği üzerine etkisi konusunda kararsız olduğunu, %51,10'u sürdürülebilir olmadığını ve %53,90'ı pahalı bir beslenme şekli olduğunu ifade etmiştir.

Tablo 1. Öğrencilerin Tanımlayıcı Özelliklerinin Dağılımı (n=440)

Veriler		Ort±SS	Alt-Üst Değer
Yaş (yıl)		19,79±1,98	18-35
BKİ (kg/m²)		22,75±3,85	15,2-41,2
		S	**%**
Yaş*	18-20 yıl	343	78,00
	>20 yıl	97	22,00
Cinsiyet	Kadın	334	75,90
	Erkek	106	24,10
Sınıf	Birinci	221	50,20
	Ikinci	219	49,80
Medeni durum	Bekar	433	98,40
	Evli	7	1,60
Çalışma durumu	Çalışıyor	24	4,50
	Çalışmıyor	416	94,50
Kronik Hastalığı	Var	56	12,70
	Yok	384	87,30
Programı**	İAY	99	22,40
	Anestezi	94	21,30
	TDS	90	20,50
	TLT	39	8,90
	TGT	2	0,50
	DPT	45	10,20
	ADS	10	2,30
	EHB	61	13,90
BKİ***	Zayıf	45	10,30
	Normal	291	66,40
	Fazla kilolu	78	17,80
	Obez	24	5,50

**Yaş sınıflaması normal sürede olanlar (18-20 yaş) ve olmayanlar (>20 yaş) olarak ayrılmıştır.*
***İAY: İlk ve Acil Yardım, TDS: Tıbbi Dokümantasyon ve Sekreterlik, TLT: Tıbbi Laboratuvar Teknikleri, TGT: Tıbbi Görüntüleme Teknikleri, DPT: Diş Protez Teknolojisi, ADS: Ağız ve Diş Sağlığı, EHB: Evde Hasta Bakımı*
****BKİ: beden kütle indeksi, İki katılımcı vücut ağırlığı ve boy uzunluğunu beyan etmek istemediğinden BKİ hesaplaması yapılamamıştır (n=438).*

Vegan beslenmeye dair bilgi düzeyleri ve görüşleri yaş, cinsiyet, sınıf ve BKİ gruplarına göre incelenmiş, yalnızca cinsiyetler arasında istatistiksel açıdan farklılıklar saptanmıştır. Buna göre kadın öğrenciler erkek öğrencilere kıyasla vegan beslenmeyi daha çok sıklıkta önceden bildiği (%99,40; %96,20; p=0,032), vegan beslenmeyi daha sağlıklı bulduğu (%45,80; %32,10; $\chi2$=6,210, p=0,045), hastalıklar üzerinde olumlu etkisine inandığı (%29,00; %28,30; $\chi2$=12,584, p=0,006), çevre kirliliği ve iklim değişikliği üzerine olumlu etkisine inandığı (%39,20; %28,30; $\chi2$=10,390, p=0,006), sürdürülebilir olarak düşündüğü (%29,00; %16,00; $\chi2$=21,541, p<0,001) tespit edilmiştir. Yaş, sınıf ve BKİ gruplarına göre vegan beslenmeye dair bilgi ve görüş farklılığı saptanmamıştır (p>0,05) (Tablo 2).

Katılımcıların çoğu (%85,90) daha önce marketlerde vegan besinleri gördüğünü ifade etmiş, bu besinlerden en sık görülenlerin sırasıyla vegan atıştırmalıklar (%77,30), vegan süt muadilleri (%76,40) ve vegan et muadilleri (%50,90) olduğu tespit edilmiştir. Öğrencilerin %53,60'sı vegan besinleri sağlıklı bulmakta, ancak %46,60'ı bu besinlerin sağlık üzerine etkisi konusunda kararsızdır. Katılımcıların %36,80'i vegan besinleri tüketmenin zor olduğunu, bu besinlerin çevre kirliliği ve iklim değişikliği üzerine etkisi konusunda kararsız olduğunu (%55,50) belirtmiştir. Ayrıca öğrencilerin bir kısmı piyasadaki vegan besinlerin gereksiz (%17,30), yapay (%38,40), ultra-işlenmiş (%37,00) ve tüketiciyi yanıltıcı (%26,80) olduğunu düşünmektedir. Bireylerin %76,10'u asla vegan beslenmeyeceğini, 1,20'si ise daha önce vegan beslenmeyi denediğini ifade etmiştir. Vegan et, süt, peynir, yoğurt, atıştırmalık ve diğer yiyecek/içecekler katılımcıların sırasıyla %10,30'u, 32,00'ı, %8,00'ı, %9,50'si, %49,50'si ve %12,30'u tarafından tüketilmiş/denemiştir.

Tablo 2. Öğrencilerin Vegan Beslenmeye Dair Bilgi Düzeyleri ve Görüşlerinin Dağılımı (n=440)

