

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 DEN

Gıda ve Beslenme Dergisi'nin çok kıymetli okurları,

6 Şubat 2023 Pazartesi sabahına ülkemiz için yıkıcı bir haberle uyandık. Saat 4.17'de yaşanan, merkez üssü Kahramanmaraş olan iki depremde binlerce vatandaşımızı kaybettik. Coğrafi konumundan dolayı sel, deprem, yangın gibi birçok doğal afetle karşılaşabileceğimiz ülkemizde, her duruma karşı hazırlıklı olmamız gerektiğini bir kez daha görmüş olduk.

Biz de ülkemizde yaşanan bu felaketin ardından, dergimizin yayın akışını değiştirerek, Afet Özel Sayısı hazırladık. Gıda Takviyesi ve Beslenme Derneği olarak, bu sayımızda, doğal afet süreçlerinde beslenmenin ve takviye edici gıdaların önemini sizler için ele aldık.

Afet yönetiminde, doğal afetlerden hemen sonraki süreçteki müdahaleler kadar, afetin orta ve uzun dönemli etkilerine göre yapılan eylemler de önem taşıyor. Sağlıklı, yeterli ve güvenli beslenmenin de bu eylem planlarında en üst sıralarda yer aldığını düşünüyoruz. Afet döneminde, enkazın oluşturduğu ağır metal riski nedeniyle güvenli suya erişimde sorun oluşurken; bölgeye ulaşımındaki zorluklar nedeniyle mutfak kurulması, yemek hazırlanması ve dağıtılmasında problemler yaşandı. Bebekler için hazırlanan mamalar, güvenli suya erişimde sorun olduğu için

hızlıca verilemedi. Hamileler ve anneler için güvenli emzirme ortamları oluşturulmakta zorlandık. Yine bir dezavantajlı grup olan yaşlılar ise uzun süre sağlıklı ve yeterli beslenemediler. Bu afet sonrasında, birçok sağlık profesyoneli; kamu veya sivil toplum kuruluşları ile temasa geçerek veya kendi inisiyatifleri ile beslenmeye yönelik rehberler hazırladı; sosyal medya kanalları veya internet sitelerinde paylaştı. Bu süreçte, afet planının multidisipliner bir çalışma ile yapılması, birçok bileşenin birlikte düşünülmesi gerektiği gözlenmiştir.

Gıda Takviyesi ve Beslenme Derneği olarak, dergimizin bu sayısında afet döneminde gıda güvenliği, beslenme hizmetleri, gıda zenginleştirme, beslenmenin önemi ve besin destekleri konularını sizin için birçok uzman kaleme alırken; afet sonrası ruhsal ve fiziksel hasarı azaltmaya yönelik beslenme ve gıda desteklerini de mercek altına aldık. Ayrıca afetin ilk gününden beri tüm imkânlarını seferber ederek bölgeye destek veren üye firmalarımız tarafından yapılan yardım çalışmalarını da sizin için derledik.

Bir sonraki sayımızda buluşuncaya kadar hep birlikte yaralarımızı sarıp, depremin izlerini olabildiğince azaltabilmek dileğiyle...

Dr. Samet Serttaş

Gıda Takviyesi ve Beslenme Derneği
Yönetim Kurulu Başkanı

Sağlıkla kalın.

gıda & BESLENME

GIDA VE BESLENME DERGİSİ

Yaygın Süreli Yayın
4 aylık gıda, beslenme ve sağlık
sektörü dergisi
Sayı: 14

İmtiyaz Sahibi

Gıda Takviyesi ve Beslenme
Derneği Adına

Dr. Samet Serttaş

Sorumlu Yazı İşleri Müdürü

Sevilay Sarışen

Editör

Zeynep S. Doğruer

Tasarım

Innovaart - Creative Content
Management

Baskı

Anıl Matbaası

İdare Adresi

Koç Kuleleri, A Blok 13. Kat No: 42,
Söğütözü, Çankaya, Ankara

www.gtbd.org.tr

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

©
2023



06

YÜZYILIN
FELAKETİNE
GTBD ÜYE
FİRMALARININ
ÜRÜN DESTEĞİ



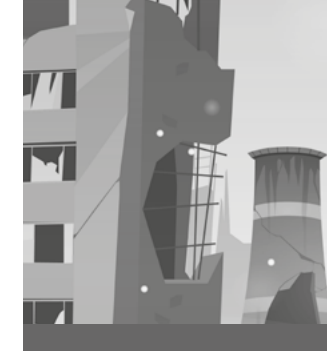
18

AFET DÖNEMİNDE
BESLENME



26

AFET
DÖNEMLERİNDE
GIDA GÜVENLİĞİ



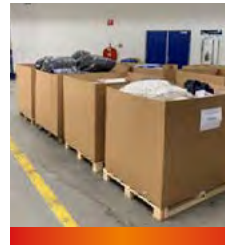
32

AFETLERDE
BESLENME



42

DEPREM SONRASI
RUHSAL VE
FİZİKSEL HASARI
AZALTMAYA
YÖNELİK
BESLENME VE GIDA
DESTEKLERİ



12

GTBD ÜYELERİNDEN
AFET BÖLGESİNE
BÜYÜK DESTEK



22

AFET DÖNEMİNDE
BESLENME:
BESLENMEYE
BAŞLARKEN



28

AFET SONRASI
BESLENME



38

AFET VE ACİL
DURUMLARDA
BESLENME:
DEPREM



48

ZENGİNLEŞTİRİLMİŞ
BESİNLER



HARDLINE

NUTRITION

720 kutu (10.080 öğün) Hardline Progainer (İdeal Karbonhidrat ve Protein Karışımı), 3.000 adet (3.000 öğün) tek kullanımlık Hardline Progainer (İdeal Karbonhidrat ve Protein Karışımı) ve 3.120 adet (3.120 öğün) Hardline Whey Protein (Tam Protein Karışımı) ürünü, afet bölgesine ulaştırarak, bölgedeki yurttaşların hızlı ve dengeli öğün ihtiyacını karşılamayı hedeflemiştir.

BEE'O

PROPOLIS

Depremden etkilenen çocuklar için "BEE'O Yummy, BEE'O Kara Mürverli Çocuk Shot, BEE'O UP On the Go Çocuk" gibi çocuklara özel olarak üretilen BEE'O ürün çeşitleri afet bölgesine ulaştırmıştır. Firma, afet bölgesindeki çocukların ürünlerdeki vitamin, mineral ve benzeri besin öğeleri ile beslenmeye bağlı genel sağlığını ve bağışıklığını korumayı hedeflemiştir.



445.000 adet ilacı afet bölgesine ulaştırmıştır.

sanofi

50.000 doz difteri ve tetanos aşısını ve acil ihtiyaç duyulan 125.000 dozluk ilacı afet bölgesine ulaştırmıştır.



ABDİBRAHİM

İhtiyaç duyulan yaklaşık 100 bin kutu ilacı afet bölgesine ulaştırmıştır.



Afet bölgesinde acil ihtiyaç olarak belirlenen su ve temel gıda ürünlerini

ihativa eden tırlarını afet bölgelerine ulaştırmıştır. T.C. Sağlık Bakanlığı ve Türkiye Eczacılar Birliği ile iş birliği içinde ilaç desteği vermeyi sürdürmektedir.

Herbalife

Gıda ve hijyen malzemesiyle dolu tırları deprem bölgesine ulaştırmıştır. Vitamin, mineral ve proteince zenginleştirilmiş ürünlerinden oluşan yardım malzemelerini Kızılay'ın Hatay'daki depolarına ulaştırmış, ardından KAL-BEN Derneği iş birliğiyle

içinde bebek bezi, bebek ve çocuk kıyafetleri, gıda ve temizlik malzemelerinden oluşan iki yardım tırını daha bölgeye göndermiştir. Hollanda'dan bir tır dolusu takviye edici gıdayı da AFAD koordinasyonunda deprem bölgesine ulaştıran firma, bölgedeki hayat normale dönene kadar yürüttüğü destek çalışmalarını devam ettirmeyi hedeflemiştir.





Amway

Ürün çeşitliliği oldukça geniş olan Amway, afet toplanma bölgesinde, 3.000 kişilik bir barınma tesisine, temiz içme suyu sağlayabilmek için 4 adet eSpring markalı su arıtma cihazı ve 4 adet yedek filtreyi (40.000 l arıtma kapasiteli), beslenmeye bağlı genel sağlık kaybı veya bağırsıklık zayıflamasına engel olabilmek adına, tam bir öğünde olması gereken, vitamin, mineral, protein ve karbonhidratları içeren 200 x 12 adet NUTRIWAY BODYKEY- ÖĞÜN İKAME BARLARI, bağırsak florasını ve bağırsıklık sistemini desteklemek amacıyla 2.000 x30 adet NUTRIWAY Balan-cewithin Probiyotik Mikroorganizma, 86 ve B9 Vitaminleri içeren Takviye Edici Gıdayı, başta bağırsıklık sistemi

olmak üzere birçok organı, dokuyu ve vücut işlevini desteklemek amacıyla 4.000 adet NUTRIWAY VITAMIN C PLUS 60 ve 180 tableti, kas, iskelet sistemi ve bağırsıklık desteklemek amacıyla 10.000 adet NUTRIWAY Cal Mag D 90 ve 180 tableti ve hızlı sıcak içecek sunabilmek adına 96 adet 400 gramlık Amway INSTANT COFFEE - ÇÖZÜNEBİLİR GRANÜL KAHVE'yi hızlı bir şekilde ulaştırmıştır.

Afet bölgesinde kişisel hijyenin tesis edilebilmesi adına, 39 palet Amway markalı ağız burun maskesi (tek kullanımlık), 4 palet LOC markalı ıslak mendil ve 1 palet G&H markalı el dezenfektanı & temizleyici afet bölgesine ulaştırılmıştır. İlk üç haftada, Amway ürün yardımlarının beş hafta kadar devam edeceğini beyan etmiştir.

ORIFLAME

SWEDEN

Oriflame, afetin ilk gününden bu yana yetkili kurumlar ve sivil toplum kuruluşları ile yakın çalıştı. Depremden etkilenen illerimize AFAD aracılığı ile 1.6 mio TL değerindeki 12.114 adet hijyen, kişisel bakım ürünleri; şampuan, sabun, duş jeli, diş macunu, ısıtıcı malzemeler, battaniye, havlu, nevresim ve bebek bakım ürünleri gönderdi. Oriflame Türkiye personelinin kişisel katkılarıyla da 11 koli palto ve sıcak tutan kışlık kıyafetler, hijyen ve kişisel bakım malzemelerini AFAD aracılığı ile ihtiyaç sahiplerine ulaştırdı. Buna ilave olarak, yine Oriflame Türkiye çalışanlarının nakit bağışları ile ihtiyaç sahiplerine çadır ve su desteği verildi. 17 Şubat kampanyası kapsamında, her gelen siparişin 5 TL'si, yani toplamda 60.000 TL gelir AFAD'a nakit olarak bağışlandı.

Oriflame; deprem bölgesindeki marka ortaklarının fatura ödemelerini iki ay erteledi, vade ödemelerinde yeniden düzenlemeye gitti, ücretsiz kargo ile sevkiyat başlattı ve deprem bölgesinde ikamet eden, ocak ayını %4 ve üzeri seviyede kapatan tüm marka ortaklarına, şubat ayı performans iskontoları ocak kazançları ile aynı seviyede olacak şekilde ödeme yaptı.

Tüm bunlara ilave olarak, AHBAP işbirliği ile dünyada üç milyona yakın satış gücünün ve binlerce çalışanı, yakınları ve tüketicilerin katkıda bulunabileceği bir yardım kampanyası başlattı. "Oriflame Yardım" notu ile

gelen toplam bağış kadar bağış da Oriflame Vakfı tarafından yapıldı.

Oriflame; 8 Mart Dünya Kadınlar Günü için anlamlı bir Sosyal Sorumluluk Projesi organize etti. Çoğunluğu Oriflame'in kendi marka ortakları ve liderlerinden oluşan 1000 kadının kişisel hijyen ihtiyacını karşılayacak şekilde paketler oluşturdu. Paket içerisinde mobil tuvalet, ıslak mendil, çöp poşeti, kadın pedi, tuvalet kağıdı, Feminelle bakım ürünleri, şampuan, sabun, el kremi, roll-on, duş jeli, diş macunu, diş fırçası ve iç çamaşır yer aldı. 8 Mart Dünya Kadınlar Günü'nde gönüllü 12 personeli ve KEDV işbirliği ile deprem bölgelerindeki Oriflame liderleri ziyaret edildi ve ihtiyaçları bizzat ulaştırıldı.

23 Nisan Ulusal Egemenlik ve Çocuk Bayramı için çocuklara 2100 adet oyuncak ve eğitim desteği için 100 adet tablet gönderildi.

bayfar®

MEDİKAL

SAĞLIKTA PUSULANIZ

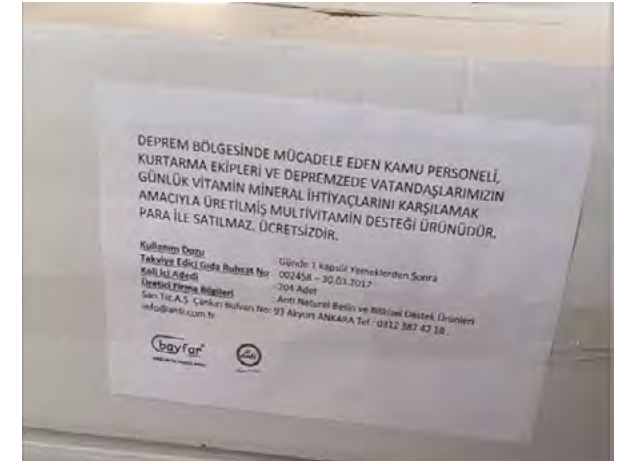
20.000 kutu multivitamin

200 koli Hipp bebek maması (0-6 ay, 6-12 ay olacak şekilde)

Çadır kampanyasına maddi yardım yapıldı.

Aynı yardım yapıldı. (Tutar belirtmek istenmiyor)

Yardımlar devam etmektedir.



GTBD ÜYELERİNDEN AFET BÖLGESİNE BÜYÜK DESTEK

Gıda Takviyesi ve Beslenme Derneği (GTBD) üye firmaları, ülkemizde 6 Şubat 2023 Pazartesi günü yaşanan, merkez üssü Kahramanmaraş olan deprem felaketinin hemen ardından afet bölgesine yardım kampanyaları başlattı.

Deprem felaketinin yaralarını sarmak için tüm imkânlarını seferber ederek afet bölgesine destek veren tüm üyelerimize teşekkürlerimizle...

KYANI
Kyani®

Kyani, afet bölgesindeki çalışmalara destek olmak amacıyla AKUT'a 300.000 TL bağış yaptı. AFAD'a yaklaşık 10.000 USD bağış yapılması hedeflenirken, firmanın aynı ve nakdi yardımlarının, toplam cirosunun %5'ini bulması bekleniyor.

- Amerika Kyani-Amare merkez ofislerinden 16 palet=240.000 porsiyon Kyani Potato Pak - (Kyani Potato

Pak Bilimsel Danışma Kurulu tarafından, ihtiyacı olan ve kendi ihtiyaçlarını karşılayamayan insanlara gerekli beslenmeyi sağlamak üzere tasarlanmıştır. Her porsiyonu temel vitamin ve minerallerle zenginleştirilmiş, 10 gramın üzerinde protein ve 34 gram karbonhidrat içeren Potato Pak, kendi kendine beslenme imkânı olmayan insanlara yaşamlarını sürdürmeleri için besin desteği sunar.) gönderildi, AFAD aracılığıyla afet bölgesindeki vatandaşlarımıza ulaştırıldı.

- Firma, deprem felaketini yaşamış, depremden etkilenen 10 ildeki iş ortaklarının (yaklaşık 3.800 kişi) Şubat, Mart ve Nisan kazançlarını garanti altına aldı. Bu iş

- ▶ ortaklarının Kasım, Aralık ve Ocak aylarındaki ortalama gelirleri esas alınarak, Şubat, Mart ve Nisan aylarında oluşacak gelirleri ile aradaki fark şirket tarafından tamamlanacak.

