

Mart 2019 / 3. Sayı

gıda & BESLENME



► 2. Tarım Gıda ve Beslenme Politikaları Zirvesi

Yurtiçi ve dışından uzmanların katılımıyla gerçekleşen Zirvede öne çıkan konu başlıkları, sunumlar, fotoğrafları sizin için derledik.

► Şenel Yediyıldız'la Röportaj

TBMM Sağlık, Aile, Çalışma ve Sosyal İşler Komisyonu Başkanı Şenel Yediyıldız'la komisyon çalışmalarını ve beslenme alışkanlıklarını konuştuk.



GTBD

Gıda Takviyesi ve Beslenme Derneği

M İ S Y O N U M U Z

Gıda Takviyesi ve Beslenme Derneği olarak,
Kamuoyunu Takviye Edici Gıdalar, Sporcu Gıdaları
ve diğer Yenilikçi Beslenme Ürünleri konusunda
doğru bilinçlendirmek için yola çıktık.



► EDITÖRDEN

Gıda Takviyesi ve Beslenme Derneği güçlenerek yoluna devam ediyor. Gıda takviyesi, sporcu gıdaları, özel beslenme amaçlı gıdalar alanında yurt içinde ve yurt dışında her toplantıda sektörümüzü temsil ediyor. Almanya'nın Frankfurt şehrinde Euroforum tarafından düzenlenen uluslararası toplantıda derneğimiz Türkiye'deki gıda takviyesi pazarı ve mevzuatları konusunda geniş bir izleyici kitlesine sunum yaparak rüşünü global pazarda da ispat etti.

Sektörümüzden gelen talep üzerine dernek üyeliğinde silver ve gold üyelik kategorileri oluşturup üye profilimizi genişletmeye karar verdik. Bu yıl aramıza Gold üye olarak katılan Sanofi'ye ailemize hoş geldiniz diyor ve yeni üyelerimizle kamuoyuna ürünlerimiz ile ilgili güvenilir bilgiler sunmaya devam edeceğiz.

Hem Sağlık Bakanlığı hem de Tarım ve Orman Bakanlığı ile paydaşlık ilişkisi içerisinde geliştirdiğimiz ilişkiyi TBMM ile de geliştirmeye başladık. Bu kapsamda Sağlık torba yasasının görüşmelerinde dernek olarak yer alıp sektörümüzün görüşlerini kıymetli Milletvekillerimize ifade etme fırsatı bulduk.

Yeni dönemde gıdalarda sağlık beyanı kullanımı, bitkisel ürünlerin gıdalarda kullanımı ve çocuklarda takviye edici gıda kullanımı alanlarında bilimsel veriler ve raporlar üretmeye devam edeceğiz. Ayrıca yurt içi ve yurt dışında hızla büyüyen sporcu gıdaları pazarına da bilimsel katkı sunma çalışmalarımız olacak.

Beslenme ve gıda konusunda toplumumuzun doğru ve güvenilir bilgiye ulaşma

talebinin farkındayız. Cumhurbaşkanlığı bünyesinde kurulan Sağlık ve Gıda Politikaları Kurulu ve yine Sağlık Bakanlığında kurulan Beslenme Politikaları Kuruluna güvenilir ve referanslı bilgi sunma çalışmalarımız 2019 yılında en önemli gündem maddelerimiz arasında olacaktır.

Geleneksel hale gelen Tarım, Gıda ve Beslenme Politikaları konferansında Kasım ayında Ankara'da bütün paydaşları bir araya getirmeye devam edeceğiz. Bu konferans ile birincil üretimden nihai ürüne kadar tüm üretici, işleyici, tüketici ve karar alıcıları sürdürülebilir tedarik zinciri bakışıyla bir masa etrafında buluşturarak hem farkındalık yaratmak hem de sorunlarımızı birarada konuşup çözümler üretmeye devam edeceğiz.

2019 yılında daha önce piyasada bulunan takviye edici gıdaların hemen hepsinin Tarım ve Orman Bakanlığının kurduğu sıkı onay mekanizmasına başvuruda bulunduğu ve 5300'ün üzerinde takviye edici gıdanın güvenli bir şekilde tüketicilerin kullanımına sunulduğunu görmekteyiz. Yeni dönemde lisanslama süreçlerine daha az çaba ve zaman harcayacağımızı ancak daha fazla hileli ve sahte ürünlerle Bakanlıkla beraber mücadele edeceğimizi düşünmekteyiz.

2019 yılının takviye edici gıdaların sağlıklı beslenmemizin bir parçası olarak daha çok yer aldığı, sağlık harcamalarının düşürülmesine nasıl destek olabileceğinin konuşulduğu daha inovatif ve yenilikçi ürünlerin piyasaya sunulduğu bir yıl olması dileğiyle tüm okuyucularımıza ve tüketicilerimize sağlıklı bir yıl dileriz.

İÇİNDEKİLER

gıda & BESLENME

GIDA VE BESLENME DERGİSİ

Yaygın Süreli Yayın
3 aylık gıda, beslenme ve sağlık
sektörü dergisi
Yıl: 2 Sayı: 3

İmtiyaz Sahibi

Gıda Takviyesi ve Beslenme
Derneği Adına
Samet Serttaş

Sorumlu Yazı İşleri Müdürü

Rıfat Baykal

Editör

Ahmet Sağlam

Tasarım

Innovaart - Creative Content
Management

Baskı

Anıl Matbaası

İdare Adresi

Koç Kuleleri, A Blok Zemin Kat No:4
Söğütözü, 06510 Çankaya, Ankara
www.gtbd.org.tr

Gıda ve Beslenme Dergisi **Gıda Takviyesi ve Beslenme Derneği** için Innovaart Sanatsal Tasarım ve Danışmanlık Limited Şirketi tarafından hazırlanmaktadır. Dergide bulunan yazılar kısmen veya tamamen kaynak belirtmeden kullanılamaz.

©
2019

GTBD
Gıda Takviyesi ve Beslenme Derneği



06

SEKTÖRDEN HABERLER

- Hormel Foods'un Alt Kuruluşlarında Olan Cytosport'u, PepsiCo Satın Aldı
- Glanbia Nutritionals Watson'ı Satın Aldı.
- FDA'nın Yeni Dönemde Atacağı Adımlar Açıklandı.

- ...



10

RÖPORTAJ

Şenel YEDİYILDIZ'la
"Sağlıkta Yeni Atılımlar İçin Komisyonun Görevleri"
hakkında konuştuk.



14

SAĞLIK VE BESLENME

Gebelik ve Emzirme Döneminde Multivitamin, Mineral Kullanımı ve Aktif Folik Asit Metafolin®



18

SAĞLIKLI BESLENME

Vücudumuzun İhtiyacı VİTAMİNLER



26

BESLENME VE SAĞLIK

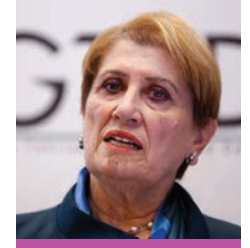
Beslenme Alışkanlıkları Beslenmeye İlgili basit adımlar belirleyin.Yeni alışkanlığınızı ne kadar ...



28

KONFERANS

2. Tarım Gıda ve Beslenme Politikaları Zirvesi Gıda Takviyesi Beslenme Derneği (GTBD) ile Gıda, İçecek ve Tarım Politikaları Araştırmaları Merkezi (GİFT) işbirliğinde 6-7 Kasım 2018 tarihlerinde Ankara Swissotel'de gerçekleştirildi.



44

RÖPORTAJ

Prof. Dr. Gülden PEKCAN'la "Beslenme Alışkanlıkları Üzerine" Konuştuk

İçiniz rahat olsun

GTBD üyesi firmalar, ulusal ve uluslararası standartlara uygun olarak üretim yapan Gıda Takviyesi üreticileridir.



IADSA

International Alliance of Dietary/
Food Supplement Associations

Gıda Takviyesi ve Beslenme Derneği IADSA Üyesidir.



GTBD

Gıda Takviyesi ve Beslenme Derneği

Sektörden HABERLER



► Hormel Foods'un Alt Kuruluşlarında Olan Cytosport'u, PepsiCo Satın Aldı.

Dünyanın global markaları arasında yer alan gıda şirketi Hormel Foods, alt kuruluşlarından olan Cytosport'u satmak için , dünyanın en büyük içecek ve yiyecek şirketlerinden olan PepsiCo ile anlaşmaya vardı. **Hormel Foods şirketinin CEO'su Jim Snee:** "Ekip üyelerimiz, tedarikçilerimiz, müşterilerimiz ve tüketicilerimiz için sorunsuz bir geçiş sağlamak amacıyla, PepsiCo ile çalışmayı dört gözle bekliyoruz" dedi.



Glanbia Nutritionals Watson'ı Satın Aldı.

Glanbia Nutritionals, dünyanın en geniş perakende portföylerinden birine sahipolan ve dünyanın önde gelen güzellik ve kişisel bakım ürünlerine hizmet eden



Watson'isatın aldı. **Glanbia Nutritional's CEO'su Brian Phelan**, Watson'ın uzman kadrosuna ve bağlılık konusundaki itibarını memnuniyetle karşıladığını dile getirdi. Ayrıca, her iki kuruluşun müşterileri, iki ekibin de bir araya getirdiği sinerjiden önemli ölçüde yararlanmaya devam edeceklerini söyledi.

FDA'nın Yeni Dönemde Atacağı Adımlar Açıklandı.

Amerikan Gıda ve İlaç Dairesi Komisyon Üyesi **Scott Gottlieb**, gıda takviyelerinin faydalı ve destekleyici etkilerinin yanında, birçok farklı sorunlara da neden olabileceğini ve bu sebeple, Amerikan Gıda ve İlaç Dairesinin en önemli önceliklerinin arasında, gıda takviyelerinin tüketiciye ulaşmasından önce denetiminin ve güvenilirliğinin sorgulanması gerektiğini vurguladı. Gottlien, gıda takviyeleri konusunda FDA'nın atacağı adımlar konusunda bilgiler verdi. Bu kapsamda, bir bileşenin yasadışı ya da potansiyel olarak tehlikeli olmasından kaynaklı endişeleri azaltmak için yeni yollar oluşturulacağını ve tüketicilerin bu bileşenli ürünleri satın almalarını engellemek ve sorumlu sektörleri, bu ürünleri üretmekten veya satmaktan haberdar etmek için yeni bir hızlı yanıt aracı geliştirdikleri belirtti. Ayrıca, baharda, gıda takviyesi endüstrisinden sorumlu sektörlerle beraber, halka açık bir toplantı yapmayı planladıklarını belirten Gottlien, tüm paydaşları, FDA'nın gelecekteki gıda takviyesi konusundaki görüşlerini paylaşmaya davet ediyor.

Daha ayrıntılı bilgi almak için, https://www.nutraceuticalsworld.com/contents/view_online-exclusives/2019-02-12/fda-plans-to-modernize-dietary-supplement-regulations sayfasını ziyaret edebilirsiniz.



Amerikan Beslenme Derneği (ASN) Mavi Kurdele Paneli (Blue Ribbon) Raporu Yayımlandı.

Amerikan Beslenme Derneği (ASN), beslenme bilimlerine duyulan güveni sağlama konusundaki öneriler ile ilgili mavi kurdele (blue ribbon) paneli, 18 Ocak 2018 tarihinde gerçekleştirildi. ASN'nin, çeşitli disiplinlerden üyeleri bir araya getirip yayımladığı konferans raporu, beslenme bilimindeki şeffaflığı ve bilimsel titizliği korurken, çeşitli paydaşlarla işbirliği içinde nasıl çalışılacağına ilişkin altı tavsiye sunmaktadır. Bu bağlamda, raporda vurgulanan hususlar; ortaklıklar ve faaliyetlerle ilgili çıkar çatışmalarını yönetmek, kanıta dayalı sonuçların standartlarını korumak, ASN, halk ve medya arasında etkili diyalogu sürdürmek, çıkar çatışması olan kuruluşlar tarafından finanse edilen beslenme araştırmalarını yürütmek için kılavuzlar geliştirmek, birbirinden bağımsız olacak şekilde paydaşlar arasında denetim gerçek-

leştirmek ve tüm mali çıkar çatışmaları ve diğer kaynakları açıklamak olarak sıralanmaktadır.

Konu hakkında daha detaylı bilgi için, <https://www.nutraceuticalsworld.com/blog/blogs-and-guest-articles/2019-02-04/how-to-maintain-trust-in-nutrition-science/> sayfasını ziyaret edebilirsiniz.



GTBD FAALİYETLERİNDEN HABERLER

Gıda takviyesi ve Beslenme Derneği, sektörün önde gelen firmalarını bir araya getirmeye devam ediyor. Bu kapsamda, sektörün önemli oyuncularından Sanofi, 2019 yılı itibarıyla, Gıda Takviyesi ve Beslenme Derneği Altın Üyeleri arasına katıldı. Sanofi'ye hoş geldin diyoruz.



Gıda Takviyesi ve Beslenme Derneği Yönetim Kurulu Üyesi Abdullah Uzun, Bayfar Medikal İcra Kurulu Üyeliği ve Genel Müdürlüğü görevine atandı. Kendisine yeni görevinde başarılar diliyoruz.

Diğer taraftan, çeşitli platformlarda bilgilendirme çalışmalarına da devam ediyoruz. 6-7 Şubat tarihlerinde Euroforum tarafından Frankfurt'ta düzenlenen "Gıda Takviyeleri Euroforum-



Toplantısı"nda GTBD Yönetim Kurulu Başkanı Samet Serttaş, Gıda Takviyesi ve Beslenme Derneği faaliyetleri ve Türkiye'deki gıda takviyesi mevzuat ve düzenlemeleri hakkındaki sunumunu gerçekleştirdik. Ayrıca, Dernek olarak, Kasım ayı içerisinde, Politico tarafından Paris'te düzenlenen "Tarım ve Gıda Zirvesi"ne katılım sağladık.

Ocak ayı içerisinde **IADSA Yönetim Kurulu Üyeleri Simon Pettman ve Cynthia Rousselot ile birlikte Gıda Takviyesi ve Beslenme Derneği (GTBD) Yönetim Kurulu** üyeleri olarak Tarım ve Orman Bakanlığı ve Sağlık Bakanlığını ziyaret ederek sektör hakkında görüş alışverişinde bulunduk. Bakanlık yöneticilerine, göstermiş oldukları sıcak ilgi dolayısıyla teşekkür ediyoruz.

2018 yılı içerisinde gerçekleştirdiğimiz bir diğer önemli faaliyet de Üniversitelerimizle işbirliği halinde düzenlediğimiz Gıda Takviyeleri Konferansları oldu. Bu kapsamda, Gazi Üniversitesi, İstanbul Teknik Üniversitesi ve Yeni Yüzyıl Üniversitesinde Öğrenci ve Öğretim üyelerinin katılımıyla bir panel oturumları serisi gerçekleştirdik. Verimli geçen panel serisini önümüzdeki dönemde de sürdürmeyi planlıyoruz.

Her yıl kasım ayı içerisinde düzenlediğimiz, Tarım Gıda ve Beslenme Konferanslarının ikincisini bu yıl Gıda İçecek ve Tarım Politikaları Araştırmaları Merkeziyle işbirliği halinde gerçekleştirdik. Konferans panel oturumlarına ilişkin detaylı bir çalışmayı dergimiz içerisinde bulabilirsiniz.

MEVZUAT HABERLERİ

Bitkilerin gıdalarda kullanımının güvenilirliğinin değerlendirilmesi hakkındaki bilimsel taslak görüşe açıldı.



Tarım ve Orman Bakanlığı Gıda ve Kontrol Genel Müdürlüğü, Bitkilerin Gıdalarda Kullanımının Güvenilirliğinin Değerlendirilmesi Hakkındaki Bilimsel Görüş Taslağını 1 Mart tarihine kadargörüşe açtı. Taslakta altı çizilen hususlar, tüketici ve insan sağlığının korunması, gıdalarda kullanılan bitkilerin, bitki kısımlarının ve bitkisel preparatların güvenilirliğini sorgulanması ve etiketlemeye ilişkin koşulların belirlenmesi olarak sıralanıyor.

Daha ayrıntılı bilgi için <https://www.tarimorman.gov.tr/GKGM/Duyuru/360> sayfasını ziyaret edebilirsiniz.



Tarım ve Orman Bakanlığı Türk Gıda Kodeksi Gıda Etiketleme ve Tüketicileri Bilgilendirme Yönetmeliği görüşe açıldı.



Tarım ve Orman Bakanlığı Türk Gıda Kodeksi Gıda Etiketleme ve Tüketicileri Bilgilendirme Yönetmeliği kapsamında, gıda ve gıda ile temas eden madde ve malzemelere ilişkin hijyen kriterleri, veteriner ilaç kalıntıları, gıda katkı maddeleri, gıdalara eklenebilecek vitaminler, mineraller ve belirli diğer öğeler, aroma vericiler ve aroma verme özelliği taşıyan gıda bileşenleri, ambalajlama, etiketleme, diğer bazı gıda ve /veya gıda gruplarına ilişkin özel hükümlerin belirlenmesine dair kurallar düzenleniyor. Ayrıca, yönetmeliğe bazı yeni tanımlar eklenecek. Buna göre, son tüketim tarihi, insan sağlığı açısından kısa süre içerisinde tehlike oluşturması muhtemel olan gıdaların tüketilebileceği son tarih olacak. Son tüketim tarihi geçmiş olan gıdalar, güvenilir olmayan gıda olarak kabul edilecek. Gıdanın özel muhafaza koşullarını ve/veya kullanım koşullarını gerektirdiği durumlarda, bu koşullar belirtilecek. Bunların dışında, Bakanlık, gerekli gördüğü durumlarda, belirli gıda veya gıda gruplarına yönelik olarak ürünün izlenebilirliğini temin etmek amacıyla, etiketlerde ürün takip sisteminin uygulanmasına ilişkin özel uygulamalar yapabilecek.



Daha ayrıntılı bilgi için https://www.tarimorman.gov.tr/Sayfalar/Detay.aspx?Ogeld=1671&Liste=Mevzuat_sayfasini_ziyaret_edebilirsiniz.



Gıdalarda, Sağlık Beyanları için Sağlık Bakanlığı devreye giriyor.

TBMM'ye sunulan Sağlıkla İlgili Kanun ve Bazı Kanun Hükmünde Kararnemelerde Değişiklik Yapılmasına Dair Kanun Teklifi'nde, "Gıda ve takviye edici gıdaların etiketi, tanıtımı veya reklâmında sağlık beyanı yapılabilmesine, Sağlık Bakanlığı'nın uygun görüşü alınarak, Bakanlıkça izin verilebilir" hükmü yer aldı. Bu kapsamda, sağlık beyanları ,Sağlık Bakanlığı Türkiye İlaç ve Tıbbi Cihaz Kurumu iznine bağlı olacak.

Daha ayrıntılı bilgi için <http://www.resmigazete.gov.tr/eskiler/2018/12/20181205-8.htm> sayfasını ziyaret edebilirsiniz.



GÜNCEL BİLİMSEL ÇALIŞMALAR

Uyku bozukluğu D vitamini takviyesiyle düzelebilir.