Sorular		Yaş		Cinsiyet		Sınıf		BKİ				Toplam
		18-20 yaş	>20 yaş	Kadın	Erkek	Birinci	Ikinci	Zayıf	Normal	Fazla kilolu	Obez	S (%)
		S (%)	S (%)	S (%)	S (%)	S (%)	S (%)	S (%)	S (%)	S (%)	S (%)	
S1*	Evet	338 (98,50)	96 (99,00)	332 (99,40)	102 (96,20)	216 (97,70)	218 (99,50)	44 (97,80)	287 (98,60)	77 (98,70)	24 (100,00)	434 (98,60)
	Hayır	5 (1,50)	1 (1,00)	2 (0,60)	4 (3,80)	5 (2,30)	1 (0,50)	1 (2,20)	4 (1,40)	1 (1,30)	0 (0,00)	6 (1,40)
	χ2; p	-; 1,000		-; **0,032**		-; 0,216		0,910; 0,862				
S2	Internet/sosyal medya	238 (69,40)	61 (62,90)	234 (70,10)	65 (61,30)	150 (67,90)	149 (68,00)	29 (64,40)	196 (67,40)	55 (70,50)	17 (70,80)	299 (68,00)
	χ2; p	1,468; 0,226		2,822; 0,093		0,001; 0,971		0,623; 0,891				
	Arkadaş/yakın çevre	63 (18,40)	22 (22,70)	65 (19,50)	20 (18,90)	38 (17,20)	47 (21,50)	11 (24,40)	61 (21,00)	9 (11,50)	4 (16,70)	85 (19,30)
	χ2; p	0,902; 0,342		0,018; 0,893		1,285; 0,257		4,383; 0,223				
S3	Doğru	270 (78,70)	71 (73,20)	264 (79,00)	77 (72,60)	174 (78,70)	167 (76,30)	36 (80,00)	229 (78,70)	57 (73,10)	17 (70,80)	341 (77,50)
	Yanlış	73 (21,30)	26 (26,80)	70 (21,00)	29 (27,40)	47 (21,30)	52 (23,70)	9 (20,00)	62 (21,30)	21 (26,90)	7 (29,20)	99 (22,50)
	χ2; p	1,322; 0,250		1,890; 0,169		0,387; 0,534		1,877; 0,598				
S4	Sağlıklı	145 (42,30)	42 (43,30)	153 (45,80)	34 (32,10)	94 (42,50)	93 (42,50)	24 (53,30)	119 (40,90)	38 (48,70)	6 (25,00)	187 (42,50)
	Sağlıksız	148 (43,10)	45 (46,40)	138 (41,30)	55 (51,90)	93 (42,10)	100 (45,70)	14 (31,10)	129 (44,30)	34 (43,60)	14 (58,30)	193 (43,90)
	Kararsızım/fikrim-bilgim yok	50 (14,60)	10 (10,30)	43 (12,90)	17 (16,00)	34 (15,40)	26 (11,90)	7 (15,60)	43 (14,80)	6 (7,70)	4 (16,70)	60 (13,60)
	χ2; p	1,210; 0,546		6,210; **0,045**		1,317; 0,518		9,245; 0,160				
S5	Olumlu	91 (26,50)	36 (37,10)	97 (29,00)	30 (28,30)	56 (25,30)	71 (32,40)	13 (28,90)	84 (28,80)	22 (28,20)	8 (33,30)	127 (28,90)
	Olumsuz	36 (10,50)	13 (13,40)	37 (11,10)	12 (11,30)	29 (13,10)	20 (9,20)	6 (13,30)	37 (12,70)	4 (5,20)	2 (8,30)	49 (11,10)
	Etkilemez	64 (18,70)	10 (10,30)	45 (13,50)	29 (27,40)	45 (20,40)	29 (13,20)	6 (13,30)	45 (15,50)	21 (26,90)	2 (8,30)	74 (16,80)
	Kararsızım/fikrim-bilgim yok	152 (44,30)	38 (39,20)	155 (46,40)	35 (33,00)	91 (41,20)	99 (45,20)	20 (44,50)	125 (43,00)	31 (39,70)	12 (50,10)	190 (43,20)
	χ2; p	7,105; 0,069		12,584; **0,006**		7,212; 0,065		10,564; 0,307				
S6*	Kolay	14 (4,10)	8 (8,20)	15 (4,50)	7 (6,60)	11 (5,00)	11 (5,00)	1 (2,20)	18 (6,20)	2 (2,60)	1 (4,20)	22 (5,00)
	Zor	277 (80,70)	80 (82,50)	272 (81,40)	85 (80,20)	179 (81,00)	178 (81,30)	39 (86,70)	232 (79,70)	63 (80,70)	21 (87,50)	357 (81,10)
	Kararsızım/fikrim-bilgim yok	52 (15,20)	9 (9,30)	47 (14,10)	14 (13,20)	31 (14,00)	30 (13,70)	5 (11,10)	41 (14,10)	13 (16,70)	2 (8,30)	61 (13,90)
	χ2; p	4,539; 0,103		0,777; 0,678		0,010; 0,995		3,114; 0,788				
S7	Olumlu	119 (34,70)	42 (43,30)	131 (39,20)	30 (28,30)	70 (31,70)	91 (41,60)	19 (42,20)	108 (37,10)	30 (38,40)	4 (16,70)	161 (36,60)
	Olumsuz	48 (14,00)	13 (13,40)	37 (11,10)	24 (22,60)	33 (14,90)	28 (12,80)	7 (15,60)	37 (12,70)	12 (15,40)	3 (12,50)	61 (13,90)
	Kararsızım/fikrim-bilgim yok	176 (51,30)	42 (43,30)	166 (49,70)	52 (49,10)	118 (53,40)	100 (45,70)	19 (42,20)	146 (50,20)	36 (46,20)	17 (70,80)	218 (49,50)
	χ2; p	2,529; 0,282		10,390; **0,006**		4,626; 0,099		6,439; 0,376				
S8	Sürdürülebilir	82 (23,90)	32 (33,00)	97 (29,00)	17 (16,00)	49 (22,20)	65 (29,70)	14 (31,10)	76 (26,10)	17 (21,80)	7 (29,20)	114 (25,90)
	Sürdürülebilir değil	175 (51,00)	50 (51,50)	150 (44,90)	75 (70,80)	114 (51,60)	111 (50,70)	18 (40,00)	148 (50,90)	43 (55,10)	14 (58,30)	225 (51,10)
	Kararsızım/fikrim-bilgim yok	86 (25,10)	15 (15,50)	87 (26,10)	14 (13,20)	58 (26,20)	43 (19,60)	13 (28,90)	67 (23,00)	18 (23,10)	3 (12,50)	101 (23,00)
	χ2; p	5,453; 0,065		21,541; **<0,001**		4,504; 0,105		4,484; 0,611				
S9	Pahalı	186 (54,20)	51 (52,50)	186 (55,70)	51 (48,10)	124 (56,10)	113 (51,60)	23 (51,20)	159 (54,60)	43 (55,10)	12 (50,00)	237 (53,90)
	Ucuz	92 (26,80)	34 (35,10)	91 (27,20)	35 (33,0)	64 (29,00)	62 (28,30)	11 (24,40)	82 (28,20)	25 (32,10)	7 (29,20)	126 (28,60)
	Kararsızım/fikrim-bilgim yok	65 (19,00)	12 (12,40)	57 (17,10)	20 (18,90)	33 (14,90)	44 (20,10)	11 (24,40)	50 (17,20)	10 (12,80)	5 (20,80)	77 (17,50)
	χ2; p	3,697; 0,157		1,943; 0,378		2,105; 0,349		3,198; 0,784				

*S1: Vegan beslenmeyi daha önce duydunuz mu, S2: Vegan beslenmeyi nereden duydunuz?, S3: Vegan beslenmenin tanımı sizce hangisidir?, S4: Sizce vegan beslenme sağlıklı mıdır?, S5: Sizce vegan beslenmenin obezite, diyabet, kalp hastalıkları gibi hastalıkları önleme/tedavi etmedeki etkisi nasıldır?, S6: Sizce vegan beslenmeyi uygulamanın zorluğu nasıldır?, S7: Sizce vegan beslenmenin çevre kirliliği ve iklim değişikliği üzerine etkisi nasıldır?, S8: Sizce vegan beslenme sürdürülebilir midir?, S9: Sizce vegan beslenin maliyeti nasıldır?, *Beklenen değeri 5'ten küçük olan hücrelerin sayısı toplam hücre sayısının ≥%30'u olduğundan Fisher's Exact test yapılmıştır. Diğer sonuçlar Pearson Chi-Square testi sonuçlarıdır., BKİ: Beden kütle indeksi*

