

Nisan 2025 19. Sayı

gıda & BESLENME

Doğanın En Güçlü
Probiyotik Kaynağı

Arı Ekmeği

Yaşamı Destekleyen
Mikroorganizmalar

Probiyotikler

Bağırsakların
Şaşırtıcı Dünyası

GTBD

Gıda Takviyesi ve Beslenme Derneği

M i s y o n u m u z

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



GTBD
Gıda Takviyesi ve Beslenme Derneği

GTBDEN

Değerli okuyucular, gıda ve beslenme sektörünün kıymetli paydaşları,

Gıda ve Beslenme Dergisinin 2025 yılındaki bu ilk sayısında sizlerle birlikte olmanın heyecanını yaşıyoruz. Dergimizin probiyotikler, prebiyotikler, postbiyotikler ile birlikte takviye edici gıdaların önemi üzerine bilimsel yazılarla dolu olan bu sayısında, güncel bilgi paylaşımlarımızla sağlıklı yaşamın önemine bir kez daha değineceğiz.

Sağlıklı yaşamın önemini her geçen gün daha iyi anlıyoruz. Beslenmenin bu süreçteki rolü yadsınamazken, takviye edici gıdalar da gün geçtikçe sağlıklı bir yaşamın vazgeçilmez tamamlayıcıları hâline geliyor. Özellikle son yıllarda, probiyotikler hakkında olanlar da dâhil olmak üzere yapılan araştırmalar, vitaminlerin, minerallerin ve doğadan elde edilen bitkisel ekstraktların, insan sağlığı üzerindeki etkilerini daha iyi anlamamızı sağladı.

Hızla değişen dünyada sağlıklı kalmak, her zamankinden daha önemli hâle geldi. Stres, yanlış beslenme alışkanlıkları ve hareketsiz yaşam, sağlığımızı olumsuz etkileyen başlıca faktörler arasında yer alıyor. Ancak unutmayalım ki sağlıklı bir yaşam, sadece hastalıklardan uzak olmak değil, aynı zamanda zihinsel, duygusal ve sosyal yönden de iyi olma hâlidir.

Yeni bir yıla adım atarken hepimizin ortak dileği, sağlık dolu bir hayat sürdürmek. Günlük yaşamın temposu, değişen yaşam koşulları ve beslenme alışkanlıklarımız, vücudumuzun ihtiyaç duyduğu temel vitamin ve mineralleri düzenli olarak almayı her zaman mümkün kılmıyor. İşte tam da bu noktada, sağlıklı bir yaşam için takviye edici gıdalar hayatımıza destek oluyor.

Bizler de bu noktada, toplumumuzun fertlerinin yaşam kalitesini artırmayı ve kendilerini daha iyi hissetmelerini sağlamayı bir misyon olarak benimsiyoruz.

2025 yılında da bir kez daha sizlere şunu hatırlatmak istiyoruz: Sağlık, bütünsellik gerektirir. Doğru beslenme, düzenli egzersiz, yeterli uyku ve doğru takviyelerle yaşam kalitenizi artırabilirsiniz. Biz de bu yolculuğunuzda size destek olmak için buradayız.

2025 yılında birlikte daha güçlü, daha sağlıklı bir hayata adım atalım!

Sağlık dolu, mutlu ve enerjiyle dolup taştan bir yıl geçirmeniz dileğiyle...

Melih Altınışık

Gıda Takviyesi ve Beslenme Derneği
Yönetim Kurulu Üyesi

gıda & BESLENME

GIDA VE BESLENME DERGİSİ

Yaygın Süreli Yayın
4 aylık gıda, beslenme ve sağlık
sektörü dergisi
Nisan 2025 Sayı: 19

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.

©2025

i Ç i N



06

SEKTÖRDEN HABERLER

Takviye edici gıda ve yenilikçi beslenme sektöründeki son gelişmeler, bilimsel çalışmalar, raporlar ve Gıda Takviyesi ve Beslenme Derneği faaliyetleri...



14

YAŞAMI DESTEKLEYEN MİKROORGANİZMALAR: PROBİYOTİKLER

Sağlığımızı ve bağışıklığımızı destekleyen mikroorganizmalar olan probiyotikleri ve faydalarını bilimsel araştırmalara dayanarak Uzman Moleküler Biyolog Dilara Kazancı dergimiz için kaleme aldı.



16

BAĞIRSAK SAĞLIĞINI DESTEKLEYEN GÜÇLÜ ARAÇLAR

Bağırsak sağlığını destekleyen güçlü araçlar olarak probiyotik, prebiyotik ve postbiyotik takviyelerini ve kullanımlarına dair merak edilenleri Dyt. Aslı Beyza Tambaş, bilimsel araştırmalar ışığında dergimiz için mercek altına aldı.



20

ÇİNKO L-KARNOSİN MUCİZESİ

Sindirim sistemi rahatsızlıklarının yönetiminde yenilikçi bir yaklaşım olarak karşımıza çıkan Çinko L-karnosin bileşiği hakkında merak edilenleri Dyt. İpek Şahin bilimsel araştırmalar ışığında dergimiz için kaleme aldı.

D E K İ L E R



22

DOĞANIN EN GÜÇLÜ PROBİYOTİK KAYNAĞI ARI EKMEĞİ

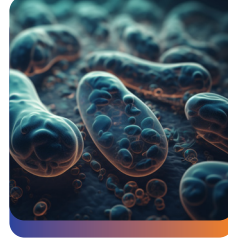
Gıda Yüksek Mühendisi ve Arı Ürünleri Uzmanı Dr. Aslı Elif Tanuğur Samancı, bilimsel kaynaklar ve araştırmalar ışığında, arı ekmeği ve propolisin içeriğini, bağırsak sağlığı üzerindeki olumlu etkilerini ve genel sağlığı destekleyici özelliklerini dergimiz için mercek altına aldı.



26

BAĞIRSAKLARIN ŞAŞIRTICI DÜNYASI

Beslenme ve Diyet Uzmanı Beste Alimert Altunörs, bağırsak mikrobiyotasının önemini, probiyotikler, prebiyotikler ve postbiyotiklerin farklarını ve yararlarını bilimsel araştırmalardan örneklerle inceleyerek, bağırsak sağlığına dair merak edilenleri dergimiz için kaleme aldı.



34

PROBİYOTİKLER, PREBİYOTİKLER VE POSTBİYOTİKLER

Probiyotikler, esas olarak laktik asit bakterileridir. Bağırsak mikrobiyotasının dengesini korur ve faydalı mikroorganizmaların çoğalmasını teşvik eder ve bu sayede sağlık üzerinde olumlu etkiler gösterirler.



38

BESİNLER EROZYONA UĞRADI

Beslenme ve diyet uzmanı Berrin Yiğit ile takviye edici gıdalar üzerine faydalı bir söyleşi gerçekleştirdik.



24

KİTAP KÖŞESİ

Beynimiz ile bağırsaklarımız arasında nasıl bir bağlantı var? UCLA'da Stres Nörobiyolojisi Merkezi'nin direktörü olan Prof. Dr. Erman Mayer'ın kaleme aldığı, çevirmenliğini Erkan Aktaş'ın üstlendiği Beyin-Bağırsak Bağlantısı, Paloma Yayınevi etiketiyle raflarda yer alıyor.



30

ANKARA ÜNİVERSİTESİ BESLENME VE DİYETETİK ÖĞRENCİ TOPLULUĞU

Bu köşemizde sözü gençlere bıraktık: Bu sayımızda, Ankara Üniversitesi Beslenme ve Diyetetik Bölümü öğrencisi Erva Nur Özkan ile üniversite çatısı altında yapılan kulüp faaliyetleri ve takviye edici gıdalar üzerine bir söyleşi yaptık.



36

GTBD ÜYELERİNİ TANİYALIM

"Herkes için Jelatin, Herkes için Kolajen" diyerek başarılı yolculuğuna devam eden Halavet Gıda ile ilgili merak edilenleri, Halavet Gıda ekibi dergimiz için cevapladı.



44

SOSYAL MEDYA ETKİLEYİCİLERİ NE KADAR ETKİLİ?

GTBD Genel Sekreteri Uzm. Dyt. Sevilay Sarışen, beslenme alışkanlıklarının ve takviye edici gıda kullanımı kararlarının, sosyal medya etkisi ve dijital tavsiyelerle değişim sürecini mercek altına aldı.

HABERLER”

► AB, Magnesium L-Treonat'ı Yeni Bir Gıda Bileşeni Olarak Onayladı



Avrupa Komisyonu, Mart 2024'te EFSA tarafından yapılan güvenlik değerlendirmesinin ardından, Magnesium L-Treonat'ı yeni bir gıda bileşeni olarak resmen onayladı. 7 Kasım 2024 itibarıyla yürürlüğe giren bu yetkilendirme, 2029'a kadar veri koruması sağlamaktadır Magnesium L-Treonat, yetişkinler için maksimum 250 mg günlük dozda kullanılabilirken hamileler ve emziren kadınlar için uygun değildir. Gıda takviyelerinde kullanılmadan önce, 2002/46/EC sayılı Direktif'in Ek II'sine eklenmesi gerekmektedir.

► EFSA, Vitamin ve Mineraller İçin Üst Alım Seviyeleri Kılavuzunu Güncelledi



EFSA, vitamin ve mineraller için tolere edilebilir üst alım seviyelerine (UL) ilişkin kılavuzunu güncelledi. Bu revize, gıda takviyeleri ve zenginleştirilmiş gıdalarda harmonize maksimum seviyelerin belirlenmesi için temel sağlar. EFSA'nın Beslenme, Yeni Gıdalar ve Gıda Alerjenleri Paneli tarafından geliştirilen bu çerçeve, iki yıllık bir pilot süreçten sonra pratik bilgiler ve risk değerlendirmesi konusundaki belirsizlik analizlerini içermektedir.

► AB'den Organik Etiketleme ile İlgili Netlik

Avrupa Komisyonu'nun Tarım ve Kırsal Kalkınma Genel Müdürlüğü, gıda takviyelerinin organik olup olamayacağına ilişkin bir açıklama yaptı. Buna göre, yalnızca tarımsal bileşenlerden yapılan gıda takviyeleri, AB'nin 2018/848 sayılı Tüzüğü kapsamına girer ve organik olarak etiketlenebilir. Vitaminler, mineraller veya mikroorganizmalardan (bazı mayalar hariç) oluşan takviyeler organik etiketleme için uygun değildir. Ayrıca, probiyotikler tarımsal bileşenler olarak kabul edilmediğinden, bunları esas alan ürünler organik etiket taşıyamaz. Komisyon ayrıca, "probiyotikler" için herhangi bir sağlık beyanının da hâlihazırda yetkilendirilmediğini yineledi.

▶ Botanikler: Güncellemeler Öngörüyor

T.C. Tarım Bakanlığı, botaniklerin güvenliğine göre “pozitif (P)” veya “negatif (N)” olarak sınıflandırıldığı Ulusal Bitki Listesi’ni revize etmek amacıyla altı bitkiye ilişkin taslak görüşler yayımladı. Öneriler arasında şunlar bulunmaktadır:

Amaranthus caudatus tohum yağı ve Artocarpus heterophyllus meyvesinin (ekstraktlar hariç) pozitif olarak listeye eklenmesi.

Berberis aquifolium ve Berberis vulgaris meyveleri pozitif kalırken, bu bitkilerin kökleri ve kabuklarının negatif olarak yeniden sınıflandırılması önerildi.

Hebanthe erianthos kökü ve Peganum harmala tohumunun güvensiz olduğu değerlendirildi ve negatif sınıflandırmaya alınması önerildi.

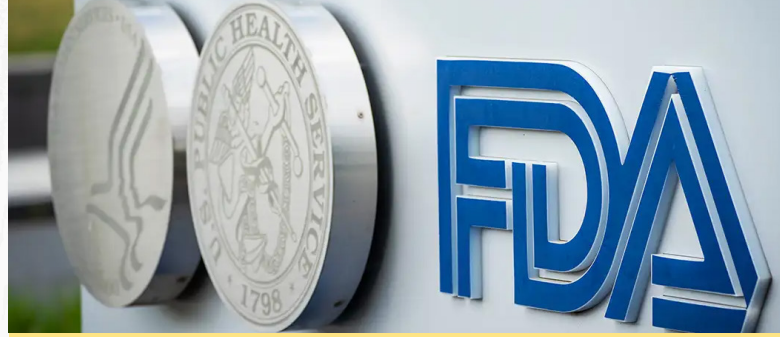
▶ Türkiye’den ilk kez bir temsilci Birleşmiş Milletler Gıda Standardları Komisyonu (Codex Alimentarius Komisyonu) Başkan Yardımcılığına seçildi



İsviçre’nin Cenevre kentinde 25-30 Kasım 2024 tarihlerinde düzenlenen Kodeks Alimentarius Komisyonu 47. Oturumunda gerçekleştirilen oylamada, Başkan Yardımcılığına, T.C. Tarım ve Orman Bakanlığı Gıda ve Kontrol Genel Müdürlüğü Gıda İşletmeleri ve Kodeks Daire Başkanlığı’nda görev yapan Dr. Betül VAZGEÇER seçildi.

Dr. Betül VAZGEÇER’i tebrik ediyor, yeni görevinde başarılar diliyoruz.

▶ FDA “Sağlıklı” İfadesi İçin Yeni Kuralları Güncelledi



ABD Gıda ve İlaç Dairesi (FDA), gıda etiketlerinde kullanılan “sağlıklı” besin içeriği ifadesi için yeni bir tanım belirledi. Bu değişiklik, diyetle ilgili kronik hastalıkları ele almayı ve mevcut diyet kılavuzlarıyla uyum sağlamayı amaçlıyor. FDA, bu güncellemelerin tüketicilere dengeli beslenme kalıplarını destekleyen gıdaları tanımda yardımcı olacağını ve üreticileri daha sağlıklı seçenekler geliştirmeye teşvik edeceğini belirtiyor.

“Sağlıklı” ifadesini kullanabilmek için:

- Gıdalar, belirli miktarlarda önerilen besin gruplarını (ör. meyve, sebze, tahıl, az yağlı süt ürünleri veya protein kaynakları) içermelidir.
- İlave şeker, doymuş yağ ve sodyum için belirlenen sınırları karşılamalıdır.

Önemli Güncellemeler:

- **Gıda Takviyeleri:** Geleneksel gıdalarla aynı besin ve gıda grubu gerekliliklerini karşılamalıdır.
- **Kahve ve Çaylar:** Porsiyon başına 5 kaloriden az ve ilave kafein içermeyen ürünler “sağlıklı” olarak nitelendirilebilir.
- **Kurumuş ve Toz Halindeki Meyve/Sebzeler:** Tam gıdanın kurutulmuş formları olarak kabul edilir.
- **Mevcut Etiketler:** Önceki tanıma göre etiketlenmiş ürünler, yeni uyum tarihi öncesinde üretilmişse uyumlu kalır.
- **Yapı-Fonksiyon Beyanları:** “Sağlıklı” ifadesi, geçerli yapı-fonksiyon beyanlarında hâlâ kullanılabilir.

FDA ayrıca, tüketicilerin seçimlerini basitleştirmek için güncellenmiş “sağlıklı” tanımına uyan gıdaları belirten bir ön yüz sembolü geliştirmeyi değerlendiriyor.

► Bitkisel beslenmenin gücü Aktif yaşam, sürdürülebilir gelecek

Aktif yaşam ve dengeli beslenme anlayışı, her geçen gün daha fazla bitki bazlı gıda tercihinin doğru yöneldiği. Bitkisel beslenme, sadece hayvansal ürünlerden kaçınmakla kalmayıp, aynı zamanda sürdürülebilir bir beslenme biçimi olarak dikkat çekiyor. Doğru beslenmenin kalp sağlığından bağışıklık sistemine kadar birçok alanda fayda sağladığını belirten Herbalife Türkiye Beslenme Danışma Kurulu Üyesi Prof. Dr. İsmet Tamer, bitkisel beslenme konusunda açıklamalarda bulundu.



Bitkilerden elde edilen gıdaların temel besin kaynağı olarak kullanıldığı bir biçim olan bitkisel beslenme, vücudun ihtiyaç duyduğu vitamin, mineral, lif ve antioksidanları doğal yollarla karşılayanın yanı sıra, hayvansal ürünlerin tüketimini sınırlandırarak çevresel etkileri de azaltmayı hedefliyor. Vitaminler ve mineraller açısından zengin bir bitkisel beslenme biçiminin, kalp hastalığı, yüksek tansiyon ve tip 2 diyabet gibi kronik hastalıkların riskini azalttığını vurgulayan Herbalife Türkiye Beslenme Danışma Kurulu Üyesi Prof. İsmet Tamer, tarım ürünlerinin, hayvansal kaynaklı gıdalardan daha fazla su tasarrufu sağlayarak çevresel etkileri minimize ettiğinin de altını çiziyor.

“Hastalıklara karşı direnç kazandırıyor”

Bitkisel beslenmenin sağlık üzerindeki olumlu etkilerini sıralayan Tamer, “Bitkisel beslenme, vücudun ihtiyaç duyduğu tüm besin öğelerini sağlayarak, özellikle kalp sağlığını desteklemeye yardımcı oluyor. Bu beslenme biçimi, daha az işlenmiş gıdalara yer vererek, vücudun doğal besinlere odaklanmasını sağlıyor. Vücudun daha sağlıklı çalışması ve hastalıklara karşı direnç kazanması için gerekli olan vitamin ve minerallerin çoğu, bitkisel gıdalarda fazlasıyla bulunuyor. Örneğin; brokoli, ıspanak ve semizotu gibi yeşil yapraklı sebzeler, folik asit

ve diğer besin öğeleri açısından zengin olduğundan, vücuda sağladıkları faydalarla genel sağlık üzerinde olumlu etkiler yaratıyor” açıklamasında bulundu.

