

Ağustos 2021 / 9. Sayı

# gıda & BESLENME

► TAKVİYE EDİCİ GIDALAR  
NEDİR-NE DEĞİLDİR?

► GIDA TAKVİYESİ  
KULLANIMI VE BESLENME  
ALİŞKANLIKLARI ÖLÇÜMÜ  
ARAŞTIRMASI-4

► FHNTALK  
GIDA, SAĞLIK  
VE BESLENME  
SÖYLEŞİLERİ

# 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

Tanju **Cepheli**

Gıda Takviyesi ve Beslenme Derneği  
Yönetim Kurulu Başkan Yardımcısı

### Değerleri Okuyucular, gıda ve beslenme sektörünün kıymetli paydaşları,

Hepimizin bildiği üzere, dünya bir yıldan fazla bir süredir pandemi ile karşı karşıya kaldı ve hepimiz insanlık adına sağlıklı ilgili ciddi bir dönemden geçtik.

Bu pandemi, vücut yapımız ve bağışıklık sistemimiz ne kadar güçlü olursa, bu hastalığı o kadar hızlı yenebileceğimizi bize tekrar gösterdi.

Günümüz dünyasında değişen yaşam ve çalışma koşullarıyla birlikte beslenme alışkanlıkları da değişim gösteriyor. İnsanlar normal beslenmeyi takviye etmek, daha enerjik hissetmek, yeterli derecede alamadığını düşündüğü vitamin ve mineralleri dışarıdan alarak bağışıklık sistemini güçlendirmek, dengeli ve sağlıklı beslenemediği durumlarda vücudunun ihtiyaçlarını karşılamak gibi pek çok amaçla takviye edici gıdalara başvuruyor.

2020 yılında, pandemiden dolayı bağışıklık sistemini güçlendirmek adına, gıda takviyelerine çok ciddi bir talep artışı gözlemledik; gıda takviyesi pazarında takribi %55-60 gibi bir büyüme gördük.

Yaptığımız araştırmalarda, müşteri profillerinde, özellikle daha önceleri, yüksek eğitimli kişilerin daha fazla gıda takviyesi kullandığını tespit etmiştik. Pandemi sürsünce yaptığımız araştırmalara göre ise toplumun **%71'i COVID-19 DÖNEMİNDE BAĞIŞIKLIĞINI ARTIRMAYA ÇALIŞIYOR, %37'si COVID-19 DÖNEMİNDE GIDA TAKVİYELERİNE DAHA FAZLA**

### GÜVENDİĞİNİ BELİRTİYOR, %65 İSE GIDA TAKVİYESİ KULLANIMINDA DOKTORLARIN EN GÜÇLÜ REFERANS olduğunu söylüyor.

Yerli firmaların bu konuda çok ciddi çalışmaları olduğunu gözlemliyoruz. Bu yönde de pazarın büyümesi doğrultusunda daha fazla yatırım yapılacağını tahmin ediyoruz.

Sektörün bu büyüklüğü, ürün ve marka çeşitliliğini de beraberinde getiriyor. Dolayısıyla ürün seçiminde ve kullanımında bilinçli olmak, güvenilir ürünlere yönelmek de önem kazanıyor. Bu noktadan hareketle, bu ürünlerin kullanım şekli ve miktarı oldukça önemli. Günlük belirtilen dozlardan fazla almak olumsuz sonuçlara yol açabilir. O yüzden belirtilen limitlerin dışına çıkmamak ve düzenli olarak kullanmak, bu ürünlerden alınacak faydanın artmasında etkili.

Sağlıklı hayat alışkanlıkları arasında, hareketli hayat tarzı ve sağlıklı beslenme, kişilerin kendi sağlığı için alabileceği en önemli tedbirlerden. Bu nedenle, ülke çapında sağlıklı beslenmenin toplumda yaygın olarak benimsenmesi, ülkelerin gelecekteki sağlık seviyelerinin korunması ve iyileştirilmesi açısından ihmal edilmemesi gereken bir konudur. Ulusal beslenme sorunlarının tespiti ve bu sorunlara yönelik etkin, yararlı ve sürdürülebilir beslenme planlarının hazırlanabilmesi, uygulanabilmesi ve izlenebilmesi için güvenilir araştırma verilerine ihtiyaç duyulmaktadır. Bu konuda hem T. C. Sağlık Bakanlığı hem de T. C. Tarım ve Orman Bakanlığı ile işbirliği içinde çalışmalarımızı sürdürüyoruz.

COVID-19 salgını nedeniyle gıda takviyesi ürünlerinin satışlarında patlama yaşanıyor. Ancak içeriğine ve markasına dikkat edilmeden satın alınan gıda takviyeleri nedeniyle sağlığını riske, paranızı ise çöpe attığınızı biliyor musunuz?

Son günlerde her alanda olduğu gibi gıda takviyesi ürünlerinde de kriz fırsatçılarının sayısında ciddi artış oldu. Kriz fırsatçılarının piyasaya sürdüğü merdiven altı sahte ürünler COVID-19'dan korunmak isteyen vatandaşların sağlığını riske atıyor. Bu nedenle tüketicilerin güvenilir platformlardan alışveriş yapması, satıcıların ticari bilgilerini sorgulaması ve hepsinden öte satın alacağı gıda takviyesinin içeriğindeki bileşenleri detaylı incelemesinde büyük fayda var. Vücudunuz ve bağışıklık sistemini güçlendirmek için beslenme ve gıda takviyesi desteği almak isterseniz, mutlaka içindeki maddelerin neler olduğuna bakın.

Biz, Gıda Takviyesi ve Beslenme Derneği olarak, son yıllarda ciddi oranda artırdığımız faaliyetlerimizle daha geniş kitlelere ulaşıyoruz. Amacımız, doğru ve sağlıklı ürünlerin kullanımını artırmak, ve gıda takviyelerinin ilaç değil, takviye edici gıda olarak alınmasını sağlamak. 2021 yılında da, yine konferanslar, seminerler düzenleyerek, dergi ve sosyal medya mecralarını kullanarak sesimizi duyurmaya devam edeceğiz.

Güzel bir yaz geçirmeniz dileğiyle...

*Sağlıcakla kalın.*

# gıda & BESLENME

## GIDA VE BESLENME DERGİSİ

Yaygın Süreli Yayın  
4 aylık gıda, beslenme ve sağlık  
sektörü dergisi  
Sayı: 9

### İmtiyaz Sahibi

Gıda Takviyesi ve Beslenme  
Derneği Adına  
Samet Serttaş

### Sorumlu Yazı İşleri Müdürü

Melike Oktay

### Editör

Zeynep S. Doğruer

### 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](http://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.

©  
2021



06

SEKTÖRDEN  
HABERLER



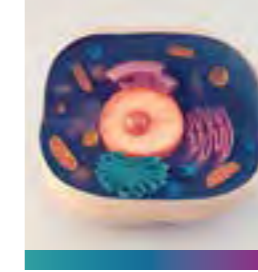
18

TAKVİYE EDİCİ  
GIDALAR NEDİR-  
NE DEĞİLDİR?



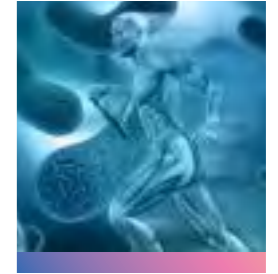
24

DÜZENLİ EGZERSİZİN  
ÖNEMİ VE AKTİF YAŞ  
ALMA:  
GEREKİNİMLERİ  
KARŞILIYOR MUYUZ?



32

FİBROMİYALJİ'DE  
GIDA TAKVİYELERİ  
NEDEN ÖNEMLİ?



40

KASLARIN VE  
BEYNİN YAKITI  
GLUTAMİN



16

"GENÇ  
DİYETİSYENLER  
ÖDÜLÜ TANITIMI  
VE GELENEKSEL  
DİYETİSYENLER  
GÜNÜ" ETKİNLİĞİ



20

TAKVİYE EDİCİ  
GIDARDA YASAL  
SAĞLIK BEYANI  
KULLANIMI



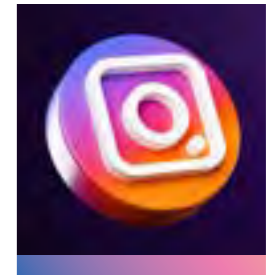
28

OMEGA 3 DESTEĞİ  
SAĞLAYAN BALIK  
YAĞLARI



36

"GIDA TAKVİYESİ  
KULLANIMI  
VE BESLENME  
ALİŞKANLIKLARI  
ÖLÇÜMÜ"  
ARAŞTIRMASI - 4



44

FHNTALK  
GIDA SAĞLIK  
VE BESLENME  
SÖYLEŞİLERİ



# Sektörden HABERLER

## AB'nin Beslenme, Aşırı Kilo ve Obeziteye İlişkin Stratejisi

Avrupa Komisyonu yetersiz beslenme, aşırı kilo ve obezite kaynaklı sağlık sorunlarının azaltılmasına yönelik entegre bir AB yaklaşımı ortaya koymaktadır. Bu kapsamda:

- Halk sağlığı sorununun üstesinden gelinmesi için çeşitli ortaklıklar ile yerel, bölgesel, milli düzeyde ve ayrıca AB düzeyinde aksiyon alınmasına odaklanmaktadır.
- Toplumdaki dezavantajlı gruplarla olan ilişki nedeniyle obezite sorununun özellikle sosyo-ekonomik boyutunu dikkate almaktadır.
- Stratejinin birincil amacı, obezitenin

ortama karşı (kilo alımını teşvik eden ortam) mücadele edilmesi ve vatandaşların yetersiz beslenme, egzersiz eksikliği gibi yüksek riskli davranışlarını önlemeye yardımcı olmaktır.

- Bu hedef doğrultusunda:
  - - Tüketicilere süpermarketlerde ve kantinlerde sağlıklı seçeneklerin sunulmasının temin edilmesi,
  - - Özel sektörün katılımının teşvik edilmesi,
  - - Perakendeciler de dâhil olmak üzere gıda endüstrisi tarafından özellikle tuz, şeker ve yağ seviyelerinin azaltılarak ürün içeriklerinin yeniden formüle edilmesi,
  - - Pazarlama stratejilerinin uygunsuz



şekilde çocukları hedef almasına engel olunması ve daha sağlıklı seçeneklerin teşvik edilmesi,

- - İşverenlerin, işe yürüyerek ya da bisikletle gelme gibi sağlıklı yaşam tarzlarını teşvik etmesi,

- - Sağlığa faydalarına vurgu yapılarak, düzenli fiziksel aktivite konusunda insanların motive edilmesi gibi eylemlere odaklanmaktadır.

• Bu strateji, yerel, bölgesel ve ulusal düzeylerde ve ayrıca AB düzeyinde harekete geçilmesi için AB genelinde ortaklıklar kurmanın önemini vurgulamaktadır. Bunlar, gıda üreticileri, perakende ve reklam endüstrisi gibi birlikte çalışan özel sektörler, halk sağlığı sektörü ve sivil toplum kuruluşlarını kapsamaktadır.

• AB ülkeleri ile Norveç ve İsviçre'nin temsilcilerinden oluşan Yüksek Düzeyli Beslenme ve Fiziksel Aktivite Grubu özellikle tuz, doymuş yağ ve ilave şekerler ile ilgili olarak gıda ürünlerinin yeniden formüle edilmesi konularında aktif rol oynamıştır.

## Tarım ve Orman Bakanlığı Gıda ve Kontrol Genel Müdürlüğü tarafından 04.05.2021 tarihinde yayımlanan, 20.04.2021 tarihli "Türk Gıda Kodeksi Gıda Etiketleme ve Tüketicileri Bilgilendirme Yönetmeliği Hakkında Kılavuz" güncellendi.



<https://www.tarimorman.gov.tr/GKGM/Duyuru/402/Gida-Etiketleme-Ve-Tuketicileri-Bilgilendirme-Kilavuzu-Guncellenmistir>



## Türkiye gıdasını korumak için söz verdi, dünya rekoru geldi



T. C. Tarım ve Orman Bakanlığı ile BM Gıda ve Tarım Örgütü (FAO) Türkiye iş birliğiyle yürütülen "Gıdanı Korum, Sofrana Sahip Çık" kampanyasının 1. yıl etkinliği, Cumhurbaşkanı Recep Tayyip Erdoğan'ın eşi Emine Erdoğan'ın katılımıyla, T.C. Tarım ve Orman Bakanlığının ev sahipliğinde gerçekleştirildi. "Gıdanı Korum, Sofrana Sahip Çık" kampanyası, 790 bin kişinin "sofranasahipcik.com" adresine girerek verdiği söz ile dünyada ilk kez "çevresel sürdürülebilirlik alanında verilen en fazla söz" rekorunu kılarak Guinness Rekorlar Kitabı'na girdi

<https://www.aa.com.tr/tr/ekonomi/gida-ni-koru-sofrana-sahip-cik-kampanyasi-guinness-rekoru-kirdi/2290259>



## BM Gıda ve Tarım Örgütü (FAO), 2021 yılı 16 Ekim Dünya Gıda Günü için 5-19 yaş grubundakilerin katılımına açık bir poster yarışması düzenliyor



16 Ekim Dünya Gıda Günü için BM Gıda ve Tarım Örgütü (FAO) tarafından düzenlenen Dünya Gıda

Günü Poster Yarışması, dünyadaki tüm çocuklardan ve gençlerden gelecek posterleri bekliyor. 5-19 yaş grubundaki çocuk ve gençlerin katılımına açık olan yarışmanın, her yaş kategorisindeki üç kazananı, Aralık ayında, Dünya Gıda Günü ana sayfasında duyurulacak. Yarışmanın kazananları, dünya çapındaki FAO ofisleri tarafından tanıtılacak ve sürpriz bir hediye çantası ve takdir belgesi ile ödüllendirilecek.

<http://www.fao.org/world-food-day/youth/contest/en>



Uluslararası Gıda Bilgi Konseyi'nin (IFIC) 2021 Gıda ve Sağlık Araştırması bu yıl da, sağlık ve beslenme, yeme alışkanlıkları, gıda üretimi ve gıda güvenliği ile ilgili konuları incelemeye devam etti. Araştırmada ayrıca, COVID-19 pandemisinin yeme ve alışveriş alışkanlıkları üzerindeki devam eden etkisi, çevresel ve sosyal sürdürülebilirliğe ilişkin bakış açıları ve gıda veya yeme düzeninin "sağlıklı" olmasının ne anlama geldiğine dair konular yer aldı.



<https://foodinsight.org/2021-food-health-survey/>





## Amway, 73 yıllık geçmişe sahip Nutriway™ Double X™'i yenilenen formülüyle satışa sundu

Amway'e ait dünyanın en çok satan Vitamin ve Takviye Edici Gıda Ürünü markası Nutriway™\*, 73 yıllık geçmişe sahip Double X™ ürününün formülünü, 12 vitamin, 10 mineral ve 5 renk grubundan 21 bitkinin dengeli bir kombinasyonunu sağlayacak şekilde bir kez daha yeniledi. Double X™ ilk olarak Nutriway'in kurucusu Carl F. Rehnberg tarafından 1948 yılında piyasaya sunulmuştu.

İlk Double X™ ürününe ait, vitamin ve mineral tabletleri, Rehnberg tarafından alfalfa, su teresi ve maydanoz konsantresiyle geçtiğimiz yıllar içerisinde zenginleştirilmiştir.



Nutriway™ Double X™, en son geliştirilen formülü sayesinde, günümüzde aktif ve yoğun şehir yaşantısında, günlük beslenmemize çeşitlilik kazandırmayı sürdürüyor.

Carl Rehnberg, bitkilerin, sebzelerin ve meyvelerin besleyici gücüne inanıyor. Bilimsel çalışmalarını, "Doğanın ve Bilimin Mükemmel Uyumu" felsefesi üzerine şekillendiriyordu. Bugün Nutriway™, dünya çapında, bitkisel besin öğeleri alanında aynı felsefe ile 85 yılı aşan bir uzmanlığa erişti.



Nutriway takviye edici gıda ürünleri, ABD yasaları kapsamında organik sertifikalı Nutriway çiftliklerinde, sentetik pestisitler (böcek ilaçları), herbisitler (ot öldürücüler) veya gübreler kullanılmadan üretiliyor. Değişen yaşam tarzı ve beslenme alışkanlıklarına yönelik eksiklikler göz önünde bulundurularak tüketicilerin beğenisine sunuluyor.

Son olarak Ocak 2021'de yenilenen formülüyle satışa sunulan Nutriway-TM Double X™, potansiyel ve bitkisel besleyici açıklarının kapatılmasını hedefleyerek takviye edici gıda ürünleri içerisinde kilit rol oynuyor.



## Kyani'den Hayata 'ON' Numara Destek

Dünya'da 2005, Türkiye'de 2012 senesinde faaliyet geçen, Tavsiye Ticaret ve E-Ticaretin birleşimi 'Yeni Nesil Ticaret' iş modeli ile altmıştan fazla ülkede milyonlarca kişiye online iş fırsatı sunan gıda takviyesi firması Kyani'den yepyeni bir ürün: ON!

İçeriğinde B1, B2, B3, B6 ve B12 vitaminleri bulunan, guaranadan elde edilen, 100 mg doğal kaynaklı kafein ve Sitikolin, Taurin, L-Theanine gıda karışımı içeren ON, ahududu ve greyluft aromalı, 21 kalori ve sadece 2 gram şeker oranına sahip.

Yoğun ve uzun süreli çalışan kadınlar ve erkekler, sınavları, projeleri için uykusuz kalan, uzun saatler çalışan gençler, güvenilir gıdaları tüketme bilincinde olanlar ve yaşam fonksiyonlarının konforunu önemseyenler için 'ON' numara bir destek.

İster hem iş hem ev hayatına yetişmeye çalışan bir anne olun, ister iyi bir başlangıç için durmadan çabalayan

genç bir girişimci olun, ister sürekli toplantılara katılan güçlü bir ticari yönetici olun, her şeyi bir arada yapmaya çalıştığımız bir dönemdeyiz. Tüm bu sürecin bizlerde bıraktığı duygu, yorgun, bitkin, ve umutsuz hissetmemize neden olabiliyor. Tam da bu noktada Kyani 'ON'u sunuyor.

Kyani Genel Müdürü Ersin Arısoy, "Firma olarak bizler sıkı çalışmayı takdir ederiz ama çalışırken yaşam konforumuzu korumayı daha çok takdir ederiz." diyor.

Firma, Kyani ON'u kullanmak isteyenlerin, faydalı etkinin görülebilmesi adına, günlük tüketim miktarı kadar (60 ml) tüketmesini öneriyor. Etkiler, kişiden kişiye değişebilirken, kullanıcılar bu etkinin 4-6 saat sürdüğünü beyan ediyor.