Northwell Health, Lenox Hill Hastanesi'nde yapılan araştırma sonuçlarına göre, uyku bozukluğu yaşayan insanlarda, D vitamini seviyelerinin düşük olduğu ve yapılan takviyelerle uykunun yeniden düzene konulabileceği tespit edildi.

Daha ayrıntılı bilgi için <https://www.thissinsider.com/how-vitamin-d-affects-sleep-2019-2> sayfasını ziyaret edebilirsiniz.



İngiltere'de Food Standards Agency'nin (FDA) yaptığı araştırma sonuçlarında, tüketicilerin gıda ve gıda güvenliğiyle ilgili konulara yönelik tutumları izlendi.

İngiltere'de Food Standards Agency'nin (FDA) yaptığı araştırma sonuçlarına göre, en çok endişe yaratan sorunlar: Yiyeceklerdeki şeker miktarı (% 50), yemek atıkları (% 49), gıda fiyatları (% 46), hayvan refahı (% 43) olarak sıralanıyor. Gıda güvenliğinde en çok endişe yaratan sorunlarda ise, gıdanın hijyeni, (% 35), gıda zehirlenmesi (% 29), gıdalardaki kimyasallar (% 28) ve katkı maddeleri (% 28) geliyor.

Daha ayrıntılı bilgi için <https://www.food.gov.uk/news-alerts/news/latest-public-attitudes-tracker-survey-results-published> sayfasını ziyaret edebilirsiniz.



► Şenel YEDİYILDIZ
“TBMM Sağlık, Aile, Çalışma ve Sosyal İşler Komisyonu”

Sağlıkta YENİ ATILIMLAR İÇİN

— KOMİSYONUN GÖREVLERİ ÇOK FAZLA —

“TBMM Sağlık, Aile, Çalışma ve Sosyal İşler Komisyonu”
Başkanı **Şenel Yediyıldız** ile komisyon çalışmalarını ve
beslenme alışkanlıklarını konuştuk.

► **1) Başkanlık sisteminde komisyonların rolleri arttı. Bu bağlamda TBMM ihtisas komisyonlarının yeni dönemde üstleneceği görevlerden bahsedebilir misiniz?**

- Başkanlık sisteminde daha güçlü yasama, yürütme ve yargı hedefleniyor. Bu dönemde Meclis, yürütme organı ile ortak çalışmalar yürütüp bu çalışmalar neticesinde kanun yapacak. Bu sistem henüz çok yeni ve eski teamüllerin terkedilmesi ve yeni sisteme adapte olunması zaman alacaktır. Ancak, zamanla daha oturmuş ve etkin bir sistem olacağı kanaatindeyim.

2) Yakın zamanda Başkanı olduğunuz komisyondan önemli bir yasa teklifi geçti. Bu yeni sistemde gerçekleşen ilk komisyon toplantısı ve geçen ilk yasa teklifiydi. Bu süreçte neler yaşadınız, tecrübelerinizi paylaşabilir misiniz?

- Evet, geçtiğimiz günlerde ilk komisyonumuzu yaptık ve 60 saatlik bir çalışma ile yeni bir kanun çıkardık. Her parti ve görüşten fikir aldık ve ortak bir kanaate varmaya çalıştık. İlk teklif böylece yasalastı, ama hala yapılacak çok çalışma var. Sağlıkta yeni atılımlara ihtiyaç var ve bu süreçte komisyonun da görevi çok fazla. Sayın Bakanımız da bu işin mutfağından geliyor. O'nun görüşleri bizim için çok önemli. Bu nedenle yürütme ile birlikte çok iyi çalışmalar yapacağımıza inanıyorum.

3) Sivil toplum kuruluşları ve komisyonlar arasında nasıl bir iletişim kanalı oluşturulmalı?

- Sivil toplum kuruluşları ile istişareler yapmaya her zaman açığız. İnsan sağlığının geleceğini belirlemede sadece hekimlerin rolü olduğunu düşünmüyoruz. Birlik içinde olma mecburiyetimiz var. Bu nedenle, sürece katkı sağlayacak her türlü fikir ve öneriye kapımız açık. Biz bu önerileri yürütme ile de paylaşıp topluma faydası olacak yenilikler yapmak istiyoruz. Derdimiz Türkiye'ye sağlıklı ilgili elimizden gelen tüm faydayı sağlamak.



Sürece katkı
sağlayacak
her türlü fikir
ve öneriye
kapımız açık

4) Gıda takviyeleri ile ilgili fikriniz nedir? Siz de yorucu temponuzda gıda takviyesi kullanıyor musunuz?

- Gıda takviyesi doğru bilgilendirmeler ve denetimler ile piyasaya sürüldüğü takdirde bir hekim olarak zararlı görmüyorum. Eski zamanlarda bazı hastalık ve sağlık problemleri için şifalı olacak bitki ve benzeri ürünleri büyüklerimiz bilir ve tüketmemiz için yönlendirirdi. Zaten şifa doğada var. Ancak şimdi bunlar kapsüller ve farklı

formülasyonlar ile halka sunuluyor. Sağlıklı ve dengeli bir beslenme ile bunlara ihtiyaç olmadığını düşünmekle birlikte, zaman zaman takviyeye ihtiyacımız olduğunda güvenilir takviyelerden kullanmakta bir sakınca görmüyorum. Ancak yeniden belirtmek isterim ki piyasada bu konu ile çok fazla bilgi kirliliği var. Özellikle sosyal medya kanalları ile bu gıdalar ilaç gibi pazarlanıyor. Bunların ilaç olmadığı ve tedavi edici özelliklerinin olmadığı hususunda tüketiciler bilgilendirilmeli. Bizler kontrolsüzce üretilen ve pazarlanan bu ürünlerle mücadele etmeye devam edeceğiz.

5) Günümüzde dünyada obezite çok önemli bir sorun. Bu konuda yasama olarak yapmayı düşündüğünüz çalışmalar var mı?

- Şu anda tüm bağımlılıklarla olduğu gibi obeziteyle mücadele ile ilgili de birçok çalışma var. Obezite, şehirleşme ile birlikte yeme kültürünün değişmesi sonucunda ortaya çıkan ve her geçen gün üzerinde daha çok çalışılması gereken bir toplumsal sorun haline geliyor. Şehirlerde yaşayan insanlar, zamandan kazanmak için daha hızlı ve hazır gıdalarla beslenme eğiliminde ve bunu olabildiğince paketli gıdalarla karşılıyor. Bu



T

toplumu Obezite konusunda bilgilendirmenin, özellikle de aileleri bilinçlendirmenin çok önemli olduğunu düşünüyorum

akviye Edici
Gıdaların ilaç
olmadığı ve tedavi
edici özelliklerinin
olmadığı hususunda
tüketiciler
bilgilendirilmeli

”

beslenme şekli de obeziteyi oldukça artırıyor. Bununla birlikte kontrolsüz yemek bizi her an bu sorunla yüze bırakabilir. Onun için gıdaların niteliği kadar niceliği, yani alım miktarı da oldukça önemli.

6) Sizin beslenme alışkanlıklarınız nedir? Yoğun çalışma temposunda sağlıklı beslenebildiğinizi söyleyebilir misiniz?

- Her zaman aynı değil doğrusu. Kimi zaman yoğunluktan sağlıklı beslenmeye dikkat edemiyorum ama bunu dengeleyebilmek için de zaman zaman yediklerime de dikkat etmeye çalışıyorum. Yapısal olarak dikkat etmediğim zaman kilo almaya meyilliyim. O yüzden zaman zaman şeker ve unlu mamulleri kesiyorum ve kilomu dengeliyorum. Buna ek olarak vakit bulduğum zamanlarda bir de egzersiz yapabilirsem daha iyi oluyor tabi.

7)Kahvaltı yapmaya vakit ayırabiliyor musunuz?

- Pek kahvaltı yapabildiğim söylenemez. Bir şeyler atıştırıyorum

diyelim. Arada kahvaltı programlarımız olursa ancak güzel bir kahvaltı yapabiliyoruz. Onun için de, özel bir vakit ayırırsak ancak kahvaltı yapabilmek mümkün oluyor. Yalnız ihmal etmediğim tek bir şey var. Sabahları evden çıkmadan bir tatlı kaşığı bal yerim. Bu bana kendimi daha zinde hissettiriyor.

8) Çocuklarınızı sağlıklı beslenme konusunda bilgilendiriyor musunuz?

- Çocuklarımı özellikle yüksek şekerli gıdalardan uzak tutmak için çok çaba gösterdim. Bu konuda ailemde de sıkıntı yaşadığım için sonuçlarının neler olabileceğini biliyorum. Çocuklarımdan birinin obezite sorunu ile mücadele ettik yıllarca. En sonunda cerrahi müdahale ile bu sorunun üstesinden gelebildik. Bu yüzden toplumu bu konuda bilgilendirmenin, özellikle de aileleri bilinçlendirmenin çok önemli olduğunu düşünüyorum.

9) Siz de yaşamışsınız, obezite cerrahisi son dönemlerde oldukça yaygın. Bu konuda ne düşünüyorsunuz?

- Obezite cerrahisi bu sorunun bir çözümü olmakla birlikte, kötü niyetle birleşince bu sorunun tetikleyicisi haline de geliyor. Bu alanda ciddi kazançlar söz konusu ve para kazanmak arzusuyla obezitenin son bulmasını istemeyen zihniyetler de çok fazla. Bizim bir amacımız da bununla mücadele etmek. Gerçekten gerekli olmadığı takdirde insanların cerrahi müdahaleye yönlendirilmemesi gerekiyor. Çoğu insanın sağlıklı beslenmeyle, sporla ve gerek olursa psikolojik destek ile bu sorunun üstesinden gelebileceğini düşünüyorum.



YANILTICI ÜRÜNLERE

DiKKAT EDİN

S O N R A P İ Ş M A N O L M A Y I N

Takviye edici gıdaların içeriğine ilaç etken maddesi koyarak sahte ilaç yapmak suçtur.



GTBD
Gıda Takviyesi ve Beslenme Derneği



Gebelik ve Emzirme Döneminde MULTİVİTAMİN, MİNERAL

— KULLANIMI VE AKTİF FOLİK ASİT METAFOLIN® —

Gebelik ve Emzirme dönemlerinde çeşitli mikro besinlere olan ihtiyaç artmaktadır.

- **B**eslenme insan yaşamının temel taşıdır. Yaşamın her döneminde enerji döngüsü başta olmak üzere birçok vücut fonksiyonu, büyüme ve gelişme için çok önemli olduğu gibi özellikle gebelik ve emzirme döneminde beslenmenin önemi daha da artmaktadır. Bu özel iki dönemde çeşitli mikro besinlere olan ihtiyaç artmaktadır. Maternal diyet, embriyo ve fetüsün gelişimini etkileyen majör çevresel faktörlerden biri olarak kabul edilmektedir. Doğurganlık ve başarılı gebelik arasında bir ilişki olduğu için konsepsiyon öncesi de dahil olmak üzere çocuk doğurma potansiyeline sahip kadınların, doğurganlık çağı boyunca iyi beslenmeleri ve yeterli mikro besinleri almaları önemlidir. Vitaminler, vücutta metabolik olayların normal bir şekilde meydana

► gelmesi ve sağlıklı durumun sürdürülmesi için gerekli olan, vücutta sentez edilemeyen veya yetersiz derecede sentez edilen ve besinlerle alınması zorunlu olan organik maddelerdir. Doğada yaygın olarak bulunan inorganik maddeler olan mineraller, vücudun %4 gibi çok küçük bir bölümünü oluşturmalarına rağmen vücut sıvılarının, kan ve kemiklerin oluşumunda, sağlıklı sinir fonksiyonlarının devamı, kas gücünün düzenlenmesinde rol oynayan çok önemli yapı taşlarıdır. Vitaminlerin aksine mineraller inorganik maddelerdir.

Gebelik döneminde gerekli olan besinlerin yiyecekler yoluyla tamamen karşılanması genellikle zordur. Sosyo-ekonomik sebeplerle birlikte gebelik döneminde koku ve tat hassasiyetinin olması, iştahsızlık, özellikle ilk trimesterde görülen bulantı ve kusmalar da bu durumu etkilemektedir. Bu nedenle bu dönemde çeşitli özel besin takviyelerine ihtiyaç duyulur. Mikro besinlerin yetersiz alımından kaynaklı sıkıntılardan da belki de en önemlisi folat eksikliğidir. Folat vücutta birçok biyokimyasal reaksiyonda karbon taşıyıcı ko-enzim olarak görev alır. Kimyasal transport mekanizmasında hemoglobin ve nükleik asit sentezi açısından da önem taşır. Ayrıca sinir dokusunda, epinefrin ve asetilkolin gibi nörotransmitterlerin biyosentezinde de rol oynar.

Folat ihtiyacı gebelik döneminde hücre bölünmesiyle ilişkili diğer değişikliklerden ötürü de önemli ölçüde artar: uterusun büyümesi, plasenta gelişimi, maternal alyuvar hacmindeki artış (Berti et al. 2011). Folat eksikliğinde hücre bölünmesi aksar.

Hamilelikteki eksikliğinde annede kan hücre yapımı bozulur anemi görülür, ağız ve gastrointestinal sistem mukozasında bozukluklar, saç oluşumunda bozukluklar gelişir.

Bebekte ise başta nöral tüp defektleri olmak üzere konjenital anomaliler ve prematüre doğumlar görülür. Nöral tüp kapanmasını olumsuz yönde

etkileyebilen birçok faktör vardır: genetik bozukluklar (örn. homosistein metabolizmasında metil döngüsü defektleri), fizyolojik stresörler (örn. diyabet, hipertermi, obezite), toksik maddeler (örn. cıva, nikel, krom) ve beslenme durumu (özellikle folat, B6 ve B12 vitaminlerinin eksikliği) (Botto ve ark, 1999, Kondo ve ark. 2009). Gebeliğin özellikle ilk 28 gününde folik asitin koruyucu etkisi bilinmektedir.

Nörulasyon (merkezi sinir sisteminin başlangıcı) embriyonik gelişimin son derece erken bir döneminde gerçekleşir ve bu dönemde, çoğu kadın hamile olduğunun farkında değildir. Folat takviyesi nörulasyon sırasında yeterli düzeyde folat bulunmasının sağlanması amacıyla, gebe kalmaya çalışan kadınlar için de önerilmektedir (Botto et al.

1999, Berti et al. 2011). Folik asit takviyesinin NTD gibi kalıtsal anomalilerin gözlenme ihtimalini anlamlı derecede düşürdüğü kanıtlanmıştır (1-7). Dünya Sağlık Örgütü önerisi de “Tüm kadınlar, gebe kalmaya çalışmalarından başlayıp gestasyonun 12. haftasına kadar bir folik asit takviyesi (günde 400 µg folik asit) kullanmalıdır” şeklindedir.

Nöral Tüp Defekti Nedir?

Nöral tüp defekti omurilik ve beynin oluşumu sırasında, nöral kanaldaki oluşum bozukluklarından kaynaklanan malformasyonlara

verilen genel bir isimdir. Genellikle nöral kanalın kapanamaması (spina bifida) şeklindedir ve nöral kanalın açık kalan yerinden içindeki yapılar fıtıklaşır. Fıtıklaşan bölümde sadece omurilik zarı varsa meningoşel, omurilik de varsa meningoşel, beyin dokusu varsa ensefalosel gibi isimler alır. Fıtıklaşan dokunun önemini, miktarına ve maruz kaldığı basınca göre meydana çıkan bozukluğun ciddiyeti değişir (1-3).

Folat, Folik asit ve Metafolin®

Folat ve folik asit kavramı çoğunlukla birbirini yerine kullanılmakta ve birbirleriyle karışmaktadır. Folat insan vücudunda doğal olarak bulunan bileşendir. Folik asit ise folatın sentetik olarak üretilmiş halidir. Folik asit folatın yalnızca gıda takviyesi bulunan yiyeceklerde, takviyelerde ve farmasötik ürünlerde bulunan sentetik bir formudur ve vücutta aktif folat formuna metabolize edilmesi gerekir. Metafolin® ise özel bir aktif folik asit formudur. 5-Metil-THF = primer olarak folatın biyolojik açıdan aktif formu, vücutta DNA/RNA sentezinde ve DNA/RNA/homosistein metilasyonu için doğrudan kullanılabilir (Pierzik K ve ark, 2010). Vücutta etki göstermesi için metabolize olmasına gerek yoktur.

Metafolinin® en önemli avantajı folat metabolizasyonunda rol oynayan enzimlerin genetik polimorfizminden dolayı folik asit metabolize

Gebelik döneminde gerekli olan besinlerin yiyecekler yoluyla tamamen karşılanması genellikle zordur.



edemeyen kişilerde de etkinlik göstermesidir. Böylelikle olası folik asit yetersizliği ihtimalleri en aza indirilmiş olur (8) .

Folik asite ek olarak gebelik ve laktasyon döneminde iyot, selenyum, demir, çinko başta olmak üzere diğer vitamin ve minerallerin uygun oranda alınması da önemlidir.

Gebelikte İyot Eksikliği

İyot eksikliğinin çocuk üzerinde spontan küretaj, perinatal mortalitede artış, mental retardasyon ve kretinizme neden olduğu düşünülmektedir. Anne üzerinde ise tiroide büyüme nedenidir (9) . İyot tiroid hormonlarının temel bileşenidir ve gelişimsel fonksiyonlar için gereklidir 10 .

Gelişmekte olan fetüsün santral sinir sistemindeki miyelinizasyonunda (sinir lifi çevresinde oluşan kılıf) rol oynamaktadır. Gelişmekte olan bebekteki iyot eksikliğinin tek nedeni annedeki iyot yetersizliğidir. Bu yetersizliğe bağlı oluşan durum geri dönüşümü olmayan zekâ geriliklerine, fiziksel geriliklere, sağırılığa ve boy kısalığına neden olabilir 11 . Bu tip durumları engellemek için gebe, emzikli kadınlar ve gebe kalmayı planlayan kadınların iyot takviyesi kullanması önerilir.

Gebelikte Selenyum Eksikliği

Selenyum eksikliğinin rahim içi büyüme retardasyonu nedeni olduğu düşünülmektedir. Annede rekürren küretaj, pre-eklampsi görülmesine sebebiyet verir (12) .

Emzirme Döneminde Artan Vitamin ve Mineral İhtiyacı:

Emzirme dönemi de tıpkı gebelik dönemi gibi mikro besinlere olan ihtiyacın artması açısından çok özel bir dönemdir. Hem anne sağlığı hem bebek sağlık ve mutluluğu için annenin bu dönemdeki beslenme ve yaşam tarzı büyük ehemmiyet taşımaktadır. Annenin salt beslenmeyle hem kendi hem de gelişen bebeği için gerekli olan vitamin ve mineral miktarını karşılaması zor olabilir. Bu nedenle güvenilir gıda takviyeleri ile beslenmeyi desteklemek ön plana çıkmaktadır.

Emzirme döneminde bebeklerin anne sütünden yeteri kadar besin alması sağlıklı bebek gelişimi açısından önem taşımaktadır. Emzirme esnasında anne sütünden gerektiğince yararlanamayan bebeklerde büyüme ve gelişme bozuklukları görülmektedir.