“Ekolojik dengenin korunması için önemli bir adım”

Bitkisel beslenmenin çevresel açıdan da büyük bir avantaj sunduğunu belirten Prof. Dr. Tamer, “Bitkisel gıdaların üretiminde, hayvansal ürünlerin üretimine göre çok daha az su, enerji ve arazi kullanıyor. Tarım ürünlerinin yetiştirilmesi esnasında, çevreye daha az zarar verilerek karbon ayak izi küçültüyor. Bu, gezegenimizin ekolojik dengesini korumak için oldukça önemli bir adımdır. Hayvansal ürünlerin üretimi sera gazı emisyonlarını arttırırken, bitkisel ürünler daha çevre dostu bir seçenek sunuyor. Ayrıca, bitkisel beslenme alışkanlıklarının artması, ormansızlaşmanın önlenmesine yardımcı oluyor ve doğanın dengesinin korunmasına katkı sağlıyor” şeklinde konuştu.

“Dengeli yaşamı destekleyen ürünler sunuyoruz”

Herbalife Türkiye olarak yenilikçi ürün geliştirme ve bilimsel araştırmalarla, bitkisel beslenme konusunda sürdürülebilir çözümler sunarak, hem bireyleri dengeli yaşam için teşvik etmeye hem de gezegenin ekolojik dengesini korumaya katkı sağladıklarını belirten Tamer, şunları söyledi: “Bitkisel beslenme konusunda dengeli yaşamı destekleyen ürünler ve hizmetler sunarak, toplumun dengeli bir beslenme alışkanlığı kazanmasına yardımcı oluyoruz. Bitkisel içeriklerle zenginleştirilmiş protein shake’ler, takviye edici gıdalar ve bitkisel formüller ile kullanıcıların daha doğru beslenmelerini sağlıyoruz. Şirket olarak, çevreye duyarlı bir yaklaşım benimseyerek, bitkisel gıdaların üretiminin çevre üzerindeki olumsuz etkilerini azaltmayı hedefliyoruz.”



► AMARE'den Zihinsel Bütünlüğü Destekleyen Ürünler

Amare Edge

Motivasyon arayışında olanlara ilham vermek için tasarlanmış,

doğal bazlı bir ürün olan Amare Edge için sinerji açısından güçlü 3 bileşen; mango yaprağı ekstresi, mangostana, palmye meyvesi ekstresi ilk kez bir araya geldi. İçeriğindeki Kalsiyum Pantotenat (B5 Vitamini - Pantotenik asit- kaynağı) ile normal enerji oluşum metabolizmasına, yorgunluk ve bitkinliğin azalmasına ve steroid hormonlarının, D vitamininin ve bazı sinir iletilicilerin normal sentezi ve metabolizmasına katkıda bulunuyor. Kalori, kafein, soya, süt, gluten ve hayvansal ürün içermeyen doğal bazlı Amare Edge, yoğun şekilde motivasyon gerektiren işleri rahatça yapmakla ve gününü kolaylıkla tamamlamakla uğraşanlara ve günlük yaşamını zenginleştirmek isteyen bireylere lezzetli bir ürün sunuyor.



Amare NRGİ

Amare'den İnülin ve Glisin içeren, içeriğindeki bileşenlerin klinik çalışmalar ile beyin ve fiziksel performansta sağladığı gelişmeler hâlâ popüler araştırma konusu olan, içerdiği C vitamini'nin normal enerji oluşum metabolizmasına katkıda bulunan yeni nesil bir doğal enerji artışına destek bir Takviye Edici Gıda!

Bilimsel çalışmalara göre, içeriğindeki Applephenon (Asya elma polifenoller) motivasyon ve psikolojik etkilere sahip olabilir, Glisin zihinsel bütünlüğün artırılmasını destekleyebilir. Ayrıca, içeriğindeki Nar Ekstresinin de, radikallerin hücrelerinize zarar vermesini önlediği bilinen antioksidanlar ve flavonoidler açısından zengin olduğuna dair bilimsel çalışmalar mevcuttur. C vitamini içeriği ile de, normal enerji oluşum metabolizmasına, yoğun fiziksel egzersiz sırasında ve sonrasında bağışıklık sisteminin normal fonksiyonunun korunmasına, yorgunluk ve bitkinliğin azalmasına katkıda bulunur.



► Nutriway™ Omega-3 Fish Oil Plus - Omega-3 Yağ Asitleri ve E Vitamini İçeren Takviye Edici Gıda



Amway Türkiye, Nutriway™ Omega-3 Fish Oil Plus- Omega-3 Yağ Asitleri ve E Vitamini İçeren Takviye Edici Gıda'nın lansmanını 07 Mart 2025'de gerçekleştirdi.

Yeni Nutriway™ Omega-3 Fish Oil Plus, sürdürülebilir kaynaklardan elde edilen balık yağı ile vücudumuz için Omega-3 yağ asitlerini sağlar. Formülünde EPA ve DHA içeren 715 mg balık yağı, NutriCert™ sertifikalı beyaz Kiya tohumu yağından ALA ve E vitamini bulunur.

Bu yeni ürün, AquaCelle® teknolojisi sayesinde, Omega-3 yağ asitlerinin suda çözünürlüğünü artırarak daha iyi emilim sağlar. Ayrıca, geliştirilmiş ve küçük yumuşak kapsül formülü mideye daha dosttur ve tüketim sonrasında ağızda balık tadı hissini minimize eder.

AquaCelle®, Pharmako BioTechnologies Pty Ltd.'nin tescilli ticari markasıdır.

Daha fazla bilgi için lütfen "amway.com.tr" 'yi ziyaret edebilirsiniz.

HABERLER

Gıda Takviyesi ve Beslenme Derneği (GTBD) Webinarları Devam Ediyor

Gıda Takviyesi ve Beslenme Derneği (GTBD), Instagram sosyal medya hesabında düzenli olarak gerçekleştirdiği Webinarlar'a devam ediyor. 8 Ekim 2024 tarihinde, Derneğin yeni üyelerinden **VeNatura'nın Medikal Müdürü Ecz. Esra Engür** ile gerçekleştirilen canlı yayında, dinleyiciler VeNatura'yı daha yakından tanıma fırsatı buldu.

17 Ekim 2024 tarihinde, Dernek üyelerinden **BE-E'O'nun Kurucusu ve Genel Müdürü Dr. Aslı Elif Tanuğur** ile yapılan canlı yayında ise Türkiye'nin tarım ürünlerinin takviye edici gıda sektöründe nasıl katma değer sağlanarak değer bulabileceğini arı ürünleri üzerinden konuşuldu.

**Hacettepe Üniversitesi Eczacılık Fakültesinde Derse Katılım**

30 Ekim 2024 tarihinde, Hacettepe Üniversitesi Eczacılık Fakültesi'nin davetiyle Gıda Takviyesi ve Beslenme Derneği (GTBD), Yönetim Kurulu Başkanı Dr. Samet Serttaş, derneği temsilen Eczacılık öğrencilerinin dersine katılım sağladı. Derste; dernek faaliyetleri, takviye edici gıda mevzuatları ve sektörün gelişiminden bahsetti.

İstanbul İl Tarım ve Orman Müdürü Suat Parıldar ve Müdür Yardımcısı Nazif Koca Ziyareti

28 Kasım 2024 tarihinde, Gıda Takviyesi ve Beslenme Demeği (GTBD) Yönetim Kurulu Başkan Yardımcısı Abdullah Uzun, İstanbul İl Tarım ve Orman Müdürü Suat Parıldar ve Müdür Yardımcısı Nazif Koca'ya makamlarında ziyaret etti. Görüşmede demek faaliyetleri hakkında bilgi verildi.



GTBD Yönetim Kurulu Başkanı Dr. Samet Serttaş Gıda Takviyeleri Konferansı için Frankfurt'ta

28 - 29 Kasım 2024 tarihlerinde, Gıda Takviyesi ve Beslenme Demeği (GTBD), Yönetim Kurulu Başkanı Dr. Samet Serttaş, Gıda Takviyesi ve Beslenme Demeği'ni temsilen (GTBD) Frankfurt'a gitti. 28-29 Kasım 2024 tarihlerinde Almanya'nın Frankfurt şehrinde, 23.sü düzenlenen Gıda Takviyeleri Konferansı'nda, GTBD Yönetim Kurulu Başkanı Dr. Samet Serttaş, Türkiye'nin güçlü gıda takviyesi mevzuatı ve denetim sisteminin sektöre sürdürülebilir gelişim açısından sunduğu katkıları aktardı. Dr. Serttaş, sunumunda, 2013 yılından itibaren T.C. Tarım ve Orman Bakanlığı ile T.C. Sağlık Bakanlığı'nın birlikte hayata geçirdiği etkili onay sisteminin, hem tüketicileri koruma hem de sektörün sağlıklı büyümesine olan katkılarının altını çizdi. 2 gün süren etkinlikte, alanında uzman akademisyenler, bakanlık temsilcileri ve sektör profesyonelleri ile birlikte 150'den fazla katılımcıya Türkiye'nin bu örnek sistemini detaylarıyla anlattı.



6. Gıda Takviyesi Konferansı Başarıyla Gerçekleştirildi



Gıda Takviyesi ve Beslenme Demeği (GTBD) tarafından, bu yıl 6.sı düzenlenen Gıda Takviyesi Konferansı, 5-8 Aralık 2024 tarihlerinde, sektörün tüm paydaşlarının katılımı ve katkılarıyla tamamlandı. Antalya'da yapılan konferansa; T.C. Tarım ve Orman Bakanlığı, T.C. Sağlık Bakanlığı, T.C. Ticaret Bakanlığı, akademi ve sektör temsilcileri katıldı. 110 katılımcı, 11 sunum, 15 panel ve program sonunda politika önerileri oluşturulan çalıştay ile verimli bir konferans daha gerçekleştirildi.



GTBD tarafından, ilk defa bu yıl, sektöre verdikleri emeklerinden dolayı Prof. Dr. Ayla Gülden Pekcan, Prof. Dr. Arif Ahmet Başaran, Bayfar Genel Müdürü Abdullah Uzun, Gıda İşletmeleri ve Kodeks Daire Başkanlığı Onaya Tabi Gıdalar Çalışma Grubu, Vefa İlaç ve İlko İlaç'a "Sektöre Hizmet Ödülü" takdim edildi.

Takviye edici gıda sektöründeki temel konu başlıklarına dair sorunları belirleyip çözümlere dair politika önerileri oluşturulan verimli bir çalıştay gerçekleştirildi. Çalıştayda etiket ve sağlık beyanları, sahtecilik ve denetimler, gıda takviyesi yatırımları ve ihracat, reklam ve sosyal medya, Ar&Ge ve kalite, satış kanalları ve tüketici bilgilendirmesi konularına yer verildi.

Etiket ve Sağlık Beyanları

- Tüketicilerin doğru bilgilendirilmesi için "Etiket Seçim ve Kullanım Rehberi" hazırlanması önerildi.
- İthal ürünlerde sağlık beyanları ve etiket değişiklikleri için geçiş süreçlerinin düzenlenmesi gerektiği belirtildi.
- Toplumun sağlık beyanlarına ilişkin bilgi seviyesini artıracak eğitim programları oluşturulması gerektiği vurgulandı.

Sahtecilik ve Denetimler

- E-ticaret alanında sahtecilik sorunlarının çözülmesi için özel denetim mekanizmalarının geliştirilmesi istendi.
- İthalatta hammadde denetiminde koordinasyon eksikliğinin giderilmesi önerildi.
- Tüketicinin güvenliğini artıracak şekilde sahte ürünlerin izlenmesi ve raporlanması için daha sıkı regülasyonların uygulanması talep edildi.

Gıda Takviyesi Yatırımları ve İhracat

- Yerel üretim teşvik edilmeli, kamu-sanayi-akademi iş birliği güçlendirilmelidir.

- Hammadde erişiminde yaşanan zorlukların çözülmesi için devlet desteği talep edildi.
- Kurumsal belirsizliklerin giderilmesi ve ihracatta kalite standartlarının artırılması gerektiği belirtildi.

Reklam ve Sosyal Medya

- Sektöre yönelik bir özdenetim kurulunun oluşturulması önerildi.
- Karşılaştırmalı reklamların hammadde düzeyinde olması gerekliliği tartışıldı.
- Sağlık beyanı sınırlarının esnetilmesi talep edildi.

Ar-Ge ve Kalite

- Karışım ürünlerin güvenliği artırılmalı ve bu alanda bilimsel çalışmalar teşvik edilmelidir.
- Türkiye'nin endemik bitkilerinin Ar-Ge süreçlerine entegre edilmesi gerektiği belirtildi.
- Yerel tedarik eksikliğini gidermek amacıyla patentli ürün geliştirilmesine yönelik teşvikler önerildi.

Satış Kanalları ve Tüketici Bilgilendirilmesi

- Eczane ve online satış kanallarının tüketici bilgilendirme sorumluluğu artırılmalı.
- Ürünlerin sahtecilikten korunması için yeni teknolojilerin (örneğin, karekod) yaygınlaştırılması önerildi.
- Farklı kategorilerdeki promosyon stratejilerinde tüketiciyi yanıltmayacak etik kuralların uygulanması gerektiği vurgulandı.





16 Ocak 2025 tarihinde, Gıda Takviyesi ve Beslenme Derneği (GTBD) Yönetim Kurulu Başkanı Dr. Samet Serttaş ve Genel Sekreteri Dyt. Sevilay Sarışen ve Uzm. Dyt. İrem Yakışıklı; Prof. Dr. İlkey Erdoğan Orhan'ı Lokman Hekim Üniversitesi Eczacılık Fakültesi'nde ziyaret etti. Sn. Erdoğan'a yeni görevinde başarılar dileriz.



16 Ocak 2025 tarihinde, Gıda Takviyesi ve Beslenme Derneği (GTBD) temsilcileri, T.C. Tarım ve Orman Bakanlığı Gıda ve Kontrol Genel Müdür Yardımcısı Fatih Kaya'yı makamlarında ziyaret etti.

Sn. Kaya'ya yeni görevinde başarılar dileriz.

Derneğimizin 2024 Yılı Planlama Toplantısı Gerçekleştirildi

4 Şubat 2025 tarihinde, Gıda Takviyesi ve Beslenme Derneği (GTBD) üyeleriyle 2024 yılı faaliyetlerinin değerlendirilmesi ve yeni yıl faaliyetlerinin planlanması amacıyla toplantı yapıldı.

T.C. Tarım ve Orman Bakanlığı Ziyaretleri

13 Şubat 2025 tarihinde, Gıda Takviyesi ve Beslenme Derneği (GTBD) olarak, T.C. Tarım ve Orman Bakanlığı Risk Değerlendirme Daire Başkanı Mehmet Ali Ünverdi'yi makamlarında ziyaret edildi. Demek, Bakanlık ile işbirliği içinde, takviye edici gıda sektörünün gelişiminin anlatılması için iletişim çalışmalarını sürdürüyor.

13 Şubat 2025 tarihinde, Gıda Takviyesi ve Beslenme Derneği (GTBD) olarak, T.C. Tarım ve Orman Bakanlığı Bitki ve Bitkisel Ürünler Sınır Kontrol Daire Başkanı Erhan Demir'i makamlarında ziyaret edildi.

Kendisine yeni görevinde başarılar dileriz.

Lokman Hekim Üniversitesi Eczacılık Fakültesi Pharmacopolium Topluluğu Ziyareti

22 Şubat 2025 tarihinde, Gıda Takviyesi ve Beslenme Derneği (GTBD) Yönetim Kurulu Başkanı Dr. Samet Serttaş, Lokman Hekim Üniversitesi Eczacılık Fakültesi Pharmacopolium Topluluğu'nun organize etmiş olduğu VI. Farmasötik Ufuklar Kongre'sinde sunum yaptı.

24 Mart 2025 tarihinde, Gıda Takviyesi ve Beslenme Derneği (GTBD) temsilcileri, TİTCK Başkanı Prof. Dr. Ahmet Ayar'ı makamında ziyaret etti. Görüşmede, takviye edici gıda sektöründeki gelişmeler değerlendirildi.

Kendisine yeni görevinde başarılar dileriz.

Geleneksel GTBD İftarı Ankara'da Düzenlendi



25 Mart 2025 tarihinde, Gıda Takviyesi ve Beslenme Derneği (GTBD) Geleneksel İftarı kamu kurumlarından, sektörden ve derneğin üye firmalarından temsilcilerin ve akademisyenlerin yoğun katılımıyla Ankara'da gerçekleşti.

Gıda Takviyesi ve Beslenme Derneği'ne (GTBD) Yeni Üyeler

TALYA

HALEON

iff

Tibbi ve aromatik bitkisel yağlar ve gıda takviyeleri üretimi alanındaki önemli firmalardan **Talya Bitkisel**, 2025 yılının Şubat ayında GTBD'nin Gümüş Üyeleri arasına katıldı.

