

KAĞIT HELVA

MAYIS 2014

02

BESLENME
KÜLTÜRÜ
DERGİSİ



KAĞIT HELVA

 **MEDİPOL**
UNV



Prof. Dr. Navin Çiğdem:
"Diyetisyenlik Rant Kapsi Odur"

Dyt. Soran Aleoğlu: "Medikal
Diyetisyenlere Kazanç Doğrüm"

Bebeklik ve Çocukluk Döreminde
Omega-3 Yağ Asitlerinin Etkisi



Erişkin Döremdeki Hastalıkların
Fetal Programlanması

Prof. Dr. Murat Baş: "Her Şeyi
Yasaklamak Doğru Doğil"

Navin Helici: Mutfak Kültürümüzde
Orta Asya Döremi

EDİTÖRDEN



Sevgili okurlar;

İstanbul Medipol Üniversitesi Beslenme ve Diyetetik Bölümü olarak Kağıt Helva Dergisi'nin ikinci sayısını sizlerle paylaşıyor olmaktan mutluluk duyuyoruz.

Beslenme; insanların sağlığını, yaşam kalitesini ve süresini, diğer bir deyişle kaderini etkileyen önemli bir faktördür. Bu nedenle günümüzün en çok konuşulan, tartışılan, araştırılan, yorumlanan ve ilgi çeken konularından biridir. Yazılı ve görsel medya aracılığı ile hemen her gün beslenme konusunda çelişkili bildirimler yapılmakta, mesajlar verilmektedir. Ancak verilen mesajların ve bilgilerin doğruluğu konusunda toplumda ciddi bir karmaşa yaşanmaktadır.

İşte bu noktada yıldan yıla çiğ gibi büyüyen, beslenmenin gerçek sahibi olan, araştıran, sorgulayan, uygulayan, uygulatan, enerjik, dinamik, güncel ve "yaşam boyu doğru beslenme" ilkesini benimsemiş meslektaş adaylarımıza ve meslektaşlarımıza Kağıt Helva dergisi ile ulaşmak, dokunmak istedik.

Dergimizin bu sayısında biri akademisyen hocamız, diğeri meslektaşımız ile yapılmış 2 röportaj, 2 derleme makale, 1 özel röportaj, bölümümüzün yaptığı aktivitelerden seçilmiş haberler, mutfak kültürü, yemek tarifleri, kültür sanat haberleri gibi konuları kapsayan ve tamamen öğrencilerimizin emeği olan zengin bir içerik sunulmaktadır.

Kağıt Helva'nın öncelikle öğrenciler olmak üzere beslenme ve diyetetik camiasına katkıda bulunmasını ve yararlı olmasını dilerim.

Prof. Dr. Muazzez Garipağaoğlu

KağıtHelva

MAYIS 2014

İMTİYAZ SAHİBİ:

İstanbul Medipol Üniversitesi Adına
Prof. Dr. Sabahattin Aydın (Rektör)

SORUMLU YAZI İŞLERİ MÜDÜRÜ:

Öğr. Gör. Kübra Esin

EDİTÖR:

Prof. Dr. Muazzez Garipağaoğlu

YAYIN KURULU

Prof. Dr. Muazzez Garipağaoğlu
Yrd. Doç. Dr. Nihal Büyükcü
Yrd. Doç. Dr. Sine Özmen Toğay
Yrd. Doç. Dr. Nihal Zekiye Erdem
Öğr. Gör. Kübra Esin
Öğr. Gör. Havvanur Yoldaş
Araş. Gör. Hilal Hızlı
Araş. Gör. Feyzi Özmen

BÖLÜM EDİTÖRLERİ

Ayşe Lamia Öztürk	İbrahim Kırhan
Beyza Geçer	Kübra Bingöl
Büşra Meltem Yılmaz	Merve Başgöze
Demet Özelgün	Merve Göksu Şensöz
Elif Ede	Nejla Kazoğlu
Elif Nur Başaran	Nevzat Onur Mezgil
Elif Tuğba Ok	Nurdan Eski
Fatma Elif Sezer	Sümeyye Sarı
Feyza Kavak	Şeyda Aydın
Gözde Aksoy	Şeyda Kuvvet
Hanım Ecem Elbir	Zeynep Çetin
Hatice Kübra Barcın	Zeynep Kip

YAYIN KOORDİNATÖRÜ

Ömer Çakkal

GRAFİK TASARIM

Levent Karabağlı - Murat Çakır

YAPIM

Medicomia

YÖNETİM ADRESİ

İstanbul Medipol Üniversitesi Kavacık Yerleşkesi
Kavacık Mah. Ekinçiler Cad. No.19 Kavacık
Kavşağı - Beykoz 34810 İstanbul
Tel: 0216 681 51 00

BASKI

Ege Basım Ltd. Şti.
Esatpaşa Mah. Ziyapaşa Cad. No: 4 Ege
Plaza Ataşehir/İstanbul Tel: 0216 472 84 01

YAYIN TÜRÜ

Süreli Yayın

SAYI: 2

YAYIN PERİYODU

Yılda bir yayımlanır.

E-POSTA

kağıthelva@medipol.edu.tr

Yazıların içeriğinden yazarlar sorumludur.
Tanıtım için kısa alıntılar dışında, yayımcının yazılı izni olmaksızın hiçbir yolla çoğaltılamaz.

İÇİNDEKİLER

2 EDİTÖRDEN



4
PROF. DR. NEVİN ÇİĞERİM:
“DİYETİSYENLİK BÜYÜK BİR RANT KAPISI OLDU”
HANIM ECEM ELBİR - ELİF NUR BAŞARAN

10
DYT. SEREN AKSÜS:
“MEDYATİK DİYETİSYENLERE KARŞI DEĞİLİM”
GÖZDE AKSOY - MERVE BAŞGÖZE



14
**BEBEKLİK VE ÇOCUKLUK DÖNEMİNDE
OMEGA-3 YAĞ ASİTLERİNİN BİLİŞSEL GELİŞİM
VE İŞLEVLERE ETKİSİ**
FATMA ELİF SEZER - HANIM ECEM ELBİR - KÜBRA ESİN



20
**ERİŞKİN DÖNEMDEKİ HASTALIKLARIN FETAL
PROGRAMLANMASI**
ELİF EDE - KADRIYE KÜBRA BİNGÖL - NİHAL
BÜYÜKUSLU



24
PROF. DR. MURAT BAŞ:
“BESLENME KİŞİYE ÖZELDİR, YÜKSEK KALORİLİ
HER ŞEYİ YASAKLAMAK DOĞRU DEĞİL”
MERVE GÖKSU ŞENSÖZ - FATMA ELİF SEZER

30
BİZDEN HABERLER

36
**PROF. DR. GÖKHAN HOTAMIŞLIGİL, METABOLİK
HASTALIKLAR ALANINDAKİ KEŞİFLERİYLE 9.
DANONE ULUSLARARASI BESLENME ÖDÜLÜ'NE
LAYIK GÖRÜLDÜ**

38
TATLI YENİ YIL TELAŞLARI
HAVVANUR YOLDAŞ



40
**BÖLÜMÜMÜZ ÖĞRENCİLERİNDEN GÖZDE AKSOY,
“SAĞLIKLI VE LEZZETLİ MENÜ YARIŞMASI”NA
KATILDI**

44
**NEVİN HALICI: MUTFAK KÜLTÜRÜMÜZDE
ORTA ASYA DÖNEMİ**

46
KÜLTÜR-SANAT

Prof. Dr. Nevin Ciğerim: Diyetisyenlik büyük bir rant kapısı oldu



Hanım Ecem Elbir *Beslenme ve Diyetetik 3. Sınıf Öğrencisi*

Elif Nur Başaran *Beslenme ve Diyetetik 2. Sınıf Öğrencisi*

“Biz 78 kuşağıydık. Okulda sık sık olaylar olurdu. Bombalar patlar, yaralanmalar hatta ölümler olurdu. Ekonomik yönden de sıkıntılı bir dönemdi. Sana yağı kuyruğu, tüp gaz kuyruğu vardı. Hayatımız yokluk içinde geçti. Muzurluğum üniversite yıllarında da sürdü. Hiç bir olayın dışında kalmadım. Nerede bir miting varsa, ben ordaydım.”

Hacettepe Üniversitesi'nde Beslenme ve diyetetik alanının duayenlerinden Prof. Dr. Ayşe Baysal ile birlikte çalışan, Başkent ve Arel Üniversitelerinde Beslenme ve Diyetetik Bölümlerini kuran Prof. Dr. Nevin Ciğerim Hocamız Kağıt Helva'nın röportaj teklifini geri çevirmedi. Nevin Hoca ile beslenme ve diyetetik eğitimini ve akademisyenliği konuştuk.

Bizi kabul ettiğiniz için teşekkür ediyoruz. Sizi daha iyi tanıyabilmek için öncelikle sormak istiyoruz; çocukluk ve gençlik yıllarınızı nerede ve nasıl geçirdiniz?

Ordunun Perşembe ilçesinin bir köyünde doğdum. Doğal olarak ailem çiftçilikle uğraşıyordu. Babam kendisine çiftçi yerine “rençber” derdi. Bu da benim hoşuma giderdi. İlkokula başlayıncaya kadar köyde yaşadım. Köyde okul yoktu. Bu nedenle ilkokulu ilçede yaşayan acaamlarda kalarak okudum. Hafta sonlarını iple çekerdim. Çünkü hemen her hafta sonu köye giderdim. Köyün hayatımda önemli bir yeri olmuştur. Köyümü hiç unutmam. Yılda bir kez mutlaka köye giderim. İlkokulda çalışkan fakat muzur

bir çocuktum. Okulda ortalığı karıştırırdım. Ortaokul ve lise yıllarımda da aynı şekilde geçtiğini söyleyebilirim. Lisede zaten lakabım “deli kız”dı. Bununla beraber çalışkan bir öğrenciydim. Tüm okulları birincilikle bitirdim. Dersleri analiz-sentez yaparak çalışırdım. Örneğin besin etkileşimini çalışmam gerektiğinde, öncelikle biyokimya çalışır, altyapısını oluşturur, onun üstüne besin etkileşimini çalışırdım.

Beslenme ve Diyetetik bölümüne nasıl girdiniz? O yıllarda meslek çok bilinmiyordu. Tercihinizi bilinçli mi yaptınız?

Üniversiteye sınavsız girdim. Hacettepe Üniversitesi, lise birincilerine bir hak tanıdı. Ben tıp fakültesine girmeyi planlamıştım. Ancak bir kodlama hatası ile kendimi Beslenme ve Diyetetik Bölümünde buldum! Çok şaşkındım. Bölümü ilk defa duyuyordum. Nasıl bir bölüm olduğunu ve mezunlarının ne iş yaptığını bilmiyordum. Bu nedenle okula mutsuz başladım. “Diyetisyen” olan mesleki ismimizi kimse telaffuz edemiyordu o zamanlar. Babam da bize bir isim düşündü ve sonunda “Çorbacı” olacağımıza karar verdi. Bu arada bölümümü değiştirmek için tekrar



üniversite sınavına girdim. Fakat istediğim puanı alamadım. Böylece Beslenme ve Diyetetik Bölümüne devam etmek zorunda kaldım.

“Nerede bir miting varsa, ben ordaydım”

Bölüme isteyerek girmediniz. Bu durum, okul yıllarınızı nasıl etkiledi?

İlk yıl İngilizce hazırlık okuduk. Bu yılın çok zevkli geçtiğini söyleyemem. İkinci yıl bölüm dersleri başladı. Ben de bölümle ilgilenmeye başladım. Beslenme pozitif bir bilim dalı olduğundan özellikle dikkatimi çekti. Sosyal bilimlerde pek başarılı değilim. Matematik, fizik ve kimya derslerinden hep yüksek notlar alırken; tarih ve coğrafyadan ancak geçer not alırdım. Pozitif bilimlere karşı bir sempati vardı. Zaman içinde sosyal bilimlere de ilgi duydum. Beslenme ve diyetetik bölümü sayesinde hayatım değişti. Çünkü bölümde beni en çok etkileyen beslenme konusunda duayen hocamız Prof. Dr. Ayşe Baysal vardı. Ayşe Hoca sadece beni değil, bölümden mezun olan tüm meslektaşları etkilemiştir. Bazıları sinir olabilir ama evde ve işte odadan çıkarken ışıkları kapatmam, beyaz A4 kağıdı yerine, bir tarafı yazılı veya müsvedde kağıt kullanmam, kağıt havlu kültürüne hala alışmamış olmam, bana Ayşe Baysal'dan hediyedir. Hocamızın çok tasarruflu bir yaşamı vardı, bizi de öyle yetiştirdi. Çok değerli bir hocaydı. Engin bir bilgi birikimi vardır. Bunların ötesinde biz 78 kuşağıydık. Okulda sık sık olaylar olurdu. Bombalar patlar, yaralanmalar hatta ölümler olurdu. Ekonomik yönden de sıkıntılı bir dönemdi. Sana yağı kuyruğu, tıp gaz kuyruğu vardı. Hayatımız yokluk içinde geçti. Öğrenciyken Hacettepe yurdunda kaldım. Muzurluğum üniversite yıllarında da sürdü. Hiç bir olayın dışında kalmadım. Nerede bir miting varsa, ben ordaydım. Okul yılları oldukça çabuk geçti. Bir gün Ayşe Baysal hocam UNİCEF'e 38'i doktor, 2'si diyetisyen olmak üzere toplam 40 kişi alınacağını söyledi. Ben ve bölümden bir arkadaşım müracaat ettik, sınava girdik, kazandık. Ancak dönemin Sağlık Bakanı tarafından UNİCEF'e gidişimiz engellendi.

“Doğu ve Güneydoğu Anadolu'yu avucumun içi gibi bilirim”

Mesleğimizin “Toplu Beslenme Sistemleri” alanındaki az sayıda öğretim üyelerinden birisiniz. Bu alana nasıl yöneldiniz?

Okul yıllarında planlarım arasında akademisyen olmak yoktu. Çünkü lisans döneminde parlak bir öğrenci değildim. Buna karşın doktora yıllarında çok iyiydim. Ayşe Baysal Hocam beni pek çok araştırmada görevlendirdi. Bu araştırmalar sayesinde Doğu ve Güneydoğu Anadolu'yu avucumun içi gibi bilirim. Anadolu'da ekip halinde birçok proje yürüttük. Sahada başarılıydım. Dolayısıyla toplum beslenmesi konusuna ilgi duyuyor ve kendimi bu alanda geliştirmek istiyordum. Fakat Ayşe Hocam doçentliğim döneminde beni kurum diyetisyenliğine kaydırıldı. Beraberinde devre arkadaşım Yasemin Beyhan'ı da görevlendirdi. İkimiz de mutsuzduk. Fakat bu görevi yapmaya mecbur olduğumuzu da biliyorduk. O nedenle Yasemin Hoca ile işimizi zorunlu sevme konusunda anlaştık. Çok çalıştık, araştırdık, ürettik, öğrettik, paylaştık. Gerçekten bu alanı çok sevdim.

“İlk yıllarda bize teknisyen gözüyle bakılırdı, doktorlar bile zor kabul etti”

Bize Hacettepe'deki akademik çalışmalarınızdan biraz bahsedebilir misiniz?

Hacettepe'deki yıllarım hep araştırma yapmakla geçmiştir. Hacettepe benim bilgi birikimimin pik noktaya ulaştığı dönemdir. İki projeyi aynı anda yürütürdüm. Bazen tek, bazen ekip halinde çalışarak, yılda en az 2-3 proje çıkarırdım. Biliyorsunuz Hacettepe Beslenme ve Diyetetik Bölümü yıllarca ülkemizdeki tek okuldu. Bunun tabii ki avantajı olduğu gibi dezavantajları da olmuştur. Hacettepe gerçekten bize çok iyi bir temel, çok iyi bir akademik formasyon verdi. Bizi analitik-sentezci olarak yetiştirdi. Bu nedenle iyi birer bilim insanı olduğumuza inanıyorum. İlave olarak bizim lisans tezlerimizin, şu anda yapılan yüksek lisans

tezlerinden çok daha kıymetli olduğuna inanıyorum. Ayşe Baysal Hocamız bölümümüzü çok iyi temeller üzerine kurdu. Hocamız sayesinde bölümümüz Türkiye'de tanındı. Diğer meslekler arasında söz sahibi oldu. İlk yıllarda biz çok çektik. Bize hep teknisyen gözüyle bakılırdı. Doktorların bile bizi kabul etmesi zaman aldı. Bu konuda Ayşe Baysal Hocamızın verdiği mücadele takdire şayandır. Mücadele sürecinde Ayşe Hocamız zaman zaman eleştirilmiş, incitilmiştir. Hakkında basında olumsuz haberler yer almıştır. Ancak Ayşe Baysal Hocamız yılmamıştır, doğru bildiğinden şaşmamıştır. Örneğin “Mercimek Programı” ile toplumu aydınlatmaya devam etmiştir. Ülkemizin hemen her köşesinde kadın, çocuk, işçi, yaşlı, sporcu, gebe, hasta vb. ayırt etmeden pek çok gruba konferanslar vermiş, eğitimler yapmıştır. Ayşe Hocamız herhangi bir eğitimi ya da konuşmayı ücret karşılığında yapmamıştır. Daha ötesi beslenme konusunda yazdığı kitapların geliriyle halen öğrenci okuttadır. Bir kez daha söylüyorum. Meslek olarak tanınmamıza Ayşe Baysal vesile olmuştur. Hepimizin üstünde emeği vardır. Mesleğin üstünde emeği vardır.

Özgeçmişinizden 2 yıl Boğaziçi Üniversitesi Turizm İşletmeciliği Bölümü'nde çalıştığınızı öğreniyoruz. Neden Boğaziçi ve neden sadece 2 yıl?

Doğru. Akademik yaşamımda 2 yıllık bir Boğaziçi deneyimim oldu. Boğaziçi Üniversitesi'nde 4 yıllık Turizm İşletmeciliği Bölümü kuruluyordu. Kendisi de meslekten olan ve Boğaziçi'nde çalışan bir hocamız rica etti. Yüksek Öğrenim Kurumu'nun izniyle, kadrom Hacettepe'de kalmak koşuluyla, Boğaziçi Üniversitesi'ne 2 yıl süreyle görevlendirildim. Profesörlüğümü Boğaziçi'nde çalışırken aldım. İki yıllık görevlendirmem tamamlandığında, tekrar Ankara'ya döndüm.

Boğaziçi Üniversitesi'ndeki akademik yaşamınızdan ve öğrenci profilinden bahsedebilir misiniz?

