



Dyt. Nihal Tunçer



Dyt. İrem Yakışıklı

Çözüm Önerileri

Ellerini Yık

Kişisel Hijyen

Mesafeni Kori

Sosyal İzolasyon

Evde Kal

COVID-19

Pandemisinde

BESLENME

► **D**ünyanın gündemine oturan küresel salgın Covid-19 nedeni ile görülen akut solunum yolu enfeksiyonları tüm dünyada önemli mortalite ve morbidite oranına sahiptir. 2 Nisan 2020 itibarı ile

dünya üzerinde 946.875 kişi Covid-19 ile enfekte olmuş, 200.317 kişi tamamen iyileşmiş, 48.135 ölüm gerçekleşmiştir. Covid-19 salgının yayılma hızını sınırlandırmak amacıyla; düzenli el yıkama, sosyal mesafelendirme,

► öksürürken veya hapşırırken ağızını kapatma, evde kalma gibi bir dizi halk sağlığı uygulaması uygulanmaktadır. Bu virüse karşı aşı ve ilaç çalışmaları devam ederken henüz elimizde bir çözüm yolu yok ne yazık ki. Ancak, küresel enfeksiyon yükü bir hayli fazla olan Covid-19'a karşı verilen bu halk sağlığı önerilerinin yanı sıra, ek önlemler de gerekmektedir. Şu an için bütün enfeksiyonlar da belirtildiği gibi bağışıklık sisteminin güçlendirilmesi elimizdeki en önemli tedbirlerden biri olabilir.

Dünya Sağlık Örgütü (DSÖ) verilerine göre, 2013 yılında 2,65 milyon insanın ölüm nedeni, akut solunum yolları enfeksiyonu olarak kayıtlara geçmiştir. Şiddetli alt solunum yolu enfeksiyonları 1990-2017 yılları arasında küresel olarak sepsis ilişkili ölümlerin en yaygın nedenidir. Akut solunum yolu enfeksiyonları hem mevsimsel grip salgınları hem de son zamanlarda corona virüs salgını ile de yaşadığımız gibi tüm dünyada artan bir mortalite ile insan sağlığını ve ülke ekonomilerini tehdit etmektedir. Mevsimsel grip nedeni ile her yıl 3-5 milyon kişi enfekte olmakta, 290.000-650.000 ölüm meydana gelmektedir.

Akut solunum yolu enfeksiyonlarının yayılım hızını sınırlandırmak amacı ile, bir çok halk sağlığı uygulaması geliştirilmiştir. İnfluenza gibi bazı virüslere maruz kalındığında önceden bağışıklık oluşturmak ve hastalığı daha hafif atlatmak adına aşı politikaları bu uygulamalardan biridir. İnfluenza, Covid-19 gibi tek sarmallı RNA'ya sahip bir virüsdür. Tek sarmallı RNA'ya sahip virüsler yüksek mutasyon oranları sergiler. Mutasyona uğramış bir virüs aşıya rağmen bağışıklık sisteminden kaçabilir. DSÖ tarafından, her yıl olası virüslere karşı aşı içerikleri yenilenmektedir. Ancak karşılaşılan virüse göre aşı başarı oranları değişkendir. Amerikan Hastalık Kontrol ve Önleme Merkezi, grip aşısının etkinliğini %45 olarak açıklamıştır.

Bağışıklık sistemi doğal ve edinsel yanıt geliştirir. Doğuştan gelen bağışıklık patojen girişini önlemeye yardımcı olurken, (örn; cilt, bağırsak epiteli) spesifik olmayan patojene karşı geliştirmektedir. Doğuştan gelen bağışıklık sistemi tipik olmayan tehditleri, yani; tanımadığı spesifik olmayan tehditlere karşı patojenleri yok etmek için hızla hareket eder, inflamatuvar yanıt geliştirir. Covid-19'a karşı aşı uygulamaları, tedavi noktasında en etkili ilaç seçimi, tercihi, deneyim eksikliği gibi pek çok mevcut kısıtlamalar göz önüne alındığında bağışıklık sistemini desteklemek için ek stratejilere ihtiyaç vardır.