Öğrencilerin vegan besinlere dair bilgi düzeyleri, görüşleri ve deneyimleri yaş, cinsiyet, sınıf ve BKİ gruplarına göre incelenmiştir. Erkek öğrencilere kıyasla kadın öğrenciler özellikle vegan süt muadilleri (%82,00; %58,50; $\chi2=24,714$, $p<0,001$) ve vegan atıştırmalıklar (%82,60; %60,40; $\chi2=22,697$, $p<0,001$) olmak üzere piyasadaki vegan besinleri daha fazla sıklıkta görmüştür (%89,50; %74,50; $\chi2=14,941$, $p<0,001$). Erkekler kadınlardan daha fazla sıklıkta vegan besinlerin sağlıksız olduğunu düşünmektedir (%15,60; %30,20; $\chi2=12,265$, $p=0,002$). Kadın ve erkek öğrencilerin vegan besinlerin hastalıkların önlenmesi/tedavisindeki etkisi ve çevre kirliliği/iklim değişikliği üzerine etkisi konusundaki görüşleri istatistiksel olarak farklıdır (sırasıyla $\chi2=12,464$, $p=0,006$; $\chi2=17,835$; $p<0,001$). Erkekler kadınlara kıyasla piyasadaki vegan besinlerin daha fazla sıklıkta gereksiz olduğunu (%37,70; %10,80; $\chi2=42,273$, $p<0,001$), yapay olduğunu (%55,70; %32,90; $\chi2=17,599$, $p<0,001$), ultra-işlenmiş olduğunu (%48,10; %33,50; $\chi2=7,414$, $p=0,025$) ve tüketiciyi yanılttığını

(%36,80; %23,70; $\chi2$=8,191, p=0,017) belirtmiştir. Erkek öğrenciler vegan et muadillerini daha fazla sıklıkta denemişken (%16,00; %8,7; $\chi2$=4,650, p=0,031), kadın öğrenciler vegan süt muadillerini (%37,10; %16,00; $\chi2$=16,432, p<0,001) ve vegan atıştırmalıkları (%55,40; %31,10; $\chi2$=18,940, p<0,001) daha fazla sıklıkta önceden denemiş/tüketmiştir (Tablo 3).

Tablo 3. Öğrencilerin Vegan Besinlere Dair Bilgi Düzeyleri, Görüşleri ve Deneyimlerinin Dağılımı (n=440)

Sorular		Yaş		Cinsiyet		Sınıf		BKİ				Toplam
		18-20 yaş	>20 yaş	Kadın	Erkek	Birinci	Ikinci	Zayıf	Normal	Fazla kilolu	Obez	S (%)
		S (%)	S (%)	S (%)	S (%)	S (%)	S (%)	S (%)	S (%)	S (%)	S (%)	
S1	Evet	297 (86,60)	81 (83,50)	299 (89,50)	79 (74,50)	188 (85,10)	190 (86,80)	38 (84,40)	253 (86,90)	67 (85,90)	20 (83,30)	378 (85,90)
	Hayır	46 (13,40)	16 (16,50)	35 (10,50)	27 (25,50)	33 (14,90)	29 (13,20)	7 (15,60)	38 (13,10)	11 (14,10)	4 (16,70)	62 (14,10)
	$\chi2$; p	0,594; 0,441		14,941; **<0,001**		0,260; 0,610		0,422; 0,936				
S2	Vegan et muadilleri	179 (52,20)	45 (46,40)	174 (52,10)	50 (47,20)	106 (48,00)	118 (53,90)	25 (55,60)	153 (52,60)	35 (44,90)	11 (45,80)	224 (50,90)
	$\chi2$; p	1,016; 0,313		0,781; 0,377		1,541; 0,214		2,089; 0,554				
	Vegan süt muadilleri	266 (77,60)	70 (72,20)	274 (82,00)	62 (58,50)	168 (76,00)	168 (76,70)	38 (84,40)	214 (73,50)	66 (84,60)	18 (75,00)	336 (76,40)
	$\chi2$; p	1,215; 0,270		24,714; **<0,001**		0,029; 0,864		5,912; 0,116				
	Vegan peynir muadilleri	121 (35,30)	33 (34,00)	116 (34,70)	38 (35,80)	72 (32,60)	82 (37,40)	16 (35,60)	102 (35,10)	30 (38,50)	6 (25,00)	154 (35,00)
	$\chi2$; p	0,052; 0,819		0,044; 0,833		1,144; 0,285		1,464; 0,691				
	Vegan yoğurt muadilleri	120 (35,00)	31 (32,00)	120 (35,90)	31 (29,20)	83 (37,60)	68 (31,10)	14 (31,10)	107 (36,80)	23 (29,50)	7 (29,20)	151 (34,30)
	$\chi2$; p	0,307; 0,579		1,594; 0,207		2,066; 0,151		2,062; 0,560				
	Vegan atıştırmalık(lar)	268 (78,10)	72 (74,20)	276 (82,60)	64 (60,40)	170 (76,90)	170 (77,60)	34 (75,60)	229 (78,70)	60 (76,90)	17 (70,80)	340 (77,30)
	$\chi2$; p	0,657; 0,417		22,697; **<0,001**		0,031; 0,860		0,962; 0,810				
	Vegan diğer yiyecek ve içecekler	139 (40,50)	41 (42,30)	140 (41,90)	40 (37,70)	84 (38,00)	96 (43,80)	22 (48,90)	117 (40,20)	32 (41,00)	9 (37,50)	180 (40,90)
	$\chi2$; p	0,095; 0,758		0,582; 0,446		1,545; 0,214		1,352; 0,717				
S3	Sağlıklı	183 (53,30)	53 (54,60)	191 (57,20)	45 (42,40)	120 (54,30)	116 (53,00)	28 (62,20)	152 (52,20)	41 (52,60)	14 (58,30)	236 (53,60)
	Sağlıksız	63 (18,40)	21 (21,60)	52 (15,60)	32 (30,20)	45 (20,40)	39 (17,80)	10 (22,20)	53 (18,20)	16 (20,50)	4 (16,70)	84 (18,10)
	Kararsızım/fikrim-bilgim yok	97 (28,30)	23 (23,70)	91 (27,20)	29 (27,40)	56 (25,30)	64 (29,20)	7 (15,60)	86 (29,60)	21 (26,90)	6 (25,00)	120 (27,30)
	$\chi2$; p	1,029; 0,598		12,265; **0,002**		1,021; 0,600		4,198; 0,650				
S4	Olumlu	57 (16,60)	20 (20,60)	55 (16,50)	22 (20,80)	29 (13,10)	48 (21,90)	10 (22,20)	46 (15,80)	15 (19,20)	6 (25,00)	77 (17,50)
	Olumsuz	27 (7,90)	11 (11,30)	23 (6,90)	15 (14,20)	24 (10,90)	14 (6,40)	2 (4,50)	25 (8,60)	4 (5,20)	5 (20,80)	38 (8,60)
	Etkilemez	92 (26,80)	28 (28,90)	86 (25,70)	34 (32,00)	63 (28,50)	57 (26,00)	10 (22,20)	80 (27,50)	26 (33,30)	4 (16,70)	120 (27,30)
	Kararsızım/fikrim-bilgim yok	167 (48,70)	38 (39,20)	170 (50,90)	35 (33,00)	105 (47,50)	100 (45,70)	23 (51,10)	140 (48,10)	33 (42,30)	9 (37,50)	205 (46,60)
	$\chi2$; p	3,329; 0,344		12,464; **0,006**		7,733; 0,052		11,844; 0,222				
S5	Kolay	107 (31,20)	31 (32,00)	106 (31,80)	32 (30,20)	66 (29,90)	72 (32,90)	17 (37,80)	83 (28,50)	27 (34,60)	11 (45,80)	138 (31,40)
	Zor	122 (35,60)	40 (41,20)	120 (35,90)	42 (39,60)	82 (37,10)	80 (36,50)	19 (42,20)	114 (39,20)	20 (25,60)	8 (33,30)	162 (36,80)
	Kararsızım/fikrim-bilgim yok	114 (33,20)	26 (26,80)	108 (32,30)	32 (30,20)	73 (33,00)	67 (30,60)	9 (20,00)	94 (32,30)	31 (39,70)	5 (20,90)	140 (31,80)
	$\chi2$; p	1,657; 0,437		0,476; 0,788		0,534; 0,766		11,172; 0,083				
S6	Olumlu	92 (26,80)	30 (30,90)	91 (27,20)	31 (29,20)	55 (24,90)	67 (30,60)	13 (28,90)	80 (27,50)	27 (34,60)	2 (8,40)	122 (27,70)
	Olumsuz	57 (16,60)	17 (17,60)	43 (12,90)	31 (29,20)	36 (16,30)	38 (17,40)	8 (17,80)	46 (15,80)	14 (18,00)	5 (20,80)	74 (16,80)
	Kararsızım/fikrim-bilgim yok	194 (56,60)	50 (51,50)	200 (59,90)	44 (41,60)	130 (58,80)	114 (52,00)	24 (53,30)	165 (56,70)	37 (47,40)	17 (70,80)	244 (55,50)
	$\chi2$; p	0,839; 0,657		17,835; **<0,001**		2,275; 0,321		7,129; 0,309				
S7	Gereksizdir	55 (16,00)	21 (21,60)	36 (10,80)	40 (37,70)	40 (18,10)	36 (16,40)	3 (6,70)	51 (17,50)	16 (20,50)	6 (25,00)	76 (17,30)
	$\chi2$; p	3,308; 0,191		42,273; **<0,001**		6,896; **0,032**		9,102; 0,168				
	Yapaydır	133 (38,80)	36 (37,10)	110 (32,90)	59 (55,70)	88 (39,80)	81 (37,00)	15 (33,30)	105 (36,10)	41 (52,60)	8 (33,30)	169 (38,40)
	$\chi2$; p	2,471; 0,291		17,599; **<0,001**		0,373; 0,830		10,740; 0,097				
	Ultra işlenmiştir	127 (37,00)	36 (37,10)	112 (33,50)	51 (48,10)	81 (36,70)	82 (37,40)	11 (24,40)	104 (35,70)	37 (47,40)	11 (45,80)	163 (37,00)
	$\chi2$; p	0,025; 0,988		7,414; **0,025**		7,207; **0,027**		10,771; 0,096				
	Tüketiciyi yanıltır	87 (25,40)	31 (32,00)	79 (23,70)	39 (36,80)	62 (28,10)	56 (25,60)	7 (15,60)	79 (27,10)	26 (33,30)	5 (20,80)	118 (26,80)
	$\chi2$; p	6,828; **0,033**		8,191; **0,017**		0,391; 0,822		11,978; 0,062				