-Lutein, insan vücut dokularında bulunan karotenoidlerden biridir.

Lutein beyin fonksiyonları ve beyin gelişimi için son derece önemlidir.

Yüksek metabolik aktivite sebebiyle, beyin serbest radikal ataklarına hassastır. Lutein güçlü bir antioksidan görevi görür ve beyinde oksidatif stresi hafifleterek beyindeki oksidatif hasarı azaltır (Johnson 2014).

Lutein gözde de dominant karotenoiddir ve oküler yapıların neredeyse tamamında bulunabilir, ancak özellikle makulada birikir (Bernstein et al. 2001).Lutein fotoreseptör hasarını önler. Lutein yetersizliği, olgunlaşmamış retinanın oksidatif strese ve hasara duyarlılığını artırabilir (13,14) .

-DHA ve EPA:

Balık yağı, fetal büyüme ve gelişmede hayati bir rol oynayan çoklu doymamış omega-3 yağ asitlerini içerir. Prenatal dönemde balık yağı takviyesi, sinirsel fonksiyonların gelişimi açısından yararlı olabilir. Özellikle, 3 yaşına kadar problem çözme alanında daha düşük başarısızlık riskiyle ilişkilidir.

Dokozaheksanoik asit (DHA), uzun zincirli bir omega-3 yağ asididir.22 karbon uzunluğunda, 6 çift bağa sahiptir ve başta balık, kabuklu deniz hayvanları, balık yağları ve bazı alg türleri gibi deniz ürünlerinde bulunur.

İnsan vücudundaki hemen her hücrenin bileşenidir ve ciltteki, gözlerdeki ve beyindeki hayati bir yapısal bileşendir. Bu sebeple bebeğin özellikle 1-2 yaşa kadar hızla gelişen beyin ve görme fonksiyonlarının gelişimine katkıda bulunur. DHA nöron membranlarında bulunur, bu nedenle doğumdan sonra da devam eden uygun beyin ve görme gelişimi bakımından kritik öneme sahiptir. İnsan vücudu için bu derece önemli olan DHA besinlerle yeterli oranda alınamadığı durumlarda dışardan takviye etmek gerekmektedir.

*Metafolin® Merck KGaA'nın tescilli markasıdır .





*Folat insan vücudunda doğal olarak bulunan bileşendir.
Folik asit ise folatın sentetik olarak üretilmiş halidir.*

Referanslar:

- 1. Lumley J, Watson L, Watson M, Bower C (2001) Periconceptional supplementation with folate and/or multivitamins for preventing neural tube defects. Cochrane Database of Systematic Reviews 4: CD001056.
- 2. Persad VL, Van den Hof MC, Dubé JM, Zimmer P (2002) Incidence of open neural tube defects in Nova Scotia after folic acid fortification. MAJ 167: 241-245.
- 3. Pitkin RM (2007) Folate and neural tube defects. Am J Clin Nutr 85: 285S-288S.
- Scholl TO, Johnson WG. Folic acid: influence on the outcome of pregnancy. Am J Clin Nutr, 2000; 4. 71: 1295-300.
- 5. Czeizel AE, Dobó M, Vargha P. Hungarian cohortcontrolled trial of periconceptional multivitamin supplementation shows a reduction in certain congenital abnormalities. Birth Def Res (Part A), 2004; 70: 853-61.
- 6. Hacettepe Üniversitesi Beslenme ve Diyetetik Bölümü. Türkiye'ye özgü beslenme rehberi. T.C. Sağlık Bakanlığı Temel Sağlık Hizmetleri Genel Müdürlüğü Beslenme ve

Fiziksel Aktiviteler Daire Başkanlığı, 2004: 57-60.

- 7. McNulty H, Scott JM. Intake and status of folate and related B-vitamins: considerations and challenges in achieving optimal status. Br J Nutr, 2008; 99: 48-54.
- 8. Seremak-Mrozikiewicz A. (2013). Metafolin--alternative for folate deficiency supplementation in pregnant women. Ginekol Polska. Jul;84(7):641-6.
- 9. Simpson JL, Bailey LB, Pietrzik K, Shane B, Holzgreve W (2011) Micronutrients and women of reproductive potential: required dietary intake and consequences of dietary deficiency or excess. Part II--vitamin D, vitamin A, iron, zinc, iodine, essential fatty acids. J Matern Fetal Neonatal Med 24: 1-24.
- 10. Valentine, Christina J., and Carol L. Wagner. "Nutritional management of the breastfeeding dyad." Pediatric clinics of North America 60.1 (2013): 261-274.
- 11. T.C. Millî Eğitim Bakanlığı, Çocuk Gelişimi Ve Eğitimi, Gebelik Ve Emzilikte Beslenme, 2014.
- 12. Hovdenak N, Haram K (2012) Influence of mineral and vitamin

supplements on pregnancy outcome. Eur J Obstet Gynecol Reprod Biol 164: 127-132

- 13. Cena H., Castellazzi A., Pietri A., Roggi C., Turconi G.(2009). Lutein concentration in human milk during early lactation and its relationship with dietary lutein intake. Public Health Nutrition: 12(10), 1878-1884
- 14. Bettler J., Zimmer P., Neuringer M., DeRusso P. (2010) . Serum lutein concentrations in healthy term infants fed human milk or infant formula with lutein. Eur J Nutr 49:45-51
- 15. Berti C, Biesalski HK, Gärtner R, Lapillonne A, Pietrzik K, Poston L, Redman C, Koletzko B, Cetin I. Micronutrients in pregnancy: current knowledge and unresolved questions. Clin Nutr. 2011 Dec;30(6):689-701.
- 16. Botto LD, Moore CA, Khoury MJ, Erickson JD. Neural-tube defects. N Engl J Med. 1999 Nov 11;341(20):1509-19.
- 17. Bernstein PS, Khachik F, Carvalho LS, Muir GJ, Zhao DY, Katz NB. Identification and quantitation of carotenoids and their metabolites in the tissues of the human eye. Exp Eye Res. 2001 Mar;72(3):215-23.
- 18. Johnson EJ. James Allen Olson memorial lecture. Emerging science on lutein in the brain. Sight Life Mag. 2014;28(1):22-6.
- 19. Botto LD, Moore CA, Khoury MJ, Erickson JD. Neural tube defects. N. Engl. J. Med. 1999; 341: 1509-19.
- 20. Kondo A, Kamihira O, Ozawa H. Neural tube defects: prevalence, etiology and prevention. Int J Urol. 2009 Jan;16(1):49-57.
- 21. Pietrzik K, Bailey L, Shane B. Folic acid and L-5-methyltetrahydrofolate: comparison of clinical pharmacokinetics and pharmacodynamics. Clin Pharmacokinet. 2010 Aug;49(8):535-48.



Vücudumuzun İhtiyacı VİTAMİNLER

Vitaminler, vücudumuzdaki bir çok faaliyetin başlamasında ve sürdürülmesinde etkili olan, direncimizi artıran günlük olarak belirli miktarlarda ihtiyaç duyduğumuz maddelerdir.

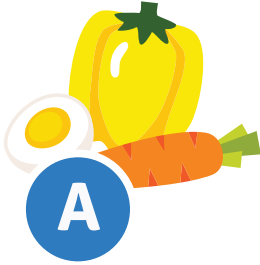
► **V**itaminler, doğal besin kaynaklarında bulunan, hücre yenilenmesine ve enerji üretimine yardımcı olan, vücudun günlük olarak belirli miktarlarda ihtiyaç duyduğu, yeterli olmadığı durumlarda dışardan takviye olarak alınması gereken düzenleyici ve direnç artırıcı maddelerdir.

Vücudumuzdaki bir çok faaliyetin başlamasında ve sürdürülmesinde etkili olmaktadır. Suda çözünenler ve yağda çözünenler olmak üzere 2 çeşittir. Suda çözünen vitaminler, vücut için gerekli olan miktar tüketildikten sonra boşaltım sistemi kanalıyla vücuttan atılır. Bu nedenle, bu tür

► vitaminlerin düzenli olarak alınması gerekmektedir. Yağda çözünen vitaminler ise, vücutta daha kolay depolanabilmektedir. Bu nedenle, suda çözünen vitaminlerin yağda çözünen vitaminlere göre daha sık tüketilmesi gerekmektedir.

Vitaminler sebze meyve hayvansal gıda gibi besinlerle doğal beslenme yoluyla alınabilmektedir. Ancak bazı durumlarda, vücudumuzun yeterli vitamini doğal yollardan alamaması durumunda takviye edici gıdalar da bu eksikliğini kapatmakta bize yardımcı olabilmektedir. Türk Gıda Kodeksi de takviye edici gıdalarda bulunabilecek vitaminleri belirlemiştir. Türk Gıda Kodeksi Takviye Edici Gıdalar Tebliği uyarınca, Takviye Edici Gıdalarda kullanılan vitaminler; A, B1, B2, B3, B5, B6, B12, C, D, E, K, Folik Asit ve Biotin'dir.

Peki, vitaminleri nasıl alırız; hangi miktarlarda ihtiyaç duyarız ve eksikliği nelere yol açar?



A vitamini

Yararları:

A Vitamini, birçok besinin içeriğinde yer alan ve yağda çözünebilen bir vitamin türüdür. Üreme, görme ve bağışıklık sistemi bakımından önemlidir. Kalp, böbrek ve akciğer gibi organların sağlıklı çalışmasına katkı sağlar. İki tür A vitamini mevcuttur. İlk tip A vitamini, et, balık, kümes hayvanları gibi günlük gıdalarda bulunan önceden şekillenmiş (preformed) A vitaminidir. İkinci tür A vitamini ise, meyve ve sebze gibi bitkisel gıdalarda bulunan A vitaminidir.

uda çözünen vitaminler, vücut için gerekli olan miktar tüketildikten sonra boşaltım sistemi kanalıyla vücuttan atılır. Bu nedenle, bu tür vitaminlerin düzenli olarak alınması gerekmektedir.

kuruluşuna neden olabilmektedir. Diğer taraftan özellikle hamilelerde yüksek dozda alınan önceden şekillenmiş (preformed) A vitamini bazı sağlık sorunlarına neden olabilmektedir. A vitamini eksikliğinde ilk olarak, karanlıkta görmeyi sağlayan bir madde olan rodopsin sentezinin aksaması sonucu gece körlüğü ortaya çıkar. Bu durum tedavi edilmezse hızla görme kaybı gelişir. Gözün dış yüzeyini örten, konjunktiva adını alan epitel örtüsü kurur ve opaklaşır. Bu tabakanın ülserleşmesine bağlı olarak kalıcı görme kaybı oluşur. A vitamini eksikliğinde ayrıca enfeksiyonlara karşı direnç azalır; kıl foliküllerinde iltihaplanma, iştah kaybı, tat ve koku duyularında kayıplar görülür. A vitamini eksikliği çeken kişilerde, özellikle derinin normal sağlıklı yapısı kaybolur ve deri yüzeyinde çeşitli cilt hastalıkları oluşabilir.

Hangi besinlerde bulunur?

A vitamini besinlerin içerisinde doğal olarak bulunabildiği gibi, süt, tahıl gibi ürünlerin içerisine de katılabilmektedir. Süt, yumurta, karaciğer, yeşil sebzeler, baklagiller, ceviz ve havuç A vitamini bakımından zengin besinlerdir. Ayrıca, gerek multivitamin-mineraller içeren gerekse de yalnızca A vitamininden oluşan takviye edici gıdalar da mevcuttur.

B vitaminleri

Eksikliği nelere yol açar?

A vitamini eksikliği özellikle çocuklarda ve hamilelerde göz

B vitaminleri solunum, sinir ve sindirim sistemlerinin doğru ve düzenli çalışmasını sağlar. Genellikle et, et ürünleri ve tahıllı gıdalarda bol miktarda bulunurlar ve esas olarak



besinlerin enerjiye dönüşümünde görevlidirler. Altı farklı B vitamini vardır.



Tiamin (B1)

Yararları:

Suda çözünen vitaminlerden olan B1 vitamini, yediğimiz gıdaların enerjiye dönüşmesine yardım eder. Bu nedenle, vücuttaki hücrelerin gelişimi ve büyümesi için önemlidir. Kalp ve sinir sisteminin enerji ihtiyacını karşılar.

Eksikliği nelere yol açar?

Bu vitaminin eksikliği, nörolojik hastalıklarla kalp rahatsızlıklarına neden olabilir. Tiamin eksikliği genellikle başka vitamin eksiklikleri ve kalori yetersizliği ile birliktedir. Tiamin eksikliğinde ilk ortaya çıkan belirtiler iştahsızlık ve anksiyete (kaygı) haline benzeyen psişik belirtilerdir. İhtiyaç duyulan B1 vitamini miktarı yaşa ve cinsiyete göre değişiklik göstermektedir.

Hangi besinlerde bulunur?

Tam tahıllarda, takviye edilmiş ekmeklerde ve pirinçte bulunmaktadır. Et ve balıkta da B1 vitamini bulunmaktadır. Bununla birlikte, Multivitamin/Multimineral takviye edici gıdaları içerisinde de B1 vitamini bulunmaktadır.



Riboflavin (B2)

Yararları:

Yediğimiz gıdaların enerjiye dönüştürülmesine yardım eder. Antioksidan etkiye sahiptir. Şeker seviyesini dengelemeye yardımcı olur, yaşlanmayı yavaşlatır, serbest radikallerin verdiği zararı giderir.

Eksikliği nelere yol açar?

B2 vitamini eksikliği, sindirim problemleri sorunlarına, özellikle mide ile ilgili problemlere neden olabilir. Gelişmiş ülkelerde eksikliği nadiren görülür. Ancak, subklinik eksiklikler yaygındır. Çocuklarda büyüme geriliğine neden olabilir. Yalnız başına eksikliğinden ziyade diğer vitaminlerin eksiklikleriyle kombine bir eksiklik bulunur. Deneyisel riboflavin eksiklikleri, glossit, pirürit, ciltte soyulmalar, seboroik dermatite neden olur. Korneal vaskülarizasyon görülebilir. Bu da fotofobi, görmede azalma, yanma hissine neden olur. Eksikliği teratojenik olarak da düşünülebilir. Yanma ve cerrahi travmalar, kronik hastalıklar (tüberküloz, romatizmal ateş, subakut bakteriyel endokardit gibi), diyabet, hipertiroidi, karaciğer sirozlu kişiler eksiklik için risk grubudurlar.

Hangi besinlerde bulunur?

B2 vitamini, süt ve süt ürünleri ile yumurta ve baklagillerde bulunur. Ayrıca, gerek multivitamin-mineraller içeren gerekse de yalnızca B2 vitamininden oluşan takviye edici gıdalar da mevcuttur.

Niasin (B3)

Yararları:

Karbonhidrat, yağ ve proteinlerin enerjiye dönüştürülmesini sağlar. Suda çözünen vitaminlerdendir. Alzheimer hastalığına karşı etkilidir. Niasin ayrıca kan dolaşımını artırmak

uda çözünen vitaminlerden olan **B1 vitamini**, yediğimiz gıdaların enerjiye dönüşmesine yardım eder.



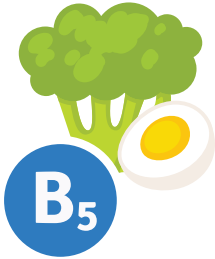
ve kandaki kolesterol seviyesini azaltmak gibi önemli görevler yerine getirir.

Eksikliği nelere yol açar?

Dokularda, karbonhidratların, yağların ve proteinlerin konversiyonu ile enerji oluşturan reaksiyonlara katılırlar. Büyüme ve hormonların sentezi için gereklidirler. Pellegra; niasin ve triptofan eksikliği ile oluşan bir hastalıktır. Semptomları, dermatit, demans, diare ve sinir rahatsızlıklarıdır. Erken dönemlerde bulantı ve kusma görülür. Özellikle bacaklarda paraliye neden olabilir. Ayrıca, iştahsızlık, uykusuzluk, baş ağrısı, sinirlilik, mental konfüzyona da neden olur. Birçok bitkisel ve hayvansal besinde bulunmaktadır. Süt ürünleri, kümes hayvanları, balık ile brokoli, patates, domates gibi sebzelerde de B3 vitamini bulunmaktadır. Ayrıca, B3 vitamin takviyesi kalp krizi geçirmiş kişilerde ikinci krizi önlemeye yardımcı olmaktadır. Ateroskleroz ve damar sertleşmesi riskini de azaltmaktadır.

Hangi besinlerde bulunur?

B3 vitamini içeren yiyecekler sığır eti, brokoli, karnabahar, havuç, peynir, mısır unu, yumurta, balık, süt, patates ve domatestir. Ette bol miktarda vardır. Ayrıca, gerek multivitamin-mineraller içeren gerekse de yalnızca B3 vitamininden oluşan takviye edici gıdalar da mevcuttur.



Pantotenik asit (B5)

Yararları:

Yediğimiz gıdaların enerjiye dönüştürülmesine yardım eder. Antistres vitamin olarak da adlandırılır. Kırmızı kan hücrelerinin üretilmesine yardım

eder. Koenzim A'nın bileşenidir. Karbonhidrat, protein ve yağların metabolizmasında önemli bir rolü vardır. Bu yüzden bütün hücre ve dokuların sağlamlığının sürdürülmesi ve tamirinde görev alır.

Eksikliği nelere yol açar?

Birçok besinde bulunduğu için eksikliği genellikle nadirdir. İnsanlarda eksiklik tablosu çok iyi tanımlanmamıştır. Diğer B vitaminleri eksiklikleriyle beraberdir. Deneysel olarak eksiklik yaratıldığında halsizlik, baş ağrısı, uyku düzensizlikleri, bulantı, karın ağrısı, kusma ve gaz gibi sorunlar görülmüştür. Hayvanlardaki eksikliklerinde büyüme eksiklikleri, fertilizasyon yetersizlikleri, dermatolojik hastalıklar, adrenal bez nekrozu gibi pek çok semptom görülmüştür. Alkol bağımlılığı olan kişilerde ihtiyaç daha fazladır. Oral kontraseptif alan kadınlarda kan düzeylerinde azalma tespit edilmiştir. Diabetlilerde idrarla atılımı artmıştır ve gastrointestinal hastalığı olanlarda emilim yetersizliği vardır. Büyüme, gebelik ve laktasyonla gereksinim artar.

Hangi besinlerde bulunur?

Dana eti, balık, tavuk, yumurta ile fasulye, brokoli, tahıllar, karnabahar, avakado gibi besinlerde bulunur. Ayrıca, B5 vitamini içeren takviye edici gıdalar yoluyla da alınabilmektedir.



Piridoksin (B6)

Yararları?

Vücudumuz, yüzden fazla kimyasal tepkimeye B6 vitaminine ihtiyaç duyar. Sinir sisteminin düzenli bir şekilde çalışmasına katkı sağlar.

Vücudumuz, yüzden fazla kimyasal tepkimeye **B6 vitaminine** ihtiyaç duyar. Sinir sisteminin düzenli bir şekilde çalışmasına katkı sağlar.



Eksikliği nelere yol açar?

B6 vitamininin eksikliğinin, dudak kenarlarında yara, saç dökülmesi ve halsizlik gibi belirtileri olabilir.