Ayrıca uyku düzeninizi de ürünün etki süresine göre planlayabilirsiniz.

**UYARI:** İlaç değildir. Hastalıkların önlenmesi veya tedavi edilmesi amacıyla kullanılmaz. **Takviye Edici Gıda**'dır.

## Hardline Nutrition Amino9 EAA NRGY Stoklara Girdi



Beklenen ürün **Hardline Nutrition** kalitesi ile stoklarda yer almaya başladı.

Amino asitler proteinlerin yapı taşlarıdır. Kuvvet antrenmanı yapan sporcular arasında anabolik etkiyi uyarma, ağırlık kaybı ve kas yoğunluğunu artırma amacıyla amino asitlerin kullanımı yaygındır.

## Enerji ve Besin Öğeleri Supplement Facts

	100g toz üründe 100g powder	%BRD* %RDA*	30 porsiyon/30 servings Porsiyon 2 ölçek (13 g) Serving size 2 scoops (13 g)	Porsiyonda (13g)/Amount per serving	%BRD* %RDA*
Enerji/Calorie	0 kcal (0 kJ)			0 kcal (0 kJ)	
Yağ/Fat	0 g			0 g	
Doymuş yağ/Saturated Fat	0 g			0 g	
Karbonhidrat/Carbohydrate	0 g			0 g	
Şekerler/Sugars	0 g			0 g	
Protein/Protein	0 g			0 g	
Tuz/Salt	0 g			0 g	
Vitamin B6/Vitamin B6	10.8 mg	%769		1.4 mg	%100
EAA (Esansiyel amino asitler)	63.970 mg			8.316 mg	
L-Lösin / L-Leucine	26.956 mg			3.504 mg	
L-Lösin HCL / L-Lysine HCL	12.619 mg			1.641 mg	
L-Valin / L-Valine	6.739 mg			876 mg	
L-Izölosin / L-Isoleucine	6.081 mg			790 mg	
L-Treonin / L-Threonine	5.022 mg			653 mg	
L-Fenilalanin / L-Phenylalanine	1.881 mg			245 mg	
L-Metiyonin / L-Methionine	1.760 mg			229 mg	
L-Histidin / L-Histidine	1.610 mg			209 mg	
L-Triptofan / L-Tryptophan	1.302 mg			169 mg	
L-Tirozin / L-Tyrosine	7.690 mg			1.000 mg	
Taurin / Taurine	7.690 mg			1.000 mg	
Kafein / Caffeine	1.150 mg			150 mg	

\*%BRD/Beslenme Referans Değerlerini göstermektedir. Belirlenen Beslenme Referans Değerleri dört yaş ve üzeri sağlık bireyler için geçerlidir. \*\*%RDA, means Recommended Daily Allowance.

Amino asitler, temel olarak ikiye ayrılır. Bunlar, vücudun üretilmediği **esansiyel amino asitler (EAA)** ve vücudun ürettiği **non-esansiyel (NEAA) aminoasitler**dir. Esansiyel amino asitler, sadece ve sadece dışarıdan ve takviye olarak alınabilmekte olup çok değerlidir. Esansiyel aminoasitler sırasıyla; valin, lösin, izolösin, lizin, metiyonin, histidin, fenilalanin, triptofan ve treonindir. Esansiyel amino asitler, kas gelişimi ve yenilenmesindeki etkin görevlerinin yanı sıra pek çok yaşamsal fonksiyonda görev alır.

**Hardline Amino 9 EAA NRGY 390 Gr** içeriğinde Neler Vardır?

EAA (Esansiyel Amino Asitler) ile taurin, kafein ve B6 vitamini katkısıyla formüle edilmiş toz formda bir amino asit karışımıdır. **Hardline Amino 9 EAA NRGY 390 Gram**'ın dikkat çeken özelliklerini şöyle sıralayabiliriz:

\*Servis başı 8.316 mg EAA,

\*Servis başı 5.170 mg BCAA,

\*Taurin ve kafein ile zenginleştirilmiş içerik,

\*B6 vitamini ilavelidir.

Hardline Nutrition ürünleri, Uluslararası Standardizasyon Örgütünün oluşturduğu, dünyada gıda güvenliği alanında en kapsamlı sistem olan, GMP (Good Manufacturing Practise) İyi Üretim Uygulamaları ve HACCP (Hazard Analysis



## SPORCU BESLENMESİ SEKTÖRÜNÜN LİDER MARKASI HARDLINE NUTRITION'DAN TÜRKİYE'DE BİR İLK

Hardline Nutrition, Nişantaşı Üniversitesi bünyesinde kurduğu Hardline Academy & Atletik Performans Ölçüm Laboratuvarında, 8 - 11 Temmuz 2021 tarihleri arasında ilk "Akademik Eğitim"ini gerçekleştiriyor.

Program kapsamında, Atletik Performans gelişimi özelinde, Türkiye'nin önde gelen yüksek yetkinlik seviyesinde, güncel bilimsel kanıta dayalı öğretim anlayışını benimseyen ve geniş saha uygulama becerisine sahip eğitim kadrosu ile fonksiyonel bir eğitim hazırlandı.

Yirmi yıldır halk sağlığına, sporseverlere, profesyonel sporculara destek

and Critical Control Points) Tehlike Analizi ve Kritik Noktaları standartlarını içeren ISO 22000:2005 Gıda Güvenliği Yönetim Sistemi ile üretilmekte ve izlenmektedir.

olan Hardline Nutrition, yeni ve güçlü çalışmalarla sektöre katkılarını sunmaya devam etmeyi hedefliyor.

## EĞİTMENLER

- Prof. Dr. M. Emin KAFKAS (Hareket ve Antrenman Bilimi Uzmanı)
- Prof. Dr. Cengiz AKALAN (Hareket ve Antrenman Bilimi Uzmanı)
- Prof. Dr. Utku ALEMDAROĞLU (Hareket ve Antrenman Bilimi Uzmanı, Ümit Milli Takım Atletik Performans Koçu)
- Doç. Dr. Erkan GÜNAY (Hareket ve Antrenman Bilimi Uzmanı)
- Doktorant Zeki AKYILDIZ (Hareket ve Antrenman Bilimi Uzmanı)
- Murat BEL (Antalya Spor, A Milli Takım Atletik Performans Koçu)
- Erhan KARA (Atletik Performans Koçu)

### 8 Ana Ders

**50 + Alt Konu ve İçerik**

**1920 Dk Ders Sunumu**

**Quiz ve Bitirme Sınavları**

**Ömür Boyu Erişim**

**Uygulama Uygulamaları Videoları**

**Türkçe - İngilizce Bitirme Sertifikası**

**Türkçe - İngilizce Transkript**

## EĞİTİM İÇERİĞİ:

**Atletik Performans Temelli Ölçme Değerlendirme**

**Atletik Performans Temelli Dayanıklılık Antrenmanı**

**Atletik Performans Temelli Kuvvet Antrenmanı**

**Atletik Performans Temelli Sürat Antrenmanı**

**Atletik Performans Temelli Stabilizasyon - Mobilizasyon Antrenmanı**

**Atletik Performans Temelli Kas Fonksiyon ve Kapasite Belirleme**

**Antrenman Planlaması ve Periyotlaması**

**GPS Kullanımı ve Yorumlama Prosedürleri**



# LONZA

## Capsules & Health Ingredients

### Bağışıklık Sistemi için İnovasyon

Pandemi ile birlikte tüketiciler bağışıklık sağlığını desteklemek için giderek daha fazla takviyeye yöneliyor ve insanların üçte birinden fazlası sağlıklı yaşam ürünlerine yönelimlerinin pandemi hayatından daha uzun sürecek kalıcı bir değişiklik olarak görüyor.

COVID 19 bağışıklık sağlığında küresel ilgiyi artırdı.

İnsanların **%64'ü** bağışıklık sağlığı konusunda artık daha bilinçli.

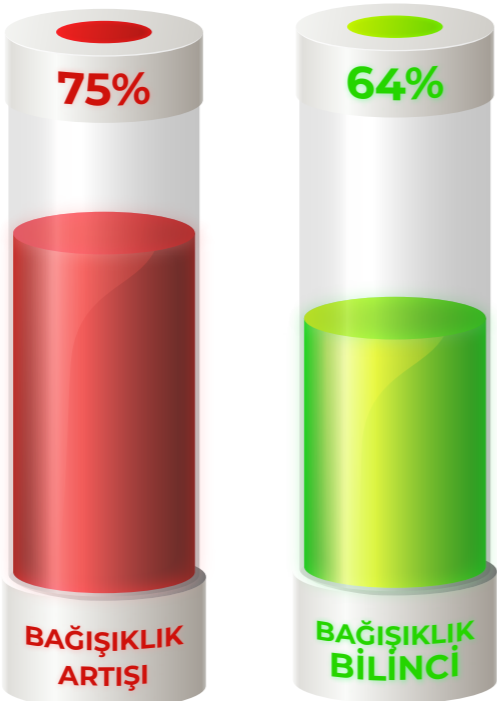
İnsanların **4'te 3'ü** probiyotikleri bağışıklık sağlığını artırma ile ilişkilendirmektedir.

Her iki kişiden biri bağışıklığını artırmak için yiyeceklere yöneldi.

**Çığır açan yenilikçi dozaj formları premium konumlanması sağlar.**

Doğru dozaj formu ile ürünlerinizin içeriklerinin tam olarak gücünü yansıttığından emin olun. LONZA'nın yenilikçi dozaj formları portföyü, eşsiz dene-

yimsel ve işlevsel faydalar sunan geniş ve özelleştirilebilir kapsül seçenekleri sunar. Licaps® likit dolu sert kapsüller ve DUOCAP® kapsül içinde kapsül teknolojisi dahil olmak üzere kapsüllerimiz ve yenilikçi dozaj formlarımız ile gelişmiş biyoyararlanım, vegan kullanımına uygunluk, temiz etiket, çoklu salınım profilleri ve daha fazlasını deneyimleyin.



**DUOCAP®**  
Kapsül İçinde Kapsül  
Teknolojisi

Birbirleriyle uyumsuz bileşenler ve gelişmiş biyoyararlanım için çift salınım sistemi



**Licaps®**  
Likit Dolu Sert Kapsül  
Teknolojisi

Gelişmiş biyoyararlanım ve hızlı içerik salınımı için likit dolum



### Yenilikçi Yeni Ürünler ile Stres-Yok

Pandemi ile birlikte dünya, stres ve kaygı gibi rahatsızlıklarda daha önce hiç olmadığı kadar bir artış gördü. İlaç satışlarında artış görülmesine rağmen, tüketiciler stres yönetimine daha çok doğal çözümler arıyor.

### Kimler stres yaşıyor ?

16 - 24 yaş arası gençlerde yapılan araştırmada depresyonun erkeklerde **4 kat** kadınlarda ise **3 kat** arttı.

Kadınların erkeklere oranla **%18** daha fazla endişeli olduğu görüldü.

**24 ve 35 yaş** arasındaki kişilerde anksiyete bozukluğunun iki kat arttığı görüldü.

**Yenilikçi dozaj formları çığır açmanın yanısıra fiyat rekabetinden ayırıştırarak premium ürün konumlandırması sağlar.**

Doğru dozaj formu ile ürünlerinizin içeriklerinin tam olarak gücünü yansıttığından emin olun. LONZA'nın yenilikçi dozaj formları portföyü, eşsiz deneimsel ve işlevsel faydalar sunan geniş ve özelleştirilebilir kapsül seçenekleri sunar. Licaps®, likit dolu sert kapsüller ve DUOCAP®, kapsül içinde kapsül teknolojisi dahil olmak üzere kapsüllerimiz ve yenilikçi dozaj formlarımız ile gelişmiş biyoyararlanım, vegan kullanımına uygunluk, temiz etiket ve daha fazlasını deneyimleyin.



**DUOCAP®**  
Kapsül İçinde Kapsül  
Teknolojisi

Birbirleriyle uyumsuz bileşenler ve gelişmiş biyoyararlanım için çift salınım sistemi



**Licaps®**  
Likit Dolu Sert Kapsül  
Teknolojisi

Gelişmiş biyoyararlanım ve hızlı içerik salınımı için likit dolum





### Dinlenmenize yardımcı olacak uyku yeniliği e-ZZZ

İnsanların hayatlarının yaklaşık üçte birini uykuda geçirdiğini biliyor muydunuz?

Ne yazık ki, COVID-19 pandemisinin başlangıcından bu yana, bu süre gittikçe azaldı. Birçok insan, uzmanların küresel olarak koronavirüs pandemisinin bir sonucu olarak görülen uyku sorunlarındaki artış olan "COVID-somnia" dediği şeyi yaşıyor.

### Uyku imkanı nedir ?

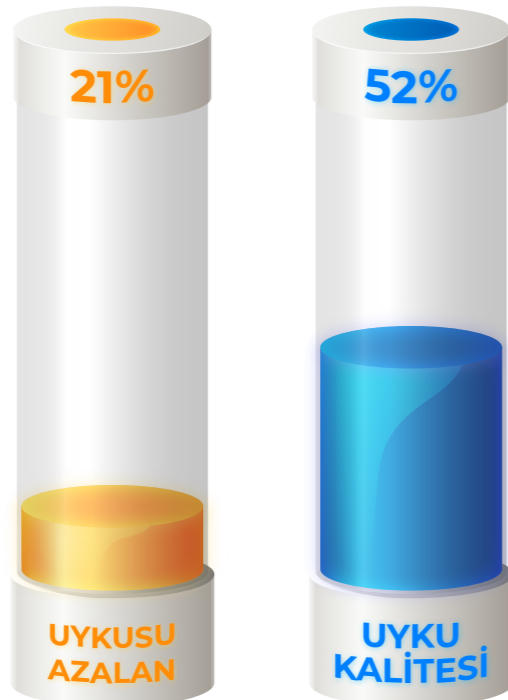
İnsanların % 21 i uykularının artık daha az olduğunu söylüyor.

İnsanların %50 'si uyku kalitelerinden mutlu olmadığını belirtiyor.

Uyku kategorisi 2021 ve sonrası için büyümeye hazır.  
2030 yılı itibari ile **163 milyar dolar** olarak öngörülmektedir.

**Yenilikçi dozaj formları çığır açmanın yanısıra rekabetten ayırıştırarak premium ürün konumlandırması sağlar.**

Doğru dozaj formu ile ürünlerinizin içeriklerinin tam olarak gücünü yansıttığından emin olun. LONZA'nın yenilikçi dozaj formları portföyü ,eşsiz deneysel ve işlevsel faydalar sunan geniş ve özelleştirilebilir kapsül seçenekleri sunar. Licaps® likit dolu sert kapsüller ve DUOCAP® kapsül içinde kapsül teknolojisi dahil olmak üzere kapsüllerimiz ve yenilikçi dozaj formlarımız ile gelişmiş biyoyararlanım, vegan kullanımına uygunluk, temiz etiket ve daha fazlasını deneyimleyin."



**DUOCAP®**  
Kapsül İçinde Kapsül Teknolojisi

Birbirleriyle uyumsuz bileşenler ve gelişmiş biyoyararlanım için çift salınım sistemi



**Licaps®**  
Likit Dolu Sert Kapsül Teknolojisi

Gelişmiş biyoyararlanım ve hızlı içerik salınımı için likit dolum

Daha fazla bilgi için:



Türk Gıda Kodeksi  
Sporcu Gıdaları  
Tebliğine göre,

# SPORCU GIDALARI

Hormon, hormon artırıcı maddeler ve doping içermemelidir.



# DERNEKTEN HABERLER

## T.C. TARIM VE ORMAN BAKANLIĞINA ZİYARET

Gıda Takviyesi ve Beslenme Derneği Yönetim Kurulu Başkanı Samet Serttaş ve Yönetim Kurulu üyeleri, 16 Haziran 2021 tarihinde, T.C. Tarım ve Orman Bakanlığı Bakan Yardımcısı Sayın **Ayşin Işıkgece**'yi ziyaret etti.

Sektörün pandemi sürecinde büyüdüğünden bahisle birçok yerli firmanın da uluslararası kalitede yeni yatırımlar yaptığını ve toplum beslenmesine sektör olarak katkı vermekten büyük mutluluk duyduğunu belirten GTBD Yönetim Kurulu, Sn. Işıkgece'ye T.C. Tarım ve Orman Bakanlığının TEG mevzuat ve denetimlerinde gösterdiği özveri nedeniyle teşekkürlerini ilettiler.



**GIDA TAKVİYESİ VE BESLENME DERNEĞİ OLARAK, T.C. TARIM VE ORMAN BAKANLIĞI İSTANBUL İL MÜDÜRÜ SN. VETERİNER HEKİM AHMET YAVUZ KARACA'YI ZİYARET ETTİK.**

03.06.2021 tarihinde, **Sayın Samet Serttaş ve Sayın Abdullah Uzun** ile birlikte T.C. Tarım ve Orman Bakanlığı İstanbul İl Müdürü Sayın Veteriner Hekim Ahmet Yavuz Karaca makamında ziyaret edildi.

Ziyaret esnasında takviye edici gıdalarla ilgili sektördeki gelişmeler, saha denetimi ve ithalat süreçleri ile ilgili güncel konular görüşüldü.

İnternet satışları ile ilgili mevzuat değerlendirmesi yapıldı. Sayın Ahmet Yavuz Karaca internet sitelerinden alım yaparak, teslim alınan ürünleri direkt laboratuvara göndererek inceleme başlattıkları

...



## BASINDA GTBD OTCNEWS'TEYİZ

Gıda Takviyesi ve Beslenme Derneği Yönetim Kurulu Başkanı **Samet Serttaş**, 5 Mayıs 2021 tarihinde OTCNews'e yaptığı açıklamalarda gıda takviyelerinin fonksiyonel faydaları konusunda toplumda farkındalık yaratmamız gerektiğini vurguladı. Tüketicilerin, etikette yeterli bilgi bulamayınca, arama motorlarında güvenilir olmayan kaynaklara yöneldiğini belirten Serttaş, "Takviye edici gıdaların etiketinde sadece uyarılara değil, tüketicilere sağladıkları faydayı anlatmaya da odaklanmalıyız." dedi.