- Bu 10 ilimizdeki iş ortağı ve müşterilerine ait şubat ayı düzenli tüketim (Autoship) siparişlerinin ödemeleri, mart ayına kaydırıldı.

- Firma, 2023 senesini **yardımlaşma yılı** ilan etti. Bu kapsamda da kariyer atlayan iş ortaklarının hediyeleri, onlar adına yapılan bağışlar olarak verilecek. Bu konu ile ilgili Sivil Toplum Kuruluşları ile firmanın çalışmaları devam ediyor.

BASF



Firma, deprem felaketinin yaralarını sarmak amacıyla yürütülen yardım çalışmalarına destek olarak tüm BASF çalışanlarının katılabileceği bir bağış kampanyası başlattı. Gerçekleştirdiği 500.000 Euro global bağışa ek olarak, bireysel bağışların toplamına aynı oranda şirket katkısı ekleyerek, bu miktarı deprem sonrası ihtiyaçlara sürdürülebilir şekilde destek vermek için kullanmayı hedefliyor.

BAYER



Bayer; Kızılay ve Ahabp Derneği'nin afet bölgesindeki çalışmalarına katkı sağlamak amacıyla gerçekleştirdiği 1 milyon Euro bağışın yanı sıra 445.000 adet ürünü, T. C. Sağlık Bakanlığı Türkiye İlaç ve Tıbbi Cihaz Kurumu'nun yönlendirmele-

rine uygun olarak; Sağlık Ürünleri Derneği (SURDER) ve Araştırmacı İlaç Firmaları Derneği (AIFD) aracılığıyla doğrudan deprem bölgelerine ulaştırıyor. Bununla birlikte, Bayer'in dünya genelinde tüm çalışanlarının katılabildiği bağış kampanyası da devam ediyor. Toplanan yardımlara eş değer tutarda ek bağış sağlanması hedefleniyor. Desteklerle ilgili güncel bilgiye <https://www.bayer.com.tr/tr/aciklamalar> adresinden ulaşılabilir.

SANOFI

sanofi

Sanofi, afet çalışmalarını desteklemek ve ülkemizin yaralarını bir nebze olsun sarabilmek için tüm gücümüzü seferber ediyor.

İlk aşamada öncelikli ihtiyaçları karşılamak için toplam 3 milyon Euro'luk bir destek sağlıyor. Bu taahhüt; 50.000 doz difteri ve tetanos aşısını, acil ihtiyaç duyulan 125.000 dozluk ilaç desteğini ve Türkiye ve Suriye sınırındaki deprem bölgelerinde insani yardım ve afet sonrası rehabilitasyon çalışmalarında kullanılmak üzere 2 milyon Euro'luk bir acil yardım desteğini kapsıyor.

HARDLINE

HARDLINE
NUTRITION

Hardline, Kızılay lojistik ekibi ile irtibat kurarak, afetin ilk ve ikinci günü bölgeye gıda sevkiyatı yaptı:

720 kutu Hardline Progainer (İdeal Karbonhidrat ve Protein Karışımı, 10.080 öğün gıda).

3.000 adet tek kullanımlık Hardline Progainer (İdeal Karbonhidrat ve Protein Karışımı, 3.000 öğün gıda).

3.120 adet Hardline Whey Protein (Tam Protein Karışımı, 3.120 öğün gıda).

Ayrıca firma tarafından AFAD'a 1.000.000 TL nakit bağış yapıldı.

EASYVIT

easyVit®

Easyvit, yaşanan felakette enkaz altında kalanların kurtarılması ve bölge halkının hayatını idame ettirmesi için ilgili resmi kurumlarla, STK'larla ve iş ortaklarıyla koordineli olarak yardım çalışmalarını var gücüyle yürütürken, ürünlerini de bölgelere ulaştırmaya devam ediyor.

SBS-BEE'O

BEE'O
PROPOLIS

Depremin henüz ilk saatlerinde hızlıca organize olan BEE'O Ailesi gerek iş gücü gerekse maddi kaynaklarını depremlere yönlendirdi:

- Afet bölgesinde acil kan ihtiyacı olduğunun duyurulması ile birlikte Türk Kızılay'a kan bağışında bulunmak üzere hızlıca harekete geçildi. Afet bölgesindeki depremlere için kan bağışında bulunmak isteyen tüm BEE'O Propolis personellerinin, firmanın bulunduğu bölgedeki en yakın Türk Kızılay Kan Merkezlerine ulaşımı organize edildi ve kan bağışında bulunuldu.

● Eş zamanlı olarak, şirket içerisinde afet bölgesine göndermek üzere yardım paketlerinin hazırlığı organize edildi. Hazırlanan deprem yardım paketleri, BEE'O Propolis'e ait kurumsal araç ile ve BEE'O Propolis personelleri tarafından deprem bölgelerine ilk elden dağıtılmak üzere yola çıkarıldı. Deprem henüz ikinci gününde bölgeye ulaşan BEE'O Propolis yardım aracı, Hatay'a ilk ulaşan araçlar arasındaydı. Hatay'da depremden etkilenen ihtiyaç sahiplerine yardım paketlerinin ulaştırılması tamamlandıktan sonra, BEE'O Propolis yardım aracı yeniden yardım paketleri ile yüklenerek Adana'ya doğru yola çıktı ve bu bölgede de ihtiyaç sahiplerine yardım ulaştırıldı. Akabinde, BEE'O Propolis yardım aracı, Hatay'a geri döndü ve araçla birlikte Hataylı depremdede bir ailenin İstanbul'a ulaşımı sağlandı. Ailenin sağlık kuruluşlarında gerçekleştirilen tedavilerine destek olundu ve halen tüm ihtiyaçları karşılanıyor.

● Deprem bölgesine her türlü destek ve koordinasyon için ilk andan itibaren resmi kurumlar ve sivil toplum kuruluşları ile iş birliği içerisinde hareket edildi; BEE'O Kurumsal nakdi yardımları AFAD, AKUT, Türk Kızılay ve Ahbap Derneği'ne iletildi. Ayrıca, İTÜ Mezunları Eğitim Vakfı aracılığıyla afetzedelere ulaştırmak üzere nakdi destekte bulunuldu. AFAD ve Türk Kızılay'ın bölgede ihtiyaç duyabileceği yardım malzemelerinin tedarikine katkı sağlamak üzere çeşitli kurumlara da nakdi destek sağlandı.

● BEE'O Propolis tarafından üretilen doğal takviye edici gıdaların, hem BEE'O Propolis yardım aracı hem de bölgeye yardım götüren dernek ve sivil toplum kuruluşları vasıtasıyla deprem bölgelerine sevkıyatı organize edildi. Depremden etkilenen çocuklar için "BEE'O Yummy, BEE'O Kara Mürverli Çocuk Shot, BEE'O UP On the Go Çocuk" gibi çocuklara özel olarak üretilen BEE'O ürün çeşitlerinin de bölgeye sevk edilmesine azami derecede önem verildi. Ayrıca, afet bölgesindeki özel gereksinimli çocuklar için, özel ürün yardımlarının

tedariği, satın alımı hızlıca organize edildi ve bölgeye ulaştırıldı.

● Depremzedelerin ısınma ihtiyacını karşılamak üzere, çeşitli firmaların da yardımı ile toplamda 1200 adet elektrik sobası satın alındı ve deprem bölgelerine ulaştırıldı.

ABDİ İBRAHİM

ABDİ İBRAHİM

Abdi İbrahim ve Abdi İbrahim Vakfı ilk andan beri afet bölgesine destek sağlayabilmek için çalışmalar yürütüyor.

Abdi İbrahim, depremin ilk gününden itibaren resmi ve sivil kurumlarla yakın iletişim kurarak ihtiyaç duyulan yaklaşık 100 bin kutu ilacı afet bölgelerine ivedilikle ulaştırdı. T. C. Sağlık Bakanlığı'nın ve Türkiye İlaç ve Tıbbi Cihaz Kurumu'nun yönlendirmesiyle belirlenen ilaç ihtiyaç listesinin ilgili adreslere ulaştırılması konusunda da takip ediyor.

Firma, depremin olduğu günün sonunda; çadır, battaniye, yetişkin ve çocuk uyku tulumu, acil durum battaniyesi, termal içlik, çorap, bere, eldiven, kuru yiyecek, pet şişe su, kazma ve kürek gibi ilaç dışında ihtiyaç duyulan malzemeleri ve kurtarma faaliyetlerine destek olmak için 5 ekskavator ile 3 jeneratör de resmi makamlarla koordinasyon hâlinde afet bölgelerine gönderdi.

Eş zamanlı olarak, Abdi İbrahim çalışanları da güzel bir seferberlik örneği gösterdi. Şirket içinde başlatılan yardım kampanyasına yoğun bir ilgi oldu. Toplanan ihtiyaç malzemeleri de depremden etkilenen vatandaşlarımızıza hızlıca ulaştırıldı.

Bu süreçte, Abdi İbrahim Vakfı da çalışanlarının ve şirket dışındaki bağışçıların yaptığı katkılarla, bölgede depremzedelerin sevk edildiği hastanelerin acil ihtiyaç listesindeki ilaç ve

medikal malzemeleri temin ederek ilgili hastanelere hızlıca teslim etti.

Abdi İbrahim Vakfı, ayrıca, depremden zarar gören hastanelerde kanser tedavisi devam eden 2-15 yaş arasındaki 14 çocuğu da aileleri ile birlikte, Abdi İbrahim Vakfı bünyesinde faaliyete geçen İyilik Evi'nde tedavilerine devam edebilmeleri için misafir ediyor.

Ayrıca, Abdi İbrahim, çalışanlarının can güvenliği ve sağlığını güvence altına almayı birincil önceliği sayarak, deprem sabahı çok hızlı bir şekilde afet bölgelerindeki çalışma arkadaşlarının durumunu tespit etti. Bu bölgelerde bulunan çalışma arkadaşlarını aileleriyle birlikte farklı illerde ve beldelerde, güvenli lokasyonlardaki otellere konumlandırdı.

Abdi İbrahim ve Abdi İbrahim Vakfı, tüm imkânlarını deprem bölgesindeki kıymetli vatandaşlarımızın yaralarını sarmak için seferber etmeye devam ediyor.

AMWAY



Ürün çeşitliliği oldukça geniş olan Amway, afet toplanma bölgesinde, 3.000 kişilik bir barınma tesisine, temiz içme suyu sağlayabilmek için 4 adet eSpring markalı su arıtma cihazı ve 4 adet yedek filtreyi (40.000 l arıtma kapasiteli), beslenmeye bağlı genel sağlık kaybı veya bağışıklık zayıflamasına engel olabilmek adına, tam bir öğünde olması gereken, vitamin, mineral, protein ve karbonhidratları içeren 200 x 12 adet NUTRIWAY BODYKEY- ÖĞÜN İKAME BARLARI, bağırsak florasını ve bağışıklık sistemini desteklemek amacıyla 2.000 x30 adet NUTRIWAY Balancewithin Probiyotik Mikroorganizma, 86 ve B9 Vitaminleri içeren Takviye Edici Gıdayı, başta bağışıklık sistemi olmak üzere birçok organı, dokuyu ve vücut işlevini desteklemek amacıyla 4.000

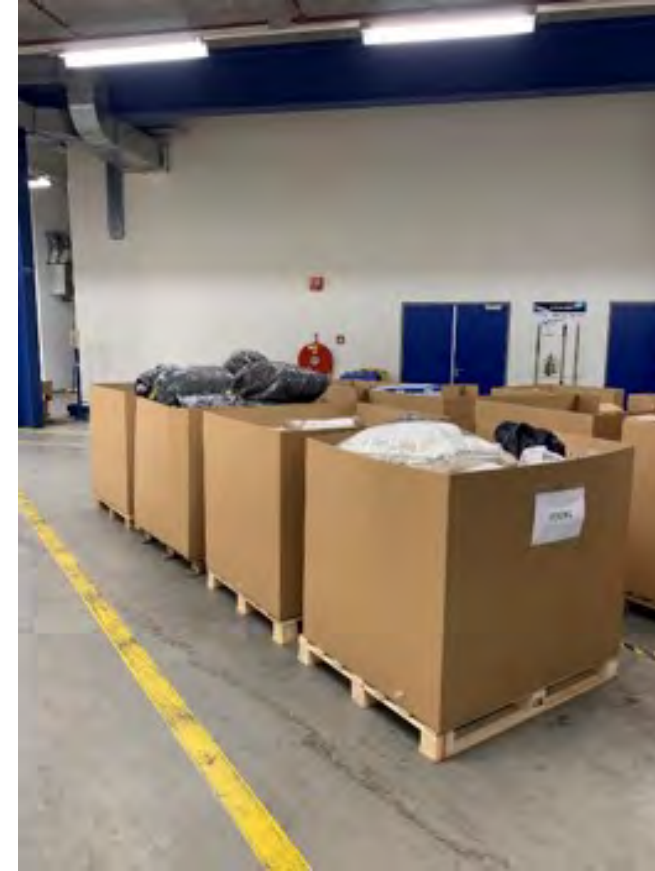
adet NUTRIWAY VİTAMİN C PLUS 60 ve 180 tableti, kas, iskelet sistemi ve bağışıklığı desteklemek amacıyla 10.000 adet NUTRIWAY Cal Mag D 90 ve 180 tableti ve hızlı sıcak içecek sunabilmek adına 96 adet 400 gramlık Amway INSTANT COFFEE - ÇÖZÜNEBİLİR GRANÜL KAHVE'yi hızlı bir şekilde ulaştırmıştır.

Afet bölgesinde kişisel hijyenin tesis edilebilmesi adına, 39 palet Amway markalı ağız burun maskesi (tek kullanımlık), 4 palet LOC markalı ıslak mendil ve 1 palet G&H markalı el dezenfektanı & temizleyici afet bölgesine ulaştırılmıştır. İlk üç haftada, Amway ürün yardımlarının beş hafta kadar devam edeceğini beyan etmiştir.

Battal koli (standart palet tabanlı, kubik, extra büyük koli) görseli

1. Amway Cor. tarafından Türk Kızılay'a 200.000 ABD Doları bağış yapıldı.

2. Lokal Depodan depremin ilk günlerinde hızla ulaşan yardımlar:



ÜRÜN	MİKTAR
- eSpring su arıtma cihazı (5000 L) güvenli içme suyu	4 adet
- yedek filtre (5000 L) güvenli içme suyu	+
NUTRIWAY BALANCE WITHIN Probiotics - 30 çubuk poşet	2000 adet
NUTRIWAY VİTAMİN C PLUS 60 tablet	2000 adet
NUTRIWAY CAL MAG D 180 tablet	5000 adet
NUTRIWAY BODYKEY- ÖĞÜN İKAME BARLARI- 12 bar	200 adet
Amway INSTANT COFFEE - ÇÖZÜNEBİLİR GRANÜL KAHVE 100 gr X 4 FOLYO	96 adet

ÜRÜN	MİKTAR
1. TIR Afad - Adana	
Ağız burun maskesi (tek kullanımlık)	15 battal koli
Islak mendil	4 battal koli
- NUTRIWAY VİTAMİN C PLUS 180 tablet	
- NUTRIWAY VİTAMİN C PLUS 60 tablet	
- NUTRIWAY CAL MAG D 90 tablet	1 battal koli
- NUTRIWAY CHEW. CAL MAG 80 tablet	
- G&H el dezenfektanı & temizleyici	

ÜRÜN	MİKTAR
NUTRIWAY VİTAMİN C PLUS 180 tablet	2 battal koli
Battaniye	2 battal koli
Giyim eşyası	1 battal koli
Çadır, uyku tulumu, yastık	1 battal koli
2. TIR Afad - Gaziantep	
Ağız burun maskesi (tek kullanımlık)	24 battal koli
- NUTRIWAY VİTAMİN C PLUS 60 tablet	
- NUTRIWAY CHEW. CAL MAG 80 tablet	
- G&H el dezenfektanı & temizleyici	1 battal koli
Uyku tulumu	3 battal koli
Battaniye	1 battal koli
Giyim eşyası	2 battal koli

3. Hollanda Depodan her hafta Cuma günü ulaşan yardımlar (2 hafta/ 2 tır) AFAD'a teslim edildi (Toplamda 5 hafta ve 5 tır).