Boğaziçi keyifli bir üniversite idi. Öğrenci

“İlk yıllarda biz çok çektik. Bize hep teknisyen gözüyle bakılırdı. Doktorların bile bizi kabul etmesi zaman aldı. Bu konuda Ayşe Baysal Hocamızın verdiği mücadele takdire şayandır. Mücadele sürecinde Ayşe Hocamız zaman zaman eleştirilmiş, incitilmiştir. Meslek olarak tanınmamıza Ayşe Baysal vesile olmuştur. Hepimizin üstünde emeği vardır. Mesleğin üstünde emeği vardır.”



profili çok iyiydi. Gözleri parlak, leb demeden leblebiyi anlayan çocuklardı. Çünkü üniversite sınavının başarı sıralamasında %1'lik diliminde yer alan çocuklardı. Bu nedenle Boğaziçi Üniversitesi'nde hocalık yapmak çok kolaydı. Hiç kendini zorlamana gerek yoktu. Öğrenci bilgiyi hızla alıyordu. Projelere çok yatkınlardı. Çok keyifli, çok zeki ve komik çocuklardı. Tüm bu nedenlerle Boğaziçi bana farklı bir bakış açısı getirdi. Boğaziçi'nde sosyal yaşam ile akademisyenliğin yan yana yürüyebileceğini gördüm ve çok şaşırdım. Çünkü biz Hacettepe'de hep çalışırdık. Deyim yerindeyse hep inekleyen tiplerdik. Ben biraz daha sosyal bir öğrenciydim. Hem öğrenci hem de asistan temsilcisiydim. Bu nedenle diğer bölüm arkadaşlarıma göre çevrem biraz daha genişti. Bana Hacettepe kökenli arkadaşlar yetmezdi. Orta Doğu Teknik Üniversitesi'nden ve Ankara Hukuk'tan da pek çok arkadaşım vardı. Bu arkadaşlarımla hala bağımı koparmadım. Boğaziçi Üniversitesi'nde

ayrıca çok az çalışarak akademisyen olunabileceğini fark ettim. Üniversitenin doğal manzarası muhteşimdi. Bir Ankaralı olarak beni çok mutlu etmişti. Daha sonra Arel Üniversitesi'nde çalıştığım yıllarda bazı arkadaşlarla Boğaziçi Üniversitesi'ni ziyaret ettik. Üniversiteyi ve öğrenci profilini görünce, arkadaşlar benim onlara ne demek istediğimi kolayca anladılar. Halen Boğaziçi'nden görüştüğüm arkadaşlarım ve öğrencilerim var. Onları selamlıyorum.

“Sabah 7.30'da üniversiteye gidip akşam 10'a kadar çalışıyordum”

Boğaziçi Üniversitesi'nden sonra Ankara'ya Hacettepe'ye döndünüz. Ancak Hacettepe'de bu kez kısa kaldınız. Yeni adresiniz Başkent Üniversitesi'yd. Bu geçiş nasıl oldu?

Haklısınız. İstanbul'dan Ankara'ya döner dönmez tamamen ekonomik nedenlerle emekli oldum. Çünkü kızım İstanbul'da

okuyordu. Ben Ankara'daydım. Her ikimiz de kirada oturuyorduk. Ekonomik yönden yetiştiremedim. Ve emekli olarak Başkent Üniversitesi'ne geçtim. Ben emekli olmayı planlarken, Başkent Üniversitesi Rektör Yardımcısı olan arkadaşımın birlikte çalışma teklifi aldım. Görüşme için üniversiteye gittiğimde, ortada kuru bir bina vardı. İleride bir dozer çalışıyordu. “Siz buraya üniversite mi diyorsunuz?” dedim vurdu kapıyı döndüm. Aradan 6 ay geçti beni tekrar çağırdılar, ısrar ettiler. Gittiğimde dozerin çalıştığı yere koskoca bir bina dikildiğini gördüm. Şaşırdım, afalladım. İçeri girer girmez, “Tamam geliyorum” dedim. Emekliliğimi aldım ve Başkent Üniversitesi'ne geçtim. Başkent'te ilk olarak İktisadi ve İdari Bilimler Fakültesi'nde göreve başladım. Bölümümle hiç alakası yoktu. Fakültenin Turizm Bölümünün Toplu Beslenme Sistemleri Dersini veriyordum. İki ay sonra beni hemen yönetici yaptılar. Uygulamalı Birimler Yüksekokulunu kurdum. Bankacı-

lık, sigortacılık, turizm otelcilik, uluslararası ticaret, turizm işletmeciliği gibi bölümleri olan yüksekokulun müdürüydüm. Bir yıl sonra, üniversitenin kurucusu olan Prof. Dr. Mehmet Haberal Hocamız Beslenme ve Diyetetik Bölümünü kurmamı istedi. Ben de bunun yanlış olacağını söyledim. Çünkü o sırada beslenme diyetetik bölümüne vasat ailelerin çocukları gelirdi. Ancak kendini geçindirebilen bir vakıf üniversitesine o yüksek meblağları verebilecek aileler de-ğillerdi. Hocamıza bu durumu belirttiğimde, “Sen ne diyorsam onu yap. Gerekirse tam burslu yaparım. Üniversitemizde beslenme ve diyetetik bölümü kurulmalı” dedi. Ben zaman kaybetmeden bölümün kurulabilmesi için çalışmalara başladım. Bu kez Hacettepe ayağa kalktı. “Yeterli öğretim üyesi olmadan kuramazsın” dediler. Ben de İngilizce hazırlık olan ilk yılın ve birinci sınıf derslerinin sorun olmayacağını belirttim. İlerleyen yıllarda bildiğiniz gibi bölüm güçlendi. Ben de hem kendime hem de çevreme keyifle ve gururla iyi ki de bu bölümü açmışım dedim. Başkent Üniversitesi’nin kurucusu olan Mehmet Haberal, gerçekten vizyonu büyük olan bir hocadır. Üniversitede bulunduğum süre içinde daima yolumu açmıştır. Birlikte gündüz-gece demeden çok çalıştık. Yaptıklarım için bana sık sık “sendeki potansiyeli gördüm” derdi. Sabah 7.30’da çıkıp akşam 21.00-22.00’da eve geliyordum. Cumartesi, Pazar günleri, hatta bayram günlerinde de çalışıyordum. Bu tempo 10 yıl sürdü ve ben Başkent Üniversitesi’nden ayrılırken 7 ay iznimin biriktğini öğrendim. Başkent bana çok büyük deneyimler kazandırdı. Özellikle idari deneyim kazandırdı. Başkent’ten ayrılıp Arel Üniversitesi’ne geçtiğimde orası bana çocuk oyuncu gibi geldi. Uygulamalı Birimler Yüksekokulu ve Beslenme ve Diyetetiği kurduktan sonra görevler yağmur gibi yağmaya başladı. İki tane uygulama oteli bana bağlandı. Oteller konusunda hocaya danışmanlık veriyordum. Daha sonra besi çiftliğini, arkasından AÇKAR Süt Fabrikasını kurduk. Kurup teslim ediyorduk. Fakat kuruluş aşamaları çok sıkıntılı geçiyordu. Bu arada hocanın katkısıyla, Uygulamalı Birimler Yüksekokulu 4. yılında

Ticari Birimler Fakültesi oldu. Ben de dekan oldum. Üniversitedeki son 4 yılımda “öğrenci dekanlığı” görevini yürüttüm. Bu görev kapsamında tüm öğrenci işleri bana bağlandı. Öğrenci işleri hayatımı alt üst etti. Çok sıkıntılı bir yerd. Deyim yerindeyse gece-gündüz çalışarak öğrenci işlerini otomasyona geçirdim. Üniversitenin hem geçmişini güncelle adapte ediyor hem de üniversiteyi önümüzdeki yıllara hazırlıyorduk. Ben üniversiteden ayrıldıktan sonra yerime beş kişinin atandığını öğrendim.

Hacettepe, Boğaziçi ve Başkent’ten sonra Arel Üniversitesi’ne geçtiniz. Kısaca Arel Üniversitesi’ni ve çalışmalarınızı bizimle paylaşır mısınız?

Arel’de de Beslenme ve Diyetetik Bölümünü kurduk. Açık konuşmak gerekirse, Arel’de bölümün kurulmasını hiç istemedim. Vakfın Mütevelli Heyet Başkanına “yanlış yaptıklarını, çünkü hastanelerinin olmadığını, stajlarda zorlanacaklarını” söyledim. Ama şimdi Arel Üniversitesi’ne YÖK onaylı tıp fakültesi açıldığını öğrendim. Arel’e sadece 1 yıl için söz vermişim. İlk sömestr haftada 1 gün için gidiş geliş yaptım. Bir yıl da tam gün kadrolu çalıştım. Yüksekokul müdürü ve rektör yardımcısı olarak çalıştım. Fakat üniversite beni çok tatmin etmedi. Başkent’te dozer gibi çalıştıktan sonra, Arel bana çok basit geliyordu. İş yapmak için hemen hiç mücadele vermedim.

Çalıştığınız üniversitelerin hangisinde kendinizi en çok mutlu hissettiniz?

Hemen hepsinde mutluydum. Ancak Başkent’in yeri farklıdır. Başkent’te çok mutluydum. Okul evin karşısındaydı. Orada bitmek tükenmek bilmeyen anılarım var. Ayrıralı neredeyse 6 yıl olmasına karşın pek çok arkadaşım seni andık ya da adın geçiyor diye beni ararlar. Bu da beni mutlu ediyor.

Meslek yaşamınızda size çok şey kattığını düşündüğünüz, unutamadığınız bir meslektaşınız var mı?

Ayşe Baysal’ın yetişmemde büyük katkısı

olmuştur. Size onunla ilgili bir kaç anımı anlatmak istiyorum. Ayşe Hoca müsrifliği hiç sevmeyen, yaşamı tasarruf üzerine kurulu bir insandır. Nilgün Karaağaoğlu Hocamız, Ayşe Hocanın asistanıydı. İş çıktığı için onun yerine laboratuvara ben girdim. Laboratuvarında bir öğrenci mercimekli bulgur pilavı pişirdi. Soğanı, mercimeği ve bulguru aynı anda koydu. Öğrenciye bir şey söyleyemedim, müdahale de edemedim. Üstüne üstlük 2 porsiyon yerine 6 porsiyon pişirmişti. Tam o sırada Ayşe Hoca içeri girdi. Öğrenciye “Bu ne? Hepsini yiyeceksin” dedi. Öğrenci de nefis olmuş diyerek yemeye başladı. Ama 6 porsiyon pilav. Yemekle bitmiyor. Öğrenci ile gözlerimizle anlaştık. Kâğıttan bir külah yaptık. Pilavı içine doldurduk ve öğrencinin cebine koyduk. Fakat işe yaramadı. İki dakika sonra pilavın öğrencinin cebinden sızdığını fark ettik. Ayşe Baysal Hocamızın ne kadar tutumlu olduğunu bu olaydan anlayabilirsiniz. Ayşe Hoca ile bir araya gelince, sık sık bizim yaramazlıklarımızı anlatır. Bölümde uzun bir koridorumuz, bir tane de tekerlekli ofis sandalyemiz vardı. Ben o tekerlekli sandalyede kaymayı çok severdim. Sandalyeye binerdim. Teknisyen bir arkadaşımız vardı. Arkadan bir tekme vururdu ve ben koridorun sonuna kadar giderdim. Bir gün aynı denemeyi yaparken, Ayşe Hoca karşıma çıkıverdi. “Gelmeyin gelmeyin” diye bağırmağa başladım. Güzel bir fırça yiyeceğimi bekliyordum. Ama hiç kızmadı. Gençlik işte.

“Türkiye’de kadınların %45’i obez”

Ülkemizde beslenme ve diyetetik alanının geçmişi, bu günü ve geleceği hakkında neler düşünüyorsunuz?

Hacettepe Üniversitesi Beslenme ve Diyetetik Bölümü ülkemizin yıllarca tek bölümüydü. Daha sonra Kayseri’de Erciyes, Ankara’da ilk vakıf üniversitesi olan Başkent’te açıldı. Arkasından Gazi Üniversitesi’nde bölüm açıldı. Bu bölümlerin açılması doğaldır ki kolay olmadı. Pek çok mücadele verildi. Günümüzde obezite, kanser, diyabet, hipertansiyon,

kalp-damar hastalıkları, konstipasyon vb. hemen tüm sorunların nedeni ya da tedavisi beslenmeye dayanıyor. Türkiye’de kadınların %45’i obez. Yaşamın merkezinin beslenme ve diyetetik olduğu tüm dünya tarafından anlaşıldı. Son yıllarda kardiyolog, dahiliyeci, aile hekimi bazı tıp doktorları beslenmeci oluverdiler! “Onu yiyin, bunu yiyin” ya da “Her şey serbest” diye beyanatlar veriyor, kendilerini diyetisyen ilan ediyorlar. Nedeni çok açık. Büyük rant kapısı. Bölümümüz hem bu günün, hem de yarının işini yapacak elemanları yetiştiriyor. Ben yeni bölümlerin açılmasına karşı değilim. Ancak maalesef yeterli akademisyen yok. Bu nedenle yeni açılan okullarda, meslektaş hocalarını görmeden mezun olan öğrenciler var. Bazı okullarda veterinerler, bazı okullarda da gıda mühendisleri görevlendirilmiş. Bu, mesleğimiz adına acı bir durum. Acil çözüm gerektiren bir konu. Bildiğim kadarıyla şu anda 70’e yakın beslenme diyetetik bölümü var. Ama aynı sayıda akademisyen yok. Mesleğin akademik yapısını almadan mezun olan bu çocukların yazacağı diyetlerin topluma ne kadar yararlı olacağı şüpheli. Şaşıracaksınız ama ben beslenme ve diyetetik bölümlerinin daha fazla açılmasını istiyorum. Bu konuda eleştiri de alıyorum. Amerika’da 5500’ün üzerinde üniversite var. Ancak saymaya kalksanız Harvard, Stanford, Colombia gibi en fazla 10 tane sayabilirsiniz. Şimdi gelelim Türkiye’deki beslenme ve diyetetik bölümlerine. Kaç tanesi hakkında diyetisyen yetiştiriyor? İsim vermeyeceğim. Bunları siz de biliyorsunuz. Amerika’da on binlerce diyetisyen var. Dört yıllık lisans eğitimini bitirenler diyetisyen olabiliyor mu? Tabii ki hayır. Peki Amerika bu işi nasıl çözdü? Şimdi Akademi olan Amerika Diyetisyenler Derneğini kurdu, Registered Dietitian (RD) sistemini getirdi. Bu sistem ile lisans sonrası 1 yıllık ciddi bir pratik ve arkasından yapılan sınavı başarılar diyetisyen olabiliyor. İşte Türkiye’nin de benzer aşamalardan geçmesi gerekiyor. Böylece kişiler önemli olacak. Sınavı aldıysa buyurun iş başına. Alamadıysa teknisyen gibi çalışacak. Sınav sonuçları ile okullar da elenecek. Sınav sonuçlarına göre okul tercihinizi yapacaksınız. Başarılı



okullar öne çıkacak. Rekabet açılacak, kalite artacak. Ben yetiştirme tarzımızdan dolayı olaylara kitlesel bakardım. Bir gün kızıma, “Kardeşinle (teyzesinin oğlu) paylaşmayı bir türlü öğrenemediniz!” dedim. “Siz paylaştınız da ne oldu? Türkiye bir adım ileri mi gitti? Ben kendimi düşünürüm” dedi bana. Bunu söylediğinde 16 yaşlarındaydı. Ben şoka girmiştim. Aradan 15 yıl geçti. Şu anda ben onun dediğine geldim. Herkes kendinden sorumludur. İyi toplumu, iyi yetişmiş bireyler oluşturur. Dolayısı ile diyetisyenlerin çok iyi pozitif ve sosyal bilimci olması, çok iyi analiz sentez yapısı lazım. Ezberle olmaz. Sadece bu yılı değil, 10 yıl sonrasını da görmesi, çağdaş olması, dünyaya at gözlüğü ile değil, geniş bir yelpazeden bakması lazım. Anlayacağınız diyetisyenin perspektifi geniş olacak. En önemlisi çok iyi araştırmacı olacak.

Muazzez hocamız dahil, sizlerin yüksek lisans ve doktora tezlerinizi bizler kaynak olarak kullanıyoruz. Oysa bizim

yaptığımız çalışmaların aynı değeri yok. Bunu nasıl açıklayacaksınız? Son olarak biz öğrencilere ne gibi önerileriniz olacak?

Muazzez Hoca ya da ben tez yaparken bizimle bire bir ilgilenen bir hocalarımız vardı. Tersini düşünelim. Sizde bir hocanın kaç öğrencisi var? En az 30-40, belki de 60. O nedenle bireysel olacaksınız. Kendinize sürekli “Ben bunu daha iyi nasıl yapabilirim?” sorusunu soracaksınız. Üniversite size temeli verir. Daha ötesi sizin çabanıza bağlı. Daima kendinize katma değer sağlayacak yolları bulmanız gerekmektedir. Türkiye’de kendi derneğimizle kilitlemeniz, daha sonra dünyaya açılmanız önemli. Bunun için de mutlaka en az 1 yabancı dil bilmeniz önemli.

Değerli hocam Medipol Üniversitesi Beslenme ve Diyetetik Bölümü olarak bize ayırdığınız bu kıymetli zaman için teşekkürlerimizi sunuyoruz.

Dyt. Seren Aksüs: Medyatik diyetisyenlere karşı değilim



Gözde Aksoy *Beslenme ve Diyetetik Bölümü 4. Sınıf öğrencisi*

Merve Başgöze *Beslenme ve Diyetetik Bölümü 3. Sınıf öğrencisi*

“Diyetisyen Dünyası’nı kurmadan önce, günde en az 10-15 meslektaşımızın sorularını yanıtlıyorduk. Hal böyle olunca, zamanla yetişememeye başladık ve internet üzerinden bir site kurmaya karar verdik. Öyle bir talep varmış ki arkadaşlarımız hemen siteye üye olmaya başladılar. Zamanla büyüyüp kocaman bir aile olduk.”

Diyetisyen Dünyası’nın kurucusu ve yöneticisi Seren Aksüs ile röportaj yaptık. Aynı zamanda eşi Güneş Hanım ile birlikte Diyet Aktif Danışmanlık’ın yöneticisi olan Aksüs, Diyetisyen Dünyası’nın nasıl kurulduğunu, ne yaptıklarını ve hedeflerini anlattı.

**Seren Bey kısaca kendinizden bahse-
der misiniz?**

Ortaköy’de doğdum, üniversiteye kadar Ortaköy’de yaşadım. Üniversiteye girdiğimde henüz 17 yaşına basmamıştım. Mezun olduktan sonra askerliğe kadar Alman Hastanesi’nde çalıştım. Ayrıca yarı zamanlı olarak bir spor merkezine danışmanlık yaptım. Askerliğimi İstanbul Fenerbahçe Orduevi’nde yaparak şanslı bir dönem geçirdim. Sevgili eşim Güneş ise Aydın’da doğdu. Üniversiteyi bitirdikten sonra İzmir’e yerleşti. İzmir’de özel bir estetik merkezinde çalışırken, özel bir diyaliz merkezi ve tüp bebek merkezinde de çalışma hayatına devam etti. Askerliğimin bittiği sıralarda Güneş İstanbul’a geldi. Değerli hocamız sayın Prof. Dr. Sevil Başoğlu’nun aracılığıyla, ikimiz birden Osman Müftüoğlu Yaşasın Hayat

Kliniği’nde çalışmaya başladık. Yazmayı seven ve kalemi kuvvetli olan eşim Güneş çeşitli gazetelerde köşe yazarlığı yaptı ve halen yapmakta. 2011 yılında “Bana Diyet De-me!” isimli kitabını çıkardı. Son 3 yıldan beri ise kendi ofisimiz olan Diyet Aktif’de birlikte çalışıyoruz.

**“14 yıldır aynı şarkıyı
mırıldanıyoruz”**

Nasıl karşılaştınız, nasıl evlendiniz?

Hacettepe Üniversitesi Beslenme ve Diyetetik Bölümü mezunuyum. Ancak ben okulu 4 yılda bitiremedim. Biraz uzattım. Okulda uzun kalınca, hocalarla olan samimiyetimi de iletmiştim. Bu sayede üniversiteyi yeni kazananlar için yapılan oryantasyon programlarında hocalar tarafından görevlendiriliyordum. İşte Güneş’le tanışmamız, bu oryantasyon programlarından birinde oldu. Daha sonra bir gün, kampüste bir bankta otururken, “Benim hala umudum var” şarkısını aynı anda mırıldandığımızı fark ettik. O anda göz göze geldik, şarkıyı söylemeye başladık. 14 yıldan beridir de aynı şarkıyı söylemeye devam ediyoruz. “Gerisini hatırlıyor musunuz?” dersiniz ne ben ne de Güneş hatırlamıyoruz.