Sağlığı herkes için daha erişilebilir ve insani hâle getirmeyi amaçlayan, dünyanın önde gelen tüketici sağlığı firmalarından **Haleon**, 2025 yılının Mart ayında GTBD'nin Altın Üyeleri arasına katıldı.

Gıda, içecek, sağlık, biyobilimler ve koku alanında sektörün önde gelen firmalarından olan **IFF**, 2025 yılının Mart ayında GTBD'nin Altın Üyeleri arasına katıldı.

Yaşamı Destekleyen Mikroorganizmalar: **Probiyotikler**

Sağlığımızı ve bağışıklığımızı destekleyen mikroorganizmalar olan probiyotikleri ve faydalarını bilimsel araştırmalara dayanarak **Uzman Moleküler Biyolog Dilara Kazancı** dergimiz için kaleme aldı.

Latince “yaşam için” anlamına gelen probiyotik kelimesi, günümüzde sağlığa katkısıyla öne çıkan bir kavram hâline gelmiştir. Gıda ve Tarım Örgütü (FAO) ve Dünya Sağlık Örgütü (WHO), probiyotikleri “yeterli miktarda alındıklarında konakçıya sağlık yararları sağlayan canlı mikroorganizmalar” olarak tanımlar. Bu mikroorganizmalar, bağırsaklardaki mikrobiyal dengeyi düzenlemekte önemli bir rol oynar.

Tarih boyunca insanlar, probiyotiklerin varlığından habersiz bir şekilde, fermente gıdaların sağlığa faydalı etkilerinden yararlanmıştır. 20. yüzyılın başlarında, Nobel ödüllü bilim insanı Elie Metchnikoff, Bulgar halkının fermente süt ürünlerini sıklıkla tüketmesinin uzun yaşam üzerindeki etkisini incelemiş ve probiyotiklerin önemini ortaya koymuştur. Bu buluş, günümüzde probiyotiklerin sağlık alanındaki geniş kullanım alanlarının temelini atmıştır.

Probiyotikler, bağırsak mikrobiyotasının düzenlenmesi, besin intoleranslarının hafifletilmesi ve besin öğelerinin

biyoyararlanımının artırılması gibi çeşitli alanlarda destekleyici rol oynar. Moleküler düzeyde yapılan araştırmalar, probiyotiklerin mukozal epitel hücrelerine bağlanarak bağışıklık yanıtını düzenlediğini ve patojenik bakterilerin etkisini azaltarak bağırsak bariyer bütünlüğünü iyileştirdiğini göstermiştir.

Sindirim sistemi, iyi ve kötü bakteriler arasında dengeli bir mikrobiyal yapıya ihtiyaç duyar. Ancak yetersiz beslenme, stres, uyku eksikliği, antibiyotik kullanımı ve çevresel faktörler bu dengenin bozulmasına neden olabilir. Probiyotikler, bu dengenin yeniden sağlanmasında kritik bir rol oynar. Yapılan bilimsel çalışmalar, probiyotiklerin sadece sindirim sağlığını desteklemekle kalmadığını, aynı zamanda inflamatuvar bağırsak hastalıkları, laktoz intoleransı, kanser, yüksek kolesterol, diya-

Probiyotiklerin faydaları, kullanılan türüne, suşuna, dozuna ve uygulama yoluna bağlı olarak farklılık gösterebilir. Doğru seçim ve uygun dozla, probiyotikler yaşam kalitesini artırmada etkili bir destek olabilir.

bet ve obezite gibi çeşitli sağlık sorunlarına karşı da faydalı olduğunu ortaya koymuştur.

Bağışıklık sistemi, vücudu enfeksiyonlar ve diğer zararlı faktörlere karşı koruyan bir savunma hattıdır. Probiyotikler, zararlı bakterilerin sayısını azaltarak ve dost bakterilerin çoğalmasını teşvik ederek bağışıklık sistemini destekler. Alerjik reaksiyonlar, vajinal enfeksiyonlar ve cilt problemleri gibi durumlara karşı da koruyucu etkiler gösterebilir.

Probiyotiklerin faydaları, kullanılan türüne, suşuna, dozuna ve uygulama yoluna bağlı olarak farklılık gösterebilir. Bu nedenle probiyotik desteklerin bir uzmana danışılarak kullanılması önemlidir. Doğru seçim ve uygun dozla, probiyotikler yaşam kalitesini artırmada etkili bir destek olabilir.

Sağlıklı bir bağırsak mikrobiyotası için probiyotiklere önem vermek, sadece sindirim sisteminizi değil, genel sağlığınıza da desteklemenin anahtarı olabilir.

Yapılan bilimsel çalışmalar, probiyotiklerin sadece sindirim sağlığını desteklemekle kalmadığını, aynı zamanda inflamatuvar bağırsak hastalıkları, laktoz intoleransı, kanser, yüksek kolesterol, diyabet ve obezite gibi çeşitli sağlık sorunlarına karşı da faydalı olduğunu ortaya koymuştur.

Probiyotik, Prebiyotik
ve Postbiyotik
Takviyeleri

Bağırsak Sağlığını Destekleyen Güçlü Araçlar

Bağırsak sağlığını destekleyen güçlü araçlar olarak probiyotik, prebiyotik ve postbiyotik takviyelerini ve kullanımlarına dair merak edilenleri **Dyt. Aslı Beyza Tambaş**, bilimsel araştırmalar ışığında dergimiz için mercek altına aldı.

Günümüzde sağlık bilincinin artmasıyla birlikte, bağırsak sağlığına yönelik takviyeler önemli bir yer tutmaktadır. Probiyotikler, prebiyotikler ve postbiyotikler, bağırsak florasının düzenlenmesinde kritik bir rol oynayan, genel sağlığı iyileştirmeye yardımcı olan biyolojik bileşiklerdir. Bu yazıda, bu üç bileşik gıda takviyeleri ile ilişkilendirilerek, sağlığa olan katkıları ve kullanımları hakkında kapsamlı bir bakış sunulmaktadır.

Probiyotik Takviyeleri: Bağırsak Sağlığının Koruyucuları

Probiyotikler, canlı mikroorganizmalar olup, yeterli miktarda tüketildiğinde konakçının sağlığına fayda sağlamakta önemli rol oynar. En yaygın probiyotik türleri arasında *Lactobacillus*, *Bifidobacterium* ve *Saccharomyces boulardii* yer alır. Bu mikroorganizmalar, bağırsaklardaki yararlı bakterilerin sayısını artırarak, patojenik mikroorganizmaların çoğalmasını engeller ve bağışıklık sistemini güçlendirir.

Probiyotiklerin etkileri; bağırsak florasını dengeleme, bağışıklık sistemini güçlendirme ve antimikrobiyal savunma gibi birçok farklı mekanizmayla sağlanır. Ayrıca, özellikle antibiyotik kaynaklı diyare gibi bağırsak sorunlarına karşı olumlu etkileri bulunmuştur. Yapılan klinik çalışmalar, probiyotiklerin laktoz intoleransı gibi sindirim rahatsızlıklarını hafiflettiğini ve bağırsak enfeksiyonlarına karşı profilaksi sağladığını göstermektedir.

Günlük kullanım miktarı ve şekli:

- Probiyotiklerin etkinliği, genellikle 10^7 – 10^{12} CFU (koloni oluşturan birim) arasında değişen dozlarla sağlanır.

- Kapsül, tablet veya sıvı formda olan probiyotikler, yemeklerle birlikte alındığında daha etkili sonuçlar verir.

- Günlük doz genellikle 1-2 kapsül veya 1-2 çay kaşığı toz formunda önerilir.

- Probiyotikler uzun süreli kullanımlarda daha etkili olabilir, ancak kullanım süresi ve dozaj kişisel ihtiyaçlara göre belirlenmelidir.

Prebiyotik Takviyeleri: Yararlı Bakteriler İçin Besin Kaynağı

Prebiyotikler, bağırsaklarda bulunan yararlı mikroorganizmaların büyümesini destekleyen ve vücudun sindiremediği besin bileşikleridir. Genellikle inulin, frukto-oligosakkaritler (FOS), galakto-oligosakkaritler (GOS) ve resistant starch gibi bileşiklerden oluşurlar. Prebiyotikler, doğrudan probiyotik bakteriler için besin kaynağı olarak çalışır, bu bakterilerin sayısını artırır ve böylece bağırsak florasını dengelemeye yardımcı olur.

Prebiyotiklerin sağlığa faydaları arasında bağırsak hareketlerini düzenleme, mineral emilimi-

ni artırma (özellikle kalsiyum ve magnezyum), kan şekerini dengeleme ve bağışıklık fonksiyonlarını güçlendirme yer alır. Ayrıca, kolesterol düzeylerinin düşürülmesi ve diyare gibi sindirim sorunlarının giderilmesi gibi etkileri de gözlemlenmiştir.

Günlük kullanım miktarı ve şekli:

- Prebiyotiklerin etkili olabilmesi için genellikle 3-10 gram arasında günlük alım önerilmektedir.

- Toz, kapsül veya sıvı formda olan prebiyotik takviyeleri yemeklerle birlikte alınabilir.

- Prebiyotik takviyelerinin alımında, vücudun daha iyi tolere etmesi için yavaşça artırılabilecek dozlar kullanılması önerilir. Bu, yan etkiler olan şişkinlik ve gazın önüne geçebilir.





Probiyotik, prebiyotik ve postbiyotiklerin takviyelerin doğru kullanımı, özellikle sindirim sistemi ve bağışıklık sistemi için faydalıdır.

Postbiyotik Takviyeleri: Probiyotiklerin Metabolik Ürünleri

Postbiyotikler, probiyotik mikroorganizmaların metabolik ürünleri olup, bağırsakta üretilen biyolojik bileşiklerdir. Bu bileşikler; genellikle kısa zincirli yağ asitleri (SCFA), laktik asit, peptitler ve bakteriyel hücre duvarı bileşenleri gibi maddeleri içerir. Postbiyotiklerin, bağırsak sağlığını iyileştirici, bağışıklık sistemini düzenleyici ve inflamasyonu azaltıcı etkileri üzerinde önemli çalışmalar bulunmaktadır.

Postbiyotiklerin en önemli işlevi, bağırsak bariyerinin güçlendirilmesi ve bağırsak duvarının korunması ile ilgilidir. Bunun dışında, postbiyotikler, bağırsakların normal fonksiyonlarını sürdürmesine yardımcı olur ve kolon kanseri riski gibi önemli sağlık sorunlarıyla mücadele eder.

Günlük kullanım miktarı ve şekli:

- Postbiyotikler, genellikle probiyotiklerin metabolik ürünleri olarak bağırsakta doğal yollarla üretilir. Ancak bazı takviyelerde bu ürünler doğrudan bulunabilir.

- Postbiyotik takviyelerinin dozu, kullanılan bileşiğe bağlı olarak

değişir, ancak en yaygın olanlar SCFA ve laktik asit içeren formlardır.

- Bu tür takviyeler, probiyotik ve prebiyotiklerle birlikte kullanıldığında daha etkili sonuçlar verir.

Gıda Takviyelerinin Akılcı ve Bilimsel Kullanımı

Gıda takviyeleri, sağlık hedeflerine ulaşmada güçlü araçlar sunar, ancak akılcı kullanım önemlidir. Probiyotik, prebiyotik ve postbiyotik takviyelerinin etkinliğinden tam olarak faydalanabilmek için doğru dozaj ve kullanım şekilleri oldukça önemlidir. Ayrıca, takviyelerin bireysel sağlık durumuna göre ayarlanması gereklidir. Takviyeler, yeterli ve dengeli bir beslenme programının tamamlayıcısı olmalıdır ve takviyelerin aşırı kullanımı sağlık üzerinde olumsuz etkilere yol açabilir.

Sonuç olarak, probiyotik, prebiyotik ve postbiyotiklerin kullanımı, bağırsak sağlığını iyileştirmek ve genel sağlık üzerinde olumlu etkiler yaratmak için güçlü bir strateji sunmaktadır. Bu takviyelerin doğru kullanımı, özellikle sindirim sistemi ve bağışıklık sistemi için faydalıdır. Düzenli ve bilimsel bir şekilde yapılan takviye kullanımı, sağlık üzerinde uzun vadeli yararlar sağlayabilir.

Kaynakça

1. Kalkan M., Akılcı ve Bilimsel Takviye Rehberi, Nemesis Kitap, 2023;146.
2. Prebiyotik, Probiyotik ve Sinbiyotiklere Genel Bakış, 2012;40(2):178-182, Beslenme ve Diyet Dergisi.
- Ng, Q. X., Lim, Y. L., Yaow, C. Y. L., Ng, W. K., Thumboo, J., & Liew, T. M. (2023). Effect of Probiotic Supplementation on Gut Microbiota in Patients with Major Depressive Disorders: A Systematic Review. *Nutrients*, 15(6), 1351.
4. Martyniak, A., Wójcicka, M., Rogatko, I., Piskorz, T., & Tomasik, P. J. (2025). A Comprehensive Review of the Usefulness of Prebiotics, Probiotics, and Postbiotics in the Diagnosis and Treatment of Small Intestine Bacterial Overgrowth. *Microorganisms*, 13(1), 57.
5. Dotan, I., & Rachmilewitz, D. (2005). Probiotics in inflammatory bowel disease: possible mechanisms of action. *Current opinion in gastroenterology*, 21(4), 426-430.
6. Wilkins, T., & Sequoia, J. (2017). Probiotics for Gastrointestinal Conditions: A Summary of the Evidence. *American family physician*, 96(3), 170-178.
7. Özden A., Sağlıklı Yaşam İçin Yararlı Dost Bakteriler, Fersa Matbaacılık Ltd. Şti, Ankara, Türkiye, 2010; 221.

GIDA TAKVİYELERİ

güvenlidir

Gıda Takviyelerinin yalnızca Tarım ve Orman
Bakanlığının onayıyla piyasaya sunulabildiğini
biliyor muydunuz?

Sağlığınız için Onaylı Gıda Takviyelerini tercih edin



IADSA

International Alliance of Dietary/
Food Supplement Associations

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



www.gtbd.org.tr

BU ÇİNKO BİLDİĞİNİZ
ÇİNKOLARDAN DEĞİL

ÇİNKO L-KARNOSİN MUCİZESİ



Sindirim sistemi rahatsızlıklarının yönetiminde yenilikçi bir yaklaşım olarak karşımıza çıkan Çinko L-karnosin bileşiği hakkında merak edilenleri **Dyt. İpek Şahin** bilimsel araştırmalar ışığında dergimiz için kaleme aldı.

Günümüzde sindirim sisteminde görülen rahatsızlıklar, bireylerin yaşam kalitesini etkileyen yaygın sorunlardan biridir. Beslenme alışkanlıkları, stres ve ilaç kullanımı gibi faktörler, mide mukozasının zarar görmesine ve buna bağlı çeşitli rahatsızlıklara yol açabilir. Bu noktada, çinko L-karnosin bileşiği; mide mukozasını koruma, iyileşme sürecini hızlandırma ve antioksidan etkileri sayesinde sindirim sağlığını desteklemeye yönelik potansiyel bir ajan olarak dikkat çekmektedir.¹

➡ Çinko L-Karnosin Nedir?

Çinko L-karnosin, Çinko ve L-karnosin içeren bir şelat bileşiğidir.² Bu bileşik, mukoza hasarını azaltma ve iyileşmeyi destekleme özellikleriyle ön plana çıkmaktadır. Çinko, doku onarımı ve antiinflamatuvar etkileri ile bilinen bir mineraldir.¹ Karnosin ise antioksidan özelliklere sahip bir dipeptittir.³

Çinko L-karnosin kombinasyonu, karnosinin çözünürlüğü sayesinde çinko emilimini arttırdığı ve çinkoyu dokulara uzatılmış bir salınımla ilettiği için, bileşiğin yararlanımının daha yüksek olduğu görülmüştür.² Buna



göre, ayrı ayrı alınmalarına kıyasla, birlikte kullanıldıklarında, bu iki bileşenin sinerjik etkiler gösterdiğini söyleyebiliriz.¹

➡ Klinik Etkiler ve Araştırmalar

Çinko L-karnosinin, özellikle gastrik mukozanın korunması ve onarımında etkili olduğu gösterilmiştir. Ek olarak non-steroid antiinflatuar ilaçların (NSAI) neden olduğu mukoza hasarını da azaltabilir.¹ Bir çalışmada, çinko L-karnosin kullanan bireylerde mide ülserlerinin iyileşme oranının, plasebo grubuna göre anlamlı derecede daha hızlı olduğu belirlenmiştir.⁴

Ayrıca, bu bileşiğin *Helicobacter pylori* enfeksiyonları ile ilişkili gastrik hasarı onarmada etkili olduğu görülmüştür. Çinko L-karnosinin, mide mukozası üzerindeki koruyucu etkileri sayesinde, özellikle gastrit ve reflü gibi mide rahatsızlıklarında kullanılabileceği belirtilmiştir.⁵

Mide mukozasını onarmadaki etkinliğini gösteren çalışmalar haricinde, gastrointestinal kanalın diğer bölümlerinde de



Çinko L-karnosin bileşiği, mide mukozasını koruma, iyileşme sürecini hızlandırma ve antioksidan etkileri sayesinde sindirim sağlığını desteklemeye yönelik potansiyel bir ajan olarak dikkat çekmektedir.

doku onarımını sağladığını gösteren kanıtlar vardır. Ayrıca tat bozuklukları ve kemo ve/veya radyoterapiden kaynaklanan oral mukozit üzerinde de etkili olduğu belirtilmiştir.²

Hayvan deneklerle yapılan bir çalışmaya göre, çinko L-karnosin kullanımının, hasarlı gastrik mukozada IL-6, IL-8 ve TNF-gibi enflamatuar belirteçlerin azalmasını sağladığı gözlemlenmiştir.⁶

Çinko L-karnosin, sindirim sistemi rahatsızlıklarının yönetiminde yenilikçi bir yaklaşım olarak karşımıza çıkmaktadır. Geniş bir uygulama alanına sahip bu bileşik, bilimsel araştırmalarla desteklenmekte ve kullanım alanını her geçen gün artırmaktadır. Gerçekleştirilecek daha fazla çalışma ile çinko L-karnosinin yararlarının daha iyi anlaşılması beklenmektedir.