Tablo 3. (Devamı)

S8*	Asla vegan olmam	263 (76,70)	72 (74,20)	244 (73,00)	91 (85,80)	170 (76,80)	165 (75,20)	36 (80,00)	224 (77,90)	55 (70,50)	18 (75,00)	335 (76,10)
	Belki denerim	54 (15,70)	18 (18,60)	61 (18,30)	11 (10,40)	38 (17,20)	34 (15,50)	5 (11,20)	45 (15,50)	17 (21,80)	5 (20,80)	72 (16,40)
	Deneyeceğim	13 (3,80)	3 (3,10)	15 (4,50)	1 (0,90)	5 (2,30)	11 (5,00)	2 (4,40)	13 (4,50)	1 (1,30)	0 (0,00)	16 (3,60)
	Ara sıra deniyorum	9 (2,60)	3 (3,10)	10 (3,00)	2 (1,90)	7 (3,20)	5 (2,30)	2 (4,40)	5 (1,70)	4 (5,10)	1 (4,20)	12 (2,70)
	Daha önce denedim	4 (1,20)	1 (1,00)	4 (1,20)	1 (1,00)	1 (0,50)	4 (1,80)	0 (0,00)	4 (1,40)	1 (1,30)	0 (0,00)	5 (1,20)
	$\chi2$; p	0,854; 0,951		7,760; 0,092		4,671; 0,323			10,042; 0,612			
S9	Vegan et muadilleri	37 (10,80)	9 (9,30)	29 (8,70)	17 (16,00)	24 (10,90)	22 (10,00)	7 (15,60)	28 (9,60)	9 (11,50)	2 (8,30)	46 (10,30)
	$\chi2$; p	0,184; 0,668		4,650; **0,031**		0,078; 0,780			1,672; 0,643			
	Vegan süt muadilleri	111 (32,40)	30 (30,90)	124 (37,10)	17 (16,00)	67 (30,30)	74 (33,80)	15 (33,30)	93 (32,00)	28 (35,90)	5 (20,80)	141 (32,00)
	$\chi2$; p	0,071; 0,789		16,432; **<0,001**		0,609; 0,435			1,943; 0,584			
	Vegan peynir muadilleri	27 (7,90)	8 (8,20)	26 (7,80)	9 (8,50)	20 (9,00)	15 (6,80)	2 (4,40)	24 (8,20)	8 (10,30)	1 (4,20)	35 (8,00)
	$\chi2$; p	0,015; 0,904		0,055; 0,815		0,727; 0,394			1,818; 0,611			
	Vegan yoğurt muadilleri	35 (10,20)	7 (7,20)	36 (10,80)	6 (5,70)	21 (9,50)	21 (9,60)	6 (13,30)	28 (9,60)	7 (9,00)	1 (4,20)	42 (9,50)
	$\chi2$; p	0,782; 0,377		2,441; 0,188		0,001; 0,975			1,576; 0,665			
	Vegan atıştırmalık(lar)	172 (50,10)	46 (47,40)	185 (55,40)	33 (31,10)	109 (49,30)	109 (49,80)	23 (51,10)	141 (48,50)	42 (53,80)	11 (45,80)	218 (49,50)
	$\chi2$; p	0,224; 0,636		18,940; **<0,001**		0,009; 0,925			0,892; 0,827			
	Vegan diğer yiyecek ve içecekler	42 (12,20)	12 (12,40)	39 (11,70)	15 (14,20)	32 (14,50)	22 (10,00)	6 (13,30)	35 (12,00)	10 (12,80)	3 (12,50)	54 (12,30)
	$\chi2$; p	0,001; 0,973		0,458; 0,499		2,009; 0,156			0,085; 0,994			