HERBALİFE

Herbalife

Deprem bölgesindeki vatandaşlar için uluslararası boyutta başlatılan yardım seferberliğine destek veren Herbalife, afet bölgesine gönderdiği takviye edici gıda ve hijyen malzemeleriyle yaraların sarılmasına yönelik yapılan çalışmalara katıldı.

Bölgedeki çocukların hayatını kolaylaştırmak amacıyla KALBEN Derneği iş birliğinde 350.000 doların üzerinde bağış toplayan Herbalife, Herbalife Nutrition Vakfı Fonu aracılığıyla da 40.000 dolar nakdi yardımda bulundu.

Deprem bölgesindeki vatandaşların barınma ve gıda ihtiyaçlarının karşılanması adına başlatılan bağış seferberliğine katkıda bulunan Herbalife, nakdi ve aynı yardımlarda bulundu ve bulunmaya devam edecek.

Gıda ve hijyen malzemesiyle dolu tırları deprem bölgesine ulaştırdı.

Depremi ilk gününden itibaren afetzedelerin yaralarını sarmak için çalışmalarına başlayan Herbalife; vitamin, mineral ve proteince zenginleştirilmiş ürünlerinden oluşan yardım malzemelerini Kızılay'ın Hatay'daki depolarına ulaştırdı. Ardından KALBEN Derneği iş birliğiyle içinde bebek bezi, bebek ve çocuk kıyafetleri, gıda ve temizlik malzemelerinden oluşan iki yardım tırını daha bölgeye gönderdi. Özellikle afet bölgesindeki çocukların hayatını kolaylaştırmak adına sorumluluk üstelenen Herbalife, Herbalife Nutrition Vakfı (HNF) ve KALBEN Derneği iş birliğiyle başlattığı "Çocuklar İçin El Ele" yardım kampanyası kapsamında 350.000 doların üzerinde bağış topladı. Buna ek olarak, HNF aracılığıyla 40.000 dolarlık nakdi yardımı KALBEN Derneği'ne iletti.

Felaketin acılarını hafifletmek için seferberliğini sürdüren Herbalife, ayrıca Hollanda'dan bir tır dolusu takviye edici gıdaları da AFAD koordinasyonunda deprem bölgesine ulaştırdı.

Bölgedeki hayat normale dönene kadar yürüttüğü destek çalışmalarını devam ettirmeyi hedefleyen Herbalife, 25 yıla özel hazırladığı ürünlerin satışından elde edilecek tüm geliri de Herbalife Nutrition Vakfı Casa Programları dahilinde KALBEN Derneği'ne bağışlayacak.

İLKO



Selçuklu Holding, resmî ve sivil toplum kuruluşlarına yaptığı maddi yardımlar yanında; çalışanlarının da katkılarıyla acil ihtiyaç olarak belirlenen yatak, battaniye, kışlık kıyafet, su ve temel gıda ürünlerini ihtiva eden tırlarını afet bölgelerine ulaştırdı. T.C. Sağlık Bakanlığı ve Türkiye Eczacılar Birliği ile iş birliği içinde ilaç desteği vermeyi sürdürüyor. İş ortaklarıyla iş birliği içinde bölgelerde kurulan yemek dağıtım merkezlerinde kullanılmak ve ihtiyaç sahiplerine dağıtılmak üzere mutfak eşyaları desteğinde bulunuyor. Gönüllü çalışanları, arama kurtarma ve yardım dağıtım faaliyetlerine katkıda bulunmak üzere bölgelerde çalışmalar yürütüyor.

Selçuklu Holding şirketleri, iş ortakları ve çalışma arkadaşlarının destekleriyle yaraları bir nebze olsun sarmak üzere tüm imkanlarıyla çalışmaya devam edecek.



YANILTIÇI SAĞLIK BEYANLARINA ALDANMAYIN

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



AFET DÖNEMİNDE BESLENME

Afet dönemlerinde beslenmenin önemine ve afet döneminde beslenme hizmetlerine dair bilmemiz gerekenleri dergimizin okurları için derledik.



Afet Dönemlerinde Beslenmenin Önemi

Beslenme; sağlığı korumak, geliştirmek ve yaşam kalitesini sürdürülebilirlik için vücudun gereksinimi olan besin öğelerini yeterli miktarlarda ve uygun zamanlarda almak için sergilenen bilinçli bir davranıştır.

Beslenme, yalnızca açlık hissini bastırmak ve rastgele yemek yemek olmayıp, sağlığı koruyup geliştirmek için vücudun ihtiyacı olan besin öğelerinin uygun kaynaklardan alınmasıdır. Yeterli ve dengeli beslenme; normal büyüme ve gelişmenin sağlanması, sağlığın devamlılığı, bağışıklık sisteminin sürdür-

rülmesi için vücudun ihtiyacı olan enerji ve besin öğelerinin her birinin yeterli miktarda alınıp vücutta kullanılması durumudur.

Deprem, tsunami, sel ve su taşkınları ve fırtına gibi doğal afetler gibi normal yaşantıyı kesintiye uğratan olağanüstü durumlarda, yeterli ve dengeli beslenmenin sağlanması çok önemlidir. Afet bölgesinde bulunan insanların yaşadıkları felaketin hem fizyolojik hem de psikolojik etkilerinin üstesinden gelebilmeleri için beslenme hizmetinin yeterli, ulaşılabilir ve güvenli olması zorunludur. Afet alanlarında beslenme hizmetinin organize edilmesi ve kaynakların verimli kullanılması için etkin bir plan oluşturulmalıdır.

DEPREM

tsunami, sel ve su taşkınları ve fırtına gibi doğal afetler gibi normal yaşantıyı kesintiye uğratan olağanüstü durumlarda, yeterli ve dengeli beslenmenin sağlanması çok önemlidir.



Afet Döneminde Beslenme Hizmetleri

Yaşanan doğal afetin ardından hızlı bir şekilde oluşturulması gereken beslenme hizmetleri, erken dönem (ilk 72 saat) ve uzun dönem (72 saat sonrası) olmak üzere ikiye ayrılır.

Erken dönem beslenme hizmeti: Sıcak yemek servisi başlatılana kadar geçen sürede, bölgedeki kişilerin gıda ihtiyaçlarının giderilmesi amacıyla hazırlanmış su, meyve suyu, bisküvi, kraker, sandviç, çorba, çay gibi besinleri içerir.

Uzun dönem beslenme hizmeti: Afetzedelerin geçici/kalıcı barınma ünitelerine yerleştirilmesi aşamasında organize edilen sıcak yemek hizmetidir. Süresi, birkaç hafta ile birkaç ay arasında değişebilir. Sıcak yemek dağıtımı yapılan merkezlerden yemek yiyen kişilerin mutlaka kayıtları tutulmalıdır.

Günlük Enerji ve Besin Ögesi İhtiyacının Karşlanması

Kahvaltı ve sıcak yemek menülerinin planlanmasında, kişilerin günlük enerji ve diğer besin ögesi ihtiyaçlarının karşılanması dikkate alınmalıdır. Sağlıklı bir yetişkinin günlük alması gereken enerji 2.100 kkal'dır; bu enerjinin %50-60'ı (260-315 gram) karbonhidratlardan, %25-30'u (58-70 gram) yağlardan ve %10-15'i (52-78 gram) kaliteli protein kaynaklarından sağlanmalıdır. Bunun yanında, gebe, emzikli, bebek, çocuk, yaşlı ve kronik hastalığa sahip olanların günlük enerji ve besin ögesi ihtiyaçları ayrıca değerlendirilmelidir.

Afetzedelerin yaşa, cinsiyete ve özel durumlarına göre enerji ve besin ögesi ihtiyaçlarının değiştiği bilinmeli; ihtiyacın arttığı kişilerde ekstra öğün verilmeli veya uygun besin gruplarının temini sağlanmalıdır.

AFET

bölgesinde bulunan insanların, yaşadıkları felaketin hem fizyolojik hem de psikolojik etkilerinin üstesinden gelebilmeleri için beslenme hizmetinin yeterli, ulaşılabilir ve güvenli olması zorunludur.





Afetzedelerin yaşa, cinsiyete ve özel durumlarına göre enerji ve besin ögesi ihtiyaçlarının değiştiği bilinmeli; ihtiyacın arttığı kişilerde ekstra öğün verilmeli veya uygun besin gruplarının temini sağlanmalıdır.



Yaşa, cinsiyete ve özel durumlara göre alınması gereken enerji miktarları:

Yaş (yıl)	Enerji (Kkal)	
	Erkek	Kadın
0-4	1320	1250
5-9	1980	1730
10-14	2370	2040
15-19	2700	2120
20-59	2460	1990
≥60	2010	1780
Gebe		+285
Emzikli		+500

Kaynakça:

1. World Health Organization, The management of nutrition in major emergencies, 2000
2. Aycan S., Toprak İ., Yüksel B., Özer H., Çakır B., 2002 "Afet Durumlarında Beslenme Hizmetleri" T.C. Sağlık Bakanlığı Temel Sağlık Hizmetleri Genel Müdürlüğü / Ankara /
3. Türkiye Cumhuriyeti Sağlık Bakanlığı, Afet Durumlarında Beslenme Hizmetleri, 2007
4. Türk Kızılayı, Afetlerde Beslenme Hizmeti Kılavuzu, 2017



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.





AFET DÖNEMİNDE BESLENME: BESLENMEYE BAŞLARIKEN



Afet döneminde beslenmeye başlarken geçilen süreçte yaygın olarak karşılaşılan **Crush (Ezilme) Sendromu** ve Refeeding (Yeniden Beslenme) Sendromu'nu dergimizin okurları için mercek altına aldık

CRUSH (EZİLME) SENDROMU

İlk olarak I. Dünya Savaşı sonrası, Japon doktor Sei-go Minami'nin böbrek yetmezliği sebebiyle hayatını

kaybeden üç askerin patolojisini incelemesiyle ortaya çıkmıştır. 1941 yılında, Blitz'deki bombardıman sırasında, akut renal yetmezlik nedeniyle birçok hasta öldükten sonra travmatik kas zedelenmesi ve akut renal yetmezlik arasındaki ilişkinin Bywaters ve Beall tarafından ortaya konulmasıyla tanımlanmış bir sendromdur.

- Crush sendromu, deprem gibi doğal afetler veya savaş gibi durumlarda, vücudun bir kısmına uzun süre kuvvet ya da basınç uygulanmasıyla; çoğunlukla da iki ağır nesne arasında sıkışma ve hareketsiz kalma sonucunda ortaya çıkar.

Kasların ciddi bir şekilde ezilmesi sebebiyle hücre dışı sıvının büyük bir kısmı zedelenen kaslarda birikir. Ezilmeye sebep olan faktör ortadan kalktığı anda ise damar genişlemesi ve serum elektrolit anomalilerine bağlı olarak tüm dolaşım sistemi olumsuz etkilenir.

Crush Sendromu'nda:

- Hiperkalemi (>5.5 mmol/L)
- Hipokalsemi (düzeltilmiş serum kalsiyum <2.2 mmol/L)
- Hipovolemik şok
- Metabolik asidoz
- Böbrek yetmezliği gelişebilmektedir.

Crush Sendromu'nun Belirtileri:

- Ağrı
- Halsizlik
- Tansiyon düşüklüğü
- Solunum yetmezliği
- Karıncalanma
- Felç
- Nabzın düşmesi

Crush Sendromu Nasıl Önlenebilir?

Ezilme sonucu kas zedelenmesine maruz kalmış ve Crush sendromu riski gelişen kişilerde hızlı müdahale çok önemlidir; bu sebeple kişi, en geç 12 saat içinde hastaneye ulaştırılmalıdır. Hızlı ve doğru müdahale olmadığında, böbrek yetmezliği kardiyak aritmilere ve ölüme yol açabilir. Enkaz/göçük altında ulaşılan kişilerle temas kurulduğu anda, tıbbi destek ekipleri ve



Crush sendromu, deprem gibi doğal afetler veya savaş gibi durumlarda, vücudun bir kısmına uzun süre kuvvet ya da basınç uygulanmasıyla; çoğunlukla da iki ağır nesne arasında sıkışma ve hareketsiz kalma sonucunda ortaya çıkar.

*Bu öneriler yalnızca yol haritasıdır, mutlaka hekim tarafından uygulanmalıdır.

KAYNAKÇA:

1. Minami, Seigo (1923). "Über Nierenveränderungen nach Verschüttung". Virchows Archiv für Pathologische Anatomie und Physiologie und für Klinische Medizin., 247-267. doi:10.1007/BF01992107.

2. Bywaters EG, Beall D. Crush injuries with impairment of renal function. 1941. J Am Soc Nephrol 1998;9:322-32.

3. U.S. Department of Health and Human Services Centers for Disease Control and Prevention, Blust Injuries : Crush Injury & Crush Syndrome, 2009

hekimin müdahalesi gerekir; özellikle meyve suyu gibi içecekler verilmemelidir, uygun bir alan oluşturulup damar yolu açılarak sıvı tedavisine başlanmalıdır. Özellikle böbreği etkileyen bu sendromda, idrar takibi çok önemlidir. İlk müdahale sonrasında hastanın takibi sırasında, idrar çıkışı az veya yok ise diyaliz tedavisi uygulanmakta, gerekli durumlarda cerrahi girişimler yapılmakta ve enfeksiyon açısından önlemler alınmaktadır.

REFEEDING (YENİDEN BESLENME) SENDROMU

Refeeding Sendromu Nedir?

Refeeding sendromu, ilk olarak II. Dünya Savaşı sırasında, savaş esirlerinin özgürlüklerine kavuşup yemek yemeye başlamalarının ardından, beklenmedik hastalıklar ve ölümler yaşamaları sonucunda fark edilmiştir.

Refeeding sendromu, uzun süreli yetersiz beslenme ya da hiç beslenememe durumundan sonra aniden normal beslenmeye geçiş sonucunda elektrolit bozuklukların ortaya çıktığı, ciddi bir metabolik ve ölümcül durumdur.

Yeniden besleme esnasında artan insülin; glikojen, yağ ve protein mekanizmasını etkiler. Bu mekanizmalar fosfat, magnezyum, sodyum, potasyum gibi minerallere, tiamin gibi kofaktörlere ihtiyaç duyar. Uzun süre beslenememiş bir kişide zaten yetersiz olan mineraller, ani insülin artışıyla bu süreçlerde kullanılır ve serum seviyelerinde ciddi bir düşüşe sebep olur.

Refeeding sendromunda:

- Hipofosfatemisi (<0.32 mmol/L)
- Hipomagnezemi (<0.50 mmol/L)
- Hipokalemi (<2.5 mmol/L)
- Tiamin eksikliği
- Sodyum (<135 mEq/L) ve su seviyelerinde anomalilik görülür.

Refeeding Sendromu'nun Belirtileri:

- Halsizlik
- Konfüzyon
- Nefes almada zorluk
- Yüksek kan basıncı
- Aritmi
- Nöbet, koma

*Refeeding sendromuna bağlı semptomlar, beslenmeye başladıktan sonra dört gün içinde ortaya çıkabilmektedir.

Refeeding sendromu, uzun süreli yetersiz beslenme ya da hiç beslenememe durumundan sonra aniden normal beslenmeye geçiş sonucunda elektrolit bozuklukların ortaya çıktığı, ciddi bir metabolik ve ölümcül durumdur.

Ezilme sonucu kas zedelenmesine maruz kalmış ve Crush sendromu riski gelişen kişilerde hızlı müdahale çok önemlidir; bu sebeple kişi, en geç 12 saat içinde hastaneye ulaştırılmalıdır. Hızlı ve doğru müdahale olmadığında, böbrek yetmezliği kardiyak aritmilere ve ölüme yol açabilir.