...

Çinko L-karnosin bileşiği, mukoza hasarını azaltma ve iyileşmeyi destekleme özellikleri ile ön plana çıkmaktadır.

► Kaynaklar:

1. Matsukura, T., & Tanaka, H. [2000]. Applicability of Zinc Compound in The Prevention and Therapy of Gastric Mucosal Lesions. *Biochemical Pharmacology*, 59(4), 453-457.
2. Hewlings, S., Kalman, D., [2020] A Review of Zinc-L-Carnosine and Its Positive Effects on Oral Mucositis, Taste Disorders, and Gastrointestinal Disorders, *Nutrients*. 12(3): 665.
3. Özkan, N., Şanlıer, N., [2020]. Health Benefits of Carnosine. *Journal of Health Sciences*, 29: 228-234.
4. Okabe, S., & Amagase, K. [2005]. An Overview of Acetic Acid Ulcer Models—The History And State of The Art of Peptic Ulcer Research. *Biological & Pharmaceutical Bulletin*, 28(8), 1321-1341.
5. Mahmood, A., FitzGerald, A. J., et al. [2007]. Zinc Carnosine, A Health Food Supplement That Stabilizes Small Bowel Integrity and Stimulates Gut Repair Processes. *Gut*, 56(2), 168-175.
6. Efthymakis, K., Neri, M., [2022]. The Role of Zinc L-Carnosine in The Prevention and Treatment of Gastrointestinal Mucosal Disease in Humans: A Review, *Clinics and Research in Hepatology and Gastroenterology*. 46(7): 101954.
7. Kashimura, J., Kimura, M., et al. [1999]. Clinical Evaluation Of Polaprezinc [Zinc-L-Carnosine] on Gastric Ulcers - A Multi-Center Double-Blind Study. *Japanese Pharmacology & Therapeutics*, 27(11), 659-667.

...

Arastırma

- Doğanın En Güçlü Probiyotik Kaynağı -

Arı Ekmeği

**Gıda Yüksek Mühendisi
ve Arı Ürünleri
Uzmanı Dr. Aslı Elif
Tanuğur Samancı,**
bilimsel kaynaklar ve
araştırmalar ışığında,
arı ekmeği ve propolisin
içeriğini, bağırsak sağlığı
üzerindeki olumlu
etkilerini ve genel sağlığı
destekleyici özelliklerini
dergimiz için mercek
altına aldı.

➡ Arı Ekmeği Nedir?

Arı ekmeği, arılar tarafından toplanan polenin, enzimler ve laktik asit bakterileri ile fermente edilmesi sonucu oluşan doğal bir gıdadır. Bu fermentasyon süreci, polenin besin değerini artırır, sindirilebilirliğini kolaylaştırır ve probiyotik etkiye sahip olmasını sağlar. Bağırsak mikrobiyotasını destekleyerek sindirim sistemi sağlığına katkıda bulunur ve genel bağırsıklığı güçlendirir.

Arı ekmeği, proteinler, amino asitler, vitaminler ve mineraller açısından oldukça zengindir. B vitamini kompleksi, çinko, magnezyum ve demir gibi önemli besin öğeleri içerir. Bu besin maddeleri, enerji seviyelerini artırır, kas ve sinir sisteminin düzenli çalışmasına yardımcı olur.

➡ Arı Ekmeğinin Probiyotik Etkileri

Arı ekmeği, bağırsak sağlığını destekleyen faydalı bakteriler içerir. Probiyotikler, sindirim sistemindeki dengenin korunmasına yardımcı olarak zararlı bakterilerin kontrol altına alınmasını sağlar.

Arı ekmeği, sindirimi kolaylaştıran ve bağırsak hareketlerini düzenleyen biyoaktif bileşenler içerir. Yüksek antioksidan kapasitesi sayesinde, bağırsakları serbest radikallerin zararlarına karşı korur ve inflamasyonu azaltır. Bu nedenle arı ekmeği, Crohn hastalığı ve irritabl bağırsak sendromu (IBS) gibi sindirim sorunlarının semptomlarını hafifletmeye yardımcı olabilir.

Arı ekmeği, proteinler, amino asitler, vitaminler ve mineraller açısından oldukça zengindir. B vitamini kompleksi, çinko, magnezyum ve demir gibi önemli besin öğeleri içerir. Bu besin maddeleri, enerji seviyelerini artırır, kas ve sinir sisteminin düzenli çalışmasına yardımcı olur. Özellikle sporcular ve fiziksel performansını artırmak isteyen bireyler için doğal bir enerji kaynağıdır. Ayrıca, bağırsaklık sistemini destekleyici etkisi ile vücudu enfeksiyonlara karşı korur ve genel sağlık üzerinde olumlu etkiler yaratır.

➡ Arılardan Gelen Şifa: Propolis!

Propolis, arıların bitkilerin yaprak, sap ve tomurcuklarından topladığı, fenolik ve flavonoid maddelerden oluşan tamamen doğal bir arı ürünüdür. Antibakteriyel, antiviral, antifungal, antimikrobiyal özellikleriyle bilinir. Bağırsak sağlığı açısından incelendiğinde, propolisin bağırsak florasını düzenlediği ve faydalı bakterilerin çoğalmasını desteklediği belirtilmiştir. Bu etki, bağırsak bariyer fonksiyonunu güçlendirmek ve zararlı bakterilerin neden olduğu iltihabi hastalıkların önlenmesi açısından büyük önem taşır.

Propolisin, Bağırsak Geçirgenlik Sendromu (Leaky Gut) üzerinde olumlu etkileri olduğu ve bağırsak mikrobiyotasını iyileştirerek enflamasyonu azalttığı bilimsel araştırmalarla gözlemlenmiş ve bu etkisi çeşitli klinik çalışmalarla desteklenmiştir.

Ek olarak, 2022 yılında yapılan bir klinik araştırma, propolisin bağırsak mikrobiyotasında Lactobacillus ve Bifidobacterium gibi yararlı bakterilerin artışı desteklediğini ortaya koymuştur. Bu bakteriler, bağırsak florasını dengeleyerek sindirim sistemini destekler ve bağırsaklık sistemini güçlendirir.

➡ Sonuç

Arı ekmeği ve propolis, bağırsak sağlığı üzerine olumlu etkilere sahip doğal arı ürünleridir. Arı ekmeği, probiyotik etkileri sayesinde sindirimi kolaylaştırır, inflamasyonu azaltır ve bağırsaklık sistemini desteklerken; propolis, zararlı bakterilere karşı koruma sağlar ve bağırsak florasını düzenler. Doğal ve katkısız olan bu iki arı ürünü, genel sağlığı desteklemek için beslenmeye eklenebilir.

Kaynaklar

1. Jones, R., & Smith, P. (2021). "Bee Bread as a Functional Food: Its Nutritional Properties and Health Benefits." *Journal of Apiculture Research*, 60(2), 145-158.
2. Williams, C., & Lee, H. (2022). "Propolis and Gut Microbiota: Potential Implications for Human Health." *Nutrition & Metabolism*, 19(3), 202-218.
3. Oliveira, R., et al. (2021). "Antioxidant and Antidiabetic Properties of Bee Bread: A Review of Recent Studies." *International Journal of Food Science & Technology*, 56(4), 987-996.

İKİTAP

Köşesi

Yayınevi	Paloma Yayınevi
ISBN	9786059200288
Yazar	Emeran Mayer
Çevirmen	Erkan Aktaş
İlk Basım Yılı	2017
Baskı Sayısı	3
Sayfa Sayısı	304
Ebat	14 x 21 cm
Dil	Türkçe

BEYİN-BAĞIRSAK BAĞLANTISI

Beynimiz ile bağırsaklarımız arasında nasıl bir bağlantı var? **UCLA'da Stres Nörobiyolojisi Merkezi'nin direktörü olan Prof. Dr. Emeran Mayer**'ın kaleme aldığı, çevirmenliğini Erkan Aktaş'ın üstlendiği Beyin-Bağırsak Bağlantısı, Paloma Yayınevi etiketiyle raflarda yer alıyor.

Beynimiz ile bağırsaklarımız arasındaki bağlantıyı hepimiz deneyimleriz; “doğru geldiği” için aldığımız kararlar, büyük bir toplantı öncesi midemize giren kramplar, stresli olduğumuzda karnımızın guruldaması bu bağlantının göstergeleridir. Bağırsak ile beyin arasındaki diyalog, Ayurvedik ve Çin tıbbı gibi eski tedavi gelenekleri tarafından kabul edilirken, Batı tıbbı beyin, bağırsakların ve bağırsak mikrobiyotasının birbirleriyle iletişim kurma biçimlerinin karmaşıklığını genel olarak dikkate almamıştır.

Prof. Dr. Emeran Mayer, geliştirmek olan bu bilime devrimsel ve kısırtıcı bir bakış açısı sunuyor. Mayer, bu kitapta bize sağlığımızın sorumluluğunu üstlenmek ve vücutlarımızın doğuştan gelen bilgeliğini dinlemek için bağırsak-beyin bağlantısının gücünden nasıl faydalanmamız gerektiğini öğretiyor.

Bu kitap sayesinde:

- ▶ Ağırlıklı olarak bitkisel beslenmenin bağırsak ve beyin sağlığımız için neden önemli olduğunu,
- ▶ Bağırsak-beyin gelişiminde erken çocukluk döneminin

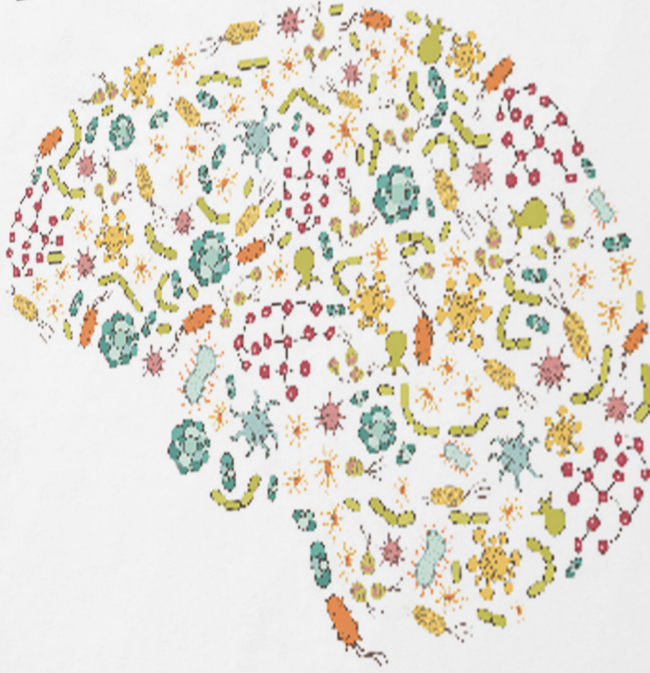
önemini ve çocuklarının iyi gelişmesine yardımcı olmak için ebeveynlerin neler yapabileceğini,

- ▶ Aşırı stres ve kaygının gastrointestinal hastalıklar ve bilişsel bozukluklardaki rolünü,
- ▶ “İçimizden gelen hisleri” nasıl dinleyeceğimizi ve vücudumuzun bize gönderdiği sinyallere nasıl dikkat edeceğimizi ve çok daha fazlasını öğreneceksiniz.

Beyin-Bağırsak Bağlantısı, vücudumuzdaki gizli konuşmanın duygularımız, tercihlerimiz ve sağlığımız üzerindeki etkisini öğrenmek isteyenler için rehber niteliğinde bir eser.

Dr. Emeran Mayer

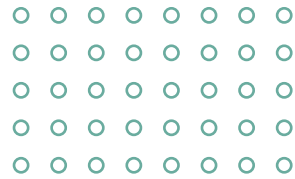
Beyin-Bağırsak BAĞLANTISI



Vücudumuzdaki Gizli Konuşmanın
Duygularımız, Tercihlerimiz ve Sağlığımız
Üzerindeki Etkisi

Paloma

5.
BASKI



Bağırsakların Şaşırtıcı Dünyası

Beslenme ve Diyet Uzmanı Beste Alimert Altunörs, bağırsak mikrobiyotasının önemini, probiyotikler, prebiyotikler ve postbiyotiklerin farklarını ve yararlarını bilimsel araştırmalardan örneklerle inceleyerek, bağırsak sağlığına dair merak edilenleri dergimiz için kaleme aldı.

100 trilyondan fazla mikroorganizmanın yaşadığı bağırsaklarımız, duygu durumumuzu, bağışıklık sistemimizi ve hatta obezite riskimizi belirleyebilir.

Bilim dünyasında uzun yıllar boyunca bağırsak, yalnızca sindirimin bir parçası olarak görülmüş ve hakettiği kadar önemsenmemiştir. Ancak 2000'li yılların başından itibaren yapılan çalışmalar, bağırsak mikrobiyotasının yalnızca sindirim değil, bağışıklık sistemi, zihinsel sağlık ve genel metabolizma üzerinde de etkili olduğunu ortaya koydu. 2013 yılında yapılan bir araştırmada, bilim insanları ilk kez bağırsak mikrobiyotası üzerine geniş kapsamlı dışkı nakli (FMT) çalışmalarını gerçekleştirdiğinde şaşırtıcı bir bulguya ulaştılar. Sağlıklı bireylerden alınan bağırsak bakterileri, kronik sindirim sorunları yaşayan hastalara nakledildiğinde, yalnızca birkaç hafta içinde semptomlarda dramatik iyileşmeler gözlemlendi. Daha da ilginç, bazı hastaların kaygı seviyelerinin düştüğü ve ruh hallerinin olumlu yönde değiştiği tespit edildi [1].

Ayrıca, obezite tedavisinde bağırsak mikrobiyotasının rolü de dikkat çekmeye başladı. Örneğin, 2013 yılında yapılan bir çalışma, obez bireylerin bağırsak mikrobiyotasının sağlıklı bireylerden farklı olduğunu ortaya koydu. Dışkı nakliyle obezite

tedavisinde olumlu sonuçlar elde edilebileceği öne sürüldü. Bu, bağırsak mikrobiyotasının metabolizma ve kilo yönetimindeki rolüne dair güçlü bir kanıt sağladı [2].

Günümüzde, bağırsak sağlığı ve mikrobiyota üzerine yapılan araştırmalar, bağırsakların adeta “ikinci beyin” gibi çalıştığını doğrulamaktadır. 100 trilyondan fazla mikroorganizmanın yaşadığı bağırsaklarımız, duyu durumumuzu, bağışıklık sistemimizi ve hatta obezite riskimizi belirleyebilir. Bilim insanları, bağırsak mikrobiyotasının depresyondan Alzheimer’a kadar birçok hastalıkla ilişkisini keşfetmeye devam ediyor.

Peki, bağırsak sağlığını iyileştirmek için ne yapabiliriz? İşte bu noktada, probiyotikler, prebiyotikler ve postbiyotikler devreye giriyor.

Mikrobiyota ve Önemi

Bağırsak mikrobiyotası, bağırsakta yaşayan bakteri, mantar ve diğer mikroorganizmaların topluluğudur. Sağlıklı bir mikrobiyota, bağışıklık sistemini güçlendirir, sindirimi destekler ve nörotransmitter üretimine katkı sağlar. Araştırmalar, bağırsak mikrobiyotasının depresyon, anksiyete ve hatta Alzheimer gibi nörolojik hastalıklarla bağlantılı olabileceğini göstermektedir. Örneğin, 2019 yılında yapılan bir çalışma, depresyon teşhisi konulan bireylerin bağırsak mikrobiyotasında belirgin farklılıklar olduğunu ortaya koymuştur [3].

Probiyotikler: Canlı Mikroorganizmalar

Probiyotikler sadece bağırsak sağlığı için değil, vücudun genel sağlığı açısından da büyük öneme sahiptir. Yapılan araştırmalar,

Bağırsak sağlığını iyileştirmek için ne yapabiliriz? İşte bu noktada, probiyotikler, prebiyotikler ve postbiyotikler devreye giriyor.

probiyotiklerin bağışıklık sistemi, cilt sağlığı, solunum yolları, kardiyovasküler sistem ve metabolizma üzerinde önemli etkileri olduğunu göstermektedir.

Bağışıklık Sistemi ve Enfeksiyonlara Karşı Koruma

2021 yılında yapılan bir çalışma, probiyotiklerin bağışıklık yanıtını güçlendirdiğini ve enfeksiyonlara karşı daha hızlı bir savunma geliştirdiğini göstermiştir. Özellikle *Lactobacillus casei* ve *Bifidobacterium lactis* gibi suşlar, vücudun patojenlere karşı daha dirençli olmasını sağlamaktadır [4].