## EKONOMİST DERGİSİ'NDEYİZ

Gıda Takviyesi ve Beslenme Derneği Yönetim Kurulu Başkanı Samet Serttaş, 13 Haziran 2021 tarihinde yayımlanan Ekonomist Dergisi'ne yaptığı açıklamalarda, 2020 yılında takviye edici gıda pazarındaki hareketlenmeye işaret etti. Takviye edici gıda piyasasında çift haneli büyüme oranlarının yakalandığını belirten Serttaş, "Birçok ülkede takviye edici gıda piyasası bu dönemde çift haneli büyüme oranları yakalamışken özellikle ürün portföyünde ağırlıklı olarak bağışıklık sistemini destekleyen ürünler olan şirketlerin büyüme rakamları sektörün toplam büyümesinin çok üzerinde bir büyüme gösterdi." dedi.

bilgisini paylaşarak konu hakkındaki hassasiyeti açıkladı.

Bir internet sitesinde satışa sunulan herhangi bir markanın ürünlerinde saptanan uygunsuzlukta, hem o markanın hem de internet sitesinin ceza alması üzerindeki çalışmaların yürütüldüğü aktarıldı. Bu uygulama ile internet sitelerinin firmalardan ürün almadan önceki süreçte kontrollerini artırmasının sağlanmasının öngörüldüğü paylaşıldı.

Piyasa denetiminin önemi ve zorunluluğu vurgulanarak, bu alandaki eksiklikler ve karşılaşılan problemler aktarıldı.

## AVRUPA'DAN GELECEK CANLI HAYVANLAR VE HAYVANSAL ÜRÜNLER ARTIK DAHA MODERN İMKANLARLA DENETLENECEK

Edirne Kapıkule'deki Veteriner Sınır Kontrol binası faaliyete geçti. Gıda Takviyesi ve Beslenme Derneği Yönetim Kurulu olarak, 29 Haziran 2021 tarihinde Kapıkule Veteriner Sınır Kontrol Genel Müdürü **Özgüç Özcan Taner**'i ziyaret ettik.

Kontrol noktasında 37 veteriner hekim görev yapacak. Avrupa ile ticarete önemli yer tutan hayvansal ürünlerin sıkı kontrol edilmesi hem insanlar hem de hayvanlar için önemli yer tutuyor.

Yeni bina, sınır kapısındaki kontrollerin canlı hayvanların sağlığına ve refahına uygun şartlarda yapılması için gerekli altyapıyla donatıldı.

Türkiye'de 23 veteriner sınır kontrol noktası bulunuyor. Edirne'deki veteriner sınır kontrol noktası ise hem işlem hacmi hem de alan bakımından Türkiye'nin en büyük tesisi konumunda.

Kontrol noktası, T.C. Ticaret Bakanlığı ile T.C. Tarım ve Orman Bakanlığının ortak çalışmasıyla yapılıyor. İnşaat 30 bin metre karelik alanda devam ediyor. Kabası tamamlanan projede hayvan refahı ön planda tutuluyor.

Tesiste büyükbaş ve küçükbaş hayvanlar için geniş muayene alanlarıyla atlar için farklı yerler inşa edildi. Soğuk hava depoları ve numune alım üniteleri oluşturuldu. Hayvansal ürün kontrolleri de modern cihazlarla yapılacak, uygunsuz ürünler yurda sokulmayacak. Bu yıl açılacak kontrol noktasında 37'si veteriner hekim olmak üzere 50 çalışan hizmet verecek.





# “Genç Diyetisyenler Ödülü Tanıtımı ve Geleneksel Diyetisyenler Günü” Etkinliği

**Genç Diyetisyen Ödülü**



“Genç Diyetisyenler Ödülü Tanıtımı ve Geleneksel Diyetisyenler Günü” etkinliğimizi 11 Haziran 2021 tarihinde, YouTube kanalımız üzerinden yaptığımız canlı yayımla gerçekleştirdik. Moderatörlüğünü demek başkanımız **Sn. Samet Serttaş**’ın üstlendiği etkinlikte, değerli konuklarımızın fikir ve paylaşımları ışığında, alana dair önemli başlıkları ele aldık.

**G**ıda Takviyesi ve Beslenme Derneği olarak, Diyetisyenler Günü’nü her yıl kutlamak, mesleğe yeni katılanlara mesleki bilgi sağlamak, diyetisyenlerin toplumdaki rolleri konusunda farkındalık yaratmak ve genç diyetisyenlere vizyon ve umut verebilmek amacıyla dernek başkanımız **Sn. Samet Serttaş**’ın moderatörlüğünde, alanlarında uzman, kıymetli konuklarımızın katılımıyla, YouTube kanalımız üzerinden bir webinar programı gerçekleştirdik.

Son derece verimli geçen programımızdan bazı kesitlere dergimizde de yer vermek istedik.

Programımızın tamamını Gıda Takviyesi ve Beslenme Derneği YouTube kanalı üzerinden izleyebilirsiniz.



**Prof. Dr. Ayla Gülden Pekcan,** Hasan Kalyoncu Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Fakültesi, Beslenme ve Diyetetik Bölümü

## “Dünden Bugüne Türkiye’nin Değişen Beslenme Alışkanlıkları ve Gelecek Vizyonu”

Diyet sözcüğü, “beslenme şekli” demek. “Diyetisyenlik eşittir obezite ve şişmanlığa yönelik çalışanlar.” gibi bir anlayış var ancak durum böyle değildir. Diyetisyenliğin çok geniş bir yelpazesi var.

Bu meslekte esasında işsiz kalmak mümkün değildir çünkü insanın olduğu, yemeğin yendiği her yerde, besin zincirinde, üretimden tüketime her alanda diyetisyenlerin çok önemli görevleri var.

## Nasıl oldu da obez olduk?

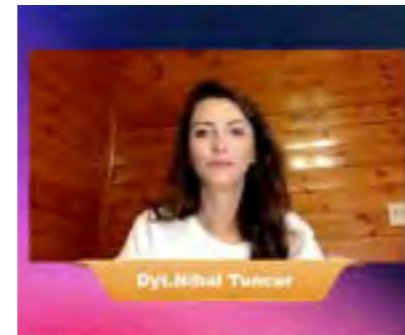
80’li yıllardan sonra obezitenin iki üç kat arttığına dair bir vurgu söz konusu. Hazır besine erişim, evde yemek pişirmenin azalması, dışarıda yemek yeme, fiziksel aktivitenin azalması obeziteyi artıran etkenlerden. Ekmek tüketiminin azalması bile obeziteyle ilişkili. Ekmeği azaltırken, yağ tüketimi artırıldı. Meyve sebze tüketiminde azalma var. Mikrobiyotaya çok değişti. Günde 50 kalori fazla aldığınızda, uzun vadede size dönüşünü görürsünüz.

Obezitenin artışında “besin çevresi” kadar yapısal çevre de etkilidir. Kişinin yaşadığı alanın haritasının çıkarılması, yaşadığı çevrenin özelliklerinin bilinmesi (yürüyüş alanı var mı vb.) obezite tedavisinde çok önemlidir.

Beslenme gerçekten çok derin bir konu. Diyetisyenlerin insanı tanınması, empati kurması çok önemli. Dünya

vatandaşı olarak besin seçimlerimiz anlamında yükümlülüklerimiz var ve diyetisyenin bunu da öğretmesi gerekiyor.

Sürdürülebilir kalkınma hedefleri doğrultusunda, optimal sağlık, optimal beslenme, optimal yaşam biçimi üçgeninde müşterek bir yol izlenirse, iş birliği içinde en iyiye erişmemiz sağlanabilir.



**Dyt. Nihal Tunçer**

## “Diyetisyenlerin Gıda Üretim ve Tüketim Tedarik Zincirindeki Rolü Ne Olmalıdır?”

İnsanın ve gıdanın olduğu her yerde diyetisyene ihtiyaç var ancak fırsatları kendiniz yaratmanız gerekiyor. İyi diyetisyen, iyi diyet listesi yazan kişi değildir. Klinik diyetisyenlik yapıyorsanız, verdiğimiz diyet programını danışanlarımız ne kadar yerine getiriyorsa, o kadar başarılıyız demektir. Diyetisyen, danışanını o programı uygulamaya ikna

edendir. Klinik ve ağırlık yönetiminde bu nokta çok önemli.

Sosyal medya doğru ve ölçülü kullanıldığında bugün size çok farklı kapılar açabilir. Doğru bilgiyle, çok büyük kitlelere ulaşmanızı sağlayabilir. Alanımızda hâlâ çok ciddi ihtiyaç ve eksik var. Çok okumak, çok görmek, çok yaşamak gerekiyor. Okudukça, gördükçe, insan tanıdıkça fikirler üretilir, yaratıcılık beslenir. Saha diyetisyenlerinin akademik bilgiyi okumaya çok ihtiyacı var; okuyalım ki sahada uygulayabilelim.

Biz diyetisyenler olarak sadece insan sağlığıyla değil gezegen sağlığıyla da ilgileniyoruz. İhtiyacımız kadarını tüketmemiz gerekiyor, fazlasını değil. Fazladan yediğiniz bir köfte torunlarınızın tabağından çaldığınız bir köftedir. Dokunduğumuz herkesi bu noktada ve sürdürülebilirlik konusunda bilinçlendirmemiz gerekiyor.

Gıda endüstrisinde sadece pazarlama kısmına, tüketicilerin isteklerine değil insanların ve dünyanın, sağlık açısından neye ihtiyacı olduğunu belirlemek gerekiyor.

Gıda üreticileri - Bilinci artırmak için adım atmallıdır.

Biz tüketiciler olarak, kendi içimizde davranış değişikliğine gidersek, tercihlerimizi sağlıklı ürünlerden yana kullanırsak, kamu ve gıda üreticileri de ona göre davranır. Tercihlerimiz bu noktada çok önemli.

İnsanın temel ihtiyaçlarından biri olan beslenmenin, çocuklara yaşlarına uygun şekilde öğretilmesi, yerleştirilmesi gerekiyor. Toplu beslenme sistemindeki menülerin gözden geçirilmesi de çok önemli.



**Doç. Dr. Aslı Akyol Mutlu,** Hacettepe Üniversitesi, Sağlık

**Bilimleri Fakültesi, Beslenme ve Diyetetik Bölümü**

## “Pandemi döneminin getirdiği beslenme sorunları: Beslenme uzmanları neler yapabilir?”

Beslenmeyle ilgili her alanda, hem toplumsal sağlığının korunmasında hem klinikte hem beslenme uygulamalarının yapıldığı büyük mutfaklarda diyetisyenlerin yapacağı çok iş var. Toplum olarak da gerçekten diyetisyenlere ihtiyacımız var.

Pandemi sürecinde daha sağlıklı beslenen ve vücut ağırlığını dengeleyen bireyler olduğu gibi, küresel olarak değerlendirildiğinde genel olarak vücut ve beden kitle indeksi artışı görülüyor. Her bireyin kendi beslenme ihtiyaçlarını doğru şekilde karşılayabilmesi için beslenme eğitimleri verilmesi isabetli olacaktır.

Toplumun beslenme noktasında eğitilmesi ve bilinçlenmesi için gıda üreticileri, tüketicilerle yanlış bilgiler paylaşmamalı. Tüketiciler de bilimsel verilere dayanmayan yanlış bilgileri çevrelerinde yaymamalı. Yanlış bilgilerin doğrusunu topluma işaret etmek de diyetisyenlerin görevidir.



**Dyt. Başak Zeynep Nursal**

## “Diyetisyenlerin Meslek Hayatının İlk Yıllarında Karşılaştıkları Sorunlar ve Çözüm Önerileri”

Diyetisyenlik hayata dokunmaktır. Yaratıcılık ve mesleği sevip aşkla yapmak işimizin temeli. Her ne kadar bu alan eksik kalsa da beslenme uzmanları olarak en çok konuşmamız gereken konulardan

biri de takviye edici gıdalardır.

Gıda üreticilerinin, sağlıklı gıdalar üretilmesini ve özel beslenme ihtiyaçlarına sahip kişilerin, ihtiyaç duyduğu gıdalara kolayca ulaşmasını sağlaması gerekiyor.

Tüketiciler ise sürdürülebilir beslenmeyi benimsemeli.

Kamu desteğiyle multidisipliner, herkesin destek olduğu bir ekip çalışması yapılmalı.



**Öğrenci Dyt. Zeynep Öz**

## “Genç Mezunların Meslekten Beklentileri ve Hayalleri Nelerdir?”

Mesleğimizde empati duygusunun, yol gösterici olmanın çok önemli olduğunu düşünüyorum. Beslenme de bir tedavi yöntemi olduğundan bölümümün çok değerli olduğunu düşünüyorum. Her kilo veren kendini beslenme uzmanı sanıyor ve bu yüzden de mesleğimizin sadece kilo vermektense ibaret olmadığını halkımıza aşılamamız gerekiyor. Obezite ülkemizde ciddi artış gösterdi. İnsanlar kulaktan dolma bilgilerle sağlığına zarar veriyor. İnsanlar zayıflamak ya da kilo almak için değil nasıl sağlıklı beslenileceğini öğrenmek için diyetisyene başvurmalı. Mesleğimizde başarının sadece onlarca kilo verdim değil, etkili ve etik bir şekilde bilgilerimizi insanlara aktarmak olduğunu düşünüyorum.

Gıda üreticilerinin ürünlerin doğru tanıtım ve reklamının yapılmasını sağlaması gerekiyor. Bu reklamların ve ürünlere dair verilen bilgilerin devlet tarafından denetlenmesi çok önemli.

Tüketiciler de ürün seçerken mutlaka etiketleri okunmalı.

# TAKVİYE EDİCİ GIDALAR NEDİR / NE DEĞİLDİR?



## TAKVİYE EDİCİ GIDALAR (TEG)

Türk Gıda Kodeksi Takviye Edici Gıdalar Tebliği'ne göre:

"Normal beslenmeyi takviye etmek amacıyla, vitamin, mineral, protein, karbonhidrat, lif, yağ asidi, amino asit gibi besin öğelerinin veya bunların dışında besleyici veya fizyolojik etkileri bulunan bitki, bitkisel ve hayvansal kaynaklı maddeler, biyoaktif maddeler ve benzeri maddelerin konsantre veya ekstraktlarının tek başına veya karışımlarının kapsül, tablet, pastil, tek kullanımlık toz paket, sıvı ampul, damlalıklı şişe ve diğer benzeri sıvı veya toz formlarda hazırlanmış, günlük alım dozu belirlenmiş ürünler"dir.

...

Codex Alimentarius Commission'a  
(Uluslararası Gıda Kodeksi Komisyonu) göre:

Gıdadır ve gıda normlarına göre değerlendirilir.

### TEG Nedir?

- Modern formda gıdadır, eksik besin öğelerimizi tamamlar
- Günlük alım dozu belirlenmiştir
- Kullanımı kişinin kendi değerlendirmesi ve kararına bağlıdır
- Kişinin günlük beslenme programını destekler
- Titizlikle denetlenen bir ürün grubudur
- Birincil üretim ile doğrudan ilişkilidir

### TEG Ne Değildir?

- Normal gıdayı ikame edemez
- İlaç benzeri preparatlar değildir, reçete ile verilmez
- Tedavi edici, hastalık önleyici, ya iyileştirici özelliği yoktur
- Satışından önce yararının kanıtlanması zorunlu değildir
- Ürünün yan etkisinden bahsetme zorunluluğu yoktur

**Sonuç olarak:**  
**Takviye Edici Gıda = Gıda**

**G**ünümüzde insanlar günlük koşuşturma içinde düzenli ve dengeli beslenmeye yeterince önem verememekte ve beslenme programında yer alması gereken tüm besin maddelerini/öğelerini yeterli miktarda alamamaktadır.

**Takviye Edici Gıdalar**, kişinin vücudunun ihtiyaçlarına göre, uygun dozda ve düzenli kullanımla bu eksikliği tamamlayarak ideal beslenmeyi sağlamayı hedeflemektedir.





# Takviye Edici Gıdalarda Yasal SAĞLIK BEYANI

## KULLANIMI

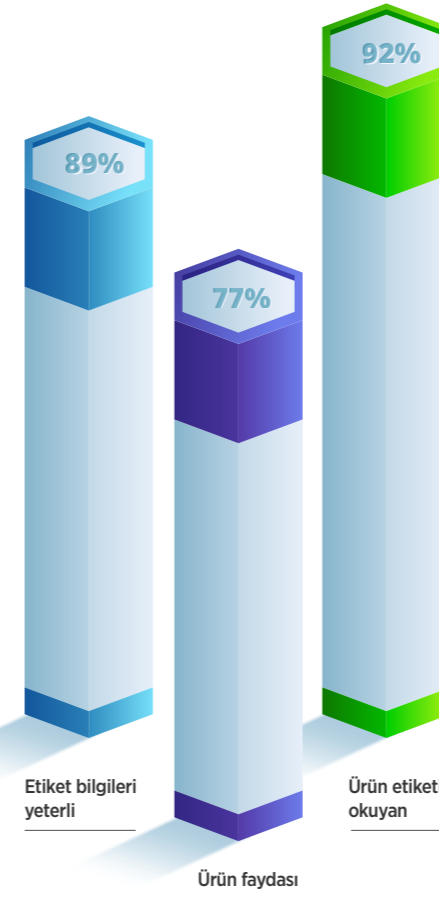


Takviye Edici Gıdalarda Yasal Sağlık Beyanı Kullanımı konusunda ABD, AB ve ülkemizdeki uygulamaları Gıda Takviyesi ve Beslenme Derneği Genel Sekreteri **Melike Oktay** dergimiz için kaleme aldı.

► **T**akviye Edici Gıdalar, tanımı gereği, fonksiyonel bir fayda sağlaması beklenen gıdalardır. Sağladıkları bu fonksiyonel faydayı tüketicilere anlatabilmesi için ABD, AB ve ülkemizde takviye edici gıdalarda sağlık beyanı kullanımı konusunda yasal düzenle-

meler yapılmış ve etikette kullanılacak beyanların sınırları mevzuat ile belirlenmiştir. Gıda Takviyesi ve Beslenme Derneği'nin Nielsen şirketi ile 2020 yılında yaptığı anket çalışmasında, ülkemizde takviye edici gıda tüketicilerinin %92'si ürünün etiketini okuduğu, %77'si

► etiketteki bilgileri yeterli bulduğunu ve %89'u da etikette ürünün ne tür bir fonksiyonel fayda sağladığını okumak istediğini belirtmiştir. Tüketiciler, gıda ile ilgili yeterli bilgiyi etikette almadıklarından, ürün ve içeriğine ait bilgiyi arama motorlarından bulmaya çalışmaktadır. Bu yüzden takviye edici gıdaların etiketinde sadece uyarılara değil aynı zamanda tüketicilere sağladıkları faydayı anlatmaya da odaklanmalıyız. Takviye edici gıdalarda sağlık beyanı kullanımı konusunda ABD ve AB yasal düzenlemelerine kısaca değinip, Türkiye'de takviye edici gıdalarda sağlık beyanı kullanımı konusundaki yasal düzenlemelerin gelişimini özetleyeceğiz.