Bu birlikteliğin en güzel eseri oğlunuz Sanat. İlginç bir adı var. Bu özel adın bir hikâyesi var mı?

Yaptığımız etkinliklerin, hayat duruşumuzun ve benim hararetli kişiliğimden anlaşılacağı üzere, oğlumuzun adının sıradan bir isim olmayacağı belliydi. Güneş ve ben çok okuyan ve sanata meraklı bir çiftiz. Birlikte yaratıcı isimler düşünmeye başladık. Okuduklarımızın etkisiyle olacak ki; bir anda "Sanat" ismi aklıma geldi. Güneş ile paylaştım. O da beğendi. Doğuma kadar kimseye söylemedik. İşin en eğlenceli kısmı buydu. Aile bireyleri ve arkadaşlarımız çok merak ettiler. Çeşitli tahminler yürüttüler. Ama kimse tutturamadı.

Klasik bir soru olacak ama diyetisyenlik mesleğini nasıl seçtiniz?

Soru klasik olabilir ancak benim bu mesleği seçme yöntemim özel. Bilerek seçmedim desem yanlış olur. Tercih sıralamamı geleceğin popüler mesleklerine göre yaptım. Tamamen fizibilite sonucu oluşturduğum sırlamanın 17. sırasında diyetisyenlik mesleği yer alıyordu. Güneş'in mesleğe yönelmesi, dayısının hastanede çalışan

bir diyetisyenin çalışma koşullarının çok rahat ve tam bir bayan mesleği olduğunu anlatması sonucu olmuş.

Meslek yaşamınıza nerede ve nasıl başladınız?

İlk soruda belirttiğim gibi işe okulu bitirir bitirmez, İstanbul'da Alman Hastanesi'nde başladım. Askerde devam ettim. Daha sonra Güneş ile birlikte Yaşasın Hayat Kliniği ve kendi ofisimiz Diyet Aktif'te devam ediyoruz.

"Günden güne büyüdük, kocaman bir dünya olduk"

Diyetisyen Dünyası'nı kurma fikri nasıl ortaya çıktı?

Hacettepe'de okurken 10 bin tirajlı bir dergi çıkartıyorduk. Bundan dolayı çevremiz oldukça genişlemişti. Arkadaşlarımın ve meslektaşlarımın akıllarına herhangi bir şey takıldığında, siz bilirsiniz deyip bize danışıyorlardı. Diyetisyen Dünyası'nı kurmadan önce, günde en az 10-15 meslektaşımızın sorularını yanıtlıyorduk. Hal böyle olunca, zamanla yetişememeye başladık ve internet üzerinden bir site kur-

maya karar verdik. Diyetisyen Dünyası'nın kurulmasıyla birlikte öyle bir beklenti varmış ki, biz herhangi bir talepte bulunmadan, meslektaşlarımız kendiliğinden üye olmaya başladılar. Ve günden güne büyüdük, kocaman bir dünya olduk.

Paylaşmak istediğiniz özel bir anınız var mı?

Geçmiş dönemde çalıştığım iş yerlerinden birinde, hiç kimsenin odasına kabul etmediği bir ilaç röprezantını odama kabul etmiş ve dinlemiştim. Kendi ofisimizi açtığımız ve sıkıntılı olduğumuz ilk dönemlerde bir gün, bir telefon geldi. Arayan o röprezanttı. Zaman içinde mesleğinde yükselen, iyi bir pozisyona sahip olan bu arkadaşımız, çalıştığı firma için reklam yüzü aradığını ve bizimle çalışmak istediğini söyledi. Arkadaşımızın sunduğu teklif sayesinde o dönemdeki sıkıntılarımızı rahatlıkla atlattık. O gün anladım ki yaptığımız iyilikler bir şekilde karşılığını buluyor.

Geleceğe yönelik projeleriniz neler?

Çok projem var aslında. Bir kaçını sıralayacak olursam ilk olarak, daha çok diyetisyeni iş sahibi yapabilmeyi amaçlıyorum. Yaptığımız her proje ya da işle daha çok diyetisyene ulaşmak, kendi ofisimizde de diyetisyenlere iş verebilmek -ki bu beni mutluluktan uçurur-, pek çok alanda ve özellikle de gıda firmalarında diyetisyenlere iş olanağı sağlayabilmek ve son olarak kanunlar dahilinde stajyer diyetisyenlerin maaş alabilmesini sağlamak amaçlarımdan birkaçı.

Biz öğrencilere yönelik meslek hayatına ilişkin önerileriniz neler?

Hiçbir zaman mezun olmayı beklemeyin. Mesleği seçip karar verdikten sonra elinizden geldiği kadar işe koyulabilirsiniz. Hayat kimseye altın tabakta, gümüş kaşıklarda sunulmuyor. Sürekli mücadele etmek gerekiyor. Savunduğunuz görüşlerde ısrar etmeniz önemli. Denedim olmadı demek yerine, buna rağmen başardım diyebilmelisiniz. Elinizde olanları paylaş-

mayı bilmelisiniz. Bu öğrencilik yıllarında ders notu ya da bilgi paylaşımı olabilir. İletişim ortamı yaratabilmek çok önemlidir. Olaylara çözüm odaklı yaklaştığı sürece, halledilemeyecek hiç bir mesele yoktur.

Ofisinizde bir gününüz nasıl geçiyor?

Öncelikle çok eğlenceli geçiyor diyebiliriz. Çok sevdiğim bir söz vardır “Yaşam sabah 9’la akşam 5 arası çöpe atılan bir şey değildir, atılmayacak kadar değerlidir.” Dolayısıyla yaptığımız işi sevin, sevdiğiniz işi yapın. Biz de sevdiğimiz bu işe sabahları 08.00-08.30 gibi başlıyoruz. Mevcut danışanlarımız ile görüşmeler yapıyoruz. Diyetisyen Dünyası faaliyetlerini yürütüyoruz. Üyelerimizden gelen soru ve istekleri değerlendirip onlara geri dönüşler yapıyoruz. Güneş gün içerisinde radyo programı, dergi ve gazete yazıları için çalışmalarını sürdürüyor. Nerdeyse hemen her gün birkaç meslektaşımız bizi ziyaret ediyor. Bu ziyaretler bizi çok mutlu ediyor. Ayrıca Diyetisyen Dünyası olarak, çeşitli üniversitelerin beslenme ve diyetetik bölümlerine söyleşilere katılıyoruz.

“Medyatik diyetisyenlere karşı değilim”

“Medyatik diyetler” ve diyetisyenler hakkında ne düşünüyorsunuz?

Diyetisyenlerin medyada bulunmasının çok gerekli ve önemli olduğunu düşünüyorum. “Medyatik diyetisyenler” mesleğimizin adını duyuruyor ve fikir alınmasını sağlıyor. Son 1 yılda Diyetisyen Dünyası olarak bine yakın diyetisyenin haber ve yazısını yayınladık. Söylemek kolay, üretmek zordur. Sayısal olarak da anlaşıldığı üzere, mesleğimizde üreten sayısı çok az. Özellikle üretenler, medyatik olmayı sonuna kadar hak ediyorlar.

Mutfağınızda neler var? Siz neler tüketiyorsunuz?

Bu konuda çok şanslıyım çünkü eşim Güneş Egelidir. Mutfağımızda bol miktarda sebze ve Ege otları bulunuyor. Hatta bazılarının adını bile bilmiyorum. Ofis



mutfağımızda da çok fazla sağlıklı ürün var. Aslında işimiz gereği ve yaptığımız seyahatler dolayısıyla dışarda da çok fazla yemek yiyoruz. Biz hayatın renklendirilmesi ve çeşitlendirilmesi taraftarıyız. Bunun için sadece doğal besinleri değil, çeşitli firmaların yaptığı sağlıklı ürünleri de tüketiyoruz.

İstanbul bir kültür sanat şehri ve sizin sanata ilgi duyduğunuzu biliyoruz. Ne tür etkinlikleri izliyor ya da katılıyorsunuz?

Bulduğumuz çevreden dolayı çok şanslıyız. Sergi, konser, sinema, tiyatro gibi sanatsal etkinliklere kolayca ulaşabiliyoruz. Özellikle konserlere bayılıyoruz. Bazen de tek başımıza değil, ekibimizle birlikte gitmeyi tercih ediyoruz.

“Çalışanlarımız da ailemiz gibi”

Eşinizle hem özel hayatı, hem de iş hayatını paylaşmanın avantaj ve dezavantajları neler?

Dezavantajı şu: İş yerinde Güneş’le pek görüşmüyoruz, görüştüğümüz zaman da ise konuşmamız gereken konular ve yapmamız gereken işler oluyor. Avantajları ise saymakla bitmez, bitemez. Öncelikle

Güneş gibi biriyle birlikte olmak ve Güneş gibi bir diyetisyenle çalışmak diyebilirim. Eşim olması bir yana iyi ki aynı meslek grubundayız diyebileceğim bir meslektaşım. Çalıştığımız ortamı evimiz gibi görüyoruz dolayısıyla çalışanlarımızı da ailemiz olarak görüyoruz. En iyi taraflarından bir diğeri ise kadın-erkek farklı bakış açısıyla konulara yaklaşım, birbirimizi dengeleyebilmemiz.

Her geçen gün açılan okul ve bölüm sayısı artarken mesleğimizin geleceğini nasıl görüyorsunuz?

Çok olumlu düşünüyorum. İnşallah daha da artar. Ülkemizdeki diyetisyen sayısı yurt dışına oranla çok az. Mesleğimizi hızlı tükettiğimizi düşünüyorum. İlerliyoruz; fakat plansız ilerlediğimizden dolayı alt yapımız eksik kalıyor. Bu gidişatı sorun olarak görenleri ise anlamıyorum. Bu bir sorun değil; yeter ki bir araya gelip taşın altına elimizi koyabilelim ve mesleğimizin sorumluluklarını üstlenelim.

Kurduğunuz Diyetisyen Dünyası ve bize zaman ayırdığınız için Medipol Üniversitesi Beslenme ve Diyetetik Bölümü adına teşekkür ederiz.

Bebeklik ve çocukluk döneminde omega-3 yağ asitlerinin bilişsel gelişim ve işlevlere etkisi



Fatma Elif Sezer *İstanbul Medipol Üniversitesi Beslenme ve Diyetetik Bölümü 3. Sınıf Öğrencisi*

Hanım Ecem Elbir *İstanbul Medipol Üniversitesi Beslenme ve Diyetetik Bölümü 3. Sınıf Öğrencisi*

Kübra Esin *İstanbul Medipol Üniversitesi Beslenme ve Diyetetik Bölümü Öğretim Görevlisi*

Özet

Yağlar, insan beslenmesindeki hayati besin öğelerinden biridir. Yağların temel bileşimini yağ asitleri oluşturmaktadır. Uzun zincirli çoklu doymamış yağ asitlerinden α -linolenik asit (ALA, 18:3 ω -3) insanlar için elzem olup, Dokosaheksaenoik Asit (DHA) ve Eikosapentenoik Asite (EPA) dönüşmektedir. Omega -3 yağ asitleri olarak tanımlanan DHA ve EPA hızlı beyin gelişiminin olduğu gebeliğin son 3 ayı ve yaşamın ilk 2 yılında beyin ve retina gelişimini sağlamaktadır. Gebelik ve laktasyon dönemlerinde alınan DHA kısa ve uzun dönemde çocukların bilişsel gelişimlerini olumlu yönde etkilemektedir. Bu derleme çalışmada, güncel literatür taramaları doğrultusunda bebeklik ve çocukluk döneminde omega-3 yağ asitlerinin bilişsel gelişim ve işlevlere etkisi üzerinde durulmuştur.

Anahtar kelimeler: Omega yağ asitleri, beyin gelişimi, bilişsel işlevler.

Giriş

Yağlar organizma için hayati besin öğelerinden biridir. Yüksek enerji kaynağı olmanın yanında, esansiyel yağ asitlerini ve yağda çözünen vitaminleri vücuda kazandırmaları, proteinlerle birleşerek lipoproteinleri oluşturmaları, vücut ısısını korumaları, hücre zarının hayati bileşeni olmaları, sinir uyarılarını taşımaları, organları dış etkenlere karşı korumaları, tokluk hissi vermeleri ve kan lipit düzeylerinde rol oynamaları bakımından oldukça önemlidir.^(1, 2)

Bir gliserol molekülü ile yağ asitlerinin yaptığı esterler sonucu yağlar oluşur. Bu yapıya gliserolün katkısı çok az iken, yağ asitlerinin katkısı büyüktür. Bu yapıdan dolayı yağların fiziksel ve kimyasal özelliklerini, daha çok bileşimindeki yağ asitleri belirler.⁽¹⁾ Yağ asitleri molekülündeki karbon (C) atomlarının sayısına göre, kısa-orta ve uzun zincirli, çift bağların sayısına göre doymuş-doymamış ve molekülün metil ucundan hesaplanan ilk çift bağın bulunduğu yere göre omega-3, omega-6 ve omega-9 olarak sınıflandırılır ya da tanım-

lanır. Memeliler ALA ve LA'yı vücutlarında sentezleyemezler. Bundan dolayı esansiyel yağ asitleri olarak nitelendirilmekte ve günlük beslenme ile dışarıdan alınmaları gerekmektedir. Omega-6 yağ asitlerinden Araşidonik Asit, linoleik asitten; omega-3 yağ asitlerinden Eikosapentenoik Asit ve Dokosaheksaenoik Asit de α -linolenik asitten türemektedir.^(4,5)

Beyin gelişimi hamileliğin 3. trimesterinde başlamakta, doğumda en yüksek düzeye ulaşmakta ve doğumdan sonra 2 yaşa

kadar hızla devam etmektedir. Omega-3 yağ asitlerinden DHA ve omega-6 yağ asitlerinden AA beyinde en fazla bulunan yağ asitleridir. DHA ve AA özellikle beyin gri maddesi ve retina bulunmakta olup; beyin, sinir sistemi ve görme fonksiyonlarının gelişiminde ve işlevlerinde önemli görevleri vardır.⁽⁶⁾ Pek çok çalışmada, DHA'nın bebeğin beyin gelişimindeki fizyolojik önemi vurgulanmış, yetersizliğinde ise bilişsel ve motor performansta düşüklük görüldüğü belirtilmiştir.⁽⁷⁻⁹⁾ Bu derleme çalışmada, literatür taramaları doğrultusunda omega-3 yağ asitlerinin yeni doğanın bilişsel gelişim ve işlevlerine etkileri üzerinde durulmuştur.

Omega-3 yağ asitlerinin besin kaynakları

Omega-3 yağ asitlerinden zengin besinler; somon, sardalye, uskumru, alabalık gibi soğuk sularda yaşayan balıklar ve bu balıkların yağlarından elde edilen preparatlarıdır. Ketan tohumu, soya fasulyesi, badem, ceviz ve yeşil yapraklı bitkiler (özellikle semizotu) de omega-3'ün bitkisel kaynaklarıdır.⁽¹⁰⁻¹²⁾ Ayrıca anne sütünde de omega-3 yağ asitleri bulunmaktadır.⁽¹³⁾

Omega-3 yağ asitlerinin beyindeki fizyolojik rolü

Beyin, vücutta adipozitelere sonra lipit konsantrasyonu en yüksek olan ikinci organdır. Adipozitelere trigliseritlerden zengin iken, beyin yapısal fosfolipitleri içermektedir. Memelilerde beyin ağırlığının yaklaşık %60'ı lipitlerden meydana gelmekte ve beyindeki toplam lipitlerin %30-35'ini omega-3 ve omega-6 yağ asitleri oluşturmaktadır. Beyindeki fosfolipitlerin, vücudun diğer kısımlarındaki fosfolipidlere göre DHA ve EPA'dan 300 kere daha zengin olduğu bilinmektedir.^(8, 14, 15)

Omega-3 yağ asitleri, çeşitli mekanizmalar ile beyin gelişimi ve sağlığını etkilemektedir. Omega-3 yağ asitlerinin; nöral membranın işlevsel olarak korunması ve yapısında, nörotransmisyonunda, gen ekspresyonunda, fosfolipit yapımı ve dönüşümünde, beyin koruyucu metabolitlerinin

metabolizmasında, nörotransmitter ve beyin peptitlerinin üretiminde, reseptörlerin sayısı ve afinitesinde, nöral membran iyon kanallarının aktivitesinde rol oynadıkları belirtilmektedir.^(16, 17)

Gebelik döneminde omega-3 yağ asitlerinin etkileri

O m e g a - 3 yağ asitleri, sağlıklı bir gebelik süreci ve embriyonun optimal

büyüme-gelişmesi için esansiyel besin öğelerinden biridir. Anne karnındaki bebeğin gereksinimi olan omega-3 yağ asitleri, doğum öncesinde, anneden bebeğe plasenta aracılığıyla geçmektedir. Üçüncü trimester boyunca, anneden bebeğe yaklaşık 67-75 mg/gün DHA geçişi olmaktadır.⁽¹⁹⁾ Plasenta ile bebeğe yağ asidi geçişi, büyük oranda annenin beslenmesine bağlıdır. Kanada'da yapılan bir çalışmada, 16-36. haftalar arası 400mg/gün DHA desteği yapılan gebe kadınların, kontrol grubuna göre plazma DHA düzeylerinin %32 oranında daha yüksek olduğu bildirilmiştir.⁽²⁰⁾

Gebelikte balık tüketiminin az olması, bebeğin düşük bilişsel, davranışsal ve sosyal gelişimi ile ilişkilidir.⁽²¹⁾ Amerika'da yapılan ve gebelikte balık tüketiminin bebeğin bilişsel gelişimine etkisinin incelendiği bir kohort çalışmada, haftada 2 porsiyondan fazla balık tüketen gebelerin çocuklarında bilişsel ve görsel motor becerilerinin daha iyi olduğu belirlenmiştir.⁽²²⁾ Benzer konuda İngiltere'de 11.875 gebe kadın üzerinde yapılan bir çalışmada, deniz ürünlerini az tüketen kadınların çocuklarında sosyal davranış, iletişim, motor koordinasyon gelişiminin düşük olduğu gösterilmiştir.⁽²³⁾



Annenin beslenmesindeki omega-3 miktarı ile bebeğin plazma DHA düzeyi arasında doğrudan bir ilişki olduğu bildirilmektedir. Furuholm ve arkadaşları tarafından yapılan randomize, çift kör plasebo kontrollü çalışmada, gebeliğinin 25. haftasından doğumdan sonraki 3,5. ayına kadar omega-3 (1.6 g EPA ve 1.1 g DHA) desteği verilen annelerin bebeklerinde plazma DHA seviyesi daha yüksek bulunmuştur.⁽²⁴⁾

Agoustoni tarafından yapılan ve gebelikteki omega-3 yağ asitleri desteğinin beyin gelişimi üzerine etkisinin incelendiği çalışmada, kontrol grubuna göre, omega-3 desteği alan kadınların çocuklarının, 4 yaşlarındaki mental gelişimlerinin daha iyi olduğu gösterilmiştir.⁽²⁵⁾

Gebelikte yapılan DHA ve EPA desteğinin gestasyon süresini 2-8 gün uzattığı, preterm doğumları önlediği, bebeğin doğum ağırlığı (200g) ve baş çevresini artırdığı, ilk 1 yıl görme keskinliğini artırdığı, bilişsel gelişimi hızlandırdığı, otoimmün hastalıkların riskini düşürdüğü, ilk 1 yılda sık görülen egzama ve besin alerjisi riskini azalttığı, atopik dermatitisin sıklığı ve ciddiyetini azalttığı, doğum sonrası annenin depresyonunu azalttığı ve bebeğin uykusunu düzenlediği belirtilmektedir.^(12, 28, 29)



Laktasyon döneminde omega-3 yağ asitlerinin etkileri

Doğumdan sonra, omega-3 yağ asitlerinin tek kaynağı anne sütüdür. Anne sütü ile yaklaşık olarak 70-80 mg/L DHA salgılanmaktadır.⁽³⁰⁾ İnek sütünde EPA ve DHA bulunmamaktadır. Anne sütünün esansiyel

çoklu doymamış yağ asidi içeriği laktasyon süresince değişkenlik gösterir. Anne sütündeki DHA ve AA seviyelerinin doğumdan sonraki 2. haftadan 12. haftaya kadar olan süreçte azaldığı bildirilmektedir.⁽³¹⁾ Olgun anne sütü %1,5 ALA, %0,9 EPA, %0,1 DHA ve %0,5 AA içermektedir.⁽³²⁾

Bebeklik döneminde omega-3 yağ asitlerinin bilişsel gelişimi olumlu etkilediği belirtilmiştir. Dikkat eksikliği hiperaktivite sendromu (ADHA), diskelsi, disparazi ve otizm gibi nöro-bilişsel hastalıklarda OMEGA-3 yağ asitlerinin eksik olduğu ortaya konmuştur.