Cilt Sağlığı ve Alerjik Reaksiyonlar

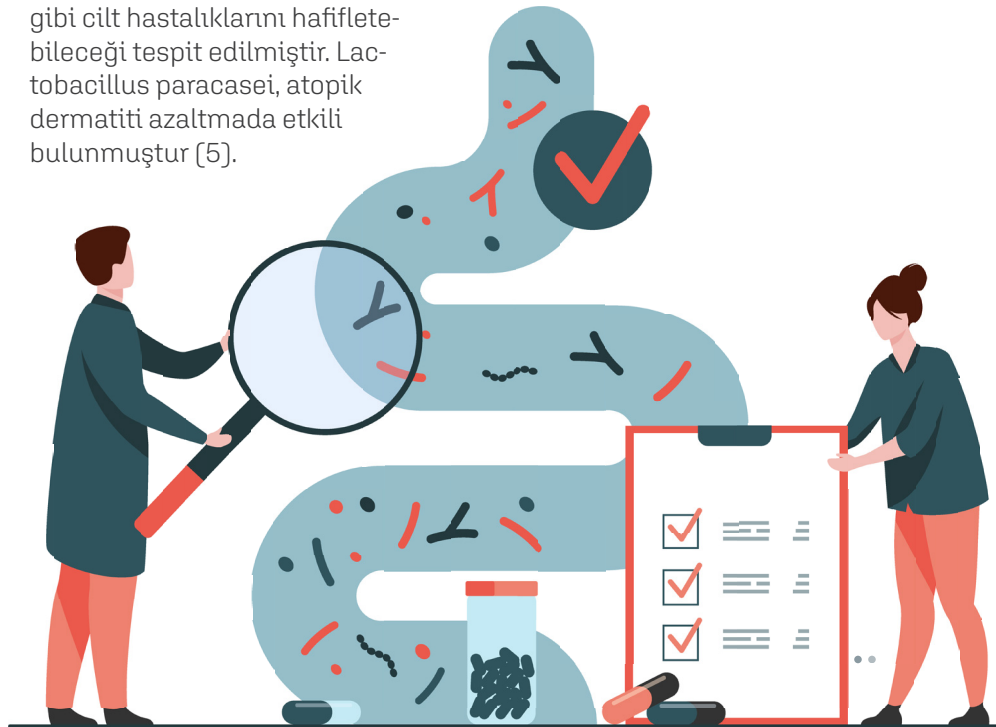
Probiyotiklerin cilt bariyerini güçlendirdiği ve egzama, akne gibi cilt hastalıklarını hafifletebileceği tespit edilmiştir. *Lactobacillus paracasei*, atopik dermatiti azaltmada etkili bulunmuştur [5].

Alerjik reaksiyonları ve inflamasyonu azalttığı gösterilen probiyotikler, özellikle alerjik rinit ve astım hastaları için destekleyici bir rol oynayabilir.

Metabolizma ve Kilo Kontrolü

Obezite ile bağırsak mikrobiyotası arasındaki ilişki, 2020 sonrası yapılan birçok araştırmada ortaya konmuştur. *Lactobacillus gasseri* ve *Bifidobacterium breve* gibi probiyotiklerin, yağ metabolizmasını düzenleyerek kilo kontrolüne katkı sağlayabileceği gösterilmiştir [6].

2022 yılında yapılan bir klinik çalışmada, probiyotik kullanımının insülin duyarlılığını artırarak diyabet yönetimine yardımcı olduğu tespit edilmiştir.



Solunum Yolları ve Kardiyovasküler Sağlık

Probiyotiklerin solunum yolu enfeksiyonlarını önlemede etkili olduğu bulunmuştur. Özellikle *Lactobacillus rhamnosus* GG, soğuk algınlığı ve grip sıklığını azaltmada etkili olabilir [7].

Kan basıncını ve kolesterol seviyelerini düşürmede rol oynayabilecekleri belirtilmiştir. *Lactobacillus plantarum* ve *Bifidobacterium longum* gibi suşların, LDL kolesterolü düşürerek kalp sağlığını koruyabileceği gösterilmiştir [8].

Bu bulgular, probiyotiklerin sadece sindirim sistemi değil, tüm vücut sağlığı için ne kadar kritik olduğunu göstermektedir. Probiyotikler, bağırsak sağlığını iyileştirmek için alınan faydalı bakterilerdir. Dünya Sağlık Örgütü (WHO) probiyotikleri, "yeterli miktarda alındığında konakçıya sağlık yararı sağlayan canlı mikroorganizmalar" olarak tanımlar. *Lactobacillus* ve *Bifidobacterium* türleri en yaygın probiyotikler arasındadır.

2020 Sonrası Bilimsel Veriler ve Mental Sağlıkta Yeni Suşlar

2020 sonrası yapılan çalışmalar, probiyotiklerin depresyon, anksiyete ve stres bozuklukları gibi mental sağlık sorunlarını azaltmadaki etkilerini daha ayrıntılı şekilde incelemiştir. Özellikle *Lactobacillus rhamnosus* GG, *Bifidobacterium breve* ve *Lactobacillus helveticus* gibi yeni suşların bağırsak-beyin eksenindeki olumlu etkileri öne çıkmaktadır. Bu suşların, beyindeki nörotransmitter üretimini düzenlediği ve inflamasyonu azalttığı tespit edilmiştir [4].

Bifidobacterium longum 1714 suşu, kaygı semptomlarını hafifletmek ve stres toleransını artırmak için umut verici bir aday olarak belirlenmiştir [5].

Bifidobacterium longum R0175, bağırsak-beyin eksenini ile ilişkili bir başka önemli probiyotik suşudur. Stres yönetimi, kaygı ve uyku düzeni üzerinde olumlu etkiler gösterebileceği çalışmalarda kanıtlanmıştır. Messaoudi ve ark. [2011] tarafından yapılan bir klinik çalışmada, *B. longum* R0175'in kortizol seviyelerini düşürdüğü ve stres toleransını artırdığı gösterilmiştir [6].



Prebiyotikler: Probiyotikleri Besleyen Lifler

Prebiyotikler, bağırsaktaki faydalı bakterilerin büyümesini destekleyen, sindirilemeyen liflerdir. Başlıca prebiyotikler arasında inülin, fruktooligosakkaritler (FOS) ve galaktooligosakkaritler (GOS) bulunur.

Çalışmada prebiyotiklerin stres seviyelerini düşürdüğünü ve kortizol seviyelerini azalttığını görebiliriz [7]. Prebiyotik tüketimi, bağırsaktaki iyi bakterilerin oranını %20 artırarak bağırsaklık sistemini güçlendirebilir [8].

Prebiyotik İçeren Besinler

Sarımsak

Soğan

Muz

Kuşkonmaz

Tam tahıllar

Elma



Postbiyotikler: Probiyotiklerin Ürünleri

Postbiyotikler, probiyotiklerin bağırsakta fermentasyon sırasında ürettiği biyoaktif bileşiklerdir. Bunlar, kısa zincirli yağ asitleri (SCFA), enzimler, peptitler ve

vitaminler içerir. Postbiyotikler, bağırsak sağlığını desteklemekle kalmaz, aynı zamanda bağışıklık sistemi, metabolizma ve inflamasyon yönetimi üzerinde de olumlu etkiler sağlar.

Postbiyotiklerin Faydaları

Bağırsaklık sistemini güçlendirir: SCFA'lar (Butirat, Asetat ve Propionat), bağırsak epitel hücrelerini besleyerek bağırsak bariyerini güçlendirir ve bağışıklık sisteminin optimal çalışmasını destekler.

Enflamasyonu azaltır: Bağırsaklık sistemini güçlendirerek inflamasyonu azaltır [9].

Bağırsak geçirgenliğini azaltır: Bağırsak bariyerini güçlendirdiği ve bağırsak geçirgenliğini azalttığı görülmüştür [10].

Metabolizmayı destekler.

Önemli Peptitler ve Vitaminler

Postbiyotik Peptitler:

o Biyoaktif peptitler, bağırsak mikrobiyotası tarafından üretilen ve anti-enflamatuar, antioksidan ve bağışıklık destekleyici özelliklere sahip protein parçalarıdır.

o *Lactobacillus* ve *Bifidobacterium* türleri tarafından üretilen belirli peptitler, bağırsak bariyerini güçlendirebilir ve bağışıklık sistemini modüle edebilir.

Postbiyotik Vitaminler:

o B vitaminleri (B2, B6, B12): Bağırsak bakterileri tarafından üretilir ve enerji metabolizması ile sinir sistemi sağlığını destekler.

o K vitamini: *Lactobacillus* türleri tarafından üretilen K2

Eğer sindirim problemleri, bağırsıklık zayıflığı, cilt sorunları veya enerji düşüklüğü yaşıyorsanız, bağırsak mikrobiyotanızın desteğe ihtiyacı olabilir. Bu noktada, **kaliteli ve bilimsel olarak desteklenmiş gıda takviyeleri** ile eksikliklerin tamamlanması, hem sindirim sağlığını hem de genel sağlığını destekleyebilir.



vitamini, kan pıhtılaşmasını ve kemik sağlığını destekler.

o Folat (B9): Bağırsak bakterileri tarafından sentezlenen folat, hücresel büyüme ve DNA sentezi için gereklidir.

Postbiyotik İçeren Besinler

Fermente süt ürünleri (Yoğurt, Kefir)

Lahana turşusu ve Kimchi

Miso ve Tempeh

Kombucha

Postbiyotikler, bağırsak sağlığının korunması ve genel sağlık için önemli bir destek mekanizması sunar. Özellikle fermente gıdaların tüketimiyle doğal olarak alınabilir veya gıda takviyeleri yoluyla desteklenebilir.

Bağırsak sağlığını korumak ve güçlendirmek için yeterli miktarda probiyotik, prebiyotik ve postbiyotik almak büyük önem taşımaktadır. Ancak günümüzde stres, düzensiz beslenme, işlenmiş gıdaların fazla tüketimi ve çevresel faktörler nedeniyle bu

bileşenleri doğal yollarla yeterli miktarda almak her zaman mümkün olmayabilir. Eğer sindirim problemleri, bağırsıklık zayıflığı, cilt sorunları veya enerji düşüklüğü yaşıyorsanız, bağırsak mikrobiyotanızın desteğe ihtiyacı olabilir. Bu noktada, kaliteli ve bilimsel olarak desteklenmiş gıda takviyeleri ile eksikliklerin tamamlanması, hem sindirim sağlığını hem de genel sağlığını destekleyebilir. Daha sağlıklı bir yaşam için bağırsaklarınıza gereken özeni gösterin!

Referanslar

1. van Nood, E., et al. [2013]. "Duodenal Infusion of Donor Feces for Recurrent Clostridium difficile." The New England Journal of Medicine, 368(5), 407–415.
2. Turnbaugh, P. J., et al. [2006]. "An obesity-associated gut microbiome with increased capacity for energy harvest." Nature, 444(7122), 1027–1031.
3. Jiang, H., et al. [2015]. "Altered fecal microbiota composition in patients with major depressive disorder." Brain, Behavior, and Immunity, 48, 186–194.
4. Kazemi, A., et al. [2020]. "The impact of Lactobacillus rhamnosus GG on depression: A randomized controlled trial." Nutrients, 12(8), 2423.
5. Allen, A. P., et al. [2021]. "Bifidobacterium longum 1714 reduces stress-induced hypertension and improves cognitive performance." Translational Psychiatry, 11(1), 1-11.
6. Messaoudi, M., et al. [2011]. "Assessment of psychotropic-like properties of a probiotic formulation (Lactobacillus helveticus R0052 and Bifidobacterium longum R0175)." The British Journal of Nutrition, 105(5), 755–764.
7. Schmidt, K., et al. [2015]. "Prebiotic intake reduces the waking cortisol response and alters emotional bias in healthy volunteers." Psychopharmacology, 232(10), 1793–1801.
8. Bindels, L. B., et al. [2015]. "Towards a more comprehensive concept for prebiotics." Nature Reviews Gastroenterology & Hepatology, 12(5), 303–310.
9. Macfarlane, G. T., et al. [2011]. "Short chain fatty acids and human colonic function." Physiology & Behavior, 103(5), 517–521.
10. Arpaia, N., et al. [2013]. "Metabolites produced by commensal bacteria promote peripheral regulatory T-cell generation." Nature, 504(7480), 451–455.



Ankara Üniversitesi

Beslenme ve Diyetetik Öğrenci Topluluğu



Bu köşemizde sözü gençlere bıraktık: Bu sayımızda, **Ankara Üniversitesi Beslenme ve Diyetetik Bölümü öğrencisi Erva Nur Özkan** ile üniversite çatısı altında yapılan kulüp faaliyetleri ve takviye edici gıdalar üzerine bir söyleşi yaptık.

Ankara Üniversitesi Beslenme ve Diyetetik Öğrenci Topluluğu olarak yaptığınız faaliyetlerden bahsedermisiniz?

Ankara Üniversitesi Beslenme ve Diyetetik Öğrenci Topluluğu (ANKÜBEST), 2011 yılında, Prof. Dr. Nurcan Yabancı Ayhan'ın akademik danışmanlığında ve mezunlarımızdan Dr. Merve Kayalı Sevim ve İbrahim Taşdelen'in girişimiyle kurulmuştur. ANKÜBEST, beslenme ve diyetetik alanında farkındalık oluşturmayı ve toplumu sağlıklı beslenme konusunda bilinçlendirmeyi amaçlamaktadır. Bu doğrultuda çeşitli seminerler, etkinlikler ve projeler düzenlenmektedir. Etkinliklerde; beslenme biliminin temelleri, diyetisyenlik mesleği, sağlıklı yaşam alışkanlıkları, çeşitli hastalıklarda beslenmenin önemi ve alandaki gelişmeler gibi konular ele alınmaktadır.

Topluluğun öne çıkan etkinliklerinden bazıları şunlar:

'ANKÜBEST ile Güncel Konular' Serisi: Bu seri, beslenme biliminin sürekli yenilenen doğasını takip etmeyi ve her yıl farklı konuşmacıların katılımıyla güncel konuların ele alınmasını hedeflemektedir. Alanında uzman isimlerin davet edildiği etkinliklerde, katılımcıların alandaki yeniliklere dair bilgi edinmeleri ve bilimsel tartışmaların desteklenmesi sağlanmaktadır.

'ANKÜBEST ile Nadir Hastalıklar Sempozyumu': ANKÜBEST'in düzenlediği bu

özel sempozyumda, nadir hastalıklara dikkat çekilmiş ve alandaki önemli konular tartışılmıştır. Ankara Üniversitesi Rektörü Prof. Dr. Necdet Ünüvar'ın katılımıyla gerçekleşen etkinlik, geniş bir katılımcı kitlesine ulaşarak topluluğa akademik katkı sağlayan projelerinden biri olmuştur.

'ANKÜBEST ile Kariyer Sohbetleri' Serisi:

Bu seri, beslenme ve diyetetik mesleğini farklı ülkelerde, farklı eğitim düzeylerinde ve çeşitli sektörlerde icra eden uzmanların mesleki deneyimlerini öğrencilerle paylaşmasını sağlamaktadır. Etkinliklerde, katılımcıların mesleklerini farklı perspektiflerden görmeleri ve kariyer planlamalarına destek olunması amaçlanmaktadır.

'ANKÜBEST ile Workshoplar' Serisi:

Bu workshoplar, öğrencilerin eğlenerek öğrenmelerini ve yeni beceriler kazanmalarını hedeflemektedir. Şimdiye kadar pizza yapımı, kahve demleme teknikleri ve kimbap hazırlama gibi konular ele alınmış, bu etkinliklerde katılımcıların beslenme kültürüne dair pratik deneyimler



ANKÜBEST, beslenme ve diyetetik alanında **eğitim, farkındalık oluşturma, profesyonel gelişim ve sosyal sorumluluk projeleri** ile hem akademik hem de toplumsal katkı sağlamayı amaçlayan bir öğrenci topluluğudur.

kazanması ve keyifli vakit geçirmesi sağlanmıştır.

'ANKÜBEST ile Eğitimler' Serisi:

Eğitimler, toplumun farklı kesimlerine sağlıklı beslenme bilinci kazandırmayı ve bireylerin beslenme okuryazarlığını artırmayı amaçlamaktadır. Bu kapsamda çeşitli okullarda, kreşlerde ve topluluklarda sağlıklı beslenme üzerine interaktif ve eğlenceli eğitimler verilmiştir.

Ayrıca, T.C. Gençlik ve Spor Bakanlığı'nın başlatmış olduğu Üniversite Öğrenci Kulüplerini Destekleme Programı (ÜNİDES) kapsamında, toplumun farklı kesimlerinde sağlıklı beslenme bilinç düzeylerini ve beslenme

okuryazarlığını geliştirmeye yönelik projeler yürütülmektedir. Bu projelerle, bireylerin sağlık farkındalığının artırılması ve sağlıklı yaşam alışkanlıklarının teşvik edilmesi hedeflenmektedir.

Topluluk üyeleri, düzenlenen etkinlikler sayesinde akademik, sosyal ve profesyonel gelişimlerini destekleme fırsatı bulmaktadır. Ayrıca, meslektaşlarıyla iletişim kurarak fikir alışverişinde bulunma ve iş dünyasına yönelik deneyim kazanma imkânına sahip olmaktadır.