Refeeding Sendromu Nasıl Önlenebilir?

Refeeding sendromunun önlenmesi için riskli hastalar belirlenmelidir. Herhangi bir sebeple, bir kişinin beş günden daha fazla süre besin alımı yoksa veya ihmal edilebilecek kadar az seviyedeysse, bu kişi refeeding sendromu açısından risk altındadır. Besin tüketiminin azalması; disfaji, anoreksiya nevroza, depresyon gibi hastalık kaynaklı veya enkaz altında kalma, gıdaya ulaşamama gibi durumlar sebebiyle oluşabilir.

Risk Altında Olduğu Belirlenen Hastalar İçin Neler Yapılmalı/ Yapılmamalı?

- 1) Hastanın hekim kontrolünde ve hastane ortamında olması sağlanmalı, hastaya meyve suyu gibi yoğun şeker ve potasyum içeren içecekler verilmemeli.
- 2) Yoğun hidrasyon sağlanmalı.
- 3) 4-6 saatte bir sodyum, potasyum, magnezyum, kalsiyum, fosfat ve kreatinin seviyeleri kontrol edilmeli.
- 4) Kişiye verilen kalori yavaş yavaş artırılmalı, 10-20 kkal/kg şeklinde hesaplanmalı. Kişinin vücut ağırlığına göre ihtiyacı olan enerjinin %50'sinin üzerine çıkılmamalı. Oral beslenme yerine parenteral beslenme tercih

Refeeding sendromunun önlenmesi için riskli hastalar belirlenmelidir. Herhangi bir sebeple, bir kişinin beş günden daha fazla süre besin alımı yoksa veya ihmal edilebilecek kadar az seviyedeysse, bu kişi refeeding sendromu açısından risk altındadır.

edilmesi. Hedef enerji ve proteine ulaşma 4-7 güne yayılmalı.

5) Riskli hastalarda beslemeye başlanılmadan/dekstroz verilmeden önce 200-300 mg profilaktik tiamin verilmeli.

6) Hipomagnezemi için 500 cc dekstroza 2 ampül MgSO4 ekleyip 125 cc/saat,

Hipofosfatemisi için 250 cc SF içine 2 ampül KPO4 ekleyip 50 cc/saat,

Hipokalemi için 500 cc SF içine 3-4 ampül KCl ekleyip 125 cc/saat şeklinde verilmelidir.

*Bu öneriler yalnızca yol haritasıdır, mutlaka hekim tarafından uygulanmalıdır.

KAYNAKÇA:

ASPEN Consensus Recommendations for Refeeding Syndrome, Nutrition in Clinical Practice Volume 35, 2020, Issue 2 p. 178-195,

Refeeding syndrome: what it is, and how to prevent and treat it. BMJ. 2008 Jun 28; 336(7659): 1495-1498.

BAPEN, Assessment of risk of re-feeding syndrome, 2022

National Institute for Health and Clinical Excellence. Nutrition support in adults Clinical guideline CG32. 2006.

AFET DÖNEMLERİNDE GIDA GÜVENLİĞİ

Afet dönemlerinde, afetlerden etkilenen bölgelerde gıda güvenliğinin sağlanması için gıda güvenliği kriterlerine uyulmasının, su ve besinler ile bulaşan hastalıkları önlemedeki önemine dair bilinmesi gerekenleri, gıda bağıışı yapanların dikkat etmesi gerekenleri ve toplu beslenme hizmeti sunulan yerlerde dikkat edilmesi gerekenleri **Dyt. Sevilay Sarışen** dergimiz için kaleme aldı.

Deprem, kasırga, sel gibi afetlerin sonucunda afete maruz kalan insanların psikolojik, sosyolojik ve fizyolojik durumları olumsuz etkilenebilmektedir. Etkilenen bölgelerde önemli hâle gelen bir diğer konu da gıda güvenliğinin sağlanmasıdır. Gıdaların bölgeye ulaştırılması, depolanması ve pişirilmesi süreçlerinde zararlı mikrobiyo-

lojik ve kimyasal öğelerle bulaşı riski artar ve gıda güvenliği insan sağlığını tehdit edecek seviyeye gelerek hepatit A, tifo, kolera ve dizanteri gibi ishalleri hastalıklar başta olmak üzere gıda kaynaklı hastalık riski ile karşı karşıya kalınabilir.

Yaşanan afet sonrasında gıda güvenliği; ulaşım, depolama ve pişirme aşamalarında risk teşkil ederken, bu süreci etkileyen en önemli faktörlerden biri de temiz suya ulaşımın azalması veya olmamasıdır.

Yaşanan afet sonrasında gıda güvenliği; ulaşım, depolama ve pişirme aşamalarında risk teşkil ederken, bu süreci etkileyen en önemli faktörlerden biri de temiz suya ulaşımın azalması veya olmamasıdır. Bu süreçte, yetkililerin yönlendirmeleri dikkate alınarak şebeke suyu yerine ambalajlı suyun tercih edilmesi gerekmektedir.

Afet sonrası gıda güvenliğinin sağlanabilmesi için gıdaların ulaştırılması, depolanması ve pişirilmesi süreçlerinde asgari gıda güvenliği kriterlerine uyulmalıdır.

Gıda Bağıışı Yapanların Dikkat Etmesi Gerekenler:

1. Gönderilen ürünlerin son tüketim tarihi ve tavsiye edilen tüketim tarihleri kontrol edilmelidir.
2. Oda koşullarında uzun süre muhafaza edilebilecek ürünler tercih edilmelidir. (Konserve, UHT süt, meyve suyu gibi)
3. Yıkamaya gerek olmayan ve elle soyulabilen meyveler gönderilmelidir. (Portakal, mandalina, muz gibi)
4. Tek porsiyonluk ve kolay saklanabilen gıdalar konulmalıdır. (Tahin helva, protein bar, piknik reçel/bal gibi)
5. Gıdalar, su ve nem gibi çevresel faktörlerden etkilenmeyecek şekilde paketlenmelidir.

Toplu Beslenme Hizmeti Sunulan Yerlerde Dikkat Edilmesi Gerekenler:

1. Yemek hazırlık alanları, tuvalet ve çöp alanlarına yakın olmamalıdır.
2. Yemek hazırlama sürecinde bulunan kişiler, kişisel hijyen kurallarına uymalı; eller sabunlu su ile yıkanmalı, yoksa dezenfektan, kolonya veya ıslak mendil kullanılmalıdır.
3. Çapraz bulaşmayı önlemek için çiğ ve pişmiş gıdalar temas etmemelidir.
4. Çabuk bozulabilen et, kıyma, tavuk, süt ve süt ürünleri gibi potansiyel riskli besinler 4°C 'de muhafaza edilmeli, uzun süre saklanacak ise -18°C'de dondurulmalıdır. Depolama imkânları yeterli değilse soğuk zincirin bozulmasının sorun yaratabileceği gıdalar tercih edilmemelidir.
5. Dondurulmuş besinler buzdolabı sıcaklığında, orijinal ambalajı içinde çözündürülmelidir. Çözdürülen bir besin tekrar dondurulmamalıdır.
6. Yemeklerin hazırlanma sürecinde çiğ ve pişmiş besinler temas etmemelidir.
7. Meyve-sebze gibi taze ürünlerin temiz su ile hijyeni sağlanmalıdır.

8. Pişirme için kullanılacak tüm ekipmanların temizliğinden emin olunmalıdır.

9. Piştikten sonra iki saat içerisinde tüketilecek olan sıcak yemekler sıcak, (65°C ve üzeri), soğuk yemekler ise soğuk (5°C ve altında) muhafaza edilmelidir.

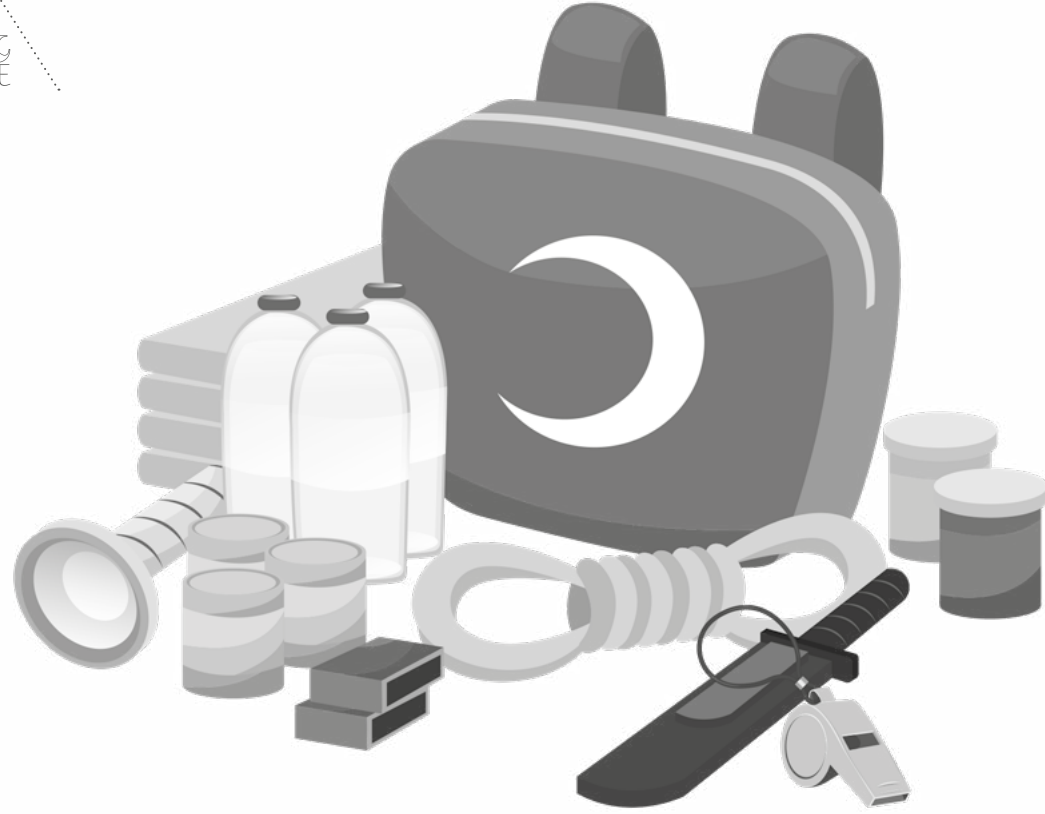
10. Pişen yemekler, iki saatten fazla oda sıcaklığında, tezgâh veya ocak üzerinde bekletilmemelidir.

KAYNAKÇA:

WHO, Food and Nutrition Needs in Emergencies, 2002

Gıda Güvenliği Derneği, 2023

afet sonrası gıda güvenliğinin sağlanabilmesi için gıdaların ulaştırılması, depolanması ve pişirilmesi süreçlerinde asgari gıda güvenliği kriterlerine uyulmalıdır.



AFET SONRASI BESLENME

Afet dönemi sonrası beslenmenin nasıl olması gerektiğine dair merak edilenleri, bağışıklık sistemi ve beslenme ilişkisinin önemini ve hassas gruplarda beslenme konusunu **Ecz. Meltem Gülcü** dergimizin okurları için kaleme aldı.



Afetler, bireylerin psikolojik ve fizyolojik savunmasızlığını artırmaktadır. Afetlerde toplumda, hem enfeksiyon hastalıklarının sıklığı ve şiddeti artmakta hem de bireylerin iyileşme süresi uzamaktadır. Ülkemizi derinden sarsan deprem afeti sonrasında, vücudumuz için sağlanması gereken en önemli şartlardan biri de beslenmedir.

İnsanların yaşamış olduğu psikolojik ve fizyolojik travmaların beslenmeyi etkileyeceği gözden kaçmamalıdır. Bu dönemdeki beslenmenin amacı, insanlar için sağlıklı, dengeli ve yeterli beslenme ortamının oluşturulabilmesini sağlamak ve kötü bir beslenmenin önüne geçmektir.

Su, en temel ihtiyaçtır. Kuru gıdalar, konserve yiyecekler de iyi bir seçenek olabilir.



Besleyici Değeri Yüksek Gıdalar

Afet bölgesinde ortam şartları göz önüne alınarak, enerji değeri yüksek, besleyici, hızlı doku onarımı sağlayan, ishali önleyici ve tedavi edici özelliği bulunan, dayanıklı, depolaması, pişirmesi ve tüketimi kolay gıdaların temin edilmesi oldukça önemlidir (Ekmek ve diğer tahıl grubu gıdalar, çorbalar, peynir, yoğurt, zeytin, bisküvi, meyve suyu, konserve yiyecekler, çay gibi).

Tahıllı gıdalar (ekmek, bulgur, pirinç, bisküvi, çorba vb.); bireyin acil enerji ihtiyacını gidermekle birlikte protein, B grubu vitaminleri ve lif desteği de sağlar. Nohut, fasulye, mercimek gibi kurubaklagiller ise içerdiği demir, çinko, B grubu vitaminler ve protein ile besleyici değeri yüksek gıdalar arasında yer alır.

Süt ve süt ürünleri (peynir, yoğurt vb.) içerdiği folik asit, riboflavin, kalsiyum ve protein ile sindirim sistemini destekleyerek vücut direncinin artmasını, sindirim sistemi problemlerinin de önlenmesini sağlar.



Yumurta ise hem kolay pişirilebilir hem de A, D ve E vitamini, yüksek protein, çinko ve demir içeriği ile yüksek besleyiciliğe sahiptir. Ceviz, badem, fındık, tahin, pekmez gibi gıdalar ise besin değeri yüksek, enerji verici özellikte ve tüketimi kolay olduğu için temin edilmesi gerekenler arasındadır.

Beslenme ve Bağışıklık

Besin alımı, doğumdan yaşlılığa kadar insan vücudunun gelişimi, hastalıkların önlenmesi ve tedavisinde önemli rol oynayan fizyolojik bir durumdur. Bireylerin nütrisyonel durumu ve beslenme paterni bağışıklık sisteminin fonksiyonunu doğrudan etkilemektedir.

Sağlıklı beslenmenin bağışıklık sistemini desteklemede önemli rol oynadığı iyi biliniyor. Çok sayıda çalışma A, B6, B12, C, D, E vitaminleri ve folik asit dâhil olmak üzere bazı vitaminlerin; çinko, demir, selenyum, magnezyum ve bakır dâhil olmak üzere birçok

afet dönemi sonrasında beslenmenin amacı, insanlar için sağlıklı, dengeli ve yeterli beslenme ortamının oluşturulabilmesini sağlamak ve kötü bir beslenmenin önüne geçmektir.



ağlıklı beslenmenin bağışıklık sistemini desteklemede önemli rol oynadığı iyi biliniyor. Çok sayıda çalışma A, B6, B12, C, D, E vitaminleri ve folik asit dâhil olmak üzere bazı vitaminlerin; çinko, demir, selenyum, magnezyum ve bakır dâhil olmak üzere birçok mineralin ve omega-3 yağ asitlerinin bağışıklık sistemini desteklemede önemli ve tamamlayıcı roller oynadığını gösteriyor. Bu vitamin ve minerallerin besinlerle yetersiz alımı çok yaygın; bu durum da hastalık sıklığının artmasına neden oluyor.

mineralin ve omega-3 yağ asitlerinin bağışıklık sistemini desteklemede önemli ve tamamlayıcı roller oynadığını gösteriyor. Bu vitamin ve minerallerin besinlerle yetersiz alımı çok yaygın; bu durum da hastalık sıklığının artmasına neden oluyor.

Özellikle D vitamini iyi bir bağışıklık düzenleyicidir ve aynı zamanda kas ve kemik sağlığı için vazgeçilmezdir. D vitamini, enfeksiyonlar üzerindeki etkisini, vücutta doğal ve kazanılmış bağışıklık yanıtını düzenleyerek gösterir. D vitamini alımı için her gün 10-15 dakika güneşlenmek gerekiyor. Özellikle güneş ışınlarının dik geldiği 11.00 ile 15.00 saatleri arası, D vitaminin dönüşümü için en etkili saatler olarak biliniyor.