Hangi besinlerde bulunur?

Balık ve sakatat B6 vitamini bakımından zengin gıdalardır. Patates gibi karbonhidrat içeren sebzeler ile turuncgiller dışındaki meyveler de B6 vitamini içermektedir. Besin takviyeleri içinde de Piridoksin formunda B6 vitamini bulunabilmektedir. Gerek multivitamin-mineraller içeren gerekse de yalnızca B6 vitamininden oluşan takviye edici gıdalar da mevcuttur.



Biotin (B7)

Yararları:

Besinlerin enerjiye dönüştürülmesine yardımcı olan B kompleks vitaminlerinden biridir. Cilt, saç, tırnak, göz, karaciğer, sinir sistemi sağlığı için çok faydalıdır; ayrıca kötü kolesterol ve kan şekeri düzenler. Embriyonik büyüme sürecinde hayati işlevleri olduğu için hamilelik sırasında alınması gereken başlıca vitamin desteklerinden biridir. Çoğu insan, sağlıklı beslenerek ihtiyaç duydukları biotini gıdalardan alabilir, ancak bazı durumlarda takviyeler de gerekebilir. Biotin takviyeleri akne,

egzama tedavisinde etkilidir, saç kaybını önler, seboreik dermatit ve diyabet tedavisinde yardımcıdır.

Eksikliği nelere yol açar?

Sigara kullanımı, yetersiz beslenme ve diyabet vücuttaki biotin seviyesini düşürebilir. Biotin eksikliği saç kaybına, tırnak kırılmasına, ciltte döküntülere, yüksek kolesterole ve kalp sağlığı sorunlarına yol açabilir. Biotin eksikliğinde depresyon, yorgunluk, halüsinasyon, kol ve bacaklarda karıncalanma gibi belirtiler gözlenebilir.

Hangi besinlerde bulunur?

Yumurta sarısı, sakatatlar ve balık zengin biotin kaynaklarıdır. Takviye edici gıdalar yoluyla da alınabilmektedir.



(Kobalamin) B12

Yararları:

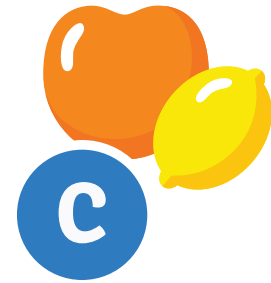
Beyin ve sinir sistemi ve kan hücrelerinin sağlıklı olması için gereklidir. DNA oluşumuna da yardımcı olur. Yorgunluğa neden olan megaloblastik anemiyi önlemeye yardım eder. Ayrıca, hücre yaşlanmasının önüne geçer ve sinir hücrelerini onarır.

Eksikliği nelere yol açar?

Hücrelerin ihtiyacını karşılayacak kadar B12 vitamininin olmaması durumunda, kan hücrelerinin üretimi yavaşlamakta, üretilen hücreler de kalitesiz ve güçsüz olmaktadır. Bu nedenle, B12 vitamininin yeterli miktarda temin edilmesi önemlidir. Nadir görülen eksikliği megaloblastik anemiye ve nöropatiye yol açar. Yorgunluk, halsizlik, dispne, parestezi, glossit, iştah ve kilo kaybı, impotans, psikiyatrik semptomlar ve ciddi anemiyle kendini belli eder. Sinir sisteminde geri dönüşümsüz bozukluklar yapabilir. Pernisiyöz anemisi olanlar en büyük risk grubudurlar. Gastrektomi sonrasında, koroziv ajanlara maruz kalımda gastrik mukoza zedelenirse de eksiklik olur.

Hangi besinlerde bulunur?

Ciğer ve midye en iyi B12 kaynaklarıdır. Bunun yanında, et, süt, yumurtada da B12 bulunmaktadır. Multivitaminlerin çoğunda da B12 bulunmaktadır. Ayrıca, yalnızca B12 içeren besin takviyeleri ve folik asit ile diğer B vitaminlerini içeren besin takviyeleri de bulunmaktadır.



C Vitamini

Yararları:

Suda çözünen vitaminlerdendir. Sahip olduğu güçlü antioksidan etkisi ile hücreleri serbest radikallere karşı korumaya yardım eder. Yaraların iyileşmesinde kullanılan bir protein olan kolajenlerin üretiminde de vücudumuz C vitaminine ihtiyaç duyar. Ayrıca, vücudumuzu hastalıklara karşı korumak için, bağışıklık sisteminin sağlıklı bir şekilde çalışmasına yardım eder.





Yaraların iyileşmesinde kullanılan bir protein olan kolajenlerin üretiminde vücudumuz **C vitaminine** ihtiyaç duyar.

hiperkeratotik değişiklikler oluşur. Kemiklerin büyümesi durur, kemik mineralini yitirir, osteoporoz ortaya çıkar.

Hangi besinlerde bulunur?

En önemli C vitamini kaynağı portakal, greyfurt gibi turuncgillerdir. Diğer taraftan çoğu multivitaminin içerisinde C vitamini bulunmaktadır. Yalnızca C vitamini içeren besin takviyeleri olduğu gibi, diğer besinlerle birlikte yer alan besin takviyeleri de mevcuttur.



D Vitamini

Yararları:

D vitamini gıdalar içerisinde bulunan, kasların hareketine yardımcı olan, özellikle kemikleri güçlendiren bir yapı maddesidir. Yağda çözünen vitaminlerdendir. Gıdalarda ve takviyelerde yer alan, kemiklerin temel yapıtaşı olan kalsiyumun vücutta absorbe edilmesine yardım eder. Örneğin, sinirler beyin tarafından iletilen mesajların organlara iletilmesinde D vitaminine ihtiyaç duyar. Kalsiyumla birlikte,

yetişkinlerde kemik erimesinin önlenmesine yardım eder. Temel D vitamini kaynağı güneştir. Bunun için vücudun güneşle doğrudan temas etmesi gerekmektedir. Evin içerisinde camın arkasından temas eden güneş vücutta D vitamini oluşturmaz. Havanın bulutlu olması, gölge ve koyu ten vücudun D vitamini üretimini azaltır.

Eksikliği nelere yol açar?

D vitamini eksikliğinde özellikle kemik, diş, tırnak oluşumunu aksatan kalsiyum anormallikleri ortaya çıkar. D vitamini eksikliği yüzünden başta östrojen hormonunun yetersiz kaldığı menopoz dönemindeki kadınlar olmak üzere erişkinlerde, hipokalsemi ve kemik kaybı olur. Araştırmalar, kadınlarda menopoz döneminde gözlenen osteoporozda östrojen hormonunun eksikliğinden çok, D vitamini ve kalsiyum yetersizliğinin etkili olduğunu, özellikle 30 yaşından itibaren kalsiyum ve D vitaminini yeterli düzeyde almayan kadınların risk altında bulunduğunu ortaya koymaktadır.

Büyüme sırasında kemikten mineral çekilmesi (demineralizasyon), kemik matrisine mineral çökme işleminin yetersiz olmasına yol açar ve erişkinlerde ciddi kemik bozukluklarına neden olabilir. Kemiklere kalsiyum çökmesinde ortaya çıkan yetersizlik ile birlikte, büyüme sırasında mineral çökmediği için yumuşamış olan yapıların üzerine ağırlık binmesi sonucu kemiğin şekli değişir.

D vitamini eksikliği, kastaki fosfatın azalmasına bağlı olarak karaciğer hastalığı ve kas hastalıklarına da neden olur. Kas dokusunun kandan yeterli kalsiyum alamaması sonucunda sürekli olarak kasılı kalması demek olan tetaniye neden olur.

Hangi besinlerde bulunur?

Çok az gıdada D vitamini doğal olarak bulunmaktadır. Somon ve ton balığı gibi yağlı balıklar en iyi D vitamini kaynaklarındandır. Ciğer,

Eksikliği nelere yol açar?

Eksikliğinde skorbüt hastalığı oluşmaktadır. Skorbütte deride peteşi ve ekimoz tarzında kanamalar, diş etlerinde şişme ve kanamalar, idrarda kanama ve mide barsak kanalında kanamalar (hematemez ve melenas) en çok dikkati çeken bulgulardır. Deri kaba ve kuru bir hal alır, kalça ve bacaklarda kıl folikülerinde

Vücudunun **D vitamini** alabilmesi için temel D vitamini kaynağı olan güneşle doğrudan temas etmesi gerekmektedir. Evin içerisinde camın arkasından temas eden güneş ise vücutta D vitamini oluşturmaz.

yumurta sarısı ve peynir düşük düzeyde D vitamini içermektedir. Bununla birlikte, bazı portakal suları ile yoğurtların, margarinlerin içerisinde de D vitamini eklenebilmektedir. Bununla birlikte, takviye edici gıdaların içeriğinde de D2 ve D3 formunda olmak üzere, iki tür D vitamini yer alabilmektedir. Her iki tür de kandaki D vitaminini artırmaktadır.



E Vitamini

Yararları:

Yağda çözünebilir vitaminlerden olan E vitamini birçok besinin içeriğinde yer almaktadır. Sahip olduğu güçlü antioksidan etkisi ile hücreleri serbest radikallere karşı korumaya yardım eder. Bağışıklık sisteminin güçlendirilmesi için de vücudumuz E vitaminine ihtiyaç duyar. E vitamini antioksidan etkisiyle ayrıca kanser, kalp damar gibi ciddi hastalıklara karşı da vücudumuzun korunmasına yardım eder.

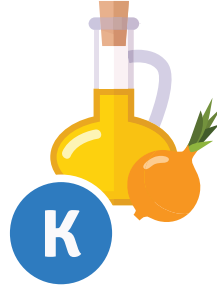
Eksikliği nelere yol açar?

E vitamini yeterli alınmaması durumunda hastalıklara çabuk yakalanma ve hastalık sürelerinin

uzaması gibi sorunlarla karşılaşılabilir. Ayrıca, E vitamini eksikliğinde, beyin sinirsel uyarıları alamadığından denge problemleri yaşanabilir.

Hangi besinlerde bulunur?

Bitkisel yağlar en iyi E vitamini kaynakları arasındadır. Ispanak, brokoli gibi yeşil sebzeler de E vitamini içermektedir. Meyve suyu, margarin gibi ürünlerin içerisinde de E vitamini takviye edilebilmektedir. E vitamini içeren takviye edici gıdalar da bulunmaktadır.



K Vitamini

Yararları:

Kanın pıhtılaşmasına ve kemiklerin sağlıklı oluşumuna katkı sağlayan K vitamini, yağda çözünen vitaminlerdendir. Bununla birlikte, K vitamini de güçlü kemiklerin oluşturulması, kalp hastalığının önlenmesi ve bedensel süreçlerin önemli bir kısmı için kesinlikle gereklidir.

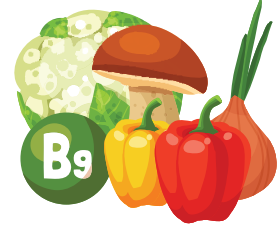
Eksikliği nelere yol açar?

K vitamini eksikliği, safra kesesi, böbrek ve karaciğer hastalıkları, kan seyrelten ilaç ve antibiyotik kullanımı, uzun süreli bilinçsiz diyet yapılması gibi durumlarda ortaya çıkar. Bu durum, vücudun vitamini emememesinden kaynaklanır. Dolayısıyla eksikliği, yiyecek takviyesi ile giderilemez ve mutlaka bir hekime danışılmalıdır. Ayrıca, deride morarma, dişetlerinde kanama, kanlı idrar, homeroid, kemiklerde ağrı ve güçsüzlük K vitamini eksikliği belirtileri arasında yer alır.

Hangi besinlerde bulunur?

Bitkisel yağlar, lahana, maydanoz,

brüksel lahanası, fasulye gibi yeşil yapraklı sebzeler ile et, yumurta ve peynirde K vitamini bulunmaktadır. Multivitamin/Multimineral takviye edici gıdaları içerisinde de K vitamini bulunmaktadır. Bununla birlikte, yalnızca K vitamini içeren gıda takviyeleri de mevcuttur.



Folik Asit

Yararları

Vücutta kan yapımı, yeni hücre oluşumu, kas yapımı için ihtiyaç duyulan vitaminlerden biridir. Özellikle hamilelik öncesi ve sonrasında vücudun ihtiyaç duyduğu folik asit ihtiyacı artabilmektedir. Folatlar, hücre bölünme ve olgunlaşma aktivitelerinde rol alır. Folik asit ile B12 vitamini arasında işlev açısından sıkı bir bağlantı vardır. Folik asit anne karnındaki bebeklerin sinir sistemini oluşturan yapıların oluşumunda önemlidir.

Eksikliği nelere yol açar?

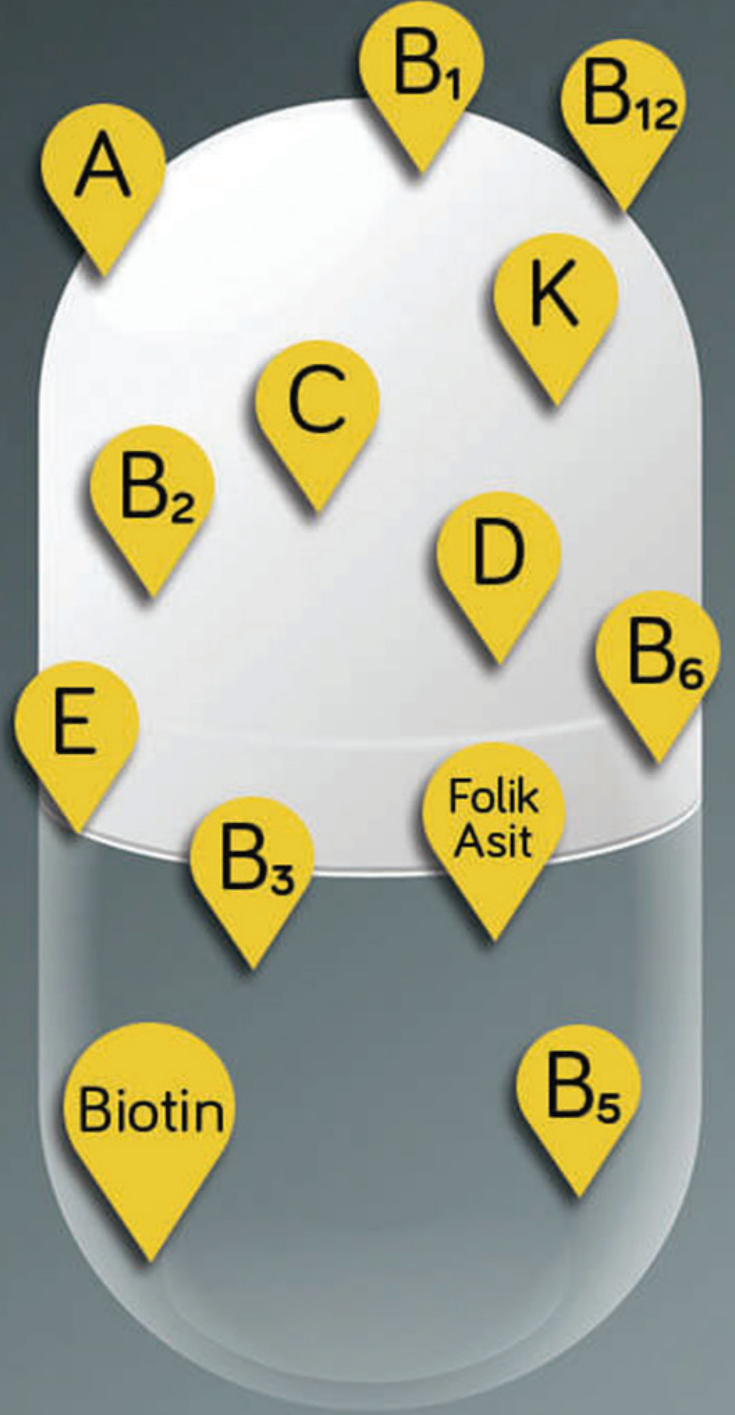
Kan yapımı sırasında ve metabolizmanın hızlandığı durumlarda folik asit gereksinimi artar. Folik asit eksikliğinde alyuvar ve akyuvar sayısında azalma (anemi) ortaya çıkar. Ağızda ve sindirim kanalında yaralar oluşabilir, saç oluşumu ve uzaması bozulabilir. Folik asit eksikliği olan gebelerin çocuklarında nöral tüp defekti olarak adlandırılan durum ortaya çıkmakta, bebeklerin omuriliğinde ve merkezi sinir sistemini oluşturan yapılarında bozukluklar izlenmektedir.

Hangi besinlerde bulunur?

Sakatat, yumurta, süt ve yoğurt ile baklagiller folik asit içermektedir. Takviye edici gıda şeklinde de üretilmektedir.

BUNU BİLİYOR ? MUSUNUZ

Türkiye’de
Takviye Edici Gıdaların
içeriğinde bulunan
vitaminler
Türk Gıda Kodeksi
tarafından
belirlenmektedir.



BESLENME

— ALIŞKANLIKLARI —

eslenmeyle ilgili basit adımlar belirleyin. Yeni alışkanlığınızı ne kadar ve ne sıklıkla uygulamak istediğinize karar verin.

”

...

BESLENME ALİŞKANLIKLARINIZI DEĞİŞTİRMEK İÇİN BU 5 SORUYU CEVAPLAYIN.

Neden değişikliği yapmak istiyorsunuz?

Gerçek motivasyonu bulduğunuzdan emin olun. Değişimin hayatınızdaki faydalarına bakın. Sizi değiştirmek istemeye neden olan nedir? İyi hissetmek istiyor musunuz? Torunlarınıza yetişmek ister misiniz? Ya da sadece daha iyi görünmek istediğiniz için mi beslenme alışkanlıklarınızı değiştirmek istiyorsunuz? Değişikliği yaptıktan sonra hayatınızın nasıl olacağını hayal etmeye çalışın.

Hedefiniz somut ve ölçülebilir mi?

Hedefiniz belirli, ulaşılabilir ve ölçülebilir olmalıdır. Çok hırslı olmamak önemlidir. Pek çok insan, ulaşılması zor olabilecek bir amacı hedefler. Uzun vadeli değişikliklerin çoğu yavaş gerçekleşir. Bu nedenle başarıyla yapabileceğiniz küçük değişiklikleri belirleyin. Değişim, olay değil, süreçtir.

Planınız nedir?

Eğer planlama konusunda başarısız olursanız, başarısız olmayı planlıyorsunuz demektir. Yapabilecekleriniz konusunda gerçekçi olun. Basit

adımlar belirleyin. Yeni alışkanlığınızı ne kadar ve ne sıklıkla uygulamak istersiniz? Örneğin, haftada üç gece akşam yemeğinden sonra dondurma yemeyi bir parça meyve ile değiştireceğim. Çocukları yatırdıktan sonra bir dakika boyunca derin nefes alıştırması yapacağım. Bunları bir takvime yazın ve evde ya da ofisinizde bir duvara yerleştirin. Bir başka harika fikir, ilerlemenizi izlemenize yardımcı olacak uygulamaları indirmek olabilir.

Değişiminizi sağlamaya çalışırken sizi kimler destekleyebilir?