ANKÜBEST, toplum sağlığını iyileştirmek ve bireylerde sağlıklı yaşam bilinci oluşturmak amacıyla çeşitli etkinlikler



gerçekleştirmektedir. Bu etkinlikler kapsamında bilgilendirme stantları açılmakta, seminerler düzenlenmekte ve toplumun ilgisini çekecek organizasyonlar yapılmaktadır.

Bunun yanı sıra, sosyal ve kültürel etkinliklerle üyelerin kişisel gelişimlerine katkıda bulunmaktadır. Farklı şehirlere düzenlenen kültürel geziler, tiyatro etkinlikleri, bowling turnuvaları ve çeşitli workshoplar, bu kapsamda gerçekleştirilen etkinliklerden sadece birkaçıdır.

ANKÜBEST'in faaliyetleri yalnızca üniversite öğrencilerine yönelik değildir; toplumun her kesimine hitap etmektedir. Sağlıklı yaşam tarzları, doğru beslenme alışkanlıkları ve diyetetik mesleği hakkında bilgi edinmek isteyen herkes bu etkinliklere katılabilir.

Sonuç olarak, ANKÜBEST, beslenme ve diyetetik alanında eğitim, farkındalık oluşturma, profesyonel gelişim ve sosyal sorumluluk projeleri ile hem akademik hem de toplumsal katkı sağlamayı amaçlayan bir öğrenci topluluğudur.

Takviye edici gıda alanında yaptığınız ya da yapmayı planladığınız proje/etkinlikler var mı?

ANKÜBEST olarak, takviye edici gıdaların hem birey sağlığını destekleyen hem de toplumda farkındalık oluşturulması gereken önemli bir konu başlığı olduğunu düşünüyoruz. Bu alanda daha önce gerçekleştirdiğimiz etkinliklerde, takviye edici gıdaların doğru kullanımı, faydaları ve potansiyel riskleri ele alınmış; katılımcılara doğru dozlarda ve

uygun koşullarda kullanımın önemi aktarılmıştır. Ayrıca, bilinçsiz kullanımın olumsuz etkilerine dikkat çekilerek farkındalık oluşturulmuştur.



**ANKÜBEST olarak,
takviye edici
gıdaların hem
birey sağlığını
destekleyen hem
de toplumda
farkındalık
oluşturulması
gereken önemli
bir konu başlığı
olduğunu
düşünüyoruz.**

Gelecekte, takviye edici gıdalar konusunda daha kapsamlı projeler yürütmeyi hedefliyoruz. Bu doğrultuda, farklı yaş gruplarının ve sağlık durumlarının ihtiyaçlarına yönelik interaktif eğitim programları düzenlemeyi planlıyoruz. Aynı zamanda, beslenme bilimi ve takviye edici gıdalar üzerine çalışan uzmanlarla iş birliği yaparak, hem akademik hem

de pratik bilgilerin aktarılmasını sağlamayı amaçlıyoruz.

Takviye edici gıda alanındaki bilgi kirliliğini önlemek için sosyal medya platformlarımızda bilgilendirici içerikler hazırlamayı ve bu alandaki farkındalığı artırmayı önemli bir hedef olarak belirledik. Bu çalışmalarla, hem bireysel hem de toplumsal sağlık üzerinde pozitif bir etki yaratmayı amaçlıyoruz.

Kısacası, ANKÜBEST olarak, takviye edici gıdalar konusunda hem akademik hem de toplumsal farkındalık oluşturmayı amaçlıyoruz ve bu alanda yenilikçi projeler geliştirmek için çalışmalarımıza devam ediyoruz.

Ders programlarınızda takviye edici gıdalar ile ilgili konulara yer veriliyor mu?

Evet, ders programlarımızda takviye edici gıdalar ile ilgili konular işleniyor. Lisans eğitimimizde bu konular, ders içerikleriyle bağlantılı şekilde ele alınmakta ve kapsamlı bir şekilde inceleniyor. Takviye edici gıdaların doğru kullanımı, etkileri, olası riskleri ve bilimsel temelleri ele alınıyor; biyokimyasal mekanizmaları ve besin öğeleriyle etkileşimleri detaylı bir şekilde açıklanıyor. Ayrıca, bu alandaki güncel gelişmeler ve yaklaşımlar derslerde tartışılıyor.

Hocalarımız, bilimsel literatür ışığında, takviye edici gıdaların yalnızca uzman kişiler tarafından ve bireylerin ihtiyaçlarına uygun şekilde önerilmesi gerektiğini vurguluyor. Günümüzde sosyal medya platformlarında bu konuda yoğun bir bilgi kirliliği bulunuyor. Bilimsel temelden uzak ve yanlış bilgilerin sağlık açısından ciddi risklere yol açabileceği özellikle belirtiliyor.

Derslerde edindiğimiz bilgiler ışığında, bu ürünlerin bilinçsiz kullanımının önüne geçmek ve toplum sağlığını korumak adına doğru bilginin yayılması gerektiği bir kez daha vurgulanıyor. Eğitim programlarımız, öğrencilerin takviye edici gıdalar ve fonksiyonel besinler konusunda hem teorik bilgiye hem de uygulama becerilerine sahip olmaları hedefleniyor. Bu doğrultuda, toplumun bilinçlendirilmesi ve bilgi kirliliğinin önlenmesi, hem öğrenciler hem de geleceğin meslek uzmanları olarak bizim sorumluluğumuzdur.

Peki siz takviye edici gıdaları kullanıyor musunuz? Geleceğin diyetisyeni olarak önerir misiniz?

Geleceğin diyetisyenleri olarak önceliğimiz, bireylerin ihtiyaç duyduğu besin öğelerini her zaman doğal besinler yoluyla almalarını sağlamak. Bu da dengeli ve yeterli bir beslenme programının temelini oluşturur. Ancak, bazen beslenme yoluyla yeterli miktarda vitamin, mineral veya diğer besin öğelerinin karşılanamadığı durumlarla karşılaşabiliyoruz.

Böyle durumlarda, takviye edici gıdalar doğru şekilde kullanıldığında faydalı bir destekleyici unsur olarak değerlendirilebilir.

Bizler de gerekli durumlarda takviye edici gıdalardan faydalaniyoruz; ancak bu ürünlerin bir çözüm değil, yalnızca destekleyici bir araç olduğunu her zaman vurgulamaktayız. Takviye edici gıdaların mutlaka uzman kontrolünde ve bireyin ihtiyaçlarına uygun şekilde kullanılmasının önemini göz önünde bulundurmalıyız.

Sonuç olarak, ilk tercihin her zaman doğal beslenme yoluyla ihtiyaçları karşılamak olması gerektiğine inanıyoruz. Bu yaklaşım, hem daha sürdürülebilir hem de sağlık açısından daha güvenlidir. Takviye edici gıdalar ise yalnızca gerekli durumlarda ve bir sağlık profesyonelinin rehberliğinde kullanılmalıdır.

Okuldaki öğünlerinizde yeterli ve dengeli beslendiğinizi düşünüyor musunuz?

Evet, bir beslenme ve diyetetik öğrencisi olarak, okulumuzun yemekhanesindeki öğünlerin yeterli ve dengeli olduğunu düşün-

nüyorum. Yemekhanede sunulan menüler, enerji ve besin öğeleri hesaplamaları ve diyetisyen kontrolü ile hazırlanmakta; bu da öğünlerin besin değerleri açısından dengeli olmasını ve öğrencilerin temel beslenme ihtiyaçlarını karşılamasını sağlamaktadır.

Yemekhanede, öğrencilerin ihtiyaç duyduğu durumlarda glutsensiz menü gibi özel beslenme ihtiyaçlarını karşılayan seçeneklerin sunulması, sistemin erişilebilirliğini artırıyor ve daha kapsayıcı bir hizmet sunuyor. Ayrıca, bazı öğünlerin oylama sistemiyle belirlenmesi, yemeklerin hem öğrenci damak tadına hitap etmesini hem de beslenme ihtiyaçlarını karşılamasını mümkün kılıyor.

Bu sistemin, sağlıklı beslenme alışkanlıklarını teşvik ettiğini ve aynı zamanda öğrenci memnuniyetini artırdığını düşünüyoruz. Özellikle, özel diyet gereksinimlerine sahip bireyler için alternatiflerin sunulması, yemekhanenin hem fiziksel hem de zihinsel performansı desteklemesi açısından önemli bir katkı sağlıyor.



PROBİYOTİKLER, PREBİYOT

Ecz. Çiğdem Yazar, sıklıkla birbirine karıştırılan probiyotik, prebiyotik ve postbiyotik kavramlarını detaylı açıklamalarıyla aydınlatarak, her bir grubun yararlarını dergimiz için kaleme aldı.

Günümüzde bağırsak sağlığı, genel bütüncül sağlık üzerindeki etkilerinden dolayı büyük ilgi odağı hâline gelmiştir. Ancak geçmiş yıllara da bakıldığında, sindirim sağlığı ve probiyotiklerin her dönemde insanların ilgisi- ni çektiğini görebiliriz. “Yaşam için” anlamına gelen “probiyotik” terimi, Yunanca’dan türetilmiş olup, ilk olarak 1965 yılında Lilly ve Stillwell tarafından, “Bir mikroorganizma tarafından salgılanıp başka birinin büyümesini destekleyen bileşiklerin” tanımlanmasında kullanılmıştır.

Gastrointestinal sistemin sağlığı, genel sağlığın temel taşlarından biridir. Bu bağlamda probiyotikler, prebiyotikler ve postbiyotikler bağırsak mikrobiyotasını destekleyerek sindirim sistemi fonksiyonlarına katkıda bulunur ve vücudumuzda farklı işlevler üzerindeki etkilerinden bahsetmek mümkündür. Ancak bu kavramlar genel olarak birbirine karışmaktadır.

İKLER VE POSTBİYOTİKLER

Probiyotikler

Probiyotikler, esas olarak laktik asit bakterileridir. Bağırsak mikrobiyotasının dengesini korur ve faydalı mikroorganizmaların çoğalmasını teşvik eder ve bu sayede sağlık üzerinde olumlu etkiler gösterirler. Bağırsak mikrobiyotasını dengelemesi ve epitel bariyer bütünlüğünü desteklemesi, probiyotiklerin sindirim sistemindeki önemli takviyelerden biri olarak konumlandırılmasının ana nedenidir. *Lactobacillus* ve *Bifidobacterium* türleri gibi bazı türlerin bağırsakta zararlı bakterilerin çoğalmasını baskıladığı ve bu sayede mikrobiyota dengesinde rol oynadığını gösteren klinik çalışmalara sıklıkla rastlamak mümkündür [Sanders et al., 2019].

Bunun yanı sıra bazı klinik çalışmalar, probiyotiklerin inflamatuvar yanıtlar üzerinden bağışıklık sistemi fonksiyonlarında da rol oynayabileceği yönünde ilgi uyandırırken [Ouweland et al., 2002], son dönemde “bağırsak-beyin eksen” etkileri üzerinden stres, anksiyete ve depresyon gibi durumlarla ilişkilendirilen klinik çalışmaları da görmekteyiz [Cr-yan et al., 2019].

Yoğurt, kefir, parmesan peynir gibi fermente süt ürünleri, turşu, ev sirkesi gibi fermente besinler önemli ve kolay ulaşılabilir probiyotik kaynaklardır.

Prebiyotikler

Prebiyotikler, sindirilemeyen karbonhidratlar olup, bağırsaktaki bazı faydalı mikroorganizmalar tarafından fermente edilir. Bu süreçte, kısa zincirli yağ asitleri üretilir. Kısa zincirli yağ asitleri, bağırsak bariyerini güçlenmesine katkı sağladığı için sindirim sistemi için kıymetlidir. İnülin ve FOS gibi prebiyotiklerin, bifidobakter seviyelerini artırdığı ve bu sayede sindirimini desteklediği ilgili makaleler sıklıkla önemli dergilerde yer bulmaktadır [Gibson et al., 2017].

Prebiyotik gıdalardan yana zengin bir beslenme düzeninin metabolik sağlıkla da ilişkilendirilebileceği düşünülmektedir. İnsülin duyarlılığı [Slavin, 2013], bağışıklık sistemi hücrelerinin aktiviteleri ve enfeksiyon riski gibi alanlarda da ilgi uyandıran klinik çalışmalar mevcuttur [Kelly, 2008].

Soğan, sarımsak, muz, enginar gibi inülinde zengin sebze meyveler prebiyotik kaynağı olarak örnek gösterilebilir.

Postbiyotikler

Postbiyotikler, probiyotik bakterilerin canlılığını yitirmesinin ardından geride kalan veya ürettikleri biyolojik olarak aktif bileşenlerdir. Bunlar arasında kısa zincirli yağ asitleri, bakteriyosinler ve hücre duvarı bileşenleri bulunur.

Özellikle bütirat gibi kısa zincirli yağ asitleri, bağırsaktaki inflamasyonunu azaltmakta etkilidir [Ríos-Covián et al., 2016]. Ayrıca bütiratın bağırsak epitel hücreleri üzerinde enerji kaynağı olarak kullanıldığı ve bariyer bütünlüğü desteklediği bilinmektedir [Louis & Flint, 2017]. Ayrıca, postbiyotiklerin LDL kolesterol seviyelerinin etkileri üzerine de ilgi çeken klinik çalışmalara da rastlamaktayız [Kumar et al., 2019].

Özetle bu üç grup, birlikte veya ayrı ayrı kullanıldığında sindirim sistemini ve genel sağlık fonksiyonlarını destekler. Bu bileşenleri içeren gıdaların düzenli kullanımı, sağlıklı bir yaşam için güçlü bir temel oluşturabilir.

Ek Kaynaklar:

- Sanders, M. E., Merenstein, D. J., Reid, G., Gibson, G. R., & Rastall, R. A. [2019]. Probiotics and prebiotics in intestinal health and disease. *Gut Microbes*, 10[3], 293-321.
- Ouweland, A. C., Salminen, S., & Isolauri, E. [2002]. Probiotic and other functional microbes: from markets to mechanisms. *Current Opinion in Biotechnology*, 13[5], 483-487.
- Slavin, J. [2013]. Fiber and prebiotics: mechanisms and health benefits. *Nutrients*, 5[4], 1417-1435.
- Kelly, G. [2008]. Inulin-type prebiotics—a review: part 1. *Alternative Medicine Review*, 13[4], 315-329.
- Ríos-Covián, D., Ruas-Madiedo, P., Margolles, A., et al. [2016]. Intestinal short-chain fatty acids and their link with diet and human health. *Frontiers in Microbiology*, 7, 185.
- Louis, P., & Flint, H. J. [2017]. Formation of propionate and butyrate by the human colonic microbiota. *Environmental Microbiology*, 19[1], 29-41.
- Kumar, R., Chhibber, S., & Harjai, K. [2019]. Therapeutic potential of postbiotics in colitis: a new approach in microbial therapy. *International Journal of Medical Microbiology*, 309[6], 223-231.
- Markowiak, P., & Śliżewska, K. [2017]. Effects of probiotics, prebiotics, and synbiotics on human health. *Nutrients*, 9[9], 1021.
- Zolkiewicz, J., Marzec, A., Ruszczyński, M., & Feleszko, W. [2020]. Postbiotics—A step beyond pre- and probiotics. *Nutrients*, 12[8], 2189.

GTBD

ÜYELERİNİ

Tanıyalım



***“Herkes için Jelatin, Herkes için Kolajen”
diyerek başarılı yolculuğuna devam eden
Halavet Gıda ile ilgili merak edilenleri, Halavet
Gıda ekibi dergimiz için cevapladı.***

Şirketinizin kuruluş tarihi ve yeri hakkında bilgi verir misiniz?

2011 yılında kurulan Halavet Gıda Avrupa'nın en büyük yenilebilir sıgır jelatini üreticisidir. İstanbul ve Bolu'da bulunan fabrikalarında helal jelatin ve kolajen peptit üretimi yapan şirket, dünya üzerinde 70'den fazla ülkeye ürünlerini ulaştırmaktadır.

Markanız ve ürünleri hakkında bilgi verir misiniz?

Yenilebilir helal jelatin ve kolajen hidrolizatları gibi yüksek değerli ürünler üreten ve özellikle gıda

sektöründe yenilikçi bir yapıya sahip olan Halavet Gıda, yeni ürünler geliştiren ve farklı sektörleri

entegre eden bir yapıya sahiptir. Üretimin her aşamasında gıda güvenliğini kalite politikasının temelini oluşturan ve izlenebilir ham maddeleri kullanan Halavet Gıda, dinamik uzman ekipleri, modern teknoloji ile çevre dostu üretim gerçekleştirmektedir. Kolajen bazlı ürünler üreten, gıda, ilaç ve kozmetik alanında çalışan şirketlere vazgeçilmez bir partner olarak hizmet veren ve globalleşen bir şirkettir. Yetişmiş insan kaynağı ile müşterilerinin beklentilerinin de ötesinde kaliteli ürünler üreten

Halavet Gıda'nın üretim süreçlerinde doğaya saygılı, modern ve yenilikçidir.

İlaç Sektöründe Güvenilir ve Çok Yönlü Jelatin, Farmasötik Uygulamalarda Yüksek Performans

Halavet jelatin, ilaç endüstrisinde geniş kullanım alanlarına sahip, yüksek saflıkta bir üründür.