*S1: Daha önce marketlerde vegan besin(ler) gördünüz mü?, S2: Marketlerde vegan besinlerden hangisini/hangilerini gördünüz?, S3: Sizce marketlerde satılan vegan besinler sağlıklı mıdır?, S4: Sizce marketlerde satılan vegan besinler obezite, diyabet, kalp hastalıkları gibi hastalıkları önleme/tedavi etmedeki etkisi nasıldır?, S5: Sizce marketlerde satılan vegan besinleri tüketmenin zorluğu nasıldır?, S6: Sizce marketlerde satılan vegan besinlerin çevre kirliliği ve iklim değişikliği üzerine etkisi nasıldır?, S7: Sizce marketlerde satılan vegan besinlere karşı genel görüşünüz nasıldır?, S8: Vegan beslenme eğiliminizi nasıl tanımlarsınız?, S9: Daha önce hangi vegan besinleri tükettiniz/denediniz?, Vegan et muadilleri; vegan köfte, vegan şinitzel, vegan burger gibi, Vegan süt muadilleri; soya sütü, badem sütü, Hindistan cevizi sütü, yulaf sütü gibi, Vegan peynir muadilleri; vegan beyaz peynirimsi, vegan cheddar peynirimsi gibi, Vegan yoğurt muadilleri; kaju yoğurdu, pirinç yoğurdu, Hindistan cevizi yoğurdu gibi, Vegan atıştırmalık(lar); atıştırmalık bar, çikolata, cips gibi, Vegan diğer yiyecek ve içecekler; vegan krema, vegan sos, vegan mayonez, vegan lahmacun, vegan içecekler gibi, *Beklenen değeri 5'ten küçük olan hücrelerin sayısı toplam hücre sayısının ≥%30'u olduğundan Fisher's Exact test yapılmıştır. Diğer sonuçlar Pearson Chi-Square testi sonuçlarıdır., BKİ: Beden kütle indeksi*

TARTIŞMA

Bu çalışmanın bulguları, üniversite öğrencilerinin vegan beslenme konusunda daha çok internet/sosyal medyadan haberdar olduklarını, ancak vegan beslenmeyi sağlıksız, zor, pahalı ve sürdürülebilir olmayan bir beslenme şekli olarak düşündüklerini ortaya koymaktadır. Öğrencilerin piyasadaki vegan besinlere karşı görüşleri de çok farklı değildir. Ayrıca kadın öğrencilerin erkeklere kıyasla vegan beslenmeye/besinlere karşı görüşleri daha ılımlı/olumlu yönündedir. Bu sonuçlar, öğrencilerin vegan beslenmeye dair farkındalık düzeyinin yüksek olmasına rağmen veganlığa yönelik tutumlarının olumsuz olduğunu ortaya koymaktadır.

Literatürde vegan olmayan, hepçil bireylerin (hem hayvansal hem bitkisel kaynaklı beslenen) vegan beslenme ve vegan besinlere ilişkin bilgi ve görüşleri sınırlı düzeyde incelenmiştir. Oysa vegan bireylerin toplumda kabul görmeleri, sosyal uyumlarının ve beslenme biçimlerinin anlaşılması önemlidir. Bu doğrultuda, çalışmada hepçil üniversite öğrencilerinin vegan beslenme ve vegan besinlere yönelik bilgi ve görüşlerinin ele alınması amaçlanmıştır.

Önceki araştırmalar vegan bireylerin sosyal çevrelerinde çeşitli zorluklarla karşılaşabildiğini ortaya koymuştur. Örneğin bir çalışmada, veganların aileleri de dahil olmak üzere çevrelerinden baskı gördükleri; saygı duyulmama, kendini soyutlama, kendini açıklama zorunluluğu, hoşgörüsüzlük, güven duyulmama, özgürlüklerin kısıtlanması, vicdani sorgulama, suçlanma, yargılanma, anlaşılamama, sorgulanma, aşağılanma, huzursuzluk, yalnızlaştırılma/dışlanma ve yakınma gibi olumsuz tutumlarla karşılaştıkları bildirilmiştir (13). Benzer şekilde, vegan bireylerin dışlanma ve hoşgörüsüzlük nedeniyle vegan kimliklerini gizleme eğiliminde olabildikleri de gösterilmiştir (14). Bu sosyal ve toplumsal olumsuzlukların, toplumun vegan beslenme ve besinlere dair bilgi eksikliğinden ve olumsuz tutumlardan kaynaklanabileceği düşünülmektedir. Bu noktada, toplumun büyük çoğunluğunu oluşturan hepçil bireylerin, özellikle de gençlerin, vegan beslenme ve vegan

besinlere ilişkin bilgi, görüş ve deneyimlerinin değerlendirilmesi önem arz etmektedir.

Bu çalışmaya katılan öğrencilerin büyük kısmının vegan beslenme kavramını daha öncesinde duyduğu, doğru tanımladığı ve piyasadaki vegan besinleri gördüğü belirlenmiştir. Ancak öğrenciler, vegan beslenmeyi genellikle sağlıksız, uygulanması zor, sürdürülebilir olmayan ve pahalı bir beslenme biçimi olarak değerlendirmiştir. Ayrıca katılımcılar, vegan beslenmenin hastalıkların önlenmesi ve tedavisindeki etkileri konusunda kararsız kalmıştır. Kadın öğrencilerin bilgi düzeylerinin erkeklerden daha yüksek olduğu ve bu yaşam biçimine karşı daha ılımlı yaklaştıkları da saptanmıştır. Literatürde 510 kişi ile yürütülen bir çalışmada (2019), vegan olmayan bireylerin, vegan beslenmeyi daha sağlıksız ve zor olarak algıladıkları ve sağlık yararlarına yönelik inançlarının düşük olduğu bildirilmiştir. Sosyal medya analizleri de bu algıyı desteklemektedir: Instagram'da #vegan etiketiyle yapılan paylaşımların özellikle kadın vegan topluluklarına hitap ettiği, Twitter'da ise yaklaşık 5 milyon gönderinin duyu analizinde veganizmin diğer konulara kıyasla daha olumlu yansıtıldığı gösterilmiştir. Bu bulgular, hepçil bireylerin veganizme yönelik ilgisizliğinin, sağlık yararlarına olan düşük inançları ile ilişkili olabileceğini düşündürmektedir (15). Hepçil bireyler vegan beslenmenin sürdürülebilir olmadığını düşünse de, literatürde veganların sosyal damgalanmalara rağmen vegan yaşam biçimlerini sürdürmeye devam ettikleri bildirilmiştir (16). Öte yandan veganlar ile yapılan çalışmalar; bitkisel beslenmeye geçişin ve sürdürmenin zorlu ve baskı içeren bir süreç olduğunu, vegan besinlere erişimin maliyet nedeniyle zor olduğunu ancak vegan beslenmenin sağlık, etik, çevre dostu ve sürdürülebilir olduğunu ortaya koymaktadır (17, 18).