Planınızı kiminle paylaşmak istediğini yazın. Onların desteğini isteyin. Sosyal medyada paylaşın. Bu değişim taahhüdünüzü gösterecektir. Değişim genellikle bir takım çalışmasıdır. Ayrıca sanal dünyadan da yararlanabilir-

siniz. Ücretsiz olarak ve sosyal medya aracılığıyla kullanılabilen birçok uygulama ve çevrimiçi destek grubu vardır. Diğer insanların ilerlemeleri hakkında bilgi edinmek ve size en uygun şeyin ne olduğunu anlamak için topluluğun gücünü inanın.

Zaferlerinizi nasıl kutlayacaksınız?

Başarız olduğunuzda kendinize kızmayın. Kendinizi tekrar değerlendirin ve nerede hata yaptığınızı bulmaya çalışın. Hedeflerinize doğru her adım attığınızda, deneyimi 10 ila 20 saniye boyunca yansıttığınızdan emin olun. Bazen yeni aktivitelerin hayata geçirilmesi için zamana ihtiyaç vardır. Önemli olan uygulama esasidir. Başarı hissini benimseyin ve hedefinizi gerçekleştirdiğinizde yaşadığınız hissin güzelliğini unutmayın.





TARIM GIDA VE BESLENME POLİTİKALARI ZİRVESİ

6-7 KASIM 2018

Swissotel Ankara



*2. Tarım Gıda ve Beslenme Politikaları Zirvesi Gıda Takviyesi
Beslenme Derneği (GTBD) ile Gıda, İçecek ve Tarım
Politikaları Araştırmaları Merkezi (GiFT) işbirliğinde 6-7 Kasım
2018 tarihlerinde Ankara Swissotel'de gerçekleştirildi.*



► **6-7** Kasım 2018 tarihlerinde Swisso-
tel'de gerçekleşen ve Gıda Takviyesi
Beslenme Derneği (GTBD) ile Gıda,
İçecek ve Tarım Politikaları Araştırmaları Merkezi
(GiFT) tarafından düzenlenen 2. Tarım Gıda ve
Beslenme Politikaları Zirvesi'nde, Türkiye'de gıda
üretimi, sağlık politikaları, beslenme politikaları,

obezite sorunu başta olmak üzere gıda, tarım ve hayvan-
cılıkta yürütülmesi gereken politikalar masaya yatırıldı.
Uluslararası alanda geniş bir katılımın olduğu zirvede, iklim
değişikliğinin su kaynakları ve tarımsal verim üzerindeki
etkisi ile iklim değişikliğinin yıkıcı etkilerinden kurtulmak
için akıllı teknoloji kullanımı konuları ele alındı. Öte yandan
Türkiye'nin beslenme haritasına ilişkin önemli bilgiler de
paylaşıldı.



Y

eni başkanlık sistemiyle oluşturulan kurullar, politika oluşturma sürecinde kritik rol oynayacak ve sivil toplum örgütlerinin de politika oluşturma süreçlerine katkıları bu anlamda önem arz etmektedir.



“Tarım sektörü iklim değişikliğinden çok sert bir şekilde etkilenecek”



2.Tarım Gıda ve Beslenme Politikaları Zirvesi, Gıda, İçecek ve **Tarım Politikaları Araştırmaları Merkezi Yönetim Kurulu Başkanı Samet Serttaş**’ın açılış konuşmasıyla başladı. Serttaş konuşmasında, yeni başkanlık sistemiyle oluşturulan kurulların, politika oluşturma sürecinde kritik rol oynayacağını ve sivil toplum örgütlerinin de politika oluşturma süreçlerine katılmasının önemini vurguladı. Ayrıca, tarımla ilgili kaynakların kısıtlı olduğunu ve tarım sektörünün bütün risklere açık bir sektör olduğunu belirten Serttaş, tarım sektörünün iklim değişikliğinden çok sert bir şekilde etkileneceğini ve bu sebepten dolayı iklim değişikliği kaynaklı veri kaybının çok ciddiye alınması gereken bir konu olduğunu belirtti.

“İlerleyen süreçlere baktığımız zaman, gıda politikası, savunma sanayisinden çok daha önemli bir politika haline gelecek”



Samet Serttaş’ın konuşmasının ardından, **Tarım ve Orman Bakanlığı Bakan Yardımcısı Mustafa Aksu** konuşmasına devam etti. Havza sistemli bir yönetim anlayışının öneminden bahseden Aksu, “ Tarımda Milli Birlik Politikası” sürecine başlayacaklarını, havza sistemiyle birlikte, teşvik sistemleri üzerine de çalıştıklarını ve en verimli ürünü tespit ettikten sonra o ürünün takibini gerçekleştireceklerini belirtti. Gıda israfı konusuna da dikkat çeken Aksu, gıda israfıyla ilgili bir politika geliştirme sürecinde olduklarını ve bu durumu bir devlet politikası haline getirip israfın önlenmesi konusunda bir projeye başladıklarını ifade etti. Ayrıca, yapay zeka ve Tarım 4.0 uygulamalarının, tarım sektörüne adaptasyonu için de çalıştıklarını belirtti.

► “Yaşam boyu eğitim anlayışı ile çiftçiler, gıda üreticileri, devlet kurumları ve tüm paydaşlar güncel trendler ve gelişen teknolojiler konusunda bilinçlendirilmeli”



Açılış konuşmalarının ardından **Nebraska Üniversitesi Öğretim Üyesi Prof. Dr. Suat Irmak** “İklim Değişikliğinin Su Kaynakları ve Tarımsal Verimlilik Üzerindeki Olumsuz Etkilerini Azaltacak Tarımsal Politikalar Geliştirmek” konulu keynote sunumunu gerçekleştirdi. Dünyada sulanabilen alan ölçüsünün 326 milyon hektar olduğunu belirten Irmak, Türkiye’de 5,2 milyon hektar alanın sulanabildiğini oysa, bu alanın sadece Nebraska eyaletinde 3,6 milyon hektar

su ve çevre vb. temel yaşam kaynaklarını tehdit etmektedir” şeklinde konuştu. Küresel ısınmanın dünyada her bölgeyi aynı derecede etkilemeyeceğini de ifade eden Irmak, sıcaklık artışının yüksek enlemlerde daha etkili olacağını altını çizdi. Bu nedenle, küresel ısınmadan kaynaklanan bölgesel hava değişikliklerini ölçmek için çalışmalar yapılması gerektiğini, bu şekilde iklim değişikliklerinin tarım ve doğal kaynaklar üzerindeki etkisini azaltacak daha iyi stratejiler

Küresel ısınmadan kaynaklanan bölgesel hava değişikliklerini ölçmek için çalışmalar yapılması gerekiyor. Bu şekilde iklim değişikliklerinin tarım ve doğal kaynaklar üzerindeki etkisini azaltacak daha iyi stratejiler geliştirilebilir.

olduğunu kaydetti. Küresel ısınmayla beraber dünya genelinde sıcaklıkların arttığını ifade eden Irmak; “Türkiye’de sıcaklıklar artıyor. Minimum ve maksimum sıcaklık değerlerinde artış görülüyor. Ancak minimum sıcaklıkların artış hızı maksimum sıcaklığın artış hızından daha yüksek oranda. Kışın sıcaklıklar artıyor, ilkbahar erken geliyor, sonbahar gecikiyor, hayvanların göç dönemleri değişiyor. İşte bunlar dünyadaki tüm canlıların yaşamlarını sürdürmeleri için zorunlu olan gıda,

geliştirilebileceğini belirtti. “Kanıt dayalı bilimsel araştırmalar başlatmalı ve bu süreci hızlandırmalıyız. Bu araştırma verileri ile beraber iklim koşullarındaki potansiyel değişiklikleri daha yakından incelemeliyiz. Ayrıca, iklim değişikliğinin olumsuz etkilerini azaltabilecek etkili tarım uygulamaları araştırılmalı, gösterilmeli ve bu stratejilerin üretim alanlarında kullanılmasını sağlamak için eğitim programları geliştirilmelidir. Bu son derece zor gibi gözükse de imkânsız değildir”

Modern sulama teknolojilerine de dikkat çeken Irmak, pivot teknolojinin tarımsal sulama alanında dünyanın en gelişmiş sistemlerinden biri olduğunu altını çizdi. Sistemin; az su kullanması, işçilik giderinin minimum seviyede tutulması, toprağa dokunulmaması, erozyonun en az seviyeye indirilmesi, toprakta var olan organik materyallere zarar vermemesi ve aşırı su kullanımından kaynaklanan çoraklaşmanın önlenmesi gibi faydalarının bulunduğunu ifade etti. Pivot teknolojinin yanı sıra, değişken oranlı sulama sistemi ve uzaktan algılama teknolojilerinden de bahseden Irmak, bu teknolojilerin kullanılmasıyla, tarlanın bütününe yapılan alışılagelmiş sabit düzeyli uygulama yöntemleri yerine, çok daha küçük kısımlarına ait toprak ve bitki özelliklerinin (toprak nemi, topraktaki bitki besin elementlerinin düzeyi, toprak bünyesi, ürün koşulları, verim, vb.) belirlenmesi sayesinde değişken düzeyli uygulamayı esas alan (her bir kısma kendi gereksinimi kadar gübre veya ilaç uygulanması, farklı derinlikte toprak işleme, farklı normlarda ekim, farklı düzeylerde sulama ve drenaj) ve bütün bunların sonucu olarak daha ekonomik ve çevreye duyarlı üretimi hedefleyen bir yöntem olduğunu ve Türkiye’nin de bu teknolojilerden yararlanması gerektiğinin altını çizdi. Öte yandan, yaşam boyu eğitim anlayışı ile çiftçiler, gıda üreticileri, devlet kurumları ve diğer tüm paydaşlar güncel trendler ve gelişen teknoloji konusunda bilinçlendirilmezse, teknolojinin gelişiminin ve bilimsel araştırmaların faydalı olmayacağını vurgusunu yapıp, “Toplum olarak el birliğiyle bunlarla mücadele etmeliyiz” dedi.



Keynote konuşmasının ardından ilk panel oturumuna geçilirken, panelin moderatörlüğünü **Bereket TV'den Umut Özdil** yürüttü. İlk panelde, tarım ürünleri tedarik sürecinde iklim değişikliğinin etkileri ve geleceği planlamak konusuna değinildi.

“Susuz bir tarım düşünülemez”



Adana Çiftçiler Birliği Yönetim Kurulu Başkanı Mutlu Doğru, Çukurova'nın iklim değişikliğinden en çok etkilenecek bölgelerden biri olacağını söyledi. Bu bağlamda, tatlı su kaynaklarının azalacağını ifade ederek, bu durumun tarım ekonomisini oldukça olumsuz etkileyeceğini belirtti. “Tarımın sürdürülebilirliği için kamuya ihtiyaç var. Bu konuda kamunun etkili olması gerekiyor” ifadelerini kullandı. Narenciye'nin %80 i, buğdayın %15 i, pamuğun %40 ı, soyanın %87 si, yer fıstığının %92 si ve dünyanın en kaliteli mısırının %38 ine öncülük olan Çukurova bölgesi için gerekli tedbirlerin alınmasının gerekliliğini vurguladı. Mevcut su kaynaklarının da dikkatli kullanılmasının ne kadar önemli olduğunu altını çizen Doğru, mevcut sulama sistemleri olan açık kanal ve kanalet sistemlerinin suyun buharlaşmasına neden olduğunu ve bu sebeple devletin yeni yapılacak sulama sistemlerinde kapalı sistemli ve basınçlı sulama yatırımlarına yönelmesinin faydalı olacağını belirtti.

“İklim değişikliğinin etkilerini değerlendirebilecek ve buna yönelik önlem alabilecek çiftçi yok”



Türkiye Damızlık Sığır Yetiştiricileri Birliği Başkanı Kamil Özcan, köylerdeki yaşam kalitesinin düşmesi ve şehirlerdeki yaşam kalitesinin artmasının, köylerin boşalmasına sebep olduğunu belirtirken, köylerde yaşayan çiftçilerin üretim yapamayacak hale geldiklerini ve üretim yapabilseler dahi yeterli ücret alamadıklarından dolayı, çiftçilerin şehirlere gitme arzusunda olduğunu ifade etti. Bunun dışında, hayvan proteini tüketimi noktasında, Türkiye'nin Avrupa ortalamasının altında olduğunu belirten Özcan, Türkiye'nin alım gücüne göre dünyada etin en pahalı olduğu ülkelerden biri haline geldiğini ve sürekli artan nüfusa rağmen hayvan sayısının azalmasından dolayı, et tedarik sürecinde dışa bağımlı olduğunu vurguladı. Bu noktada, et tüketimindeki dışa bağımlılığı önlemek ve Türkiye'nin kendi kendine yetebilen bir ülke olmasını sağlamak için çalışılması gerektiğini belirtti.

“İklim değişikliğine uyum sağlamak için mutlaka paydaşların ortak bir zeminde, ortak bir stratejiyle hareket etmesi lazım”



Türkiye Makarna Sanayicileri Derneği Başkanı Abdülkadir Külahçioğlu,

çioğlu, gıda güvencesinin en önemli etmenlerinden bir tanesinin verimli ve kaliteli tarım olduğunu belirterek, üretilen ürünlerin kalitesi ve verimliliğinin uluslararası ticaretin de önünü açacağını sözlerine ekledi ve şöyle devam etti: “Türkiye'deki tarımın %80 i susuz arazilerde yapılıyor. Bu sebeple yağışlar önemli. Nüfusu besleyecek sürdürülebilir uygulamaları mutlaka hayata geçirmemiz gerekiyor. Sanayicilerin hem tüketicilere uygun üretim gerçekleştirmesi, hem de üretimde yurtdışı piyasalarıyla rekabet edebilir durumda olması için dengeli bir fiyat politikası oluşturulması lazım. Bu noktada, Toprak Mahsulleri Ofisi ve Tarım ve Orman Bakanlığı'nın fiyat belirlemede önemli rol oynayacağını düşünüyorum.” İklim değişikliğiyle uyum çalışmaları için mutlaka paydaşların ortak bir zeminde, ortak bir stratejiyle hareket edilebilir durumda olması gerektiğini ifade eden Külahçioğlu, “bu çalışmaların artırılması ve buna yönelik stratejilerin geliştirilmesi lazım” dedi.

Makarna sektörünün eksiklikleri konusunda da değerlendirmeler yapan Külahçioğlu, ürün girdilerinin aynı kalitede olması gerekirken böyle olmadığını, çiftçinin ürettiği ürünün eline homojen olarak ulaşmadığını ve bu nedenle fiyat, kalite ve dengeleme yapmak konusunda sorun yaşadıklarını belirtti. Bu noktada, ürünün tohum bazlı fabrikalara homojen olarak gelip işlenmesi ve çiftçilerin de kaliteli üretilere ve tohumlara yönlendirilmesinin gerekliliğinin altını çizdi.

► “Toprak Mahsülleri Ofisi(TMO) Merkez Bankamız kadar önemli bir kurumdur”



Türkiye Yem Sanayicileri Birliği Başkanı Ülkü Karakuş, Türkiye’nin 1983’te serbest ekonomi modeline geçtiğini belirterek, söz konusu durumla ilgili hükümetin kafa karışıklığı yaşadığını dikkat çekti. Bu durumun TMO’nun iradesinin dışında bir karar kıldığını ve bu sebeple bir karmaşa yarattığını ifade eden Karakuş, devlet öncülüğünde kararların alınıp uygulaması gerektiğini belirtti. TMO’nun, Merkez Bankası kadar önemli bir kurum olduğunun altına çizerek, havza bazlı modelin Türkiye için yararlı olacağını ifade etti. Ayrıca, “Türkiye’nin tarım alanlarında bilimsel teknikleri kullanması gerekiyor. Sulama bilinçli yapılmalı ve biyoteknolojiye geçmelidir.” şeklinde konuştu.

Moderatörlüğünü GİFT Yönetim Kurulu **Başkanı Samet Sertaş**’ın üstlendiği 2. Panel oturumunda, Türkiye’de iklim değişikliğinin yıkıcı etkilerini azaltmak, tarım politikaları geliştirmek ve çiftçilerin refahını arttırmak konularına değinildi.

“Yenilenebilir enerji iklim değişikliğiyle mücadelenin en büyük aracıdır”



Eko Grup Yönetim Kurulu Başkanı Serhan Süzer, “Tarımsal Enerji İhtiyacını, Yenilenebilir Enerji Kaynakları ile Nasıl Sağlayabiliriz?” konusuna



değindi. İklim değişikliği savaşının en önemli unsurunun yenilenebilir enerji olduğunu belirten Süzer, Eko Grup olarak enerji bağımsızlığı için %100 yerli güneş paneli üzerine çalıştıklarını ifade etti. Tarım ve yenilenebilir enerji ile ilgili insanların önyargıları olduğunu, ancak bunların birbirlerini tamamladıklarının altını çizdi. Ayrıca, sektörde tarım yapılan yerin üzerine güneş paneli konulmamasının yine yanlış bir karar olduğuna değinen Süzer, mevzuata uygun bir şekilde düzenlenirse çiftliğin elektrik ihtiyacının yenilenebilir enerjiden rahatlıkla karşılanabileceğini belirtti. Konuşmasına Fraunhofer Enstitüsü’nden örnekler vererek devam etti: “Fraunhofer Enstitüsü tarım ürünlerini 3’e ayırmış. Güneşi seven ürünler, yarı seven ürünler ve sevmeyen ürünler olarak. Yarı seven ve sevmeyen ürünlerde verimliliği artırmak adına güneş paneli koyarak alt taraf için de güneş sızmasını sağlıyorsunuz.”

Konuşmasına Türkiye’de yenilenebilir enerji kaynaklarının gelişmeye açık olmasından bahsederek devam eden Süzer: “Elimizde büyük fırsat var. Doğanın nimetlerinden teknolojiyle faydalanabiliriz. Eğitim çok önemli, çiftçilerimize neler kullanabileceklerini bir şekilde anlatmalıyız. Herkesin devrede olması lazım. Bankalar bu noktada çok kritik. Şube bazında birebir bu teknolojileri kullanıma açık hale getirebilecek bireysel krediler çıkarması önem arz ediyor.” değerlendirmelerinde bulundu.

“Bu yüzyıl bittiğinde Trabzon Adana gibi, Adana’da Kahire gibi olacak”



Boğaziçi Üniversitesi İklim Değişikliği ve Politikaları Uygulama ve Araştırma Merkezi Müdürü Prof. Dr. Levent Kurnaz konuşmasına, “Bu yüzyıl bittiğinde Trabzon Adana gibi, Adana’da Kahire gibi olacak” cümlesiyle başladı. 100 yılın sonunda içinde yaşadığımız bölgede yağış miktarının %30 azalacağını ifade ederek, iklim değişikliğinin getirdiklerine uyum sağlanması gerektiğini ve bunun için de bir numaranın tarım ve ona bağlı olarak da su kullanımını olduğunu vurguladı.