Farmasötik saflıkta üretilen Halavet jelatin, yumuşak kapsüllerden sert kapsüllere, tablet kaplamalarından mikroenkapsülasyon uygulamalarına kadar pek çok alanda etkin bir bileşen olarak

kullanılmaktadır. Ayrıca farma saflıkta üretilen jelatinimiz, üstün biyoyararlanım özelliği sayesinde ilaç formülasyonlarının vazgeçilmez bir bileşeni ve etkin madde taşıyıcısı olarak güvenilir çözümler sunmaktadır.

Değerlerimiz

Yarının kaynaklarını bugünden tüketmemek için üretim süreçlerimizi sürdürülebilirlik anlayışı çerçevesinde kurguluyor, doğadaki ayak izimizi küçültüyor, sıfır atık politikası ile çalışmalarımızı sürdürüyoruz. Müşteri beklentilerinin de ötesine geçmek ve koşulsuz kaliteli üretim yapmak için uzman insan kaynağı ve modern üretim tesis-

lerimizle müşterilerimize hizmet veriyoruz. Kurulduğumuz günden bu yana, sürekli yenilenmeye olan inancımızla çalışanlarımızın yetkilerini arttırıyor, onlara girişimci bir çalışma ortamı hazırlıyoruz.

Vizyonumuz

Sürdürülebilir kolajen temelli ürünler üreten globalleşen bir şirket olarak, gıda, ilaç ve kozmetik

sektörlerinde inovatif çözümler sunma konusunda kendimize güvenen bir firma olarak konumlandırıyoruz.

Halavet olarak, çevre dostu yaklaşımlarımız ve yüksek kalite standartlarımızla, bu sektörlerdeki firmaların vazgeçilmez bir iş ortağı olmayı hedefliyoruz.

Bu vizyon, Halavet'in yenilikçi, güvenilir ve çevreye duyarlı bir şirket olarak gelecekteki başarılarını desteklerken, aynı zamanda global pazarda güçlü bir konum elde etmemizi sağlıyor.

Misyonumuz

Yenilikçi ve ekolojik bir yaklaşım kullanarak partnerlerimize kolajen bazlı çözümler sunuyoruz.

Sürdürülebilir ve çevre dostu üretim ilkelerimizle doğal dünyaya ve

topluma olumlu bir katkı sağlama-
maktan ilham alıyoruz.

Türkiye'deki tüm fabrikalarımızı
%100 solar enerji ile çalıştırarak
enerji verimliliğimizi artırıyor ve
çevresel etkilerimizi minimize edi-
yoruz. Misyonumuz, yüksek kalite
standartları ile tanınan ürünleri-
mizle hem müşterilerimize hem
de topluma uzun vadeli faydalar
sağlamaktır.

Kalite ve Gıda Güvenliği Politikası

Yenilebilir Sığır Jelatin ve Kolajen
Üretiminde Kalitede ve Hizmette
Sürekliliği Hedef Alarak Sağlıklı ve
Katma Değerli Ürünler Üreterek,
Sürdürülebilir kalite yaklaşımı
ile Kaliteden Ödün Vermeden
Müşteri Taleplerini Zamanında ve
Düşük Maliyetli Olarak Karşılama-
mak, Koşulsuz Müşteri Memnuniyetini
Sağlamak,

Tedarikçilerimizin Gelişimine
Yönelik Yaklaşımları Benimseye-
rek, Güvenilir Tedarik Zinciri ile
Güvenilir Hammadde Kullanmak
ve Sektörümüzün Gereği %100 Sığır
Jelatinini ve Kolajenini Güvenli
Sağlıklı, Helal ve Hijyenik Şartlarda
Üretim Yapmak ve Gıda Güvenliği
Standartlarını Uygulamak,

Bunu Sağlamak için Çalışanlarımı-
zı Hijyen ve Sanitasyon Konusun-
da Sürekli Eğiterek Gelişimlerini
Sağlamak,

Gıda Güvenliği Kültürünü artır-
mak, Güvenli ortamda, İş Sağlığı
ve Güvenliği Gerekliklerini ve
Etik Değerleri Ön Planda Tutarak

İnsan ve Çevre Sağlığını Ön Planda
Tutmak,

Her Kademedeki Çeşitli Çalışan-
larımızı Kapsayacak Şekilde, Tüm
Çalışanlarımızın Dahiliyeti ile

Kaliteyi En Üst Düzeyde Sunarken
Kalite ile Daima Daha İleriye Yöne-
lik Hedeflerle, Sürekli İyileştirme
Faaliyetlerini Önceliklendirerek
Kaynak Ayırmak ve Gıda Güvenliği
Yönetim Şartlarına Uymak, Risk
Bazlı Kalite Yaklaşımı ile Tüm
Risklere Karşı Önleyici Tedbirleri
ve Taklit Tağşiş Risklerine ve Ürün
Savunmasına Karşı Tüm Önlemleri
Aarak %100 Sığır Jelatin ve Kolajen
Üretimini Yapmak,

İyi Üretim Uygulamalarını Göze
Aarak [GMP] Gıda Güvenliği Yö-
netim Şartlarını Sürdürülebilir Bir
Şekilde Sürekli İyileştirmek, Hiçbir
Koşulda Kalite ve Gıda Güvenliğin-
den Ödün Vermemek,

Gıda Zinciri Boyunca Gıda Güvenli-
ğiyle İlgili Bilgileri Talep Etmek ve
İletmek,

Ürün Yaşam Döngüsü Boyunca,
Tüm Dokümantasyon Gereklikleri-
ni Veri Bütünlüğü Kapsamında
Zamanında ve Eksiksiz Sağlamak,

**Yasal Şartlar ve Mevzuatlara
Uymak GIDA GÜVENLİĞİ POLİTİ-
KAMIZDIR.**

**Sizin için GTBD üyesi olmak
ne ifade ediyor? Neden GTBD
çatısı altında olmak istediniz?**

Gıda Takviyesi Derneği ve Beslen-
me Derneği üyesi olmak, Halavet

Gıda olarak kolajen ve jelatin
üreticisi kimliğimizle sektör içinde
daha güçlü bir konumda olmamızı
sağlıyor. Üyeliğimiz sayesinde:

1. Sektörel Güç ve Güvenilirlik: Gıda
Takviyesi ve Beslenme Derneği,
resmî ve prestijli bir kurum. GTBD
üyesi olmak, markamızın güveni-
lirliğini artırıyor ve sektör içindeki
itibarımızı güçlendiriyor.

2. Regülasyonlara Uyum ve Güncel
Bilgi: Derneğin sağladığı bilgilen-
dirme ve eğitimlerle, yasal düzen-
lemelere daha hızlı uyum sağlaya-
rak ürünlerimizi ve süreçlerimizi
güncel tutabiliyoruz.

3. Bilimsel Gelişmeler ve Ar-Ge
Desteği: örneğin çalışmaların saye-
sinde beslenme ve gıda takviyeleri
alanındaki en yeni araştırmalara
erişerek ürün geliştirme süreçleri-
mizi iyileştirebiliyoruz.

4. İş Birlikleri ve Ağ Kurma: Sektör-
deki diğer üreticiler, tedarikçiler ve
akademik çevrelerle daha güçlü iş
birlikleri kurarak pazar fırsatlarını
değerlendirme şansı elde ediyoruz.

5. Tüketici Bilinçlendirme ve
Pazar Etkisi: Derneğin yürüttüğü
bilinçlendirme çalışmalarına
katkı sunarak, kolajen ve jelatinin
faydalarını daha geniş kitlelere
anlatabiliyoruz.

Gıda Takviyesi ve Beslenme Der-
neği üyesi olmak, Halavet Gıda'nın
yalnızca üretici olarak değil, aynı
zamanda sektördeki gelişmelere
yön veren, inovasyonu destekle-
yen ve güvenilir bir marka olarak
konumlanmasına destek veriyor.



Besinler Erozyona Uğradı!

Yüksek Enerji ile Sürdürülebilir Diyetler Yapmalıyız

Beslenme ve diyet uzmanı

Berrin Yiğit ile takviye edici gıdalar üzerine faydalı bir söyleşi gerçekleştirdik. Yiğit'ten; takviye edici gıda kullanım önerileri ile takviye edici gıdalar alanında okuma yapmak isteyenlere tavsiyeleri alırken, ayrıca takviye edici gıda kullanırken dikkat edilmesi gerekenler, sosyal medyanın bireylerin takviye edici gıda tercihleri üzerindeki etkilerini ve toplumda takviye edici gıdalar konusunda farkındalığı artırmak için neler yapılabileceğini sorduk!



Berrin Hanım Merhaba, öncelikle bize kendinizden bahseder misiniz?

Merhaba! Ben Berrin Yiğit, beslenme ve diyet uzmanıyım. Sağlıklı yaşam ve sürdürülebilir beslenme alışkanlıklarını geliştirme üzerine çalışıyorum. “Yaşasın Zayıflıyorum” adlı bir kitabım var. Ayrıca, sevgili Ebru Akel ile birlikte hazırladığımız Hamilelik Günlüğü kitabımızda, hamilelik ve beslenmeye dair önemli bilgileri okuyucularla paylaştık. Bunun yanı sıra, beslenmeyi keyifli bir şekilde hayat tarzı haline getirmek için pek çok gazete ve dergide yemek tarifleri ve detoks önerilerinden oluşan eklerim ve ek kitapçıklarım hazırlandı.

Şu anda da Hürriyet Lezzetli Hayat köşe yazarı olarak, beslenmenin “diyet” adı altında keyifsiz bir şey olmadığını, hem pratik hem de lezzetli sağlıklı tarifler geliştirilebileceğini anlatan bir misyon edinmiş bulunmaktayım.

Bugüne kadar pek çok beslenme atölyesi düzenleyerek, bireylere mutfak eğitimi ve diyet yemek kültürünü tanıttım. Katılımcıların mutfaklarına sağlıklı bir dokunuş yapmayı ve bunu sürdürülebilir bir yaşam biçimine dönüştürmelerini hedefledim. Yeni iş birlikleriyle bu projelerimizi daha da artırmayı hedefliyoruz; çünkü sağlıklı beslenmenin sadece bir zorunluluk değil, yaşamın keyifli bir parçası olduğuna inanıyorum!

Sıklıkla önerdiğiniz takviye edici gıdalar hangileri?

Öncelikle, “multivitaminler” düşük kalori diyetlerde ekstra önem kazanıyor. Bizler makro besin öğelerini dengeli tutan programları kişiye göre tasarlayabilirsek de, mikro besin öğelerinin eksikliğini tamamladığımızdan emin olamayabiliyoruz; çünkü maalesef artık besinler de erozyona uğradı. Bu

noktada, hem zayıflama sürecinin başarısını hızlandırmak hem kişilerin duygu durumunun ve fiziksel performansının çöküşünü engellemek hem de daha yüksek enerji ile sürdürülebilir diyetler yapabilmeyi sağlamak için multivitamin önerilerine önem veriyorum. Kişinin genel sağlık durumuna, yaşına ve beslenme ihtiyaçlarına uygun multivitamin önerileriyle programlarına değer katıyorum.

Bunun yanında, bilimsel araştırmalara dayanarak şu takviyeleri de sıkça öneriyorum:

- D vitamini: Özellikle güneş ışığına az maruz kalan bireylerde eksikliği çok yaygın. Kemik sağlığından bağışıklık sistemine kadar birçok süreçte kritik bir rol oynuyor.
- Omega-3 yağ asitleri: DHA ve EPA formunda omega-3, kalp sağlığı, beyin fonksiyonları ve inflamasyonu azaltma gibi etkiler sağlıyor.
- Probiyotikler: Bağırsak mikrobiyotasını desteklemek, sindirimi iyileştirmek ve bağışıklık sistemini güçlendirmek için önemli.

Danışanlarımın en çok D vitamini, probiyotik ve magnezyum takviyelerine yöneldiklerini görüyorum.

- Magnezyum: Stres, kas spazmları ve uyku kalitesi için sıklıkla önerdiğim bir mineral.
- Kolajen: Cilt, saç, tırnak sağlığını desteklemek ve eklem ağrıları azaltmak için özellikle belli bir yaştan sonra faydalı.

Bu takviyeleri önerirken, kişinin kan değerlerine ve yaşam tarzına uygun dozda alınması gerektiğini vurguluyorum.

99

**Takviye edici
gıdaları önerirken, kişinin
kan değerlerine ve yaşam
tarzına uygun dozda
alınması gerektiğini
vurguluyorum**

Danışanlarınızın takviye edici gıdalara bakış açıları nasıl? En çok hangi takviyeleri tüketiyorlar?

Danışanlarımın takviye edici gıdalara yaklaşımı oldukça bilinçli, ancak zaman zaman sosyal medyadaki yanlış bilgilerden etkilenebiliyorlar. Temiz içerikli olmasa da mucize vadeden ürünlere heveslenebiliyorlar ya da tam tersi, önerilen takviyeleri “Kilo aldırır.” gibi hatalı bilgiler yüzünden kullanmaktan çekinebiliyorlar. Bilimsel tabanlı ve açıklayıcı bir sohbetle soru işaretlerini siliyoruz.

En çok D vitamini, probiyotik ve magnezyum takviyelerine yöneldiklerini görüyorum. Bunun nedeni, günümüzde artan stres, yoğun yaşam temposu ve yetersiz beslenmenin bu alanlarda daha fazla ihtiyaca yol açması. Ayrıca, omega-3 ve kolajen de popüler tercihler arasında yer alıyor.

Danışanlarınız sizden takviye edici gıdalarla ilgili bilgi aldıktan sonra hayatlarına neleri eklediler? Değiştirdikleri şeyler oldu mu?

Danışanlar, genelde doğru bilinen yanlışları düzeltiyorlar. Örneğin, “D vitamini takviyesi yazın gerekli değil.” gibi bir yanlışları oluyor. Bilgi aldıktan sonra, kış aylarında olduğu kadar yazın da kan değerlerini ölçtürerek bilinçli tüketmeye başlıyorlar. Ayrıca, probiyotik seçiminde rastgele ürün almak yerine, doğru suşları içeren ürünleri tercih etmeye yöneliyorlar. Sürekli ürün değiştirmek, düzensiz ürün kullanımı ya da alıp hiç kullanmamak gibi yaygın hatalardan kurtuluyorlar. Takviye edici gıdaları yemekle birlikte almanın veya doğru zamanlamayla tüketmenin önemini öğrenip alışkanlıklarını buna göre değiştiriyorlar.

Takviye edici gıda kullanırken dikkat edilmesi gerekenler nelerdir?

- Kan değerlerinizi ölçtürün: Hangi vitamin veya mineralin eksik olduğunu bilmeden takviye edici gıda almak fayda sağlamaz, hatta zararlı olabilir.
- Doğru doz: “Fazlası fayda sağlar.” düşüncesi yanlıştır. Örneğin, yüksek doz D vitamini toksisiteye yol açabilir.
- Klinik araştırmalar: Seçtiğiniz takviye edici gıdanın etkisinin bilimsel olarak kanıtlanmış olduğundan emin olun.
- Kalite: Sertifikalı, güvenilir markaları tercih etmek önemli. Etiketinde içerik bilgileri net olmayan ürünlerden kaçınılmalı.
- Zamanlama: Bazı takviye edici gıdalar aç karna, bazıları yemekle birlikte alınmalıdır. Bu detayları göz önünde bulundurmak, takviyenin etkinliğini artırır.

Gıda Takviyesi ve Beslenme Derneği, takviye edici gıdalarla ilgili güncel bilgilere ulaşmamda ve mesleki olarak kendimi geliştirmemde büyük bir katkı sağladı. Ayrıca, bilimsel etkinlikler ve yayınlar sayesinde danışanlarıma daha bilinçli rehberlik edebiliyorum.



Takviye edici gıdalar alanında daha çok okuma yapmak isteyenlere tavsiyeleriniz ne olur? Neleri takip etmeli?

Takviye edici gıdalar konusunda doğru bilgiye ulaşmak için güvenilir kaynaklardan faydalanmak çok önemli. Şu platformları öneririm:

- PubMed: Bilimsel makalelerin yer aldığı en güvenilir kaynaklardan biri.
- WebMD ve Mayo Clinic: Pratik ve doğru bilgiler sunar.
- Linus Pauling Institute: Vitaminler ve mineraller hakkında detaylı bilgiler içerir.
- Ayrıca, takviye edici gıda kullanımını etik çerçevede tartışan The Supplement Handbook gibi kitaplar da faydalı olabilir.

Takviye edici gıdalar hakkında bilinçli ve güvenilir araştırmalar yapmak için aşağıdaki Türkçe kaynakları da kullanabilirsiniz. Bu kaynaklar genellikle bilimsel temellidir ve uzman görüşlerine dayanır:

1. TÜBİTAK Popüler Bilim Yayınları

TÜBİTAK, bilimsel bilgilere dayalı birçok popüler bilim kitabı ve dergi yayınlıyor. Takviye edici gıdalar ve beslenme konularında güvenilir bilgi edinebilirsiniz.

2. T.C. Sağlık Bakanlığı ve Türkiye İlaç ve Tıbbi Cihaz Kurumu (TİTCK)

T. C. Sağlık Bakanlığı ve TİTCK'nın internet siteleri, Türkiye'de onaylanmış takviye edici gıdalar ve içerik bilgileri konusunda doğru bilgilere ulaşmak için önemli kaynaklardır.