“**orona virüse karşı en güçlü silahımız bağışıklık sistemimizdir.**”

Sisli bir yolda ilerlemek gibi bilinmezliklerle dolu bir tablo içindeyken, daha önce tanışılmamış bir virüs ile karşılaşan insan bedeni, bağışıklık geliştirerek savaşmak zorunda kalmıştır. Bağışıklık sistemi ne kadar güçlü olursa, hastalığa yakalanma riski veya hastalık şiddeti ve süresi kısalmıştır. Güçlü bir bağışıklık sistemini etkileyen yeterli ve dengeli beslenme, düzenli uyku, egzersiz, düşük stres seviyesi pek çok faktör vardır. En son bilimsel veriler ışığında bağışıklık sisteminin güçlendirilmesinde anahtar rolü olan

beslenmeyi ele alacağız.

Çok sayıda klinik çalışma güçlü bir bağışıklık sistemi için yeterli enerji, makro ve mikro besin alımının önemini ortaya koymuştur. Mikro besin öğelerinden özellikle; A, B6, B12, C, D, E vitaminlerinin, folatın, eser elementlerden, çinko, demir, selenyum, magnezyum, ve bakırın; ve omega-3 yağ asitleri eikosapentaenoik asit ve dokosaheksaenoik asitlerinin bağışıklık sistemini desteklemede önemli ve tamamlayıcı rolleri olduğunu da vurgulamaktadır. Bu mikro besin öğelerinin yetersiz alımı enfeksiyonlara karşı dirençte azalmaya ve hastalık yükünde ciddi bir artışa neden olabilir.

Bağışıklık Üzerine Besinsel Etki

Halk sağlığı ve enfeksiyonlara karşı geliştirilen stratejilerde beslenmenin immün sistem üzerindeki etkileri genellikle çok az dillendirilmiştir. Bağışıklık sisteminde beslenmenin rolü iyi bilinmesine rağmen, halk sağlığı ve enfeksiyonlara karşı geliştirilen stratejilerde beslenme stratejileri yetersizdir. A, B6, B12, C, D, E ve folat vitaminleri ile çinko, demir, selenyum, magnezyum ve bakır gibi eser elementlerin hem doğuştan gelen ve hem de kazanılmış bağışıklığı desteklemede önemli ve tamamlayıcı rolleri vardır. Mikro besin öğelerindeki eksiklikler bağışıklık sistemini olumsuz etkiler ve enfeksiyonlara karşı direnci azaltabilir. Mikro besin öğelerinin bağışıklık sistemini katkısı yakın zamanda mekanik olarak açıklanmıştır. Çoğu mikro besin öğesinin bağışıklığı desteklemede pleiotropik etkileri vardır.

Özellikle C ve D vitaminlerin bağışıklık üzerine etkileri iyi açıklanmıştır. C vitamini epitelyal bariyer fonksiyonunun (derinin doğal bağışıklık sistemi) desteklediği, doğal ve edinsel bağışıklık hücrelerinin büyümesi,



fonksiyonun desteklenmesi, enfeksiyon bölgesine beyaz kan hücrelerinin ulaşımı, fagositoz, mikrobiyal öldürme ve antikor üretiminde rolü vardır. Ayrıca, D vitamini metabolitlerinin spesifik antimikrobiyal proteinlerin üretimini düzenlediği görülmektedir. Literatürde, omega-3 yağ asitlerinin beslenme ile yetersiz alımını; fagositozun bozulması, değişmiş stokin ve lenfosit sayısı, azalmış antikor yanıtı ve yara iyileşmesinde gecikme ile ilişkilendirilen çalışmalar mevcuttur. Bu fonksiyonel bozukluklar bağışıklık sistemi işlevlerinin azalması ile ilişkilendirilmiştir.

Yakın zamanda yapılan bir meta-analiz, özellikle diyetle alınan C vitamini eksikliğinde üst solunum yolu enfeksiyonlarının görülme sıklığının daha fazla olduğunu, C vitamini takviyesi ile pnömöni riskinde azalmanın görüldüğünü işaret etmiştir. Başka bir meta analizde, Covid19 vakalarında riskli grupta görülen yaşlı bireylere dikkat çekmektedir. Plazma C vitamini seviyeleri düşük olan yaşlı hastalarda, pnömöni ve C vitamini ilişkisini incelenmiş, özellikle diyetle yetersiz C vitamini alan gruplarda C vitamini takviyesi ile hastalık şiddetinin ve ölüm riskinin azabileceğini göstermiştir. Mevcut kanıtlar, genel popülasyonda pnömöniyi önlemek için C vitamini profilaktik kullanımının savunmada zayıf olduğunu ve terapötik

C vitamini tavsiyesinin maliyet ile düşük risk barındırması açısından plazmada düşük C vitamini seviyesine sahip pnömöni hastaları için uygun olabileceğini göstermektedir.