“DSİ’nin Tarım ve Orman Bakanlığı’na bağlanmasının çok isabetli bir karar olduğunu düşünüyoruz”

DSİ Genel Müdürlüğü İşletme ve Bakım Dairesi Başkanı Dr. Mehmet Uğur Yıldırım, “İklim değişimi Karşısında Nasıl Bir Sulama Politikası İzlenmesine” dair değerlendirmelerde bulundu. Küresel ısınma neticesinde, yağış düzensizliklerinin taşkınlar ve kuraklık şeklinde kendisini gösterdiğini ifade eden Yıldırım, DSİ olarak bu durumun tam merkezinde olan

bir kurum olduklarını ifade etti ve sözlerine şöyle sürdürdü: “Türkiye’de ortalama yağışların %40’ı kış mevsiminde, %26’sı ilkbahar mevsiminde, %24’ü sonbahar mevsiminde ve %10’u yaz mevsiminde olmaktadır. Bu durumda, kuraklığa bağlı alınacak tedbirlerin başında suyun depolanması gelmektedir. Böylelikle, boşa akan sonbahar ve kış yağışlarını, yazın ihtiyacın artmış olduğu yerlerde kullanma imkanımız olacaktır.” Bunun dışında aldıkları diğer önlemlerin havzalar arası su transferi, ağaçlandırma, sulak alanların artırılması, taşkın kontrol tesislerinin sayısının artırılması, şehir içme suyu şebekelerindeki kayıpların azaltılması, atık suların arıtılarak tekrar sulamada kullanılması olduğunu belirtti.



DSİ olarak su kaynaklarının yeterli olmadığı yerlerde, su tüketimi fazla olan ürünlerin ekimine bir kısıtlama getirilmesi gerektiğini ifade eden Yıldırım, DSİ’nin Tarım ve Orman Bakanlığı’na bağlanmasının kendileri için bir fırsat olduğunu ve su ihtiyacına göre ürün yetiştirme politikasının gerekliliğinin altını çizdi. DSİ Genel Müdürlüğü’nün borulu şebeke sistemlerine devam ederek, kapalı şebeke oranını 2023 yılında %48 seviyesine ulaştırmayı hedeflediklerini de bildirdi.

“Tarım ekonomisinin sürdürülebilir olması için, mutlaka tarım sigortası yaptırılmalı”



TARSİM Genel Müdürü Yusuf Cemil Satoğlu, çiftçi bütçesinin korunmasında risk yönetim araçlarının kullanımıyla ilgili bilgiler verdi. Davos zirvesindeki ekim raporunu paylaşan Satoğlu, 2018’e bakıldığında 10 yıl içinde olma olasılığı en yüksek risklerin, ilk beşi arasından üç tanesinin, doğrudan ya da dolaylı olarak iklim değişikliğiyle ilgili olacağını belirtti. İklim değişikliğinin Türkiye’de beklenen etkilerinin, özellikle Güneydoğu, Akdeniz ve Ege Bölgelerinde hava sıcaklığının 4-7°C lik artışlar, Türkiye geneli toplam yağış miktarında 250-300 mm’ye varan azalmalar, kısa süreli ani yağış ve dolu olaylarındaki artışlar şeklinde kendini göstereceğini ifade etti.

Tarımda risk yönetiminde çiftçinin rolüyle ilgili de görüşlerini bildiren Satoğlu, tarım ekonomisinin sürdürülebilir olması için, tarım sigortalarının önemini vurguladı. Tarım sigortalarında, Türkiye modelinin örnek bir model olduğunu da belirten Satoğlu, tarım sigortasının devlet desteği olmadan yapılmasının mümkün olmadığını da altını çizdi ve sözlerine şöyle devam etti: “ Tarım sigortacılığında prim

desteği, prim-hasar desteği ve hasar desteği şeklinde yapılıyor. Türkiye’de prim-hasar desteği modeli söz konusu. Prim-hasar desteği modelinde devlet hem üreticinin ödeyeceği primin büyük bir bölümünü karşılıyor, hem de bu sistemden doğacak katastrofik bir risk hasarı doğması durumunda garantiretörlüğünü üstleniyor.” Bunun dışında çiftçi kayıt sisteminin de bu sistemin olmazsa olmazı olduğunu dile getiren Satoğlu, devlet desteğinden yararlanılabilmesi için önce üreticinin kaydının yaptırılması gerektiğinin de altını çizdi.

“İklim değişiyor, dolayısıyla tarım ve gıda da değişiyor”

Birleşmiş Milletler FAO Merkezi Asya Ofisi, Su uzmanı Sara Marjani Zadeh, iklim değişikliğiyle ilgili mücadelede FAO’nun rolünden bahsetti. Zadeh, FAO olarak gerek gelişmiş ve gerekse gelişmekte olan ülkelerde açlıkla mücadele ve yoksulluğun önlenmesi hususlarında uluslararası çalışmalar yürüttüklerini ve bunun yanı sıra gelişmekte olan ülkelerin doğal kaynaklarını korumak suretiyle tarımsal kapasitelerini yükseltmek, ormancılık ve gıda güvenliğini temin etmek ve sürdürülebilirliğini sağlamak için çalıştıklarını belirtti.



Zadeh, FAO’nun iklim değişikliğiyle ilgili programlarından da bahsederek, 2030 gündeminin ve Sürdürülebilir Kalkınma Hedeflerinin ayrılmaz bir parçası olarak, geniş bir yelpazeye yayılan araştırma temelli ve uygulamalı program ve projeler aracılığıyla iklim değişikliğinin etkilerini azaltmaya yönelik politikalar geliştirdiklerini ifade etti. Türkiye’nin de içinde bulunduğu Orta Asya bölgesindeki ana sorunları değerlendiren Zadeh, suyun az olması, buna karşılık su talebinin artması ve toprağın giderek bozulması başlıklarıyla ilgi de özetleme-



lerde bulundu. FAO'nun küresel iklim değişikliği ile ilgili yeni sloganının ise; "İklim değişiyor, dolayısıyla tarım ve gıda da değişiyor" olduğunu söyledi.

Moderatörlüğünü **Cumhurbaşkanlığı, Strateji ve Bütçe Başkanlığı Tarım Dairesi Başkanı Doç. Dr. Taylan Kıymaz**'ın üstlendiği ilk günün son oturumda, maliyet azaltıcı önlemler ile çiftçi gelir ve refahında artış sağlayacak politikalar geliştirmek konularına değinildi.

"Gıda tedarik zincirini temsil eden verileri seçin"



ABD Tarım Bakanlığına bağlı olarak çalışan Annemarie Kuhns, mevcut gıda fiyatları ve enflasyon tahminlerinin; çiftçiler, gıda işleyicileri, toptancılar ve perakendeciler için yararlı bilgiler sağladığını belirtti. ABD'de gıda fiyatını belirleyen bileşenler ve gıda enflasyonu tahmin yöntemleri ile ilgili de değerlendirmelerde bulundu. ABD gıda fiyat enflasyonunun tüketici fiyat endeksiyle hesaplandığını, ilk adımda bir temel yıl seçildiğini, ikinci adımda bir sepet ürünün seçildiğini ve son aşamada ise fiyatların aynı sepet içinde toplandığını söyledi. Kuhns, gıdanın, ABD'de hanehalkı harcamaları içerisinde konut ve ulaştırma ile birlikte üç büyük harcama kalemi arasında yer aldığını da kaydetti. Gelecek dönemlerdeki gıda enflasyonunun nasıl tahmin edildiği konusuna odaklanarak sunumuna devam eden Kuhns bazı önerilerde bulundu: "Gıda tedarik zincirini temsil eden verileri seçin. Perakende gıda fiyatlarını etkileyen çeşitli faktörleri ve gecikme koşullarını açıklayan otoregresif bir analiz kullanın. Böylelikle tahmini modellerin gelişimine katkıda bulunulabilir."

"Biz birbiriyle güç birliği yapacak yapınız, birleşme istiyoruz çünkü bu ülkenin geleceğine inanıyoruz"



Köy-Koop Genel Başkanı Neptün Soyer, "Kooperatifler Çiftçilere Girdi Temininde, Rekabet Avantajı ve Ürün Pazarlamada Fiyat Esnekliği Sağlayabilir mi?" konusu ile ilgili değerlendirmelerde bulundu. Ekonomik kalkınma noktasında en eski tarımsal kalkınma kooperatifi olduklarını ifade eden Soyer, çeşitli sınıflandırmalara göre üç ayrı bakanlıkla muhattap olduklarını ve üç ayrı yasaları olduğunu söyledi. Bu noktada, güçlerinin azaldığını ve sınırlamalara maruz kaldıklarını belirterek, bu konuyla ilgili gerekli düzenlemelerin yapılması gerektiğinin

de altını çizdi. Yatay örgütlenmede çoğaldıklarını ama üretime gelindiği zaman herkes kendi menfaatinin düşündüğü için ekonomik anlamda bir yol kaydedemediklerini belirten Soyer, uygulanabilirliği ele alındığında, kooperatifçilerin teşvik edilmesi ve tarım alanlarının kooperatiflere devredilmesinin daha makul olacağı değerlendirmesinde bulundu ve sözlerini şöyle sürdürdü: "Avrupa'da tarım üretiminden yüksek destek alabilmek ve çiftçinin çıkarlarının korunabilmesi için başvurulmaktadır. Hatta, bu bir zorunluluktur. ve hatta bu bir zorunluluktur. Buradaki amaç sadece çiftçiler arasında işbirliğinin sağlanmasıyla, üretimin güçlendirilmesi değil; ulusal boyutta bir çıkar beklentisidir." dedi. Kooperatiflerin arası rekabetin önüne geçilmesi gerektiğini belirten Soyer, "Biz birbiriyle güç birliği yapacak yapılar, birleşme istiyoruz çünkü bu ülkenin geleceğine inanıyoruz." dedi.

"Tarımsal üretimde nicelik ve nitelik artışı için kooperatifler önemli bir rol oynuyor"



Almanya Ankara Büyükelçiliği Gıda ve Tarım Müsteşarı Peter Bohlen, tarım kooperatiflerinde Almanya modelini gösterdiği sunumunda, Almanya'da 2.100 tarımsal kooperatife bağlı 364 bin çiftçi bulunduğunu ifade etti. Bu 2.100 kooperatifin yıllık cirosunun 63 milyar Euro olduğunu söyleyen Bohlen, bu cironun Almanya'nın toplam tarımsal cirosunun yaklaşık %50'si anlamına geldiğine dikkat çekti.

Tarımsal üretimde nicelik ve nitelik artışı için kooperatiflerin önemli bir rol oynadığına işaret eden Bohlen, "daha yüksek fiyatın daha yüksek kaliteye olan etkileri, izin verilen yıllık düşüşün etkisinden daha yüksek olmalıdır" dedi. Homojen ürünlerin verimli bir

Biz birbiriyle güç birliği yapacak yapınız, birleşme istiyoruz çünkü bu ülkenin geleceğine inanıyoruz.





akro politikalardan önce, bu politikaları uygulayacak çiftçinin pozisyonunu bilmeden, pozisyonlama yapmak mümkün olmayacaktır. Köyde çiftçi gibi yaşayarak, çiftçi gibi çalışarak ve en önemlisi çiftçi gibi hissederek teknoloji geliştirdik. “Çiftçiliği önce prestijli bir hale getirmemiz lazım.”



şekilde elde edilmesinin de önemli olduğunun altına çizen Bohlen, kalite, güvenlik ve denetimin en öncelikli konuları olduğunu, bu nedenle, Almanya kooperatif kökenli markalı ürünlerin, hem yurtiçinde hem de yurtdışında ticari ortaklar ve tüketiciler tarafından çok değerli olduğunu belirtti.

“Çiftçiliği önce prestijli bir hale getirmemiz lazım”



Tabit A.Ş. Yönetim Kurulu Başkanı Yardımcısı Coşkun Yıldırım, “Dijitalleşme Çiftçilerin Maliyetlerini Azaltabilir mi?” konusu hakkında fikirlerini paylaştı. Tabit Kurucu ortaklarından olan Tülin Akın ile beraber ürünlerini satamayan köylüler için bir internet sitesi oluşturarak ürünlerini satmak konusunda yardımcı olmak istediklerini ifade eden Yıldırım, 12.000 köy ziyaret ettikleri halde, hiçbir değişim kaydedemediklerini vurguladı. Yakın zamanda, çiftçilerin neden çiftçilik yaptıklarına dair anket çalışması gerçekleştirdiklerini de belirten Yıldırım, çıkan sonucun %99 ‘unun ‘yapacağım başka bir iş yok’ cümlesi olduğunu söyledi. Bu noktada, yıllardır köyleri dolaşarak çiftçinin yaşadığı sorunları yerinde tespit edip, çiftçilerin iletişim araçlarını kullanarak tarımsal faaliyetleri gerçekleştirebilecekleri hususunda gerekli bilgi ve finansal desteğe ulaşabilmesini sağlayacak çözümler geliştirdikleri halde, çözüm getirmenin faydasının olmadığını dile getirdi. Bu sebeple, 2012 yılında Vodafone Akıllı Köy Projesi’ni hayata geçirip, kırsal hayatın her aşamasında çiftçilerin yaşadığı sorunların önüne geçecek ve dijital dönüşümü başlatmak için kalıcı örnek teşkil edecek bir platform oluşturduklarını belirtti.

Bunların dışında, makro politikalardan önce, bu politikaları uygulayacak çiftçinin pozisyonunu bilmeden, pozisyonlama yapmanın mümkün

olmayacağını ifade eden Yıldırım, köyde çiftçi gibi yaşayarak, çiftçi gibi çalışarak ve en önemlisi çiftçi gibi hissederek teknoloji geliştirdiklerinin altını çizdi ve “çiftçiliği önce prestijli bir hale getirmemiz lazım” dedi.

“Amacımız, yetiştiricilerin mümkün olduğu kadar çok verim alabilmeleri ve bunu da sağlıklı bir şekilde devam ettirebilmeleri”



Dekalb Teknoloji Geliştirme Lideri Erol Eşmen, “Tarla Tarımında Yeni Teknolojiler” konulu sunumunu gerçekleştirdi. Amaçlarının, yetiştiricilerin mümkün olduğu kadar çok verim alabilmeleri ve bunları da sağlıklı bir şekilde devam ettirebilmeleri olduğunu belirtti. Hassas tarımın önemli olduğunun altına çizen Eşmen, hassas tarımın en önemli özelliği olarak; uygun ürününün, uygun tarlalarda, uygun zamanda ve uygun miktarda ekilmesinin sağlanması olduğunu ifade etti. Her bir lokasyon için 100-150 dekar büyüklüğe sahip ekim arazilerinde hassas tarım uygulamaları gerçekleştirdiklerini ve bu sayede hem yeni tohum çeşitlerinin seçimi için ideal ortamın oluşturulduğu, hem de agro teknik denemeler ile tarımda kullanılmaya başlayan ve başlayacak olan yeni teknolojileri test etme fırsatı yakaladıklarının altını çizdi.

Dijital tarım araçlarından biri olan Climate FieldView sistemine de değinen Eşmen, yetiştiricilerin karlılığını arttırmak amacıyla bu sistemi kullandıklarını ifade ederek sözlerine şöyle devam etti: “Çiftçilere kapsamlı ve bağlantılı bir dijital araçlar paketi sunan, çiftçilere alanlarını daha iyi anlamalarını sağlayan, verimi optimize etmek, verimliliği en üst düzeye çıkarmak ve riski azaltmak için daha bilinçli bir şekilde kararları verebilmelerini sağlayan bir sistemdir.”

2. Tarım, Gıda ve Beslenme Politikaları Zirvesi'nin 2. gününde gıda, beslenme ve sağlıklı yaşam politikaları üzerine konuşuldu. Açılış Konuşmasında,



Gıda, İçecek ve Tarım Politikaları Araştırma Merkezi (GİFT) Yönetim Kurulu Başkanı Samet Serttaş,



Gıda Takviyesi ve Beslenme Derneği (GTBD) Yönetim Kurulu Başkan Yardımcısı Tanju Cepheli



ve Gıda ve Kontrol Genel Müdürlüğü Genel Müdür Yardımcısı Harun Seçkin yer aldı. Serttaş, beslenme davranışlarını değiştirmenin çok önemli olduğunu altını çizerek, gıda ve beslenme endüstrisinin el ele verip beslenme davranışını değiştirmeye yönelik önemli adımlar atabileceğini ifade etti. Bunun yanı sıra, şehirlerde yaşayan insanların eski kadim yemek

kültürünü sürdürmediklerini ve bu kültürün kaybolmaya başladığını ayrıca, enerjice zengin gıdaların ucuzken, besin değeri zengin olan gıdaların çok pahalı olduğunu ve topluma besin öğelerince zengin ve fiyat olarak makul gıdaları sunulması gerektiğini de belirtti. Serttaş'ın konuşmasının ardından Tanju Cepheli söz aldı ve sözlerine şöyle devam etti: "Sağlığımız için mineral ve vitaminlere ihtiyaç var. Bu doğadaki yiyeceklerde de var. Ancak, yaşam koşullarında bunları tüketmek zorlaştığından dolayı burada takviye edici gıdalar devreye giriyor. Doğal beslenmenin yerini almamakla birlikte, sağlıklı yaşama destek sağlıyor." değerlendirmesinde bulundu. Gıda ve Kontrol Genel Müdürlüğü Genel Müdür Yardımcısı Harun Seçkin, tarım sektörünün yaşadığımız yüzyılın en stratejik sektörü olduğunu ve dünyada güvenilir gıda temininin zorlaşmasından ötürü sürdürülebilir ve güvenilir gıda üretimi sağlamanın önemli olduğunu altını çizdi. Gıda ve Kontrol Genel Müdürlüğü olarak, "Risk esaslı denetim" gerçekleştirdiklerini ifade eden Seçkin, gıdalarda kalıntı analizi yaptıklarını ve "En iyi denetçi tüketicidir" politikası ile Alo 174 gıda hattını kurduklarını ifade etti.

"Türkiye'de ve tüm dünyada bütün sistemle beraber çalışmaya ihtiyacımız var"



Açılış konuşmalarının ardından, **Baylor College of Medicine'den Prof. Dr. John P. Foreyt**, keynote konuşmacı olarak "Beslenmede Davranış Değişikliği" ilgili sunumunu gerçekleştirdi. Foreyt, sağlıklı beslenme ve sporun

dünya çapında yükselen trendler olmasına rağmen, dünyada 2 milyar insanın aşırı kilolu olduğunu ve yaklaşık 600.000 milyon insanın da obezite sorunu yaşadıklarını ifade etti. Yoğun iş temposu, şehir hayatı, stres ve çevremizi saran yüksek kalorili gıdalar ve bunun yanında, yemek hazırlayacak vakit bulamamanın günümüzün en büyük sorunlarından biri olduğunu belirten Foreyt, "Dünyadaki beslenme politikaları ve insanların alışkanlıkları değişmezse 2030'a kadar dünya nüfusunun yarısından fazlası obez olacak" dedi.