3. Türk Tabipleri Birliği (TTB)

Türk Tabipleri Birliği'nin yayınları ve açıklamaları, sağlık ve takviye edici gıdalar konusunda bilgilendirici ve güvenilir içerikler sağlar.

4. Türk Beslenme ve Diyetetik Demeği (TBDD)

TBDD, beslenme ve diyetetik alanında bilimsel bilgi sunar. Özellikle takviye edici gıdalarla ilgili araştırma ve önerilere bu kaynaktan ulaşabilirsiniz.

5. Türkiye Sağlıklı Beslenme ve Hareketli Hayat Programı

T.C. Sağlık Bakanlığı'nın oluşturduğu bu program, genel beslenme ve sağlık önerileri yanında takviyeler hakkında da bilgiler içerebilir.

Toplumda takviye edici gıdalar konusunda farkındalığı artırmak için neler yapılabilir?

- Eğitim: Okullarda ve iş yerlerinde takviye edici gıda kullanımı hakkında temel bilgiler verilmesi farkındalığı artırabilir.
- Medya kullanımı: Sosyal medya ve televizyon aracılığıyla bilimsel doğrulara dayalı, sade ve eğlenceli içerikler oluşturulabilir.
- Sağlık profesyonelleri ile iş birliği: Doktorlar ve diyetisyenler, hastalarını bilinçlendirmek için aktif bir rol oynayabilir.
- Etiket okuma bilinci: İnsanlara ürünlerin içeriklerini nasıl değerlendirecekleri öğretilmeli.

Denetimden geçmiş, güvenilir takviye edici gıdalarla sağlığınıza desteklemek ileriye dönük bir yatırımdır.

Sosyal medya, bireylerin takviye edici gıda tercihlerini nasıl etkiliyor?

Sosyal medya, insanların takviye edici gıda seçimlerinde güçlü bir etkileyici. Ancak burada hem bir fırsat hem de bir risk var. Etkileyici kişiler (influencer'lar), zaman zaman bilimsel dayanağı olmayan ürünleri tanıtabiliyor. Bu durum bireyleri yanlış yönlendirebilir. Ancak doğru kullanıldığında sosyal medya, güvenilir uzmanlar aracılığıyla takviye bilincini artırmak için güçlü bir araç olabilir.

Sağlıklı beslenme ve takviye edici gıda kullanımı hakkında önümüzdeki yıllar için öngörüleriniz nelerdir?

Gelecek yıllarda bireyselleştirilmiş beslenme ve genetik veriye dayalı takviye önerilerinin

yaygınlaşacağını düşünüyorum. Teknolojinin gelişmesiyle birlikte herkesin biyolojik ihtiyaçlarına uygun, kişiye özel takviye protokolleri geliştirilecek. Ayrıca, bitki bazlı ve sürdürülebilir içeriklere sahip takviye edici gıdalara talep artacak.

Gıda Takviyesi ve Beslenme Derneği ile uzun yıllardır tanışyorsunuz. Bu tanışıklık size neler kattı?

Demek, takviye edici gıdalarla ilgili güncel bilgilere ulaşmamda ve mesleki olarak kendimi geliştirmemde büyük bir katkı sağladı. Ayrıca, bilimsel etkinlikler ve yayınlar sayesinde danışanlarıma daha bilinçli rehberlik edebiliyorum. Toplum sağlığını iyileştirmeyi amaçlayan bu tür oluşumların önemini vurgulamak isterim.

Son olarak, okuyucularımıza neler söylemek istersiniz?

Doğru bilgiyle donatıldığınızda, sağlıklı bir yaşamın kapılarını açabilirsiniz. Takviye edici gıdalar, ancak dengeli bir beslenme planının yanında kullanıldığında anlamlıdır. Sadece bir hapla mucizeler beklemek yerine, yaşam tarzınızı dönüştürmeye odaklanın.

Aynı şekilde, bir gıdaya mucize rolü atfetmek ya da takviye edici gıdaları tek başına kurtarıcı görmek de hatalı bir yaklaşımdır. Ancak, hatalı veya yetersiz beslenme koşullarında ya da ciddi vitamin ve mineral eksiklikleri durumunda, bu eksiklikleri sadece gıdayla telafi etmeye çalışmak süreci uzatabilir. Bu noktada, doğru ürünle yapılan takviye çok kıymetlidir. Özellikle doktorunuzun bir önerisi varsa, "Kilo aldınır." ya da "Etkili değildir." gibi kulaktan dolma bilgilerle karar vermekten kaçının. Mutlaka sağlık profesyonelinizin yönlendirmelerine kulak verin.

Denetimden geçmiş, güvenilir takviye edici gıdalarla sağlığınıza desteklemek ileriye dönük bir yatırımdır. Sağlığınıza korumak ve iyileştirmek için beslenme ve takviye alışkanlıklarınızı gözden geçirin. Unutmayın, her küçük adım büyük farklar yaratır!

Unutmayın!

her küçük adım
büyük farklar
yaratır.



Türk Gıda Kodeksi
Sporcu Gıdaları
Tebliğine göre,

SPORCU GIDALARI

Hormon, hormon
artırıcı maddeler ve
doping içermemelidir.



GTBD
Gıda Takviyesi ve Beslenme Derneği

SOSYAL MEDYA ETKİLEYİCİLERİ

NE KADAR ETKİLİP

GTBD

Genel Sekreteri Uzm. Dyt. Sevilay Sarışen, beslenme alışkanlıklarının ve takviye edici gıda kullanımı kararlarının, sosyal medya etkisi ve dijital tavsiyelerle değişim sürecini mercek altına aldı.



Son yıllarda sosyal medya platformları sadece bilgi paylaşımı değil, aynı zamanda bireylerin yaşam tarzı tercihlerinde de belirleyici bir rol oynamaya başladı. Beslenme gibi sağlıkla doğrudan ilişkili alanlarda ise sosyal medya etkileyicilerinin (influencer) önerileri, bireylerin karar süreçlerini önemli ölçüde şekillendirebiliyor. Sağlıklı yaşam, dengeli beslenme ve takviye edici gıda kullanımı gibi konular artık yalnızca sağlık profesyonellerinden değil, milyonlarca takipçiye ulaşan dijital isimlerden de öğreniliyor. Peki bu durum bireylerin kararlarını nasıl etkiliyor? Bu sorunun cevabını derinlemesine anlayabilmek amacıyla Uzm. Dyt. Sevilay Sarışen tarafından, Yüksek Lisans Tez Araştırması olarak, sosyal medya etkileyicilerinin 25-44 yaş

arası yetişkinlerin beslenme alışkanlıkları ve takviye edici gıda tercihleri üzerine etkisi konulu çalışma gerçekleştirildi.

Bu çalışmada, 25-44 yaş aralığındaki yetişkin bireylerin sosyal medya etkileyicilerinden nasıl etkilendiğini ortaya koyan dikkat çekici bulgulara yer veriliyor. Çalışma kapsamında, en az 100 bin takipçili influencer'ları düzenli olarak takip eden ve sosyal medyada tanıtılan bir takviye edici gıdayı en az bir kez satın almış olan 20 kadın ve erkeklerle derinlemesine görüşmeler yapıldı. Katılımcıların sosyal medya paylaşımlarından nasıl etkilendikleri, karar alma süreçlerini hangi unsurların etkilediği ve etkileyicilere duyulan güvenin nasıl şekillendiği analiz edildi.

Görüşmelerden elde edilen bulgular, sosyal medya etkileyicilerinin yalnızca ürün tanıtımı yapmadığını, aynı zamanda bir yaşam tarzı ve beslenme anlayışı sunduklarını ortaya koydu. Katılımcıların büyük bölümü; düzenli, tutarlı ve meslekleriyle uyumlu içerikler paylaştıklarında influencer'ları daha güvenilir bulunduğunu belirtti. Özellikle diyetisyen, doktor gibi sağlık profesyoneli kimliğine sahip etkileyicilerin önerilerinin, diğerlerinden çok daha fazla dikkate alındığı tespit edildi. Buna karşın, yalnızca bilimsel kaynaklara dayandırılmış içerikleri önemseyen ve sosyal medya etkileyicilerine mesafeli duran bir kullanıcı kitlesi de varlığını sürdürüyor.

Sağlıklı yaşam, dengeli beslenme ve takviye edici gıda kullanımı gibi konular artık yalnızca sağlık profesyonellerinden değil, milyonlarca takipçiye ulaşan dijital isimlerden de öğreniliyor.

Sosyal Medya Etkileycilerinin Beslenme ve Takviye Edici Gıda Üzerindeki Etkisine Dair Dört Tematik Gözlem



2. Sosyal Medya Etkileycilerinin Beslenme Alışkanlıklarını Yönlendirmedeki Tesiri

Etkileycilerin paylaşımları, bireylerin günlük beslenme tercihlerine yön verecek kadar etkili olabilmektedir. Sağlıklı tarifler, diyet günlükleri, örnek öğünler gibi içerikler bireylerin alışveriş listelerini ve sofraya düzenlerini etkileyebilmektedir. Özellikle fiziksel görünümüne dikkat eden bireylerde, “influencer gibi görünme” motivasyonu beslenme alışkanlıklarını doğrudan değiştirmiştir. Bununla birlikte bazı kullanıcılar, bu etkiyi bilinçli bir şekilde sınırlandırdıklarını, kendi beslenme düzenlerini etkilemesine izin vermediklerini ifade etmiştir. Ancak genel olarak sosyal medya, farkında olmadan dahi bireylerin tüketim davranışlarını etkileyen güçlü bir araç olarak öne çıkmaktadır.



1. Takviye Edici Gıda Algısı

Araştırmada, katılımcıların büyük çoğunluğu takviye edici gıdaları “destekleyici” ve “koruyucu” ürünler olarak tanımlamıştır. Bu ürünlerin bağışıklığı güçlendirme, enerjiyi artırma, mevsim geçişlerinde hastalıklardan koruma gibi işlevsel faydalarla anıldığı görülmüştür. Özellikle pandemi sonrası dönemde, takviye edici gıdalar hastalık önleyici bir araç olarak daha sık tercih edilmeye başlanmıştır. Ancak bazı katılımcılar, bu ürünlerin bilinçsiz ve kontrolsüz kullanımına dair endişelerini de dile getirmiştir. Gıda takviyelerinin ilaç yerine geçmeyeceğinin farkında olan kullanıcılar, etkili sonuçlar için hekim ya da diyetisyen görüşünün önemli olduğunu belirtmiştir.



3. Takviye Edici Gıda Kullanım Karar Sürecinde Sosyal Medya Etkisi

Takviye edici gıda satın alma kararlarında sosyal medya etkileycilerinin ürün deneyimlerini paylaşmaları belirleyici bir unsur olmuştur. Katılımcıların çoğu, ürün önerilerinden önce etkileycilerin deneyim sürecine odaklandıklarını, olumlu yorumların güven artırıcı olduğunu belirtmiştir. Kullanıcı yorumları, ürünlerin nasıl ve ne zaman kullanıldığını dair açıklamalar karar sürecini hızlandırmıştır. Ürünlerin etkileyici tarafından “günlük rutine” dâhil edilmiş olması, ürünün “güvenilir ve işe yarar” olduğu algısını güçlendirmiştir. Bu süreçte en çok dikkat edilen konulardan biri ise ürünün içerik bilgisinin açıkça verilmesi ve sağlık beyanlarının abartısız olmasıdır.



4. Sosyal Medya Etkileycilerinin Güvenilirlik Algısı

Katılımcıların güven duydukları etkileycilerde aradığı temel özellikler arasında tutarlılık, mesleki yeterlilik ve içerik şeffaflığı öne çıkmaktadır. Özellikle diyetisyen, doktor, eczacı gibi sağlık profesyoneli kimliğine sahip etkileyci-



Araştırmada, takviye edici gıdaların bağışıklığı güçlendirme, enerjiyi artırma, mevsim geçişlerinde hastalıklardan koruma gibi işlevsel faydalarla anıldığı görülmüştür.





lere daha fazla güven duyulduğu görülmüştür. Paylaşımlarında bilimsel kaynaklara atıfta bulunan ve reklam içeriklerini açıkça belirten influencer'lar daha güvenilir bulunmuştur. Buna karşın yalnızca ürün tanıtımı yapan, sponsorlu içerik olduğunu belirtmeyen veya çok sık ürün değiştiren etkileyiciler ise güvensizlik yaratmaktadır. Bu durum, sosyal medya içeriklerinde etik ilkelere önemini ve dijital iletişimin sorumluluk gerektirdiğini göstermektedir.

Takviye edici gıda kullanımı açısından bakıldığında, influencer'ların ürün deneyimlerini samimi bir dille paylaşmaları, ürünün güvenilirliği ve etkisiyle ilgili yorumları, kullanıcıların satın alma kararını doğrudan etkilemektedir. Bu durum, özellikle bağıışıklık sistemini güçlendirme, enerji verme ya da cilt sağlığı gibi spesifik amaçlarla ürün kullanan bireylerde daha belirgindir. Bazı kullanıcılar içinse influencer'la-

rın önerileri bir nevi "ön araştırma" işlevi görmektedir. Yani kullanıcılar eczaneye veya başka bir satış kanalına gitmeden önce sosyal medyada ürün hakkındaki değerlendirmeleri gözden geçirmektedir.

Elde edilen veriler, influencer içeriklerinin yalnızca bireysel davranışları değil, toplumsal beslenme eğilimlerini de etkileyebileceğini göstermektedir. Bu noktada dikkat çekici olan, kullanıcıların büyük çoğunluğunun hâlâ bilimsel bilgiye ve sağlık profesyonellerinin yönlendirmelerine değer veriyor olmasıdır. Bu durum, sosyal medyada dolaşan bilgilerin bilimsel doğrulukla desteklenmesinin ne kadar hayati olduğunu bir kez daha gözler önüne sermektedir.

Sosyal medya içeriklerinin özellikle genç yetişkinler arasında yüksek etkisi olduğu düşünüldüğünde, sağlık iletişiminin dijital mecralarda daha aktif ve bilinçli bir şekilde yapılması gerektiği

söylenbilir. Bu noktada, sağlık profesyonelleri ile sosyal medya etkileyicileri arasında kurulacak iş birliklerinin, doğru bilgiye dayalı içerik üretimini desteklemesi önem taşımaktadır. Ayrıca, takviye edici gıdaların tanıtımında şeffaflık, içerik kaynaklarının açıkça belirtilmesi ve kişisel deneyimlerin doğru şekilde aktarılması, bireylerin güven duygusunu pekiştirmektedir.

Sonuç olarak, sosyal medya etkileyicilerinin önerileri, bireylerin beslenme alışkanlıklarında ve takviye edici gıda tercihlerinde yönlendirici bir güç hâline gelmiş durumdadır. Ancak bu gücün toplum sağlığı açısından olumlu sonuçlar doğurabilmesi için içerik üreticilerinin sorumluluk bilinciyle hareket etmesi ve kamu politikalarının bu alandaki düzenlemeleri desteklemesi gerekmektedir. Bilinçli tüketimi teşvik etmek ve sağlık okuryazarlığını geliştirmek için sosyal medya, doğru kullanıldığında güçlü bir araç olabilir.

Katılımcıların güven duydukları etkileyicilerde aradığı temel özellikler arasında tutarlılık, mesleki yeterlilik ve içerik şeffaflığı öne çıkmaktadır. Özellikle diyetisyen, doktor, eczacı gibi sağlık profesyoneli kimliğine sahip etkileyicilere daha fazla güven duyulduğu görülmüştür.

Hosgeldin

TALYA

HALEON

iff

**Talya Bitkisel, Haleon ve
IFF'in Gıda Takviyesi ve
Beslenme Derneği (GTBD)
Üyeleri arasına katıldığını
paylaşmanın mutluluğunu
yaşıyoruz.**



www.gtbd.org.tr



GTBD
Gıda Takviyesi ve Beslenme Derneği

GTBD

Gıda Takviyesi ve Beslenme Derneği



www.gtbd.org.tr

Gıda Takviyesi ve Beslenme Derneği üyeleri, tüketicilere
yüksek kaliteli, güvenilir ve yenilikçi ürünler sunar



KAMU, DERNEK VE ÜNİVERSİTE
ZİYARETLERİ



GIDA VE BESLENME
KONFERANSLARI

AKTİF WEB SİTESİ VE SOSYAL
MEDYA PAYLAŞIMLARI



DÜZENLİ VE KARŞILAŞTIRMALI
TÜKETİCİ ANKETLERİ

FHNTALK

GIDA, SAĞLIK VE
BESLENME SÖYLEŞİLERİ

gncEcz
genç eczacı ödülleri

GENÇ EZCAÇI
ÖDÜLLERİ

gncdyt
genç diyetisyen ödülleri

GENÇ DİYETİSYEN
ÖDÜLLERİ

GIDA VE
BESLENME
DERGİSİ



KAMU SPOTLARI

ABDİİBRAHİM

amare

Amway

BASF



BEE O
PROFİLİ

Capsugel LONZA

bayfar®
SAĞLIKTA PUSULANIZ

CRONOS PHARMA

DSM
HEALTH SCIENCE NUTRITION LABOR

easyVit®

Halavet®
Gelatine for Everyone

HALEON

HARDLINE
NUTRITION

Herbalife

iff

ilko
İLAÇ SANAYİ VE TİCARET A.Ş.

LUKBOTANIK

ORIFLAME
SWEDEN

sanofi

UNILEVER

NUTRILIFE

TALYA

VeriNatura®