Bir diğer derlemede, C vitamini takviyesinin genel popülasyonda soğuk algınlığı insidansını azaltmaması, rutin C vitamini takviyesinin kullanımının zaruri olmadığı, ancak kısa süreli ciddi fiziksel egzersize maruz kalan insanlar için yararlı olabileceğine değinilmiştir. Düzenli takviye çalışmaları, C vitamini soğuk algınlığı süresini azalttığını göstermiştir. Ancak, bu yapılan birkaç terapötik çalışmada tekrarlanmamıştır.

Bir çok meta analiz incelemesi göz önüne alındığında, yazar yorumları C vitamini takviyesi almanın maliyetinin düşük olması ve güvenli olması nedeniyle, solunum yolu enfeksiyonlarına bağlı pnömöni şiddeti ve süresini kısaltabileceğini, terapötik C vitamini alımını bireysel bazda değerlendirmenin faydalı olabileceği görüşünü paylaşmaktadır.

RDA günde 75-90 mg C vitamini diyetle alınmasını önerilirken özellikle sigara kullanan bireylerde 120-130 mg'a çıkmaktadır. Başlıca C vitamini kaynakları; maydanoz (100 gr./188 mg.), kırmızı biber (100 gr./150 mg.), dolmalık biber, roka, brüksel laha-

nası, brokoli, biber, çilek, portakal (100 gr./45 mg.) olarak taze sebze ve meyvelerdir. Yeterli ve dengeli bir beslenme planının parçası olarak günde 1 orta boy portakal (200 gr.) tüketimi ile önerilen C vitamini ihtiyacını karşılamak mümkündür. Ortalama 60 gr. Olan 1 demet maydanoz tüketimi ile 112 mg. C vitamini alınabilir. Ancak yapılan meta analizlerde bağışıklık sistemini güçlendirmek adına RDA önerilerinden fazla, günlük tolere edilebilir düzeyin (GTD) altında olmak koşulu ile C vitamini takviyesi önerilebileceği belirtilmektedir.

Türkiye'de Diyetle Alınan C vitamini ve Önerilerimiz

2017 TÜBER verilerini incelediğimizde, özellikle Covid-19 vakalarında riskli grupta yer alan ülkemizdeki yaşlı bireylerin diyetle alınan C vitamini %41 oranında az olduğunu görüyoruz. Covid-19 salgınından korunma ve yayılma önerilerinin başında gelen sosyal izolasyon ve evde kalma önerileri göz önünde bulundurulduğunda, yaşlı bireylerin yalnız yaşama koşullarında olma ihtimalinin yüksekliği, market alışveriş sıklığının sosyal izolasyon nedeniyle ve verilen sokağa çıkma yasağı ile azalması, daha çok çabuk bozulan besinlerin C vitamini iyi kaynağı olması ve bu sebepler göz önünde bulundurulduğunda, yaşlı bireylerde C vitamini takviyesi enfeksiyona karşı korunmada ve bağışıklığın güçlendirilmesinde halk sağlığı politikaları içinde yer alabilir.

Yanı sıra, sağlık personelinin çalıştığı yoğun şartlar altında yaşayabileceği fiziksel ve psikolojik yorgunluk, mevcut iş durumunun devam etmesi gereken, bedenen enerji harcaması yüksek olan fiziksel olarak yorulan bireyler (inşaat işçileri, üretim bantında çalışmaya devam eden mavi yakalıklar v.b) C vitamini maliyeti ve risk düşüklüğü göz önüne alındığında, oluşabilecek besinsel alımların kısıtlanması ile değerlendirildiğinde C vitamini takviyesi bireysel bazda değerlendirilebilir.