Foreyt, daha iyi beslenebilmek, fiziksel aktivite sıklığımızı artırmak ve bu alışkanlıklarımızı sürdürebilmek için dört temel stratejiye ihtiyacımız olduğunu belirtti. Öncelikle yediklerimizi ve fiziksel aktivitelerimizi kayıt altına almamız gerektiğini ifade eden Foreyt, ikinci adımda dengeli bir beslenme için beslenmemizin önündeki engelleri saptamak önündeki engellerini saptamak, üçüncü adımda stres, kaygı, depresyon ve yalnızlık gibi bazı yemeye iten faktörleri yönetmeye odaklanmak ve dördüncü adımın da benimsediğimiz yeni ve dengeli yaşam tarzını sürdürmemizi sağlayacak sosyal desteği almak olduğunu söyledi. Ayrıca, ailece egzersiz yapmak ya da sosyal kulüplere ve gruplara katılmak gibi aktivitelerin süreci yönetmeye önemli katkılar sağladığının, grup bazlı programların daima fark yarattığının da altını çizdi.

Beslenme davranışlarının değiştirilmesinde hükümetin önemli bir rol oynadığını belirten Foreyt, hükümetin bunu kendi başına gerçekleştiremeyeceğine belirterek sözlerine şöyle devam etti: "Hükümet bunu işe yarar hale getirmek için endüstriyle, yemek şirketleriyle ve diğer sosyal kuruluşlarla birlikte çalışmalı. Şeker vergisi, gıda etiketleri etiketlerinde değişiklikler kesin bir çözüm değil. Türkiye'de ve tüm dünyada bütün sistemle beraber çalışmaya ihtiyacımız var" dedi.



Keynote konuşmasının ardından, 2. Tarım, Gıda ve Beslenme Politikaları Zirvesi'nin 2. gününde moderatörlüğünü **Nutri- Genetik ve Kişiye Özel Tıp Derneği Başkanı Dr. Serdar Savaş**'ın üstlendiği ilk panel oturumuna geçildi. Panelde, sağlıklı beslenme ve aktif yaşam için politika stratejileri geliştirilerek obezite ve besin eksikliği ile mücadele etmek konusuna değinildi.

“Obezite karmaşık bir sorundur ve karmaşık problemler basit yollarla çözülmez”



Sağlıklı beslenme alanındaki çalışmalarını Leeds Metropolitan Üniversitesinde yürüten, obeziteye karşı yetişkinler, çocuklar ve aileler için geliştirdiği beslenme ve egzersiz programları ile tanınan **Prof. Dr. Paul Gatelly**; sunumunda obezite ile mücadelede kamu, iş dünyası ve akademi dünyasının işbirliğinin önemine işaret etti. Gatelly, konuşmasına obezitenin çok karmaşık bir sorun olduğunu ve obezite problemi yaşayan çocukların kilo verme problemlerinin yanı sıra; sosyal, psikolojik, sağlık ve fiziki gibi karmaşık bir risk faktörü karışımından muzdarip olduklarını ve bu etmenlerin tedavi edilmediği takdirde ciddi riskler oluşturmasının yanı sıra, yanı sıra maliyetli sonuçlara da yol açacağını belirtti. Obezite problemi yaşayan çocukların obezite problemi yaşayarak yetişkin olduklarını, sağlık ve sosyal bakım için harcamalarının normal kilodaki çocuklara göre 8 kat daha fazla olacağını ifade etti.



Ayrıca, obeziteyi engelleme ve sağlıklı beslenme eğitiminin tüm kurumlar için önemli olduğunu, (hükümet, tüm kamu ve kurum kuruluşları, özel sektör, üniversiteler, gıda firmaları, sivil toplum örgütleri vb.) fakat hepsinin birbirinden bağımsız çalışmalar yürütmesi nedeniyle, obeziteye farklı çözüm yolları getirmelerinin obeziteyle mücadele konusunda etkisiz olduğunun da altını çizdi. Bu sebeple, önemli olanın, bu konuda farklı çözüm yolları bulmak yerine, birlikte hareket edebilmek olduğunu ve obezitenin üstesinden gelmek için ilk adımın düşünce yapısını değiştirerek, davranış değişikliği sağlayabilmek olduğunu belirtti. Bu noktada, İngiltere’de sistem biliminin karmaşık problemlerini ele almak için, 2015’ten beri Leeds Beckett Üniversitesi’ndeki ekip üyeleriyle beraber, obeziteye karşı mücadelede, yerel bölgelerde uygulanabilir politikalar geliştirdiklerini ve böylelikle kaynakların ve ihtiyaçların en verimli şekilde kullanılmasını sağladıklarını belirtti. Böylelikle, her yerel bölgenin kendine özgü sistem yaklaşımıyla ve kurumların birlikte hareket etmesiyle obezite probleminin çözülmesinde başarılı yol izlediklerini de kaydetti.

“Şekerin kendisi değil miktarı tehlikeli”



Dünya Şeker Araştırmaları Organizasyonu Genel Müdürü Dr. Roberta Re “Bilimin Rehberliğinde Beslenmede Doğrular ve Doğru Bilinen Yanlışlar” hakkında görüşlerini paylaştı. Dünya Şeker Araştırmaları Organizasyonu olarak, şekerle ilgili beslenme ve sağlık üzerine kanıta dayalı bilgiler sunduklarını ifade eden Dr. Re, bilimsel bilginin boşluklarının nerede olduğunun belirlenmesinin önemli olduğunu ifade etti. Dr. Re, şeker türlerinin değil, kullanılan miktarın tehlikeli olduğuna dikkat çekti. Bu kapsamda, glikozun da, früktozun da fazla tüketilmesinin vücutta çeşitli sorunlara yol açabileceğini belirterek, “kalorilerin kontrol edilmesi, dengeli beslenme ve aktif bir yaşam sürülmesi sağlık için çok önemli” dedi. Küresel piyasalarda früktoz ve glikoz kullanıma ilişkin ciddi tartışmaların yaşandığına da işaret eden Dr. Re, her iki maddenin vücutta farklı şekilde depolandığının altını çizdi. Şekeri değerlendirirken, kişinin aldığı enerji miktarına, metabolizmasına, yiyecek ve içeceklerdeki miktarına bakılması gerektiğini kaydeden Re, sıvı kalorilerin katı kalorilere göre daha kolay tüketildiğini, bunun da sonrasında yeme alışkanlıklarını etkilediğini belirtti. Ve sözlerini şöyle sürdürdü “Şekerden bağımsız şekilde yüksek kalorili yiyecekleri tüketerek kilo alınması mümkün. Örneğin 450 kalorilik bir içecek içtikten sonra eve vardığınızda halen yemek yiyebilirsiniz. Fakat 450 kalorilik bir kek dilimini yedikten sonra eve gidince büyük ihtimalle kendinizi aç hissetmeyecek ve yemeyeceksiniz. Bahsettiğimiz kalori ve şeker içeriği aynı olmasına rağmen iki farklı yiyecek ve içecek kişinin günlük içinde farklı sonuçlar yaratabiliyor.”

► **“Bir araya gelmek bir başlangıçtır. Birlikte kalabilmek bir ilerlemedir. Birlikte çalışabilmek bir başarıdır”**



Hasan Kalyoncu Üniversitesi öğretim üyesi Prof. Dr. Gülden Pekcan “Besin Sorunlarının Önlenmesi, Besin ve Beslenme Politikalarının Değerlendirilmesi” konusunda bilgiler verdi. Besin ve beslenme politikası denildiği zaman gıda, tarım ve beslenme politikalarının birlikte düşünüldüğü ifade eden Pekcan, diğer ülkelerde bu politikaların ayrı ayrı ele alındığını belirtti. Gıda ve Tarım Örgütü’nün toplantısında bu ayrılmış olan yaklaşımın bütünleştirilmesi adına Sağlık Bakanlığı’nın ve Tarım Bakanlığı’nın evlendirilmesi gerektiğini vurgulayan bir yaklaşımın ileri sürüldüğünü de ayrıca ifade etti.

Besin ögesi alım hedefleri doğrultusunda, Dünya Sağlık Örgütü ile Türkiye’deki hedeflerin kıyaslamalarını da incelediklerini belirten Pekcan, karbonhidrat alımının düşük olduğunu, toplam yağ ve doymuş yağ oranının yüksek olduğunu, şeker tüketiminin %10 olması gerekirken, Türkiye’de %13 ile %45 arasında değiştiğini ifade etti. Ayrıca, D vitamini, kalsiyum, çinko, B12, magnezyum gibi vitamin ve minerallerin alımının düşük olduğunu da vurguladı. Bu noktada, süte D vitamini katılmasının, ekmeğe demir ve

folik asit eklenmesi konusunun Sağlık Bakanlığı ve Tarım Bakanlığı paydaşları arasında da ele alınmasının yararlı olacağını altını çizdi.

Besin ve beslenme politikalarının uygulanması için mutlak suretle bilgi sistemine ihtiyacımız olduğunu belirten Pekcan, araştırmalarla politikaların neler olacağını belirlerken, diğer bir ayakta da bu yapılmış araştırmalara bağlı olarak önerilerin geliştirilmesinin ve bu öneriler doğrultusunda besin öğeleri gereksinimi rehberlerinin de olmasının gerekliliğinin altını çizdi ve sözlerine şöyle devam etti: “Ülkemizde bilgi akışının çok güçlü olması ve güncel araştırmaların yakından takip edilmesi gerekiyor. O zaman politikalarımız çok daha sağlam olacaktır. Bütüncül bir yaklaşım içerisinde politikaların oluşturulması, aktivitelerin bir örgüt tarafından düzenleniyor olması, bu örgütlerde bakanlıkların, sivil toplum kuruluşlarının, gıda ve sanayi kuruluşlarının yer alması oldukça önem teşkil ediyor. Bir araya gelmek bir başlangıçtır. Birlikte kalabilmek bir ilerlemedir. Birlikte çalışabilmek bir başarıdır”

“Değişime uyum sağlama ve yenilikleri takip edip uygulama noktasında destek oluyoruz”



Tarım, Gıda ve Beslenme Politikalarının 2. gün ilk panelinde sonra, **Frost& Sullivan- Tarım ve Beslenme Direktörü Christopher Shanahan** keynote konuşmacı olarak “Mega Trendlerin Uygulanmasında Türk Gıda ve İçecek Üreticilerine Öneriler” adlı sunumunu gerçekleştirdi. Frost & Sullivan’ın verilere dayalı araştırma ve danışmanlık alanında faaliyet gösterdiğini ifade eden Shanahan, tarım, gıda ve beslenme sektörü üzerinde yoğun çalışmalar gerçekleştirdiklerini ifade etti. Her sektörde olduğu gibi gün geçtikçe bu sektörlerde de tüketicilerin talepleri doğrultusunda bir değişim ve inovasyon ihtiyacı doğduğunu belirterek, sözlerini şöyle sürdürdü: “Günümüzde tüketicilerin gıda güvenliği, sürdürülebilirliği ve sağlıklı gıda temini ile ilgili taleplerinin arttığını görüyoruz. Özellikle, daha az katkı maddesi içeren ve olabildiğince az işlenmiş gıdalara olan talep artmakta. Bunun yanı sıra dondurulmuş ve konserve gıdaların payı da %17 civarında seyrederken, zaman içinde bunlara olan talebin de azaldığını görmekteyiz. Bunun nedeni de, insanların daha az işlenmiş ve katkı maddesi olan ürünlere yönelmesi. Ancak, üreticiler bu değişim süreçlerine uyum sağlamaya çalışırken maliyet, kapasite ve inovasyonla ilgili çeşitli sorunlarla karşılaşabiliyorlar. Bu da darboğazlar oluşmasını kaçınılmaz hale getiriyor. Bizler bu aşamada devreye giriyoruz. Değişime uyum sağlama ve yenilikleri takip edip uygulama noktasında sektör temsilcilerine destek oluyoruz.” Bunun dışında nüfus dinamikleri, gelir dinamikleri ve gelirin ne kadarının gıdaya harcılandığı konusuna da değinen Shanahan, “Gıda, tarım ve beslenme sektörünün toplam küresel ekonomideki payı üçte bir oranından daha az. Ancak, tüm değer zincirini düşünersek katkısı ve etkisinin çok daha fazla olduğunu görmekteyiz” ifadelerini kullandı.

2. Tarım, Gıda ve Beslenme Politikaları Zirvesinin ikinci panelinde moderatörlüğü Gülçin Üstün yürüttü. Panelistler “Daha iyi Beslenme için Gıdalarda İnnovasyon” konusu hakkında değerlendirmeler yaptılar.



“Fonksiyonel gıdalar, temel beslenmeye ek olarak sağlık açısından faydalı olacak şekilde geliştirilmiş gıdalardır”



Michigan State Üniversitesi öğretim üyesi Prof. Dr. Muraleedharan Nair, “Fonksiyonel Gıdalar ve Yaşam Kalitesi” ile ilgili sunumunu gerçekleştirdi. Fonksiyonel gıdanın tek ve kesin bir tanımının olmadığını ifade eden Nair, herkes tarafından kabul gören bir tanımla birlikte, fonksiyonel gıdaların, temel beslenmeye ek olarak sağlık açısından faydalı olacak şekilde geliştirilmiş gıdalar şeklinde tanımlanabileceğini söyledi ve sözlerine şöyle devam etti: “Günümüzde, insanların besin tercihlerinin değişmesinden dolayı, vücudun temel gereksinimlerinin sağlanmasının yanı sıra, bazı hastalıkların oluşum riskini azaltıcı, ve tedavi edici fizyolojik etkiye sahip gıdalara yöneldiğini ifade eden Nair, meyve ve sebzelerin doğal olarak içerdikleri antioksidan ve fenolik bileşikler, antioksidatif ve antimikrobiyal etkilerine bağlı olarak, sağlık üzerine olumlu etkilerinden dolayı, fonksiyonel gıdaların insan hayatında önemli bir rol oynadığını altını çizdi. Fonksiyonel gıdaların biyoaktif sekonder metabolitler içermesinin bir çok hastalığın önlenmesi konusunda da faydaları olduğunu belirten Nair,

“Kronik hastalıkların görülme sıklığı önemli ölçüde arttı ve obezite, diyabet ve kalp-damar rahatsızlıkları artık önemli bir sağlık sorunu olarak değerlendirilmeye başlandı. Bu kapsamda, fonksiyonel gıdalar bu tarz hastalıkları önleme ve yönetmeye yardımcı olma potansiyeline sahiptir” dedi.

“Omega 3 eksikliğinden ötürü dünyada her bir dakikada iki kişi hayatını kaybediyor”



Medical Centre Grhingen Üniversitesi öğretim üyesi Prof. Dr. Manfred Eggersdorfer, “Mikro Besin Öğeleri ve İyi Beslenme” konusu hakkında bilgilerini paylaştı. Beslenmede doğru seçimler yapmanın önemli olduğunu belirten Eggersdorfer, mikro besin maddelerinin metabolizmanın düzen çalışması ve bağışıklık sisteminin güçlenmesi için çok farklı süreçlerde rol aldığını ve bu sebeple folik asit, Omega-3, B, C, D ve E vitaminleri, bir diğer deyişle, posa içeren besinlere yeterince yer verilmesi gerektiğinin altını çizdi. Öte yandan, sağlıklı yaşamın temel taşlarından biri olan Omega-3 eksikliğinin, birçok ülkede yaygın olduğunu ifade eden Eggersdorfer, “Omega-3 yağ asitlerinin hafıza ve diğer beyin fonksiyonlarının çalışmasında çok önemli bir görev üstlenmesinin yanında, Alzheimer,

bunama, ani kalp krizlerinin ve ani ölümlerin önlenmesinde de yardımcı olduğunu belirtti. Öte yandan, omega 3 eksikliğinden ötürü dünyada her bir dakikada iki kişinin hayatını kaybettiğini söyledi.

D vitamininin de tüm insanlar için oldukça önemli bir kaynak olduğuna dikkat çeken Eggersdorfer, Vücuttaki kemiklerin güçlü kalabilmesi için D vitaminini tüketmenin oldukça önemli olduğunu vurguladı. Öte yandan, Türkiye’de D vitamini eksikliğine de dikkat çeken Eggersdorfer, Cildin, güneş ışınlarını sentezleyerek D vitaminine dönüştürmesinin yeterli olmadığını, ve bu sebeple vücut için önemli mineraller olan kalsiyum ve fosforun emilimi için temel öneme sahip D vitamini takviyesinin alınması gerektiğinin altını çizdi.

“Sağlıklı ve kaliteli bir yaşam için sağlıklı beslenmenin yanında düzenli fiziksel aktivitenin de insan hayatında mutlaka yer alması gerekmektedir”



Türkiye Diyetisyenler Derneği Başkanı Prof. Dr. Muhittin Tayfur, “Beslenmenin tarihsel yolculuğundan geleceğe bakmak” konulu sunumunu gerçekleştirdi. Tayfur, tarih boyunca insanların diyet ve beslenme kalıpları-



nın değişim gösterdiğini ifade ederek, beslenme düzeyindeki değişimi beş kalıpta incelediklerini ifade etti ve sözlerini şöyle sürdürdü: " Birinci kalıp avcı ve toplayıcı toplumlarla ilgilidir ve sıklıkla paleolithic kalıp olarak adlandırılmaktadır. İkinci kalıpta, insanoğlu teknolojiyi keşfetmeye başlayınca, gıda kaynaklarını kontrol edip bazı ürünleri kültüre etmiştir. Üçüncü kalıpta, endüstrileşme süreciyle beraber toplumlar modern şehirleşmeye doğru yönelmişlerdir ve dolayısıyla, açlık azalmaya başlamıştır. Dördüncü kalıpta, diyet ve fiziksel aktivite kalıplarında ciddi değişimler yaşanmıştır. Yeni sağlık sorunları ortaya çıkmış ve bu sebeple tedavi ve bakım masrafları artmıştır. Beşinci kalıpta, insanlar sağlık sorunlarının farkına varmış ve önlem alma çabası içerisine girmişlerdir. Buna bağlı olarak yaşam süresi de uzamıştır" dedi. Bu kalıplara bağlı olarak beslenme geçişinin nitel ve nicelik olarak değiştiğini ifade eden Tayfur, sağlıklı ve kaliteli bir yaşam için sağlıklı beslenmenin yanında düzenli fiziksel aktivitenin de insan hayatında mutlaka yer alması gerektiğini belirterek, "Bu yaklaşımın bireyler tarafından bir yaşam tarzına dönüştürülmesi ise ancak yeterli ve dengeli beslenme bilincinin yaygınlaştırılması ve geliştirilmesiyle mümkün olabilir. Çağımızın sağlık sorunu obezite, tip 2 diyabet, metabolik sendrom gibi durumları önlemek için akademik çevreler, ilgili ajanslar, uluslararası kuruluşlar ve hükümetler epidemiyolojik ve beslenme geçişlerini izleyerek kapsamlı olarak çalışmalar yapmalıdır." İfadelerini kullandı.