► **A**BD'de takviye edici gıdalar ile ilgili düzenleme çok eski tarihlere dayanıyor. 1994 yılında çıkartılan DSHEA (Takviye Edici Gıdalar Sağlık ve Eğitim Yasası) ile ABD, bu alanda ilk mevzuat düzenlemesi yapan ülkelerin başında gelmektedir. Bu yasa ile ürün etiketinde sağlık beyanı kullanmak için FDA (ABD Gıda ve İlaç Dairesi) bir başvuru kabul etmektedir. FDA için sağlık

*ABD, AB ve ülkemizde takviye edici gıdalarda sağlık beyanı kullanımı konusunda yasal düzenlemeler yapılmış ve etikette kullanılacak beyanların sınırları mevzuat ile belirlenmiştir.*

beyanını onaylama kriteri, başvurudaki açık kaynaklar ve bilimsel çalışmalarda bu konuda geniş bir görüş birliği olmaz. FDA onaylı sağlık beyanları, bir hastalık riskini azaltma veya önleme ile ilgilidir. Örneğin, **"Yeterli kalsiyum ve D vitamini alımı, sağlıklı bir beslenme alışkanlığı ve fiziksel aktivite ile beraber ileriki yaşlarda osteoporosis riskini azaltabilir."** ifadesi FDA onaylı bir sağlık beyanıdır ve gıda ile takviye edici gıdaların etiketinde yer alabilir. Bir diğer önemli beyan mekanizması, şartlı sağlık beyanı başvurularıdır. Bu beyanlarda yaygın bir bilimsel uzlaşma aranmaz. Başvuru sahipleri ellerindeki itibarlı bilimsel çalışmalar ile FDA başvurusunda bulunur. Bu defa FDA, ön onay ve bildirim ile süreci yönetir. Beyan kullanımına şartlı izin verir; ancak beyanı onamaz. "Bilimsel çalışmalara göre günde 48 gram tam tahıllı, düşük doymuş yağ ve kolesterolü beslenme, Tip 2 diyabet riskini azaltır." ifadesi izin verilen beyanlara örnektir.

► **A**B'de ise durum ABD'den biraz daha farklıdır ve ülkemizdeki mevzuat da AB mevzuatı esas alınarak hazırlanmıştır. Tüm AB üye devletlerinde, sağlık beyanı kullanımına ilişkin kuralları belirleyen 1924/2006/EC sayılı yönetmelik, herhangi bir gıda grubunun, gıdanın veya gıdanın bileşiminde bulunan öğelerin sağlıklı ilişkisini belirten, ileri süren veya ima eden beyanı olarak tanımlanmaktadır. Beyanların AB'de yapılabilmesi ancak bazı şartları sağlaması ile mümkündür.

► **S**ağlık beyanları belirsiz, yanlış, yanıltıcı ve aldatıcı olamaz. Beyanda bulunabilmek için beyanların, EFSA tarafından bilimsel olarak doğrulanması yapılmalıdır. Beyanlar, genel

kabul görmüş bilimsel kanıtlara dayanmalıdır ve mevcut bilimsel verilerin toplamı dikkate alınarak kanıtlanmalıdır.

► **A**BD'de iki kategori altında toplanan sağlık beyanları, AB'de dört ana başlık altında toplanmıştır. Bunlardan ilki gıda ve sağlık arasındaki genel ilişkiyi konu alan beyanlardır. Örneğin, büyüme, gelişme ile ilgili vücudun işlevlerini konu alan beyanlar, psikolojik ve davranışsal fonksiyonlar, zayıflama veya kilo kontrolü ile ilgili beyanlar bu kapsamdadır. İkinci kategori ise aynı ABD'de olduğu gibi hastalık riskinin azaltılması ile ilgili beyanlardır. Bir gıdanın veya bileşenlerinden birinin tüketiminin insan hastalığının gelişiminde bir risk faktörünü önemli ölçüde azalttığını belirten, öneren veya ima eden sağlık beyanları olarak tanımlanır. Üçüncü kategori, çocuk gelişimine yönelik sağlık beyanlarıdır. Son kategori ise beslenme beyanlarıdır. Beslenme beyanı, bir gıdanın belirli faydalı besin özelliklerine sahip olduğunu belirtir, önerir veya ima eder.

## Türkiye'de Sağlık Beyanları

► **Ü**lkemizde gıdalarda sağlık beyanı kullanımına yönelik ilk düzenleme, AB mevzuatlarına paralel olarak T. C. Tarım ve Orman Bakanlığı tarafından 2017 yılında çıkarılan mevzuat ile yapılırken, 2018 yılı sonunda, 5996 sayılı kanunda yapılan değişiklik ile bu yetki T. C. Sağlık Bakanlığına devredilmiştir. Gıda ve takviye edici gıdalarda sağlık beyanı kullanımında izin verme yetkisi 05.12.2018 tarihinden itibaren Tıbbi İlaç ve Cihaz Kurumuna aittir.

► **G**ıda takviyelerine ilişkin mevzuat çalışmalarının başlangıcı ise on sene öncesine dayanmaktadır. Konuyla ilgili, 2004 yılında, 5179 sayılı

Kanun yayınlanmıştır. Mevzuatta, yatay ve dikey olmak üzere iki tür düzenleme bulunmaktadır. Her ürüne yönelik spesifik bir düzenleme veya tebliğ söz konusu değildir, olması da gerekmemektedir. Ancak bütün gıdaları ilgilendiren yatay mevzuat düzenlemeleri mevcuttur. 2010 yılına kadar bu alanda mevzuat düzenlemesine gerek duyulmaksızın denetimler yürütülmüştü. Ancak AB uyum sürecinin hızlanmasıyla birlikte yatay düzenlemeler 2010 yılında kaldırıldı ve ürün gruplarıyla ilgili dikey mevzuatlar oluşturulmaya başlandı.

**2017** yılında, T. C. Tarım ve Orman Bakanlığının yayımladığı Türk Gıda Kodeksi Beslenme ve Sağlık Beyanları Yönetmeliği ekinde, gıdalarda hangi beyanların kullanılabileceği net olarak yazılmıştı. Tıpkı AB'de olduğu gibi, mevzuatın ekinde belirli koşulları sağlaması şartıyla, beyanların etiketinde yer alması için ilave bir izne gerek bulunmamaktaydı. Mevzuatın ekinde yer alan bir beyanı etiketinize yazabilmeniz için belirtilen bileşenin ürününüzde belirli miktarlarda yer alması gerekmektedir. Bu miktarı sağlamanız durumunda, aşağıdaki

*ağlık beyanları belirsiz, yanlış, yanıltıcı ve aldatıcı olamaz. Beyanlar, genel kabul görmüş bilimsel kanıtlara dayandırılmalı ve mevcut bilimsel verilerin toplamı dikkate alınarak kanıtlanmalıdır.*



ifadeleri de etiketinize yazarak beyan yapabilirsiniz:

- Dengeli ve çeşitli beslenme ile sağlıklı yaşamın önemi
- Beyan edilen faydalı etkiyi elde etmek için tüketilmesi gereken gıda miktarı
- Gerekliyse, bu gıdayı tüketmemesi gereken kişilere yönelik uyarı mesajı
- Aşırı tüketilmesi durumunda sağlığı olumsuz etkileyebilecek gıdalar için uygun bir uyarı

**Y**ine bir önceki mevzuatta T. C. Tarım ve Orman Bakanlığı aşağıdaki durumlarda

beyan yapılamayacağını belirtmişti:

- 2 yaşından küçük çocuklar için gıda takviyelerinin kullanılmasına izin veren ifadeler
- 2-4 veya 4-10 yaş arası çocuklara yönelik olarak üretilmediği sürece, 2-4 ya da 4-10 yaş arasındaki çocuklar için gıda takviyelerinin kullanılmasına izin veren ifadeler
- Gıda takviyesi kullanımının bir hastalığı önleme, tedavi etme veya iyileştirme özelliğine sahip olduğunu beyan eden ifadeler

Sağlık beyanlarında:

- Söz konusu gıda tüketilmediğinde sağlığın etkilenebileceğine dair imada bulunulamaz.
- Kilo verme oranına veya miktarına atıfta bulunulamaz.
- Doktorların veya sağlık uzmanlarının önerilerine atıfta bulunulamaz.

**G**enel olarak beyanlar; yanlış, muğlak veya yanıltıcı, gıdanın aşırı tüketimini teşvik ya da tasvip eden veya dengeli beslenmenin gerekli besinleri sağlayamayacağını ima eden türden olamaz. Beyanlar, diğer gıdaların güvenliği ve/veya yeterli düzeyde besleyiciliği konusunda şüphe uyandırmaz. Tüketicide korkuya yol açabilecek veya korkuyu istismar edebilecek bedensel işlev değişikliklerine atıfta bulunamaz.

## Özetle

**B**u bilgiler yasa yapıcılar tarafından sınırları çizilmiş ifadelerdir ve hem piyasada hem de piyasaya ürününüzü sunmadan önce sıkı bir şekilde denetlenmektedir. Ülkemizde tüketicilere doğru bilgiyi, yasal sınırlar içerisinde verebilmenin yollarını aramalı, yasa dışı tıbbi iddialar hakkında uyanık olmalı ve toplumda farkındalık yaratmalıyız.

*Genel olarak beyanlar; yanlış, muğlak veya yanıltıcı, gıdanın aşırı tüketimini teşvik ya da tasvip eden veya dengeli beslenmenin gerekli besinleri sağlayamayacağını ima eden türden olamaz.*



# 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.



Fiziksel hareketsizliğin en önemli sağlık sorunlarından sayıldığı günümüzde, düzenli egzersizin ve kollajen takviyesinin sağlıklı yaş alma için önemini **Prof. Dr. Gül Baltacı** dergimiz için kaleme aldı.

# DÜZENLİ Egzersizin Önemi ve Aktif Yaş Alma: Gereksinimleri Karşılıyor muyuz?

**Prof. Dr. Gül Baltacı**  
Spor Fizyoterapistleri  
Derneği Başkanı

- Fiziksel hareketsizlik, dünya çapında önemli bir halk sağlığı sorunudur: küresel nüfusun yaklaşık üçte ikisinin yeterince aktif olmadığı tahmin edilmektedir. Hareketsiz yaşam tarzı, bulaşıcı olmayan hastalıklardan oluşan ölüm ve sakatlıkların en önemli nedenlerindedir. Dünya Sağlık Örgütü (DSÖ) 2020 raporuna göre, fiziksel hareketsizlik ölümlere yol açan risk faktörleri içinde 4. sırada yer almakta olup, dünya genelinde 3,2 milyon insanın ölümünden sorumludur. Koroner kalp hastalıkları, diyabet, meme ve kolon kanseri gibi kronik hastalıklardan oluşan ölümlerin %6-10'undan ve dünya genelinde görülen erken ölümlerin %9'undan fiziksel hareketsizlik sorumludur. Fiziksel hareketsizliğin, hem erkeklerde hem de kadınlarda kalp damar hastalıkları için her yaşta önemli bir risk faktörü olduğu kesin bir şekilde belirlenmiştir. Sonuç olarak, fiziksel hareketsizlik kardiyovasküler hastalık ve felçten ölme riskini iki katına çıkarmaktadır.

- Fiziksel aktivitelerden istenilen yararı elde edilebilmesi için hareketi günlük yaşamın bir parçası haline getirmek gerekir. Düzenli fiziksel aktiviteler, bireysel ve toplumsal sağlığımızı geliştirip iyileştirmenin yanı sıra hipertansiyon ve inme riskini azaltır, kan yağları ve kolesterolü düzenler, kas kitlesini artırır, kemik yapısını güçlendirerek osteoporoz ve düşmeye bağlı kemik kırıkları riskini azaltır. Çalışmalar, fiziksel aktivitenin kişinin psiko-sosyal gelişimini de olumlu etkilediğini, depresyon ve anksiyete ile mücadelede rol oynadığını ve özgüveni geliştirdiğini ortaya koymaktadır. Sağlıklı yaş almayı sağlaması, daha aktif yaşlı bireyler yaratması, yaşlılık ve ileri yaşlılık dönemlerinde insanları etkisi altına alan atıl kalma ve işe yaramama duygularından kurtulma konusunda yardımcı olması gibi önemli yararları olan egzersiz programları, kişileri zinde tutacaktır.

O halde fiziksel aktivite ve egzersiz tanımlarına bakalım ve yaşamı hareketli tatalım:

**Sadece Günlük Yaşamı Aktif Geçirmek Yeterli Midir?**

Bilimsel çalışmalar, fiziksel aktivitenin sağlığı koruyucu ve geliştirici etkisinin görülebilmesi için günlük yaşam etkinlikleri dâhilinde sürdürülen hareketli yaşama, düzenli fiziksel aktivitelerin ve egzersiz programlarının da eklenmesi gerektiğini göstermektedir. Sağlıklı bir yaşam için düzenli egzersize başlamak kolaydır ve karmaşık bir plan gerek-

tirmez. Ancak yine de yaşla beraber protein oranı ve içeriğinin azalmasının önüne geçilemez. Deri, kan damarı, bağ dokuları ve kırıkta baskın bir protein olan kollajen, insan vücudundaki protein bileşiminin yaklaşık %30'unu oluşturur. Elastin, hyaluronat ve proteoglikanlarla birleştirilmiş kollajen, hücrelere mekanik özellikler ve hücre stabilizasyonu veya işlevselleştirme için molekül ipuçları sağlayan ekstrasellüler matriksi oluşturur. Diğer organların

Hareketsiz yaşam tarzı, bulaşıcı olmayan hastalıklardan oluşan ölüm ve sakatlıkların en önemli nedenlerindedir.

aksine, cilt doğrudan çevreye maruz kalır ve görünümü, genel yaşlanma sürecinin özünü temsil eder. Yaş mayla birlikte cildin elastikiyeti gider ve kollajen tabakası azalır.

Cilt yaşlanması, hücrelerin biyolojik ilerlemesi, ultraviyole (UV) radyasyonu,

tütün, beslenme yetersizlikleri ve cilt hücrelerinin bozulmasına yol açan hormonal dengesizlikler gibi çeşitli iç ve dış faktörlerden sürekli olarak etkilenir. Cilt hücrelerinin bozulması yoluyla serbest radikaller ve iltihaplanma, onarım mekanizmalarını zayıflatır ve kollajen ve elastik liflerin parçalanmasına neden olur. Yaşlanan ciltte, cilt pürüzlülüğü, kırışıklık, pigmentasyon değişikliği, genişlemiş küçük kan damarlarının ciltte iplik benzeri kırmızı çizgilere veya desenlere neden olduğu telenjektaziler ("örümcek damarlar"), elastikiyet kaybı ve azalmış sıkı kas yapısı gözlemlenir ve bunların tümü bu iç ve dış faktörlerle hızlanır.

Kollajenler, hücre sinyalleşmesini, proliferasyonunu, farklılaşmasını ve bağ dokularının yapısal bütünlüğünü destekleyen çok çeşitli hücre ve hücre dışı fonksiyonlara sahip, her yerde bulunan çeşitli proteinler ailesidir.

Kollajen lifleri ciltte yıllarca kalabilir, ancak ömür boyu kümülatif hasara maruz kalırlar. Hem krono-yaşlanma hem de foto-yaşlanma ile görülen işlev kaybı, kollajeni onarmak ve değiştirmek, kollajen hasarını önlemek, kollajen döngüsünün biyokimyasal ve fizyolojik manipülasyonunu desteklemek için vitamin ve mineral sağlamak ve etkileşimleri optimize etmek için çok sayıda stratejiye yol açmıştır. Uzun vadede, genel olarak yaşlanan veya hasar görmüş cildi gençleştirmek, cilt bütünlüğünü, görünümünü, güzelliğini iyileştirmek ve kişisel sağlığı ve canlılığı desteklemek amacıyla ustalıkla hazırlanmış besin kozmesötik takviyeleriyle yaş alma karşıtı faydalar artırılabilir.

Genelde önerilen en iyi alınabilecek şekli, hidrolize halidir. Hidrolize kollajen ve kollajen peptit takviyelerini diyetle eklemek, vücuda, kollajen üretimini artırabilen ve normal yıpranma ve yaşlanma ile ilişkili kollajen kaybını tersine çevirmeye yardımcı olan glisin, alanin



# EGZERSİZ



ve arginin amino asitlerini sağlar. Hidrolize kollajenin oral yoldan takviyesi, ekstrasellüler matriks proteinlerinin oluşumunu uyarmak, UV ile uyarılan yaşlanmayı yavaşlatmak ve fibroblast çoğalmasını iyileştirmek için faydalıdır. Hidrolize kollajen, düşük moleküler ağırlıklara (0.3-8 kDa) sahip küçük peptitlerin, bağırsak tarafından emilmesi kolaydır ve dokular için kullanılabilir. Ayrıca içeriğinde laktoz ve gluten olmadığından, hidrolize kollajen herkes tarafından kullanılabilir. Bununla birlikte, kollajenin kalorisinin düşük olması da diğer avantajıdır.

Kollajen tipleri I ve III, cilt yapısının yaklaşık %95'ine katılır ve cilt özelliğindeki esneklik, güç, dayanıklılık ve elastikiyetten sorumludur. Zaman geçtikçe yaş alma, her yıl kollajen içeriğinin %1 oranında azalmasına neden olur. Kronolojik yaş almaya esas olarak kollajen ve elastin sentezinin zayıflaması katkıda bulunurken, dışsal yaş alma düzensiz kollajen liflerine ve gelişigüzel elastin parçalanmasının birikmesine bağlıdır.

Kollajen, uzun zamandır ince çizgileri ve kırışıklıkları azaltıp, cildin durumunu iyileştirme noktasında güzellikle ilişkilendirilmektedir. Bununla birlikte, şimdilerde zindeliği ve sportif perfor-

mansı artırmak için kullanılan kollajen takviyelerini de görmeye başlıyoruz. Ayrıca kas büyümesi ve iyileşmesini desteklediği için yapılan kassal kuvvet antrenmanı ile kollajen desteği alındığında kas yenilenmesine yardımcı olur, gücünü ve performansını artırır ve ağrıyı azaltır.

Bu nedenle, egzersiz sırasında strese maruz kalan kasları, tendonları, bağları ve kıkırdığı oluşturmaya ve onarmaya yardımcı olan kollajen takviyeleri, profesyonel bir sporcu, yetenekli bir amatör veya formda kalmayı isteyen biri için mükemmel bir seçimidir. Kollajen takviyesi, yaş aldıkça aktif bir yaşam tarzını sürdürmenin anahtarıdır.