Anne sütünün yağ asit içeriği, annenin beslenmesinden etkilenmektedir. Anne sütünde 1970'li yıllarda yaklaşık %7 oranında linoleik asit bulunurken, günümüzde bu oranın %12-16 civarında olduğu belirtilmektedir. Bu artışın nedeni, bitkisel yağların tüketiminin artmasıyla açıklanmaktadır. Anne sütünden gelen enerjinin yaklaşık %50'si yağlardan sağlamaktadır.⁽⁷⁾

Yalnızca laktasyon döneminde alınan omega-3 yağ asitleri desteğinin bebeğin gelişimine etkisini inceleyen çalışma sayısı oldukça azdır ve sonuçları çelişkilidir. Örneğin; laktasyonun ilk 4 ayı boyunca 200 mg/gün DHA desteği alan annelerin bebeklerinin, 30. ayda Bayley Psikomotor Gelişim İndeksi puanlarının ve dikkat testlerindeki performanslarının, kontrol grubuna göre daha yüksek olduğu saptanmıştır.⁽³³⁾ Bu çalışmanın sonuçlarından farklı olarak, gebelikte ve doğumdan sonraki 3 ay boyunca anneye yapılan DHA veya AA+DHA desteğinin, bebeğin 18. aydaki beyin gelişimini etkilemediği belirlenmiştir.⁽³⁴⁾

Gebelik ve laktasyon süresince günlük 650 mg omega-3 alımı ve bunun en az 200-300 mg'ın DHA olması önerilmektedir. Sağlıklı beslenme önerilerinde yer alan haftada 2 defa omega 3'ten zengin yağlı balık (somon, uskumru, sardalya, ringa)

tüketimi ile günlük 250 mg omega-3 yağ asitleri ve 50-100 mg DHA alınmaktadır. Gereksinimin geri kalanını ise balık yağı destekleri ile karşılanması önerilmektedir.^(36, 37, 38)

Bebeklik ve çocukluk döneminde omega-3 yağ asitlerinin etkileri

Yeterli ve dengeli beslenme sağlıklı beyin gelişimi ve işlevleri için önemlidir. Beyin gelişiminin hızlı olduğu ilk 2 yaşta esansiyel yağ asitleri özellikle de DHA alımı ayrı bir önem taşımaktadır.⁽³⁹⁾

Plasenta aracılığı ile fetüse en fazla DHA geçişi, gebeliğin son trimesterinde olmaktadır. Bu nedenle DHA yeterliliği açısından prematüre bebekler önemli risk taşımaktadır. Prematüre bebeklerin bu eksikliği tamamlayabilmeleri için anne sütü ile beslenmeleri, bu mümkün değilse, DHA ile zenginleştirilmiş formülalarla beslenmeleri önemlidir.⁽⁴¹⁾

Clandinin ve arkadaşları⁽⁴²⁾ tarafından yapılan çift- kör kontrollü çalışmada, 92 hafta süre ile DHA ve AA içeren formüle ile beslenen prematüre bebeklerin, kontrol grubuna göre 118. haftadaki Bayley Mental ve Psikomotor Gelişim indeksi puanlarının daha yüksek olduğu belirlenmiştir.

Anne sütünün içeriğini taklit eden ve %0.32 DHA içeren formülaların term bebeklerin beyin gelişimi için olumlu etkilerinin olduğu bildirilmiştir.⁽⁴⁴⁾

Drover ve arkadaşları tarafından yapılan çalışmada, DHA içeren formüle ile beslenen bebeklerin 18. aydaki bilişsel gelişim puanlarının daha yüksek olduğu, %0,32'lik DHA konsantrasyonunun bilişsel işlevlerin gelişimi için yeterli olduğu belirlenmiştir.⁽⁴⁵⁾

Bebeklik döneminde omega-3 yağ asitlerinin bilişsel gelişimi olumlu etkilediği belirtilmiştir. Dikkat eksikliği hiperaktivite sendromu (ADHA), diskelsi, disparazi ve otizm gibi nöro-bilişsel hastalıklarda OMEGA-3 yağ asitlerinin eksik olduğu ortaya konmuştur.



Sıfır-6 aylık bebekler için 20-50 mg/gün, 6-24 aylık bebek ve küçük çocuklar için 100 mg/gün DHA alımı önerilmektedir.⁽⁴⁹⁾

Sonuç ve öneriler

Beyin ve merkezi sinir sisteminin gelişimi, anne karnında başlar ve ilk 2 yıl hızlı bir şekilde devam eder. Bu dönemde özellikle omega-3 yağ asitleri, beyin ve retina gelişimi için esansiyeldir. Omega yağ asitleri bebeğe gebelik döneminde plasenta, laktasyon döneminde anne sütü ile geçer. Anneden bebeğe geçen omega-3 yağ asitleri (DHA) miktarının az olması halinde, bebeğin beyin gelişim ve işlevlerinin olumsuz etkilendiği bildirilmektedir. Sadece çocuk gelişimi ve sağlığı üzerine değil, yetişkin sağlığı üzerine de sayısız yararları bilinen omega-3 yağ asitlerinin, haftada 2 kez 150 g balık tüketimi ya da omega-3 yağ asitleri desteği ile sağlanması, bunun gebelik ve laktasyon dönemlerinde de özenle sürdürülmesi önerilmektedir.

Kaynaklar

- 1) Baysal A. Beslenme. Hatipoğlu Yayınevi, 13. Baskı, Ankara, 2011.
- 2) Fahy E, Cotter D, Sud M, Subramaniam S. Lipid classification, structures and tools. *Biochimica et Biophysica Acta* 2011; 1811:637-647.

- 3) Ergün E. Kritik Hastalarda Omega-3 Yağ Asitleri Kullanımının Mortalite Oranı, Yoğun Bakımda Kalış Süresi ve İnfeksiyon Oranı Üzerine Etkilerinin Araştırılması, Uzmanlık Tezi, İstanbul, 2008.
- 4) Lo A, Sienna J, Mamak E, Djokanovic N, Westall C, Koren G. The Effects of Maternal Supplementation of Polyunsaturated Fatty Acids on Visual, Neuro-behavioural and Developmental Outcomes of the Child: A Systematic Review of the Randomized Trials. *Obstetrics and Gynecology International* 2012; 2012: 1-9.
- 5) Deckelbaum RJ, Torreon C. The Omega-3 Fatty Acid Nutritional Landscape: Health Benefits and Sources 1-3. *J Nutr* 2012; 142:587-591.
- 6) Ryan AS, Astwood JD, Gautier S, Kuratko CN, Nelson EB, Salem N. Effects of long chain polyunsaturated fatty acid supplementation on neurodevelopment in childhood: A review of human studies. *Prostaglandins, Leukotrienes and Essential Fatty Acids* 2010; 82: 305-314.
- 7) Innis SM. Dietary omega 3 fatty acids and developing brain. *Brain Research* 2008; 237: 35-43.
- 8) Su HM. Mechanisms of n-3 fatty acid-mediated development and maintenance of learning memory performance. *Journal of Nutritional Biochemistry* 2010; 21: 364-373.
- 9) Rest O, Hooijdonk L, Doets E, Schiepers O, Eliander A, Groot L. B Vitamins and n-3 Fatty Acids for Brain Development and Function: Review of Human Studies. *Ann Nutr Metab* 2012; 60: 272-292.
- 10) Tunçtürk R. Fonksiyonel gıda olarak tüketilen semizotunun tıbbi bitki olarak değerlendirilmesi. *Türk Bilimsel Derlemeler Dergisi* 2013; 6: 101-103.
- 11) Coşkun T. Fonksiyonel besinlerin sağlığımız

- üzerine etkileri. *Çocuk Sağlığı ve Hastalıkları Dergisi* 2005; 48: 69-84.
- 12) Yeltekin AÇ, Alabalıklarda yağ asiti ve önemi. *Fen Bilimleri Enstitüsü Dergisi* 2012; 17: 118-123.
- 13) Alphan ET, Baş M, Baysal A, Merdol TK, Kızıltan G ve ark. Hastalıklarda Beslenme Tedavisi. Editör; Alphan ET. 1. Baskı, Hatipoğlu Basım ve Yayım San. Tic. Ltd. Şti. Ankara, 2013.
- 14) Luchtman DW, Song C. Cognitive enhancement by omega-3 fatty acids from child-hood to old age: Findings from animal and clinical studies. *Neuropharmacology* 2013; 64: 550-565.
- 15) McNamara RK, Carlson SE. Role of omega-3 fatty acids in brain development and function: Potential implications for the pathogenesis and prevention of psychopathology. *Prostag Leukotr Ess* 2006; 75: 329-349
- 16) Calder PC. Fatty acids and inflammation: the cutting edge between food and pharma. *Eur J Pharmacol* 2011; 668: 50-58.
- 17) Morse NL. Benefits of Docosahexaenoic Acid, Folic Acid, Vitamin D and Iodine on Foetal and Infant Brain Development and Function Following Maternal Supplementation during Pregnancy and Lactation. *Nutrients* 2012; 4: 799-840.
- 18) Akar S. Omega-3 yağ asitlerinin insan sağlığına etkileri. *Gazi Üniversitesi Endüstriyel Sanatlar Eğitim Fakültesi Dergisi* 2007; 21: 1-13.
- 19) Rogers LK, Valentine CJ, Keim SA. DHA supplementation: current implications in pregnancy and childhood. *Pharmacol Res* 2013; 70: 13-19.
- 20) Innis SM, Friesen RW. Essential n-3 fatty acids among pregnant women and early visual acuity maturation in term infants. *Am J Clin Nutr* 2008; 87: 548-557.
- 21) Duttaroy AK. Transport of fatty acids across the human placenta: A review. *Progress in Lipid Research* 2009; 48: 52-61.
- 22) Oken E, Radesky JS, Wright RO, Bellinger DC, Amarasiwardena CJ, Kleinman KP, Hu H, Gillman MW. Maternal fish intake during pregnancy, blood mercury levels, and child cognition at age 3 years in a US cohort. *Am J Epidemiol* 2008; 167: 1171-1181.
- 23) Hibbeln JR, Davis JM, Steer C, Emmett P, Rogers I, Williams C, Golding J. Maternal seafood consumption in pregnancy and neurodevelopmental outcomes in childhood (ALSPAC study): An observational cohort study. *Lancet* 2007; 369: 578-585.
- 24) Furuhejm C, Warstedt K, Fageras M, Falth-Magnusson K, Larsson J, Fredriksson M. Allergic disease in infants up to 2 years of age in relation to plasma omega-3 fatty acids and maternal fish oil supplementation in pregnancy and lactation. *Pediatr Allergy Immunol* 2011; 22: 505-514.
- 25) Agostoni C. Role of long-chain polyunsaturated fatty acids in the first year of life. *J Pediatr Gastroenterol Nutr* 2008; 47: 41-44.
- 26) Gadoth N. On fish oil and omega-3 supplementa-
tion in children: The role of such supplementation on attention and cognitive dysfunction. *Brain & Development* 2008; 30: 309-312.
- 27) Makrides M, Gibson R, McPhee A, Yelland L, Quinlivan J, Ryan P. DOMINO Investigative Team. Effect of DHA supplementation during pregnancy on maternal depression and neurodevelopment of young children. *JAMA* 2010; 304: 1675-1683.
- 28) Makrides M. Is there a dietary requirement for DHA in pregnancy? *Prostag Leukotr Ess* 2009; 81: 171-174.
- 29) Besler T, Olcay İ. Yeni doğanda beyin gelişimi ve omega-3 yağ asitleri, 2008. http://danoneenstitusu.org.tr/pdf/yeni_dogan_omega3.pdf. Erişim tarihi: 18.12.2013
- 30) Makrides M. Outcomes for Mothers and Their Babies: Do n-3 Long-Chain Polyunsaturated Fatty Acids and Seafoods Make a Difference? *J Am Diet Assoc* 2008; 108: 1622-1626.
- 31) Van Goor SA, Dijck-Brouwer DA, Hadders-Algra M, Doornbos B, Erwich JJ, Schaafsma A, Muskiet FA. Human milk arachidonic acid and docosahexaenoic acid contents increase following supplementation during pregnancy and lactation. *Prostaglandins Leukot Essent Fatty Acid* 2009; 80: 65-69.
- 32) Lawrence RA, Lawrence RM. Breastfeeding: A guide for the medical profession. Elsevier, 2011.
- 33) Jensen CL, Voigt RG, Prager TC, Zou YL, Fraley JK, Rozelle JC ve ark. Effects of maternal docosahexaenoic acid intake on visual function and neurodevelopment in breastfed term infants. *Am J Clin Nutr* 2005; 82: 125-132.
- 34) Van Goor SA, Dijck-Brouwer DA, Erwich JJ, Schaafsma A, Hadders-Algra M. The influence of supplemental docosahexaenoic and arachidonic acids during pregnancy and lactation on neurodevelopment at eighteen months. *Prostaglandins Leukot Essent Fatty Acids* 2011; 84: 139-146.
- 35) Church MW, Anumba JI, Jackson DA, Adams BR, Hotra JW, et al. Excess omega-3 fatty acid consumption by mothers during pregnancy and lactation caused shorter life span and abnormal ABRs in old adult offspring. *Neurotoxicol Teratol* 2010; 32: 171-181.
- 36) Kris-Etherton PM, Grieger JA, Etherton TD. Dietary reference intakes for DHA and EPA. *Prostaglandins Leukot Essent Fatty Acids* 2009; 81: 99-104.
- 37) Greenberg JA, Bell SC, Ausdal WV. Omega-3 Fatty Acid Supplementation During Pregnancy. *Rev Obstet Gynecol* 2008; 1: 162-169.
- 38) Mahaffey KR, Sunderland EM, Chan HM, Choi AL, Grandjean P, Mariën K ve ark. Balancing the benefits of n-3 polyunsaturated fatty acids and the risks of methylmercury exposure from fish consumption. *Nutr Rev* 2011; 69: 493-508.
- 39) Frensham LJ, Bryan J, Parletta N. Influences of micronutrient and omega-3 fatty acid supplementation on cognition, learning, and behavior: methodological considerations and implications for children and adolescents in developed societies. *Nutr Rev* 2012; 70: 594-610.
- 40) Gezer C, Samur G. Omega-3 Yağ Asitlerinin Bilişsel Gelişimdeki Rolü. *Beslenme ve Diyet Dergisi* 2012; 40; 43-49.
- 41) Karabulut HA, Yandı İ. Su ürünlerindeki omega-3 yağ asitlerinin önemi ve sağlık üzerine etkisi. *TrJFAS* 2006; 23: 339-342.
- 42) Clandinin MT, Aerde JE, Merkel KL. Growth and development of preterm infants fed infant formula containing docosahexaenoic acid and arachidonic acid. *J Pediatr* 2005; 146: 461-468.
- 43) Schulzke SM, Patole SK, Simmer K. Longchain polyunsaturated fatty acid supplementation in preterm infants. *Cochrane Database Syst Rev* 2011; 16.
- 44) Hoffman DR, Boettcher JA, Diersen-Schade DA. Toward optimizing vision and cognition in term infants by dietary docosahexaenoic and arachidonic acid supplementation: a review of randomized controlled trials. *Prostaglandins Leukot Essent. Fatty Acids* 2009; 81: 151-158.
- 45) Drover JR, Hoffman DR, Castañeda YS, Morale SE, Garfield S, Wheaton DH ve ark. Cognitive function in 18-month-old term infants of the DIAMOND study: a randomized, controlled clinical trial with multiple dietary levels of docosahexaenoic acid. *Early Hum Dev* 2011; 87: 223-230.
- 46) Cheatham LC, Colomb J, Carlson SE. n-3 Fatty acids and cognitive and visual acuity development: methodologic and conceptual considerations1-4. *Am J Clin Nutr* 2006; 83: 1458-1466.
- 47) Innis SM. Dietary(n-3) Fatty Acids and Brain Development?. *J Nutr* 2007; 137: 885-859.
- 48) Agostoni C, Braegger C, Decsi T, Kolacek S, Mihatsch W, Moreno LA, et al. Supplementation of n-3 LCPUFA to the diet of children older than 2 years: a commentary by the ESPGHAN committee on nutrition. *JPGN* 2011; 53: 2-10.
- 49) European Food Safety Authority, Draft scientific opinion of the Panel of Dietetic Products, Nutrition and Allergies on a request from the European Commission related to dietary reference values for fats, *EFSA J* 2010; 1-97.

YOUPLUS +kids Omega-3

- + Yüksek EPA+DHA ile çocuklarda fiziksel ve zihinsel gelişim desteği
- + Saflığı GOED standartlarına uygun
- + 2013'ün en iyi tat ödülüne sahip



YOUPLUS

+kids
Omega-3

*Safık
garantili ve
pnevye dost
OMEGA-3

Takviye Edici Gıdadır.
Tatlandırıcı İçerir.



HER KAŞIKTA
NEFİS
SEPTALİ MANGO
TADINDA



Bu takviye edici gıda
yüksek miktarda Omega-3
yağ asitleri, EPA ve DHA içerir.

DHA beyrin normal gelişimi ile göz ve
sinir sisteminin gelişimine yardımcı olur.



200 ml e

ABDİİBRAHİM



ABDIİBRAHİM

YOUPLUS
+kids
Omega-3

Erişkin dönemdeki hastalıkların fetal programlanması



Elif Ede *İstanbul Medipol Üniversitesi Beslenme ve Diyetetik Bölümü 3. Sınıf Öğrencisi*

Kadriye Kübra Bingöl *İstanbul Medipol Üniversitesi Beslenme ve Diyetetik Bölümü 3. Sınıf Öğrencisi*

Nihal Büyükuşlu *İstanbul Medipol Üniversitesi Beslenme ve Diyetetik Bölümü Öğretim Üyesi*

Özet

Fetal dönemdeki yetersiz beslenmenin, organ işlevlerinde değişikliğe neden olduğu ve yetişkin dönemde ortaya çıkan birçok hastalığın riskini artırdığı bildirilmektedir. Günümüzde önemli mortalite ve morbidite oranlarına sahip olan obezite, diyabet, kardiyovasküler ve kanser gibi hastalıkların, yaşamın erken döneminde maruz kalınan çevre ile ilişkili olduğu düşünülmektedir. Fetal programlama olarak bilinen bu hipotez, David Barker tarafından ortaya atılmış ve 1995 yılında İngiliz Medikal Dergisi tarafından Barker Hipotezi olarak adlandırılmıştır. Hipoteze ilişkin birçok çalışma yapılmış, halen de yapılmaktadır. Fetal programlama hipotezine göre, anne karnında yetersiz beslenme, fetal gelişim ve postnatal yaşam için risk oluşturmaktadır. Fetüs hayatta kalabilmek için adaptasyon geliştirmekte ve bu adaptasyonun olumsuz sonuçlarıyla yaşamın geç dönemlerinde karşılaşmaktadır.

