

Mayıs 2020 / 6. Sayı

gıda & BESLENME

KoronaVirüse
Genel Bir Bakış

TARİHİN AKIŞINI DEĞİŞTİREN

5 S A L G I N

COVID-19
Pandemisinde
BESLENME

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.



GTBD
Gıda Takviyesi ve Beslenme Derneği

GTBD DEN

Değerleri Okuyucular,

Tarihte eşine az rastlanan bir küresel salgına tanıklık ediyoruz. Bazılarımız bu hastalığa yakalandı, bazılarımız ise bu hastalıktan yakınlarını kaybetti. Tüm iş yapış şeklimiz, yaşam alışkanlıklarımız değişti. Kendi iç dünyamıza döndük, bizim için çok önemli olduğunu sandığımız birçok şeyin önemseyemediğimiz kadar değerli olmadığını farkına vardık. En çok da sanırım özgürlüğümüzün ve sağlığımızın kıymetini anladık. Keskin görüşlerimiz olan birçok konuda ön kabullerimiz sarsıldı, yeme içme alışkanlıklarımız değişti. Hijyenin ve bağışıklık sistemimizin ne kadar önemli olduğunu sanırım bilmeyen kalmadı.

Gıda takviyesi ve beslenme sektörü olarak bu dönemde tedarik zincirimizi aksatmamak için herkesin evinde oturduğu dönemde bizler tüm ülke için çalışmaya devam ettik. Gün ışığından yoksun kalıp evlerine hapis olan yurttaşlarımıza D vitamini takviyeleri ile katkıda bulunmaya çalıştık, bol bol keyifle yediğimiz turuncgillerin azaldığı dönemde C vitamini takviyelerimizle bağışıklığınızı bir nebze olsun desteklemeye çalıştık. Ürünlerimize olan talep, beslenmede oynayacağı rollerin anlaşılmasından kaynaklandı. Tarım ve Orman Bakanlığımız ürünlerimizin sizlere ulaştırılmasında rol aldı, olağanüstü bu duruma çok hızlı adapte oldu ve tüm personeliyle gıda ve gıda takviyesi tedarikinin aksaması için çaba gösterdi. Kendilerine minnettarız.

2020 yılı başladığında halbuki ne kadar da umut doluyduk, her yıl düzenlediğimiz gıda ve beslenme konferansının hazırlıklarına başlamış, organizasyon komitesi ile konu ve konuşmacılar üzerinde çalışıyorduk. Bir önceki konferansta ne çok konuyu ele aldığımız bu çalışmalara

başladığımızda fark ettik. Umarım hayat tekrar normale döner ve sizlerle tekrar keyifli organizasyonlarda beraber olabiliriz. Bu arada sizler işinize tam zamanlı dönene kadar okumanız için bu dergiyi hazırladık. Bir önceki konferanstaki konuşmacıların sunumlarından kısa özetleri size sunduk. Moralinizi biraz olsun düzeltebilmek için tarihte yaşanmış salgınlara baktık, bu salgınların geçici olduğunu, önlemler, aşılarda ve ilaçlarla insanlığın bu tarz salgınların üstesinden geldiğini gördük.

COVID döneminde nasıl beslenmemiz gerektiğini alanındaki en iyi isimlerden birisi olan Nihal Tuncer'e sorduk. Biliyorsunuz enformasyon çağındayız, hemen her yerden bilgi bombardımanına tabi tutuluyoruz, bu bilgilerin bazıları doğru iken bazıları da oldukça yanıltıcı oluyor. O yüzden her birimiz hemen her konuda güvenilir, referans bilgi kaynaklarına ihtiyaç duyuyoruz. Dergimiz hele de bu dönemde COVID ve beslenme konusunda referans olabilecek isimler ve kurumların görüşlerine yer vererek sizlere bilgi dağından doğru bilgi kırıntısı arama zahmetinden kurtarmaya çalıştı.

Mikrobesin öğelerinin kıymetini bence hepimiz anladık, bu dönemde güvenilir firmaların piyasada tedariki aksatmadan ve bizi yanlış yönlendirmeden var olmasının kıymetini hepimiz teyit ettik. Bu alanda iç denetim mekanizmaları ile üyeleri arasındaki iletişimi güçlü tutmaya, piyasa ürün tedarikinde sorun yaşanmamasına ve tüketicilere doğru mesajlar vermeye çalışan gıda takviyesi ve beslenme derneği yeni bir üye kazanarak büyümeye devam etti.

Bu arada, aramıza yeni katılan EasyVit firmasına da hoşgeldiniz der, her birinize sağlıklı günler dileriz.

GIDA VE BESLENME DERGİSİ

Yaygın Süreli Yayın
4 aylık gıda, beslenme ve sağlık
sektörü dergisi
Yıl: 3 Sayı: 6

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:5,
Söğütözü, 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.

©
2020



06

SEKTÖRDEN HABERLER

1. Abdi İbrahim, Korona virüsüne karşı sıtma ilacı üretecek.
2. Covid-19'un tedavisinde etkili olan sıtma ilacımız Plaquenil'i ulusal çapta test edeceğiz.
3. Tarım ve Orman Bakanlığı'na bağlı İl Müdürlükleri, Türkiye genelinde alınan Korona virüs tedbirleri ...
4. Limon ihracatı, Tarım ve Orman Bakanlığı'nın iznine bağlandı.



08

3. GIDA VE BESLENME POLİTİKALARI KONFERANSI

Beslenme ve Sağlıklı Yaşlanma, Gıdalarda inovasyon ve Sağlık Beyanı, Bitkilerin Gıda ve Gıda Takviyelerinde Güvenli Kullanımı, Kamu Sağlığı ve Beslenme, Mikrobiyota ve Sağlıklı Beslenme, ...



18

TARİHİN AKIŞINI DEĞİŞTİREN 5 SALGIN

Dünya Sağlık Örgütü (DSÖ) tarafından küresel salgın olarak ilan edilen corona virüsü tüm dünyada insanların yaşam şeklini önemli ölçüde değiştirmeye ve şekillendirmeye başladı. Corona virüs benzeri kitlesel salgınlar, dünya tarihinde daha önce de görüldü ...



24

ÇAĞIN BİR DİĞER PANDEMİSİ: D VİTAMİNİ EKSİKLİĞİ

D vitamini kullanımı hakkında, insanların bilgi düzeyi artırılmalı, bilinçlendirilmeleri sağlanmalı ve çok yönlü stratejiler geliştirilmelidir.

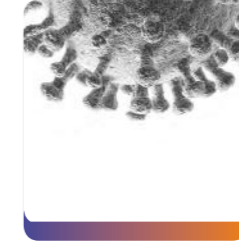


28

COVID-19 PANDEMİSİNDE BESLENME

Dünya Şaşkın ve Çaresiz...

Çözüm Önerileri:
Kişisel Hijyen
Ellerini Yık
Sosyal İzolasyon
Evde Kal
Mesafeni Koru...



36

KORONAVİRÜSE GENEL BİR BAKIŞ

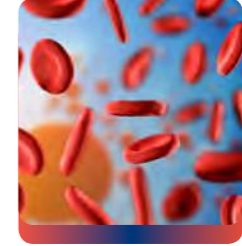
Küresel bir salgın olarak tüm dünyayı etkileyen yeni tip corona virüsünün, mevcut durumda tam olarak ne kadar sürecek?



40

KİLO KONTROL : GELİŞEN PAZARDA BİLİMSEL OLARAK DESTEKLENEN TAKVİYE EDİCİ GIDALARIN GELİŞTİRİLMESİ

Tüketici sağlığı bilinci dünya genelinde artmaya devam ederken, her yaşta insan sağlıklı ve aktif bir yaşam sürmenin öneminin farkına varmaktadır. Birçok kişi için, sağlıklı kilo kontrolü önemli bir odak noktasıdır.



42

MİKRO BESİNLER VE BAĞIŞIKLIK SİSTEMİMİZ

Bağışıklık sistemi insan vücudunu hastalıklara karşı koruyan güçlü bir savunma sistemidir.



46

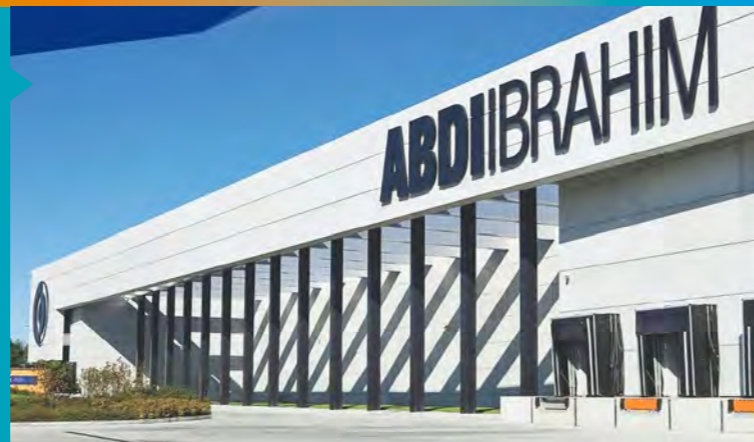
CONCORDIX-EZBER BOZAN ÜRETİM TEKNOLOJİSİ

ConCordix®, vitamin, mineral, balık yağı gibi etken maddelerin vücutta yüksek oranda kullanımına yönelik patentli yeni bir formdur. Norveç'te üretilmektedir.

Sektörden HABERLER

ABDİ İBRAHİM, KORONA VİRÜSÜNE KARŞI SITMA İLACI ÜRETECEK

Abdi İbrahim, koronavirüse (SARS-CoV-2) karşı olumlu sonuç verebildiği gözlemlenen sitma ilacını, Sağlık Bakanlığı'na teslim ettiğini açıkladı. Firma ayrıca, yıl sonuna kadar üretecekleri tüm ilaçları da Sağlık Bakanlığı'na başvuracaklarını kaydetti.



Covid-19'un tedavisinde etkili olan sitma ilacımız Plaquenil'i ulusal çapta test edeceğiz

Fransa'nın dünyaca ünlü ilaç laboratuvarı Sanofi, sıtma ile mücadele için kullanılan Plaquenil ilacının, Covid-19 hastalığının tedavisinde başarısını test etmek adına ulusal bir araştırma başlatacağını duyurdu.



Tarım ve Orman Bakanlığı'na bağlı İl Müdürlükleri, Türkiye genelinde alınan Korona virüs tedbirleri çerçevesinde market, şarküteri ve unlu mamullerdeki hijyen tedbirleri konusunda işletmeleri hem bilgilendirdi hem de denetledi.



Limon ihracatı, Tarım ve Orman Bakanlığı'nın iznine bağlandı.

Resmi Gazete'de yayımlanan tebliğe göre, limon ihracatında 31 Ağustos 2020 tarihine kadar Tarım ve Orman Bakanlığının ön izni aranacak.



Gıda Takviyesi ve Beslenme Derneği Yönetim Kurulu, Bayfar ev sahipliğinde İstanbul'da bir araya geldi. Toplantıda, 2020 yılı aktivite planı ele alındı.



Gıda Takviyesi ve Beslenme Derneği, FNHTALK söyleşi serilerinin ilkinin, 14 Şubat'ta Wndham Otel Ankara'da gerçekleştirdi.

FNH Talk serileri toplantısında, Ankara Medipol Üniversitesi Sağlık Bilimleri Fakültesi Dekanı ve Obezite Diyetisyenler Derneği Başkanı Diyetisyen Nevin Şanlıer, Lefke Avrupa Üniversitesi Öğretim Üyesi, Beslenme ve Diyet Uzmanı Dr. Tuba Günebak ve Dr. Kent Brandley "Obezite ve Beslenmede Davranış Değişikliği" konusu hakkında sunumlarını gerçekleştirdi.





3. GIDA VE BESLENME POLİTİKALARI ZİRVESİ

4-5 Aralık 2019 • Ankara HiltonSa

Geleneksel hale gelen 3. Gıda ve Beslenme Politikaları Konferansı 4-5 Aralık tarihleri arasında Ankara Hilton Otel'de gerçekleştirildi. Gıda ve beslenme sektöründe faaliyet gösteren kamu kurum ve özel sektör temsilcileri ile yerli ve yabancı akademisyenlerin, beslenme uzmanlarının katılım sağladığı konferansta, **Beslenme ve Sağlıklı Yaşlanma, Gıdalarda inovasyon ve Sağlık Beyanı, Bitkilerin Gıda ve Gıda Takviyelerinde Güvenli Kullanımı, Kamu Sağlığı ve Beslenme, Mikrobiyotik ve Sağlık Sosyal Medya ve E-ticaret Üzerinden Satışının Güvenliğinin Sağlanması, Sporcu Beslenmesi** konuları hakkında önemli bilgiler paylaşıldı.

► **“Beslenme ve yeme içme alışkanlıklarımız, sosyal bir olgudur ve davranış değişikliği gerektiriyor”**



3. Gıda ve Beslenme Politikaları Zirvesi, Gıda Takviyesi ve Beslenme Derneği Yönetim Kurulu Başkanı Samet Serttaş'ın açılış konuşmasıyla başladı. Serttaş konuşmasında, Türkiye'deki şehirleşme olgusunun hızla arttığının

altını çizerek, şehirlerde yaşayan insanların beslenme davranışları ve yaşam tarzlarının birbirinden farklı olduğunu ve bu sebeple, beslenme konusunun daha farklı şekilde ele alınması gerektiğine dikkat çekti. Obezitenin, Türkiye ve dünyada önemli bir sorun haline geldiğini de ifade eden Serttaş, Türkiye'de obezitenin çok ciddi bir problem olduğunu söyledi. Serttaş, “Her dört kişiden üçü şişman ve her üç kişiden birisi de obez. Biz aslında, çok iyi beslendiğimizi düşünüyorduk ama dünyada obezite sıralamasına baktığımızda önemli yerlere geldik. Çocukluk çağı obezitesi de çok ciddi bir şekilde artıyor. Bu sorunlar, sadece Sağlık Bakanlığının tek başına yürütüp sonuç alacağı bir mücadele değil. Çünkü beslenme ve yeme içme alışkanlıklarımız, sosyal

bir olgu ve davranış değişikliği gerektiriyor.” şeklinde konuştu.

“Tüketicileri bilgilendirmek ve bilinçlendirmek bizim için çok önemli”



Samet Serttaş'ın konuşmasının ardından, açılış konuşması **Tarım ve Orman Bakanlığı Gıda İşletmeleri Kodeks Daire Başkanı Selman Ayaz** konuşması ile devam etti.

► Gıda ve beslenme konularında Tarım ve Orman Bakanlığı'nın başta mevzuat olmak üzere birçok önemli düzenlemeler yaptıklarını ifade eden Ayaz, mevzuatın yaşayan bir süreç olduğunu ve gıda ve beslenme konularında her zaman değişikliklerin olacağını belirtti ve sözlerine şöyle devam etti: “Türkiye, yaklaşık 196 ülkeye tarım ve gıda ürünleri ihracat edebiliyor. Dünya, bütün alanlarda olduğu gibi gıdada da globalleşti. Başta AB mevzuatı olmak üzere, uluslararası kabul görmüş standartları Türkiye olarak en hızlı bir şekilde uyum sağlamamız gerekiyor. Eğer o standartlarda ürün üretilmiyorsa bir anlamı olmaz. Tarım, gıda ve beslenmenin sürdürülebilir olması gerekiyor.”

Ayaz, ayrıca, Bakanlık olarak, yıllık 1 milyonun üzerinde gıdalarda denetim yaptıklarını, taktik ve taşıyıcı yapan firmaları ifşa ettiklerini ve tüketiciye yönelik gıda güvenliği hususunda önemli düzenlemeler kaydettiklerini ifade ederek: “Bakanlık olarak şeffaf bir yaklaşım sergiliyoruz. Haksız rekabeti engellemek zorundayız. Tüketicileri bilgilendirmek ve bilinçlendirmek de bizim için çok önemli. Sağlık Bakanlığı ile yürüttüğümüz çalışmalarla, toplumda tuz tüketimini azalttık Burada güven sağlamak da çok önemli. Tüketicilerin talepleri doğrultusunda ve bilimsel gelişmeler ışığında hem mevzuatı yenilememiz hem de buna yönelik önlemleri almamız lazım.” dedi.

“Hareket etme kültürünü hayatımızın merkezine koymalıyız”

Açılış konuşmalarının ardından, **Herkes İçin Spor Federasyonu (HİS) Başkanı Yasin Bölükbaşı, “Aktif Yaşam Biçiminde Kamu Sağlığının Önemi ve Spor Federasyonunun Rollerini”** konusu hakkında sunumunu gerçekleştirdi.