## KOLLAJEN VE EGZERSİZ ARASINDAKİ İLİŞKİ

Kollajen seviyeleri, yaşlandıkça doğal olarak düşer. Sağlıklı beslenmenin ve egzersiz yapmanın bu düşüşleri azaltmamıza (veya en azından şiddetlendirmememize) yardımcı olabileceği doğru olsa da düzenli yüksek yoğunluklu egzersiz, aslında kollajen kaynaklarımızı daha hızlı tüketir.

Kollajen, kasın ana bileşenidir. Ancak

Egzersiz sırasında strese maruz kalan kasları, tendonları, bağları ve kıkırdığı oluşturmaya ve onarmaya yardımcı olan kollajen takviyeleri, profesyonel bir sporcu, yetenekli bir amatör veya formda kalmayı isteyen biri için mükemmel bir seçimidir.



uzun süreli egzersiz, kasları baskı altına alır. Yüksek yoğunluklu egzersiz sırasında kaslarda oksidasyon, enflamatuar reaksiyonlar ve kas mikro lezyonları meydana gelebilir ve dolayısıyla kollajen kaybına neden olabilir. Birçok sporcunun, aynı yaştaki sporcu olmayan bireylere göre önemli ölçüde daha düşük kollajen seviyelerine sahip olduğu tespit edilmiştir.

Bir kollajen takviyesi almak, kollajen seviyelerini korumaya ve yenilemeye yardımcı olacaktır. Çoğu insanın 25 yaşından önce kollajen almaya başlamamasını tavsiye etsek de, sıkı bir günlük spor veya antrenman programı olan herhangi biri, kollajen alımını önemli ölçüde daha erken (18 yaşından itibaren) başlatmalıdır.

## Kollajen Atletik Performansı Geliştirir

Öyleyse, kollajen alımınızı artırarak formunuzda gerçekten bir farklılık görecek misiniz? EVET!

Vücutta, egzersiz sırasında kasların etkili bir şekilde çalışması için gerekli olan kreatin adlı bir kimyasal vardır. Kreatin, amino asitlerden yapılır: Glisin, metiyonin ve arginin. Kollajen hem glisin hem

de arginin içerir. Bu nedenle bir kollajen takviyesi almak, kasların en üst düzeyde çalışmasına yardımcı olur. Ayrıca çalışmalar, oral arginin (kollajende bulunur) alımı ile artan atletik performans arasında doğrudan bir bağlantı olduğunu ortaya koymaktadır. Antrenmanınız bittikten sonra vücudunuz onarım moduna girer. Onarmak için vücudunuzun amino asitlere ihtiyacı vardır. Kollajen 18 amino asit içerir. Bunların sekizi, vücut tarafından yapılamayan ve diyet proteinleri yoluyla tüketilmesi gereken temel amino asitlerdir.

## Kollajen Kas Kütlesini Geliştirir

Kollajen, kasın önemli bir bileşenidir; yaşlandıkça kas kütlesinin azalmasının ana nedeni kollajendeki azalmadır. Araştırmalar, kollajen desteğinin, sarkopeni (yaşa bağlı kas kaybı) teşhisi konan kişilerde, bu eğilimi tersine çevirmeye yardımcı olabileceğini göstermiştir. Egzersiz sonrası yüksek amino asitli diyet, kaybedilen kollajenin yenilenmesini sağlar, kas anabolizmasını artırarak kas kütlesini geri kazandırır. Kollajenin yüksek amino asit içeriği, onu kas onarımı ve iyileşmesi için ideal kılar. Kollajen takviyesi, kas onarımına yardımcı olabilir ve egzersiz sonrası beslenmeyi gerekli kılar.

## Kollajen Spor Yaralanmalarını Azaltmaya Yardımcı Olur

Yaralanmalar sadece ağırlı değildir; aynı zamanda fitness sırasında ve aktivitelerinizde sizi yavaşlatır. Yaralanma riskini azaltmanın birçok yolu vardır ve bu listeye kollajen takviyesi de eklenmelidir. Çalışmalar, kollajen desteğinin aslında eklemlerdeki tendonların çapını artırdığını göstermiştir. Bir çalışma kapsamında, sporculara altı ay boyunca kollajen takviyesi verildi. Kollajen takviyesi alanlar, önemli ölçüde daha düşük ayak bileği yaralanması oranına sahipti. Başka bir çalışma, kollajen almanın Aşil tendonunun yapısı üzerindeki etkisini ölçtü. Kollajen takviyesi alan grupta, kollajen lif çapında önemli bir artış bulundu. Bu da kollajen takviyesi sonucunda tendonun kuvvetinin arttığını düşündürdü.



Kollajen takviyesi, yaş aldıkça aktif bir yaşam tarzını sürdürmenin anahtarıdır.



## Kollajen Eklem Ağrısını Azaltmaya Yardımcı Olur

Kollajen, eklemleri destekleyen doku olan kıkırdığın önemli bir bileşenidir. Yaşlandıkça kıkırdak yıpranır ve sporcularda bu süreç daha hızlı gerçekleşir. Kıkırdak aşındıkça eklem ağrısı ve hatta artrit yaşanır. Klinik araştırmalar, kollajen takviyesinin aktiviteyi ve egzersize bağlı eklem ağrısını azaltabileceğini de göstermiştir. Yüksek etkili aktiviteler ve yüksek yoğunluklu sporlar, eklemler üzerinde ağrıya ve yaralanmaya yol açabilecek stres uygular. Çalışmalar, kollajen takviyesi kullanmanın eklem ağrısını ve osteoartrit spesifik semptomlarını azaltabileceğini göstermiştir. Eklem ağrısını azaltmak, daha fazla hareketliliğe izin verir ve sadece egzersiz ve antrenmanla zindeliği artırabilir.

## Kollajen Yaralanmaların İyileşme Süresini Kısaltır

İyileşme, zindeliği geliştirmek ve sportif hedeflere ulaşmak için bir engel olabilir. Herkesin iyileşme süresine ihtiyacı vardır, ancak bu dinlenme süresini kollajen kullanarak azaltmak mümkün olabilir. Egzersiz sırasında hasar gören kasların iyileşmesi, kas liflerinin yenilenmesine ve bağ skar dokusunun üretilmesine bağlıdır. Bu işlemlerin her ikisi de kollajen gerektirir. Bir kas rüptüründen sonraki üç hafta boyunca kollajen üretim oranlarını ölçen bir çalışmada, bu süre zarfında kas hücrelerinde kollajen sentez hızının arttığı gözlemlenmiştir. Tip III kollajen üretimi, yara iyileşmesinin ilk haftasında maksimuma ulaşmıştır. Bu, bağ dokusunun esnekliğinin / plastisitesinin gelişmesiyle bağlantılıdır. Tip I kollajen oluşumu, iyileşme sürecinde daha sonra başlamıştır ve yeni kas liflerinin ve bağ dokusunun gücünün artmasıyla bağlantılıdır.

Sağlıklı yaş almanın en önemli anahtarı, düzenli fiziksel aktivite ve egzersiz ile birlikte kullanılan kollajen takviyesidir. Haydi o zaman aktiviteye!





# OMEGA 3

## DESTEĞİ SAĞLAYAN BALIK YAĞLARI

Aynur **YARDIMCI**  
Eczacı

**Ecz. Aynur Yardımcı,**  
*Omega-3 desteği sağlayan balık yağlarının önemini, Omega-3'ün sağlıklı bir yaşam için gerekliliğine dair verdiği bilgiler ışığında dergimiz için kaleme aldı.*

► **S**ağlıklı besinlerle çeşitli ve dengeli beslenmenin, vücudumuzun mükemmel işlevselliğinin sağlanması ve devamlılığı açısından ne kadar önemli olduğu günümüzde bilinen bir gerçek. Gıdalarla alınan yağlar da, karbonhidrat, protein, vitamin ve mineraller gibi sağlıklı yaşamın temel yapı taşlarını oluşturan besin öğelerindedir.

Yağlar, vücudun temel enerji kaynağı olmakla birlikte, her bir hücrenin, birçok hormonun ve diğer aktif maddelerin yapısında mevcuttur. Enerji yetersizliğinin vücudumuzda birçok sistemi, özellikle de çocukların büyüme ve gelişimini olumsuz etkilediği düşünüldüğünde, yağların önemi daha da iyi anlaşılabilir.

Yağda eriyen vitaminlerin emilimini artırmak da gıdalarla alınan yağlar sayesinde olabilmektedir.

Yapısal farklılıkları nedeniyle, yağ çeşitlerinin gösterdiği fizyolojik etkiler de farklılık göstermektedir. Çoklu doymamış yağ asidi grubu "esansiyel" olarak kabul edilmektedir. Bilimsel araştırmalar neticesinde bu gruba giren Omega-3, Omega-6 ve Omega-9 yağ asitlerinin fonksiyonlarına dair bilgiler her geçen gün artmaya devam etmektedir. Günümüz şartlarında, vücudumuz tarafından üretilmediği için "Omega-3" içeren gıdaların günlük beslenme düzeninde yer alması önemle tavsiye edilmektedir.

...

## ► OMEGA-3'ÜN ÖNEMİ

Omega-3 yağ asitleri, hücre membranlarının önemli yapısal maddelerindedir ve geçirgenlikte, hücresel sinyal iletimlerinde, membranlara enzim bağlanmasında ve reseptörlerin aktivitelerinde rol oynar.

Omega-3, ALA ( $\alpha$ -linoleik yağ asidi), EPA (eikozapentaenoik asit), DHA (dokozaheksaenoik asit) ve DPA (dokozaheksaenoik asit) olmak üzere dört çeşit yağ asitinden oluşmasına rağmen Omega-3 besin ögesi içeren hayvansal besinlerin tüketimiyle alınan ve faydalı fizyolojik etkiler gösteren, asıl Omega-3 yağ asitleri EPA ve DHA'dır. EPA ve DHA özellikle kalp kasında, gözün retina tabakasında, beyinde, vücudun savunma hücrelerinde ve sperm hücrelerinde yoğun olarak bulunmaktadır.

Omega-3 yağ asitlerinin genel olarak kalp ve damar, kemik, sinir ve organlarımızı kaplayan düz kas hücreleri ve bağışıklığın dahil olduğu birçok biyolojik sistemde faydalı etkileri olduğuna dair binlerce bilimsel makale bulunmaktadır. EPA ve DHA'nın, anne karnındaki bebeğin gelişiminden itibaren, tüm yaşam boyunca ihtiyaç duyulan önemli yağ asitleri olduğu günümüzde bilimsel olarak kabul görmüştür.

## BALIK YAĞI VE OMEGA-3 İLİŞKİSİ

Omega-3 yağ asitleri EPA ve DHA'nın elde edilebileceği en önemli kaynaklardan birisi balıktır. Balıklarda, beslendiği yosun ve fitoplanktonlar tarafından Omega-3 yağ asitleri üretilmektedir. Bu besinleri tüketerek yaşamını devam ettiren balık ve dolayısıyla balıktan üretilen balık yağları, birçok toplumun beslenmesinin

nin önemli kısmını oluşturmuştur. Soğuk ve derin denizlerde yaşayan balıklarda yağlanma artmakta, dolayısıyla EPA ve DHA miktarlarında da artış olmaktadır. Balıklardaki EPA ve DHA miktarları, balıkların hangi denizlerde yaşadığına ve hangi balık türü olduğuna bağlı olarak değişiklik gösterir.

Yağlı balık, omega-3 yağ asitleri bakımından zengin bir kaynak olmasının yanı sıra sağlıklı yaşam için gerekli protein, aminoasit, vitamin ve mineraller gibi besin öğelerine de sahiptir. Bu nedenle haftada en az iki kere tüketimi önemle tavsiye edilir. Buna rağmen araştırmalar, çeşitli balık türlerinin olduğu denizlerle çevrili ülkemizde balık tüketiminin maalesef oldukça az, dolayısıyla da EPA ve DHA alımının oldukça yetersiz olduğunu gözler önüne sermektedir.

Gelişmiş toplumlarda sanayileşmenin ve

yoğun çalışma hayatının getirisi olarak hazır ve işlenmiş gıdalara yönelme,



## Sağlıklı Yaşam

açısından tehdit oluşturan düşük Omega-3 seviyelerini yükseltebilmek amacıyla, doğrudan EPA ve DHA alımını



sağlayan balığın sıklıkla beslenme programında yer alması veya Omega-3 yağ asitleri EPA ve DHA desteği sağlayan balık yağı takviyesinin düzenli kullanımı ile istenen seviyeye ulaştırılması gerektiğine dikkat çekilmektedir. ...



Stark et al. Global survey of the omega-3 fatty acids, DHA and EPA in the blood stream of healthy adults. Prog Lipid Res. 2016;63:132-152

kısıtlı balık tüketimi, uygun pişirme tekniklerine uyulmaması ve bitkisel besinlerle yetersiz omega-3 alımı gibi nedenlerden dolayı toplumların her geçen gün omega-3 ihtiyacı artmaktadır. Omega-3 içerikli gıdaların beslenme düzeninde sıklıkla yer almaması, yaşam kalitesini etkilemekte ve toplumlarda kronik rahatsızlıkların görülme oranında artışa sebep olmaktadır. Bu durum omega-3 takviyesi gerekliliği bilincini oluşturmuş, omega-3 yağ asitlerinin doğal kaynağı olması nedeniyle balık yağları üretilerek tüketicilerin kolaylıkla alabileceği formatta sunulmasına neden olmuştur.

Balık yağı, adından da anlaşılacağı üzere balıktan elde edilen yağı barındıran, takviye amaçlı kullanılan gıdadır. Halk arasında kullanımı çok eskilere dayan-

maktadır ve genellikle balıkta olduğu gibi, doğal haldeki balık yağını içermektedir. Uzun süreli, güvenli kullanımı garanti altına almak amacıyla, gelişmiş teknolojilerle doğal içeriğin korunması ve denizlerin kirliliğinden kaynaklı bulaşanların arındırılması hassasiyetiyle üretilen balık yağı, doğrudan EPA ve DHA alımını sağlayan besin desteğidir.

### ÜLKEMİZDEKİ OMEGA-3 SEVİYESİ SAĞLIKLI YAŞAM İÇİN GEREKEN MİKTARIN ÇOK ALTINDA...

Omega-3 alanında yapmış olduğu bilimsel çalışmalarla dünyaca tanınan ve araştırmaları ABD'de National Insti-



ünümüz şartlarında, vücudumuz tarafından üretilmediği için "Omega-3" içeren gıdaların günlük beslenme düzeninde yer alması önemle tavsiye edilmektedir.

...



tute of Health tarafından desteklenen, Güney Dakota Üniversitesi Stanford Tıp Fakültesi akademisyenlerinden, Omega-3 uzmanı Prof. William S. Harris, dünya genelinde 24.000'den fazla kişinin EPA ve DHA ölçümlerini incelemiş ve elde edilen sonuçlara göre Omega-3 index haritasını hazırlamış. Bu haritada, ülkemizdeki ve diğer birçok dünya ülkesindeki düşük Omega-3 seviyelerine dikkat çekilmektedir. Prof. Harris, sağlıklı yaşam için Omega-3 indeksinin %8'den az olmaması gerektiğini, en ideal Omega-3 seviyesinin %12 ile Kuzey Avrupa ülkelerinden Norveç'te, Grönland'da ve Japonya'da olduğunu, bu seviyelere ancak haftada 5-6 kez yağlı balıkların tüketilmesi ile ulaşabileceğini belirtmektedir. Bu haritaya göre, Türkiye'nin %4'ün altındaki omega-3 indeksiyle, en düşük Omega-3 indeksine sahip ülkelerden biri olduğu görülmektedir.

### SAĞLIKLI YAŞAM İÇİN GEREKLİ OMEGA-3 İNDEKSİ %8'DEN BÜYÜK OLMALI

Sağlıklı yaşam açısından tehdit oluşturan düşük Omega-3 seviyelerini yükseltmek amacıyla, doğrudan EPA ve DHA alımını sağlayan balığın sıklıkla beslenme programında yer alması veya Omega-3 yağ asitleri EPA ve DHA desteği sağlayan balık yağı takviyesinin

düzenli kullanımı ile istenen seviyeye ulaştırılması gerektiğine dikkat çekilmektedir.

Ülkemizde olduğu gibi birçok modern toplumda, düşük omega-3 seviyesinin yükseltilebilmesi, beslenme alışkanlıklarının değiştirilemediği durumda ancak balık yağı gibi takviyelerle sağlanabilmektedir. Omega-3 yağ asitlerine mevsim ve yaş ayırt etmeksizin yaşamın her döneminde ihtiyaç duyulmaktadır. Vücut fonksiyonları bir makine gibi durmaksızın işlerken, bu fonksiyonların devamlılığı açısından önemli yapı taşlarından biri olan Omega-3'ün, vücut tarafından üretilmediği için mutlaka dışarıdan alınarak takviye edilmesi gerektiği unutulmamalıdır. Günümüz teknolojiyle kaliteye, sağlığa, doğallığın korunmasına özen gösterilerek üretilen balık yağları, yaşamın her döneminde ihtiyacın karşılanmasına yardımcı olan, düzenli kullanılabilen takviye edici gıdalardır.

Balık yağı tercihi yaparken, tavsiye edilen günlük alım miktarındaki EPA ve DHA'nın kişinin ihtiyacını karşılamaya yardımcı olan miktarlarda olmasına, saflığına, üretim kalitesine ve çocukların kullanacağı balık yağlarında da lezete dikkat edilmesi önerilmektedir.



mega-3 içerikli gıdaların beslenme düzeninde sıklıkla yer almaması, yaşam kalitesini etkilemekte ve toplumlarda kronik rahatsızlıkların görülme oranında artışa sebep olmaktadır. Bu durum omega-3 takviyesi gerekliliği bilincini oluşturmuş, omega-3 yağ asitlerinin doğal kaynağı olması nedeniyle balık yağları üretilerek tüketicilerin kolaylıkla alabileceği formatta sunulmasına neden olmuştur.





“  
**Fibromiyaljiye 10 adımda veda etmenin yolunu ve bu süreçte gıda takviyelerinin önemini Fizik Tedavi ve Rehabilitasyon Uzmanı, Biyokimya Doktoru, Fitoterapist, GETAT Uzmanı Uzm. Dr. Mehmet PORTAKAL** dergimiz için kaleme aldı.  
 ”

# FİBROMİYALJİ'DE

## GIDA TAKVİYELERİ NEDEN ÖNEMLİ?

### ► Uzm. Dr. Mehmet PORTAKAL

Fizik Tedavi ve Rehabilitasyon Uzm.,  
 Biyokimya Doktoru, Fitoterapist, GETAT Uzmanı

► Hücrelerin enerji santrali mitokondrilerimiz; doğru gıda takviyeleri ile çok daha iyi çalışır.