Anahtar kelimeler: Fetal programlama, yetersiz beslenme, erişkin dönem kronik hastalıkları.

Giriş

Günümüzde diyabet, kalp-damar, böbrek, akciğer, kanser ve osteoporoz gibi bulaşıcı olmayan hastalıklar, tüm dünyada en önemli mortalite nedenleri arasında yer almaktadır. Uzun yıllar boyunca bu hastalıkların, genel olarak yetişkinlik döneminde ortaya çıktığı ve özellikle bu dönemdeki yaşam biçimi alışkanlıklarından kaynaklandığı düşünülmüştür. Son yıllarda yapılan çalışmalarda, yetişkin dönemde görülen bu hastalıkların gelişiminde, sadece yaşam biçiminin ya da genetik faktörlerin değil,

gebelikte maruz kalınan çevrenin, diğer bir deyişle “Fetal Programlamanın” etkili olduğu gösterilmiştir.⁽¹⁾

Embriyonik ve fetal büyüme evresi proliferasyon, organizasyon ve farklılaşma ile başlamakta olup, büyüme ve farklı organların olgunlaşması ile devam etmektedir. Bu süreçte, fetüsün gelişimi, hormonlar, yeterli besin ögesi, oksijen, annenin sağlık durumu, gebeliğin başındaki ve gebelik sırasında kazandığı ağırlık ile yakından ilişkilidir.⁽²⁾ Prenatal büyüme ve gelişme

sürecinde vücudun değişik dokularında, farklı zamanlarda seri hücre bölünmesi oluşur. Bu “kritik dönem” sırasında besinler ve hormonlar, fetüsün gen ekspresyonunu değiştirebilir ve yaşam boyu süren sonuçlara neden olabilir. Bu olay “Fetal Programlama” olarak ifade edilir.⁽³⁾

Fetal beslenme yetersizliği durumunda fetüs, yaşama şansını artırabilmek için vasküler, metabolik ve endokrin adaptasyonlar geliştirmektedir. Bu adaptasyonlar, özellikle erişkin dönemde vücutta kalıcı

yapı ve fonksiyon değişikliklerine yol açarak, bireyleri kardiyovasküler, metabolik ve endokrin hastalıklara yatkın hale getirmektedir.⁽⁴⁾

Profesör David Barker ve arkadaşları tarafından erken yaşam olayları ve yetişkin dönem hastalıkları arasındaki ilişkinin incelendiği geniş çaplı birçok araştırma yapılmıştır. Araştırmaların çoğu, doğum kayıtları mevcut olan ve yetişkin dönemde de izlenen epidemiyolojik çalışmalara dayandırılmıştır. Bebeklerin doğum ağırlığı, boyu, vücut oranları ve plasenta ağırlığı ile yetişkin dönemde ortaya çıkan hastalıklar, sıklıkları veya risk faktörleri arasında güçlü bir ilişkinin olduğu gösterilmiştir.⁽⁵⁻⁷⁾

Fetal programlama mekanizması

İntrauterin büyüme geriliği (İUBG) ile ilişkili metabolik bozuklukların temelinde hormonal değişiklikler yer alır.⁽⁸⁻¹⁰⁾ İntrauterin büyüme geriliği olan çocuk ve erişkinlerin plazma insülin, insülin benzeri büyüme faktörü (IGF-1), kortizol ve büyüme hormonu (BH) düzeylerinin yüksek olduğu gösterilmiştir. “Tutumlu fenotip” hipotezine göre fetal dönemde büyüme için gereken besin yetersiz olduğunda, periferik dokularda glukokortikoid ve insülin gibi metabolik hormonlara duyarlılık değişmekte ve bunun sonucunda fetüs yakıt tasarrufu yaparak yaşamını devam ettirebilmektedir. Bu bebeklerin postnatal dönemde, büyümeyi yakalama kaygısı ile aşırı beslenmeleri durumunda, büyüme hızlanmakta ve yağ depolanması artmaktadır.⁽¹⁰⁾ Benzer şekilde annenin aşırı beslenme durumunda, yenidoğanda adipoz doku artışı ve glukoz intoleransı gelişebilmektedir.⁽²⁾

Görüldüğü gibi fetal büyümenin düzenlenmesinde ve programlanmasında, beslenmenin önemli rolü bulunmaktadır. Bu nedenle, beslenme durumundaki değişikliklerin, çok sayıdaki organ sisteminin büyüme ve gelişmesini etkileyebileceği aşikârdır. Bu sistemlerin düzenlenmesindeki kalıcı değişiklikler, yaşamın ileri



döneminde ortaya çıkan hastalık risklerini artırmaktadır.⁽³⁾ Gebe kadının beslenmesindeki makro besin öğelerinin dengesi, fetal programlamada önemlidir.^(2,7) Örneğin, protein/karbonhidrat oranındaki dengesizlikler, fetal ve plasental büyümeyi etkileyerek, düşük doğum ağırlığına ve erişkin dönemde kan basıncında artışa neden olmaktadır. Gebelik döneminde yüksek karbonhidrat ve düşük protein (<50 g/gün) alımı olan kadınların çocuklarında ileri yaşta kan basıncının daha yüksek olduğu bildirilmiştir.⁽¹¹⁾ Gebelikte yetersiz ve aşırı kilo alımının, kan basıncındaki artışın yanı sıra koroner kalp hastalığı riskini artırdığı, yüksek yağlı beslenme alışkanlığının ise benzer şekilde koroner kalp hastalığı riski yanında glukoz intoleransının gelişimine neden olduğu ileri sürülmektedir.⁽¹⁰⁻¹²⁾

Fetal programlama ile ilişkili hastalıklar

Obezite ve fetal programlama

Günümüzde obezite ve obeziteye ilişkin hastalıklar, modern toplumların en önemli sorunu olarak kabul edilmektedir. Obezitenin çoğunlukla yaşam biçimi ve beslenme alışkanlıklarından kaynaklandığı bilinmektedir. Prenatal ve/veya postnatal dönemde yetersiz beslenmenin, ilerleyen dönemlerde obeziteye yatkınlığı artırdığı görüşü, son yıllarda üzerinde durulan “fetal orijinler” veya “fetal proglama” hipotezinin temelini oluşturmaktadır. Hipotezde, fetal büyüme sürecinde fetüsün, çevresel değişimlere gen ekspresyonunu değiştirerek adapte olabildiği ileri sürülmektedir.



Fetal programlamada hastalıkların önlenmesinde, plasentaya besin geçişi önemlidir. Besinlerin plasentaya yeterince geçemediği durumlarda, intruterin büyüme geriliği (IUBG) oluşmaktadır. İntruterin büyüme geriliği olan çocuklarda, ileri yaşlarda obezite gelişme riski yüksek bulunmuştur.⁽¹³⁾ İntruterin büyüme geriliği olan fetüse sahip gebeye, insülin benzeri büyüme faktörü (IGF) verilerek iyileştirme yapılabilmektedir. Büyüme faktörleri arasında en önemlilerinden olan IGF-1 ve IGF-2 prenatal ve postnatal büyümede etkilidir. Yetersiz beslenmeyle (gestasyonel protein yetmezliği) intrauterin büyüme geriliği oluşturulan ratlarda, IGF-1'in, normal gelişmeyi yakalayacak şekilde postnatal

büyümeyi uyardığı gösterilmiştir.⁽¹⁴⁾ IGF-1 ile yapılan tedaviler, boy uzamasında artış, besin alımında ve vücut yağ kütlelerinde azalma ve kan basıncında düzelme ile sonuçlanmıştır.⁽¹⁵⁾

İntrauterin dönemde yetersiz veya aşırı beslenme, ilerleyen yıllarda adipozite oluşumunun yanı sıra kanda leptin seviyesini de artırmaktadır. Leptin hormonu adipoz dokudan salgınır, spesifik reseptörlere bağlanarak besin alımını azaltır ve enerji harcanmasını artırır, kısaca tokluk sinyali oluşturur. Fetüste yağ depolarında etkilidir. Obez bireylerin önemli bir kısmında, leptin veya reseptörlerine ait genlerde bir anormallik bulunmamış, ancak leptin

direnci geliştirdikleri gözlenmiştir.^(16,17) Kordon kanında leptin seviyesinin, doğum ağırlığı ve neonatal adipozite ile pozitif ilişkili olduğu tespit edilmiştir.^(18,19) Benzer şekilde erken çocukluk döneminde gelişen obezitede serum leptin seviyesi yüksek bulunmuştur.⁽²⁰⁾

İnsülin ve fetal programlama

Pankreas hücrelerinde hipoplazinin ortaya çıkması ve insülinin glikoza yanıtının bozulması olarak bilinen İnsülin direnci, metabolik sendromun en önemli nedenlerinden biridir.^(21,22) İnsülin direncinde plazma insülin düzeyi artar. Glikoz toleransı bozulur ve hipertansiyon ortaya çıkarılır.⁽¹²⁾ Doğum ağırlığı düşük olan

bireylerde, insülin direncine sık rastlanır. Bu bireylerde Tip 2 diyabetin gelişme riski yüksektir. Kıtık zamanlarında maternal beslenme yetersizliğinin, insülin direncini ve Tip 2 diyabeti programladığı tespit edilmiştir. Anne karnında kıtlığa maruz kalan bireylerin, 2 saatlik plazma glukoz ve insülin düzeyleri, kıtlık öncesi veya sonrası doğan bireylerinkine oranla daha yüksek bulunmuştur.⁽²³⁾ Fetüse yüksek oranda glukoz geçmesi durumunda, pankreas hücreleri uyarılır ve hiperinsülinemi ortaya çıkar. Benzer şekilde, yüksek yağlı besinlerle beslenen fare yavrularında, hücreleri yetersizliğine bağlı insülin direnci ortaya çıkmıştır.^(24,25)

Kardiyovasküler hastalıklar ve fetal programlama

Kardiyovasküler hastalıklar, genellikle beslenme alışkanlığı, sigara ve alkol kullanımı, obezite ve yaşam biçimi gibi faktörlerle ilişkilendirilmektedir. Bununla beraber, Barker ve Osmond tarafından yapılan çalışmalar ile, fetal dönemde kötü beslenmenin, kardiyovasküler hastalıklar üzerinde etkili olduğu ve düşük doğum ağırlığına sahip olan bireylerde, hipertansiyon riskinin arttığı, iskemik kalp hastalığından ölüm oranlarının daha yüksek olduğu gösterilmiştir.⁽²⁶⁾ İngiltere'de 1911-1930 yılları arasında Hertfordshire'da doğan 15.726 birey üzerinde yapılan çalışmada da kardiyovasküler hastalıklardan kaynaklanan yüksek ölüm oranlarının, düşük doğum ağırlığı ile ilişkili olduğu bildirilmiştir.⁽²⁷⁾

Sonuç ve öneriler

Yaşamın erken döneminde maruz kalınan çevrenin, ileri dönemde yaşamı olumsuz etkilediği ve kronik hastalıklara yol açtığı ileri sürülmektedir. Bu nedenle sağlıklı bir gelecek için gebelik döneminde yeterli ve dengeli beslenme büyük önem taşımaktadır. Uzun dönemde sağlığın korunması ve hastalıkların önlenmesine ilişkin stratejiler arasında, gebelik öncesi, sırası ve sonrasında yeterli beslenmenin sağlanması ve vücut ağırlığı denetimi

önemli bir yer tutmaktadır. Fetüsün sağlıklı gelişebilmesi için, folik asit dahil gerekli vitamin ve minerallerin yeterli düzeylerde sağlanması, kabul edilebilir ya da ideale yakın bir ağırlık ile gebe kalınması ve gebelik boyunca ağırlık kontrolü yapılması önerilmektedir. Düşük doğum ağırlığına sahip olan bireylerin, insülin direnci ve obezite gelişimini önleyebilmeleri için doğru beslenmeleri, ağırlık kontrolü yapmaları ve fiziksel olarak aktif olmaları gerekmektedir.

Kaynaklar

- 1) Akyol A. Glukoz İntoleransı ve İnsülin Direncinin Fetal Orijinleri: Maternal Beslenme Durumunun Etkisi. *Beslenme ve Diyet Dergisi*. 2012;40(3):245-249.
- 2) Şahin G, Şanlıer N. Obezitenin Fetal Programlaması. *Beslenme ve Diyet Dergisi*. 2013;41(1):58-64.
- 3) Baysal A, Beslenme. *Hatiboğlu Yayınları:93 Ders Kitabı Dizisi:26 ISBN 975-7527-73-4 12. Baskı:2011*.
- 4) Dilli D, Oğuz SŞ, Dilmen U. *Fetal Programlanma. Türkiye Çocuk Hast Derg*. 2010;4(4):245-252.
- 5) Delisle H. *Fetal programming of nutrition-related chronic diseases. Sante 02 Jan-Mar;12(1):56-63*.
- 6) Barker DJP. *Mothers, Babies and Health in Later Life. 2nd Edition. London: Churchill Livingstone, 1998. ISBN 0443061653*.
- 7) Forsdahl A. *Are poor living conditions in childhood and adolescence an important risk factor for arteriosclerotic heart disease? British Journal of Preventive & Social Medicine.1977;31(2):91-95*.
- 8) Ross MG. *Adult Sequelae of Intrauterine Growth Restriction. Semin Perinatol. 2008;32(3):213-218*.
- 9) Bieswal F, Ahn MT, Reusens, B, Holvoet P, Raes M, Rees WD, Remacle C. *The importance of catch-up growth after early malnutrition for the programming of obesity in male rat. Obesity. 2006;14(8):1330-1343*.
- 10) Briana DD, Malamitsi-Puchner A. *Intrauterine growth restriction and adult disease: the role of adipocytokines. Eur J Endocrinol. 2009;160:337-347*.
- 11) Barker DJP, Martyn CN. *The maternal and fetal origins of cardiovascular disease. J Epidemiol Community Health. 1992;46:8-11*.
- 12) Godfrey KM, Barker DJ. *Fetal programming and adult health. Public Health Nutr. 2001;4:611-624*.
- 13) Desai M, Hales CN. *Role of fetal and infant growth in programming metabolism in later life. Biol. Rev. Cambridge Philos Soc. 1997;72.:329-348*.
- 14) Muaku SM, Thissen JP, Gerard G, Ketelslegers JM, Maiter D. *Postnatal catch-up growth induced by growth hormone and insulin-like growth factor-I in rats with intrauterine growth retardation caused*

by maternal protein malnutrition. Pediatr Res.1997; 42:370-377.

- 15) Vickers MH, Ikenasio BA, Breier BH. *IGF-I treatment reduces hyperphagia, obesity, and hypertension in metabolic disorders induced by fetal programming. Endocrinology.2001;142(9):3964-3973*.
- 16) Ioffe E, Moon B, Connolly E, Friedman JM. *Abnormal regulation of the leptin gene in the pathogenesis of obesity. Proc Natl Acad Sci. 1998;95:11852-11857*.
- 17) Wilson BD, Ollmann MM, Barsh GS. *The role of agouti-related protein in regulating body weight. Mol Med Today. 1999;5: 250-256*.
- 18) Koistinen HA, Koivisto VA, Andersson S, Karonen SL, Kontula K, Oksanen L, Teramo KA. *Leptin concentration in cord blood correlates with intrauterine growth. J Clin Endocrinol Metab. 1997;82(10):3328-30*.
- 19) Rafeey M, Ouladsahebmadarek E, Rashtchizadeh N, Sheikh Monazah F, Gorbanihaghjo A, Hosseini MB, Nejadi N. *Correlation between maternal and cord blood leptin and fetal growth. African Journal of Biotechnology. 2007;6 (17), 2023-2027*.
- 20) Lahlou N, Landais P, De Boissieu D, Bougneres PF. *Circulating leptin in normal children and during the dynamic phase of juvenile obesity: relation to body fatness, energy metabolism, caloric intake, and sexual dimorphism. Diabetes. 1997;46(6):989-993*.
- 21) Simmons RA, Templeton LJ, Gertz SJ. *Intrauterine growth retardation leads to the development of type 2 diabetes in the rat. Diabetes. 2001;50:2279-2286*.
- 22) Dallal Y, Dilli D, Bostancı I, Oğuş E, Doğançoç S, Tuğ E. *Insulin sensitivity obtained from the oral glucose test and its relationship with birthweight. Ann Saudi Med. 2007;27:13-17*.
- 23) Ravelli ACJ, van der Meulen JHP, Michels RPP, Osmond C. *Glucose tolerance in adults after in utero exposure to the Dutch Famine. Lancet. 1998;351:173-177*.
- 24) Brunham LR, Kruit JK, Verchere CB, Hayden MR. *Cholesterol in islet dysfunction and type 2 diabetes. J Clin Invest. 2008; 118(2):403-408*.
- 25) Abderrahmani A, Niederhauser G, Favre D, Abdelli S, Ferdaoussi M, Yang JY, Regazzi R, Widmann C, Waeber G. *Human high-density lipoprotein particles prevent activation of the JNK pathway induced by human oxidised low-density lipoprotein particles in pancreatic beta cells. Diabetologia. 2007;50(6):1304-1314*.
- 26) Barker DJ, Osmond C. *Infant mortality, childhood nutrition, and ischaemic heart disease in England and Wales. Lancet. 1986 May 10;1(8489):1077-1081*.
- 27) Syddall HE, Sayer AA, Simmonds SJ, Osmond C, Cox V, Dennison EM, Barker DJP, Cooper C. *Birth weight, infant weight gain, and cause-specific mortality: The Hertfordshire cohort study. Am J Epidemiol. 2005;161:1074-1080*.

“Beslenme kişiye özeldir, yüksek kalorili her şeyi yasaklamak doğru değil”



Merve Göksu Şensöz *Beslenme ve Diyetetik Bölümü 4. Sınıf Öğrencisi*

Fatma Elif Sezer *Beslenme ve Diyetetik Bölümü 3. Sınıf Öğrencisi*

“Sağlıklı beslenme, kalorileri yüksek olduğu için sevdiğiniz yiyecekleri hiç tüketmemek ya da aşırı zayıf olmak için kısıtlı yiyecek tüketmek değildir. Hiç ekmek yemediğinizde sağlıklı olamayacağınız gibi, kilolarca brokoli yediğinizde de sağlıklı olamazsınız.”

Acıbadem Üniversitesi Sağlık Bilimleri Fakültesi Beslenme ve Diyetetik Bölümü Başkanı Prof. Dr. Murat Baş ile öğrenciliğinden akademisyenliğe, beslenme ve diyetetik uzmanlığından genç diyetisyenlere önerilere kadar geniş bir yelpazede bir söyleşi yaptık.

Prof. Dr. Murat Baş Hocamızı yakından tanımak istiyoruz. Bize biraz kendinizden bahseder misiniz?

1970 Yalova doğumluyum. 1990 yılında girdiğim Hacettepe Üniversitesi Sağlık Bilimleri Fakültesi Beslenme ve Diyetetik Bölümü'nden 1994 yılında mezun oldum. Mezun olduktan hemen sonra, Ankara'da özel Bayındır Hastanesi'nde Diyet Hizmetleri Müdürü olarak göreve başladım ve 6 ay çalıştım. Bunun benim için çok büyük bir şans olduğunu düşünüyorum. Doğrusunu

söylemek gerekirse, başlangıçta bölümü sevmemiştim. Çünkü biz sizler kadar şanslı değildik. Bölümü ve mesleğimizi tanımıyoruz. Pek çok kişi diyetisyenin kim olduğunu ya da ne iş yaptığını bilmiyordu. Teknisyen-diyetisyen gibi bir kavram karmaşası vardı. Bütün bunları değerlendirdiğimde, karar verdim ve bölümü değiştirmek için 1. sınıfın sonunda tekrar sınava girdim. Kafamda iç mimarlık ya da dış hekimliği vardı. Fakat kazanamadım. Birinci sınıftaki derslerim çok fazla iyi değildi. Çünkü bölüme adapte olamamıştım. İkinci sınıfta kendimi toparladım ve kendi kendime “mademki bu mesleği yapacağım, o zaman bu meslekte iyilerden biri olmalıyım” dedim. Daha ötesi 2. sınıftan sonra akademisyen olmayı kafama koydum. Üçüncü sınıfta bütün derslerim gerçekten çok iyiydi. Son sınıfta iyi geçti ve mezun oldum.