Beslenmenin çocuklukta başladığının altını çizen Bölükbaşı, çocuklukta beslenme alışkanlıklarına doğru bir eğitim vasıtasıyla dokunulabilirse, doğru beslenme alışkanlıklarının hayatın tüm evresinde görülebileceğini ifade etti. Öte yandan, kentleşme kültüründen dolayı sağlık sorunlarının arttığını belirterek, mobilizasyonun ve teknolojinin kolaylaşması ve insanların kapalı alanlarda çalışmak zorunda kalmasından ötürü, insanların kendilerine ayırdıkları beslenme vakitlerinin azaldığını bildirdi. İnsanların daha az hareket ettiğinin de altını çizen Bölükbaşı sözlerini şöyle sürdürdü: “Türkiye’de spor altyapı yatırımları yapılıyor mu? Yatırımların birçoğu rekabet içeren sporlar oluyor. Fakat, toplumun genelinde yerel yönetimlerin alt yapısını oluşturmakla ilgili bir sorun var. Bugün, Ankara ve İstanbul’da bisikletinizle rahatça dolaşabilir misiniz? Yaya olarak rahat dolaşabiliyor musunuz? Şehirlerimizi hareket etmek için aktif olarak kullanabilir miyiz? Bizim karşı karşıya kaldığımız sorunu yerel yönetimler ve kamunun insanların hareket etme kültürünü hayatına alabilecek şekilde şehirleri, donatması gerekiyor. Önümüzde duran temel mesele bu.”

Obezite sorununa da dikkat çeken Bölükbaşı, kamu harcamalarındaki en büyük payın hareketsizlik ve beslenme

bilinçsizliğinden kaynaklı hastalıklara bağlı olduğunu, bu sebeple, “Hareket etme kültürünü hayatımızın merkezine koymalıyız” şeklinde konuştu.

“Egzersiz yaşam boyu yapılmalıdır”



Yasin Bölükbaşı'nın sunumunun ardından, konferans; **Yüksek Performanslı Spor Hekimliği Tıbbi Hizmetler Merkezi Başkanı, Dr. Julian Alvarez Garcia'nın “Toplum Sağlığı İçin Zinde ve Güçlü Olmak Neden Önemli? Beslenmenin Sporda Önemi Nedir?”** sunumuyla devam etti. Alvarez, egzersizin sağlık açısından çok önemli bir rol oynadığını vurgulayarak, egzersizin yaşam boyu yapılması gerektiğini ve iyi bir aktivite planının, dengeli beslenme ve egzersiz ile ilişkilendirildiğinde sağlıklı olabileceğini belirtti. İnsanların statik olmadığını ve sürekli değiştiklerini de altını çizerek: “Her gün şunu düşünmeliyiz: Ne yediğimiz, ne yaptığımız ne kadar kalori tükettiğimiz. Kendimizi böylelikle, daha kolay değiştirebiliriz. Çok iyi egzersiz yapmak zorunda değiliz. Önemli olan egzersizin yoğunluğu ve yoğunluğuna bağlı olarak kas kütlemini korumak adına, gün içerisinde karbonhidrat ve proteini kombinasyon halinde almamız gerekiyor” dedi. Garcia, ayrıca, spor yaparken takviye edici gıdaların da alınmasını gerektiğini ve birçok sporcuda magnezyum eksikliği gördüklerini belirterek, “Günlük kar-

bonhidrat ve protein alımına göre takviye edici gıdalar önerilebilir” şeklinde konuştu.



Açılış konuşmaları ve sunumların ardından, moderatörlüğünü **TRT Spikeri Sermin Baysal Ata**'nın yürüttüğü, ilk panel oturumuna geçildi. İlk panel oturumunda, **“Kamu Sağlığı, Aktif Yaşam ve Beslenme”** konusuna değinildi.

“Dünyada; her 3 saniyede bir kemik kırılıyor ve her üç kadından, her beş erkekten biri osteoporoz sorunu yaşıyor”



Food Supplements Europe (FES) Yönetim Kurulu Üyesi, Dr. Bernd Haber, yüksek enerji alımı ve fiziksel aktivite eksikliğinin pek çok ülkede sorun teşkil ettiğini ifade ederek, bu sorunların önüne geçilebilir için sağlıklı besin alımının düzenlenmesi gerektiğini belirtti. Panelde, güncel araştırma verilerini paylaşan Haber, farklı bölgelerdeki mikro besin yetersizliklerini paylaşarak, A Vitamini ,D Vitamini ve E Vitamini alımının özellikle Almanya ve ABD’de çok düşük olduğunu, D Vitamini eksikliğinin ise Türkiye’de çok ciddi bir problem yarattığını ve nüfusun %75’inin D Vitamini eksikliği yaşadığını altını çizerek sözlerini şöyle sürdürdü: “Avrupa Gıda Güvenliği Komisyonu ve birçok tıbbi kuruluş, kemiklerin güçlenmesi ve beyin sağlığı açısından D Vitamini alınmasını gerektiğini belirtiyor. Uluslararası Osteoporoz Vakfı günde 25 mg D vitaminini gıda ve gıda takviyeleriyle alınması gerektiğini söylüyor. Öte yandan, dünyada; her 3 saniyede bir kemik kır-

ılıyor ve her 3 kadından biri ve her beş erkekten biri osteoporoz sorunu yaşıyor. Bu sebeple, D vitamini ergenlikten itibaren alınmaya başlanmalı ve osteoporozun önüne geçilmeli.”

“Çoğu insan yediklerinden yeterince Omega-3 alamıyor”



Münih Üniversitesi Öğretim Üyesi Dr. Clemens Von Schacky, Omega 3 indeksi hakkında bilgilerini paylaştı. Omega- 3 seviyeleri düşük olan insanların sağlık açısından pek çok sorunla karşılaştıklarını belirten Schacky, Omega-3 indeksinin ideal anlamda %8-11 arasında olması gerektiğini ifade etti. Ayrıca, indeksin yüzde 4’ün altında olması durumunda, ani kalp durmalarına rastlanılabileceğinin altını çizerek, değeri normal seviyelere yaklaştırmakla riskin azaltılabileceğini vurguladı ve “ Çoğu insan yediklerinden yeterince omega-3 alamıyor. Yaş, kilo, cinsiyet, beslenme alışkanlıkları gibi farklar, kişilerin omega- 3 seviyelerinin kesin olarak belirlenmesini imkânsız kılıyor. Bu sebeple, bu seviyeyi tam olarak belirlemenin tek yolu Omega-3 testi yaptırmak ve eksikliğinin yaşanması halinde Omega-3 takviyesi almaktır.” şeklinde konuştu.

“Sağlıklı ve dengeli beslenme, hareketli bir yaşam multidisipliner bir konudur”



İstinye Üniversitesi Tıp Fakültesi Aile Hekimliği Anabilim Dalı Başkanı Prof. Dr. Ismet Tamer, son 30-35 yıl içinde aşırı kilolu insanların sayısında 3 kat artış yaşandığını, dünyadaki 1.9 milyar

insanın aşırı kilolu ve 650 milyon insanın da obez olduğunun altını çizerek, hareketsiz yaşamın ve sağlıksız beslenmenin bir araya geldiğinde insan vücuduna etkilerinin yıkıcı olduğunu ifade etti. Bu sebeple, gelişen teknolojinin ve bilimsel araştırmaların mantıklı bir şekilde kullanılmasını gerektiğini belirten Tamer, sağlıklı ve dengeli beslenme ve hareketli yaşamın multidisipliner bir konu olduğunun altını çizdi. Ayrıca, tıp fakültelerinde beslenme eğitimlerinin olmadığına da dikkat çeken Tamer, sözlerini şöyle devam etti: “İnsanların sağlıklıyla ilgilenen kişilerin beslenmeyi öğrenmesi gerekiyor. Alttı yatılan hastalıklar araştırmalı, bilinçli farkındalık yaratılmalı. Kişiyi özel beslenme planları yapılmalı, enerji dengesi sağlanmalı, gerekli durumlarda vitamin ve mineraler takviyeleri alınmalı ve bireylerle uğraşırken, toplumun yansımaları da değerlendirilmeli.”

“Dünyadaki ölümlerin %75’ini önleyebilecek durumdayız”



Sağlık Bakanlığı Halk Sağlığı Genel Müdürlüğü’nde Diyetisyen olarak görev yapan **Berna Karakaş**, Sağlık Bakanlığı’nın sağlıklı beslenme ve hareketli yaşam çalışmaları, Türkiye’deki ve Dünya’daki durumları hakkında bilgilerini paylaştı. Bulaşıcı olmayan hastalıklar yüzünden her yıl 40 milyon insanın hayatını kaybettiğine dikkat çeken Karakaş, bu oranın tüm ölüm nedenlerinin %75’ini oluşturduğunu ifade ederek, dünyadaki ölümlerin %75’ini önleyebilecek durumda olduğumuzun altını çizdi. Sağlık Bakanlığı olarak 3 temel program yürüttükleri ifade eden Karakaş, “Türkiye Sağlıklı Beslenme ve Hareketli Hayat Programı (2019-2023), Türkiye Diyabet Programları, Türkiye Aşırı Tuz Tüketiminin Azaltılması Programı (2017-2021) üç temel alanımız. Yürütülen tüm programlarda çok paydaşlı çalışma yaklaşımı var. Milli Eğitim Bakanlığı ile mevzuat düzenlemeleri gerçekleştirdik. Kantin düzenlemeleri,

okul yemeği ön çalışması, müfredat önerileri, diyabeti doğru öğretebileceğimiz programlar düzenledik. Tarım ve Orman Bakanlığı ile tuz tüketiminin azaltılması konusunda epey çalışmamız oldu. Kantin gıdalarında okul logosu üzerinde çalışmalarımız devam ediyor. RTÜK ile belli gıdaların hiçbir şekilde reklamının yapılmaması ya da izin verilen ölçüde yapılması ile ilgili mevzuatı yayımladık. Çevre ve Şehircilik Bakanlığı ile belediye protokolü çalışmaktayız. Kalkınma Bakanlığı ile sağlıklı beslenmenin yaygınlaştırılması, tüketicilerin bilgilendirilmesi ve aktif yaşamın sağlanması adına çalışmalarımız devam ediyor” şeklinde konuştu.

“Tüketicilerin tercih ettikleri üç ürün grubu: Organik, GDO’suz ve yerel ürünler”



İlk panel oturumunun ardından, **Niel-sen Tüketici Araştırmaları Direktörü Filiz Öztürk**, **“Tüketicilerin Gıda ve Beslenme Tercihlerini Etkileyen Faktörler ve Z Kuşağı Tüketicilerinin Gıda Satın Alma Davranışları”** konusunda sunumunu gerçekleştirdi.

Öztürk, perakende yapısının değiştiğinin altını çizerek, yıllar içerisinde tüketicinin ürünler hakkındaki fiyatları çok daha fazla bilmeye başladıklarını ve sık sık satın aldıkları ürünler hakkında ürün-fiyat karşılaştırması yaptıklarını dile getirdi. Ayrıca, tüketicilerin alışveriş yaparken daha organize olduğunu da vurgulayan Öztürk, promosyonların tüketiciler için oldukça önemli olduğunu ve her 10 kişiden 8’inin promosyon ürünlere yöneldiğine dikkat çekti. Tüketicinin satın alma alışkanlığı bakımından her gıdanın aynı olmadığını da belirten Öztürk, tüketicilerin %87’sinin iyi yaşamak için sağlıklı beslenme gerektiğini dile getirdiğini vurgulayarak, “Tüketicilerin tercih ettikleri üç ürün grubu: organik, GDO’suz ve yerel ürünler” şeklinde konuştu.

“Güncel araştırmalar ve bilimsel içerikler yakın takip edilmeli ve sağlıklı ve dengeli yaşam konusunda halk bilinçlendirilmelidir”



Filiz Öztürk’ün sunumunun ardından, **FoodPharma Danışmanlık Genel Müdürü Dr. Gert Karabichler** ve **Medical Center Groningen Üniversitesi Öğretim Üyesi Prof.Dr. Manfred Eggersdorfer** **“Tüketicileri Yanıltmadan Doğru ve Yeterli Bilgi Verme, AB ve Dünyadan Mevzuat Örnekleri”** konusu hakkında ikili tartışma gerçekleştirdi. Karabichler, gıda takviyelerinin de gıda olduğuna vurgu yaparak, gıda ve ilaç tanımlarına ve bunlar arasındaki mevzuat, üretim ve denetim farklılıklarına dikkat çekti. Gıda takviyelerinde yer alan vitamin ve minerallerin genel sağlığı korumanın yanı sıra, farklı hastalıkların tedavisinde de kullanıldığını örneklerle açıklayan Karabichler, Almanya’da gıda takviyesi ve gıda sektöründe kullanılan hammaddelerin üretim ve denetim aşamaları ile bu denetimlerde görev alan birimleri örnek model olarak anlattı. Bu kapsamda, yasa koyucular ve tüketiciler arasında açık bir diyalog olması gerektiğini belirten Karabichler, tüketicilere bilimsel içerikli basit mesajların sunulması gerektiğini ifade etti.



Manfred Eggersdorfer, “Sosyal, fiziki ve duygusal sorunlarla karşılaştığında adapte olabilen ve değişime ayak uydurabilen insanlar sağlıklı insanlardır. Sağlıklı olmak, uyum sağlamak ve adaptasyon becerisidir. Beslenme sağlığımızı koruma amacı taşır.” şeklinde konuştu. Ayrıca, gıda takviyelerinin

doğru ve kişinin ihtiyacına göre kullanıldığında birçok faydasının olduğunu altını çizen Eggersdorfer, kişiyi özel beslenme ve besin takviyelerinin önünün açılması gerektiğini ifade etti. Kalp hastalıklarından kaynaklı ölümlerin mortalite anlamında en yüksek nedenlerden biri olduğunu da ayrıca belirterek, omega-3 takviyesi ile kalp hastalıklı ölümlerin önlenebileceğini belirtti. Bu sebeple, güncel araştırmalar ve bilimsel içerikler yakın takip edilmeli ve sağlıklı ve dengeli yaşam konusunda halk bilinçlendirilmelidir” dedi.

İkili tartışmanın ardından, moderatörlüğünü **Gıda Takviyesi ve Beslenme Derneği Yönetim Kurulu Üyesi Sema Toraman**’ın üstlendiği ikinci panel oturumuna geçildi.



“Tarım ve Orman Bakanlığı tarafından talep edilen marka ve ürün isimleri ile ilgili değerlendirmeler devam edecek”



TİTCK Bitkisel ve Destek Ürünler Daire Başkanı Handan Öztunca, Tıbbi İlaç Cihaz Kurumunu tanıtarak sunumuna başlayan Öztunca, sağlık beyanı ve sağlık beyanlı ürün denetimleri hususunda nasıl yol izlediklerini konusunda sunumunu gerçekleştirdi. Yapılan denetimler sonucunda birçok mecrada tüketiciyi yanıltıcı şekilde tanıtımı ve satışı yapılan ürünlere rastladıklarını, sağlık beyanı kullanılarak satılan ürün grupları arasında en çok karşılaşılan

ürün grubunun takviye edici gıdalar olduğunu belirten Öztunca, bu ürünlerin bir bölümünün, Tarım ve Orman Bakanlığı tarafından verilen izinle takviye edici gıda kapsamında arz edilmekte olduğunu, ancak izin alındıktan sonra piyasa sağlık beyanı mevzuatına aykırı şekilde tüketiciyi aldatıcı, yanıltıcı beyanlarla satışa sunulduğunun tespit edildiğini ifade etti. Ayrıca, 2018 yılında yapılan kanun değişikliğiyle, mevzuat çalışmalarının devam ettiğini ve mevzuat güncelleme çalışmalarının tamamlanmaya kadar, Tarım ve Orman Bakanlığı tarafından talep edilen marka ve ürün isimleri ile ilgili değerlendirmelerinin devam edeceğini de belirtti.

“Sadece mevzuatı yayımlamak yetmiyor, kamuoyunu bilgilendirmek ve aydınlatmak, kamu otoritesi olarak güvenilir gıdayı tüketicilere ulaştırmak da önemli”

Tarım ve Orman Bakanlığı Gıda İşletmeleri ve Kodeks Daire Başkanı Selman Ayaz, sağlık beyanıyla ilgili işlemlerin yanlış yapıldığına dikkat çekerek, ürün ve marka isimlerine çok takılı kaldığını belirtti. Sağlık beyanı konusunda dışarda, Etiketleme Yönetmeliği'nin, Tüketicileri Bilgilendirme Yönetmeliği olarak değiştirdiklerini ifade eden Ayaz, “Etiketleme, tüketiciler açısından çok önemli temel bilgi kaynağı.



Toplu tüketim yerleri için alerjen bilgisinin tüketiciye sunulması zorunlu hale geldi. İşletme sahibi insanlar artık tüketicileri bilgilendirmek zorunda. Sadece mevzuatı yayımlamak yetmiyor, kamuoyunu bilgilendirmek ve aydınlatmak, kamu otoritesi olarak güvenilir gıdayı tüketicilere ulaştırmamız gerekiyor.” şeklinde konuştu.

Üçüncü Panel oturumunun moderatörlüğünü, **Gıda Takviyesi ve Beslenme Derneği Yönetim Kurulu Başkanı Samet Serttaş** yürüttü. Panelde, “E-

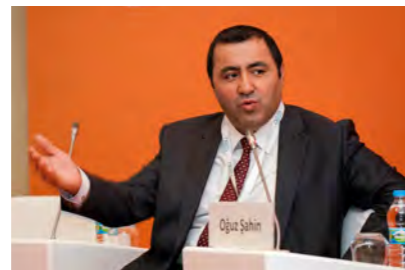
Ticaret Kanallarında Satılan Gıdaların Denetimi ve Kontrolü” konusuna değinildi.