Norveç'te 16–24 yaş arası vegan, laktoovo vejetaryen, pesketaryen, fleksitaryen ve hepçil bireyler ile yapılan bir çalışmada, beslenme okuryazarlığının hepçil grupta en düşük olduğu belirlenmiştir. Ayrıca diyet kalitesi puanlarının da hepçil grupta en düşük, vegan grupta en yüksek olduğu ve bu farkın istatistiksel olarak anlamlı olduğu saptanmıştır. Vegan bireylerin yüksek diyet kalitesine sahip olmalarının en önemli nedeninin, beslenme bilgi düzeylerinin yüksek olması ile ilişkili olduğu ifade edilmiştir (19). Bu çalışmanın sonuçları da bu bulguyu destekler niteliktedir; hepçil bireylerin vegan beslenmeye dair bilgi düzeyleri görece düşük ve görüşleri daha çok olumsuz veya kararsız yöndedir (Tablo 2).

Bireyler doğumdan itibaren toplumun genel kabulü olan hepçil beslenmeyi benimsemekte, ancak ilerleyen yaşlarda farklı nedenlerle vegan yaşam biçimini tercih edebilmektedir. Çocuklukta et, süt ve ürünlerinin tadını bilen ve seven bireylerin bu besinleri hayatlarından çıkarması çoğu zaman alışkanlıklarını yeniden şekillendirmeyi gerektirmektedir. Yapılan bir çalışmada, peynirin vegan beslenmedeki özel rolü vurgulanmış, peynirin potansiyel bağımlılık yapıcı özellikleri nedeniyle vegan beslenmeye geçişte önemli bir engel oluşturabileceği belirtilmiştir (20). Vegan bireyler, alışık oldukları tatları sürdürmek amacıyla et, süt ve süt ürünlerinin bitkisel muadillerine yönelmektedir. Günümüzde fiziksel veya sanal marketlerde vegan tüketicileri hedef alan birçok ürün ve besin yer almakta ve yalnızca vegan bireyler değil, besin alerjisi veya intoleransı olan bireyler tarafından da bu ürünler tercih edilebilmektedir. Bu çalışmada, hepçil öğrencilerin çoğunun vegan beslenmeyi benimsemeyeceğini ifade etmesine rağmen vegan besin muadillerini denemiş olmaları, bu durumu destekler niteliktedir.

Vegan ürün pazarının son yıllarda hızla çeşitlendiği ve bu ürünleri en çok vegan bireylerin tercih ettiği bildirilmektedir (21). Küresel ölçekte vegan besin pazarının %13,51'lik yıllık büyüme oranı ile 2024'te 37,37 milyar dolardan 2032'ye kadar 103,00 milyar dolara ulaşacağı öngörülmektedir (22). Bu artış ülkemizde de benzer şekilde yansımaktadır. Türkiye'de en çok tercih edilen vegan ürünler arasında %39 ile makarna, %38 ile süt ürünleri yer almaktadır; çikolata-şekerleme-tatlı, et ve peynir muadilleri de yaygın olarak tüketilmektedir (23). Bu çalışmadaki hepçil öğrenciler, benzer şekilde marketlerde en sık vegan atıştırmalıklar, vegan süt ve et muadillerini gördüklerini ifade etmiştir. Bununla birlikte, bu ürünlerin yapay, ultra-işlenmiş, sağlıksız

ve pahalı olduğu yönünde endişeler dile getirilmiştir. Katılımcıların çoğu vegan besinleri sağlıklı bulmuş olmakla birlikte, sağlık üzerine etkileri konusunda kararsız kalmıştır. Nitekim literatürde vegan ürünlerin besin içerikleri incelendiğinde, hayvansal muadillerine her zaman eşdeğer düzeyde besin ögesi sunmadığı; özellikle demir ve B_{12} vitamini yönünden yetersiz olabildiği, ayrıca yüksek yağ, tuz ve katkı maddesi içerebildiği bildirilmektedir (24). Özellikle ultra-işlenmiş olan bitki bazlı nugget, burger, sucuk gibi muadillerin fazla tüketiminin de hipertansiyon, dislipidemi, insülin direnci, obezite, ateroskleroz gibi sağlık sorunlarına yol açabileceği bildirilmektedir (25). Bu çalışmaya katılan hepçil öğrencilerin çoğu bu besinleri gereksiz, yapay ve ultra-işlenmiş olarak değerlendirmeleri bu bulgularla uyumludur. Bununla birlikte, tüm paketli vegan ürünlerin sağlıksız ve işlenmiş olduğu yönündeki genellemeler doğru değildir.

Vegan beslenmenin ve vegan besinlerin pahalı ve maliyetli olduğuna dair görüşler de yaygındır. Literatürde vegan et ürünlerinin hayvansal et ürünlerinden ortalama olarak %67-180 oranında, vegan süt ürünlerinin ise hayvansal süt ürünlerine göre %87 oranında daha maliyetli olabildiği ifade edilmektedir (26). Bu durum, bu ürünlerin üretiminde kullanılan teknolojiler ve çok aşamalı işlem süreçleriyle ilişkilendirilmektedir (26). Ancak, vegan beslenmenin her zaman pahalı olmadığı da belirtilmektedir. Amerika'da yapılan bir çalışmada, vegan bireylerin toplam gıda harcamalarının hepçil bireylere kıyasla daha düşük olduğu bildirilmiştir (27). Mercimek, baklagiller, yer fıstığı ve tofu gibi temel bitkisel protein kaynaklarının daha ekonomik olduğu, buna karşın işlenmiş vegan et, süt ve muadillerinin daha pahalı olduğu vurgulanmaktadır (28). Bu çalışmada, öğrencilerin vegan ürünlerin tüketicileri yanılttığı yönünde görüş bildirmeleri, ürün etiketlerindeki isimlendirmelerle ilişkili olabilir. Nitekim Türkiye'de yakın zamanda bazı ürünlerin "peynir" yerine "peynirimsi" veya "bitkisel bazlı beyaz blok" gibi ifadelerle satışa sunulmasının gündeme gelmesi, bu tartışmayı desteklemektedir. Ancak bu durum, etiket üzerindeki ibarelerin tüketicileri yanıltmasından çok bireylerin etiket okuryazarlığı düzeyinin düşük olması ile de ilişkili olması muhtemeldir.