Bayındır Hastanesi'nde çalışırken Hacettepe'de Toplu Beslenme Sistemleri alanında ilk kez yüksek lisans programı açılmıştı. Ben bu programa girmek istedim ve başvurdum. İşyerim izin vermediği için yüksek lisansa gizli gizli başladım. Daha sonra Hacettepe yıllardır açmadığı asistanlık sınavını açtı. Eskiden asistan olmak çok zordu. Sınava 36 kişi girdik. Altı kişi mülakata kaldı, 2 kişi alındı. 2 kişinin biri bendim. Bu, benim için büyük bir dönüm noktası oldu. Kasım 1994'te Hacettepe Üniversitesi'nde işe başladım. Eylül 1999'a kadar Hacettepe Üniversitesi'nde idim. Hacettepe'de asistanlığını yaptığım hocam Prof. Dr. Nevin Çiğirim Başkent Üniversitesi'ne geçmişti. Bir gün telefon açtı ve "Burada bölümü açıyorum gelmek ister misin?" dedi. Ben de "Olur" dedim. Aslında hiç düşünmeden "Olur" demiştim. Çünkü hocamı gerçekten çok seviyordum.

Hatta telefonu kapatınca "Ben ne dedim" diye kendi kendime sordum. Fakat çok doğru bir karar olduğunu şimdi çok daha iyi anlıyorum. 1999 yılında Başkent Üniversitesi Sağlık Bilimleri Fakültesi'ni kurduk. O zamanki ilk sağlık bilimleri fakültesiydi. Hacettepe bile daha sağlık bilimleri fakültesi olmamıştı. Arkasından yüksek lisans ve doktora programlarını başlattık. Başkent'te 14 yıl çalıştım. Geçen yıl İstanbul'a bir toplantıya gelmişim. Acıbadem Üniversitesi'nden aradılar ve "Rektör bey sizinle görüşmek istiyor" dediler. Rektör ile görüştüm ve 6 gün içerisinde karar vermek zorunda kaldım. 24 yıllık Ankara hayatıma son verdim. 28 Haziran 2013 tarihinde Acıbadem Üniversitesi'ne göreve başladım. Böylece Sağlık Bilimleri Fakültesi Beslenme ve Diyetetik Bölümünü kurmuş olduk. Şimdi ise İstanbul'a almışmaya çalışıyorum.

Sizin "Beslenmede denge, sağlıklı yaşamda denge demektir" diye güzel bir sözünüz vardı. Beslenmede denge sözünü neyi kastediyorsunuz?

Sağlıklı beslenme, kalorileri yüksek olduğu için sevdiğiniz yiyecekleri hiç tüketmemek ya da aşırı zayıf olmak için kısıtlı yiyecek tüketmek değildir. Hiç ekme yemediğinizde sağlıklı olamayacağınız gibi, kilolarca brokoli yediğinizde de sağlıklı olamazsınız. Tam tersine sağlıklı beslenme, kendinizi iyi hissetmek, daha enerjik olmak ve hastalıklardan uzak durmak için ihtiyacınız olan besinleri almak demektir. Sağlıklı beslenme yollarını öğrenerek, bunları yaşantınıza uyarlayabilir ve bu şekilde sağlığınızın devamlılığını sağlayabilirsiniz. Beslenme kişiye özeldir. Benim beslenme dengem, sizin beslenme dengenizden farklıdır. Örneğin benim beslenme dengemde brokoli yoktur. Tadını sevmeyebilirim, beni

“Her besin grubundan tüketerek, çeşitlilik sağlayın: Beslenme çeşitliliğidir. Ne tek başına sebze-meyve yemek, ne de hiç ekme yemek sağlıklı bir seçim değildir. Her ana öğünde, her besin grubundan tüketmeye çalışarak denge sağlayın. Sağlıklı beslenmede önemli yeri olan sebze, meyve ve tam tahıl tüketiminizi arttırın.”



rahatsız ediyor olabilir. Şimdi ben zorla brokoli yemek zorunda mıyım? Hayır. Ben onun yerine daha çok sevdiğim ve hemen hemen aynı besin öğelerine sahip karnabaharı, pırasayı, ıspanağı ya da semizotunu tercih ederim. Ben her gün 45 dakika yürüyorsa, hiç yürümeyen bir kişi ile aynı beslenme dengesine sahip olamam. Sağlığımıza katkı sağlayacak besinleri tercih ederek, kalp-damar hastalıkları, hipertansiyon, kanser ve diyabet gibi hastalıkların oluşum riskini azaltabiliriz.

Bu dengeyi sağlayabilmek için neler önerirsiniz?

Sağlıklı ve kaliteli yaşamın temeli, ancak yeterli ve dengeli beslenme kurallarının alışkanlık haline getirilmesiyle mümkündür. Bu da her zaman çok kolay değildir. Ömür boyu yaşam kalitenizi koruyabilmek için:

Çok değil yeterli enerji alın. Enerji alımınız ve enerji harcamanızı dengede tutun. Bu da vücudunuzun harcadığından daha fazla besin tüketmemeniz anlamına gelir. Enerji ihtiyacı, yaş, boy, ağırlık, cinsiyet ve fiziksel aktivite durumunuza göre kişiden kişiye değişmektedir.

Her besin grubundan tüketerek, çeşitlilik sağlayın: Beslenme çeşitliliğidir. Ne tek başına sebze-meyve yemek, ne de hiç ekme yemek sağlıklı bir seçim değildir. Her ana öğünde, her besin grubundan tüketmeye çalışarak denge sağlayın. Sağlıklı beslenmede önemli yeri olan sebze, meyve ve tam tahıl tüketiminizi arttırın.

Porsiyon ölçülerinizi ayarlayın. Özellikle yüksek kalorili besinleri tüketirken, porsiyon ölçülerinize dikkat edin. Servis için büyük tabaklar kullanıyorsanız, işe tabaklarınızı küçülterek başlayın. Ana

öğünlerde yemeğe salata ve çorba ile başlayın. Dışarıda yemek yiyecekseniz, yemeğinizi bir arkadaşınızla paylaşmak veya küçük porsiyonlar sipariş etmek yararlı olabilir.

Meyve, sebze, tam tahıl ve kuru baklagil tüketimine önem verin. Bu yiyecekler günlük posa alımınıza destek sağlamakla birlikte, vitamin ve mineral içeriği yüksek yiyeceklerdir. Taze ve mevsiminde üretilen besinleri tercih ediniz.

Daha çok su için. Vücut ağırlığının yaklaşık %75'i sudur. Sağlıklı beslenmenin en önemli parçası sudur. Su, metabolik reaksiyonlar sonucu oluşan atık ürünler ve toksinlerin vücuttan atılmasına, sağlığın korunmasına katkıda bulunur.

Şekerli besinler ile tuz ve rafine-tahıl ürünlerinin tüketimini sınırlayın. Beyaz

ekmek, beyaz pirinç, beyaz un gibi rafine tahıllar yerine, tam un ve tam undan yapılmış ürünler (ekmek, makarna, erişte, tarhana vb) ile bulgur tüketiminizi arttırın. Tuz tüketiminizi sınırlayın.

Besin denetçisi olmayın: Sağlıklı beslenme alışkanlıklarına sahipseniz, ara sıra sevdiğiniz tatlılar ya da diğer yiyecekleri tüketebilirsiniz. Besinler mutludur, mutluluk da sağlığın önemli bir parçasıdır.

Hareketli olun: Sağlıklı beslenme, birçok hastalığa yakalanma riskinizi azaltırken, aynı zamanda yaşam enerjinizi artırır ve iyi hissetmenizi sağlar. Sağlıklı beslenme planınıza ek olarak düzenli bir fiziksel aktivite programı da sağlığınızı olumlu yönde geliştirecektir.

Akıllıca beslenin: Sağlıklı beslenme nasıl "akıllı yemek yiyeceğinizi" öğrenmekle başlar. Bunun anlamı sadece ne yediğinizin değil, nasıl yediğinizin de önemli olduğudur. Yediklerinize dikkat etmek, hem besleyici hem de eğlenceli besinler seçmek sağlıklı beslenmenize katkıda bulunur.

Besinleri çiğnemeye zaman ayırın. Ağızınızdaki her besin parçasının tadını çıkararak, yavaşça çiğneyin. Birçok kişi öğünlerde hızlı yemek yer. Bu şekilde yenilen besinin tadını varılmaz, karın doymak için yemek yenmiş olur. Yemeği eğlenceli hale dönüştürmek için yeterli çiğneyin, yediğinizi hissedin.

Yemek yerken stresten kaçının. Çalışırken, araba kullanırken, sinirliken ya da TV izlerken (özellikle tartışma programı ve haberler) yemek yemekten kaçının. Yemeğe başlamadan önce derin bir nefes alın, mum yakın ya da güzel rahatlatıcı bir müzik dinleyin.

Vücudunuzu dinleyin. Gerçekten aç olup olmadığını düşünün. Belki susamış olabilirsiniz. Bu nedenle önce bir bardak su için. Yemek yerken, doymadan önce yemeği bırakın. Birkaç dakika sonra beyniniz vücudunuza doyduğunu söyleyecektir, bu



yüzden yavaş yiyin. Midenizi gereksiz yere doldurmaktansa, vücudunuzun ihtiyacı olan kadar yemek yerseniz kendinizi daha iyi ve rahat hissedersiniz.

Yemeğe erken saatlerde başlayın ve sık yemek yiyin. Sağlıklı bir kahvaltı ile güne başlamak metabolizmanızı hızlandıracak ve vücudunuzun erken saatlerde aldığı kaloriyi harcamaya zamanı kalacaktır. Aynı zamanda, sık ve az miktarlarda, dengeli öğünler tüketmek, sadece 3 ana öğün tüketmekten daha sağlıklıdır. Fakat bunu yaparken yüksek kalorili atıştırmalık besinlerden kaçının.

Değerli hocam şekere alternatif olarak kullanılan tatlandırıcılar hakkında neler düşünüyorsunuz? Sağlıklı beslenme-deki yeri ne olmalıdır?

Şeker alternatifi olarak kullanımları oldukça

yaygın olan tatlandırıcıların güvenilirliği kanıtlanmıştır. En son yayınlanan Avrupa Gıda Güvenliği Otoritesi (EFSA) raporunda, çok tartışılan tatlandırıcılardan olan aspartam için tüketim açısından herhangi bir sakınca olmadığı bildirilmiştir. Günümüzde kullanımına izin verilen tatlandırıcıların hemen hepsinin yapılan bilimsel çalışmalar ile kabul edilebilir günlük alım düzeyleri belirlenmiştir. Örneğin aspartam için kabul edilebilir güvenilir alım düzeyi 40 mg/kg/gün olarak verilmektedir. Tüketicilerin tatlandırıcı içeren besinler, özellikle de içecekler konusunda içleri rahat olsun, çünkü bu alım düzeylerini aşmak gerçekten mümkün değildir.

Günümüzde kullanımı gittikçe artan tatlandırıcıların hedef kitlesi kimlerdir?

Tatlandırıcıların hedef kitlesi oldukça geniş. Kilo kontrolü yapanlar, zayıflama diyeti



“Tatlandırıcıların hedef kitlesi oldukça geniş. Kilo kontrolü yapanlar, zayıflama diyeti yapanlar ve tabii ki diyabetliler. Tatlandırıcıların ve tatlandırıcı içeren ürünlerin kullanımı, ağırlık kaybı programlarında, özellikle tatlı tada ve tatlıya düşkün olan bireyler için son derece kolaylık sağlıyor. Yapılan çalışmalar, ağırlık kaybı programlarında ve sonrasında tatlandırıcı ve tatlandırıcı içeren ürünleri kullananların daha kolay zayıfladığını ve program sonrasında ağırlıklarının daha rahat koruyabildiklerini gösteriyor.”

yapanlar ve tabii ki diyabetliler. Tatlandırıcıların ve tatlandırıcı içeren ürünlerin kullanımı, ağırlık kaybı programlarında, özellikle tatlı tada ve tatlıya düşkün olan bireyler için son derece kolaylık sağlıyor. Yapılan çalışmalar, ağırlık kaybı programlarında ve sonrasında tatlandırıcı ve tatlandırıcı içeren ürünleri kullananların daha kolay zayıfladığını ve program sonrasında ağırlıklarının daha rahat koruyabildiklerini gösteriyor.

Tatlandırıcıların güvenilirliği nedir?

Aspartamdan örnek verecek olursak; 70 kg ağırlığındaki bir yetişkin için günlük güvenilir alım miktarı, 2800 mg'dır. Bu miktarı aşmak için kişinin yaklaşık 150

tane aspartam tableti kullanması ya da 4-5 litre light meşrubat içmesi gerekir. Normal şartlarda bu miktara ulaşmak gerçekten imkansızdır.

Aspartam ve benzeri tatlandırıcılar ve tatlandırıcı içeren ürünler iştahı ve besin alımını etkiliyor mu?

Son yıllarda en çok üzerinde efsane üretilen konulardan biri bu aslında. Bu konuda yapılmış bilimsel ve güncel çalışmalar ile açık ve net bir şekilde, aspartam ve benzeri tatlandırıcıların normal şekerle kıyaslandığında, iştahı ve besin alımını kesinlikle etkilemediği gösterilmiştir.

Tatlandırıcıların alzheimer, kanser gibi

hastalıklar yaptığına dair toplumda bir algı var. Bu konu hakkında neler söylemek istersiniz?

Tatlandırıcılar içerisinde özellikle aspartam tüketiminin genel popülasyonda yan etkileri yoktur. Çalışmalar, aspartam tüketimi ile alerjik reaksiyonların, bilişsel fonksiyon bozukluklarının, hafıza değişikliklerinin ve herhangi bir kanser türünün ilişkisi olmadığını gösteriyor. Bununla beraber Fenilketonüri hastaları aspartam kullanmazlar. Çünkü aspartam fenilalanin amino asiti içerir. Fenilketonüri hastaları fenilalanin amino asitini metabolize edemezler.

Hocam söyleşi için size çok teşekkür ediyor, tatlı bir gelecek diliyoruz.



Çocukluk ve Ergenlik Döneminde Tip1 Diyabette Beslenme ve Karbonhidrat Sayımı Kursu yapıldı

Beslenme ve Diyetetik Bölümü stajyer ve 3. sınıf öğrencileri için 22-23 Mart 2014 tarihlerinde düzenlenen "Çocukluk ve Ergenlik Döneminde Tip1 Diyabette Beslenme ve Karbonhidrat Sayımı Kursu" Medipol Üniversitesi Hastanesi Konferans Salonunda gerçekleştirildi. Yaklaşık 350 kişinin katıldığı kursun açılış konuşmaları, Hastanenin Medikal Direktörü Prof. Dr. Gazi Yiğitbaşı, Sürekli Eğitim

Merkezimiz Başkanı Yrd. Doç. Dr. Mahmut Tokaç ve kurs başkanı Prof. Dr. Muazzez Garipağaoğlu tarafından yapıldı. Kursun bilimsel içeriği, çocuk ve ergen diyabeti alanında duayen bir ekip tarafından katılımcılara sunuldu. Ekipte Prof. Dr. Firdevs Baş, Prof. Dr. İlnur Arslanoğlu, Doç. Dr. Erdal Adal, Doç. Dr. Emel Özer, Hemşire Saliha Yılmaz, Uzm. Dyt. Beyza Eliuz, Uzm. Dyt. Müge Aksu, Uzm. Psikolog Derya

Toparlak, Spor Eğitmeni Ercan Doğrukul ve Bölüm Başkanımız Prof. Dr. Muazzez Garipağaoğlu yer aldı. Programda Tip 1 diyabet tüm yönleriyle ele alındı. Vaka çözümleriyle teorik bilgiler pekiştirildi. Çok yoğun ilginin olduğu kursu ISS, Süttaş, Coca Cola, Medtronik, BAYER, Roche Diagnostik, Nestle Türkiye, Koska, Akyüz Gıda, Lipton, Fibrella, Ali Raif-Canderel gibi pek çok firma destekledi. 2 gün boyunca hem oturumlarda hem de dışarıda keyifli zaman geçiren katılımcılara kurs sonunda sertifikaları dağıtıldı.

"Sağlıklı Beslenme Hareketi Projesi" başarıyla yürütüldü

İstanbul Medipol Üniversitesi Beslenme ve Diyetetik Bölümü ile İETT İşletmeleri Genel Müdürlüğü'nün imzaladığı protokol çerçevesinde bölüm öğretim üyelerimiz, öğrencilerimiz ve İETT İş Sağlığı Güvenliği Müdürlüğü ekibi ile "Sağlıklı Beslenme Hareketi Projesi" büyük bir başarıyla yürütüldü. Proje kapsamında yaklaşık 600 otobüs şoförü ve 375 revizyon işçisinin



beslenme durumları, antropometrik ölçümleri ve biyokimyasal bulguları değerlendirildi. Saha yürütücülüğünü Araştırma Görevlisi Hilal Hızlı ile İETT Diyetisyeni Merve Kayalı'nın üstlendiği projede, şoför ve işçilerin sabah açlık kanları alındı, vücut analizleri yapıldı, besin tüketimleri belirlendi. Veriler değerlendirildi. Sağlık açısından risk taşıyan bireyler tespit edildi ve bunlara

özel beslenme programları oluşturuldu. İETT'ye ait garajlarda şoför ve işçilere beslenme eğitimleri verildi. Şoför ve işçilerin görev başında, yetersiz ve dengesiz beslenmelerine neden olan sorunlar için çözüm önerileri geliştirildi. Proje kapsamında, İETT çalışanlarının beslenme durumlarını iyileştirme çalışmaları devam etmekte.



İstanbul Halk Ekmek Fabrikası'nı 3. kez ziyaret ettik



İkinci sınıf öğrencilerimizle İstanbul Halk Ekmek'in

Cevizli'deki fabrikasını ziyaret ettik. Yüksek bir teknoloji ile üretilen sağlıklı ve kaliteli bir ekmeğin hijyenik koşullarda, el değmeden undan paketlemeye kadar geçirdiği değişimi yerinde gördük. Ziyaretimizin sonunda, fabrika müdürü bize zaman ayırarak kuruma ilişkin önemli bilgiler verdi, sorularımızı yanıtladı.

Birinci sınıflarla tanıştık

Geçen yıllarda olduğu gibi bu yıl da aramıza yeni katılan birinci sınıf öğrencilerimiz için Tanışma Çayı düzenledik. Bölüm Başkanımız Prof. Dr. Muazzez Garipağaoğlu'nun hoş geldiniz konuşmasının ardından, bir grup arkadaşımızın hazırladığı "Bizden Kareler" videosu tüm bölüm tarafından ilgiyle izlendi. ISS Firması ve üst sınıf öğrencilerin kendi elleriyle hazırladıkları nefis yiyecekler tüketilirken hararetle sohbetler yapıldı, tanışmalar oldu, heyecanlar yaşandı, yaşananlar fotoğraflarla belgelendi. Etkinliğe Muratbey peynir çeşitleri, Danone Activia yoğurtları, Ünilever ise Lipton çay çeşitleri ile destek verdi. Yeni arkadaşlara Beslenme Kulübü tarafından özenle hazırlanan ve içinde sürprizler bulunan kupalar hediye edildi. Sıra müziğe geldiğinde, Araştırma Görevlisi Feyzi Özmen'in gitarı ve 1. sınıf öğrencilerinden Beyza Geçer'in kemanı eşliğinde sololar yapıldı, hep birlikte şarkılar söylendi. Eğlence doruktaydı. Mini mini birlerin mutluluğuna diyecek yoktu. Emininiz ki şimdiden bir yıl sonraki buluşmayı ipe çeken birçok arkadaşımız vardır.