“2017 yılından itibaren, sağlık beyanı ve ilgili satış ve pazarlama yapıldığı gerekçesiyle 93 adet lisans iptali kararı verdik”



RTÜK İzleme ve Değerlendirme Daire Başkan Yardımcısı Fatih Yalçın, RTÜK Üst Kurulunun, programda tanıtılan veya satışa sunulan ürünlerin, ilgili mevzuata uygunluk açısından denetleyebildiklerini ve Üst Kurul'un programı doğrudan kaldırma yetkisinin bulunmadığını ifade etti. 2017 yılından itibaren, sağlık beyanı ve ilgili satış ve pazarlama yapıldığı gerekçesiyle 93 adet lisans iptali kararı verdiklerinin altını çizen Yalçın, sağlık beyanıyla ilgili bir ürün satıldığında Üst Kurul'un para cezası verdiğini ve yayını durduklarını belirtti. Ayrıca, haziran ayında yeni bir internet yönetmeliğinin de çıktığının altını çizen Yalçın, internetteki radyo ve televizyon kanalları denetiminin RTÜK'e geçtiğini belirtti. Cumhurbaşkanlığı Sağlık Politikaları Kurulu Alt Kurul kurulması üzerine de çalıştıklarını ifade eden Yalçın, programlarda bilimsel içeriklerle örtüşmeyen ve halk sağlığını tehlikeye atan içerikleri önlemek adına harekete geçeceklerini bildirdi.

“Sağlık beyanlarının bilimsel olarak ispatlanması önemli”



Ticaret Bakanlığı Tüketicinin Korunması ve Piyasa Gözetimi Genel Müdürü Oğuz Şahin,

bütün mecralardaki yetkili kurulum Reklam Kurulu olduğunu, ve Reklam Kurulu vasıtasıyla verilen cezaları basın duyurusuyla düzenli olarak yayımladıklarını ifade etti. Özellikle gıda takviyesi ürünlerine karşı dikkatli olmaları gerektiği konusunda uyarılar yaptıklarına dikkat çeken Şahin, “Kurumsal, içerikli-ri, bileşenleri güvenli ürünlerin sağlık beyanları sayısını arttırmamız lazım. Sağlık beyanlarının bilimsel olarak ispatlanması önemli.” ifadelerini kullandı.

“Tüketiciyi bilinçlendirme üzerinden faaliyetler üzerinden gitmek önem arz ediyor”



Tarım ve Orman Bakanlığı'nda danışman olarak görev yapan Mehmet Beykaya, “Kamu otoritesinin önleyici önlemler alması doğal. Sanal ortama ulaşmak ve önleyici etkiler oluşturmak zor. Tüketiciyi bilinçlendirme üzerinden faaliyetler üzerinden gitmek önem arz ediyor.” şeklinde konuştu.

Moderatörlüğünü GTBD Yönetim Kurulu Başkanı Samet Serttaş'ın üstlendiği günün son panel oturumunda, **“Sporcu Beslenmesi”** konusuna yer verildi.

“Antrenmanın çeşidine göre; protein, yağ ve karbonhidrat alımı düzenlenmeli”



Fenerbahçe Spor Kulübü Uzman Diyetisyeni Şengül Sangu Talak, vücut kompozisyonunun çok kıymetli olduğunu, sporcunun kuvvette ve dayanıklı-

lılıkta iyi hale getirilip, uygun gıda takviyeleriyle sakatlıkların önlenebileceğini ifade etti. Bir sporcunun performansını etkileyen üç adımın; beslenme, antrenman ve toparlanma olduğunun altını çizen Talak, antrenmanın yoğunluğu ve şiddetine göre karbonhidrat, yağ ve protein alımının önemli olduğunu belirtti ve sözlerine şöyle devam etti: “Son yapılan çalışmalarda, antrenmanın çeşidine göre 1.2- 2g/kg protein öneriliyor. Protein gün boyunca ve aralıklı olarak alınması gerekli. Sağlıklı yağ kaynakları da günde en az 2 çeşit tüketilmeli. Sıvı alımı ölçümünü de ayrıca önemsiyoruz. Alınan yakıtı ve kaybolan yakıtı yerine koymamız lazım.”

“Sporcunun maksimum performansı için optimum beslenmesi gerekli”



Haliç Üniversitesi'nde Öğretim Üyesi ve **ENKA Spor Kulübü Diyetisyeni Aysel Pehlivan**, sporcu beslenmesi alanının, profesyonellerin birlikte çalışmasını gerektiren multidisipliner bir alan olduğunu vurgulayarak, sporcunun maksimum performansı için optimum beslenmesi gerektiğini ve bu sebeple, sporcunun günlük enerji ihtiyaçlarının karşılanması gerektiğini belirtti ve sözlerine şöyle devam etti: “Yüksek performansın oluşumunda, kişiye ait fizyolojik ve psikolojik faktörler, antrenman durumu, sağlık, çevresel faktörler, beslenme durumu, spora özgü özellikler rol oynar. Sporcunun vücut kompozisyonun korunması veya geliştirilmesi, günlük aktivitesine uygun beslenmesi ve beslenme stratejilerini doğru biçimde uygulaması ile gerçekleşir. Beslenme uzmanları olarak, takımın sağlıklı beslenmesini sağlamak, sağlığın korunmasında yardımcı olmak, performansın düşmemesi için sporcuların beslenme analizlerini yapmak, alınması gereken besin desteklerini planlamak ve sporcunun performansı ve beden kompoz-

siyonu değişimleri izleyerek teknik adamlarla paylaşmak bizler için çok önemli”

“Sporcuların performansına ve sağlığına zarar vermemek öncelikli hedefimizdir”



Rays'up Nutrition&Studio Sporcu ve Klinik Beslenme Uzmanı Raysa Büyükbahar Uzunyol, sporcularda gıda takviyesi kullanımı ve takviyeyi seçerken nelere dikkat etmek gerektiği konusunda bilgilerini paylaştı. Sporcuların çok fazla enerji harcadıklarını ve tamamını besin yoluyla alamadıkları durumlarda, enerji ve makro besin öğelerinin karşılanması için gıda takviyesi kullanımlarını önerdiklerini ifade etti. Takviye önermeden önce, beslenme sağlık ve performans ile ilgili değerlendirme, biyokimyasal testlerin analizi ve vücut kompozisyon analizi gerçekleştirdikleri belirten Uzunyol, “Risk fayda analizi yapıp önerilerde bulunmamız gerekiyor. Maç ve yarış gününde kullanılan tüm gıda takviyelerinin antrenmanlar sırasında denenmiş olması gerekir. Sporcuların performansına ve sağlığına zarar vermemek öncelikli hedefimizdir.” dedi.

“Hastalıklara değil, yaşam şekline odaklanarak koruyucu sağlık hizmeti vermek önemli”



Emin Sport Clinic, Uzman Eczacı Ayşegül Birlik, spor eczacılığının, ulusal ve uluslararası alanda gıda takviyesi ve ilaç kullanımının takip edildiği ve olası yasaklı madde kullanımına karşı kontrollerin yapıldığı, sporcuları koruyan ve

temiz spor anlayışına değer katan bilimsel bir alan olduğunu belirtti. Sporcu ve aktif yaşamda danışmanlığında, eczacı rehberliğinde koruyucu sağlığı temin etme adına gerçek sağlığa giden yolda hizmet verdiklerinin altını çizerek, bireysel bilinçlendirmeden, toplumsal bilinçlendirmeye giden yolun oldukça önemli olduğunu vurguladı. Gıda takviyeleri kullanımı hususunda üç tane (Güvenli mi? Kanıta dayalı mı? Sporculara uygun mu?) önemli noktaya baktıklarını belirten Birlik, “Gıda takviyeleri güvenilir ve legal olmalı. GMP koşullarına uygun firma ürünleri seçilmeli. Akredite edilmiş kurumların onay verdiği markalar tercih edilmeli. Kişiyeye özel ürün seçilmeli. Türkiye'de çok fazla gıda takviyesi üretimi var. Bunların genel merkezden denetimi şart.” şeklinde konuştu.

“Yediğimizin yarısını, yaptığımızın iki katını yapalım”



İstanbul Medipol Üniversitesi Öğretim Üyesi Prof. Dr. Gülgün Ersoy ise egzersizin vücudun karşılaştığı streslerden bir tanesi olduğunu belirterek, egzersizin spor anlamında yapıldığında, mutlaka düzgün bir şekilde desteklenmesi gerektiğini ifade etti. Ersoy, “Sporcu mutlaka beslenme çantası taşımalı. Zaman zaman besin ve besin destekleriyle yeterli ve dengeli beslenmeyi sağlamalı. Periyodize beslenme de çok önemli. Beslenmenin düzenlenmesi, besin desteklerinin yapılması gerekiyor. Yediğimizin yarısını, yaptığımızın 2 katını yapalım. Öte yandan, besin desteklerini konuşurken karşılaşılan önemli sorunlardan bir tanesi kontaminasyon sorunu çünkü bu sorun doping ajanı sayılabilecek bazı kirleticiler içerebilirler. Böyle bir sorunla karşılaşılması adına, sporcunun çok dikkatli olması isteniyor.” dedi.

3. Gıda ve Beslenme Politikalarının ikinci gününde, bitkilerin gıda ve gıda takviyelerinde güvenli kullanımı,

beslenme ve sağlıklı yaşlanma, mikrobiyota ve sağlıklı yaşlanma konularına yer verilirken, açılış konuşmasını **Gıda Takviyesi ve Beslenme Derneği Yönetim Kurulu Başkan Yardımcısı Tanju Cepheli** gerçekleştirdi.



GTBD Yönetim Kurulu Başkan Yardımcısı Tanju Cepheli, değişen dünya ile beraber 2050 yılında nüfusun 10 milyara ulaşacağı ve bu sebeple, kaynaklarımızın yeterli gelemeceğinin altını çizerek, "2050 yılı, çok uzak bir gelecek değil. Bu konuda ciddi çalışmalar yapılıyor ve biz de GTBD olarak, kamuoyunu bilinçlendirmek adına faaliyetlerimizi sürdürüyoruz. Gelecek trendleri arasında ayrıca, well-being kavramı da önem arz ediyor. İyi ve sağlıklı nesiller yetiştirmek, gelecekte oluşabilecek hastalıkların önlenmesine katkıda bulunmak, toplumda farkındalık yaratmak ve geleceği şekillendirmek hepimizin sorumluluğunda olmalı" şeklinde konuştu.



Tanju Cepheli'nin ardından, **Formeo, Diyetisyen Elvan Odabaşı**, "**Gizli Açlık**" konusu hakkında sunumunu gerçekleştirdi. Odabaşı, gıda kaynakları tükenirken, hızla artan nüfusun nasıl besleneceği konusu ile ilgili sağlık profesyonellerin bir araya gelip, gıda ve ilaç sanayisiyle, teknoloji ve bilim ışığında ortak çözümler üretmesi gerektiği konusuna dikkat çekti. Gıdaların eski besin değerlerine sahip olmadığını; hareketsiz yaşam tarzı, beslenememe hali ve akut stresin kronikleşmesi ile obezitenin git gide arttığını da vurgulayan Odabaşı, artan nüfusu doyurmaya çalışırken, boş gıdalarla beslenilmeye maruz kaldığımızı, bu sebeple de, çev-

resel değişimin farkında olunması, besin değeri kaybindan haberdar olunmasını ve hep beraber ortak bir duruş sergilememiz gerektiğini belirtti. Mikrobiyota çeşitliliğinin yüksek olmasının sağlık açısından çok önemli olduğunu da ayrıca vurgulayan Odabaşı, "Mikrobiyota çeşitliliği azalınca, vitamin ve mineral emilimindeki görevler de ne yazık ki zayıflıyor. O nedenle, içten içe yiyeceklerden de faydalanamıyoruz. Tüm dünya gizli açlığa doğru sürükleniyor. Mikro besin eksiklikleri olarak bilinen gizli açlık dünya genelinde 2 milyardan fazla kişiyi etkiliyor. En çok karşılaşılan eksiklikler D vitamini ve B12 eksikliği ve sonrasında; demir, folik asit, magnezyum ve kalsiyum geliyor. Bu sorunların önüne geçmek için test yöntemleriyle eksikliği saptama, yaş, cinsiyet ve özel duruma göre önerilerde bulunma, multidisipliner çalışmalar gerçekleştirme çok önemli. Hepimizin artık besin desteğine ihtiyacı var. Sadece kendimizden daha fazla haberdar olmamız gerekiyor." şeklinde konuştu.

"Daha hızlı gitmek istiyorsanız tek başınıza gidebilirsiniz ama daha uzağa gitmek isterseniz beraber hareket etmelisiniz"



Elvan Odabaşı'nın sunumunun ardından, **Nutrition&Healthcare'den Manfred Ruthsatz**, **Sağlığın Korunmasında Beslenme, Mevzuat ve Politika İhtiyaçları** konusu hakkında sunumunu gerçekleştirdi. Yaşlanmanın yaşamın erken dönemlerinde başlayabildiğine dikkat çekerek, besinlerin eski değerlere sahip olmadığını ve bu sebeple, insanlar arasında farkındalık yaratarak birlikte hareket etmemiz gerektiğini vurgulayan Ruthsatz, "Daha hızlı gitmek istiyorsanız tek başınıza gidebilirsiniz ama daha uzağa gitmek isterseniz beraber hareket etmelisiniz." dedi.

Beslenmenin her şey olmadığını ama beslenme olmadan da, diğer hiçbir şeyin olmayacağını ifade eden Ruthsatz, özellikle kişiselleştirilmiş beslenmenin

nadir hastalıkların önlenmesi açısından çok önemli olduğunu belirtti.

Sunumların ardından, moderatörlüğünü **Yeditepe Üniversitesi Eczacılık Fakültesi'nden Prof.Dr. Ekrem Sezik'in** üstlendiği Gıda ve Beslenme Politikaları Konferansı'nın ikinci gününde, ilk panel oturumuna geçildi. Panelde, "**Bitkilerin Gıda ve Gıda Takviyelerinde Güvenli Kullanımı**" konusuna değinildi.

"Bilimsel dayanağı olmayan ürünlerin, işin ehli olmayan insanlar tarafından satışa sunulması, toplum sağlığını olumsuz bir şekilde etkiliyor."



Gazi Üniversitesi Eczacılık Fakültesi Dekanı Prof.Dr. İlkay Erdoğan Orhan, bitkisel tıbbi ürünlerin bileşiminde yüzlerce kimyasal molekül bulunmasından ötürü, bitkilerin faydası olduğu kadar; bilinçsiz kullanıldığında da, ciddi yan etkileri olabileceğinin altını çizdi. Özellikle, aktarlarda bitkisel tıbbi ürün satışının yapılmaması ve çok iyi denetlemeleri gerektiğini ifade eden Orhan, "Bilimsel dayanağı olmayan ürünlerin, işin ehli olmayan insanlar tarafından satışa sunulması, toplum sağlığını olumsuz bir şekilde etkiliyor." dedi.

"Gıdada bilgi kirliliği ulusal ölçekte tüm toplumu etkiliyor"



Ankara Üniversitesi Öğretim Görevlisi, Prof.Dr. Nevzat Artık, "**Gıdada Bilgi Kirliliği ve Önleme Çareleri**" konusu hakkında sunum gerçekleştirdi. Günümüzde, bilgi kirliliği üzerine oluşturulan



bazı kavramlar yüzünden, tüketicilerin yedikleri ve içtikleri gıda maddelerine karşı endişe duyduklarını belirten Artık, bilgi kirliliğinin sosyal, ekonomik psikolojik gibi farklı etkileriyle karşı karşıya olduğumuzu ve ulusal ölçekte de tüm toplumun etkilendiğini ifade etti ve sözlerine şöyle devam etti. "Bilgi kirliliğinin önüne geçmek adına, Gıda ve Tebliğ çalışmalarında sektör ve akademisyenlerin düşünceleri önemli olmalı ve bu konuda, üniversite ve uygulama kuruluşları arasında koordinasyon sağlanmalıdır. Ayrıca, Türkiye'de EFSA benzeri bir otorite olmalı, Gıda Güvenliği Otoritesi ile RTÜK, TTB Odalar ve akademik yapı birlikte çalışmalıdır. Tüketicilere, gıda ve beslenmede okur yazarlık konusu işlenmeli, doğru etiket okuma öğretilmeli, tüketicilerin doğru bilgilendirilmesi projeksi gibi çalışmalar yapılmalı ve tüketiciler ile ilgili metinler hazırlanmalıdır. Bu şekilde belli ürün gruplarındaki yanlış algı yönetimi kontrol altına alınabilir."