Fibromiyalji, romatizmal bir hastalık ama ağrıdan çok daha fazlası. Fibromiyaljinin fizyopatolojisi incelendiği zaman hücrelerin oksijenlenmesini azaltan üç önemli konuyu görürüz.

Fiziksel, zihinsel ve ruhsal performansımızı arttırmak için fibromiyaljide bu üç konu önemli:

- Mitokondri sağlığı
- İnflamasyonu temizlemek
- SİBO: İnce bağırsaklarda aşırı bakteri üremesinin önüne geçip sağlıklı bağırsaklara sahip olmak.

Dokuların oksijenlenmesini artıran, hücrede mitokondri sağlığı için olmazsa olmaz, doğru gıda takviyeleri ve kişiye özel fibromiyalji tedavi programları ile hastalıkla birlikte kök sebeplerini de ortadan kaldırarak hayata yeniden keyifle bakmak mümkün. Vücudun enerji santralleri, doğru gıda takviyeleri ile çok daha iyi çalışır.

...

► Herkesin fabrika ayarı farklıdır; amacımız sağlığınıza format atarken, bireysel özelliklerinize göre kalıcı iyilik halinin nasıl sağlanabileceği konusunda uygulanabilir ipuçlarını hayatınıza taşımaktır. Doğru gıda takviyeleri ile çok daha sağlıklı, enerjik ve mutlu bir yaşam sizi bekliyor.

## NEDEN GIDA TAKVİYESİ KULLANMALIYIZ?

Her insan kendi sağlığı ve hastalığının başyazarıdır. Son zamanlarda, fibromiyalji başta olmak üzere pek çok hastalık daha sık görülmeye başladı. Çünkü hücrelerimiz beslenemiyor, oksijenlenemiyor.

Sağlıklı yaşamak için ihtiyaç duyduğumuz maddeleri sebze ve meyvelerden almamız. Ama biz, günümüzde sağlıklı yaşamak için gerekli maddeleri alamadığımız gibi, almamız gereken toksinleri alıyoruz.



Çevremize bir bakalım; kız çocukları erken ergenliğe giriyor, yağlanmaları ve şişman olma ihtimalleri artıyor, aynı zamanda hamile kalma olasılıkları da azalıyor. Erkek çocukları bu gıdalarla beslendiklerinde yağlı,

şişman, erkeklik gücü ve sperm sayısı azalmış, hormonal durumu bozulmuş kişilere dönüşüyor. Erişkinlerin hormonlarla karşılaşması da romatizma, şeker hastalığı, nörolojik hastalıklar ve kansere varan sağlık sorunlarının ortaya çıkışında çok önemlidir.

# H

erkesin fabrika ayarı farklıdır; amacımız sağlığınıza format atarken, bireysel özelliklerinize göre kalıcı iyilik halinin nasıl sağlanabileceği konusunda uygulanabilir ipuçlarını hayatınıza taşımaktır.

”

Toprağımız ve tohumlarımız ne yazık ki verimsizleşmektedir. Nadasa bırakılmayan topraklar, böcek ilaçları, GDO'lu tohumlar, hormonlar ve sentetik gübreler ürünün niteliğini bozuyor, toprağın kalitesini azaltıyor, bitkinin DNA'sını değiştiriyor.

Meyve ve sebzelerde vitamin ve mineral oranları gün geçtikçe azalıyor. Besin değerinde %95'e varan oranlardaki azalmayı gördüğümüz zaman yapılması gereken şey, o meyvenin 20 katını yemek, yani 100 gram yerine 2000 gram yemektir. Bu da mümkün olmayacağına göre doğru adımlar

atılmalı. Çünkü vitaminler olmadan hayat olmaz. Sinir sistemi ve psikolojik sistemler gibi, kalp ve dolaşım sistemleri de vitamin, mineral eksikliği nedeniyle doğru çalışmaz ve hastalıklar başlar. Eksiklikler olduğunda, sürecin başlangıcını fark etmeyiz ve bir süre sonra aniden bir hastalığımız ortaya çıktığında, bu eksikliklerin acı sonuçlarını istemesek de görmeye başlarız.

Yediklerimiz ve içtiklerimiz ilacımız olsun. Güvenmek iyidir, kontrol etmek daha da iyidir. Her durumda seçimlerimizi iyi olandan yana yaparken, sağlığımız için yediklerimizi ve içtiklerimizi de iyi ve gerçek olandan yana yapalım.

## 10 ADIMDA FİBROMİYALJİYE GÜLE GÜLE DEYİN

Sürekli Yorgunsanız Kas Romatizması Olabilirsiniz!

Sürekli yorgunluk hissiniz var mı? Sabahları yataktan sürünerek mi kalkıyorsunuz? Boynunuz, sırtınız veya vücudunuzda ağrıyan yerleriniz, kuluçklarınız var mı? Bir alışveriş poşeti taşımak bile sizi yoruyor mu? İçinizde birçok şeyi yapmak isteği ve enerjisi olmasına rağmen bedeninizde yapacak gücünüz yok mu?

Değerli okurlar, geceleri yeterince uyunmasına karşın sabah yorgun uyanma ve sürekli yorgunluk hissinden dolayı çalışma isteği duymama gibi yakınmaların görüldüğü yumuşak doku romatizması (fibromiyalji), kişiye günlük yaşantısında büyük sıkıntılar yaşıyor. Bu romatizma çeşidi, hem kendisinden çok şey beklenen hem de çevresinden fazla beklentileri olan insanların hastalığıdır. Özellikle ilkbahar aylarında şikayetler artar. Şimdi 10 adımda fibromiyalji ile vedalaşma zamanı...

...

## 1. Fibromiyalji Risk Testini yaparak hastalığınızı tanıyalım.

Bu kişiler, genelde mükemmeliyetçi ve hassas yapıdaki insanlardır. Modern yaşam koşullarının, kas romatizması olarak da bilinen bu rahatsızlığın sayısını artırdığını görmekteyiz. Günlük yaşamda büyük sıkıntılara neden olan yumuşak doku romatizmasında pek çok faktör etkili olabiliyor. İnsanların dış görünüşünü hiçbir zaman değiştirmez, sakat bırakmaz ancak tedavisi uzun sürebilir ve yaşam kalitesini bozabilir.

FİBROMİYALJİ Risk Testi yazımızın son bölümünde.

## 2. Başarılı bir tedavi için önce teşhisin doğru konması gerekir.

Özellikle soğuk, rutubetli, kasvetli havalarda, stres ve aşırı aktivite durumlarında artış gösteren fibromiyalji, iş yerindeki gergin ortamdan tutun da, telefonla konuşmaya ve araba kullanmaya dek pek çok nedenden etkileniyor. Ailesel özellik gösterebiliyor. En sık 20-50 yaş grubu arasındaki kadınlarda görülmesine rağmen her yaş ve cinsiyette ortaya çıkabilir.

## 3. Vücudunuzun verdiği sinyalleri önemseyiniz.

Bu hastalığın belirtilerinin başında

### GECELERİ YETERİNCE UYUNMASINA KARŞIN

sabah yorgun uyanma ve sürekli yorgunluk hissinden dolayı çalışma isteği duymama gibi yakınmaların görüldüğü yumuşak doku romatizması (fibromiyalji), kişiye günlük yaşantısında büyük sıkıntılar yaşatıyor.



“yorgunluk” gelir. Yorulmayı gerektirecek bir faaliyet yapılmadığı halde, özellikle sabahları daha belirgin olan yorgunluk akşama doğru normale döner. Bu kişilerde sabah tutukluğu sık görülür. Kas kaynaklı olan bu tutukluk, yorgunluk gibi, gün içinde uzun süre devam eder. Bu tutukluğu, iltihaplı eklem hastalarındaki eklem tutukluklarıyla karıştırmamak gerekir.

Yatağından hiç dinlenmemiş gibi zor kalkan bu kişiler, sabahları gece yattıkları zamana göre daha yorgun gibidir. Uyku laboratuvarlarındaki gözlemlere göre, derin uykuya geçememeleri, uykuda dış gıcırdatmaları ve istemsiz bazı hareketler yapmaları çok tipiktir. Bu hastalarda baş ve yüzde ağrılar, karında gaz ve geçirme ihtiyacı, ishal, kabızlık, ani

idrara çıkma hissi, adet öncesi aşırı gerginlik, göğüs, kalp ağrısı ve çarpıntılar görülebilir. Ayrıca uyuşma ve karıncalanmalar, kramplar, sebepsiz baş dönmesi ve işitme kayıpları, iştah değişimleri, unutkanlık ve konsantrasyon eksikliği, psikolojik sorunlar, aşırı terleme, ağız ve göz kuruluğu sık tespit edilir.

## 4. Doktorunuz sizin çözüm ortağınızdır; ona açık ve net davranınız.

Fibromiyalji ile ilgili olarak mümkün olan en iyi kararları verebilmek için doktorunuz ile ilişkiniz, birlikte çalıştığınız bir ortaklık şeklinde olmalıdır. Sağlığınız ile ilgili her tür kaygınızı ve gereksiniminizi doktorunuza açık ve dürüst biçimde iletebilmeniz çok önemlidir. Doktorunuz da sağlık konusundaki bilgileri size açık ve anlaşılabilir olarak iletmelidir. Her doktor ziyaretinde, zamanınızı en iyi şekilde kullanmaya çalışınız.

## 5. Tedavi doğru şekilde ve zamanında başlamalıdır.

Bu hastalığın tedavisinde değişik ilaçların yanı sıra, hasta ve çevresinin eğitimi, lokal enjeksiyonlar, kuru iğneleme, PRP, fizik tedavi yöntemleri,

► oksijen-ozonterapi, lazer, radyofrekans, uygun beslenme programı ve düzenli su içilmesi önemlidir. Gerektiğinde detoks programları uygulanır. Bağırsak sağlığı ve besin intoleransı, üzerinde durulması gereken ilk konulardır. Gluten, laktoz ve lektin duyarlılığı yönünden beslenme planlaması yapılmalıdır.

## 6. Hücrelerin oksijenlenmesini sağlayan doğru gıda takviyeleri; fiziksel, zihinsel ve ruhsal kalıcı iyilik hali için önemlidir.

Fibromiyaljide, hücrelerin enerji santrali mitokondrileri iyi çalıştırmak, SİBO-bağırsak sağlığı ve inflamasyonu azaltmak amacıyla adımlar atılmalıdır. Bu amaçla kullanılacak gıda takviyeleri vücudumuzun şu beş ana ihtiyacını karşılamalıdır:

- Yağda eriyen (A,D,E) ve suda eriyen (B kompleks ve C) vitaminler
- Koenzim Q-10, çinko, krom, magnezyum vb. hücre destekleri
- Antioksidanlar
- Nitrik oksit
- Doğru Omega-3

Doğal gıda takviyeleri, kişiye göre planlandığında çok güzel sonuçlar vermektedir.

## 7. Tamamlayıcı tıp uygulamaları fibromiyalji tedavisinde çok değerlidir.

Biorezonans, bitkisel tedaviler - fitoterapi, hacamat, sülük tedavisi, tıbbi masaj, biosibernetik regülasyon terapisi, nöralterapi ağrılardan kurtulmada ve tedavide çok yararlı olacaktır.

## 8. Esneklik için kendimize zaman ayırmalıyız.

Sağlıklı, zinde ve mutlu bir yaşam için düşünce, davranış ve beden esnekliği gerekir. Günlük telaş arasında çoğu zaman depresif, bitkin ve huysuz bir ruh



hali kimliğimiz haline gelebiliyor, vücudumuz esneklik ve direncini kaybediyor. Esneklik için kendimize zaman ayırmalıyız. Kendinize ve sağlığınıza daha fazla zaman ayırmanın yanı sıra yoğun çalışma sırasında verilen molar da bu hastalığın tedavisinde etkili bir yöntemdir.

## 9. Egzersiz, kasları güçlendirmek ve ağrıları azaltmak için en ucuz ilaçtır.

Düzenli olarak, her gün egzersiz yapmaya çalışınız. Ağrınız varsa, yapacağınız egzersizleri rahatsızlığınızın sebebine göre doktorunuzun planlaması daha uygun olacaktır. Egzersiz ve fitness çalışmaları, özellikle pilates, mi-habodytec, yürüyüş, su içi egzersizleri, yüzme ve bisiklete binme yararlıdır.

## 10. Geçmiş geçmişte kalsın, geleceğe bakmak iyi bir başlangıçtır.

Stresli bir hayattan mümkün oldukça uzak durmaya çalışınız. Günümüzde ne yazık ki etrafımızdaki stres kaynakları çok fazla ve bel ağrılarımızı da artırabilir. Üzüntü veren durumlarla yaşayıp kaslarımızı germek yerine, sorunları çözmek için yollar arayıp, ruh sağlığımıza önem vererek ağrılardan da kurtulabiliriz. Ağrıları yok etmek için ilk iş stresle mücadele olmaktır. Hayatınızdaki stres unsurlarının listesini çıkartıp ve çözüm yolları bulmaya çalışmalısınız.

# D

okulann oksijenlenmesini artıran, hücrede mitokondri sağlığı için olmazsa olmaz, doğru gıda takviyeleri ve kişiye özel fibromiyalji tedavi programları ile hastalıkla birlikte kök sebeplerini de ortadan kaldırarak hayata yeniden keyifle bakmak mümkün.





Gıda Takviyesi ve Beslenme Derneği olarak, Nielsen iş birliği ile hazırladığımız “Gıda Takviyesi Kullanımı ve Beslenme Alışkanlıkları Ölçümü” araştırmasının dördüncüsü geçtiğimiz Nisan ayında yayımlandı.



## “Gıda Takviyesi Kullanımı ve Beslenme Alışkanlıkları Ölçümü”

Araştırması - 4

Gıda Takviyesi ve Beslenme Derneği olarak, Nielsen iş birliği ile hazırladığımız “Gıda Takviyesi Kullanımı ve Beslenme Alışkanlıkları Ölçümü” araştırmasının dördüncüsü geçtiğimiz Nisan ayında yayımlandı.

2020 yılının Nisan, Mayıs ve Aralık aylarında ilk üçünü yaptığımız araştırmanın dördüncüsüne İstanbul, Ankara, İzmir, Adana, Bursa, Erzurum, Gaziantep, Kayseri, Malatya, Samsun, Trabzon ve Edirne illerinden, 18 yaş ve üzeri 602 kadın ve erkek katıldı.

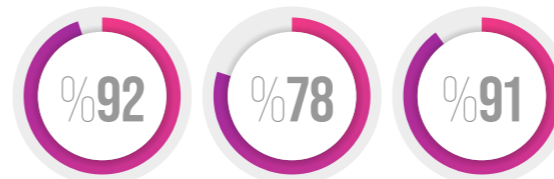
### Bağışıklığı Güçlendirmek İçin Takviye Edici Gıda Kullanımında Artış

Araştırmaya göre, COVID-19 döneminde bağışıklık artırmak için çaba gösterenlerin sayısı yükseldi. Spor yapanların oranında önemli bir artış görülürken, salgınla birlikte diyetisyene gitme yüzdesi de arttı. Virüse karşı dirençli bir bünye için gıda takviyesi alanların sayısında %53'lük bir artış gözlemlenirken, 10 kişiden yaklaşık 4'ü COVID-19 dolayısıyla bağışıklığını artırmak için gıda takviyesi kullanmaya başladı. D, C ve B12 vitaminleri en çok kullanılan gıda takviyeleri. Son üç ayda gıda takviyesi kullanan her 10 kişiden yaklaşık 4'ü kullanım sıklığının arttığını belirtti.

### Tüketiciler Takviye Edici Gıdaların Kendisine Sağlayacağı Faydayı Görmek İstiyor

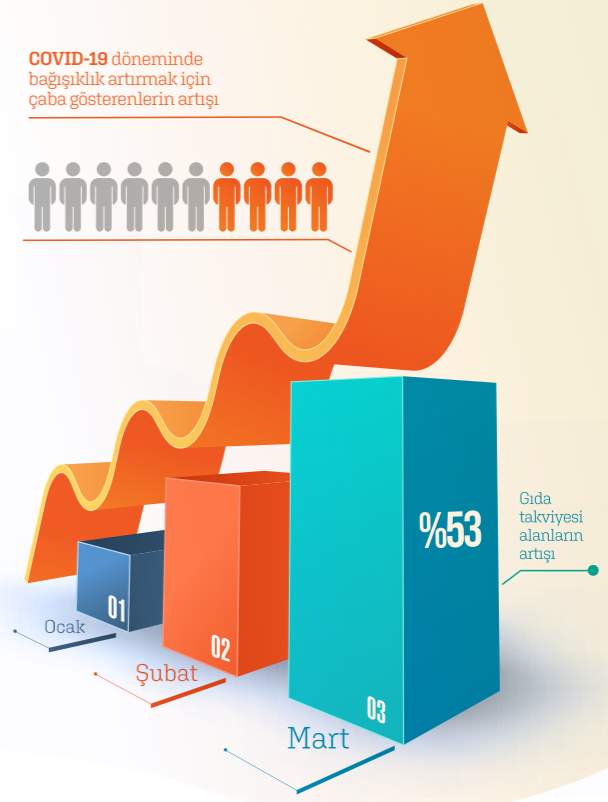
Araştırmaya göre, tüketicilerin %92'si, takviye edici gıda ürünlerinin etiketini okuduğunu, %78'si etiketteki bilgileri yeterli bulduğunu ve %91'i ise etikette ürünün ne tür bir fonksiyonel fayda sağladığını okumak istediğini belirtti.

Ayrıca gıda takviyesi satın alırken, her 10 kişiden 7'si doğal içerikli olmasına dikkat ettiğini belirtti. Katkı maddesi içermemesi ve kalite sertifikasyonu olması da satın alımda dikkat edilen diğer önemli kriterler.