6 Haziran Diyetisyenler Günü'nde bölümümüz ve Beykoz Belediyesi işbirliği ile yaklaşık 2000 kişinin katıldığı "II. Sağlıklı Beslenme Günü" düzenlendi. Belediye Başkanı Yücel Çelikkbilek'in desteği ile Belediye önünde kurulan alanda, öğrencilerimiz tarafından Beykoz halkına sağlıklı beslenme, gebe

"II. Sağlıklı Beslenme Günü"nü Beykoz Belediyesi'yle birlikte düzenledik

beslenmesi, diyabette beslenme, sporcu beslenmesi, tuzsuz diyet ve daha pek çok konuda bilgi verildi, danışmanlık yapıldı. İlginin büyük olduğu II. Sağlıklı Beslenme Günü'nde, başta Başkan Çelikkbilek olmak üzere katılımcıların Inbody, Göbeklioğlu ve Tartı firmalarının desteğiyle vücut analizleri yapıldı. Üniversitemiz Hemşirelik Bölümünün desteğiyle kan şekeri ve tansiyonları ölçüldü. Necmettin Erbakan Kültür Merkezi'nde Bölüm Başkanımız Prof. Dr. Muazzez Garipağaoğlu tarafından "Neden Sağlıklı Beslenme?" konulu bir seminer verildi. Doğu Çay, Hamidiye Suları, İstanbul Halk Ekmek, Danone, Nestle, SEK, Yıldız Holding, Hero Baby, Kırlangıç Zeytinyağı, Bal parmak ve Duru Bulgur gibi pek çok firma, sağlıklı beslenme günümüzü kurdukları stantlar ve ürünleriyle destekledi.



Uzm. Dyt. Beyza Eliuz öğrencilerimizle buluştu

İstanbul Üniversitesi İstanbul Tıp Fakültesi Çocuk Sağlığı ve Hastalıkları Ana Bilim Dalı'nda görevli Uzm. Dyt. Beyza Eliuz, Mesleki Oryantasyon Dersi kapsamında

öğrencilerimizle buluştu. Hem klinikteki deneyimlerini hem de ERASMUS deneyimlerini bizlerle paylaşan Eliuz'a keyifli söyleşi için teşekkür ederiz.



Dyt. Ali İhsan Bilir öğrencilerimizle mesleki deneyimlerini paylaştı

Mesleğimizin gıda sektöründeki başarılı temsilcilerinden Diyetisyen Ali İhsan Bilir, Mesleki Oryantasyon Dersi kapsamında öğrencilerimizle buluşan bir diğer meslektaşımızdır. Engin deneyimlerini bizlerle paylaşan Bilir, daha sonra öğrencilerimize çok özel önerilerde bulundu. Bilir öğrencilerimize, "çağı yakalamaları ve internetteki gelişmeleri mutlaka takip

etmeleri, kendilerine şimdiden bir internet sitesi kurmalarını, mutlaka bir spor dalıyla yakından ilgilenmelerini, bol bol kitap okumalarını, sinema ve tiyatroya gitmelerini, kendilerine ve mesleğimize saygılarının her zaman yüksek olması gerektiğini ve hangi işle uğraşırlarsa uğraşsınlar her zaman en iyi olmayı hedeflemeleri gerektiğini" söyledi.



Keskinoğlu'nu ziyaret ettik

Bölümümüz araştırma ve öğretim görevlileri, Keskinoğlu Tavukçuluk'un Manisa Akhisar'daki üretim tesislerini gezdi. Piliç yetiştirme tesisleri yanında kesilmiş, ambalajlanmış piliç ve yumurta üretim birimlerini tek tek inceleyen öğretim elemanlarına firma yetkilileri tarafından da detaylı bilgilendirme yapıldı. Günün sonunda Keskinoğlu ailesine ait Klasik Araç Müzesi keyifle ziyaret edildi.



Yeni yıla renkli ve tatlı bir başlangıç yaptık

Yeni yıla tatlı bir başlangıç yapmak için Ünilever'in desteği ve Öğretim Görevlisi Havvanur Yoldaş'ın öncülüğünde, bölümümüzün diğer öğretim elemanları ve öğrencileri tarafından rengarenk ve şipşirin "yeni yıl kurabiye ve kekleri" hazırlandı. Besin Hazırlama Laboratuvarında yapılan kek ve kurabiyeler, Rektörümüz başta olmak üzere tüm üniversite öğretim üyelerine, idari personele ve öğrencilerimize dağıtıldı.



Geleneksel Bahar Konserimiz gerçekleştirildi

Medipol Üniversitesi Türk Sanat Müziği Korusu'nun geniş katılımlı 5. Konseri 25 Şubat 2014 tarihinde Beykoz Belediyesi Ahmet Mithat Efendi Kültür Merkezi'nde gerçekleşti. KONSERE bölümümüz öğrencilerinden Ayşe Lamia Öztürk kemani ile, Nejla Kazoğlu hem sunucu hem korist olarak, Hira Hekimoğlu hem solist hem de korist olarak, Betül Başkan, Tuğçe Hazar, Şeyda Kuvvet, Elif Keloğlu, Funda Gargacı, Leyla Çil ve Simge Erdem ise korist olarak katıldılar ve bu güzel etkinlikte görevlerini başarıyla yerine getirdiler.



Ebru Kulübü, faaliyetlerini tüm hızıyla sürdürüyor

2. Öğrenci Bilim Şenliği'nde, küçük bir stantla başlayan macera, bir kulüp olarak yoluna devam ediyor. Öğrencilerimizden Büşra Meltem Yılmaz'ın büyük çabalarıyla kurulan Ebru Kulübü'ne tüm bölümlerden çok

sayıda öğrenci üye oldu. Kulübün düzenlediği 1 aylık kursa 47 öğrenci katıldı. Faaliyetlerine tüm hızıyla devam eden Kulüp, Mayıs ayında Kavacık Kampüsü'nde ebru, seramik ve el sanatları sergileri düzenleyecek.

Beslenme ve Diyetetik Bölümü 2. sınıf öğrencileri suşi yaptı



Sağlık Bilimleri Fakültesi Beslenme ve Diyetetik Bölümü 2. sınıf öğrencileri, Besin Hazırlama ve Pişirme Laboratuvarı'nda suşi yaptı. Beslenme Antropolojisi dersi kapsamında ders hocası Uzm. Dyt.

Necla Şahiner Özgüneş ve Öğretim Görevlisi Havvanur Yoldaş eşliğinde mutfağa giren öğrenciler, Japonların geleneksel yemeği suşi yapmayı öğrendi. Öğrenciler, dersin sonunda okul arkadaşlarına suşi ikram etti.



Medipol öğrencileri, baharı bilim şenliği ile karşıladı

Medipol Üniversitesi 3. Öğrenci Bilim Şenliği Kavacık Kampüsü'nde gerçekleştirildi. Etkinlikte öğrenciler projelerini sözlü, poster ve sergi şeklinde sundu, fotoğraf yarışmasına gönderilen eserler sergilendi. Etkinliğin açılışına ilgi büyüktü. Rektör Prof. Dr. Sabahattin Aydın, Rektör Yardımcısı ve Genel Sekreter Prof. Dr. Ömer Ceran, Genel Sekreter Yardımcısı Zeki Ağralı, fakülte dekanları, bölüm başkanları, çok sayıda öğretim üyesi, idari personel ve öğrenci etkinlikte hazır bulundu. Açılış konuşmasını yapan Rektör Sabahattin Aydın, bu tür bilimsel çabaların üniversiteler için önemine değinirken katkı sunan tüm öğretim üyelerine ve öğrencilere teşekkür etti. Aydın'ın ardından öğrenciler sözlü sunumlarına başladı. Bu kapsamda Beslenme ve Diyetetik Bölümü öğrencilerinden İsmail Altıparmak Sağlıklı Beslenme Hareketi Projesi" ve Fatma Elif Sezer "Menstrual Döngünün Vücut Bileşimine Etkisi" isimli çalışmalarını sözlü bildiri yaptı. Gene Şulenur Altundal "Ramazan Ayında Değişen Beslenme Durumunun Erkeklerde Antropometrik Ölçümlere ve Kolesterol Düzeylerine Etkisi" ve Elif Bilge Çağlayan "Üniversite Öğrencilerinde Beden Algısının Değerlendirilmesi" konulu çalışmalarını poster olarak sundular.

Geleceğimizi tercihlerimiz belirler.

Eğitim ve kültürün iç içe geçtiği bir öğrencilik hayatında seni güvenle geleceğe taşıyan üniversite...



► TIP FAKÜLTESİ ► DIŞ HEKİMLİĞİ FAKÜLTESİ ► ECZACILIK FAKÜLTESİ ► SAĞLIK BİLİMLERİ FAKÜLTESİ (FİZYOTERAPİ VE REHABİLİTASYON BÖLÜMÜ | BESLENME VE DİYETETİK BÖLÜMÜ | HEMŞİRELİK BÖLÜMÜ | SAĞLIK YÖNETİMİ BÖLÜMÜ) ► HUKUK FAKÜLTESİ ► ADALET HİZMETLERİ MESLEK YÜKSEKOKULU (ADALET PROGRAMI) ► SAĞLIK HİZMETLERİ MESLEK YÜKSEKOKULU (AĞIZ VE DIŞ SAĞLIĞI PROGRAMI AMELİYATHANE HİZMETLERİ PROGRAMI | ANESTEZİ PROGRAMI | DIŞ PROTEZ TEKNOLOJİSİ PROGRAMI | DİYALİZ PROGRAMI | ECZANE HİZMETLERİ PROGRAMI | ELEKTRONÖROFİZYOLOJİ PROGRAMI | İLK VE ACİL YARDIM TEKNİSYENLİĞİ PROGRAMI | İŞ SAĞLIĞI VE GÜVENLİĞİ PROGRAMI | ODYOMETRİ PROGRAMI | OPTİSYENLİK PROGRAMI | RADYOTERAPİ PROGRAMI | TIBBİ LABORATUVAR TEKNİKLERİ PROGRAMI TIBBİ GÖRÜNTÜLEME TEKNİKLERİ PROGRAMI | TIBBİ DOKÜMANTASYON VE SEKRETERLİK PROGRAMI | YAŞLI BAKIMI PROGRAMI) ► SAĞLIK BİLİMLERİ ENSTİTÜSÜ (FİZYOTERAPİ VE REHABİLİTASYON | HEMŞİRELİK | SAĞLIK YÖNETİMİ | SİNİR BİLİM) ► SOSYAL BİLİMLER ENSTİTÜSÜ (KAMU HUKUKU | ÖZEL HUKUK | SAĞLIK HUKUKU)

İLERİKİ YILLARDA AÇILACAK BÖLÜMLER

► MÜHENDİSLİK VE MİMARLIK FAKÜLTESİ ► EĞİTİM FAKÜLTESİ ► İKTİSADİ VE İDARİ BİLİMLER FAKÜLTESİ ► İLETİŞİM FAKÜLTESİ ► GÜZEL SANATLAR FAKÜLTESİ ► YABANCI DİLLER YÜKSEKOKULU ► SOSYAL BİLİMLER MESLEK YÜKSEKOKULU

TÜM FAKÜLTE VE BÖLÜMLERDE %25, %50 VE %100 ORANLARINDA BURS VERİLMEKTEDİR. HEMŞİRELİK BÖLÜMÜ VE MESLEK YÜKSEKOKULLARINA MİNİMUM %50 BURLU ÖĞRENCİ ALINMAKTADIR. YERLEŞTİĞİ PUAN TÜRÜNDE İLK 100'E, İLK 1000' E VE İLK 2500'E GİREN ÖĞRENCİLERE FARKLI TUTARLARDA AYLIK EĞİTİM BURSUSU VERİLMEKTEDİR. MEDİPOL ÜNİVERSİTESİ, TIP VE HUKUK FAKÜLTELERİ %25 BURLU KONTENJANINI 1. VEYA 2. SIRADA TERCİH EDEN VE YERLEŞEN ÖĞRENCİLERE AYRICA %25 VEYA %15 İNDİRİM YAPILACAKTIR.



ÖĞRENCİ TEMSİLCİLERİMİZ,
AYRINTILI BİLGİ ALMANIZ İÇİN
SİZLERİ BEKLİYOR.
444 85 44



Prof. Dr. Gökhan Hotamışlıgil, metabolik hastalıklar alanındaki keşifleriyle 9. Danone Uluslararası Beslenme Ödülü'ne layık görüldü

Beslenme ve sağlık konusundaki bilimsel çalışmaları değerlendiren Uluslararası Danone Enstitüsü'nün bu yılki büyük ödülüne dünyaca ünlü Türk bilim insanı Prof. Dr. Gökhan Hotamışlıgil layık görüldü. Harvard Üniversitesi profesörü olan Dr. Hotamışlıgil, obezite, diyabet ve damar sertliğinin de içinde bulunduğu metabolik hastalıklar ve bağışıklık sistemi ilişkisi üzerine keşifleriyle 9. Danone Uluslararası Beslenme Ödülü'ne değer bulundu.

Beslenme biliminin Nobeli olarak nitelendirilen, bu yıl 9'uncusu gerçekleştirilen Danone Uluslararası Beslenme Ödülü, bağışıklık ve metabolik hastalıklar konusundaki değerli araştırmaları nedeniyle dünyaca ünlü Türk bilim insanı Prof. Dr. Gökhan Hotamışlıgil'e verildi. Bilim insanına ödülü, Uluslararası Danone Enstitüsü tarafından 29 Nisan'da ABD'de San Diego Kongre Merkezi'nde düzenlenen ödül töreninde verildi.

Harvard Üniversitesi Halk Sağlığı Fakültesi, Genetik ve Kompleks Hastalıklar Bölüm Başkanı ve James S. Simmons Genetik ve Metabolizma Profesörü olan Dr. Gökhan Hotamışlıgil, bağışıklık sistemi ve metabolizma arasındaki bağları inceleyen çalışmalarıyla bilim dünyasında yeni bir alana imza attı. "İmmunometabolizm" adı verilen alandaki keşifleriyle Prof. Dr. Hotamışlıgil, obezite, diyabet ve ateroskleroz'un (damar sertliği) nedenlerine ışık tutuyor. Prof. Dr. Gökhan Hotamışlıgil'in yakın zamandaki çalışmaları glukoz ve lipid metabolizmasını düzenleyen yolları ve bunların bağışıklık üzerindeki tepkilerini ele alıyor. Son çalışmaları ise besinlerin inflamatuvar ve baskı yaratıcı moleküler hedefleri üzerinde odaklanıyor.

Uluslararası Danone Enstitüsü Başkanı Dr. Raanan Shamir, Prof. Dr. Hotamışlıgil gibi dünya çapında bilim insanlarını



desteklemekten dolayı gurur duyduklarını söylerken: "Prof. Dr. Hotamışlıgil beslenme bilimi alanında önemli bir ilerlemeye öncülük ediyor. Değerli bilim insanının gerçekleştirdiği önemli çalışmalar, çağımızda insan sağlığını tehdit eden beslenme ve metabolik sorunların ardındaki moleküler mekanizmalar arasında bağ kuruyor ve yeni tedavi yöntemlerinin geliştirilmesine önemli katkılar sunuyor" diye konuştu.

Hotamışlıgil'in yaptığı keşifler, metabolik hastalıklar için umut ışığı oldu

Dünya Sağlık Örgütü verilerine göre her yıl, aşırı kilo ve obezite sonucunda tüm dünyada 2,8 milyondan fazla insan ölüyor. Obezite ayrıca kan basıncı, kolesterol, trigliseritler ve insülin direnci üzerinde olumsuz metabolik etkilere yol açıyor ve diyabet, kardiyovasküler hastalıklar ve diğer pek çok olumsuz sağlık sorunu riskini artırıyor. Prof. Dr. Hotamışlıgil'in keşifleri tüm dünyada metabolik hastalıklarda yenilikçi ve önleyici tedavi yöntemleri geliştirilmesinin yolunu açıyor.

Prof. Dr. Hotamışlıgil, Uluslararası Danone Enstitüsü Başkanı Dr. Raanan Shamir'den ödülünü alırken, bu ödülün kendisini çok heyecanlandığını söyledi ve şöyle devam etti: "Bu ödül sayesinde metabolik hastalıkların vücudun bağışıklık sistemi üzerindeki tehlikeli etkilerine daha fazla ışık tutabilmeyi umuyorum. Araştırmalarımı genişletmeye imkan verecek bu önemli ödül ile yaygın kronik metabolizma hastalıklarının önlenmesi çabalarına katkıda bulunabilmeyi umuyorum."

Danone Uluslararası Beslenme Ödülü kimlere veriliyor?

Bilimin ve bilim insanlarının ilerlemelerine destek olmak amacıyla kurulan ve kâr amacı gütmeyen Uluslararası Danone Enstitüsü, Fransız "Fondation Recherche Medicale" desteği ile iki yılda bir beslenme ve sağlık ilişkisi üzerine bilimsel çalışmaları ödüllendiriyor.

Beslenme alanında mükemmeliyet ve ilerlemelerin takdir edilmesi amacıyla verilen Danone Uluslararası Beslenme

Ödülü, insan beslenmesi ve sağlığı alanlarında uygulama potansiyeli bulunan yeni kavramlar ve araştırma alanlarında, beslenme biliminde önemli bir ilerlemeye öncülük eden araştırmacılara veriliyor.

Adaylar şeffaf, nesnel, bağımsız ve uluslararası bir seçim sürecinin ardından belirleniyor ve ödülün sahibi bilim dünyasına kazandırdığı yayınlardan ötürü 120.000 Euro ile ödüllendiriliyor.

Daha fazla bilgi için www.danoneinstitute.org adresini ziyaret edebilirsiniz.

Türkiye'deki Obezite Durumu

DSÖ 2008 verilerine göre Türkiye'de 20 yaş ve üstü ölçüme dayalı fazla kilolu ve obez erkek prevalansı sırasıyla %38,0 ve %21,7 iken bu oran kadınlarda sırasıyla %30,1 ve %34,0'dır. Türkiye İstatistik Kurumu'nun (TÜİK) yapmış olduğu Türkiye Sağlık Araştırması (TSA), 2010 verilerine göre 15

yaş ve üzeri yetişkin nüfusun kendi ifade ettikleri boy ve kilolarına göre hesaplanan BKİ sınıflamasına göre % 16,9'u obez ve % 33,0'ı fazla kiloludur. Türkiye'deki 15 yaş ve üzeri erkeklerin % 37'si fazla kilolu ve %13'ü obez olup kadınların % 28'i fazla kilolu ve % 21'i obezdir. Türkiye Beslenme ve Sağlık Araştırması (TBSA) 2010 verilerine göre Türkiye'de 19 yaş ve üzeri bireylerin ölçülen boy ve kilolarına göre hesaplanan BKİ sınıflamasına göre %34,6'sı fazla kilolu ve %30,3'ü obez olup kadınlarda bu sıklıklar sırasıyla %29,7 ve %41,0; erkeklerde ise sırasıyla %39,1 ve %20,5'tir. OECD (Organisation for Economic Co-operation and Development) Obezite Güncellenmiş 2012'ye göre ülkemizde 5-17 yaş arası fazla kilolu (obeziteyi de içeren) erkek çocukların sıklığı %11,3, kız çocuklarının sıklığı ise %10,3'tür.