C vitamini ve selenyum da bağışıklık sistemini destekleyici özelliğe sahip, güçlü antioksidanlar arasında. Portakal, limon, maydanoz, yeşil ve kırmızı biber, kara lahana C vitamini bakımından zengin gıdalardan. Selenyum içeren gıdalar arasında ise yağlı tohumlar, kabuklu yemişler, tavuk, balık, tahıllar ve yumurtayı sıralayabiliriz.

Bağırsaklarımızda bulunan canlı bakteriler, ishal ve kabızlığı önlemeye yardımcı olurken, aynı zamanda bağışıklık sistemini de destekliyor. Probiyotikler ve probiyotik içeren yoğurt, kefir gibi gıdalar bağırsak sağlığında olduğu gibi bağışıklık sistemini de desteklemeye yardımcı oluyor.

Hassas Gruplarda Beslenme

Afet sırasındaki ve afet sonrasındaki etkilere belki de en fazla maruz kalan grubun hassas gruplar olduğunu söyleyebiliriz. Yalnız çocuklar, 0-5 yaş arasındaki çocuklar, adölesanlar, etnik azınlık gruplar, mülteciler, yaşlılar, gebe ve emzikli kadınlar, fiziksel ve psikolojik engeli bulunan bireyler hassas gruplar arasında yer alır. Afet bölgesinde, bu gruplarda malnütrisyon, ishal, tüberküloz gibi enfeksiyon hastalıklarının gelişimini önlemek amacıyla beslenme planlaması oldukça önemlidir.

Afet zamanlarında alınması gereken yeterli miktarda gıdanın ve gıda takviyelerinin temini, yaşanabilecek sağlık sorunlarını önlemeye yardımcı olacaktır.

Tabii ki dostlarımızı da unutmamak lazım. Dostlarımız için uygun mama ve su desteği de çok değerli...

KAYNAKLAR

Afet ve Risk Dergisi Cilt: 5 Sayı: 1, 2022 (239-246).

Food Health 9(1), 61-68 (2023).

Sakarya Tıp Dergs 2021;11(2):458-466.

Current Perspectives on Health Sciences, 2020;1(1): 25-34.

Türk Gıda Kodeksi
Sporcu Gıdaları
Tebliğine göre,

SPORCU GIDALARI

Hormon, hormon
artırıcı maddeler ve
doping içermemelidir.



AFETLERDE BESLENME



İç Hastalıkları ve Nefroloji Uzmanı Prof. Dr. M. İlker Yılmaz; afetlerin gıda ve beslenme durumu üzerindeki etkileri, gıda yardımının amaçları, etkin bir gıda yardım programı için izlenecek adımlar ve gıda kaynaklarının doğru yönetimi gibi çok sayıda önemli başlıktan hareketle doğal afetler sonrası gıda ve beslenme konusunu dergimiz için kaleme aldı.

► **Doğal afet** sırasında gıda ve beslenme yönetimi, afetin şiddetine göre değişir; çünkü aşamalardaki koşullar duruma göre farklılık gösterir.

Doğal afetlerde, beslenme yönetimi için tek tip tanımlamalar ve standartlar sunmak zordur.

Gıda ve beslenmeyi yönetmek ve desteklemek hayati öneme sahiptir.

Bebekler, hamile kadınlar, hastalar ve yaşlılar, özellikle doğal afet sırasında desteğe ihtiyacı olan (savunmasız) gruplardır ve bu nedenle, hüküm açısından yüksek bir önceliğe sahiptir.

DOĞAL AFET SONRASI GIDA VE BESLENME

Bir doğal afet olduğunda yaşamı sürdürmek ve ayrıca insanların sağlığını korumak için dört anahtar vardır:

- (1) İnsanların yeterli miktarda su alması,
- (2) Yeterli gıda alması (öncelik enerji, sonra protein ve suda çözünen vitaminler)
- (3) Alımlarının güvenli (sıhhi) olması
- (4) Mümkün olduğunca fiziksel olarak aktif kalmaları. Özellikle doğal afetin hemen ardından gelen süreçten, yardım malzemelerinin dağıtıldığı ana kadar acil durum sığınakları, gerekli minimum güvenlik, su ve enerji seviyeleri öncelikli olmalıdır.

Doğal afet sonrası endişelerden biri de sınırlamalar nedeniyle su kaynaklarının

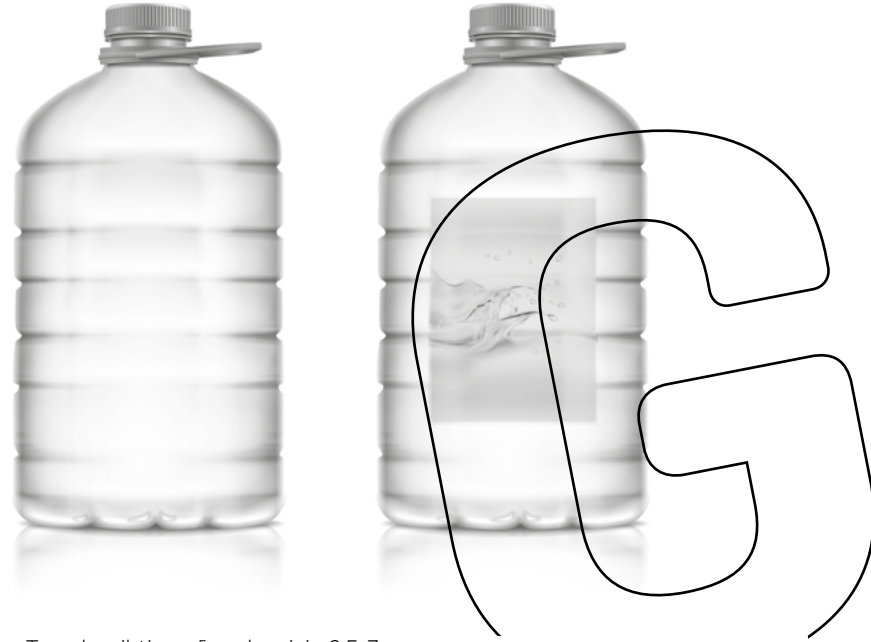
oğal afetlerde, beslenme yönetimi için tek tip tanımlamalar ve standartlar sunmak zordur. Gıda ve beslenmeyi yönetmek ve desteklemek hayati öneme sahiptir.

kesilmesi, suya ulaşımının azalması, besin hazırlama süreçlerinde kullanılacak hijyenik suyun yeterli olmamasıdır.



Tuvalet imkânının azalması nedeniyle su içmekten kaçınma, ağız kuruluğu ve idrar kaçırma sorunları baş göstermektedir. Su eksikliği arttığı için dehidratasyon, kabızlık, kardiyovasküler hastalık ve derin ven trombozu/pulmoner emboli riski de artmaktadır.

Temel ihtiyaçları karşılamak için günde 7,5-15 litre suya ihtiyaç duyulmaktadır.



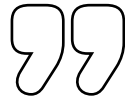
a. Temel su ihtiyacı [su alımı için 2,5-3 litre (içme ve gıda)]

b. Temel hijyen uygulamaları için 2-6 litre

c. Temel pişirme ihtiyaçları için 3-6 litre

1999'daki Atina Depremi'nin ardından acil durum barınaklarındaki alımla ilgili bir ankete göre, yaşlılar ve yetişkinler, kendilerine sağlanan gıdadan daha azını tükettiler ve özellikle yetersiz enerji ve protein alımı uzun vadeli hâle geldi. Bu, yaşlıların besin tüketiminin belirlenmesinin önemini göstermektedir. Yaşlılar arasında, gıda alımındaki düşüşün arkasındaki faktörlerin başında gıdayı temindeki zorluklar gelir.

Gıda ve beslenme sorunlarının doğası; afetin türüne, süresine, etkilenen alanın büyüklüğüne ve afet öncesi beslenme durumuna bağlıdır.



Kendilerine uygun yiyecekler (yutulması kolay olmayan soğuk ve sert yiyecekler, alışıktı olmadıkları yiyecekler vb.) tüketme konusunda çekingen oldukları için yaşlıların yemek yemekten kaçındıkları görülmektedir. Gençlerin ise endişe nedeniyle iştahları yoktur ve yemek yiyebilecekleri bir yemek yeme ortamının olmamasından da olumsuz etkilenmektedirler.

İnsanların kan şekeri ve kan basıncı seviyeleri doğal bir afet anında kötüleşir. Bir doğal afet sırasında sağlanan birçok ürün, kutulu yemekler yağda kızartılmış yiyecekleri içerir ve yiyecek kaynakları arasında yüksek tuzlu konserve yiyecekler gibi gıdalar da yer alır.

Kronik hastalıklara sahip kişilerin durumlarının kötüleşmesini önlemek için, insanların kendilerini beslenme konusunda eğitmeleri oldukça önemlidir.

Beslenme sürecinde çok disiplinli bir yaklaşım gereklidir. Beslenmenin kendisi çok faktörlü olduğu gibi, çeşitli akademik ve profesyonel disiplinlerden ve yerel halktan gelen bilgi ve uzmanlığa da ihtiyaç vardır.

Acil beslenme sadece açlığı gidermekle kalmamalı, aynı zamanda beslenme ihtiyaçlarını da göz önünde bulundurmalıdır. Aksi takdirde yetersiz beslenme, morbidite ve mortalite sonuçlarını beraberinde getirir. Afet döneminde beslenme; yaşamı sürdürmenin yanı sıra sağlığın korunması ve yaralıların iyileşmesine yardımcı olur, yaşam alanlarını kaybeden kişilerin moralini yükseltir ve afet bölgesinde çalışan görevlileri motive eder. Beslenmenin bu katkılarından faydalanabilmek için afet döneminde beslenme konusunda özel eğitim gereklidir.

Afetler gıda ve beslenme durumunu nasıl etkiler?

Tüm afetler, etkilenen nüfusun beslenme durumu üzerinde kritik bir etkiye sahip olacak kadar şiddetli gıda kıtlığına neden olmaz.

...



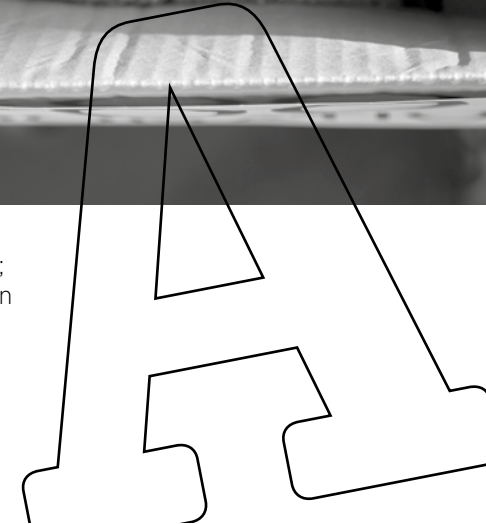
Gıda ve beslenme sorunlarının doğası; afetin türüne, süresine, etkilenen alanın büyüklüğüne ve afet öncesi nüfusun beslenme durumuna bağlıdır.

Depremlerin genellikle uzun vadeli gıda kaynakları üzerinde çok az etkisi vardır. Buna karşılık, kasırgalar, seller ve tsunamiler ekinleri tahrip ederek, çiftlik hayvanlarını ve evcil hayvanları öldürerek ve depolanmış yiyecekleri yok ederek gıdanın mevcudiyetini doğrudan etkiler.

Her türlü felaket; ulaşım sistemlerini, iletişimi ve sosyal ve ekonomik rutinleri bozacaktır. Bu nedenle, yiyecek depoları mevcut olsa bile halk bunlara erişemeyebilir.

Gıda yardımının amacı nedir?

Afetten etkilenen nüfusta yetersiz beslenmeyi önlemek gerekir; ancak, afet öncesinde var olan veya akut hâle gelen ve yardım operasyonları sırasında



afetten etkilenen nüfusta yetersiz beslenmeyi önlemek gerekir; ancak, afet öncesinde var olan veya akut hâle gelen ve yardım operasyonları sırasında belirginleşecek olan yetersiz beslenme vakalarının tedavi ve yönetiminin planlanması gerekmektedir.

belirginleşecek olan yetersiz beslenme vakalarının tedavi ve yönetiminin planlanması gerekmektedir.

Etkin bir gıda yardım programı için izlenecek adımlar nelerdir?

- Mevcut yiyecek miktarını tahmin edin.
- Etkilenen nüfusun beslenme ihtiyaçlarını hesaplayın.
- Nüfusun özelliklerine ve afetin tahmini etki süresine göre gıda tayınlarnı belirleyin.

Afetler sırasında gıda yardım programının öncelikleri nelerdir?

Tecrit edilmiş topluluklar, kurumlar, hastaneler, mülteci kampları ve kur-

...





tarım ekipleri ile yardım personeli arasında olduğu gibi, ihtiyacın acil olduğu veya öyle görüldüğü durumlarda derhal gıda sağlayın.

Demografik özelliklerini dikkate alarak, etkilenen nüfusun gıda gereksinimlerine ilişkin bir ön tahmin yapın.

Gıda stoklarını, (ülkenin başka yerlerindeki gıda stokları, gıda yardım kuruluşları vb.), nakliye, depolama ve dağıtımını tanımlayın.

Alınan -yerel olarak- mevcut yiyecek ve malzemelerin güvenliğini ve uygunluğunu sağlayın.

Gıda kaynaklarının doğru yönetimi nedir?

Amaç, güvenliği sağlamak ve gıda yoluyla hastalık bulaşmasını önlemektir.

Alınan yiyecekleri incelemek gerekir; hasarlı malzemeleri tanımlayın ve atın ve kapların veya tahıl çuvallarının iyi durumda olduğunu onaylayın. Şişkin, kırılmış veya paslanmış tenekeleri atın ve son kullanma tarihi geçmiş ürünleri reddedin.

Gıda taşımada kullanılan materyallerin tehlikeli veya kirletici ürünleri taşımak için kullanılmadığından emin olunmalıdır.

ir doğal afet sırasında yaşamın sürdürülebilmesi için insanların su ve gıda alımlarının yeterli düzeyde olması (önce enerji, sonra protein ve suda eriyen vitaminler başta olmak üzere) hayati önem taşımaktadır.

Depoların iyi bir havalandırma ve işiğe sahip olduğundan ve yiyeceklerin havanın serbestçe dolaşmasına izin veren standlara yerleştirildiğinden emin olun.

Yiyecekleri, "İlk giren, ilk çıkar." esasına göre dağıtılabilmesi için giriş tarihine göre saklayın.

Koşullar göz önüne alındığında uygun bir diyeti nasıl sağlayabiliriz?

Acil bir önlem olarak, yüksek beslenme riski altında olan veya öyle görünen herhangi bir nüfus grubuna, haftada -kişi başına- 3 veya 4 kg gıda sağlayın. Bu aşamada önemli olan, dengeli bir beslenme olmasa bile yeterli miktarda enerji sağlamaktır.

Kısa bir süre için günlük 1700 kcal, beslenme durumunun ciddi şekilde bozulmasını ve açlığı önleyecektir.

Gıda yardımı tayinleri nasıl hesaplanacak?

Bir tayındaki yiyecek miktarı, krizin aşamasına ve mevcut kaynaklara bağlı olmalıdır.

Haftalar, hatta aylar boyunca ve mağdurlar tamamen veya neredeyse tamamen gıda yardımına bağımlıken, kişi/gün başına 1700 ila 2000 kcal sağlamayı hedeflemelidir.

Rasyon hazırlanırken hangi faktörler dikkate alınmalıdır?

Yiyecek mümkün olduğu kadar basit olmalıdır: Temel bir besin (örneğin; pirinç, mısır, buğday unu), konsantre bir enerji kaynağı (sıvı veya başka bir katı yağ) ve konsantre bir protein kaynağı (örneğin, kurutulmuş veya konserve balık veya konserve et).