"Bakanlık olarak gıdanın güvenilirliği için çalışıyoruz"



Tarım ve Orman Bakanlığı Risk Değerlendirme Daire Başkanı Şenay Eken, hayvan sağlığı, bitki sağlığı, gıda ve yemin üretimi, ithalatı, kontrolü ve denetimi alanında faaliyetler yürüttüklerini belirterek, ulusal anlamda kullanılan bitki listelerini göz önüne aldıklarını ve dünya bitki listesi uygulamalarını takip ettiklerini ifade etti. Bitkilerin gıdalarda ve özellikle takviye edici gıdalarda kullanımının günümüzde yaygınlaştığını ve risklerin de artmaya başladığını altını çizen Eken, "2013 yılından bugüne kadar, onay verilen takviye edici gıda sayısı yaklaşık olarak 6703 civarındadır. Bu ürünlerden 3411 adedi bitki içermek-

tedir. Bakanlık olarak gıdanın güvenilirliği için çalışıyoruz ve bu alanda faaliyet gösteriyoruz" şeklinde konuştu.

"Tüketiciler, aktar tababeti, internet tıbbi ve medya tıbbının yanlış bilgilendirmesi altında"



Tarım ve Orman Bakanlığı Risk Değerlendirme Daire Başkanı Şenay Eken'in ardından, **Yeditepe Üniversitesi Eczacılık Fakültesi'nden Prof.Dr. Ekrem Sezik** bitkilerin tanımlanması ve listelerinin yapılmasının önemli olduğunu belirterek, bitkilerin güvenlik düzeylerine göre nasıl sınıflandırılması ve gıda takviyelerinde kullanılan bitkilerle ilgili başvuru yapılırken hangi kriterlere dikkat edilmesi gerektiği konusunda sunumunu gerçekleştirdi. Piyasaya bakıldığında; takviye edici gıdaların, eczanelerde, aktarlarda veya serbest olarak satıldığını ifade eden Sezik, bu hususun yanlış olduğunu ve tüketicilerin aktar tababeti, internet tıbbi ve medya tıbbının yanlış bilgilendirmesi altında kaldığını bu sebeple de, kontrol mekanizmalarının daha etkili hareket etmesi gerektiğini belirtti.

"Türkiye, bitki alanında dünyanın en zengin ülkelerinden bir tanesi"



İlk panelin ardından, **Zade Vital Genel Müdürü Taha Büyükhelvacıgil**, "**Türkiye'de Gıdada Kullanılan Bitkiler ve**

Bitkisel Ürünler" konusu hakkında sunumunu gerçekleştirdi. Türkiye'nin bitki alanında dünyanın en zengin ülkelerinden bir tanesi olduğunun altını çizen Büyükhelvacıgil, bitkisel ürünlerin; gıda takviyelerine dönüşme sürecinin oldukça önemli olduğunu ve insanların sağlıklı kalma çabalarına katkı sağlayan bitkisel ürünlere olan talebin her geçen gün arttığını ve artmaya da devam edeceği konusunda bilgilerini paylaştı ve konuşmasına şöyle devam etti: Bitki zenginliği açısından Avrupa Birliği'nin birçok ülkesinden çok daha gelişmiş olmamıza rağmen, bitkisel ürünlerin 350 tanesini iç ve dış ticarete kullanabiliyoruz. Dış ticarete kullanılan ürünlerin hiçbirinin katma değeri yok. Bunun önünü açmalıyız"

Zade Vital Genel Müdürü Taha Büyükhelvacıgil'in sunumunun ardından, 3. Gıda ve Beslenme Politikaları Konferansı ikinci panel oturumuyla devam etti.

Moderatörlüğü SBÜ Gülhane Eğitim ve Araştırma Hastanesi'nden Prof. Dr. İlker Taşçı'nın yürüttüğü panelde, "**Beslenme ve Sağlıklı Yaşlanma**" konusuna değinildi.

"Yaşlılık tedavi edilebilir bir hastalıktır"



Ankara Üniversitesi'nden Prof. Dr. Nuray Yazihan, **yaşlanmak ve yaş almak** konusuna dikkat çekerek, yaşlan çok, eşlik eden hastalıklara nasıl bakmak gerektiğinin önemli olduğunu vurguladı. 65 yaş üstü kişilerde fiziksel disfonksiyon, kognitif sorunlar, eklem ağrıları ve kilo kaybının gözlemlendiğini belirten Yazihan, risk faktörleri ve etkileri iyi bilirse, kötü yaşlanılmayacağını ve yaşlılığın tedavi edilebilir bir

hastalık olduğunu belirtti ve “Genleriniz kaderiniz değil. Yediğiniz yiyecekler ve yaşam tarzınız önemli. Yağ, karbonhidrat, protein besin dengesi çok önemli. Olay sadece kalori kısıtlaması değil” dedi.

“Yaşanılan yılları arttırmak değil, sağlıklı yılları arttırmak önemli”



Ankara Üniversitesi Beslenme ve Diyetetik Bölümü'nden Prof. Dr. Neslişah Rakıcıoğlu, “Yaşlılıkta Sağlıklı Beslenme Önerileri” konusu hakkında sunumunu gerçekleştirdi. Türkiye’de ve dünyada nüfus yaşlandığını ve Dünya

Sağlık Örgütü’nün öngörüsüne göre, 2050’li yıllarda 60 yaş nüfusunun 2 katına çıkacağını belirten Rakıcıoğlu; doğumdan, ölüme beklenen yaşam süresinin uzadığını ifade etti. Yaşanılan yılları arttırmak değil, sağlıklı yılları arttırmak önemli olduğunu vurgulayarak: “Sağlıklı yaşlanmanın bir takım bileşenleri var. Sağlıklı beslenme, besin ögesi içeriği yoğun gıdaların yanı sıra yeterli protein alımı da önemli. Diyet ve yaşam tarzı değişiklikleri ile yaşa bağlı kronik hastalıklar büyük oranda önlenir. Sağlıklı beslenmedeki hedefler, kronik hastalık risklerinin önlenmesi veya geciktirilmesi, sağlığın korunması, geliştirilmesi ve iyileştirilmesi, günlük aktivitelerde daha enerjik olunmasının sağlanması, bilişsel performansların sürdürülmesinin sağlanması ve hastalıklara uygun beslenme tedavisi sağlanması olarak planlanmalıdır” şeklinde konuştu. Ayrıca, yaşam süresi uzadıkça, bilim insanlarının “**Sarkopeni**” ve “**Sarkopenik Obezite**” gibi yeni hastalıklarla karşı karşıya kaldıklarını da vurgulayan Rakıcıoğlu, her öğünde 25-30 g iyi kaliteli protein alımı ile, kas protein sentezini maksimum düzeyde arttırılabileceğini belirtti.

“Yaşlılarda yaşam tarzı değişiklikleri olmalı”



Lonza Tüketici Sağlığı Bölümü'nden Corentin Jezequel, Türkiye’deki genel eğilimin yaşlanmakta olan bir toplum yönünde seyrettiğini, kırsal alandan kente doğru akan nüfusta büyük bir değişim yaşandığını ve temel değişikliklerin özellikle aile yapısında görülme-ye başladığını konusuna dikkat çekti. Yaşlılarda yaşam tarzı değişiklikleri olması gerektiğini belirten Jezequel, “Hasta olmayı engellemek istiyorsak abur cubur yemeyi kesmek lazım. Her şeyden önce eğitimle ilgili bir sorumluluğumuz var. Aynı zamanda, devletin sağlıksız gıdaları tüketmeyi önleyici programlar geliştirmesi için, sağlık hizmetleri sunan profesyonellerin, basın, gıda endüstricilerinin, okul programlarının buna katılması gerekiyor” şeklinde konuştu. Gıda endüstrisinin bu ihtiyaçlara cevap verecek şekilde planlama yapması, yerel veya küresel yasal düzenlemeler ve bilimsel olarak kanıtlanmış araştırmalar ile tüketiciler açısından, uyum sağlanmış bir çözüm yapılmasının önemli bir husus olduğunu da vurguladı.

“Fetal dönemdeki beslenme ve fizyolojik değişimler, ileriki yaşlardaki kodlarımızı etkiliyor”

Diyetisyen Aslı İçingür Gürel, sağlıklı yaşlanmanın fetal dönemi kapsadığını ve fetal dönemdeki beslenme ve fizyolojik değişimlerin, ileriki yaşlardaki kodlarımızı ve fetal programlamayı belirleyebileceğini ifade etti. Fetal programlamada, fetal beslenme, genetik ve epigenetik bağlantıların, nesiller arasındaki etkilerinin önemli rol oynadığını belirten İçingür, ayrıca, hayatın kaçınılmaz gerçeği olan oksidatif stresin; DNA, protein, karbonhidrat lipidler

gibi biyolojik açıdan önemli materyallere zarar verdiğini, kalp damar hastalıklarından yaşlanmaya kadar birçok hastalığa neden olabildiğini vurguladı ve sözlerine şöyle devam etti “Stresin etkilerini azaltmak için, beslenmenizden antioksidan besinlere yer verin, günde 2-2.5 litre su için. Uyku düzeninize dikkat edin, ideal kilonuzu koruyun. İşlenmiş gıdalar ve tek tip beslenmeden uzak durun. Besin çeşitliliğine yer verin. Beslenmeyle ilgili sorunlar, müdahale edilebilir olmaları nedeniyle başta sağlık alanı olmak üzere pek çok bilimin ve sektörün iş birliği sonucu bireye ve topluma yönelik politikalar geliştirmesi ile çözülebilir.”

“Beden kitle indeksi 25-30 arasında olan bireylerin ölüm riski daha düşük.”



SBÜ Gülhane ve Eğitim Araştırma Hastanesi'nden Prof. Dr. İlker Taşçı, sunumunda beden kitle indeksine dikkat çekerek, “Beden kitle indeksi 25-30 arasında olan bireylerin ölüm riski daha düşük. 30’un üzerine çıkınca ölüm riski daha fazla. Vücut kitle indeksinin yüksek olması sadece yaşlılar için değil, 18 yaş için de sorun teşkil eden bir durum.” şeklinde konuştu.

3. Gıda ve Beslenme Politikaları Konferansı'nın son panelinde, “Mikrobiyotaya ve Sağlıklı Beslenme” konusuna değinildi. Moderatörlüğü, Probiyotik Prebiyotik Derneği Başkanı Prof.Dr. Tarkan Karakan üstlendi.



“Beslenmede kalori düşünülürken, mikrobiyotaya da düşünülmesi”



YİSAV Yönetim Kurulu Başkanı Prof. Dr. Ferit Saraçoğlu, “Mikrobiyotayı nasıl beslemeliyiz?” konusu hakkında sunumunu gerçekleştirdi.

Vücudumuzun mikrobiyotaya ile birlikte fonksiyonlarını doğru sağlayabilmesine dikkat çeken Saraçoğlu, mikrobiyotaya değişikliklerinin çeşitli hastalıklara neden olabileceğini belirtti. Obezite ve mikrobiyotaya arasında da yakın bir ilişki olduğunu altını çizen Saraçoğlu, “Mikrobiyotaya üzerinden değişimler yaparak, obezite ile mücadele edebiliriz. Diyetle alınan polifenol, selüloz ve xylanlar açısından zengin bazı bitkilerin, mikrobiyotaya üzerinde anti obezite etkisi yapıldığı bilinmektedir. Obeziteyi engellemenin yanında, kardiyovasküler hastalıkların ve kanserin gelişmesi de engellenebilirler. Ayrıca, fonksiyonel gıdalar mikrobiyotayı modüle ederek anti obezite etkisi gösterirken, ıstahı yağ ve karbonhidrat emilimini azaltmakta, enerji harcamasını arttırmaktadır.” dedi. Beslenmede kalori düşünülürken mikrobiyotanın da düşünülmesi gerektiğini vurgulayan Saraçoğlu, mikrobiyotanın modülasyonunda besinlerin nasıl tasarlanacağını da önem taşıdığını, A vitamini, demir, çinko ve kalsiyum tüketildiğinde mikrobiyom için iyi bir besin kaynağı oluşturduğunu ve mikrobiyotaya fonksiyonlarını sağlayan ana besin maddesinin lifler olduğunu ve bu nedenle, gıdalardaki lif oranının mutlaka artırılması gerektiğini ifade etti.

“Akdeniz diyeti sadece bir diyet değil, yaşam tarzı olmalı”

Acıbadem Üniversitesi Beslenme ve Diyetetik Bölüm Başkanı, Prof. Dr. Murat Baş, mikrobiyotayı etkileyen faktörler hakkında bilgilerini paylaştı. Mikrobiyotayı %12 oranında genetik faktörlerin, %31 oranında yaş, coğrafya ve cinsiyetin, %57 oranında ise diyet örüntüsünün etkilediğini belirten Baş,



Ayrıca, beslenme tarzları ve yapılan diyetlerin, mikrobiyotaya çeşitliliğini nasıl etkilediği ile ilgili örneklerini de paylaştı. Baş: “Vegan ve vejetaryen diyetler mikrobiyotayı olumlu etkiliyor ama mikrobiyotaya çeşitliliği azaltıyor. Glutensiz diyet, sağlıklı insanlarda mikrobiyotayı olumsuz etkiliyor. Ketejonik diyetler de, karbonhidrat alımı 20 g’ın altında olduğu için bakteriyel çeşitlilik azalıyor. Öte yandan, Akdeniz diyetine ne kadar bağlı kalırsak, mikrobiyotaya o kadar sağlıklı. Akdeniz diyeti sadece bir diyet değil, yaşam tarzı olmalı. Sürdürülebilir bağırsak sağlığı için Akdeniz diyetine bağlılık, çoklu doymamış yağ asitleri, fermente besinler ve stres yönetimi, akıllı gıda takviyesi kullanımı ve kanıtla dayalı probiyotik prebiyotik kullanımı önemli.” dedi.

“Bağırsaklarımız beynimizin sırlar odası”



Uzman Diyetisyen Nihal Tunçer, parmak izlerimiz gibi mikrobiyotamızın da farklı olduğuna dikkat çekerek, bağırsakların; beynimizin sırlar odası olduğunu belirtti. Son yıllarda yapılan çalışmalarını paylaştı. Tunçer, mikrobiyotanın anne karnında başladığını ve yaşamın ilk 1000 gününde şekillendiğini ifade etti. Mikrobiyotanın neden kilit noktada olduğunu gösteren en önemli noktalardan bir tanesinin diyet olduğunu altını çizen Tunçer, “En hızlı müdahale edilebilir ve en düzgün sonuçları dengeli bir diyetle alabiliriz.” dedi. Ayrıca, kişiselleştirilmiş beslenmenin son yıllarda ilgi çekici hale gelmeye başladığını ifade ederek: “Kişiselleştirilmiş beslenmede,

gıdalara karşı vermiş olduğumuz cevaplar farklı. Program hazırlanırken mutlaka kişilerin klinik parametreleri ve mikrobiyotaya kompozisyonları incelenmeli. Öte yandan, mikrobiyotaya tabanlı kişiselleştirilmiş beslenmenin ciddi zorlukları var. Baktığınız zaman besin alımı, fizyoloji ve mikrobiyotaya yanıtı inceleyen çalışmaların sadece bir kısmı bu ilişkinin etki mekanizmasını açıklayabilmiştir. Bu çalışmaların büyük bir kısmı hayvan çalışması üzerinde. Yoğun teknik sınırlamalar var. En kapsamlı bilinen bakteri olan E. Coli’nin bile genlerinin sadece %35 inin işlevi tanımlanmış. Bu analizleri yapacak teknikler gelişmeli” şeklinde konuştu.

“Mikrobiyotanın çeşitliliğini destekleyebilmek için tüketicilere doğru ürünlere yönlendirmek gerekiyor”



İstanbul Okan Üniversitesi Gastronomi Bölüm Başkanı Dr. İlkyay Gök, Türkiye’deki yöresel ürünler konusuna dikkat çekti. Gök: “Şu anda dünyada geleceğin gıdaları planlanırken daha yüksek proteinli ve daha yüksek lifli gıdalar formüle ediliyor. Fakat, yöresel ürünlerimiz bu ihtiyacı çoğunu karşılayan ürünler. Örneğin, tarhana, probiyotiklerin geliştiği ve doğru tekniklerle pişirip hazırlandığında bağırsak mikrobiyotamızı ve sağlığımızı destekleyen önemli bir yiyeceğimize. Boza ve şalgam da sağlıklı ürünler arasında geliyor. Kendi ülkemizdeki ürünlerimizi çok doğru şekilde araştırmamızda ise Türkiye %2’lik dilimde. Halbuki, bizim fonksiyonel yöresel ürünlerimiz var. Bunun farkındalığını arttırmamız gerekiyor.” dedi. Mikrobiyotanın çeşitliliğini destekleyebilmek için tüketicilere doğru ürünlere yönlendirmek gerektiğini de belirten Baş, “En önemli reçete kendi yöresel ürünlerimiz. Sadece yoğurt ve kefir üzerine odaklanmamalı, farklı ürünlerimizi mikrobiyotaya hangi açıdan desteklediğini araştırmalı, tüketici ve üreticiye sunmalıyız.” şeklinde konuştu.

TARİHİN AKIŞINI DEĞİŞTİREN

Dünya Sağlık Örgütü (DSÖ) tarafından küresel salgın olarak ilan edilen corona virüsü tüm dünyada insanların yaşam şeklini önemli ölçüde değiştirmeye ve şekillendirmeye başladı. Corona virüs benzeri kitlesel salgınlar, dünya tarihinde daha önce de görüldü ve DSÖ tarafından daha önce birçok hastalık pandemi olarak ilan edildi. Peki, insanlık tarihini en çok etkileyen pandemiler hangileri? Sizler için derledik.