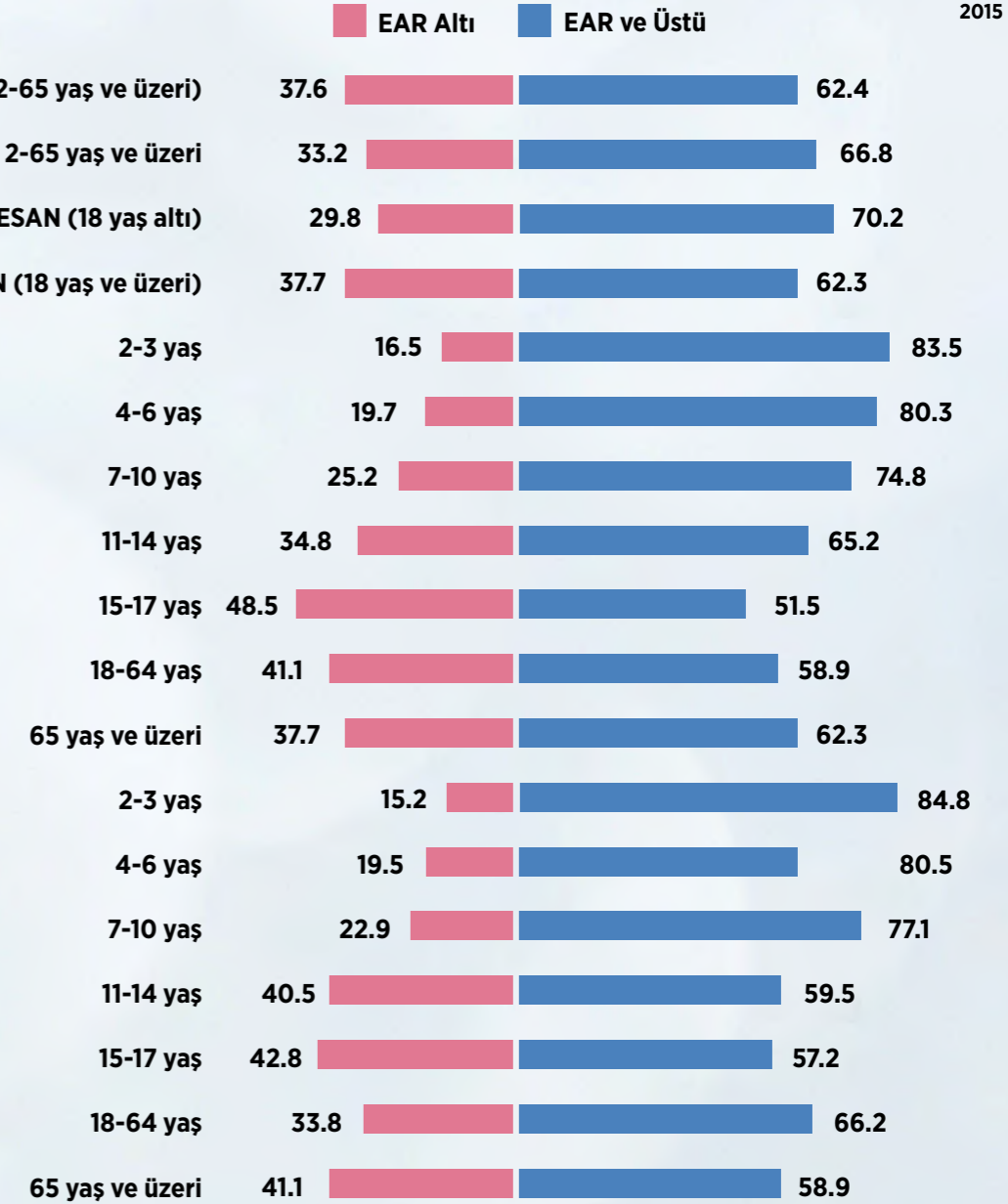
T.C. SAĞLIK BAKANLIĞI
TÜBER
2015

C VİTAMİNİ

TÜRKİYE GENELİ

ERKEK

KADIN



EAR

Kaynak: Türkiye Beslenme ve Sağlık Araştırması 2010
T.C. Sağlık Bakanlığı / Hacettepe Üniversitesi 2014

Ek 4.1.6. Toplumda C vitamini EAR'ın altında, EAR düzeyinde ve üstün alanların durumu (%)

Toplumda C vitamini EAR'ın altında alanların sıklığı 15-17 yaş grubu erkek ve kızlarda en yüksektir.