"Çoğu insan dengeli şekilde beslenmiyor"



FoodPharma Danışmanlık Genel Müdürü Dr. Gert Krabichler, sağlıklı bir beslenmenin temelini dengeli beslenmeyle doğru orantılı olması

gerektiğini ama çoğu insanın dengeli bir şekilde beslenemediğinin altını çizdi ve sunumuna dengeli beslenme örneklerini (Dengeli Tabak Modeli, Lübnan Doğu Akdeniz Diyeti, Türkiye için Beslenme Önerileri) göstererek devam etti. Fakat, insanların bu tarz beslenme örneklerinden uzak bir şekilde yeme ve içme davranışlarının şekillendiğini belirterek, sebze, meyve ve lif tüketiminin çok düşük olduğunu ve tuzlu krakerler veya şeker içeriği yüksek yiyeceklerin tüketiminin de bir

G

ıda takviyeleri de dengeli beslenmenin bir parçasıdır. Vücudun dengeli beslenmesi için ihtiyaç duyduğu ama beslenme yetersizliği nedeniyle eksikliği oluşan besinlerin, gıda takviyeleriyle karşılanması gerekiyor.



o kadar arttığını vurgulayan Krabichler, bu sebeple insanların ihtiyaç duyulan kalori alımını aştığını vurguladı ve sözlerine şöyle devam etti: "Hayatınızda yeme alışkanlıklarınızı gözden geçirerek, öğünlerde neler yediğimizi, öğün arasında açlığımızı bastırmak için ne tükettiğimizi sorgulamamız ve kaydetmemiz lazım. Tüm gün boyunca yediklerimizi bir kenara not ederek, yediklerimiz arasında sağlıksız gördüğümüz besinlerin yerine daha sağlıklı

gıdaları tüketmek bizim lehimize olur." Ayrıca, gıda takviyelerinin de dengeli beslenmenin bir parçası olduğunu belirten Krabichler, vücudun dengeli beslenme için ihtiyaç duyduğu ama beslenme yetersizliği nedeniyle eksikliği oluşan besinlerin, gıda takviyeleriyle karşılanması gerektiğini belirtti.

Bu sorunların çözülmesinde hükümet politikalarını yetersiz gördüğünü belirten Krabichler, kurumların ayrı hareket etmelerinin yerine ortak çalışmalarına ihtiyacın olduğunu altını çizerek, Tarım ve Sağlık Bakanlığı'nın birlikte hareket etmesinin önemli olacağını vurguladı.

2. Tarım, Gıda ve Beslenme Politikaları Zirvesinin son panelinde moderatörlüğü TRT Spikeri Gülçin Üstün yürüttü. Panelistler "Tüketiciler ile Sağlıklı Yaşam ve Beslenme Konusunda İletişim Kurmak için Ürün Etiketinin Ötesine Geçen Bir Strateji Kurgulamak" konusuna değindiler.

"Tüketici koruması sağlamak için tüketiciye gerçekleri tam olarak bilme konusunda gerekli bilgiler verilmeli ve aynı zamanda, gıda endüstrisinde de eşit şartlarda rekabet ortamı sağlanmalıdır"



IGI Food Consulting'den Izabela Tanska

"AB Sağlık ve Beslenme Beyanları Yönetmeliği" (1924/2006 sayılı) hakkında bilgilerini paylaştı. AB sağlık ve beslenme beyanının daha detaylı olması gerektiğini ifade eden Tanska, beslenme ve sağlık beyanlarının yalnızca bu yönetmelik hükümlerine uydukları takdirde, toplumda gıdaların piyasaya sürülmesinde, etiketlenmesinde, sunumunda ve reklamında kullanılabileceğini ifade etti. Beslenme ve sağlık beyanlarının yanlış, muğlak, yanıltıcı olmaması ve diğer gıdaların güvenliği ve beslenme



yeterliliği hakkında şüphe uyandır-
maması ve genel kabul gören bilimsel
verilere dayanarak hazırlanması ge-
rektiğinin de altını çizdi. Bunların yanı
sıra, yönetmeliğin kamu makamları
tarafından yürütülen, gıda ve tanıtım
kampanyalarında, tüm beslenme ve
sağlık talepleri için geçerli olması
gerektiğini belirterek sözlerini şöyle
sürdü: "Mevzuatın konusu olan,
besinsel veya fizyolojik bir etkiye
sahip olabilecek çeşitli bitkiler ve bitki
özleri, vitaminler, eser elementler,
aminoasitler, esansiyel yağ asitleri,
lifler ve bunlarla sınırlı olmayan çok
çeşitli besin ve diğer maddeler bu-
lunmaktadır. Bu nedenle, yüksek dü-
zeyde tüketici koruması sağlamak için
tüketiciye gerçekleri tam olarak bilme
konusunda gerekli bilgiler verilmeli ve
aynı zamanda gıda endüstrisinde eşit
şartlarda rekabet ortamı sağlanmalı-
dır. Öte yandan, mevzuatlarla destek-

lenen gıdalar, tüketiciler tarafından
fizyolojik veya başka bir sağlık avan-
tajına sahipmiş gibi algılanabilir. Bu
durum, tüketicileri bilimsel tavsiyelere
ters düşen besin maddelerini veya
diğer maddelerin alımını doğrudan
etkileyen seçimler yapmaya teşvik
edebilir. İstenmeyen bu potansiyel
etkiyi göz önünde bulundurmak için,
iddiaları taşıyan ürünlerle ilgili belirli
kısıtlamalar getirmek uygundur. Bu
bağlamda, belirli maddelerin varlığı,
örneğin; üründeki alkol içeriği veya
besin profili gibi faktörler, ürünün
mevzuatlara dayanıp dayanamayaca-
ğını belirlemek için uygun kriterlerdir.
Bu kriterlerin ulusal düzeyde kullanıl-
ması, tüketicilerin bilinçli beslenme
seçimleri yapmalarına izin vermekle
birlikte, toplum düzeyinde uyumlu bir
hale getirilmelidir"

**"Eksik bilgilendirme, yanlış bilgi-
lendirme kadar önemli bir prob-
lem. Bu konularda tüm bakanlıklar
ortak bir çalışma yapmalı"**



Ticaret Bakanlığı Oğuz Şahin, "Tü-
keticilere Gıda ve Beslenme Sektö-
ründe Yenilikçi Ürünleri Tanıtırken
Nasıl Bir Dil Kullanmalıyız?" konusuna
değindi. Şahin, tüketicilerin son 10
yılı en çok gıda ve gıda takviyeleri
hususunda şikayette bulunduğunu
ifade ederek, "Bu sektörde kurallara

uymayan firmaların yanı sıra, spesifik
problemleri çözeceğini iddia eden ve
bu durumu kötüye kullanan firmalarla
da mücadele ediyoruz" dedi. Tüke-
ticileri korumanın ne kadar önemli
olduğunun altını çizerek sözlerini
şöyle sürdürdü: "Tüketicilerin evsanel
temel haklarından en önemlisi bilgi
edinme hakkıdır. Tüketici korumada
temel unsur tüketicinin aldatılma-
masıdır. Bizler bunun için çalışıyoruz.
Eksik bilgilendirme de, yanlış bilgilen-
dirme kadar önemli bir problem. Bu
konularda tüm bakanlıklar ortak bir
çalışma yapmalı." dedi.

**"Asıl önemli olan sorun, bütünsel
bir iletişim dili kurulamaması"**



Zarakol Genel Müdürü Nurcan Akad,
"Sağlıklı Beslenme Alışkanlıklarının
Kazandırılması İçin Tüketiciler ile
Kurulması Gereken İletişim Dili" hak-
kında değerlendirmelerde bulundu.
Bu konunun sadece bakanlıklara
bırakılmayacak kadar önemli bir
konu olduğunun altını çizen Akad,
asıl önemli olan sorunun bütünsel bir
iletişim dili kurulamaması olduğuna
dikkat çekti ve sözlerine şöyle devam
etti: "Burada önemli olan bireylere
sağlıklı beslenmeyi anlatacak bir dil
oluşturmak. İletişim çok çeşitli mec-
raalardan yürüyor ve kaynak üreten
yerler birbirinden çok bağımsız ve

Tüketiciyi
koruyabilmek için
yine tüketiciye
gerçekleri tam
olarak bilmesi
konusunda gerekli
bilgiler verilmeli
ve aynı zamanda
gıda endüstrisinde
eşit şartlarda
rekabet ortamı
sağlanmalıdır.



► çelişkili. Özellikle, internette olumsuz içeriklerin hızlı yayılması çok kolay. Bazı yetkili kişiler tarafından topluma yanlış beyanlarda bulunulabiliyor. Bu sebeple, Türkiye’de bilgi kirliliği çok fazla” dedi. Bilgi kirliliğinin önüne geçilmesi adına, tüm kesimlerden gelen bilgilerin; iletişim uzmanları tarafından uygun bir dil anlatımına dönüştürülerek, kamuoyuna aktarılması gerektiğini ifade eden Akad, bu bilgilerin kanıta dayalı bir referans noktası olmasının da ayrıca önemli olacağını vurguladı.

Sağlıklı Beslen, sağlıklı yaşa!



Ajinomote’den Daiki Ninomiya “Yeni Teknoloji Konusunda Tüketicilerle Nasıl Bir İlişki Kurmalı?” konusuna değindi. Ninomiya, gıda ve sağlık alanlarında önemli gelişmelere katkıda bulunarak dünya genelinde daha iyi bir yaşam sağlamayı amaçları

haline getirdiklerini ifade etti. Ayrıca, dünyada çevrenin ve besin kaynaklarının korunması, karbon ayak izinin azaltılması, yetersiz beslenmeye karşı araştırma çalışmaları gibi sosyal sorumluluk projeleri yürüttüklerini de belirtti. Acı, tatlı, ekşi ve tuzludan sonra beşinci tat olarak kabul edilen ve yemeklerin lezzetini artıran Umami’nin satışının başlatılacağını söyleyen Ninomiya, “böylece %30 oranında sodyum tüketimini azaltabilir ve daha sağlıklı beslenebiliriz” dedi. Ninomiya, Ajinomoto’nun sloganı olan ‘Sağlıklı beslen, sağlıklı yaşa’...” cümlesiyle sunumunu bitirdi.

“Tüm bakanlıkların görüşleri doğrultusunda çalışmalarımız devam ediyor”



Gıda işletmeleri ve Kodeks Daire Başkanlığında Gıda Yüksek Mühendisi Emel Molla, Türk Gıda Kodeksi

Avrupa Birliği’ndeki değişimler çerçevesinde yönetmeliğin yayınlandığını ifade ederek, sözlerine şöyle devam etti: “1924-2006 direktifleri doğrultusunda, tam uyumlu olarak beslenme ve sağlık beyanları yönetmeliği yayımlandı. Beslenme ve sağlık beyanları yönetmeliğinde dokuz tane besin ögesi mevcut. 58 tane daha sağlık beyanı üzerinde çalışıyoruz. Tüm bakanlıkların görüşleri doğrultusunda çalışmalarımız devam ediyor” dedi.

Konferans programından sonra diyetisyenlerle beraber düzenlenen çalıştayda, besin değeri bilgileri, besin takviyeleri, şeker ve sağlık tartışmalarına yer verildi. Diyetisyenler, şeker ve farklı şeker türleri ile ilgili endişelerini dile getirdiler ve insanların gıda takviyesine ihtiyaç duyup duymadıklarına dair görüşlerini paylaştılar. Dünya Şeker Araştırmaları Organizasyonu Genel Müdürü Roberta Re , şekerle ilgili soruları yanıtladı bilimdeki en son gelişmelere dair bilgiler verdi. Bununla beraber, FoodPharma Danışmalık Genel Müdürü Dr. Gert Krabichler ve Medical Centre Grhingen Üniversitesi öğretim üyesi Prof. Dr. Manfred Eggersdorfer gıda takviyelerinin sağlıklı yaşamı sürdürmek için nasıl yardımcı olabileceği konusunda bilgiler verdi.





► Prof. Dr. Gülden **PEKCAN**
Hasan Kalyoncu Üniversitesi
Sağlık Bilimleri Fakültesi Beslenme ve Diyetetik Bölümü

Prof. Dr. Gülden Pekcan'la BESLENME

— ALIŞKANLIKLARIMIZ ÜZERİNE —

”

*Hasan Kalyoncu Üniversitesi Sağlık Bilimleri Fakültesi
Beslenme ve Diyetetik Bölümü öğretim Üyesi Prof. Dr. Gülden
Pekcan beslenme alışkanlıklarımızla ilgili sorularımızı yanıtladı*

”

► **Bir akademisyen olarak toplumun beslenme alışkanlıkları hakkında ne düşünüyorsunuz?**

Toplumun beslenme alışkanlıklarının dünya ile paralel olarak bazı değişikliklere uğradığını bilimsel araştırmalar doğrultusunda biliyoruz. Özellikle çocuk ve gençlerde ayaküstü beslenme tarzına bağlı olarak fazla yağ, fazla tuz, fazla şeker, fazla enerji alımına dayalı bir beslenme alışkanlığının olduğu, bazı öğünlerin; özellikle kahvaltı öğününün atlandığını, fiziksel aktivite düzeyinin yetersiz olduğunu ve sonucunda şişmanlık ve bulaşıcı olmayan kronik hastalıkların sık görüldüğünü biliyoruz. Toplumun sağlıklı beslenme konusunda bilinçlendirilmesi, sağlıklı beslenmenin temel ilkelerinin bilinmesi bunu da yaşam biçimi şekline dönüştürülmesi gerekmektedir. Temelde tek yönlü, tek besin grubuna dayalı, monoton ve popüler yaklaşımlara dayalı bir beslenme alışkanlığı yerine bireyin yaşına, cinsiyetine, fizyolojik durumuna ve besin çeşitliliğine dayalı bir beslenme yaklaşımını benimsemektedir. Sürekli beslenme ve sağlık konusunda eğitimlerle beslenme okuryazarlığının kazandırılmasının gerekliliği benimsenmelidir.

Kendi beslenme alışkanlıklarınız nasıl? Yoğun çalışma koşullarında da sağlıklı beslenmeye özen gösterebiliyor musunuz?

Beslenme ve Diyetetik eğitimi almış bir kişi olarak yeterli, dengeli ve sağlıklı beslendiğimi düşünüyorum. Ayrıca kendimi çok şanslı hissediyorum. Beslenme alışkanlığı temelde Akdeniz Tipi Beslenme Modeline benzeyen bir ailede büyüdüm. Sebze yemeklerinin, özellikle zeytinyağlı yemeklerin her öğünde bulunduğu, salata

bulunmayan bir öğünün olmadığı, meyvenin, geleneksel içeceklerin (ayran, boza gibi), yoğurdun, tam tahıl ekmeğinin yer aldığı bir beslenme örüntüsüne dayalı çocukluk ve gençlik yaşadım. Bu da doğal olarak yaşam biçimine dönüştü. Şu anda yoğun çalışma sonucu değil ancak çok seyahat etmeme dayalı olarak beslenme örüntüm değişebiliyor. Onu da dengelemeye çalışıyorum. Beslenme alanında çalışan bir kişi olarak farklı yemekleri ve lezzetleri denemeyi de ihmal etmiyorum, kahvaltısız güne başlamıyorum. Dışarıda yemek yemenin benim için en büyük güçlüğü yemeklere eklenen tuz, şeker ve yağ miktarı. Bu doğrultuda yemek yediğim yerlerde sürekli uyarılar yapıyorum. Yemek seçimimi ona göre yapıyorum.

Günümüzde besinlerle aramızda aşk ve nefret ilişkisi yaratılmaya çalışılıyor gibi geliyor bana. Bazı besinleri kutsuyor, bazılarından nefret ediyoruz. Sizce bu doğru bir yaklaşım mı?

Besinlerin tüketilmesi gerekenler, kesinlikle tüketilmemesi gerekenler diye ayrıştırılmasına hiç olumlu bakmıyorum, doğru bir yaklaşım olarak da bulmuyorum. Ülkenizin coğrafik konumuna, üretimine göre beslenme örüntüsü şekillenmiştir. Ülkelerin temel besinleri vardır. Bu bazı ülkeler için pirinç, mısır, bazıları için buğday, bazıları içinse sorghum ve kasavadır. Türkiye'nin şanslı bir ülke olduğunu ve temel beslenmenin ekmek ve bulgur gibi tahıllara dayalı olmasının çok değerli olduğunu bilmemiz gerekir. Tabii ki ekmeğinin beyaz bir ekmek değil, tam tahıl olması değerini artırır. Besinlerin tüketiminde yeterli miktar ve denge önem taşır. Günün koşullarına uygun, beslenme sorunlarına yönelik geliştirilmiş ürünlerin de denge içerisinde ve tüketim sıklıklarına dikkat edilerek tüketilebileceğini savunan bir kişiyim.

esinlerin tüketilmesi gerekenler, kesinlikle tüketilmemesi gerekenler diye ayrıştırılmasına hiç olumlu bakmıyorum



İdeal beslenme nedir, kalori hesabı yapmaktan insanların başı dönüyor, sonuçta pek işe de yaramıyor, sürdürülebilir bir beslenme için sizin öneriniz nedir?

İdeal beslenme günümüzde önerilen temel beş besin grubunu (a.süt ve ürünleri; b.et türleri seçeneği-kırmızı, beyaz, balık, yumurta, kuru baklagiller ve sert kabuklu yemişler; c.ekmek ve tahıllar, d.taze sebzeler; e.taze meyveler)yaşa, cinsiyete, fiziksel aktivite düzeyine, fizyolojik duruma uygun miktarlarda tüketilmesidir. Bu da beslenmede bilinçlenme ile olasıdır. Enerji (kalori) hesabı işin bilimsel boyutudur. Birey tükettiği besin ile fiziksel aktivitesini dengelemeyiöğrenmelidir.

Spor yapma ve hareket etme konusunda tembel bir toplum olduğumuz söylenebilir mi? Toplumu hareketlenmeye teşvik etmek için ne gibi çalışmalar yapılmalı?



Halkın geçmiş on yıllara göre egzersiz yapma konusunda bilinçlenmeye başladığını söyleyebiliriz. Bunda Sağlık Bakanlığımızın yoğun çabalarının ve uyguladığı politikaların da etkisinin olduğunu belirtmem gerekir. Okul öncesinden başlayarak yaşlılığa kadar etkin politikaların uygulamaya konulması, bireylerin egzersiz yapabileceği alanların artırılması, yeşil alanların artırılması ve bisiklet yollarının yapılması gibi birçok etkinlik bu kapsamda sayılabilir.

Sağlıklı beslenme programlarında gıda takviyeleri alımı konusunda ne düşünüyorsunuz?

Gıda takviyelerinin zorunlu olarak kullanımının söz konusu olduğu durumlar dışında kullanım kişinin beslenme alışkanlığına uygun olmalıdır. Bireyin besin tüketimine(diyeti, zenginleştirilmiş besin tüketimi gibi),bireysel farklılıklarına, genetik yapısına bağlı takviye alımıönem taşımaktadır. Bireyin kendini tanıması, ürün seçiminde etiket okuması, aşırıya kaçılmaması gibi ilkelere uyulması, gerektiğinde sağlık çalışanlarından bilgi alınması önemli diye düşünüyorum. Her konuda olduğu gibi bilgili ve bilinçli olma gerekmektedir.



İnsanlar besin tüketimine, bireysel farklılıklarına ve genetik yapısına bağlı olarak takviye edici gıda alımı önem taşıyor.

EKİBİ TAKVİYE EDİYORUZ

HOSGELDİN

SANOFI

Sanofi'nin **GTBD Altın Üyeleri** arasına katıldığını bildirmekten mutluluk duyuyoruz.



GTBD
Gıda Takviyesi ve Beslenme Derneği

TARIM GIDA VE BESLENME POLİTİKALARI ZİRVESİ

Kasımda...

takviminize
şimdiden
not edin..