Tarihin Akışını Değiştiren 5 SALGIN

Dünya Sağlık Örgütü (DSÖ) tarafından küresel salgın olarak ilan edilen corona virüsü tüm dünyada insanların yaşam şeklini önemli ölçüde değiştirmeye ve şekillendirmeye başladı. Corona virüs benzeri kitlesel salgınlar, dünya tarihinde daha önce de görüldü ve DSÖ tarafından daha önce birçok hastalık pandemi olarak ilan edildi. Peki, insanlık tarihini en çok etkileyen pandemiler hangileri? Sizler için derledik...



BÜYÜK VEBA SALGINI

"Kara ölüm" olarak da adlandırılan veba hastalığı, 14. yüzyıldan 20. yüzyıla kadar Batı Avrupa'dan Uzak Doğu'ya kadar geniş bir coğrafyayı etkisi altına almıştır ve milyonlarca kişinin ölümüne neden olmuştur. Salgına Yersinia pestis adı verilen bir bakterinin yol açtığı dü-

şünölmektedir. Yersinia Pestis bakterisi genel olarak hayvanlarda bulunur ve en çok da pireler aracılığıyla insanlara bulaşır. Yapılan araştırmalar, bu bakteri türüne kırsal yerleşkelerde daha sık rastlanıldığını gösterse de, bulaşıcı olması nedeniyle bu bölgelerden kentlere de kolaylıkla yayılabilmektedir. Salgın ilk olarak Çin ve Orta Asya'da

başlamıştır. Hastalık yalnızca insanların değil, birçok hayvanın ölümünde de rol oynamıştır. Günümüzde hastalığın tanısının koyulmasının ardından yapılacak antibiyotik uygulamaları ile %100 oranla tedavi edilebilmektedir. Bu nedenle, hastalığın tedavisindeki başarı açısından belirtilerin erken dönemde tespiti oldukça önemlidir.

...

► Günümüzde veba hastalığı var mı?

Günümüzde, bu bakteriye etkili antibiyotik kullanımı ile hastalık tedavi edilebilmektedir. Su-kanalizasyon sistemlerinin daha uygun olup insanların daha hijyenik ortamda yaşıyor olması, haşere ile savaş konusunda daha başarılı olunuşu ve hastalığa yönelik uygun tedavi imkanlarının olması hastalığın çok daha nadir olmasını sağlamaktadır. Veba, sahraaltı Afrika ülkeleriyle Asya ülkelerinde çok daha sık görülmektedir. DSÖ (Dünya Sağlık Örgütü) yıllık 1000-2000 vaka bildirimini yayınlamaktadır.

Özellikle seyahat sonrası hastalığa yakalanma riski olup hastalığa ait belirti ve bulguların olması halinde bir sağlık kuruluşuna başvurulması ve tanının kesinleşmesi durumunda hastalığa yönelik antibiyotiklerin başlanması önem arz eder.



Günümüzde kolera hastalığı var mı?

Dünya Sağlık Örgütü'ne göre gelişmekte olan ülkelerde her yıl 3-5 milyon arasında kolera vakası görülmektedir. Bu vakaların neredeyse yaklaşık 100 bini ölümlü sonuçlanmaktadır. Genellikle hafif ve semptom göstermeden seyreden hastalık bazen şiddetlenebilir ve eğer tedavi edilmezse ölümlü sonuçlanabilir. Mülteciler ve göçler kolera riskini arttırmaktadır.

Tarihteki en büyük yıkımlardan biri olan kolera salgını, insanlık tarihinde çok defa ortaya çıkmış ve milyonları etkilemiştir bir hastalıktır. Kolera, Vibrio Cholerae bakterisinin neden olduğu, ani başlangıçlı bol sulu ishalle seyreden bir barsak enfeksiyonudur. İlk olarak Hindistan'da ortaya çıkmış ve 1827-1975 yılları arasında tüm dünyaya yayılmıştır. Genellikle dışkıyla kirlenmiş sular veya besinlerle bulaşmaktadır. Salgın sırasında içme sularına kanalizasyon sularının karışmasıyla kolayca yayılmaktadır. Kişiden kişiye doğrudan bulaşmamaktadır.

ÇİÇEK HASTALIĞI

İnsanın mücadele ettiği en kötü ve en ölümcül bulaşıcı hastalıklarından olan çiçek hastalığı; 3000 yıldan beri bilinmekte olup, ilk defa nerede görüldüğü ile ilgili kesin bir bilgi yoktur. Çiçek hastalığına Variyola virüsünün sebep olduğu bilinilmektedir. Çiçek hastalığı aşıyla tedavi edilen ilk hastalık ve aynı zamanda da, aşıyla yeryüzünden silinen tek insan hastalığıdır.



Günümüzde çiçek hastalığı var mı?

Dünya Sağlık Örgütü, 1980 yılında çiçek hastalığının tüm dünyada eradike olduğunu ilan etmiştir. Eradike edilmesi nedeniyle, DSÖ çiçek aşısının rutin uygulamadan çıkarılmasını önermiştir. ABD'de de, 1971'den beri itibaren aşı uygulamamaktadır. Ülkemizde ise, 1980 yılından sonra çiçek aşısı uygulanmamıştır. Aşı uygulamaları sadece benzervirüslerle çalışan laboratuvar çalışanlarına uygulanmasıyla sınırlı kalmıştır.

İspanyol Gribi, 18 ay içinde 50 ile 100 milyon arası insanın (o dönemde yaşayan nüfusunun %5'i) ölümüne sebep olarak insanlık tarihinde bilinen en büyük salgın olmuştur.

Salgına yol açan H1N1 alt tipi virüsünün nereden kaynaklandığı konusunda tartışmalar günümüzde de devam ederken, bilim insanları virüsün kuşlarla bağlantılı olabileceği konusundaki araştırmalarını sürdürmektedir. Bununla birlikte, bu pandemik tamamen sağlıklı ve güçlü genç yetişkinleri de etkilerken, sınırlı sayıda çocuğu ve zayıf bağışıklık sistemine sahip olanların bir kısmını hayatta bırakmıştır.



İSPANYOL GRİBİ

İlk kez ABD'nin New Mexico eyaletinde tespit edilen İspanyol gribine, "Yıldırım nezlesi", "Flanders gribi" "İspanyol gribi", "İspanyol nezlesi", "İspanyol kadını" gibi adlar verilmiştir.

Sonraki yıllarda, pandeminin nasıl gerçekleştiğini ve nasıl önlenilebileceğini anlamak üzere yapılan araştırmalar, halk sağlığı alanında iyileşmelere sağlamış, grip ve benzeri virüs salgınlarının etkisini azaltmaya yardımcı olmuştur.

Günümüzde İspanyol gribi var mı?

İspanyol gribinin tam olarak neyden kaynaklandığı belirlenemediği için kesin bir tedavisi de bulunamamıştır. Fakat, antibiyotikler ve insanların bağışıklık kazanmasıyla ortadan kalkmıştır. Bu hastalığa dair doku parçaları hala laboratuvar ortamında koruma altında tutulmaktadır.

EBOLA VİRÜSÜ

İlk defa 1976 yılında ortaya çıkan Ebola virüsünün kökeni hâlâ kesin olarak tespit edilememiştir. Fakat bazı maymun türlerinin ebola virüsüne neden olabileceği düşünülmektedir. Meyve yarasalarının patojenin doğal rezervuarını oluşturduklarına inanılmaktadır. Başka bir teoriye göre de, virüsün, yarasalardan kalan meyve artıklarını yiyen maymun, domuz ve diğer bazı hayvanlara bulaştığı ileri sürülmektedir. Dünya Sağlık Örgütü tarafından 4. Risk Grubu Patojen olarak kabul edilmektedir. Şimdiye kadar, ebola için etkili bir tedavi yöntemi bulunmamıştır.

Günümüzde Ebola virüsü var mı?

Ebola virüsünün standart bir tedavi önerisi yoktur. Antiviral bir ilaçla tedavi düşünülebilir. Ancak, benzer viral hastalıkların aksine başarılı olma ihtimali düşüktür. Ebola virüsü Afrika



Kitası'nda bazı bölgelerde görülmeye devam etmektedir. Ebola salgınının, ülkemizde görülme ve yayılma ihtimali çok zayıf olsa bile, hijyen kurallarına uyulmasında her zamankinden daha fazla hassasiyet gösterilmesi gerekir. Özellikle yaz aylarında salmonella, şigella, hatta kolera gibi ağız-dışkı yolu ile bulaşan enfeksiyonların yayılması, için su ve besin temizliği kadar, kişisel hijyene dikkat etmek öncelikli önlemlerdir.

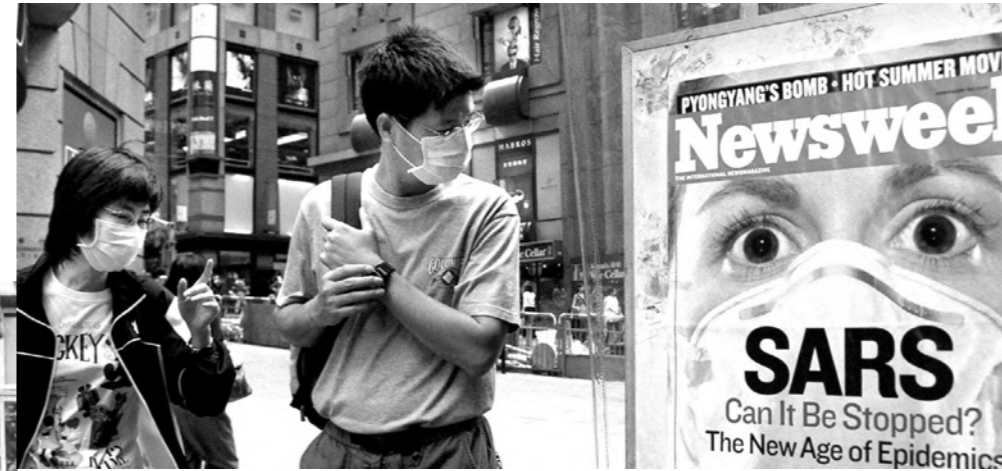
SARS

(AĞIR AKUT SOLUNUM YOLU YETERSİZLİĞİ SENDROMU)

DOMUZ GRİBİ

Günümüzde SARS var mı?

SARS hastalığı 2016 yılında Ukrayna'da tekrar ortaya çıkmış ve 319 kişinin yaşamını yitirmesine sebep olmuştur.



SARS hastaları ilk defa 2003 Şubat ayı sonlarında; Asya, Kuzey Amerika ve Avrupa'dan bildirilmiştir. SARS salgını o yıllarda, neredeyse pandemik hale gelmiş ve dünya çapında 8422 vaka ve 916 ölüm görülmüştür. Dünya Sağlık Örgütü ölüm oranını %10,9 olarak açıklamıştır. Sonrasında, Dünya Sağlık Örgütü (DSÖ) ve Hastalık Kontrol Merkezi (CDC) başta olmak üzere, pek çok yerel ve küresel dernek ve kuruluşun yoğun iş birliğiyle SARS krizi aşılmıştır.

Sonrasında ise SARS hastalığına hiçbir ülkede rastlanılmamıştır Türkiye'de bugüne kadar SARS vakasının görülmediği bildirilmiştir.

Öte yandan, SARS'ın bazı hayvan popülasyonlarında hala doğal ana rezervuar olarak mevcut olabileceği ve gelecekte insan nüfusunun içine tekrar dönebileceği düşünülmektedir.

Domuz gribi, insanlarda grip hastalığına benzer şekilde görülen solunum yolu hastalığıdır. Oluşum nedeni, A (H1N1) tipi virüstür. Hastalık ilk kez Meksika ve ABD'de görülmüş ve daha sonra birçok ülkeye yayılmıştır. Temel olarak grip ile arasında pek bir fark olmayan bu hastalık, toplumda büyük bir kesimin daha önceden bu virüs ile karşılaşmamış ve bu hastalığa karşı bağışıklık kazanamamış olması nedeniyle, normal gribe göre daha ağır seyretmiştir. 2009 yılında dünya genelinde 284.500 kişinin ölmesine sebep olmuştur.

Günümüzde domuz gribi var mı?

Günümüzde ancak riskli olan kişilerde (50 yaş üstü ve kronik hastalıkları olan kişilerde) bu virüs tehlikeli olabilmektedir. Domuz gribinin tedavisi veya bu hastalıktan korunmak için doktor kontrolünde kullanılacak ilaçlar vardır. Ancak bu ilaçlar doktor tarafından önerilmediği müddetçe asla reçetesiz kullanılmamalıdır.

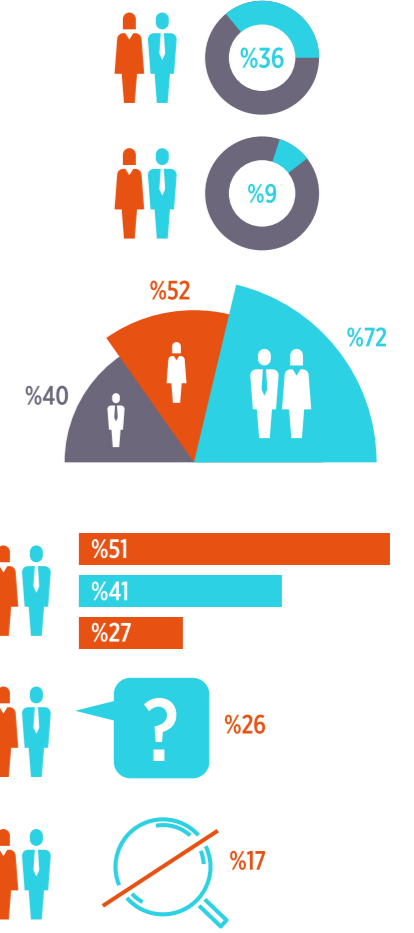
Özetle,

Son dönemde, yeni ya da yeniden ortaya çıkan enfeksiyon hastalıklarının, tüm dünyada etkili olduğu deneyimler yaşanmış ve bu durum gelecekte de yeni viral enfeksiyonlara hazırlıklı olunması gerektiğini göstermiştir. Bu durum karşısında tüm dünya ülkeleri ve sağlık çalışanları, yeniden ortaya çıkan tüm bu etkenleri yakından takip etmeli ve bu etkenlerle mücadele konusunda global konsensüsler oluşturmalıdır.



- ▶ Yakın zamanda yapılan bir çalışmada, özellikle Güney Asyalıların; D vitamini eksikliğinden en çok etkilenen nüfus gruplarından biri olduğunu gösteren kanıtlar bulunmaktadır. Etno-kültürel, çevresel, davranışsal faktörler ve güneşe maruz kalmayı sınırlayan uygulamalar, bu bölgede D vitamini eksikliğinin kapsamlı bir şekilde anlaşılmasına sebep olmuştur. Ayrıca, Pakistan gibi dünya çapında en yüksek D vitamini eksikliği insidansına sahip olan riskli ülkelerde, D vitamini ile ilgili mevcut bilgi, tutum ve uygulamaları inceleyen çalışmaların olmaması da söz konusudur. Bu sebeple, D vitamini hakkındaki bilgi, tutum ve uygulama düzeyini anlamak, politika yapıcıların Pakistan bağlamına uygun müdahaleler tasarlamalarını kolaylaştırmak hayati önem taşımaktadır. Bu kapsamda, Pakistan'da üniversiteler arasında yapılan anket çalışmasında, katılımcılara D vitamini seviyeleri, D vitamini içeren gıda kaynakları, D vitamini sağlığa olan yararları ve gıda takviyeleri hakkındaki endişeleri hakkında sorular soruldu. 900 öğrencinin katıldığı anket çalışmasının sonuçlarına göre,

- ▶ Katılımcıların %36'sı, güneşin en büyük vitamin kaynağı olduğunu belirtti.
- ▶ Katılımcıların sadece %9'u D vitamini içeren besinleri tespit edebildi.
- ▶ Erkek öğrencilerin %40, kız öğrencilerin ise %52'si D vitamini seviyelerinin çok düşük olabileceğine dair kaygılarını dile getirdi. Fakat, katılımcıların %72'si D vitamini seviyelerinin hiç test edilmediğini bildirdi.
- ▶ Katılımcıların %51'i meyveleri ve %41'i sebzeleri D vitamini olası besin kaynakları olarak tanımladı. %27'si ise D vitamini besin kaynaklarını, doğru bir şekilde tespit etti.
- ▶ Katılımcıların %26'sı D vitamini sağlığa olan yararlarını bilmediklerini bildirdi.
- ▶ Katılımcıların %17'si D vitamini sağlığa bir faydası olmadığını ifade etti.