A, B6, B12, C, D, E ve folat vitaminleri ile çinko, demir, selenyum, magnezyum ve bakır gibi eser elementlerin hem doğuştan gelen hem de kazanılmış bağışıklığı desteklemede önemli ve tamamlayıcı rolleri vardır.

Bağışıklık sisteminde önemli role sahip vitaminlerden birisi de D vitamini dir. Düşük serum D vitamini seviyeleri ile akut solunum yolu enfeksiyonları arasında bir ilişki olduğu yapılan gözlemsel çalışmalarla bildirilmiştir. Bu bulguların yanı sıra, çocuk ve yetişkinlerde D vitamini desteğinin solunum yolu enfeksiyon riskini azaltabileceği sonucuna varılmıştır.

Çinko eksikliği de özellikle çocuklarda artan ishal ve solunum morbiditesine neden olur. Ayrıca, hayvan modellerinden ve insan epidemiyolojik

çalışmalarından elde edilen verilere göre, selenyum ve E vitamini olmak üzere spesifik mikro besin öğelerinin eksikliği bazı virüslerin mutasyonları ve artan influenza virülansı ile bağlantılı bulunmuştur. Bu veriler, konakçı popülasyonda yetersiz besin alımı ile viral hastalıklarda patojen oranı yüksek suşların ortaya çıkmasına neden olabilir ve hastalık yükü artabilir.

İdeal olarak tüm bu besin maddelerinin en etkili şekilde alınması yeterli ve dengeli bir diyet ile mümkündür. Ancak, genel nüfusun tamamında ye-

terli ve dengeli beslenmeyi sağlamak mümkün değildir.

Özellikle TÜBER 2017 verilerinden de anlaşılacağı üzere yeterli ve dengeli beslenmenin toplumun her kesiminde sağlanmasının önünde, ekonomik ve sosyal engeller de vardır. Günümüzde de, karantina koşulları da yeterli ve dengeli besin alımının önünde bir engel olarak karşımıza çıkmaktadır. Karantina süresinde bireylerin yaşadığı psikolojik travmalar artmış, buna bağlı olarak besin tercihleri değişmiştir. Özellikle evde kalma sürecinde,

| Besin Destekleri | Hastalık/virüsteki fonksiyonu |
|------------------|--|
| A vitamini | Nezle virüsü, HIV, Avian Koronavirüs |
| B vitaminleri | MERS-CoV*, ventilatöre bağımlı akciğer hasarı |
| C vitamini | AvianKoronavirüs, Üst Solunum Yolu Enfeksiyonu |
| D vitamini | Bovın Koronavirüs |
| E vitamini | Coxsackie virüsü (El,ayak,ağız hastalığı), Bovin Koronavirüs |
| Omega 3(PUFA) | İnfluenza virüsü, HIV |
| Selenyum | İnfluenza virüsü, AvianKoronavirüs, Viral mutasyonlar |
| Çinko | Nezle virüsü, SARS-CoV** |
| Demir | Viral mutasyonlar |

*MERS-CoV: Orta Doğu Solunum Sendromu Koronavirüs

**SARS-Cov: Şiddetli akut solunum sendromu Koronavirüs

Tablo2: Değerler RDA değerlerinin yaşlara göre minimum-maksimum aralıklarına göre belirlenmiştir.

► basit karbonhidratlara duyulan ilginin artması, yüksek yağ ve yüksek şeker içeren besin tercihlerinin artışı hem danışanlarımızda hem sosyal medyada sıklıkla karşılaştığımız bir durum haline gelmiştir. Yalnız yaşayan bireylerde yemek pişirme ve hazırlama isteksizliği, yemek yapma ve pişirme aşamalarında deneyimi olmayan bireyler için restoranların çoğunun kapanmış olması, yalnız yemek yeme isteksizliği gibi toplumda yeni yetersiz besin alımı alanları doğurmuştur.