Kurutulmuş sebzeler mükemmel bir protein kaynağı olmasına rağmen, pişirme zorluklarını hesaba katmak gerekir.

Savunmasız grupların (5 yaşın altındaki çocuklar, hamile ve emziren kadınlar ve yetersiz beslenen kişiler) temel gıdayla birlikte bir ek almaları gerekir.





AFET VE ACİL DURUMLARDA BESLENME:

DEPREM

Gıda Teknolojileri ve Beslenme Uzmanı **Harun Kelebekoğlu**, afet ve acil durumlarda beslenmenin önemini, ilk 48 saatten başlayıp, uzun dönem için beslenme ve kontamine tehlikesi, gıda güvenliği ve kritik grupların beslenmesi konularını da ele alarak dergimiz için kaleme aldı.

Afet kelimesinin anlamını en derin duyularımızla yaşadığımız mevcut süreçte, Dünya Sağlık Örgütü afeti, “normal varoluş koşullarını bozan ve etkilenen topluluğun uyum kapasitesini aşan düzeyde acıya neden olan olay” olarak tanımlamıştır.

Afet, insanların fiziksel, ruhsal ve ekonomik açıdan olumsuz etkilenmesine, normal yaşam düzenlerinin bozulmasına ve can ve mal kayıplarına neden olabilir. Afetlerde,

bireylerin ihtiyaçlarının karşılanması gerekmektedir ve bu ihtiyaçlar arasında temel bir gereksinim olan beslenme de bulunmaktadır. Beslenme ihtiyacı, afet koşulları ve kişilerin fizyolojik özellikleri göz önünde bulundurularak karşılanmalıdır. Birleşmiş Milletler tarafından yapılan tanımı ifade etmek gerekirse, afet; “etkilenen topluluk veya toplumun, kendi kaynaklarını kullanarak baş etme kabiliyetini aşan, yaygın insani, maddi, ekonomik veya çevresel kayıplara neden olan ve toplumun işleyişinde

- ciddi aksamalara yol açan durum” şeklinde tanımlanmıştır. Barınma ve beslenme sistemindeki ciddi aksamlar, toplumda geri dönüşü mümkün olmayan sorunlara sebep olacaktır.

Afet durumlarında beslenmenin amacı, afetten etkilenen bireylerin yeterli, dengeli ve sağlıklı beslenmelerini ve normal yaşamlarındaki beslenme düzenlerine en kısa sürede geri dönmelerini sağlamaktır. Kritik gruplar, bebekler ve çocuklar, diğer kişilere kıyasla afetlerden daha fazla etkilenirler. Bu nedenle, afetlerde hassas grupların beslenmesine öncelik verilmeli ve yeterli, dengeli ve sağlıklı beslenmeleri sağlanmalıdır.

İlk 48 Saat!

Büyük şiddetli deprem felaketi yaşanması hâlinde, insanların fiziksel ve ruhsal yönden olumsuz etkilenmeleri, normal yaşam düzenlerinin bozulması ve birçok can ve mal kaybının gerçekleşmesi söz konusudur. Dolayısıyla, afetzedelerin ihtiyaçlarının acil karşılanması gerekmektedir ve bu ihtiyaçların başında arama kurtarma, tıbbi müdahale ve beslenme gelmektedir.

Afet durumlarında beslenme hizmetlerinin sağlanması ile yaşanabilecek olumsuzlukların en aza indirgenmesi ve beslenme kaynaklı sorunların giderilmesi hayati önem taşır. Kısa dönem beslenme pratiklerinde, afetin psikolojik ve fiziksel etkisi hâlâ devam ettiği için insanların sıcak bir çorba, çay gibi gıdalara ulaşmalarının sağlanması, onları psikolojik açıdan rahatlatacaktır. Bu aşamada, temin edilmesi kolay, bozulmaya karşı dayanıklı ve kalori içeriği yüksek besinlerin dağıtımı sağlanmalıdır. Bu tür gıdaları; ekmek ve diğer tahıl grubu gıdalar, çorbalar, peynir, yoğurt, zeytin, bisküvi, meyve suyu, konserve yiyecekler, çay şeklinde sıralayabiliriz. Soğuk zincirin bozulması durumu ve mevsim şartlarını göz önüne aldığımızda, +4 derecedeki ürünlerin

kontrolü önemlidir, risk değerlendirilmelidir. İlk 48 saat için hayatta kalma mücadelesi ve refleksleri aktif olacağından, stoklarımızdaki kaloriler yeterli olabilir, burada su öne çıkan başlıklardan biridir.



afetlerde, bireylerin ihtiyaçlarının karşılanması gerekmektedir ve bu ihtiyaçlar arasında temel bir gereksinim olan beslenme de bulunmaktadır. Afetlerde beslenme ihtiyacı, afet koşulları ve kişilerin fizyolojik özellikleri göz önünde bulundurularak karşılanmalıdır.

Yapılan gözlemler sonucunda, afetten etkilenen bireylere temiz suyun sağlanmadığı zamanlarda bireylerin bulabildikleri her türlü suyu içmek veya temizliklerini sağlamak için

kullandıkları görülmüştür. Bu sebeple bireylerin ilk aşamadan itibaren temiz suya ulaşmalarının sağlanması birçok olumsuz sonuçların doğmasına engel olacaktır. Olabilecek en hızlı şekilde, bireylerin içme suyu ve diğer ihtiyaçlarının karşılanması amacıyla kişi başı günlük en az 15 litre olmak kaydıyla, 40 litreye kadar su temini gerçekleştirilmelidir.

Uzun Dönem için Beslenme ve Kontamine Tehlikesi

Bu dönemde, toplu beslenme yapıldığından yiyeceklerin pişirilmesi, hazırlanması, depolanması ve servis edilmesinde besin güvenliğine özellikle dikkat edilmelidir. Afet gibi olağanüstü durumlarda, kişi başına ortalama 2100 kkal enerji gereksinimi oluşmaktadır. Toplu beslenme dışında, bireylerle normal hayatlarına döndüklerinde, kuru gıdaların dağıtımı ile kendi yiyeceklerini hazırlama olanağı sağlanır. Uzun dönemde, beslenme hizmeti verilirken, kısa dönemde ise verilen gıdaların yanı sıra kuru baklagiller, yumurta, fındık, ceviz ve yüksek besin değerine sahip tahin helvası gibi gıdalar da dağıtım yapılmaktadır. Gıda dağıtımı yapılırken, bireylerin yaşı, cinsiyeti, sağlık durumu, kültürel özellikleri, gıdaların mevsime uygunluğu ve besinlerin kontamine olmaması gibi faktörler dikkate alınmalıdır. Ayrıca, yemek yapımı için gerekli araç ve gereçlerin de temini sağlanmalıdır. FAO - WHO raporlarına göre, afetzedelere dağıtılan erzakın en az %10-12'sinin proteinlerden, en az %18'inin ise yağlardan oluşması gerekmektedir. Küçük çocukların beslenmesinde, yağ oranı %30-40 arasında olmalıdır, gebe ve emzikli afetzedelerin beslenmesinde ise yağ oranı en az %20 oranında olmalıdır.

Güvenilir gıda; besin değerinde kayıp olmayan, kimyasal, biyolojik ve fizyolojik açıdan temiz gıdadır. Gıda güvenliği, sağlıklı ve yeterli beslen-

meyi sağlamak için oldukça önemlidir. Gıdaların satın alınması, taşınması, depolanması ve servis edilmesi aşamalarında uyulması gereken kurallar vardır. Olağanüstü durumlarda, toplu beslenmenin yapıldığı dönemlerde, herhangi bir gıda güvenliği problemi; yaşlılar, hamile kadınlar, bağımsızlığı düşük kimseler ve 5 yaş altındaki çocuklar için risk oluşturabilir. Özellikle akut gastroenteritler sonucunda oluşan dehidratasyon, yaşlılar ve çocuklar için önemli bir sağlık problemidir.

Gıda güvenliği sağlanırken, gıda teminini sağlayan kişilerin ve toplu beslenmede kullanılan araç gereçlerin temizliğine dikkat edilmelidir. Gıda dağıtımını sağlayan kişilerin el, ağız-burun, saç ve giysi temizliğine özen göstermeleri gerekmektedir. Her işin başında, çığ besinlere dokunduktan sonra, her tuvalet kullanımından sonra, öksürüp hapşırıldıktan sonra, çöplere temas ettikten sonra ellerin hijyenik el yıkama yöntemiyle iyice yıkanması gerekmektedir. Herhangi bir gıda ile temas hâlinde bulunması durumunda kişiler; ağızına, saçına ve burnuna dokunmamak, kılık kıyafetinin temizliğine özen göstermek, gerektiği durumlarda eldiven kullanmak gibi kurallara özen göstermelidir.

Kişisel temizliğe dikkat edilmesinin yanı sıra gıda temizliğine ve depolanmasına da dikkat edilmelidir. Aynı zamanda, dağıtılacak yemek miktarı belirlenmeli ve ona göre yemek planlanması yapılmalı; yemek dağıtımını tüketimden hemen önce gerçekleştirilmelidir. Çiğ sebze ve meyvelerde bulunan pestisit kalıntılarının yok edilmesi için temiz ve hijyenik suda iyice durulanmalarına özen gösterilmelidir. Yiyecekler sinek ve böceklerden iyice korunmalı ve afet sebebiyle kontamine olmuş gıdalar hemen yok edilmelidir.

Afet bölgelerinde çöplerin düzenli bir şekilde toplanması için önlemler alınmalıdır. Ayrıca, çöp toplama alanları, gıda depolama ve dağıtım alanlarından en az 1 km, su kaynaklarından en az 60 metre uzakta olmalıdır. Afet

anında insanların en önemli ihtiyacı sudur; bu nedenle, güvenilir suyun sağlanması oldukça önemlidir. Yeterli su sağlanmadığında, afetzedeler su kaynaklı hastalıklara yakalanabilir. Örneğin, Zaire'de, 1994 yılında geçici olarak kurulan kamplarda, 50 binden fazla mülteci, Vibrio Cholera bakterisi nedeniyle hayatını kaybetmiştir.

Afetzedelere geçici barınak sağlanana kadar tek kullanımlık, ambalajlı

Afet durumlarında beslenmenin amacı, afetten etkilenen bireylerin yeterli, dengeli ve sağlıklı beslenmelerini ve normal yaşamlarındaki beslenme düzenlerine en kısa sürede geri dönebilmelerini sağlamaktır.



sular tercih edilmeli ve suların kapakları açılmamış ve tarihleri geçmemiş olmalıdır. Temiz su ve gıda sağlanmadığında, çeşitli salgın hastalıklar ortaya çıkabilir. Kontamine olmuş kirli suyla temas edildiğinde deri iltihaplanması, yara enfeksiyonları, göz enfeksiyonları ve kulak burun boğaz enfeksiyonları gibi rahatsızlıklar görülebilir. Kontamine gıdalar nedeniyle ortaya çıkan rahatsızlıklarda ise E.

coli, Giardia ve Cryptococcus sebebi salgınlar görülebilir. Bu salgınların kaynağı, pişirme ve depolama hataları, kişisel hijyen yetersizliği ve kontamine olmuş su kullanımı olabilir.

Kritik Grupların Beslenmesi

Afet durumlarında çocuklar, yıkıcı etkileri tam olarak anlayamayacakları için en fazla etkilenen gruplar arasındadır. Ayrıca, çocukların nefes alma hızları yetişkinlere göre daha yüksek olduğundan, biyolojik veya kimyasal ajanları daha fazla soluma olasılıkları da daha yüksektir. Bu nedenle, bebek ve çocuklar, afet durumlarında hastalık ve ölüm riski altındadır. Bu durumda, bebek ve çocukların yetersiz beslenme ve malnütrisyon riski de artmaktadır. Yapılan çalışmalar, afet sonrasında çocuklarda zayıflama, bodurluk ve düşük kilo prevalansının arttığını göstermiştir. Özellikle, zaten bodur ve düşük kilolu çocuk oranları yüksek olan ülkelerde, afet durumlarında yeni doğanlar ve büyümekte olan çocuklar ölüm riski altındadır.

Bebek ve çocuklar için gerekli olan besinlerin alınması, afet durumunda bile aksamadan gerçekleştirilmelidir. Anne sütü, bebeklerin ilk tercih edilmesi gereken besin kaynağıdır. Anne sütü, immünoglobulin A, laktoferrin, lenfositler, makrofajlar, nötrofiller gibi antiviral ve antibakteriyel maddeler içerdiğinden, bebeğe koruma sağlar ve bebeğin ihtiyaç duyduğu tüm besin maddelerini içerir. Anne sütü mümkün değilse, 0-6 aylık bebekler süt, yoğurt, nişasta, bisküvi, tahıl unu veya sebzeyle yapılmış çorbalar, taze meyve suyu ve meyve püreleri ile beslenebilirler. 6-12 aylık bebekler için ise, 0-6 aylık dönemde verilen besinlere ilaveten kuru baklagil yemekleri veya çorbaları ve yumurta alerjisi varsa, beslenmeleri buna göre düzenlenmelidir.

Bebeklerin ve çocukların mamaları hijyenik koşullarda hazırlanmalıdır. Yeterli protein ve enerji alımını sağ-

layamayan, ideal kilosunun %70'ini kaybetmiş, kızamık, tüberküloz, ishal gibi rahatsızlıklara sahip çocuklar için özel tıbbi bakım sağlanmalı ve rahatsızlıklarını giderici beslenme programları oluşturularak düzenli takipleri yapılmalıdır. Ayrıca, çocukların afetten önceki beslenme düzenlerine çabuk dönmeleri, afetin oluşturduğu bu travmatik durumların ortadan kalkması için büyük önem taşır.

Doğal afetler, insan hayatı için ciddi tehditler oluşturur. Ancak, planlı ve hazırlıklı olursak, deprem gibi bir afetle baş edebiliriz. Sahip olduğumuz akıl ve deneyimlerle doğa ile ahenk içinde, sağlıklı bir yaşam sürdürebiliriz. Önceden hazırlık yapmak, acil durumlarda neler yapmamız gerektiğini bilmek ve gerekli ekipmanları bulundurmamak hayat kurtarıcıdır. Bu sayede, doğal afetlerin zararlarını en aza indirerek, sağlıklı ve mutlu bir yaşam sürdürebiliriz.

Kaynaklar:

World Health Organization. Disasters and emergencies. Definitions Training Package. WHO

United Nations International Strategy for Disaster Reduction (UN - ISDR). Terminology: Basic terms of disaster risk reduction. 2004.

World Health Organization. Community-based management of severe acute malnutrition: a joint statement by the World Health Organization, the World Food Programme, the United Nations System Standing Committee on Nutrition and the United Nations Children's Fund. 2007.

World Health Organization. Management of severe malnutrition: A manual for physicians and other senior health workers. Geneva, Switzerland.

Nutrition Service of the World Food Program. Micronutrient fortification: WFP experience and ways forward. Food and Nutrition Bulletin. 2006.

(Erdem ve kaya, 2018; Öztürk ve Koçak, 2017), (Öz, 2016; Gögen, 2004), (Aycan vd., 2002), (World Health Organizati-

ıda dağıtımını yapılırken, bireylerin yaşı, cinsiyeti, sağlık durumu, kültürel özellikleri, gıdaların mevsime uygunluğu ve besinlerin kontamine olmaması gibi faktörler dikkate alınmalıdır.



on, 2004), (Bilici vd., 2012), (Erkmen, 2010), (Ersin ve Beyhan, 2015), (Güler ve Çobanoğlu, 1997), (Günaydın vd., 2007), (Gözübüyük vd., 2015), (Marshall vd., 2021), (Adeoya vd., 2022), Karabulut ve Bekler, 2019).