Çağın Bir Diğer Pandemisi: D VİTAMİNİ — EKSİKLİĞİ —

”
D vitamini kullanımı hakkında, insanların bilgi düzeyi artırılmalı, bilinçlendirilmeleri sağlanmalı ve çok yönlü stratejiler geliştirilmelidir.
”

▶ **21**. yüzyılda, ilerleyen tüm sağlık teknolojisi ve beslenme programlarına rağmen, D vitamini yetersizliği sessiz bir salgın şeklinde yayılmaktadır. Sanılanın aksine, D vitamini yetersizliği sadece kemik hastalığına değil; kanser, otoimmün hastalıklar, enfeksiyon hastalıkları, romatizmal hastalıklar, nörolojik hastalıklar, kalp hastalıkları gibi çok sayıda sistemik hastalığa yol açabilmektedir.



Yukarıdaki bulgular ışığında, Pakistan'ın D vitamini açısından yüksek riskli bir popülasyon olarak tanımlanmasına rağmen, katılımcılar arasında D vitamini hakkındaki bilgilerin sınırlı olduğu tespit edildi. D vitamini seviyelerinin düşük olmasına ilişkin yaygın endişeye rağmen, katılımcılar; D vitamini besin kaynaklarını, D vitamini faydalarını ve D vitamini eksikliği yaşayıp yaşamadıklarını konusunda bilinçli değildir. Öte yandan, Güney Asya popülasyonlarında D vitamini hakkındaki bilgi ve tutumların, müstahkem gıdalar veya güneşe maruz kalma önerileri gibi müdahalelerin uzun vadede nasıl uygulanması gerektiğinin daha iyi anlaşılması için, bu alanda daha geniş çaplı araştırmalara ihtiyaç vardır. Eksikliğin nasıl tanımlanacağı veya D vitamini eksikliği için toplum taramasının en iyi nasıl yapılacağı konusunda görüş birliği yoktur. Bu kapsamda uzmanlar, D vitamini eksikliğine bağlı sağlık sorunlarının önüne geçmek için yeterli D vitamini düzeyinin, güneş maruziyetinin, D vitamini zengin besinlerin

ve gıda takviyelerinin alınmasının önemini vurgulayan eğitimlerin dahil edilmesi gerektiğini belirtmiştir.

Şüphesiz ki, D vitamini kullanımı hakkında insanların bilgi düzeyini ve farkındalığını arttırmak için çok yönlü stratejiler gereklidir. D vitamini bakımından zenginleştirilmiş yiyecekler konusunda insanlar bilinçlendirilmelidir. Bu sebeple, yerel ve bölgesel anlamda besin ve beslenme planı ile politikaların oluşturulması ve çeşitli platformlarda (sosyal medya, sağlık kuruluşları, üniversiteler vb.) doğru bilgilerin paylaşılması ve farkındalığın artırılması önemlidir. Bununla birlikte, sağlık ve beslenmeye dayalı eylemlerin planlanmasında, yürütülmesinde ve yönlendirilmesinde, kamunun da rolü büyüktür. Etkin bir stratejiyle, beslenme ve sağlık hizmetinin hem verimliliğini hem de kalitesini artırmak, ihtiyaçlara ve beklentilere cevap verebilirliği sağlamak gereklidir.

<https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/32183774>



<https://dergipark.org.tr/en/download/article-file/620975>



“
Pakistan dünya
çapında en yüksek
D vitamini eksikliği
insidansına sahip
ülkedir.



Takviye Edici GIDALAR İLAÇ DEĞİLDİR

Takviye Edici Gıdaların etiketinde veya reklamında bir hastalığı önleme, tedavi etme veya iyileştirme özelliğine sahip olduğunu belirten ifadeler yer verilemez.



Dyt. Nihal Tunçer



Dyt. İrem Yakışıklı

Çözüm Önerileri

Ellerini Yık

Kişisel Hijyen

Mesafeni Kori

Sosyal İzolasyon

Evde Kal

COVID-19

Pandemisinde

BESLENME

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

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

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

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

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

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

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

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

beslenmeyi ele alacağız.

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

Bağışıklık Üzerine Besinsel Etki

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

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



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

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

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

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

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

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

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

Türkiye'de Diyetle Alınan C vitamini ve Önerilerimiz

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

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



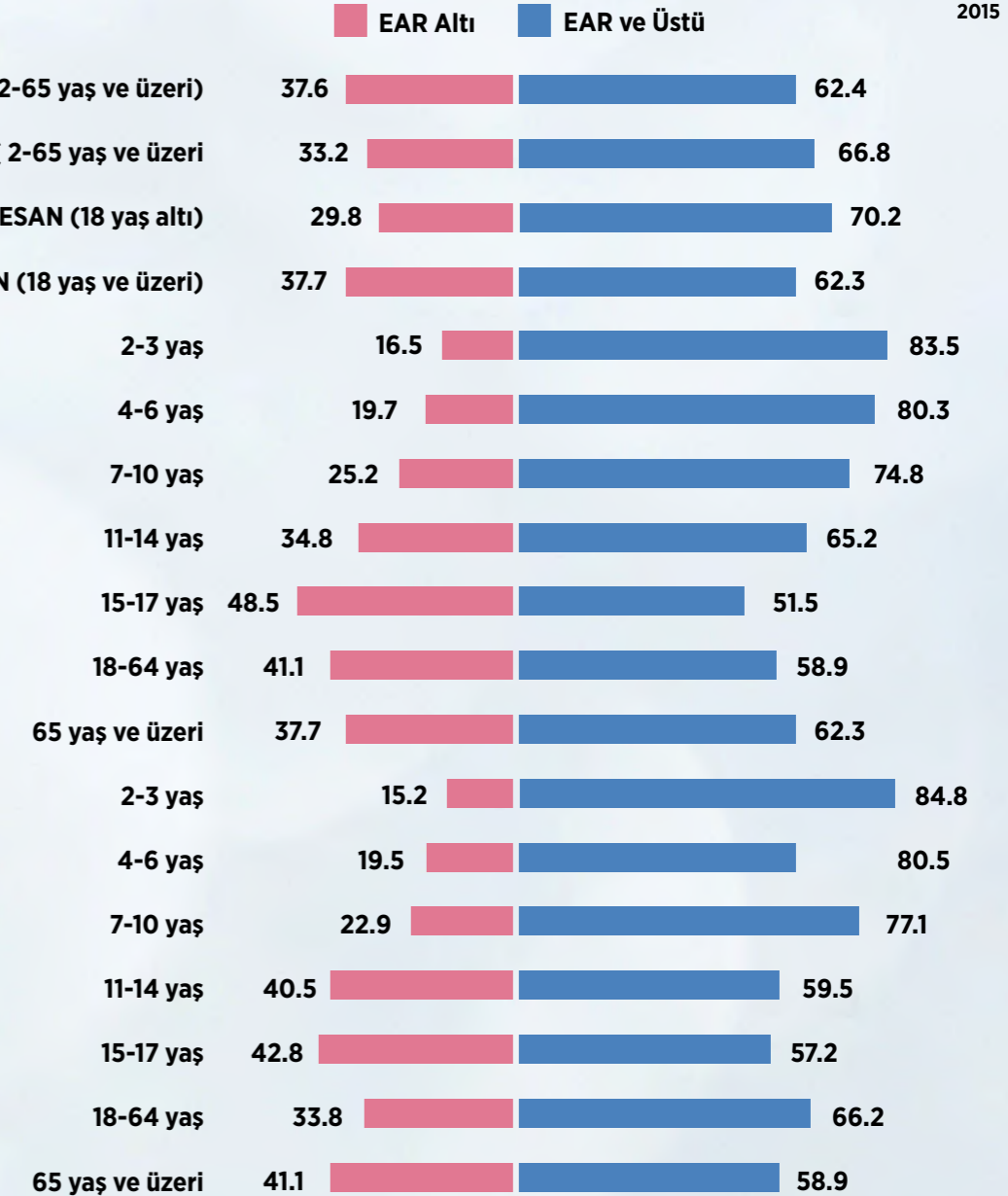
T.C. SAĞLIK BAKANLIĞI
TÜBER
2015

C VİTAMİNİ

TÜRKİYE GENELİ

ERKEK

KADIN



EAR

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

Ek 4. 1. 6. Toplumda C vitamini EAR'ın altında, EAR düzeyinde ve üstün alanların durumu (%)

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

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

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

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

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

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

terli ve dengeli beslenmeyi sağlamak mümkün değildir.

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

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

*MERS-CoV: Orta Doğu Solunum Sendromu Koronavirüs

**SARS-Cov: Şiddetli akut solunum sendromu Koronavirüs

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

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

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

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

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

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

Öneriler

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

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

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



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

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

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

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



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

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

Kaynaklar:

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

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

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

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

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

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



YANILTICI SAĞLIK BEYANLARINA ALDANMAYIN

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



KoronaVirüse

Genel Bir Bakış



Küresel bir salgın olarak tüm dünyayı etkileyen yeni tip corona virüsünün, mevcut durumda tam olarak ne kadar süreceği ne yazık ki bilinmemektedir. Öte yandan, birçok uzman bağışıklık sistemini güçlü tutmak için düzenli fiziksel aktivite, yeterli ve dengeli beslenme ve düzenli uykunun önemli olduğunun altını çizmektedir.

Bağışıklık sistemini güçlendirmek için çok yemek değil, yeterli ve dengeli beslenmek elzemdir. Bu sebeple, belli yiyecekleri (bol miktarda sebze, meyve, kepekli tahıllar, baklagiller, süt ürünleri, yumurta, kuruyemiş) diyetine dahil etmek, bağışıklık sisteminizin güçlenmesi için önemli bir kuraldır. Ayrıca, vitamin ve mineral takviyeleri bağışıklık sisteminin normal fonksiyonlarını destekleyen besinler içerebilmektedir. Avrupa Gıda Güvenliği Otoritesi (EFSA) tarafından gıda ve gıda takviyelerine eklendiğinde bağışıklığa destek olacağı belirtilen mikro besin öğeleri Çinko, Bakır, Demir, Folik Asit, Selenyum ile A, B6, B12, C, D vitaminleridir.

Öte yandan, bu süreçte gıda ve gıda takviyeleri kul-

lanımı hususunda sosyal medya üzerinden bir çok yanıltıcı bilginin paylaşıldığı görülmektedir. Bu sebeple, artık her zamankinden daha fazla, temel besin kaynağı olarak gıda takviyelerinin rolü hakkında kanıtla dayalı bilimsel verileri paylaşma ihtiyacı vardır.

Gıda takviyeleri, stratejik diyet planının bir parçasını oluşturmalıdır. Özellikle, son zamanlarda kendini izole eden ve güneş ışığına çıkamayan birçok yaşlı insanın, D vitamini takviyesi alması, önem taşımaktadır. Bununla birlikte, sadece D vitamini takviyesi alımı değil, aynı zamanda çeşitli mikro besin öğelerine de dikkat etmek gerekir. Çünkü her savaş gücü gibi, bağışıklık sistemi ordusunun da sağlıklı olması gerekir.

Zaman, corona virüsle mücadele konusunda toplumda farkındalık yaratma, bilgi düzeyini artırma, yeterli ve dengeli beslenme alışkanlığı kazanmasını sağlama zamanıdır. Bu zor zamanlarda, gıda ve gıda takviyeleri konularında farkındalık yaratma, sağlıklı beslenme ve sağlıklı yaşam konusunda bilic kazan-dırmak oldukça önem arz etmektedir.



CORONA VİRÜS HAKKINDA YAPILAN ANKET ÇALIŞMALARI

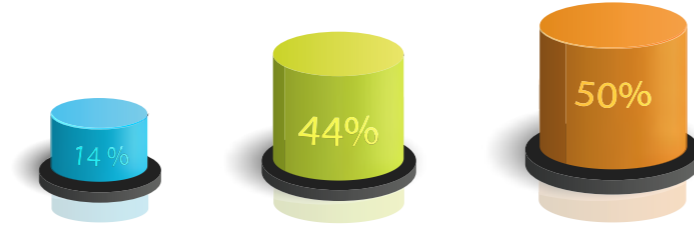
Soru: Ülkemizdeki corona virus/Co-vid-19 durumu ile ilgili ne kadar endişelisiniz?

10 kişiden 7'si salgın ile ilgili çok endişeli olduğunu belirtmiştir. Bu kitlenin oranı çalışanlarda %75'lere çıkarken öğrencilerde %60 seviyesindedir.



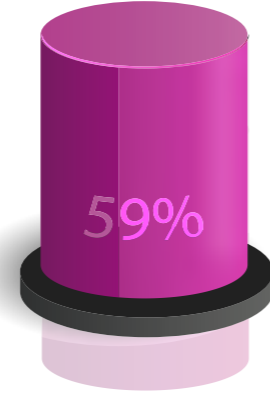
Soru: Corona virus/Covid-19 salgınının Türkiye’de daha ne kadar süreceğini düşünüyorsunuz?

Yaklaşık **2-3** ay daha salgının bizimle olacağını düşünenlerin oranı **%44**’tür – evden çalışanlarda bu oran **%50**’ye çıkmaktadır. **1** aya kadar her şeyin normale döneceğini düşünen **%14**’lük iyimser bir kitle de mevcuttur.



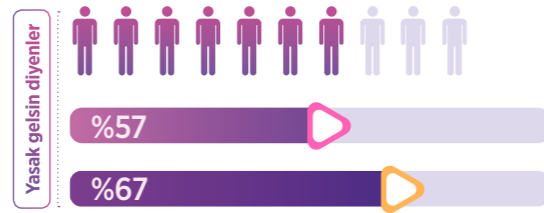
Soru: Türkiye’de corona virus/Covid-19 ile ilgili verilen kararları düşündüğünüzde, virüsün yayılmasının önlenmesi ile ilgili düşünceniz hangisine daha yakındır?

Virüsün önlenmesi ile ilgili Türkiye’de alınan kararlara bakış yarı yarıyadır. Evden çalışanların **%59**’u alınan kararların virüsü engellemekte etkisinin olmayacağını düşünürken ofise gidenler ve ücretli izin kullananlar biraz daha olumlu yaklaşmaktadır.



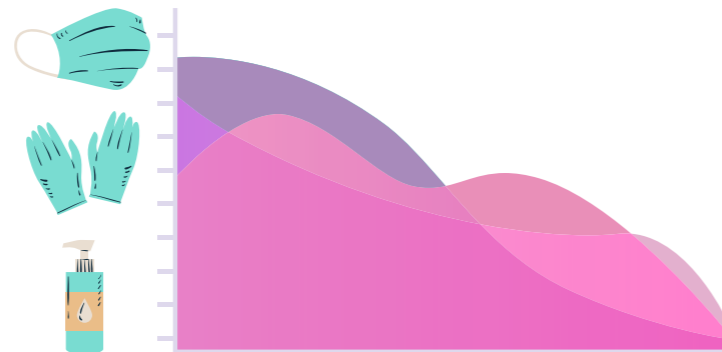
Soru: “Eve kapanma” süreci ile ilgili aşağıdakilerden hangisi size daha yakındır?

10 kişiden **7**’si tüm ülkenin eve kapanmasını/ yasak ilan edilmesini fikrinde. Emeklilerde **%57**, ofise giden çalışanlarda ise **%67**’ye düşen bu oran yoğun olarak öğrencilerde dile getiriliyor.



Soru: Corona virus/Covid-19 sürecince sizce aşağıdaki ürün ve içeriklerden hangilerine erişim zor/bulunamıyor?

Gıda ve temizlik malzemesinden çok **maske, antibakteriyel jel, eldiven** gibi ürünlerin daha zor bulunduğu söylenmektedir.



CORONA VİRÜS İLE İLGİLİ DOĞRU BİLİNER YANLIŞLAR

► Korona virus insan yapımıdır. (YANLIŞ)

Nature Medicine dergisinin yayımladığı araştırmada, virüs üzerinde yapılan araştırma sonuçlarına göre:

Yeni virüsün genetik dizilimi, 20 yıl önceki SARS virüsüyle çok yakından bağlantılı. Ancak uzmanlar bilgisayar simülasyonları, SARS-CoV-2’nin mevcut durumda geçirdiği mutasyonun insan hücrelerine böylesine kuvvetli bir şekilde bağlanmayacağı sonucuna varmaktadır. Eğer virüs laboratuvar ortamında üretilmiş olsaydı, bilgisayar simülasyonunun yönlendirmesiyle genetik dizilimi bu şekilde olmayacaktı.

► Korona virüsü sıcak iklimlerde görülmez. (YANLIŞ)

Korona virüsü, iklim özellikleri fark etmeksizin (soğuk, sıcak, nemli ya da kurak) tüm bölgelerde yayılabilmektedir. Dünya Sağlık Örgütü’ne göre, soğuk hava Korona virüsünü ortadan kaldırmayacaktır. Sıcaklık ve hava durumundan bağımsız olarak, insanların vücut ısısının daha önemli olduğu ve bu ısının da 36.5 ve 37 derece olması gerektiği bilgilendirme notunda paylaşmıştır.

► Sıcak duş almak Korona virüsüne yakalanmayı engeller. (YANLIŞ)

Dünya Sağlık Örgütü alınan duşun sıcaklığına rağmen insan vücudunun iç ısısının değişmediğini yani, 36,5 ile 37 derece arasında kaldığını tekrarlamaktadır.

► Sivrisinekler, Korona virüsünü insanlara yayabilir. (YANLIŞ)

DSÖ, Korona’nın bir solunum yolu virüsü olduğuna, öksürme ve hapsirmayla ya da tükürük ve mukustan havaya

karışan damlacıklarla bulaştığına dikkat çekmektedir.