Doğal gıda takviyesi tercihi

COVID-19 döneminde bağışıklık artırmak için çaba gösterenlerin artışı

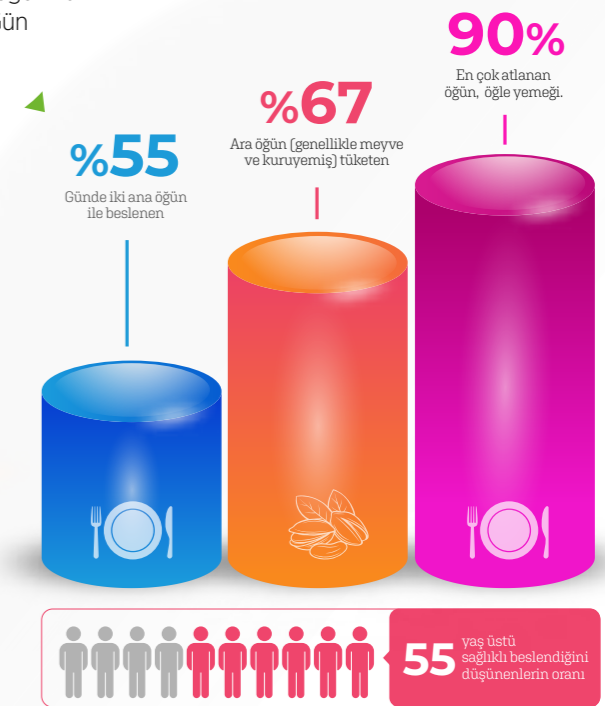


Gıda takviyesi alanların artışı

### Tüketiciler ve Sağlıklı Beslenme

Araştırmada, gıda takviyesi kullanan 55 yaş üstü her 10 kişiden 6'sının genel olarak sağlıklı beslendiğini düşündüğü ve yine aynı yaş grubuna mensup kişilerin şeker/tuz tüketimini azaltmaya çalıştığı ortaya çıktı. Ankete katılanların %55'i, günde iki ana öğün ile beslendiğini ifade etti. Gün içinde en çok atlanan öğün ise öğle yemeği. Katılımcıların %67'si ise ara öğün (genellikle meyve ve kuruyemiş) tükettiğini

ifade etti. Tüketicilerin, gıda tercihlerinde en çok dikkat ettikleri nokta, içeriklerde katkı maddesinin olmaması iken, helal ve organik gıda olması da dikkat edilen diğer önemli konular arasında yer alıyor.



55 yaş üstü sağlıklı beslendiğini düşünenlerin oranı

## Diyetisyen/Beslenme Uzmanına Gitme Oranındaki Artış Devam Ediyor

Araştırmaya göre, bu dönemde de diyetisyen/beslenme uzmanına gitme oranındaki artış eğilimi devam ediyor. Her dönem olduğu gibi kadınların diyetisyen/beslenme uzmanına gitme oranı erkeklerle kıyasla anlamlı oranda fazla.

Ayrıca her 2 kişiden 1'i sağlıklı beslenme veya spor ile ilgili bir aplikasyon/uygulama kullanıyor. En çok kullanılan uygulama ise adımsayar.

## Kadınlar Erkeklerden Daha Çok Takviye Edici Gıda Kullanıyor

Araştırmaya göre, kadınların gıda takviyesi kullanım oranı her dönem olduğu gibi, yine erkeklerle kıyasla anlamlı derecede yüksek. Son üç ayda en yüksek gıda takviyesi kullanım oranına sahip yaş aralığı ise 25-34.

## Takviye Edici Gıdalarda En Önemli Referans Noktası Doktorlar

Araştırmaya göre, gıda takviyesi kullanımında en büyük referans noktası yine doktorlar. Eczacılar ve aile/çevre/arkadaşlar ise doktorlardan sonra gelen diğer önemli referans kaynakları. Gıda takviyesi kullanımında en çok aile hekimlerinden ve dahiliye doktorlarından tavsiye alınıyor. Gıda takviyelerinin satın alım noktaları ise geçtiğimiz üç dönemde de olduğu gibi yine eczaneler.

## Gıda Takviyelerine Güven Arttı

Gıda Takviyesi ve Beslenme Derneği Başkanı Samet Serttaş, araştırma sonuçlarına dair yaptığı değerlendirmelerde, COVID-19 döneminde bağışıklığını artırmak için bir şeyler yapanların oranının arttığına dikkat çekerken, "Öncelikli hedef elbette virüse karşı tam önlem almak ve mümkün olan en kısa sürede aşılınmayı sağlamak. Ancak bunun da ötesinde vücut direncimizi

artırmak ve virüse karşı güçlü durmak da önemli. Yaptığımız araştırma ile özellikle virüsün yoğun olarak görüldüğü bugünlerde, her 10 kişiden 4'ünün gıda takviyelerine daha fazla güvendiğini gördük. Gıda takviyelerine daha az güvendiğini belirtenler için ise içeriğinin belli olmaması/içeriğinde farklı ürünler kullanıldığını düşünme, sahte ürünlerin olması gibi nedenler ortaya çıkıyor. Yani bilindik, güvenilir bir kaynaktan gelen gıda takviyelerine herkesin sıcak baktığını söylemek mümkün." dedi.

## Gıda Takviyelerinin "Gıda" Olduğu Yeterince Bilinmiyor

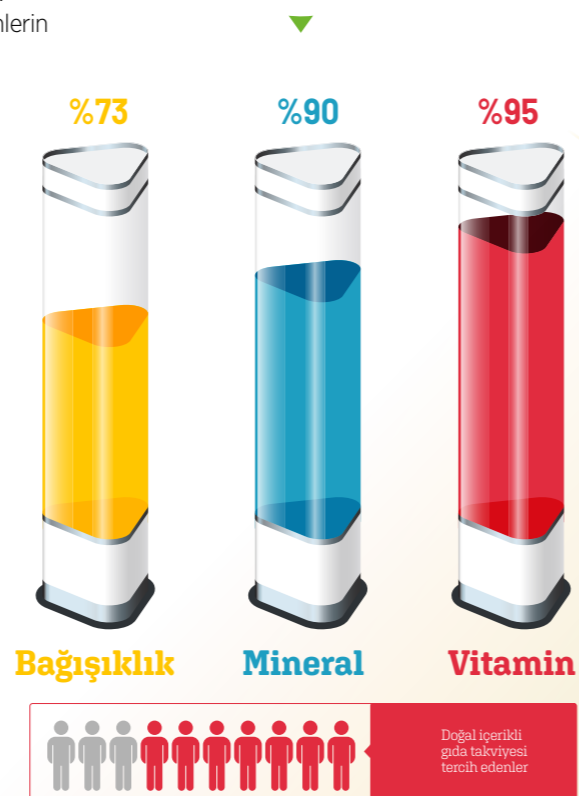
Gıda takviyelerinin "gıda" olduğunun yeterince bilinmediğine vurgu yapan Serttaş, "Her 10 kişiden 3'ü gıda takviyelerinin bir ilaç olduğunu, bir diğer 3'ü de gıda takviyelerinin gıda olduğunu belirtiyor. Gıda takviyelerinin ilaç olmadığına dair bilinci artırmalıyız. Gıda takviyeleri zayıflatmaz, hastalıkları tedavi etmez. Adından da anlaşılacağı üzere, doğal beslenmenin yerine geçmez, ancak onun eksiklerini tamamlayıcı bir nitelik taşır. Bu yüzden marketlerden nasıl probiyotik, C, D vitamini eklenmiş süt, yoğurt, bisküvi alabiliyorsak, bu gıdaları da o şekilde düşünmeliyiz. Gıda takviyelerinin içindeki bileşenlerin limitleri, T.C. Tarım ve Orman Bakanlığı'ndaki uzman akademisyenlerden oluşan bir heyet tarafından belirlenir. Türkiye'deki limitler, AB ve ABD limitleriyle kıyaslandığında zaten son derece temkinli limitler. Ancak her şeyin fazlası zarar olduğu gibi gıda takviyelerinin de üzerinde belirtilen miktar dışında tüketimini önermeyiz." şeklinde konuştu.

Tüketicilerin, etikette yeterli bilgi bulamayınca, güvenilir olmayan kaynaklara yöneldiğini belirten dernek başkanımız Samet Serttaş, "Takviye edici gıdaların etiketinde sadece uyarılara değil, tüketicilere sağladıkları faydayı anlatmaya da odaklanmalıyız. Takviye Edici Gıdalar günlük yaşama pozitif katkı sunacak fonksiyonel bir fayda sağlayacak gıdalar ara-

şında yer alıyor. Sağladıkları bu fonksiyonel faydanın da tüketicilere eksiksiz bir şekilde anlatabilmesi gerekiyor." dedi.

## Gıda Takviyeleri İleride Beslenmemizin Önemli Bir Parçası Olacak

Gıda Takviyesi ve Beslenme Derneği Başkanı Samet Serttaş, "Bugüne kadar yaptığımız çalışmalar ve COVID-19 döneminde yaptığımız bilgilendirmeler neticesinde, önümüzdeki dönemlerde de gıda takviyelerini beslenmesinin bir parçası olarak kullanacağını belirtenlerin oranının anlamlı derecede arttığını görüyoruz. En çok kullanılan gıda takviyesi %95 oranla vitaminler. Sonrasında mineraller ve diğer bileşenler geliyor. Gıda takviyesi kullanan her iki kişiden biri D veya B12 vitaminlerini kullanıyor. Gıda takviyelerinin kullanımının en büyük nedeni ise %73 oranla bağışıklık sistemini güçlendirmek. Ayrıca tüketiciler, satın aldıkları üründe doğallık da arıyor. Gıda takviyesi satın alan her 10 kişiden 7'si doğal içerikli olmasına dikkat ediyor. Katkı maddesi içermemesi ve kalite sertifikasyonu olması satın alımda dikkat edilen diğer önemli kriter oluyor." dedi.



# 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.



# Y

apılan bilimsel araştırmalarla, glutamin kullanımının sporcular üzerinde birçok olumlu etkisinin olduğu sonucuna ulaşılmıştır.

düzeyinin bazal değerlere dönme zamanının da uzadığı görüldü.

**Kan amonyak konsantrasyonunun, bazal değerlerin 2-3 katına çıktığı durumlarda performansı olumsuz etkileyebilir.** Egzersiz öncesi, glutamin takviyesinin kan amonyak konsantrasyonunun yükselmesini azalttığı göz önünde bulundurulmalı ve antrenman arası ve sonrası toparlanma süresi üzerindeki olumlu etkileri kesinlikle düşünülmemelidir.



renmanların birinde plasebo, diğerinde glutamin kullandı. Antrenman protokolü, hoff parkuru adı verilen futbola özgü bir antrenman parkurunda, 15 dakikalık dinlenme içeren, iki 45 dakikalık yüklenmeden oluştu. Her antrenmanda sporcuların, istirahat, ilk 45 dakika sonu, dinlenme 5.,10.,15. dakikaları ile ikinci 45 dakika yüklenme sonu, toparlanma 5.,10.,15.,30.,60. dakikalarında kan amonyak örnekleri alınarak analiz yapıldı.

Glutamin takviyesi plasebo kullanımıyla karşılaştırıldığında daha düşük kan amonyak konsantrasyonu sağladı. Antrenman arası dinlenme ve antrenman sonrası toparlanma sürecinde ise glutamin takviyesi, plasebo kullanımına göre, kan amonyak miktarında daha hızlı bir düşüş gösterdi. Glutamin takviyesi sonrası antrenmanda kat edilen mesafe ve ortalama tur zamanları plasebo kullanımı sonrası elde edilen değerlerle benzerlik gösterdi. Ayrıca, antrenman süresi uzadıkça, hem plasebo hem glutamin uygulamasında yapılan antrenmanda daha yüksek kan amonyak konsantrasyonları elde edilirken, kan amonyak

Bunlardan bazılarını şu şekilde sıralayabiliriz:

**Bağışıklık sistemini güçlendirmek.**

**Enfeksiyonları önlemek.**

**Bağışık problemlerini ortadan kaldırmak.**

**Hücre içi sıvı kaybını önlemek.**

**Bağışıklardan daha hızlı su emilimi sağlamak.**

**Kas glikojen sentezini uyarmak.**

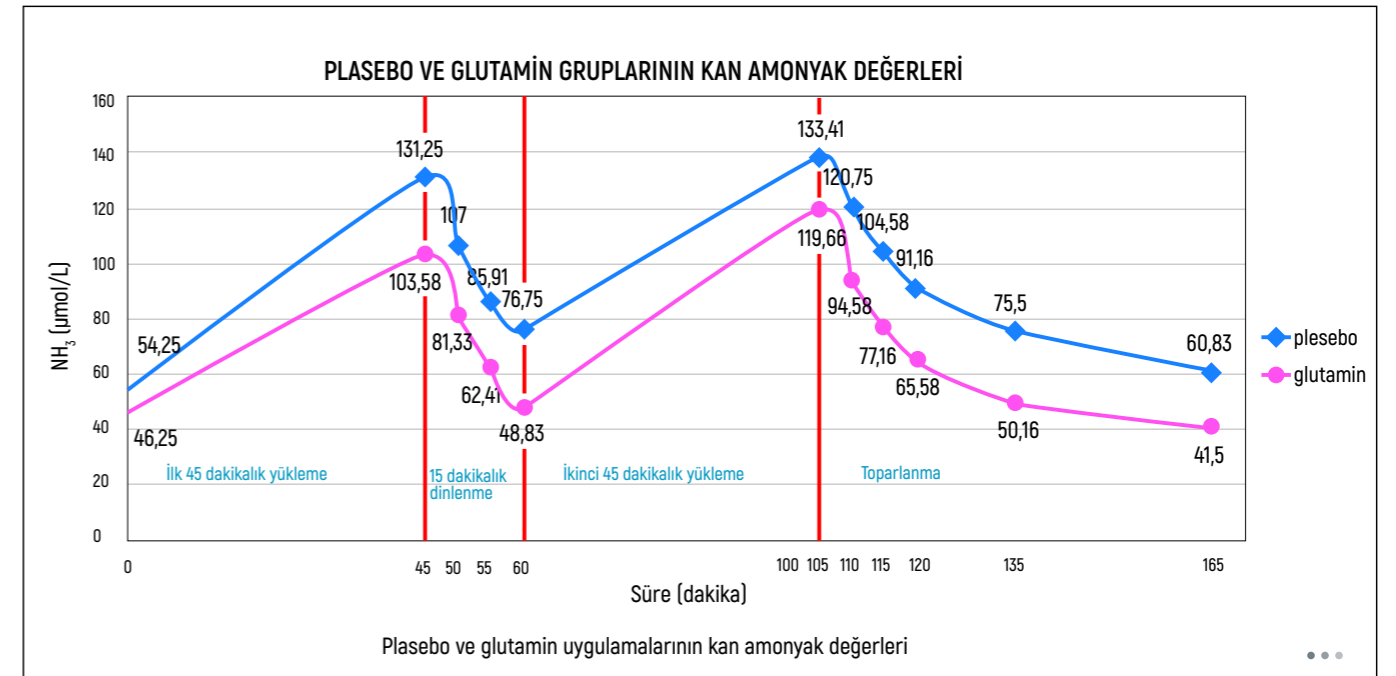
**Kas protein sentezini uyarmak ve kas dokusunun büyümesini sağlamak.**

**Kas yorgunluğunun azaltılması ve kas dokusunun onarımının hızlanmasını sağlamak.**

**Zararlı maddeleri tamponlama (buffering) kapasitesinin artırılması ve yüksek şiddetli egzersiz performansının artırılmasını sağlamak.**

Yapılan bir çalışmada, futbola özgü dayanıklılık antrenmanı öncesi yapılan glutamin takviyesinin, merkezi sinir sistemine zararlı etkisi ile birlikte periferik yorgunluğa yol açtığı düşünülen kan amonyak düzeyine akut etkisi ve antrenman sonrası amonyağın uzaklaştırılma süresine etkisi incelendi.

Çalışmaya 12 futbolcu gönüllü olarak katıldı. Her sporcu bir hafta ara ile iki defa toplam 90 dakikalık antrenman protokolünü tamamladı. Sporcular ant-



Gıda Teknolojileri ve Beslenme Uzmanı **Harun Kelebekoğlu**, kasların ve beynin yakıtı olarak kabul edilen **“Glutamin”**e dair merak edilenleri, bilimsel araştırmalar ışığında dergimiz için kaleme aldı.

# Kasların ve Beynin Yakıtı Glutamin



Harun **KELEBEKOĞLU**  
Gıda Teknolojileri ve Beslenme Uzmanı

**G**lutamin, esansiyel olmayan ve doğal olarak oluşan bir amino asittir. Dokular arası nitrojen taşınımından sorumlu bir araç olarak önemlidir. Yeterli bir nitrojen transportasyonu, yüksek enerji ve aktif bir yaşam anlamına gelebilir. Aynı zamanda asit baz dengesi, yeniden glukoz üretimi ve bağışıklık sistemi için önem taşır. Glutamin, insan iskelet kası ve plazmasında en çok bulunan serbest amino asittir. Yetişkinlerde geceleri normal plazma glutamin konsantrasyonu 550-750 mikromol/L iken, iskelet kası glutamin konsantrasyonu yaklaşık 20 mmol/kg dir.

İskelet kası, glutamin sentezini sağlayan en önemli dokudur ve dolaşıma yaklaşık 50 mmol/s glutamin bırakır. Uzun süreli egzersiz ile kas içi ve plazma glutamin konsantrasyonlarının düşüşü arasında ilişki vardır. Glutamin miktarındaki bu düşüşün de **bağışıklık sistemini zayıflattığı düşünülmektedir.** Kas içi glutamin konsantrasyonunun, net protein senteziyle ilişkili olduğu bilinmektedir. Ayrıca, glutaminin glikojen sentezini desteklediği yönünde kanıtlar da mevcuttur.

Yapılan bilimsel araştırmalarla, glutamin kullanımının sporcular üzerinde birçok olumlu etkisinin olduğu sonucuna ulaşılmıştır.

Glutamin, kan ve kas hücrelerinde en bol bulunan aminoasit olup, kas dokularındaki aminoasitlerin %60'ını kapsamaktadır. Ayrıca nitrojen bakımından en zengin aminoasit olup, kasın protein sentezinde kullandığı nitrojenin %35'ini içermektedir.

# E

skiden karbonhidratların bağımsızlık sistem fonksiyonları için tüm gerekli besini sağladıkları düşünülürken, şimdiki kanıtlara göre glutaminin de immün sistem hücreleri için önem taşıdığı görülmüştür.