Bu çalışmadaki öğrencilerin büyük kısmı asla vegan beslenmeyi düşünmediğini, yalnızca birkaç katılımcı daha önce denediğini belirtmiştir. Bu durum, Türkiye'de vegan bireylerin oranının diğer ülkelere kıyasla daha düşük olmasına bağlanabilir. Türkiye temsili yetişkin nüfusa yönelik 1010 kişiyle yürütülen bir çalışmada, bireylerin %4'ünün vegan olduğu ve %9'unun ise veganlığa ilgi duyduğu ifade edilmiştir (29). Bu çalışmada ayrıca kadın öğrencilerin erkeklere kıyasla vegan besinleri daha fazla denedikleri ve vegan beslenmeye daha olumlu yaklaştıkları görülmüştür (Tablo 3). Literatürde de veganlığın kadınlar arasında daha yaygın olduğu bildirilmektedir (30, 31).

SONUÇ VE ÖNERİLER

Bu araştırmanın sonuçları, hepçil beslenen üniversite öğrencilerinin vegan beslenme ve piyasadaki vegan ürünlere yönelik farkındalıklarının yüksek olmasına rağmen, bu beslenme biçimine karşı genel olarak olumsuz ve mesafeli bir tutum sergilediklerini ortaya koymuştur. Katılımcılar, vegan beslenmeyi zor uygulanabilir, sağlıksız ve pahalı olarak değerlendirmiş; insan ve çevre sağlığı üzerindeki etkileri konusunda ise kararsız kalmışlardır. Ayrıca öğrenciler piyasadaki vegan besinlerin yapay/işlenmiş olduğunu ifade etmişlerdir. Bu besinlerin bir kısmına karşı yanlış algının bir nedeni de tüketicilerin besin ve etiket okuryazarlık düzeylerinin düşük olmasıdır. Bu nedenle bireylerin besin/etiket okuryazarlık düzeylerinin artırılmasına yönelik girişimlerde bulunulmalıdır.

Vegan beslenme ve besinlere yönelik olumsuz düşüncelerin azaltılması ve toplumdaki vegan bireylerin bu yaşam biçimini baskı olmaksızın sürdürebilmeleri için, gençler başta olmak üzere bireylerin bilgi düzeylerinin artırılması önemlidir. Bu doğrultuda, özel-

likle sağlıkla ilgili meslek eğitim programlarında vegan beslenmeye dair doğru ve bilimsel temelli bilgilere yer verilmeli, toplumun farklı kesimlerine yönelik farkındalık çalışmaları yürütülmelidir.

Araştırmanın Güçlü Yönleri

Bu araştırmanın üniversite öğrencilerinin vegan beslenme ve vegan besinler konusundaki bilgi, görüş ve yaklaşımlarını değerlendirmesi ve bu alandaki eksikliğin giderilmesine katkısı, çalışmanın güçlü yanını oluşturmaktadır.

Araştırmanın Zayıf Yönleri

Bu çalışma bir üniversite kurumunda yürütülmüş olup sonuçları Kırıkkale Üniversitesi öğrencilerinin bilgi ve görüş düzeylerini yansıtmaktadır. Ayrıca kurumda bulunan programlardan çalışmaya katılan öğrencilerin homojenliği sağlanmamıştır. Belli bir zaman diliminde öğrencilerin bilgi ve görüşleri incelenmiş, tek seferlik veri toplanmıştır. Gelecekteki çalışmaların konuyu daha geniş kapsamda ve zaman içerisindeki değişimi ele alınarak yürütülmesi önem taşımaktadır.

Teşekkür

Yazarlar Kırıkkale Üniversitesi Sağlık Hizmetleri Meslek Yüksekokulu Müdürlüğü'ne ve çalışmaya katılan tüm öğrencilere teşekkür eder.

Yazarların katkıları

A.B.G.; Fikir/kavram, tasarım, kaynak ve fon sağlama, malzemeler, veri toplama ve/veya işleme, analiz/yorum, literatür taraması, makale yazımı

A.K.; Denetleme, kaynak ve fon sağlama, veri toplama ve/veya işleme, makale yazımı, eleştirel inceleme

Tüm yazarlar makalenin yayınlanmış versiyonunu okumuş ve kabul etmiştir.

Finansman

Bu çalışma dışarıdan herhangi bir fon almamıştır.

Beyanlar

Etik onay ve katılım onayı

Araştırma, Helsinki Deklarasyonu prensiplerine uygun olarak yürütülmüş ve araştırma hakkında detaylı bilgi sağlandıktan sonra katılımcılardan bilgilendirilmiş onamları alınmıştır. Araştırmanın yürütülebilmesi için Kırıkkale Üniversitesi Girişimsel Olmayan Araştırmalar Etik Kurulu'ndan onay alınmıştır (Onay tarihi: 17.04.2024, karar numarası: 2024.04.02, toplantı sayısı: 2024/06).

Çıkar Çatışmaları

Yazarlar bu makalenin yayınlanmasıyla ilgili herhangi bir çıkar çatışması olmadığını beyan etmektedir.