DEPREM SONRASI

RUHSAL VE FİZİKSEL HASARI AZALTMAYA YÖNELİK BESLENME VE GIDA DESTEKLERİ

Ankara Ankara Üniversitesi Tıp Fakültesi İç Hastalıkları AD, Fizyopatoloji Bilim Dalı, Sağlık Bilimleri Enstitüsü. Disiplinlerarası Gıda Metabolizma Klinik Beslenme AD Başkanı **Prof. Dr. Nuray Yazıhan**, deprem döneminde ve özellikle sonrasında, afetin bireyler üzerinde meydana getirdiği ruhsal ve fiziksel hasarları azaltmaya yönelik beslenme ve takviye edici gıda desteği önerilerini dergimiz için kaleme aldı.



Türkiye'nin pek çok bölgesi fay hatları üzerinde bulunmaktadır. Ülkemizde yüzyıllar boyunca da deprem başta olmak üzere çok sayıda farklı doğal afet yaşanmıştır. Yakın zamanda çok ciddi kayıplara neden olan, ülkemiz tarihinin en büyük depremlerini arka arkaya yaşadık ve bir kez daha ülkemizin deprem bölgesi olduğu gerçeği ile acı bir şekilde yüzleştik. Deprem sonrası doğal afetler, bazı bölgelerimizde sel felaketleri şeklinde devam etmekte. Doğal afetler, toplumun normal

yaşam düzenini bozan ve yaşama uyum sağlama kapasitesini zorlayan, dış yardıma gereksinim duymasına neden olabilen ekolojik olaylardır. Özellikleri, genellikle ani ve beklenmeyen bir zamanda olmaları ve büyük yıkımlar yapmalarıdır. Bu yıkımlar, insanlarda fiziksel ve ruhsal hasarlar oluşturarak etkisini çok uzun yıllar gösterebilmektedir. Bu durum, ülke olarak deprem başta olmak üzere doğal afetlere karşı hazırlıklı olmamız gerektiğini, kentsel yapılaşma, düzenlemeler, birincil, ikincil, üçüncül

...



D

koruyucu sağlık hizmetleri konularında hazır olmamız gerektiğini göstermektedir. Önlem olarak yapılması gerekenleri, deprem gibi afetlerde acil ihtiyaçların neler olduğunu ve iyileşme sürecinde neler yapmamız gerektiğini iyi bilmemiz lazımdır.

DEPREM SONRASI ERKEN DÖNEM SIVI VE BESİN DESTEKLERİ

Deprem sonrasında travmaya maruz kalanların sağlık durumlarının kontrolü, yaşamsal desteklerin sağlanması, güvenli gıda temini ve gıda temin sürecinin yönetimi büyük önem taşır. Deprem sonrasında farklı aşamalarda, farklı koşullara ve duruma göre destek ihtiyacı farklıdır. Deprem yerinde ve erken dönemde tıbbi kontrol altında gerekli uygulamalar yapılır. Bu dönemde, öncelikle gıda arzı güvenliğini sağlamak, sağlıklı su

ve besin öğelerini (gıdaları) ihtiyaç sahiplerine ulaştırmak hayati öneme sahiptir. Bu süreçte uzun ömürlü, paketlenmiş kuru gıdalar kontaminasyon, saklanma şartlarının kolaylığı açısından daha avantajlı olabilir. Göçükten çıkarılan kişilerin tıbbi değerlendirmeleri yapılarak sıvı, elektrolit ve besin kayıpları (refeeding) tıbbi kontrol altında yerine konulmalıdır.

Deprem sonrası erken dönemde ve deprem sonrası iyileşme sürecinde beslenme ve eksikliklerinin desteklenmesi gerekir. Deprem sonrası erken dönemde ihtiyaçlar; ortam koşullarına bağlı olarak maruz kalınan durum, travmaya maruz kalma süresi, travma şiddeti, ortam sıcaklığı (örn. donmalar, aşırı sıcaklar) dehidrasyon ve beslenme yetersizliğinin şiddeti gibi pek çok duruma göre değişmektedir. Gebelere, yaşlılara, bebeklere/çocuklara, çoklu kronik hastalığı olanlara daha çok dikkat etmek gerekebilir. Bu



...

dikkatli olması gerekir. Vücudun asidozunun azaltılması ile aşırı enflamasyon cevabı azaltılabilir.

Vitamin ve mineral açığı/dengesizliği günlük ihtiyaca göre düzenlenmelidir. Özellikle C ve D vitamini, çinko, selenyum bağışıklığı destekler. B vitamini, nöronal ve ruhsal yapıyı da desteklemesi nedeniyle bağışıklık sistemine doğrudan ve dolaylı olumlu etkileri olur.

Damar yapısı ve dolaşım sistemi onarılmalıdır. Lenfatik drenaj, venöz dolaşım desteklenerek dolaşım

biyoflavonoidleri kan akımı, damar yapısı için, karotenoidler de nöronal yapı için önemlidir.

Antioksidan etkisi, yani ORAC değeri (100 gram başına toplam antioksidan kapasitesi) yüksek besinler; yani "Süper antioksidan yiyecekler" olarak adlandırdığımız baharatlar olan karanfil, sumak, tarçın; mor-kırmızı meyveler, sülfürlü gıdalar, soğan, sarımsak, brokoli, turp, karnabahar, balkabağı çok güçlü antioksidan enzimler içerir. Bu antioksidan besinler, bağışıklık sistemimizi de destekler. Yüksek polifenollü zeytinyağların antioksidan etkisi çok güçlüdür. Sinir sistemi, kalp damar sistemi için gerekli sağlıklı yağ gereksinimini sağlayabilir.

Özellikle kalp, tansiyon, diyabet gibi ek sağlık sorunu olan kişiler için uygun miktarda zeytinyağı, avokado yağı, hindistan cevizi yağı, susam yağı gibi sağlıklı yağların, sebzelerin, antioksidan besinlerin, yeterli protein içeren onarımı destekleyen gıdaların yer aldığı beslenme protokolleri önerilmelidir. Rafine şekerler, asitli içecek ve yiyecekler, işlenmiş etlerden kaçınmak gerekir.

"Deprem döneminde enfeksiyonlara yakalanma riski artar ve bağışıklık sistemi desteklenmelidir"

Depremi özellikle erken dönemindeki olumsuz koşullar, tuvalet, temizlik ihtiyacının uygun şekilde karşılanamaması, yıkım sonrası yaşanan ortam şartları, gıda güvenliğinde yaşanabilecek sorunlar nedeniyle enfeksiyonlara yakalanma riski artar. Bu durum yeterince beslenememe, yaşanan yoğun stres, travma, kayıplar ile uzun süre devam edebilir ve bağışıklık sistemi zayıflar.

Travma etkisi ile kronik enflamasyon alevlenebilir, bu durum otoimmün hastalıkları da tetikler. Özellikle kronik hastalığı olanların bu konuda daha

► hızlanır. Yumurta, embriyogenik bir besin olması nedeniyle bu dönemde önerilebilecek protein içeriği zengin ve güçlü bir besindir. Kolajen yapımını artıran ve kolajenin dokulardaki etkisini artıran C vitamini, D ve K vitamini, glukozamin kombinasyonları, kalsiyum, çinko kullanımı ile hem bağışıklık desteklenir hem de yara iyileşmesi, kemiğin yeniden yapılması hızlanır.

Yara iyileşme sürecinde enflamasyonun kontrol altında tutulması gerekir. Kolajen artırıcı beslenmeye ek olarak, enflamasyon önleyici diyetimizin bir parçası olması gereken bitkiler ve baharatlar arasında zerdeçal, zencefil, karanfil, tarçın, biberiye, maydanoz, kekik, adaçayı, kekik, kırmızıbiber, karabiber, fesleğen ve nane bulunur. Hepsi antioksidan savunmada, sağlıklı bir enflamasyon tepkisinde ve hücre yenilenmesinde rol oynayan flavonoidler içerir. Örneğin, zerdeçalda, güçlü antioksidan ve anti-enflamatuar özelliklere sahip olan kurkumin bulunur.

Yara iyileşme sürecinde glutamin çok etkilidir. Glisin, hem kolajen yapımında bulunan hem de ruhsal durumu dengeleyen bir aminoasittir. Ayrıca L-treonin, L-triptofan, L-tirozin gibi aminoasitlerin kullanımı ile hem beden iyileşmesi sağlanıp hem de ruhsal durumda etkili nörotransmitörlerin yapımı desteklenebilir.

Fiziksel ve ruhsal travma dönemlerinde antioksidanların koruyucu özelliği vardır. Antioksidanlar yeniden sağlıklı damar ve doku yapımı, hücre yenilenmesi, hasarlanmalara karşı koruyucu sistemlerin çalışmasını sağlar. Glutasyon en güçlü antioksidandır. Mitokondrial fonksiyonları da destekleyen koenzim Q10, L-karnitin, glutasyon, N asetil sistein, alfa lipoik asit, hücre membranlarına etki eden A ve E vitamini doğrudan ve farklı metabolik olaylarda aracı olarak olumlu etki gösterirler. C vitamini, çinko, selenyum, glutasyon ve glutasyon yapımında rol alan N asetil sisteinin etkisini destekler. Turuncgillerden elde edilen sitrus

DEPREM SONRASI UZUN DÖNEM BESİN DESTEKLERİ

"Deprem sonrası iyileşme döneminde antioksidanlarla desteklenmiş, böbrek koruyucu antiinflamatuvar diyetler daha etkilidir"

Deprem sırasında ciddi kas, kemik, doku zedelenmesi olmuşsa özellikle potasyum, kalsiyum, magnezyum, fosfor ve sodyum düzeylerine dikkat edilmelidir. Bu hastalarda enflamasyon, asidoz çok artar. Uzun dönem susuzluktan ve crush sendromundan en çok etkilenen organ böbreklerdir. Böbreklerin korunması kritiktir. Böbrek fonksiyonlarında kısmi ve tamamen fonksiyon kaybı oluşabilir, bu kayıp kalıcı veya geçici olabilir. Bu hastalarda beslenme düzenlemesi yapılırken, bu dönemde yüksek potasyumlu yiyeceklerden kaçınılmalıdır. Yara iyileşmesi ve onarımını desteklerken hem böbrekleri korumak hem de asidozu ve enflamasyonu artırmamak için yüksek protein içerikli yiyecekler yerine vücudumuz için gerekli esansiyel aminoasitlerin "keto" formlarının kullanımı daha iyi olacaktır.

Açık yaraların iyileşmesi, kas, eklem, kemik, damar dokusunun yeniden eski hâline gelebilmesi için kolajen destekleri gerekir. Kolajen; deri, tendon, ligament ve kemik yapısındaki başlıca proteindir ve tüm proteinlerin yaklaşık %30'unu oluşturur. Derinin yaklaşık %70'ini, kemik dokunun organik kısmının %90'ını oluşturur. Kolajen, bağırsak astarımızı destekler ve bağışıklık sisteminizin %70'i bağırsaklarınızda bulunur. Bu dönemde, özellikle eklem yapısında bulunan tip 2 kolajen, kemik ve deride çok yaygın bulunan tip 1 ve tip 3 kolajen alımı, kaslar için kolajen peptit karışımları kullanımı önemlidir.

Ayrıca haşlanmış kemikli et ve kemik suyu, balık tüketimi ile doğal kolajen kaynakları ile yara iyileşme süreci

masının etkilendiği kompresyon ve kompartman sendromları nedeniyle oluşan "Crush-ezilme sendromu"dur. Kas hücrelerinin ezilmesi ve yırtılması, metmiyoglobine dönüştürülen miyoglobini ve son olarak dolaşıma salınan asit hematini serbest bırakır. Kaslar ayrıca potasyum, magnezyum, fosfat, asitler, kreatin fosfokinaz ve laktat dehidrojenaz (LDH) gibi enzimler içerir. Bu maddeler hücre işlevi için gerekli olmalarına rağmen, dolaşıma büyük miktarlarda salındıklarında toksiktirler. Baskı altındaki dokuların kanlanmasının azalması veya yok olmasının ardından, aniden yeniden kanlanması ile reperfüzyon hasarı başlar. Geçici bir iyilik hâlini takiben enflamasyon artar, asidoz vardır, gerekli tedaviler uygulanmazsa doku hasarı artarak devam eder. Bu süreç içinde uzun süreli susuzluk (dehidratasyon) çok belirgin olduğunda, başta böbrekler olmak üzere diğer organlar da zarar görür.

Deprem sonrası erken dönem daha çok ciddi tıbbi müdahaleleri gerektirirken, deprem sonrası iyileşme sürecinde bedenin fiziksel ve ruhsal durumunun da gerekli tıbbi tedaviler, psikolojik destekler, mümkün olduğunca doğru beslenme ve iyileşme sürecini hızlandıran fonksiyonel gıdalar, takviyeler ile desteklenmesi gerekir.

"Ruhsal ve fiziksel yaraların sarılabilmesi, beden ve ruh iyileşmesinin besinlerle desteklenmesi önemlidir"

Deprem sonrası dönemde; travmaya bağlı oluşan fiziksel hasarlar, açık yaralar, ezilmeler ve kırıkların iyileşme sürecinin desteklenmesi gerekir. Göçük sırasında ek olarak uzun dönem açlığa bağlı beslenme yetersizliği olduysa, elektrolitler bozulmuşsa öncelikle eksikliklerin yerine konulması ve etkilenen bireylerin sıkıntı yaratabilecek elektrolitlere yönelik tıbbi kılavuzlara uygun şekilde desteklenmesi sağlanmalıdır. Ek hastalıkların varlığı durumu daha da kötüleştirir.

Deprem sonrası erken dönem daha çok ciddi tıbbi müdahaleleri gerektirirken, deprem sonrası iyileşme sürecinde bedenin fiziksel ve ruhsal durumunun da gerekli tıbbi tedaviler, psikolojik destekler, mümkün olduğunca doğru beslenme ve iyileşme sürecini hızlandıran fonksiyonel gıdalar, takviyeler ile desteklenmesi gerekir.



gruplar, enfeksiyonlardan ve travmanın diğer olumsuz etkilerinden en çok etkilenebilecek gruplardır. Özellikle çocuklarda ishallerle dikkat etmek gerekir. Emziren annelerin emzirmeye devamı sağlanmalıdır.

Göçük sonrasında en çok maruz kalınan ciddi sağlık sorunlarından biri de ağır travma nedeniyle kasların, dokuların kemik yapıların doğrudan fiziksel olarak ezilmesi sonucu oluşan yaralanmalardan başlayıp, doku bütünlüğünün kanlanmasının bozulduğu, tüm vücudun metaboliz-

hızlandırılmalıdır. Yağ olarak zeytinyağı, omega-3 yağ asitlerinden zengin gıdalar, hindistan cevizi yağı tercih edilmelidir.

Günlük besinlere mutlaka antioksidan besinler eklenmelidir. Antosiyaninden zengin, mor besinlerin antioksidan etkisi yüksektir. Sumak, tarçın gibi baharatların da güçlü antioksidan etkisinden faydalanılabilir.

Soğan, sarımsak antibakteriyel etkiye sahiptir. Zencefil, zerdeçal, kekik, çörek otu, ıtır, okalipitüs vb. antimikrobiyal özelliklere sahiptir ve bağışıklığı düzenlerler.

Histamin içeren besinler, enflamasyon arttığı için bu dönemde alerjik bünyeler için tetikleyici olabilir. Bitkisel ağırlıklı beslenme önerilmektedir. Bol lifli gıdalar, mor ve yeşil yapraklı besinler öncelenmelidir.

Özellikle bakteriyel enfeksiyonlara karşı lökosit sayısını artırmak ve immün uyarım için beta gluklan, propolis, kara mürver kullanılabilir.

Bağırsak mikrobiyotasının düzenlenmesi, barsak onarımı, nefes, meditasyon, egzersiz gibi stres kontrol yöntemlerinin günlük yaşamda yer alması bağışıklığın doğru çalışması için gereklidir.

Gerekli olan durumlarda uygun seçilmiş probiyotikler, prebiyotikler, postbiyotikler, metabolitler faydalı olacaktır.