Vücut, glutamini kendisi sentez edebildiği gibi, vücudun glutamin depolarını aşan derecede glutamin talebi olan durumlarda (yorucu yoğun egzersizler, hastalıklar ve sakatlıklar), glutamin "esansiyel" hale gelebilir. Bunlara ek olarak kas dokusundaki pozitif nitrojen dengesine yardımcı olup, protein sentezini tetikler. Ayrıca **proteinlerin yıkımını engeller ki, bu da kas gelişimi için büyük önem taşımaktadır.**

Eskiden karbonhidratların bağımsızlık sistem fonksiyonları için tüm gerekli besini sağladıkları düşünülürken, şimdiki kanıtlara göre glutaminin de immün sistem hücreleri için önem taşıdığı görülmüştür. Sporcularda uzayan egzersiz boyunca glutamin seviyesi giderek azalmakta, sporcunun sağlıklı bir diyet uyguladığı düşünülürken, glutamin seviyesi 24 saat içinde tekrar normal seviyeye dönmektedir. Ancak yoğun egzersiz yapan sporcularda, glutamin

tırlabilir veya **egzersiz sonrası alınan protein ile glutamin seviyesindeki düşüş engellenebilir.**

Bowtell ve arkadaşlarının İskoçya'da yaptığı çalışmada, altı gruba, yorulana kadar bisiklet çevirme antrenmanı yaptırılmış, egzersiz sonunda ya karbonhidrat takviyesi ya da glutamin takviyesi ya da her ikisinin bir arada bulunduğu bir kombin takviye verilmiştir. Karbonhidrat / glutamin karışımının, sadece karbonhidrat takviyesine nazaran daha fazla kas glikojen depolarını artırdığı, glutaminin hücre hacmini artırdığı ve protein ve glikojen sentezini uyardığı ve artırdığı rapor edilmiştir.

Colker ve arkadaşlarının yaptığı bir çalışmada, iki gruptan birincisine 5 gram glutamin ve 3 gram dallı zincirli amino asit ile zenginleştirilmiş whey, ikinci gruba yalnızca whey proteini verilmiştir.

Birinci grupta ikinci gruba nazaran **kas gelişimi ve dayanıklılık artışı gözlenmiştir.**

**Teorik olarak, egzersiz öncesinde veya sonrasında glutamin takviyesi (6- 10 g) kullanımının, hücre hidrasyonunu sağladığı, karaciğer glikojen depolarını artırdığı, kas kütlesi ve dayanıklılıkta artış sağladığı saptanmıştır.**

Yapılan bu çalışmalar, minimum 4 gram glutamin alımının plazma büyüme hormonu seviyesini artırmak için yeterli olduğunu göstermiş, alınan 8 gram glutaminin ise glikojenin yeniden sentezlenmesini artırmada rol oynadığını ispat etmiştir.

Glutaminin, bağımsızlık sistemi destekleyici rolü, egzersiz sonrası kas dokularının yenilenmesini sağladığı, egzersiz sonrası öğünde yer almasının gerekliliği de ayrıca belirtilmiştir.

Çalışmalar, kısa veya uzun süreli glutamin takviyesi kullanımının insanlarda

# TEORİK

olarak, egzersiz öncesinde veya sonrasında glutamin takviyesi (6- 10 g) kullanımının, hücre hidrasyonunu sağladığı, karaciğer glikojen depolarını artırdığı, kas kütlesi ve dayanıklılıkta artış sağladığı saptanmıştır.

güvenilir olduğunu ve kg başına en fazla 0,3 gram glutamin alımının herhangi bir **toksik etki yaratmadığını** göstermiştir.

Ayrıca glutamin, kan - beyin bariyerini direkt geçen az sayıda amino asitten de biridir. Bu sebeple, glutaminin beyinin yakıtı olarak adlandırılması söz konusu olabilir.

Belén ve arkadaşları, glutaminin karaciğer oksidatif metabolizması üzerine etkilerini araştırmış ve olumlu sonuçlar elde etmiştir.

Ayrıca Yanardağ ve arkadaşları, L-glutaminin, radyasyonun ince bağırsakta oluşturduğu hasara karşı koruyucu etkisini araştırmıştır.

Yaralanma ve hastalıkların yıkım evrelerinde, glutamin (besin destekleriyle alınması gereken) duruma bağlı olarak önemli hale gelir. Glutamin üzerinde son on, on beş yıldır yaygın olarak çalışılmaktadır ve **ciddi hastalıkların, yaralanmaların, travmaların ve yanıkların tedavilerinde ve operasyon sonrası hastalardaki yara iyileşmelerinde** olduğu gibi, kanser tedavisi ile ilgili yan etkilerde de yararlı olduğu bildirilmiştir.

Son zamanlarda, glutamin ağırlık kaldırmada, vücut geliştirmede, dayanıklılıkta ve diğer sporlarda kas büyütme için bir takviye olarak sporseverler ve sağlıklı yaşam hassasiyeti gösterenler tarafından tercih edilmektedir.

BESİNLER	GLUTAMİN İÇERİĞİ
Biftek (100 g)	4,76 g
Tavuk Göğsü (100 g)	4,40 g
Tavuk Butu (100 g)	3,89 g
Sığır Kıyması (100 g)	3,75 g
Jambon (100 g)3	,15 g
Dil Balığı Filetosu (100 g)	2,81 g
Yağsız Süt (1 bardak)	1,67 g
Mozeralla Peyniri (50 g)	2,94 g
Cheddar Peyniri (50 g)	2,83 g
Kavrulmuş Fıstık (50 g)	2,50 g
Mercimek Çorbası (1 bardak)	2,78 g
Soya Sütü (1 bardak)	2,70 g
Siyah Fasulye (1 bardak) 2	,32 g
L Boy Haşlanmış Yumurta 0	,82 g



Kesinlikle unutulmaması gereken nokta, glutamin takviyesi alırken, belli sertifikalar ile güvence altına alınmış GMP (Good Manufacturing Practise) İyi Üretim Uygulamaları ve HACCP (Hazard Analysis and Critical Control Points) Tehlike Analizi ve Kritik Noktaları standartlarını içeren, ISO 22000:2005 Gıda Güvenliği Yönetim Sistemi ile üretim yapan markalar tercih edilmelidir.

## Kaynaklar;

(Watford 2008), (Gleeson 2008), (Perry-Billings et al 1992), (Ivy J, Portman R. Nutrition timing), (Bowtell JL, Gelly K, Jackman ML, et al. Effect of oral glu-

tamine on whole body carbohydrate storage during recovery from exhaustive exercise, 1997), (Colker CM. Effects of supplemental protein on body composition and muscular strength in healthy athletic male adults.), (Kreider RB, Almada AL, Antonia J. Exercise & sport nutrition review: research & recommendations.), (Lee, W.J., Hawkins, R. A., Vina, J.R., Peterson, D.R., 1998.), (Belen, M., Ortiz, J., Gaonzalez, P., Garcia -Diez, F., Jorguera, F., Culebras, J.M., Gallego, J.G., Tunon, M.J., 2000.), (Yanardağ, R., Kırız A., Bilkent, S., Savcı, N., Oğuz, N., 1995.), (Steven, D., Ehrlich, N.M.D., Phoenix, A.Z. Glutamine. University of Maryland Medical Center, 2009.).



# FHNTALK

GIDA SAĞLIK BESLENME SÖYLEŞİLERİ

*Pandemi dönemiyle birlikte ara verdiğimiz **FHNTalk (Gıda, Sağlık ve Beslenme Söyleşileri)** serimizi, evlerimizde ve ekran başında daha çok vakit geçirmeye başladığımız bu süreçte Instagram canlı yayınlarımızla sürdürdük. **FHNTalk Instagram canlı yayınlarımızda** ağırladığımız, alanında uzman, üç değerli konuşumuzdan aldığımız tavsiyeleri sizin için derledik.*



## Dr. Ayça Kaya, İç Hastalıkları Uzmanı

### “Şehir Hayatı, Ramazan ve Beslenme”

16.04.2021

*İç Hastalıkları Uzmanı Dr. Ayça Kaya'dan Ramazan ayından yola çıkarak tüm hayatımıza yayabileceğimiz değerli tavsiyeler aldık.*

- Dört bir yanımız yiyeceklerle çevrili bir deniz gibidir; biz kendimizi boşulmaktan kurtarmalıyız. Ramazan ayı vücut sağlığı için bir yatırımdır. Bilimsel araştırmalardan açlığın vücudu onardığını öğreniyoruz.

- Devir artık bilişsel ve bilimsel beslenme devridir. Hareketi artırıp, bilimsel beslenme yöntemlerini benimsememiz gerekiyor.

- Ülkemiz, obezitede dünya sıralamasında üçüncü, Avrupa'da birinci sırada yer alıyor. Çok fazla karbonhidrat tüketiyoruz. Toplum olarak karbonhidrat sadeleşmesine gitmemiz gerekiyor.

- Meyve ve sebzeleri taneyle alalım, istiflemeyle. Yemeklerimizi küçük tencerelerde pişirelim. Sağlıklı sofralar kurmaya devam edelim.

- Ramazan ayında da sofralarımızda sadeleşmeye giderek sebze oranını artıralım, karbonhidrat, şarküteri, kırmızı et oranını azaltalım.

- Sahur sofralarına çay, kahve ve akşamdan kalan yemekleri koymayalım. Sahuru sabah kahvaltısı gibi düşünelim, çay yerine ıhlamur ve rezene çaylarını tercih edelim. İftardan sahura kadar 8-10 bardak su içelim.

- Ramazan'daki en büyük sorun psikolojik olarak kendimize dikte ettiğimiz hareketsizliktir. İftara doğru hareket bedenimize canlılık kazandırır. Hareket etmek için kendimize fırsatlar yaratalım.

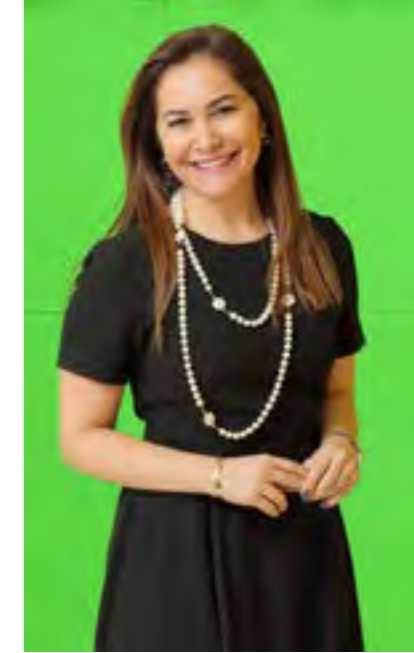
- Her gün bize verilmiş bir armağan ve bu armağanı doğru yaşamak, iyi beslenmek için bir nimet olarak görmek lazım.

- Toplum olarak, yeşil yapraklı sebze ve balık tüketimimiz düşük ve güneşe çıkma süremiz az. Nörolojik ve metabolik bakımdan ve sinir sistemi açısından D vitamini çok önemli. 11.00 -15.00 saatleri arası, güneşin en iyi D vitamini verdiği saatlerdir.

- Demir, B12 ve folik asit eksikliği metabolizmayı yavaşlatır, halsizlik hissettirdiği için yeme dürtüsünü tetikler. Eksik olması muhtemel vitamin ve minerallerin takviye edilmesi gerekir.

- Sağlıklı beslenme ve hareket çok önemlidir ancak vitamin ve mineral emilimi yaş mayla birlikte azaldığı için

herkesin doktor takviyesi ile kendi vücuduna, genetiğine göre, takviye edici gıdalar kullanması sağlıklı bir yaşam sürmek için güzel bir yatırım olur.



## Diyetisyen Berrin Yiğit

### “Ramazan'da Nasıl Zinde Kalalım?”

04.05.2021

*Diyetisyen Berrin Yiğit, Ramazan ayının hayatımızdaki özel yerine vurguyla, bu aydan sonra da beslenme düzenimizde yapacağımız ufak değişikliklerle, hayatımıza anlamlı farklar katabilecek ipuçlarını bizimle paylaştı.*

- Ramazan, nefsi terbiye ettiğimiz müthiş bir irade dönemidir. Kendi gücümüzün, irademizin ne kadar güçlenebileceğini, her istediğimizi yapabileceğimizi fark ettiğimiz bir aydır Ramazan.

- Vücudumuzu Ramazan ayında dinlendirmeye alıyoruz. Önemli olan günlük performansımızı kaybetmeden oruç tutmaktır.

- Ramazan'da da sofralarımızın, tabaklarımızın sadeliğini korumaya çalışalım. Yavaş yavaş yiyelim, yediklerimizin farkına varalım, çok çiğneyelim, yeme süremizi uzatalım. Tedbirli ve iradeli beslenelim.

- Orucumuzu açarken ilk yapmamız gereken susuzluğu gidermektir. İftar yemeğine besleyici ama kalorili olmayan, sebze ağırlıklı, hafif çorbalarla başlayalım. Çorbamızı yavaş yavaş içip, suyumuzu da içip yemek yemeye 10 dakika ara verelim.

- İftar sofralarımızda vücudumuzun ihtiyacı olan besinleri, dengeli şekilde tüketmeliyiz. İftarı kahvaltılık besinlerle geçiştirmek gerekir. İftardan sonra sütü, meyveli tatlıları tercih edelim.

- Uyuyana kadar 1,5 litre su içelim. Yeterli miktarda su içmemek karşımıza baş ağrısı olarak çıkar. İftardan sonra birkaç fincan sindirime yardımcı, dinlendirici bitki çayı tüketebiliriz.

- Sağlıklı bir şekilde oruç tutabilmek için mutlaka sahura kalkalım. Sadece büyük bir iftarla oruç tutmayalım. Sahur, kahvaltı tadında yapılmalı. Sahuru, yarım litre su ve bir fincan bitki çayı eşliğinde bizi susatmayacak bir kahvaltı şeklinde yapalım.

- İftarda ve sahurda tedbirli ve iradeli beslenip, orucu bu şekilde dengelersek, baş ağrısı, agresiflik ve şeker dengesizliği yaşamayız.

- İftardan bir saat kadar önce yürüyüş yapmak, iftardan sonra yarım saat kadar hareket etmek vücuttaki yağ yakımını destekler.

- Gıdalarımızda erozyon olduğundan



gıdalardan aldığımız vitamin ve mineraller vücudumuz için yeterli olmaya bilir. Değerlerimizi kontrol ettirdikten sonra vücudumuzun ihtiyacına göre, bir uzman tavsiyesiyle takviye edici gıdalar (pandemi döneminde bağışıklığımızı desteklemek için B12, çinko, D vitamini) kullanarak beslenmemizi tamamlayabiliriz.



**Prof. Dr. Tarkan Karakan,**

*İç Hastalıkları ve Gastroenteroloji Uzmanı, Probiyotik Prebiyotik Derneği Başkanı*

### “COVID-19, Beslenme ve Probiyotikler”

03.06.2021

*Prof. Dr. Tarkan Karakan, pandemi döneminde değişen beslenme alışkanlıklarımız üzerinden yaptığı değerlendirmeler*

### *ışığında, sağlıklı beslenme modeli ve mikrobiyota sağlığına dair önemli bilgiler sunarak, sağlıklı ve uzun bir yaşam için değerli tavsiyeler paylaştı.*

- Pandemi döneminin başlarında ciddi boyutta yeme bozuklukları ve yoğun kilo artışı gözlemlendi. Bir müddet sonra virüsten korunmak için yanlış bir beslenme düzeni benimsendi; bitkisel karışımların ve gıda takviyelerinin abartılı kullanımı gözlemlendi. Son dönemde ise bu kullanımlar daha dengeli bir hal aldı.

- Gerçekten ihtiyacınız varsa, gıda takviyelerini kullandığınızda faydasını görüyorsunuz; ancak gerçekten ihtiyacınız olduğuna iyi karar verilmesi gerekiyor. Bu kararı kulaktan dolma bilgilere dayanarak değil sağlık çalışanlarının tavsiyelerini dikkate alarak vermek sizi daha doğru bir yola taşır.

- 2021 yılında, dünya genelinde ve ülkemizde de ortoreksiya yani sağlıklı yeme takıntısı yaygınlaşmaya başladı. Bu durum, sağlıklı olmaya çalışırken içine düştüğümüz bir yanlış.

- 2021’de geline son noktada, beslenmenin genel bir tavsiyesinin olmadığını görüyoruz. Herkese uyan bir elbise yok; herkesin bir tarzı olmalı ve kendine uyan bir takım elbise diktirmeli. Tek bir çeşit elbise almamalıyız. Diyet kişiye özel olmalı.

- Her insanın bazı besinlere karşı bir eğilimi, sevgisi olabilir. İnsanların dillerinde tat reseptörleri vardır ve bu reseptörler insanların vücutlarının ihtiyaçlarına göre değişiklik gösterir. Vücudunuzun o an neye ihtiyacı varsa, o yiyeceklere yönelebilirsiniz. Genellikle sevdiğiniz ve canınızın istediği yiyeceklerden yemeye çalışın, vücudunuzun sesini dinleyin.

- Genelleme yapacak olursak, en sağlıklı beslenme modeli Akdeniz diyeti. Geleneksel Türk beslenme modeli, Akdeniz diyetinden daha iyi bir modeldir. Beslenme geleneğimizin bir parçası olan fermente gıdalar mikrobiyatımız için çok faydalıdır. Geleneksel Türk beslenme modeliyle Akdeniz tipi beslenme modelini birleştirmek bize çok iyi gelecektir.

- Mikrobiyatınızın sağlıklı olması için probiyotik içmekten çok beslenmeye, uykuya ve stresten uzak durmaya, ruhsal sağlığa dikkat etmeniz gerekir.

- Sebze ağırlıklı beslenmek her zaman uzun yaşamın sırrı; ancak vejeteryan ya da vegan olmaktansa semi-vejeteryan olmak daha sağlıklı görünüyor, beyin fonksiyonları için bir miktar hayvansal protein tüketmek de gerekli.

- Bugün yapılan bir çalışmaya göre, bedensel efor sarf edilen hareketli işlerde çalışanlar, masa başında çalışanlardan daha uzun yaşıyor. Bu nedenle, hareketli bir yaşamımız olması gerekiyor. Bu, her zaman spor yapmak olmayabilir. Egzersizin dışında, gün içinde hareketli olmayı alışkanlık haline getirmemiz gerekiyor.

- Gençlikte yapılan spor, kişiyi ileri yaşlarda rahat ettirir. İlerleyen yaşla birlikte eriyen kasların korunmasını destekler.

- Ramazan ayında oruç tutanlarda faydalı bakterilerde ciddi oranda artış gözleniyor.

- Belli bir süre aç kalmanın faydası çok fazla. Asıl zararlı olan, diyeti belli günlerde bozmak değil tıka basa yemek.

- Mutlaka aşı olalım. Aşının tutması, antikor cevabının iyi olması, beslenmenize ve mikrobiyatınıza bağlıdır. Aşı yaptıracığınız zaman mümkünse antibiyotik kullanmayın, iyi beslenin, uykunuzu iyi alın.



## HER ZAMAN ONAYLI ÜRÜNLERİ TERCİH EDİN SAĞLIĞINIZI TEHLİKEYE ATMAYIN

Tarım ve Orman Bakanlığı internet sitesinden hangi Takviye Edici Gıdaların onaylı olduğunu kolayca öğrenebildiğinizi biliyor muydunuz?





# İçiniz rahat olsun

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



**GTBD**  
Gıda Takviyesi ve Beslenme Derneği