KAYNAKLAR

1. Ostfeld RJ. Definition of a plant-based diet and overview of this special issue. Journal of Geriatric Cardiology: JGC. 2017;14(5):315.
2. Ion RA. Reasons why people turn to vegetarian diet. Economics of Agriculture. 2007;54(3):353-8.
3. World Health Organization. Plant-based diets and their impact on health, sustainability and the environment: a review of the evidence: WHO European Office for the Prevention and Control of Noncommunicable Diseases. Plant-based diets and their impact on health, sustainability and the environment: a review of the evidence: WHO European Office for the Prevention and Control of Noncommunicable Diseases. 2021.
4. World Animal Foundation. How Many Vegans Are in the World in 2025? [İnternet]. 2025 [Erişim tarihi: 01.08.2025]. Erişim adresi: https://worldanimalfoundation.org/advocate/how-many-vegans-are-in-the-world/.
5. Türkiye Vegan Derneği. Bitkisel Beslenme ve Vegan Ürün Tüketimi Türkiye ve Avrupa'da Yükselişte. [İnternet]. 2022 [Erişim tarihi: 01.08.2025]. Erişim adresi: https://haberler.tvd.org.tr/wp-content/uploads/2022/12/Vegan-Pazar-Arastirmasi-2022_V-Label-Turkiye.pdf.
6. Erus S. Türkiye'de Kaç Vegan Var? [İnternet]. 2021 [Erişim tarihi: 01.08.2025]. Erişim adresi: https://www.youtube.com/watch?v=vtbwXFgsqvU.
7. Kuz OF. Aile hekimlerinin vejetaryen/vegan beslenme ile ilgili bilgi, tutum ve davranışları. Uzmanlık Tezi Dokuz Eylül Üniversitesi İzmir. 2018.
8. Yılmaz Y, Albayrak A. Restoran çalışanlarının vegan ve vejetaryen beslenmeyle ilgili bilgi düzeyleri ve tutumlarının ölçülmesi. İstanbul Gelişim Üniversitesi Sosyal Bilimler Dergisi. 2023;10(1):214-33.
9. Özgür M, Kayaçelik D, Kahraman AN, Topal FT. Üniversite Öğrencilerinin Yeme Farkındalığının, Beslenme Bilgi Düzeylerinin ve Vegan-Vejetaryen Beslenme Algısının Değerlendirilmesi. Current Perspectives on Health Sciences. 2024;5(1):15-23.
10. Salvia MG, Onteeru M, Lipson SK, Quatromoni PA. Adopting vegetarian and vegan eating patterns: Associations with disordered eating behaviors among young adult college students. Eating Behaviors. 2025;57:101967.
11. Sullivan KM, Pezzullo J, Dean A, Mir R. Sample size for a proportion or descriptive study. Open Source Statistics for Public Health, OpenEpi Version. 2014;3.

12. World Health Organization. World Health Organization: A healthy lifestyle - WHO recommendations 2010. [İnternet]. 2010 [Erişim tarihi: 11.03.2025]. Erişim adresi: https://www.who.int/europe/news-room/fact-sheets/item/a-healthy-lifestyle-who-recommendations.

13. Avcıkurt AS, Sabancı AE, Çoşan D, Kaya B. Vegan yaşam tarzını benimseyen bireylerin karşılaştığı psikososyal risk faktörleri. Balıkesir Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi. 2024;27(51):247-67.

14. Özkorul VY. Doğa-insan ilişkisine dair bir bakış açısı: Vegan/vejetaryen etik tutumunu benimseyen bireyler üzerine fenomenolojik araştırma [Yüksek Lisans Tezi]. Ankara Hacı Bayram Veli Üniversitesi, Ankara. 2023.

15. Jennings L, Danforth CM, Dodds PS, Pinel E, Pope L. Exploring perceptions of veganism. arXiv preprint arXiv:190712567. 2019.

16. Brouwer AR, D'Souza C, Singaraju S, Arango-Soler LA. Value attitude behaviour and social stigma in the adoption of veganism: An integrated model. Food Quality and Preference. 2022;97:104479.

17. Güler O, Çağlayan GD. Nasıl vegan oldum? fenomenolojik nitel bir araştırma. Güncel Turizm Araştırmaları Dergisi. 2021;5(2):287-304.

18. Khaledi-Paveh B, Abdi A, Heydarpour S, Dehghan F, Haghparast R, Ghasemi H. The perceived experience of adhering to vegan diet: a descriptive phenomenological study. BMC Public Health. 2024;24(1):753.

19. Groufh-Jacobsen S, Larsson C, Van Daele W, Margerison C, Mulkerrins I, Aasland LM, et al. Food literacy and diet quality in young vegans, lacto-ovo vegetarians, pescatarians, flexitarians and omnivores. Public Health Nutrition. 2023;26(12):3051-61.

20. Mayrhofer R, Roberts LM, Hackl JM, Frischholz K. Psychological differences and similarities between vegans, prospective vegans, and vegetarians. Motivation, knowledge, vegan literacy–and cheese. Frontiers in Psychology. 2024;15:1163869.

21. Market Data Forecast. Global Packaged Vegan Food Market Size, Share, Trends & Growth Forecast Report By Product (Dairy Alternatives, Packaged Meals, Meat Alternatives, Bakery and Confectionery), Distribution Channel and Region(North America, Europe, Asia-Pacific, Latin America, Middle East And Africa), Industry Analysis (2025 to 2033). [İnternet]. 2025 [Erişim tarihi: 10.09.2025]. Erişim adresi: https://www.marketdataforecast.com/market-reports/packaged-vegan-food-market.

22. Fortune Business Insight. Vegan Food Market Size, Share & Industry Analysis, Product Type (Vegan Meat, Vegan Milk, and Others), Distribution Channel (Supermarkets/Hypermarkets, Convenience Stores, Online Retails, and Others), and Regional Forecast, 2024-2032. [İnternet]. 2025 [Erişim tarihi: 10.09.2025]. Erişim adresi: https://www.fortunebusinessinsights.com/vegan-food-market-106421.

23. Tewentify. Veganizm Farkındalık Araştırması 2021. [İnternet]. 2021 [Erişim tarihi: 10.09.2025]. Erişim adresi: https://www.twentify.com/tr/raporlar/vegan-farkindalik-arastirmasi-2021.

24. Nolden AA, Forde CG. The nutritional quality of plant-based foods. Sustainability. 2023;15(4):3324.

25. Daas MC, Vellinga RE, Pinho MGM, Boer JM, Verschuren WM, van der Schouw YT, et al. The role of ultra-processed foods in plant-based diets: associations with human health and environmental sustainability. European Journal of Nutrition. 2024;63(8):2957-73.

26. Good Food Institute. Plant-based creeping closer to price parity. [İnternet]. 2025 [Erişim tarihi: 10.09.2025]. Erişim adresi: https://www.foodnavigator.com/Article/2025/03/12/will-the-plant-based-achieve-price-parity-with-animal-based/?utm_source=chatgpt.com.

27. Pais DF, Marques AC, Fuinhas JA. The cost of healthier and more sustainable food choices: Do plant-based consumers spend more on food? Agricultural and food Economics. 2022;10(1):18.

28. Vegan Society. Cost Comparison Research. [İnternet]. 2022 [Erişim tarihi: 20.08.2025]. Erişim adresi: https://www.vegansociety.com/take-action/campaigns/live-vegan-less/cost-comparison-research?utm_source=chatgpt.com.

29. Twentify. Veganizm Farkındalığı Araştırması. [İnternet]. 2024 [Erişim tarihi: 20.08.2025]. Erişim adresi: https://www.twentify.com/tr/blog/blog/veganizm-farkindalik-arastirmasi?utm_source=chatgpt.com.

30. Aksürmeli ZST, Beşirli H. Vegan kimliğin oluşumu: Vegan olmak ve vegan kalmak. Akademik Hassasiyetler. 2019;6(12):223-49.

31. Jalil Mozhdehi F, Abeywickrema S, Bremer PJ, Peng M. Comparing taste detection thresholds across individuals following vegan, vegetarian, or omnivore diets. Foods. 2021;10(11):2704.