► Restoranlarda ve alışveriş merkezlerinin tuvaletlerinde gördüğümüz el kurutucuları, Korona virüsünü öldürür. (YANLIŞ)

Dünya Sağlık Örgütü, ellerdeki virüsü yok etmenin en iyi yolunun su-sabun ya da alkol bazlı el dezenfektanları olduğunu belirtmiştir.

► İnsanların tüm vücudunu alkol ya da klorla temizlemesi, Korona virüsünü engeller. (YANLIŞ)

Uygun miktarda kullanılan alkol ve klor, sadece yüzeylerin dezenfekte edilmesinde etkilidir.

► Zatürre aşısı, Korona virüsüne karşı koruma sağlar. (YANLIŞ)

Korona virüsünün en ağır komplikasyonu zatürre ve solunum yetmezliğidir. O nedenle akla gelen ilk sorulardan biri, zatürre aşısının virüse karşı koruma sağlayıp sağlamadığı olmuştur. DSÖ’ye göre, bu sorunun yanıtı “hayır.” Covid-19 yep yeni bir virüştür ve kendi aşısının üretilmesi gerekmektedir.

► Tuzlu su gargarası, soğuk algınlığının daha hızlı atlatılmasına yardımcı olmaktadır. (YANLIŞ)

DSÖ, tuzlu su gargarasının solunum yolu enfeksiyonları veya Korona virüsü üzerinde önleyici bir etkisi olmadığını altını çizmiştir.

► Sarımsak yemek insanları Korona virüsünden korur. (YANLIŞ)

DSÖ, mikropları öldürücü özelliğiyle öne çıkan sarımsağın Korona virüsüne karşı koruduğuna dair bir bulgu olmadığını bildirmiştir.

► Korona virüsü sadece yaşlıları etkiler. (YANLIŞ)

Salgının başından bu yana, Korona virüsünün özellikle 65 yaş üstünü etkilediği, gençlere bulaşma riskinin düşük olduğu dile getirildi. Ancak, Korona virüsü yaş sınırı tanımamaktadır. Her yaşta insan bu virüse yakalanabilir. Yaşlılar, astım, şeker, kalp hastalığı olanlar bağışıklıkları daha zayıf olduğu için komplikasyonlara daha açıktır.

► Antibiyotikler yaygın kanının aksine, Korona virüsünün tedavisinde ya da önlenmesinde rol oynayabilir. (YANLIŞ)

Bu tür ilaçlar, sadece bakteri kaynaklı hastalıkları tedavi etmektedir. Covid-19 ise, bakteri değil virüştür. Ancak, DSÖ, Korona virüsü nedeniyle hastanede tedavi altına alınan hastaların, ilave ortaya çıkacak enfeksiyonlar için, gerektiğinde antibiyotik verilebileceğini belirtmektedir.

Şu anki tedaviler sadece virüse bağlı gelişen farklı semptomları azaltmaya yöneliktir.

Dünya Sağlık Örgütü, Korona virüsüne yönelik bazı tedavi denemelerinin halen klinik deneylerde test edildiğini belirtmektedir.

<https://www.who.int/emergencies/diseases/novel-coronavirus-2019/advice-for-public/myth-busters>



<https://webrazzi.com/2020/04/02/corona-virus-salginina-bakis-acisi/>



Capsugel

Lonza



KİLO KONTROL

Gelişen Pazarda Bilimsel Olarak Desteklenen
— Takviye Edici Gıdaların Geliştirilmesi —

Tüketici sağlığı bilinci dünya genelinde artmaya devam ederken, her yaşta insan sağlıklı ve aktif bir yaşam sürmenin öneminin farkına varmaktadır. Birçok kişi için, sağlıklı kilo kontrolü önemli bir odak noktasıdır. Obezite oranlarındaki ve yaşam tarzından kaynaklanan hastalıkların oluşumundaki artış ile kilo kontrolü için kullanılan ürünlerin de küresel pazarında hızlı bir büyüme beklenmektedir. Tüketicilerin kilo kontrolü çabalarını desteklemek için yeni yollar sunan çeşitli yaklaşımlar likit formdaki öğün yerine geçen gıdalara ve kapsül formdaki gıda takviyelerine giderek rağbeti artırmaktadır.

“Lonza, Global İnovasyon, Tüketici Sağlığı Ve Beslenme Direktörü Dominik Mattern, “Günümüz tüketicisi daha bilinçli ve eğitimli hale geldikçe, genel sağlık ve refahını destekle-

mek için gıda takviyelerine daha fazla yöneldiğini belirterek, rekabet ortamında firmaların markalarını en son gelişme ve teknolojilere göre dikkatle konumlandırması gerektiğini vurguluyor.

Lonza müşterilerine destek olmak için Doğal Pazar Enstitüsü'nü (NMI) Avrupa'daki takviye edici gıda kullanıcılarına yönelik önemli pazar etkenlerini ve taleplerini belirlemek üzere bir dizi anket yürütmesi için çalışma başlattı. Ortaya çıkan veriler, tüketicinin kilo



yönetimi de dahil olmak üzere belirli sağlık sorunları için gıda takviyesi kullanıcı sayısının nasıl arttığını göstermektedir. İngiltere'de, örneğin, kilo kontrolü önemli bir sorundur ve “kilolu kişilerin” %77'si takviyeleri bu amaçla kullanmaktadır. Sonuçlar ayrıca, kullanıcıların satın alma kaygılarında dikkate aldıkları temel hususları da ortaya koymaktadır; on katılımcıdan sekizi bu konuda önceliğini ‘tartışılmaz güvenlik’ ve ‘bilimsel/klinik kanıt’ olarak belirtmiştir.¹

Tüketici taleplerini karşılamak

Mattern, “Bu gereklilikler göz önünde bulundurulduğunda, Sektörde üreticiler için ürün etkinliğini ve inovasyonunu göstermesi noktasında artan bir talep vardır” diye devam ediyor. “Kilo kontrolü alanına baktığımızda, L-Karnitin gibi yerleşik bileşenler, en son tüketici tercihlerine hitap eden destekleyici ürünler oluşturmak için fırsatlar sunmaktadır.”

Kilo yönetimi uygulamalarında L-Karnitin kullanımını destekleyen klinik kanıtlar vardır. Dokuz klinik çalışmayı içeren yeni bir meta-analiz, L-Karnitin ile takviyenin hem vücut ağırlığında hem de vücut kitle indeksinde (BMI) plaseboya oranla önemli bir azalmaya yol açtığını göstermektedir.² Lonza tarafından desteklenen araştırma merkezleri ile yapılan çalışmalar, Lonza'nın en üst kalitedeki Carnipure® L-Karnitin takviyesinin, egzersiz sonrası doku hasarını ve kas ağrısını en aza indirmeye yardımcı olabileceği sonucuna varmıştır.³ Bu durum, aktif yaşam ve

sporcu beslenmesi ile ilgili alanlarda üreticiler için fırsatlar yaratmaktadır.

Ürün formları

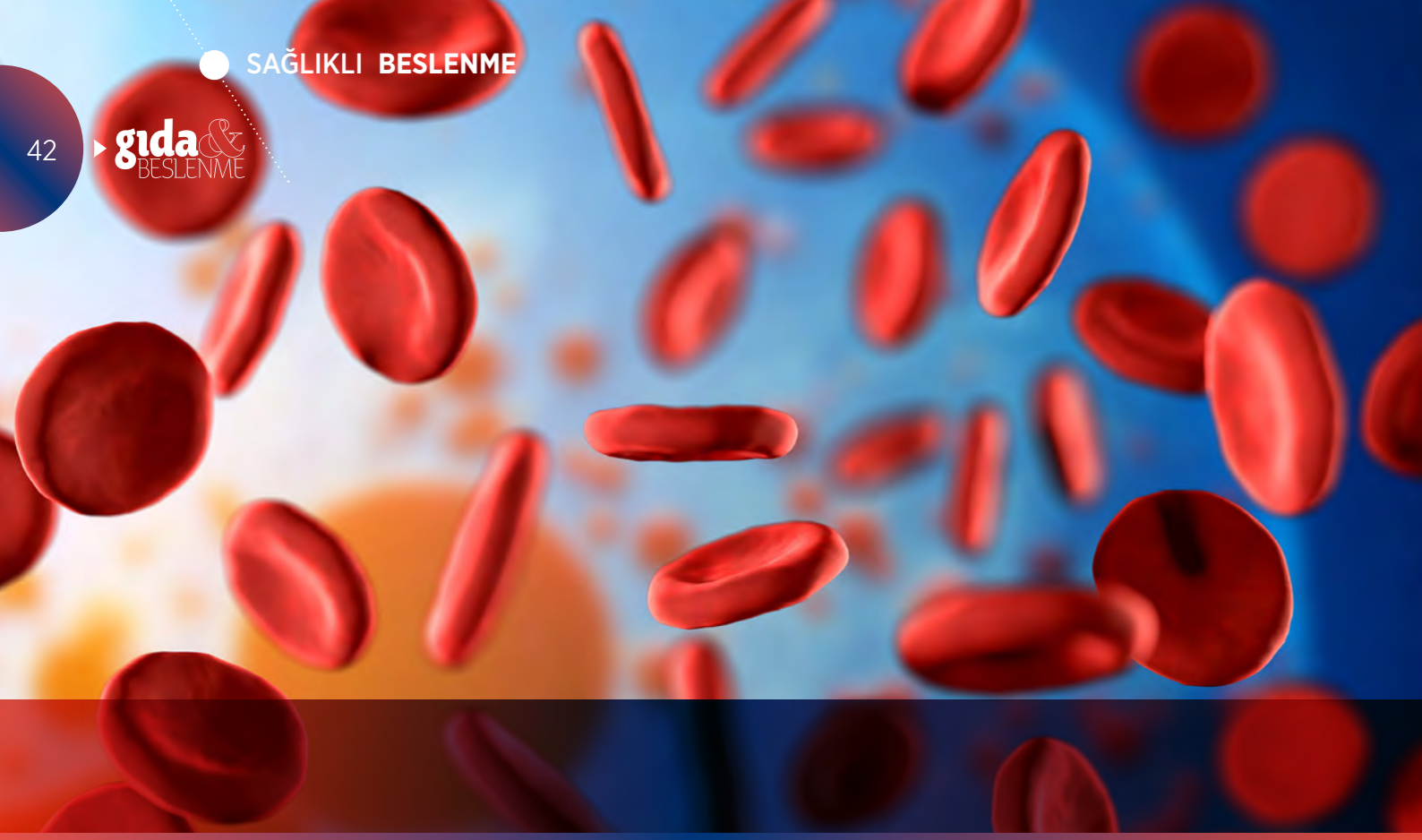
Carnipure® L-Karnitin kullanım alanları oldukça genişler ve kapsüllerden, fonksiyonel yiyecek ve içecekler kadar çeşitli farklı uygulamalarda kullanılabilir. Doğru dozaj formunun seçilmesi, bileşenlerin etkili bir şekilde verilmesi için çok önemlidir. Rahat, kolay yutulur ve kapsül formatında olan ürünler tüketiciler arasında en yaygın kullanılanlardır. Lonza, çeşitli teknik formülasyon zorluklarının üstesinden gelen çözümlerle son teknoloji dozaj formları ve kapsül teknolojilerinde pazar lideridir. Örneğin, sıvı bileşenler, geleneksel dozaj formlarına kıyasla yüksek biyo-yararlanım ve benzersiz ürün formu sunar. Ancak formülasyonun tipik olarak sızıntı gibi zorlukları olabilir. Patentli Licaps® sızdırmazlık teknolojisini kullanan Lonza'nın Capsugel® Licaps® vejetaryen kapsülleri gibi yenilikçi dozaj formları, sıvı bileşenlerin güvenli bir şekilde tutulması için özel olarak tasarlanmıştır. Örneğin, Carnipure® L-Karnitin, bir Licaps® kapsülünde D vitamini ile birlikte verilebilir ve üreticilerin kilo yönetimi uygulamalarında normal kas fonksiyonunu korumak için çözümler geliştirmelerine olanak tanır. Carnipure® L-Karnitin'in faydaları hakkında daha fazla bilgi edinmek için www.carnipure.com sayfasını ziyaret ediniz.



1 A.g.e.

2 M. Pooyandjoo ve ark., '(L-) karnitinin yetişkinlerde kilo kaybı üzerindeki etkisi: sistematik bir inceleme ve randomize kontrollü çalışmaların meta-analizi,' *Obes. Rev.*, 2016 Ekim;17(10):970-6

3 R. Fielding ve ark., 'Egzersiz sonrası iyileşmede L-karnitin takviyesi,' *besinler*, 2018;10:349



Mikro Besinler ve BAĞIŞIKLIK — SİSTEMİMİZ —

Bağışıklık sistemi insan vücudunu hastalıklara karşı koruyan güçlü bir savunma sistemidir.

- Sağlık; insanın fiziksel, zihinsel ve sosyal yönden tam bir iyilik halinde olması şeklinde tanımlanmaktadır. İnsan sağlığı, başta beslenme olmak üzere genetik ve çevre koşulları gibi birçok faktörün etkisi altındadır. Beslenme; yaşamın sürdürülmesi, büyüme, gelişme ve sağlığın korunarak devamı için insan organizmasında kullanılması sürecidir. Beslenme şeklimiz sağlığı, yaşam süresini ve kalitesini doğrudan etkilemektedir.

Bağışıklık sistemimiz, bir canlıdaki hastalıkların önlenmesine yardımcı olan, vücuda zarar verebilecek hücreleri tanıyıp onları yok eden bir sistem olarak tanımlanmaktadır. Bu sistem, vücuda giren veya vücutla temasta bulunan her yabancı maddeyi tarar, onları canlılığın sağlıklı vücut hücrelerinden ve dokularından ayırır. İnsan

...

- vücutu, bakterilere, virüslere ve diğer yabancı maddelere karşı pek çok farklı mekanizma ile koruma sağlar. Vücudumuzdaki mikroorganizmaların; genel olarak deri, ağız, boğaz, bağırsak, burun gibi dış çevre ile ilişkili olan yüzey, boşluk ve organların mukoz membranlarına yerleştiği bilinmektedir. Ancak bunlar; yaş, cinsiyet, hormonal değişiklikler, beslenme özellikleri veya kişisel alışkanlıklar gibi faktörlere bağlı olarak farklılık gösterebilir.

Proteinler, dokular ve organlar gibi pek çok biyolojik yapı, bağışıklık sistemi sayesinde hastalıklara karşı korunur. Bağışıklık sistemi iki tiptir: Doğuştan gelen bağışıklık sistemi ve kazanılmış bağışıklık sistemidir. Doğuştan gelen bağışıklık sistemi, vücutta bir yabancı madde (antijen) ortaya çıktığında hemen temas eden, spesifik olmayan bir savunma mekanizmasıdır. Kazanılmış bağışıklık sistemi ise, uyarılabilir bağışıklık olarak da bilinir ve antijene özgü bir bağışıklıktır.

Bağışıklık sistemi, tehdidin doğasına bağlı olarak üç ayrı yöntem kullanarak, vücutu enfeksiyonlar, dış ve iç tehditlere karşı korur. Bunlar; cilt, gastrointestinal ve solunumun epitel astarı gibi fiziksel kalkanlar ve salgılar, mukus ve mide asidi gibi biyokimyasal bariyerler, çok sayıda farklı bağışıklık hücreleri ve immüno globülinler olarak da adlandırılan antikorlardır. Optimal bağışıklık fonksiyonu, sağlıklı bir bağışıklık sistemine bağlıdır. Buna karşılık, vücudun hastalık ve diğer olumsuz durumlara karşı bağışıklık yanıtının oluşması, sürdürülmesi ve geliştirilmesi için gerekli olan enerji kaynakları, makro ve mikro besinlerin iyi bir şekilde tedarik edilmesiyle sağlanır. Bu kapsamda, yeterli ve dengeli beslenme çok önemlidir.

Mikrobiyota ve Bağışıklık Sistemi

Bağırsağa yerleşik olan mikrobiyota, bağırsağın çalınma düzenini güçlendirdiği gibi, besinlerin alınmasına da yardımcı eder. İnce bağırsaktaki besin kaynağından, hem konak hem de konakçılar yararlanır. Bu nedenle, ba-

ğırsaklar bağışıklık sistemi için büyük bir karmaşa oluşturmaktadır. Bağışıklık sistemi bir yandan istilacılara etkin bir şekilde karşı koymalı, bir yandan da çok büyük miktar ve çeşitlilikteki yerleşik ortakçılara karşı hoş görülü davranmalıdır.