Özellikle A, D, E ve C vitaminleri ve magnezyum ve çinko minerallerinin diyetle alımında eksiklik, gelişmiş ülkelerin toplumlarında da karşılaşılan durumlardır. B6 vitamini alımı özellikle yaşlılarda düşüktür. Folat, demir ve bakır alımı kadınlarda önerilenin altındadır. Avrupa'da D,E vitamini ve folat, selenyum alımı diğer mikro besinlerle birlikte tüm yaşlarda düşüktür. C vitamini de dahil olmak üzere spesifik yaş guruplarında önerilen alımın altındadır. Enfeksiyonlar ve diğer stres faktörleri mikro besinlerin vücuda emilimi ve depolanmasını azaltabilir. Örneğin C vitamini depoları enfeksiyon zamanlarında azalır ve normal kan değeri seviyeleri için daha yüksek alıma ihtiyaç olabilir. Yapılan bazı çalışmalarda bilim adamları, bağışıklık sistemi için optimal beslenme desteğinin RDA'nın önerilerinin üzerinde alım gerektirebileceğini belirtmiştir. Mikro besin yetersizliklerine ek olarak omega-3 yağ asidi (EPA ve DHA) alımı da genellikle önerilerin altındadır. Amerika, Avrupa, Orta Doğu ve Çin dahil, Asya'nın bazı bölgelerinde de eksik alım vardır.

Yeterli ve dengeli beslenerek vücudumuz için gerekli makro (karbonhidrat, protein, yağ) ve mikro (vitamin ve mineraller) besinleri alabilir ve bu sayede, mevcut sağlığı koruyabiliriz. Özellikle vitamin ve mineraller bu dönemde bizler için çok daha ön plana çıkmaktadır; antioksidan vitaminler (A,C ve E vitamini) bağışıklık cevabı oluşturmada önemlidir.

| Besinler | Görevleri | Önerilen |
|-------------------------------|--|---|
| Vitaminler ve eser elementler | Bu mikro besinler bağışıklık sistemindeki hücreleri ve dokuları destekleyerek önemli bir rol oynar | Multivitamin ve iz elementleri içeren multivitaminler besin gereksinimlerini karşılar (yaş ve cinsiyete göre ABD'nin RDA verilerinin %100'ü); bunlar A, B6, B12, C,D,E vitaminleri ve folat olmak üzere vitaminleri; çinko, demir, selenyum, magnezyum, bakır olarak da eser elementleri kapsar. Bu dengeli bir diyetin tüketimine ek olarak verilebilir. |
| C vitamini | 75-90 mg/gün' den fazla C vitamini dozu kanda saturasyon seviyesini artırır ve üst ve alt solunum yolu enfeksiyonlarının şiddeti ve süresini azaltır. Enfeksiyonda C vitamini gereksinimi artmaktadır. | Sağlıklı kişilerde günlük alım düzeyi; 75-90 mg/gün olarak belirlenmiştir. Sağlıksız kişilerde günlük alım düzeyi artmalıdır. |
| D vitamini | Günlük D vitamini suplemasyonu üst solunum yolu enfeksiyonu riskini azaltmaktadır. | Günlük alım düzeyi; 15-20 mikrogram/gün |
| Çinko | Marjinal çinko eksikliği bağışıklığı etkileyebilir. Çinkodaki düşüş, özellikle çocuklarda, ishale ve solunum yollarında morbiditeye yatkınlığa sebep olabilmektedir. | Günlük alım düzeyi; 8-11 mg/gün |
| Omega 3 yağ asitleri | (EPA+DHA) Omega 3 yağ asitleri, inflamasyonu gidermeye yardımcı şekilde bağışıklık sistemini destekler. | Günlük alım düzeyi; 250-500 mg/gün EPA + DHA** |

** Agostoni, Carlo, et al. "Scientific opinion on the tolerable upper intake level of eicosapentaenoic acid (EPA), docosahexaenoic acid (DHA) and docosapentaenoic acid (DPA): EFSA panel on dietetic products, nutrition and allergies (NDA)." (2012): 1-48.

Öneriler

Bağışıklık sisteminin güçlendirilmesinde yeterli ve dengeli beslenme her zaman ilk tercihtir. Yeterli ve dengeli beslenme planı içerisinde makro ve mikro besin öğelerinin toplam enerji alımına göre önerilen düzeylerde olması beklenir.