“Deprem sonrası ruhsal yaralanmalar fiziksel yaralanmalar kadar büyüktür ve bazen daha kalıcı izler bırakabilir”

Deprem sonrasında, beklenmedik bir biçimde bedeninden bir kısmını, ailesini, yakınlarını, evini, işini kaybetmesine neden olan ya da kişiyi hem ruhsal hem bedensel olarak etkileyen böyleli olaylarda hüzün, çaresizlik,

gerginlik huzursuzluk, öfke, suçluluk, korku, tekrar tekrar aynı duyguları yaşamak, depresyon, yaşamın anlamını yitirmesi gibi çok geniş yelpazede duygudurum bozuklukları sıklıkla ortaya çıkar. Yorgunluk, tükenmişlik, ilişkilerdeki kayıp ve sıkıntılar çoğu zaman fiziksel yansımalar da gösterir. Uykular bozulur, kâbuslar artar, sürekli kötü bir şeyler olacak hissi ile huzursuzluklar belirir, kaslar gerilir. Kas, eklem, baş ağrıları, kan basıncı düzensizlikleri, göğüs

D

eprem döneminde en çok ruhsal durumumuz etkilenir. Deprem sadece deprem bölgesinde yaşayanları değil, tüm ülkenin ruhsal durumunu olumsuz etkiler.

ağrısı, kardiyovasküler hastalıklarda artış, stres hormonlarının artması, metabolizmanın bozulması, bağışıklık sisteminde bozulmalar, enfeksiyonlara yatkınlıkta artış, otoimmün hastalıkların tetiklenmesi, mental fonksiyonlarda bozulmalar gibi bir dizi sorunu da getirebilir. Stres, mide barsak fonksiyonlarını da bozar. Yeme bozuklukları oluşabilir. Kadınlarda



adet düzensizliği, genel olarak üreme, nörohormonal bozukluklar görülebilir. Yas tutmak, yitirdiklerimizin ardından yaşanması gereken normal bir tepkidir. Ancak yas, mücadele etmenizi, ayakta kalmanızı engellemelidir. Bu sürecin desteklenerek en az zararla atılması için psikolojik destekler çok önemlidir.

Deprem döneminde en çok ruhsal durumumuz etkilenir. Deprem sadece deprem bölgesinde yaşayanları değil, tüm ülkenin ruhsal durumunu olumsuz etkiler. Bunun yanı sıra deprem sırasında kafa travmaları, sinir hasarları da sıklıkla oluşur.

Nörokognitif denge, stres kontrolü, hipotalamus-hipofizer hormonların düzenli olması; nörolojik bozuklukların oluşumunda çok önemlidir. Nörolojik hastalıkların fizyopatolojisine bakıldığında; artmış kronik stres, kronik enflamasyon, antioksidan/ok-

sidan dengenin bozulması, vasküler yapıda bozulmalar ile ilerleyici hasar olduğu görülmektedir. Bu süreçte genetik faktörler kadar, mitokondriyal yapının bozulması, metabolik disfonksiyon, nöroenflamasyon, sinir yapılarındaki onarımda yetersizlik ve iskemik, enflamatuvar, oksidan veya toksisiteye bağlı yıkımın hızlanması, makro ve mikrobisimlerde yetersizlik veya kullanamama durumu gibi pek çok mekanizma devreye girmektedir.

Nörolojik sistemimizin desteklenmesi için; sinir sistemini oluşturan hücrelerin yapısının desteklenmesi, sinir sistemi hücrelerindeki yaşlanma sürecinin ve yıkımın azaltılması, yeniden yapılanma, beyin ve sinir sistemini besleyen damar yapısının güçlenmesinin sağlanması kritiktir.

Genel olarak kronik hastalıklara baktığımızda, mitokondriyal fonksiyonların ve metabolizmanın bozulduğunu, artmış enflamasyon ve oksidasyona bağlı hasar oluştuğunu görüyoruz. Bu kapsamda, sadece nörolojik hastalıklar değil, kronik hastalıkların beslenmesinde öncelikle ortamdaki hasarlayıcı etkenlerin (fiziksel, ruhsal, kimyasal vb.) uzaklaştırılması önemlidir. Bağışıklık sisteminin düzenlenmesi için toksik, alerjik reaksiyonlara neden olabilecek besinlerin tüketilmesinin engellenmesi, mukozal immunitenin güçlendirilmesi ve barsak hasarının azaltılması ve onarımı, ağızdan başlayarak mide-barsak sindirimini düzenlenmesi ve desteklenmesi, karaciğer fonksiyonlarının güçlendirilmesi, anti-enflamatuvar beslenme modelleri, daha sağlıklı mikrobiyotaya geçiş sağlanarak nörolojik hasarın oluşması ve ilerlemesi engellenebilir.

Nöro-kognitif fonksiyonların düzenlenmesi ve ruhsal dengemiz için beslenme tarzımız önemlidir. Uzmanlar, nörolojik fonksiyonların düzenlenmesi için çok farklı beslenme protokolleri önermektedir. MIND (Mediterranean-DASH Intervention for Neurodegenerative Delay) yani “Nörodeje-

neratif Gecikme Müdahalesi” olarak adlandırılan ve DASH ile AKDENİZ diyetlerinin kombinasyonu olan bu diyet, nörolojik hastalıklarda en etkin diyetlerden biri kabul edilmektedir.

MIND diyeti; tam tahıllar, yeşil yapraklı sebzeler, mor-kırmızı (Berry grubu)

D

eprem hem fiziksel hem de ruhsal anlamda çok ciddi bir travma olduğundan, hem deprem bölgesinde yaşamına devam etmek zorunda olanların hem de farklı bir bölgeye taşınmış olanların sağlık durumlarının mutlaka bütüncül bir yaklaşımla değerlendirilerek ruhsal ve fiziksel olarak desteklenmesi gerekir.

meyveler, balık, kanatlı hayvan etleri, kuru baklagiller, işlenmemiş yağlı tohumlar, sağlıklı yağlar özellikle zeytinyağından oluşan bir diyettir. Kırmızı et, işlenmiş et ürünleri, tereyağı, margarin, yağda kızartmalar, şekerli besinlerin tüketiminin sınırlandırılması önerilir.

Deprem sonrasında magnezyum preparatları, özellikle bisglisinat ve treonin formları nörolojik fonksiyonları destekleyici olarak kullanılabilir. Özellikle deprem sonrası postravmatik bozukluklarda, uykunun düzenlenmesi için magnezyum glisinat formu ve B vitamini kombinasyonu, melatonin sinir sistemini sakinleştirerek uykuya dalmayı kolaylaştırır.

Safran, yeşil çay, papatya, yasemin çayının sakinleştirici özelliği vardır. Safranda crocin ve safranal isimli 2 aktif madde bulunur. Crocin dopamin ve noradrenalin, geri alım inhibisyonu yaparken; safranal ise serotonin geri alım inhibisyonu yaparak antidepresan etki gösterir.

Balık, balık yağı, omega-3, krill yağı, kolin, fosfotidil serin/kolin gibi takviyeler nöron yapısını destekler. Bunun yanı sıra lavanta, sandal, sedir, nane gibi aromatik yağların duygudurumu düzenleyici etkileri bulunmaktadır.

Genel olarak baktığımızda, deprem hem fiziksel hem de ruhsal anlamda çok ciddi bir travma olduğundan, hem deprem bölgesinde yaşamına devam etmek zorunda olanların hem de farklı bir bölgeye taşınmış olanların sağlık durumlarının mutlaka bütüncül bir yaklaşımla değerlendirilerek ruhsal ve fiziksel olarak desteklenmesi gerekir.

Etkilenen kişilere, stresle baş etme yöntemlerinin uzmanlar tarafından desteklenerek uygulanması bu sürecin yaratacağı hasarı azaltacaktır.

Son dönemde arka arkaya yaşadığımız doğal afetler ve sıkıntılar nedeniyle öncelikle etkilenen bölgelerde yaşayanlar olmak üzere tüm ülkemize geçmiş olsun dileklerimi iletiyorum.

KAYNAKLAR



Z

ZENGİNLEŞTİRİLMİŞ BESİNLER

İçinde bulunduğumuz afet dönemi nedeniyle adını sıklıkla duymaya başladığımız zenginleştirilmiş besinlerin ne olduğuna, önemine ve kullanımına dair merak edilenleri **Dyt. İrem Yakışıklı** dergimiz için kaleme aldı..

Yeterli ve dengeli beslenme, optimum koşullarda bireylerin ulaşabileceği ve tüketmesi gereken ölçüde, çeşitliliği de esas alan bir beslenme örüntüsü sunar; fakat savaş, doğal afetler, ekonomik kriz gibi birçok durum, optimum beslenme koşullarını bozarak, bireylerin tüketmesi gereken besinlere ulaşımını engeller. Bu durum, farklı besin alternatiflerinin ortaya çıkmasına gereksinim olduğunu gösterir. Bu alternatiflerden birisi "zenginleştirilmiş gıda"lardır.

Besin zenginleştirme ve güçlendirme işlemleri, FDA'nın (Gıda ve İlaç İdaresi) kontrolü altında uygulanmakta olup, 1900'lü yıllarda başlamıştır. Bu yıllarda ilk olarak eklenen besin öğelerinin başında iyot (tuz) ve D vitamini (süt) gelmektedir.

Yeterli ve sağlıklı beslenmenin zorlaştığı, hem makro (protein ve yağ) hem de mikro (vitamin ve mineral) besinlere dengeli erişimin mümkün olmadığı durumlarda, zenginleştirilmiş besinlerin varlığı önem kazanır.

Zenginleştirilmiş Gıdaya Dair

Gıda zenginleştirme, gıdanın işlenmesi sırasında gıdalara bir veya daha fazla besin maddesinin (vitamin veya mineral) eklenmesi işlemidir. Farklı formüllerle hazırlanabilen, birçok gerekli mikrobesein öğesini içinde bulundurabilen zenginleştirilmiş gıdalar, özellikle dezavantajlı gruplar (bebek, çocuk,



Dyt. İrem Yakışıklı



avaş, doğal afetler, ekonomik kriz gibi birçok durum, optimum beslenme koşullarını bozarak, bireylerin tüketmesi gereken besinlere ulaşımını engeller. Bu durum, farklı besin alternatiflerinin ortaya çıkmasına gereksinim olduğunu gösterir. Bu alternatiflerden birisi "zenginleştirilmiş gıda"lardır.

hamile, anneler, yaşlılar) için önem taşıyan bir besin çeşididir. Gıdanın zenginleştirilmesi; bağımsızlığı, büyüme-yi ve gelişmeyi destekler.

Zenginleştirilmiş besinler, hasat öncesi ve sonrası şeklinde kabaca ikiye ayrılabilir. Hasat öncesi yapılan zenginleştirme, "biyo- zenginleştirme (bio-fortification)", zenginleştirilmiş mikrobesein seviyelerine sahip temel gıdalar* yetiştirmek için teknolojiyi kullanır ve esas olarak çinko, demir ve pro-vitamin A karotenoidlerine odaklanır.

Hasat sonrası zenginleştirme ise yaygın olarak tüketilen bir gıdaya, aşağıdaki yaklaşımlardan biri veya daha fazlası yoluyla mikrobesein öğelerinin eklenmesi sürecidir. Dört başlıkta incelenir:

-Büyük ölçekli zenginleştirme: Kamuoyunun genelinin tükettiği gıdalara -özellikle de en fazla risk altında olduğu düşünülen nüfuslara- mikrobesein öğelerinin eklenmesidir. Örneğin; pirinç, buğday ve mısır unu, bitkisel yağlar, tuz veya çeşniler ve süt. Çoğu zaman yasalar tarafından zorunlu kılınır ve düzenlenir.

- Küçük ölçekli zenginleştirme: Tüketicilerin büyük bir kısmı, temel tahıllar için küçük ölçekli değirmencililiğe bağımlıdır. Örneğin; buğday, mısır, sorgum ve darı, bu tüketicilere, küçük ölçekli değirmenlerde zenginleştirilerek ulaşılabilir.

-Hedefli zenginleştirme: Kamuoyunun geneli yerine belirli alt gruplara yöneliktir. Bu yaklaşımın örnekleri arasında büyük bebekler ve çocuklar için zenginleştirilmiş tahıllar ve bisküvilerin yanı sıra mikrobesein tozları gibi diğer mikrobesein bakımından yoğun ürünlerin tüketime hazır gıdalara eklendiği "evde zenginleştirme" de yer almaktadır.

-Pazar odaklı ve amaca yönelik zenginleştirme: Uygun maliyetlerle halk sağlığını iyileştirmek amacıyla gıdalara bir veya daha fazla mikrobesein öğesi eklemek için üreticiler tarafından gerçekleştirilen gönüllü eylemdir.

Zenginleştirme yapılan bir besin, tüm mikrobesein öğelerini içermeyebilir. Örneğin; bitkisel yağlar A ve D vitamini ile, tuz iyot ile, buğday ve mısır unu A vitamini, B1, B2, niyasin, folik asit ve demir ile zenginleştirilebilir. Zenginleştirme yapılırken, tat ve koku dikkate alınır.



Zenginleştirilmiş Besinlerin Kullanımı

Zenginleştirilmiş besinler çok sayıda kişiye ulaşabilmesi ve eksikliğe hızlıca müdahale edebilmesi nedeniyle önemlidir. Gıda şirketlerinin, belli mikrobesein öğelerine göre hazırlanmış, zenginleştirilmiş gıda portföyünün olması önemlidir; acil durumlarda da üretilebilir. Bireyler taze besinlere ulaşana dek zenginleştirilmiş gıdaları tüketebilir.

Zenginleştirme için ekmek, makarna, pirinç unu, bisküvi, kahvaltılık gevrekler, süt gibi rutin beslenmede var olan besinler kullanılır. Afet sonrası dönemde, hazırlanması ve tüketimi kolay ve gıda güvenliği riski olmayan zenginleştirilmiş besinler öğünlere dâhil edilmelidir.

Zenginleştirilmiş gıdalara yönelik farkındalığı ve ihtiyacı sağlamada, ulusal ve uluslararası sivil toplum kuruluşları ve özel sektör, sağlık profesyonelleri, devlet gibi birçok aktör birlikte hareket

eterli ve sağlıklı beslenmenin zorlaştığı, hem makro (protein ve yağ) hem de mikro (vitamin ve mineral) besinlere dengeli erişimin mümkün olmadığı durumlarda, zenginleştirilmiş besinlerin varlığı önem kazanır.

”

lede önemli bir araç olduğu bilinmelidir.

*Temel Gıdalar: Temel gıdalar, bir kişinin diyetinin önemli bir bölümünü oluşturan gıdalardır. Genellikle evde hazırlanır ve öğün olarak yenir. Hazır gıdaları, ısıtılmış gıdaları veya aksesuar gıdaları içermezler. Temel gıda kategorileri, besin yoncasında yer alan dört temel bölüm gibi düşünülebilir: (1) Sebze veya meyveler, (2) Süt ürünleri (3) Et, kümes hayvanları, balık (4) Ekmekler, tahıllar. Temel gıdaların en önemli özelliği, kültüre ve topluma ait bir besin olmasıdır. Bulduğu coğrafyada yetişmesi ve halk tarafından bilinmesi gerekmektedir.

Kaynaklar

1. Food and Nutrition Needs in Emergencies, WHO, UNICEF, WFP, UNHCR,
2. Food fortification: An effective and safe way to fight micronutrient malnutrition and its consequences, World Food Programme, Şubat, 2022
3. What are staple foods? USDA, 2019
4. Food Security & Staple Crops, IAEA, 2012

gıda & BESLENME

ÖNERİYOR!

Sağlıklı yaşam için beslenmemizin bir parçası olan “fonksiyonel gıdalar”ı dengeli bir şekilde tüketin. Takviye edici gıdaları da beslenmenizdeki eksik öğeleri tamamlamak için kullanabilirsiniz.

GTBD
Gıda Takviyesi ve Beslenme Derneği

GTBD

Gıda Takviyesi ve Beslenme Derneği

Yaşadığımız deprem felaketinin ardından,
afet bölgesine destekleriyle güç veren
GTBD çatısı altındaki tüm üyelerimize
minnettarız.

Birlikte güçlüyüz