Bağırsak florasının yokluğunun olumsuz etkilerine karşın besin yoluyla yararlı bakterilerin alınması, bağırsaktaki normal dengenin sağlanmasında rol oynayabilmektedir. Prebiyotik olarak adlandırılan, bakteri içermeyen ama yararlı bakterilerin çoğalmasına yardımcı olan gıda bileşenleri, bağırsak florasının oluşumu üzerinde

önemli etkilerinin olduğu bilinmektedir. Bununla birlikte; probiyotik bakteriler, bağışıklık sisteminin dengelenmesinde rol oynamaktadırlar. Probiyotikler aynı zamanda istenmeyen bakterilerin, mayaların ve küflerin çoğalmasını kontrol altında tutarak, bağırsak mikroflorasının bozulmasını engellemektedirler. Bağırsak florasının çeşitliliği ve dengesinde yaşanacak bozukluklar, hastalık yapan bakterilerin vücuda hâkim olmasına sebep olabilir. Bununla birlikte, son yıllarda kronik hastalıkların tedavisinde ve yönetiminde, bağırsak mikrobiyel içeriğinin modifiye edilmesi bir seçenek olarak yerini korumaktadır.

Sağlıklı bir mikrobiyota, sağlıklı yaşamın altın anahtarlarından biridir. Mikrobiyota farklılaşmasının önemli çevresel faktörlerinden birisi de beslenme ve yaşam tarzıdır. Mikrobiyotadaki değişiklikler metabolik, immünolojik ve nörolojik olarak organizmayı etkilemektedir. Bu da doğrudan veya dolaylı olarak, çeşitli hastalıkların başlamasına etki edebilmektedir. Çoğu hastalık insan vücudunu sistematik olarak kontrol eden ve ikinci beyin olarak adlandırılan bağırsak sistemi ile ilişkilidir. Bu nedenle, mikrobiyota dengesi, ya bazı hastalıklar sonucunda bozulmakta ya da mikrobiyota dengesi bozulduğu için bazı hastalıklar meydana gelmektedir.

Beslenme sağlıklı yaşam için insanın öncelikli gereksinimlerindedir. Bu nedenle, doğru beslenme bilgisine sahip olmak ve günlük yaşamda bu bilgileri doğru uygulamak, beslenmenin temel

Sağlıklı bir mikrobiyota, sağlıklı yaşamın altın anahtarlarından biridir.



ilkelerindedir. Mikro besinler (vitaminler, mineraller, eser elementler) enerji metabolizması, hücrel büyüme ve farklılaşma, organların işlevlerini yerine getirmesi ve immün fonksiyonların düzenlenmesi gibi birçok fonksiyonda rol almaktadır. Ayrıca mikro besin öğeleri insan metabolizmasını doğrudan veya dolaylı olarak intestinal mikrobiyota aracılığıyla etkilemektedir. Vitaminler canlı hücrelerde yaşamsal ve biyokimyasal reaksiyonların düzenlenmesi için enzimlerin öncüleri olarak rol alan temel mikro besin öğeleri olup çoğu organizma tarafından sentezlenememektedir. Canlılar için elzem olan vitaminler diyet yoluyla karşılanmalıdır.

Mikro Besinlerin Bağışıklık Sistemindeki Önemi

Mikro besinler yaşam evresinden bağımsız olarak, bağışıklık sistemi için hayati rolleri bulunmaktadır. Mikro besin eksikliği veya yetersiz alımı, dünya çapında yaygın olarak kabul edilen beslenme sorunlarından birisidir. Bazı mikro besinlerin çocukluk, yaşlılık gibi hayatın farklı dönemlerinde veya kronik rahatsızlık, obezite gibi hastalıklı bireylerde yetersiz olma olasılığı daha yüksektir. Bağışıklık sisteminin etkinliğini sürdürmek için en çok ihtiyaç duyulanlar mikro besinler A, C, D, E, B2, B6 ve B12 vitaminleri, folik asit, beta karoten, demir, selenyum, çinko olarak bildirilmektedir. Yetersiz mikro besin alımı, bağışıklık sistemi içindeki çeşitli

fonksiyonları etkiler, enfeksiyonlara karşı direncin azalması ve semptomların şiddetinde bir artışa neden olabilir.

Antioksidan özelliği çok uzun süredir tanımlanmış olan A, C, E, vitaminlerinin radikalleri temizleme, reaksiyonları durdurma veya baskılama, doku hasarlarını onarma, enzim kinaz kaçaklarını önleme, antioksidan kapasiteyi artırma, antioksidan aktiviteyi güçlendirme gibi yolları kullanarak oksidan-antioksidan dengesi nasıl korudukları artık iyi bilin-

nsan vücudunun birçok vitamin, mineral ve yağ asidine ihtiyaç duyduğu yapılan araştırmalarla da ispatlanmaktadır.

mektedir. Tüm vitaminler birer antioksidan kabul edilmekle birlikte, antioksidan etkileri yaygın olarak bilinen vitaminler C ve E vitaminleridir. Antioksidan vitamin, metabolik oksidasyonu engelleyen

ve bağışıklık sistemini güçlendiren vitamindir. A vitamini ön maddesi β karoten de kuvvetli bir antioksidan olduğundan A, E ve C vitaminleri üçlüsü antioksidan vitaminler olarak bilinir. E vitamini, yağda çözünen önemli bir antioksidandır. Hücre zarları ve lipo proteinlerde önemli antioksidan işlevler görmektedir. Yağda erimesi nedeniyle hücrelere kolayca girer ve vücutta birikir, hücrelerde gelişim sağlar. K vitaminininin metabolik ürünlerinin antioksidan etkisi, vücut sıvılarında vitamin E'ye eş bir antioksidan güce sahip olduğu ifade edilmektedir.

Düşük C vitamini durumu, pnömoni gibi enfeksiyonlara duyarlılığı artırabilir. Çünkü C vitamini gibi düşük antioksidan düzeyleri pnömonide gözlenen oksidatif stresi karşılayamaz. Patojenlere karşı bağışıklık yanıtı sırasında artan ROS (Reaktif oksijen türleri, Reactive Oxygen Species) üretimi, C vitamini seviyelerini daha da düşürebilir. Bunu dengelemek için C vitamini takviyesine ihtiyaç duyulabilir. D vitamini eksikliği, muhtemelen bağışıklık sistemi boyunca bulunan D vitamini reseptörlerinin aktivitesi ile ilişkili enfeksiyon ve multiple skleroz ve diyabet gibi oto-immün hastalıklar riskini artırabilir.

İnsan vücudunun %4 - 5' i minerallerden oluşmuş olup, yaklaşık 16 - 20 mineralin insan beslenmesinde elzem olduğu kabul görmektedir. Bu minerallere örnek vermek gerekirse; kalsiyum, fosfor, potasyum, sodyum, klor, sülfür, magnezyum, iyot, molibden, kobalt ve kromdur. Bunlardan bazıları makro mineraller, bazıları da diğer mikro mineraller yada eser elementler olarak sınıflandırılırlar. Vitaminler vücut çalışmasındaki fonksiyonları biyokimyasal tepkimelerin düzenlenmesi ile ilgilidir. Bazıları ko-enzim, bazıları da hormonlara benzer etki gösterirler. Bu nedenle, herhangi biri alınmadığında o vitaminin yardımcı olduğu kimyasal tepkime yürüyemeyeceğinden büyümede ve organizmadaki fonksiyonlarında aksamalar olabilmektedir.

Çinko (Zn) vücudumuz için en önemli eser elementlerden biridir ve mikroorganizmaların, bitkilerin ve hayvanların büyümesi ve gelişmesi için vazgeçilmezdir. Tüm vücut dokularında ve salgılarında göreceli olarak yüksek konsantrasyonlarda bulunur, ancak tüm



vücuttaki çinkonun % 85'i kas ve kemiklerde, % 11'i cilt, karaciğer, prostat ve gözün bölümlerinde yüksek konsantrasyonlarda, ve kalanı tüm dokularda bulunur. Yetişkin vücudundaki ortalama Zn miktarı yaklaşık 1.4-2.3 g'dir. Demirden sonra canlı organizmalarda en çok bulunan ikinci geçiş metali iyonudur. Çinko, 300'den fazla enzimin çalışmasına etkili olan tek metaldir. Çinko, doğal ve kazanılmış bağışıklık yanıtının düzenlenmesinde rol oynayan temel bir mikro besindir. Çinko eksikliğinin ana nedeni yetersiz beslenmedir. Çinko vücutta pek çok temel fizyolojik fonksiyonda yer alır ve eksikliği ciddi hastalıklara yol açar. 300'den fazla enzim ve 1000'den fazla transkripsiyon faktörü fonksiyon gösterebilmek için çinkoya ihtiyaç duyar. Çinko yüksek proliferatif kapasiteye sahip immün sistem hücreleri için elzemdir ve hem doğuştan hem de adaptif immünite fonksiyonlarını etkilemektedir. Çinko eksikliği sitokin üretimini değiştirerek timik atrofiyi artırabilir, lenfosit sayısını ve aktivitesini azaltabilir, oksidatif stres ve inflamasyonu artırabilir ve bundan dolayı, her türlü enfeksiyon (bakteriyel, viral ve mantar), özellikle de ishal ve zatürre riski artabilir.

Bağışıklık sistemi yaşam seyri üzerinde birçok değişikliğe uğrar - çocukluk döneminde gelişir ve olgunlaşır, erken yetişkinlikte potansiyel olarak en yüksek işleve ulaşır ve yaşlılıkta çoğu insanda giderek azalır. Çoklu mikro besin eksiklikleri tüm dünyada yaygındır ve yaşla birlikte olasılığı artmaktadır. Her yaş grubunun özel ihtiyaçlarına göre

uyarlanmış takviye, optimal bağışıklık fonksiyonu için yeterli bir temel sağlamaya yardımcı olabilir. Mevcut klinik veriler, mikro besin takviyesinin enfeksiyon riskini ve şiddetini azaltabildiğini ve daha hızlı bir iyileşmeyi desteklediğini göstermektedir. Bununla birlikte, mikro besin takviyesinin bağışıklık fonksiyonları ve klinik sonuçlar üzerindeki etkileri konusunda çok daha fazla araştırmaya ihtiyaç vardır. Bununla birlikte, mikro besinlerin bağışıklıktaki önemi, mikro besin eksikliklerinin enfeksiyon riski ve ciddiyeti üzerindeki etkileri ve yetersiz mikro besin durumunun dünya çapında yaygınlığı, bağışıklığı desteklemek için hedeflenen çoklu mikro besin takviyesinin kullanımı için sağlam bir temel oluşturmaktadır

REFERANSLAR

- [1] Chasapis, Christos & C Loutsidou, Ariadni & Spiliopoulou, Chara & Stefanidou, Maria. (2011). Zinc and human health: An update. Archives of toxicology. 86. 521-34. 10.1007/s00204-011-0775-1.
- [2] <https://www.healthline.com/nutrition/zinc#sources>
- [3] Rangan, Anna & Samman, Samir. (2012). Zinc Intake and Its Dietary Sources: Results of the 2007 Australian National Children's Nutrition and Physical Activity Survey. Nutrients. 4. 611-24. 10.3390/nu4070611.
- [4] Sabina Khanam (2018) Impact of Zinc on Immune Response. Immunol Curr Res 2: 103.

[5] Gammoh NZ, Rink L. Zinc in Infection and Inflammation. Nutrients. 2017;9(6):624. Published 2017 Jun 17. doi:10.3390/nu9060624

[6] Ogawa, Youichi & Kawamura, Tatsu-yoshi & Shimada, Shinji. (2016). Zinc and skin biology. Archives of Biochemistry and Biophysics. 611. 10.1016/j.abb.2016.06.003.

[7] Gupta M, Mahajan VK, Mehta KS, Chauhan PS. Zinc therapy in dermatology: a review. Dermatol Res Pract. 2014;2014:709152. doi:10.1155/2014/709152

[8] Songu M, Katılmış H. 2012. Enfeksiyondan korunma ve immün sistem. J Med Updates 2012;2(1):31-42 .doi:10.2399/jmu.2012001006

[9] Alkan S. Immün Sistem ve Barsak Mikrobiyotası. J Biotechnol and Strategic Health Res. 2017;1 (Special issue):7-16

[10] Çetinbaş S., Kemeriz F., Göker G., Biçer İ., Velioğlu Y.S. 2017. İnsan Mikrobiyomu: Beslenme ve Sağlık Üzerindeki Etkileri. Akademik Gıda 15(4) (2017) 409-415, DOI: 10.24323/akademik-gıda.370267.

[11] Koçak T., Şanlıer N. Mikrobesein Öğeleri ve Mikrobiyota Etkileşimi. Gümüşhane Üniversitesi Sağlık Bilimleri Dergisi (GÜSBSD) 2017; 6(4): 290-302

[12] Besler T, 2011. Beslenme destek tedavisi: genel ilkeler ve malnütrisyondan değerlendirilmesi. 7. Ulusal İç Hastalıkları Kongresi. 10 - 13 Mart 2011, Bursa

[13] Maggini S., Pierre A. and Calder P.C. 2018. Immune Function and Micronutrient Requirements Change over the Life Course. Nutrients 2018, 10, 1531; 1-27.

[14] Şahin H. 2016. Çinko, İmmün Sistem ve Enfeksiyon Etkileşimleri. Türkiye Klinikleri J Nutr Diet-Special Topics. 2016;2(2):77-81

[15] Aslan R, 2018. Vitaminler Oksidan Antioksidan Dengesi Nasıl Etkiliyor. Göller Bölgesi Aylık Hakemli Ekonomi ve Kültür Dergisi Ayrıntı Cilt 6 Sayı 68

[16] <https://novanutrica.com/bagisiklikta-onemli-bir-mikro-besin-cinko/>





easyVit®

CONCORDIX

Ezber Bozan Üretim Teknolojisi

ConCordix®

vitamin, mineral, balık yağı gibi etken maddelerin vücutta yüksek oranda kullanımına yönelik patentli yeni bir formdur. Norveç'te üretilmektedir. Norwegian University of Science and Technology (NTNU) ile yapılan ortak Ar-Ge çalışmalarıyla geliştirilmiştir. Yağ asitleri, su ve yağda çözünen vitamin ve mineralleri emülsiyon formatında tek bir çiğnenebilir jel formda birleştiren patentli bir yöntemdir.

ConCordix çiğnenebilir jel formları, doğal meyve aromaları kullanılarak geniş bir lezzet seçkisiyle sunulmaktadır. Jelatin baz, baskın ve istenmeyen tadı olan içeriklerin tat maskeleyesi ve bu içeriklerin oluşturabileceği reflü riskini önlemek üzere tasarlanmıştır. Sağlık ön planda tutulduğu için, hiçbir üründe ilave şeker kullanılmamaktadır.

ConCordix'in çiğnenebilir jel formları farklı etken maddeler içerir ve alındıktan sonra kolayca erir. Hızlı erime, etken maddelerin hızlı bir şekilde salınmasını desteklerken, emilimi de kolaylaştırarak, optimum etki sağlar. Etken maddeler, emülsiyon içerisinde çok küçük boyutta damlacıklar halinde saklandığı ve homojen bir şekilde dağıldığı için emilim oranları artmaktadır. Ayrıca, Concordix teknolojisini ile üretilen çiğnenebilir jel formlar, tek formda yüksek oranda etken madde ihtiva edebilmektedir. Bu sayede günlük önerilen kullanım

miktarlarını tek bir çiğnenebilir jel formda sunmak mümkün olmaktadır.

ConCordix'in çiğnenebilir jel formları her zaman tazedir. Jel formlar, oksijenin zararlı etkilerinden korunmaları için, ayrı birimler halinde blister ambalaja yerleştirilir. Bu sayede, lezzetleri korunurken, içerik maddelerinin de sağlam kalması sağlanır.

Concordix teknolojisi ile üretilen çiğnenebilir jel formlar farklı özellikleri sayesinde kullanıcılar için kolay ve rahat kullanılabilir ürünler sunulmasına olanak tanır. Su gerektirmeyen, pratik kullanımı ile taşıma ve saklama kolaylığı sağlamaktadır. Kullanıcı uyumu ve kullanıma devam oranları yüksek seviyelerdedir.

Concordix teknolojisi, dünya çapında birçok farklı markanın ürünlerinde kullanılmaktadır.

Easyvit® Sağlıklı Yaşamın Kolay Yolu

EasyVit®, aktif yaşamı destekleyen kaliteli, bilime dayalı yenilikçi bir besin desteği ailesidir. EasyVit ürünleri ülkemiz için tek yetkili dağıtıcısı olduğu Concordix teknolojisi ile Norveç'te üretilmektedir. Çocuklara ve yetişkinlere yönelik çiğnenebilir jel formlardan oluşan ürün gamıyla kullanıcılarına ulaşmaktadır. Ürün gamında bulunan EasyFishoil çocuk formu ile kısa bir sürede başarıya ulaşmış ve çocuk balık yağları sektörünün lideri konumuna gelmiştir.

HOŞGELDİN

easyVit®

EASYVİT'in GTBD Altın Üyeleri arasına katıldığını bildirmekten mutluluk duyuyoruz.

GTBD
Gıda Takviyesi ve Beslenme Derneği



İÇİNİZ RAHAT OLSUN

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



GTBD

Gıda Takviyesi ve Beslenme Derneği



www.gtbd.org.tr

IADSA

International Alliance of Dietary/
Food Supplement Associations

Gıda Takviyesi ve Beslenme Derneği (GTBD), Uluslararası Beslenme ve Gıda Takviyesi Dernekleri Birliği (IADSA) Üyesidir.