Toplumlarda yeterli ve dengeli beslenmenin önünde yer alan engelleri kaldırmak, yer yüzünde yaşayan her bireyin yeterli ve dengeli gıdaya ulaşımını sağlamak insanlığın en temel görevi ve sorumluluğudur. Bu

destek takviyelerinden destek olarak bulaşma gerçekleşse bile hastalık şiddetini ve süresini kısaltmada etkili olabilir. Besin destek takviyelerinde önerilerin üst alım sınırlarını aşmasına dikkat edilmelidir. Tablo2'de RDA önerileri ve immün sistemi güçlendirmek adına verilebilecek besin destek takviyesi önerileri verilmiştir. Yapılan meta analizlerde soğuk algınlığı ve zatürre gibi alt solunum yolu enfeksiyonlarında hastalık şiddeti ve ölüm riskinin, C vitamini takviyesi alan hastalarda azaldığı görülmüştür. Bu



öneriler, gelecekte üzerinde çalışması gereken ülke politikaları olmalıdır. Ancak günümüzde yaşanan karantina koşulları ve hastalığın hızlı yayılımı göz önünde bulundurulduğunda, hijyen kuralları ve sosyal mesafelendirmenin yanındaki en kuvvetli silahımız güçlü bir bağışıklık sistemi olmalıdır.

Şu anda, hiçbir mineral veya besin destek takviyesi covid-19 virüsünü ortadan kaldırmaz veya bulaşmasını engellemez. Ancak yeterli ve dengeli beslenmemize özen göstererek, yeterli ve dengeli beslemeyi tam olarak yerine getiremeyen kişilerde besin

kanıtlara dayanarak, sağlıklı bireylerde günlük en az 75-90 mg/gün alımı önerilir. Hasta olan bireylerde serum C vitamini seviyeleri normale dönene kadar günde 1-2 gram önerilebilir. Bu seviyeler tolere edilebilir üst sınırın içerisinde. 1-3 yaş arası çocuklarda C vitamini için tolere edilebilir üst sınır 400 mg'dır.

D vitamini desteğinin çocuk ve yetişkinlerde üst solunum yolu enfeksiyonu riskini azalttığını gösteren meta analizler vardır. Enfeksiyonlara karşı önerilen günlük D vitamini alımı 600 IU (15µg)'dır. RDA'ya göre öneri 400 –



800 IU (yaşlara göre değişen) aralıktadır. 1 yaşın üzerinde tolere edilebilir günlük doz ise, 2500 – 4000 IU'dur.

Bir diğer öneri ise omega-3 yağ asitleridir. Omega-3 yağ asitlerinin yeterli alımı solunum yolu enfeksiyonları dahil olmak üzere anti inflamatuvar metabolitlerin üretimi yoluyla inflamasyonun azalmasını sağlar. Günde 250 mg. EPA+DHA alımı önerilmektedir.

Kaynaklar:

1. Optimal Nutritional Status for a Well-Functioning Immune System is an Important Factor to Protect Against Viral Infections, Philip C. Calder, Anitra C. Carr, Adrian F. Gombart, Manfred Eggensdorfer, 10 March 2020.

2. Zhang, Lei, and Yunhui Liu. "Potential interventions for novel coronavirus in China: A systematic review." Journal of medical virology (2020).

3. Agostoni, Carlo, et al. "Scientific opinion on the tolerable upper intake level of eicosapentaenoic acid (EPA), docosahexaenoic acid (DHA) and docosapentaenoic acid (DPA): EFSA panel on dietetic products, nutrition and allergies (NDA)." (2012): 1-48.

4. Petric, Domina. "Immune system and COVID-19."

5. Patel V, Dial K, Wu J, et al. Dietary Antioxidants Significantly Attenuate Hyperoxia-Induced Acute Inflammatory Lung Injury by Enhancing Macrophage Function via Reducing the Accumulation of Airway HMGB1. Int J Mol Sci. 2020;21(3):977. Published 2020 Feb 1. doi:10.3390/ijms21030977

6. Türkiye Beslenme Rehberi TÜBER 2015, T.C. Sağlık Bakanlığı Yayın No: 1031, Ankara, 2016



YANILTICI SAĞLIK BEYANLARINA ALDANMAYIN

Gıda Takviyesi ve Beslenme Derneği olarak, Sağlık Bakanlığının ilaç olmadığı halde hastalıkları iyileştirdiğini öne süren ürünlerle ilgili verdiği titiz mücadeleyi destekliyoruz.