Kaynak: T.C. S. B. Sağlıkın Geliştirilmesi Genel Müdürlüğü, Türkiye Beden Ağırlığı Algısı Araştırması, 2012

Bilimin ve bilim insanlarının ilerlemelerine destek olmak amacıyla kurulan ve kâr amacı gütmeyen Uluslararası Danone Enstitüsü, Fransız "Fondation Recherche Medicale" desteği ile iki yılda bir beslenme ve sağlık ilişkisi üzerine bilimsel çalışmaları ödüllendiriyor.



Türkiye'nin Sütü, Türkiye'nin Emeği..

Tam 15 yıldır çocuklarımızın geleceğe gülümsemesi, annelerimizin içinin rahat olması, çiftçilerimizin yüzünün gülmesi, daha çok kişinin sağlıklı lezzetlere ulaşması ve dünyamızın daha yaşanır olması için çalışıyoruz.

Yerel üretimimizle, toplumsal projelerimizle, sağlık, kalite ve çevremize gösterdiğimiz özen ile sürdürülebilir bir gelecek için adımlar atmaya devam ediyoruz.

Bu yolda bizimle yürüdüğünüz için teşekkür ederiz.



Tatlı yeni yıl telaşları



Havvanur Yoldaş *Beslenme ve Diyetetik Bölümü Öğretim Görevlisi*

Yeni yıla birkaç gün kala bölümümüzün besin hazırlama mutfağında tatlı telaşlar içerisindeydik. Çünkü bölüm olarak yeni yıla tatlı bir başlangıç yapmak ve bunun tüm okulumuzla paylaşmak istedik. Bu nedenle “kurabiye-cupcake” ikilisine karar verdik. “Un, yağ, şeker, fındık, kakao gibi yüksek kalorili malzemelerle yapılan bu lezzetlerin diyetisyenlik bölümünde ne işi var?” diyebilirsiniz. Ancak düşündük ki yılbaşı demek yeni başlangıçlar, güzel umutlar demektir. Biz de bu temennileri tatlı dokunuşlarla perçinlemek istedik.

Unilever firmasının ürünlerinden Becel’in ekibi, malzeme temininde bize destek oldu. Naçizane bendenizin öncülüğünde, bölümümüzün diğer öğretim elemanları ve meraklı öğrencilerinden oluşan kalabalık bir grup mutfakta toplandık. Ellerimizi yıkadık, eldivenlerimizi ve bonelerimizi giydikten sonra kek ve kurabiye olarak gruplara ayrıldık. Tariflerimizi kapıp ünitelerimizin başına geçtik. Malzemeleri gram gram ölçtük, neşe ve sevgimizi katarak hamurumuzu heyecanla yoğurduk. Kurabiyeler için yeni yıl ruhunu yansıtacak kalıplar, kekler için ise renkli renkli kaplar kullandık. Sıra geldi pişirmeye. Şekil verdiğimiz kurabiye ve keklerimizi fırına verdik. Sabırsızlanarak başında bekledik. Fırının kapağında içeriği gözledik. Güzel ve iştah açıcı vanilya kokuları önce mutfağımızı, ardından mutfağımızın bulunduğu koridoru sardı.

Koku demişken The Scent of Desire kitabının yazarı, Brown Üniversitesi’nde araştırmacı olarak çalışan Dr. Rachel Herz, koku duyusunun, yemekleri lezzetli kılmaktan daha fazlasını yaptığını belirtiyor. Herz, *“Bebek doğar doğmaz anne sütüyle tanışır ve ilk koku deneyimini yaşar; anne sütü vanilya kokar. Bu yüzden birçok insan vanilya kokusuna bayılır”* diyor.

Fırınlardan çıkan kurabiye ve keklerimizi süsleyerek, görselliklerine de katkıda bulunmak istedik. Bunun için şeker hamurunu kullandık. Şeker hamurunu eline alan bir



daha bırakamıyordu. Ne fikirler, ne motifler çıktı mutfağımızda! Kurabiye ve kekleri zevkle ve tüm yaratıcılıklarımızı kullanarak süsledik. Her birini ayrı ayrı paketleyip bölümümüz adına *“Beslenme ve Diyetetik Bölümü sağlıklı ve tatlı yıllar diler”* temennisi ile Kavacık ve Unkapanı Yerleşkelerimizde Medipol ailesi ile paylaştık.

Bir kurabiye hikâyesi...

Bir kadın havaalanında bekliyordu. Uçağının kalkmasına epeyce zaman vardı. Havaalanındaki kitapçıdan bir kitap ve bir paket kurabiye alıp kendisine oturacak bir yer buldu. Kendisini kitabına öyle kaptırmıştı ki, bir ara yanında oturan adamın oldukça cüretkâr bir şekilde aralarındaki paketten birer birer kurabiye aldığını gördü. Ama görmezlikten geldi. Bir yandan kitabını okurken, bir yandan da saatine bakıyordu. “Kurabiye hırsızı” bu arada kurabiyeleri yavaş yavaş tüketiyordu. Kadının kulağı saatin tik taklarında idi. Ama bunlar sinirlenmesini engelleyemiyordu. Kendi kendine düşünüyordu: “Kibar bir insan olmasam şu adamın gözlerini morartırdım.” Ama kurabiyeye her uzandığında adam da elini uzatıyordu. Sonunda pakette tek kurabiye kalınca kendi kendine, “Bakalım şimdi ne yapacak?” dedi. Adam yüzünde asabi bir gülümsemeye son kurabiyeye uzandı, kurabiye ikiye böldü. Yarısını ağzına atarken, diğer yarısını kadına



verdi. Kadın, kurabiye adamın elinden kapar gibi aldı. “Aman Tanrım, ne cüretkâr ve kaba bir adam. Teşekkür bile etmiyor” dedi içinden. Hayatında bu kadar sinirlendiğini hatırlamıyordu. Uçağı anons edilince derin bir nefes aldı. Eşyalarını topladı ve çıkış kapısına yöneldi. “Kurabiye hırsızı”na bakmadı bile. Uçağına bindi ve rahat koltuğuna oturdu. Sonra bitmek üzere olduğu kitabını almak için elini çantasına uzattı. Gözleri şaşkınlık içinde açıldı. Bir paket kurabiye, çantasının içinde duruyordu. Çaresizlik içinde inledi. “Bunlar benim kurabiyelerimse, ötekiler de onundu ve kurabiyelerini benimle paylaştı” dedi içinden. Özür dilemek için çok geç kaldığını anladı üzüntüyle. Kaba ve cüretkâr olan, “kurabiye hırsızı” kendisiydi işte.

(Valerie Cox)

Becel'in besleyici içeriğini, tereyağının lezzetiyle birleştirmek isteyenler için mükemmel bir lezzet: **Becel Tereyağı Keyfi!**



Sevdiğiniz kalpler için

Becel, hem **kalp sağlığına önem verenler** hem de **tereyağı lezzetinden vazgeçemeyenler** için Becel Tereyağı Keyfi ailesini geliştirdi. Becel Tereyağı Keyfi ürünleri, **çeşitli bitkisel yağların karışımından oluşan** 3 farklı formatı ile mükemmel tereyağı lezzeti sunuyor. Yüksek oranda **A, D ve E vitaminlerini içeren Becel Tereyağı Keyfi ürünleri**, tüm Becel Ailesi'nde olduğu gibi trans yağ içermiyor.

Becel Tereyağı Keyfi Sıvı Margarin

Türkiye'nin **ilk ve tek tereyağı lezzetinde** sıvı margarininin 1 porsiyonu (10 g):

- ♡ **58,5 kcal** olup, günlük ortalama enerji gereksiniminin* **%2,9**'una karşılık gelmektedir.
- ♡ Sadece **0,75 g** doymuş yağ,
- ♡ **0,3 g Omega 3** ve **2,6 g Omega 6** içerir.

Becel Tereyağı Keyfi Kase Margarin

Pilav ve makarna gibi yemeklere **tereyağ lezzeti sağlayan sürülebilir** kase margarinin 1 porsiyonu (10 g):

- ♡ **53 kcal** olup, günlük ortalama enerji gereksiniminin* **%2,67**'ne karşılık gelmektedir.
- ♡ Sadece **1,4 g** doymuş yağ,
- ♡ **0,3 g Omega 3** ve **2,4 g Omega 6** içerir.

Becel Tereyağı Keyfi Paket Margarin

Türkiye'nin **en yumuşak paket margarinin** 1 porsiyonu (10 g):

- ♡ **63 kcal** olup, günlük ortalama enerji gereksiniminin* **%3**'ne karşılık gelmektedir.
- ♡ Sadece **2,7 g** doymuş yağ içerir.

* Günlük enerji gereksinimi 2000 kcal olarak göz önünde bulundurulmuştur.

** Türkiye'ye Özgü Beslenme Rehberi, Sağlık Bakanlığı, Hacettepe Üniversitesi Beslenme ve Diyetetik Bölümü 2004, Ankara.

Yağlar, günlük beslenmenin önemli bir parçasıdır. Günlük enerji gereksiniminin **%30**'unun **yağlardan** karşılanması önerilir.** **Becel Tereyağı Keyfi**, yeterli ve dengeli beslenmede yer verilebilecek yağ alternatifleri sunar.



www.becel.com.tr

Ⓜ <http://www.facebook.com/BecelTurkiye>

Ⓜ twitter.com/becelkalbinisev

Bölümümüz öğrencilerinden Gözde Aksoy, “Sağlıklı ve Lezzetli Menü Yarışması”na katıldı



Bölümümüz son sınıf öğrencilerinden Gözde Aksoy, sağlıklı ve doğru beslenmenin Alzheimer hastalığındaki önemini vurgulamak üzere, Türkiye Alzheimer Derneği ve EKS Mutfak Akademisi işbirliği ile düzenlenen “Sağlıklı ve Lezzetli Menü Yarışması”na katıldı. Yarışmaya katılacak menülerin, hem Alzheimer hastalarının beslenmesini desteklemesi hem de hasta yakınlarının

kolaylıkla uygulayabileceği türden pratik olması beklenmekteydi. Gözde, yarışmada yüzlerce katılımcı ve menü arasından ilk 10'a kalmayı başardı. Yarışma günü Eyüp Kemal Sevinç, Sahrap Soysal ve Emine Sporel gibi değerli şeflerin bulunduğu jüri önünde, ilk 10 yarışmacı ile birlikte menüsünü özenle ve heyecanla hazırladı. Değerlendirmede ilk 3'e giremedi. Ancak Alzheimer hastaları ve yakınları için hazırlanacak kitapta yazar olarak

menüleriyle yer alacak. Gözde Aksoy' u bu girişimi ve performansı nedeniyle kutluyor, menüsünü sizinle paylaşıyoruz.

Menü Adı: Dumanı Üstünde

- ▶ Tarhana Çorbası
- ▶ Fırın Poşetinde Sebzeli Somon ve Zeytinyağlı Karabuğday (Greçka) Pilavı
- ▶ Elmalı Sütü İrmik Tatlısı



Tarhana çorbası

Özelliği: Geleneksel tatlardan olan tarhana çorbası, her yaş grubu, özellikle de yaşlılar tarafından sevilerek tüketilir. Birçok sebze ve yoğurdun mayalanıp, kurutulmasıyla elde edilen fermente bir besindir. Bu nedenle besin değeri çok yüksektir.

Hazırlama süresi: 15 dakika

Malzemeler: (2 kişilik)

- ▶ 4 yemek kaşığı kuru ev tarhanası
- ▶ 1 diş sarımsak
- ▶ 1 tatlı kaşığı domates salçası
- ▶ 2 tatlı kaşığı zeytinyağı
- ▶ 2,5 su bardağı soğuk su
- ▶ Tuz, nane.

Hazırlanışı: Soğuk su ve tarhanayı ka-

rıştırın. Eridikten sonra, içine sarımsak, salça, tuz ve naneyi ekleyip ateşe koyun. Sürekli karıştırarak pişirin. Fokurdamaya başladıktan sonra, 10 dakika daha kısık ateşte pişirip, altını kapatın. Piştikten sonra zeytinyağını ekleyin.

Fırın Poşetinde Sebzeli Somon ve Zeytinyağlı Karabuğday (Greçka) Pilavı

Özelliği: Omega-3 yağ asitleri, alzheimer hastalığının yanı sıra iltihabi romatizmal hastalıklar ve kalp hastalıklarının önlenmesi ve tedavisinde önemli etkiye sahiptir. Somon, omega-3 yağ asitleri açısından yüksek olmasının yanında iri bir balık olduğu için, kılçık açısından da tehlike riski düşüktür. Yaşlılar kolay ve güvenle tüketilebilir.

Gözde, yarışmada yüzlerce katılımcı ve menü arasından ilk 10'a kalmayı başardı. Yarışma günü Eyüp Kemal Sevinç, Sahrap Soysal ve Emine Sporel gibi değerli şeflerin bulunduğu jüri önünde, ilk 10 yarışmacı ile birlikte menüsünü özenle ve heyecanla hazırladı. Değerlendirmede ilk 3'e giremedi. Ancak Alzheimer hastaları ve yakınları için hazırlanacak kitapta yazar olarak menüleriyle yer alacak.

Sebzelerin vitamin, mineral, posa ve antioksidan kapasiteleri yüksektir. Sağlıklı pişirme yöntemlerinden biri olan fırın poşetinde pişirme sayesinde, vitamin kayıpları en az düzeyde tutulur, ayrıca poşet içinde buharda iyice pişen besinler, çiğneme ve yutma zorluğu çeken hastalar için yeme kolaylığı sağlar.

Tam tahıllardan olan karabuğday, protein, posa, B grubu vitaminleri ve minerallerden zengindir. Enerji gereksinmesinin sağlanması için doğru bir karbonhidrat kaynağıdır. Düşük glikemik indeksi sayesinde kan şekerini yavaş yükseltir. Bu nedenle hem sağlıklı bireyler





hem de diyabetliler tarafından güvenle tüketilebilir. Gluten içermediği için de çölyaklılar tarafından güvenle tüketilebilen eşsiz bir besindir.

Tam tahıl ürünlerinin ve sebzelerin posa içerikleri yüksektir. Bu özelliği ile menü, yaşlılarda sık rastlanan kabızlığı önler, kan şekeri ve kolesterolün düzenlenmesini sağlar.

Hazırlama süresi: 1 saat

Malzemeler: (2 Kişilik)

Fırın Poşetinde Sebzeli Somon

- ▶ 2 küçük somon dilim veya 2 somon fileto (300 gram)
- ▶ 2 küçük havuç
- ▶ 4 tane çeri domates
- ▶ 1 küçükbaş (500 g kadar) brokoli
- ▶ 1 orta boy kuru soğan
- ▶ 2 yemek kaşığı su
- ▶ Tuz, kekik, defneyaprağı

Hazırlanışı: Soğan ve havuçların kabuklarını soyun. Sebzeleri iyice yıkayın. Soğanı yarım ay şeklinde, halka halka doğrayın. Brokoliyi minik parçalar halinde kesin. Sebzeleri bir kaba alıp üzerine tuz ve kekiği ekleyin. Karışımı derin bir kaptan harmanlayın. Fırın tepsinine konulan fırın poşetinin içine karışımı koyun, suyu ilave edin. Karışımın üzerine somonları, yarım olarak kesilmiş çeri domatesleri ve defneyapraklarını koyun. Poşetin ağzını klips ile kapatın. Önceden ısıtılmış 200 derecelik fırında 15-20 dakika pişirin.

Zeytinyağlı Karabuğday (Greçka) Pilavı

- ▶ 1,5 su bardağı karabuğday
- ▶ 2 tatlı kaşığı zeytinyağı
- ▶ Tuz
- ▶ 3 su bardağı su

Hazırlanışı: Karabuğdayı suyu duruluncaya kadar iyice yıkayın. Seramik tencereye karabuğdayı koyun, kavurmadan üzerine kaynar su dökün, orta ateşte kay-

namaya bırakın. Suyunu çekip, piştikten sonra altını kapatıp tuz ve yağını ilave edin.

Elmalı Sütlü İrmik Tatlısı

Özelliği: Yaşlılıkta osteoporoz ve kemik kırıklarının önlenmesi için kalsiyum önemlidir. Meyveli ve sütlü bir tatlı olduğu için kalori içeriği normal bir tatlıya göre daha düşüktür. Sağlıklı yağlardan olan omega-3 içeriğiyle ceviz kullanılması yarar sağlayacaktır. Tarçın kan şekerinin aniden yükselmesine engel olarak kan şekeri kontrolünü sağlar.

Hazırlama süresi: 30 dakika

Malzemeler: (2 kişilik)

- ▶ 1/2 litre yağsız süt
- ▶ 4 yemek kaşığı şeker
- ▶ 4,5 yemek kaşığı irmik
- ▶ 1 paket vanilya
- ▶ 2 orta boy elma
- ▶ 1 tatlı kaşığı tarçın
- ▶ 2 avuç dövülmüş ceviz

Hazırlanışı: Süt ve şekeri karıştırarak pişirin. Süt ılınmaya başladığı zaman vanilya ve irmiği kaşık kaşık ekleyerek karıştırmaya devam edin. Karışım kaynamaya başlayınca, kısık ateşe alıp, bir iki dakika daha kaynatın. Servis edinceye kadar, arada karıştırın, kabuk tutmasını engelleyin.

Elmaların kabuklarını soyun, rendeleyin, hafifçe sıkarak sularını süzün. Üzerine tarçın, ceviz ve bir tatlı kaşığı şeker ilave edin, iyice karıştırın. Yıkanmış hafif ıslak olan kupa bir sıra irmikli, bir sıra elmalı karışım dökerek 4 şeritli bir görüntü elde edin. Üzerine tarçın serpererek ve ceviz koyarak süsleyin. Servis edilmeden buzdolabında bekletilmelidir.



ariste



emekle işlenip
özenle dinlendirildi...

Ezine Çiftlikleri'nden Gelen Eşsiz Lezzet

Ariste'nin öyküsü, Kaz Dağları'nın etekleriyle Ege Denizi'nin tam ortasına yerleşmiş Ezine'de başlar. Bol oksijenli havası, yağışlı iklimi ve zengin bitki örtüsüyle Ezine'nin süt hayvanları, yılın 10' unu boyunca dağlarda yeşerentaze kekik otlarıyla beslenir. Biz de bu nedenle beyaz peynirlerimizin yapacağı sütleri daima Ezine'de elde edilen bu benzersiz sütlerden seçiyoruz ve peynirlerimizin "%100 EZINE SÜTÜNDEN" yapıldığını belirtmekten mutluluk duyuyoruz.

Yörenin süt ustalarının, yerel madiralarda habadan oğula geçen yöntemlerle işlediği bu sütler, en iyi teknolojilerle yapılan testlerden geçtikten sonra peynire dönüştürülür. Emekle işlenen sütler peynir haline geldikten sonra, tenekeler ile özel soğutuculu araçlarınıza yüklenir ve sizin için özenle dinlendirilmek, yani eşsiz lezzetine kavuşmak üzere soğuk hava depolarımıza gelir. En az 6, kimi zaman 12, hatta 18 aya varan süreler boyunca bu özenle dinlendirdiğimiz peynirlerimiz, zamanla sertleşir, tuzunu bırakır ve muhteşem lezzetleriyle size sunulmaya hazır hale gelir.

Afiyet olsun.



ariste.com.tr



Mutfak kültürümüzde Orta Asya Dönemi



Nevin Halıcı



Yemek, insanın temel ihtiyaçlarından biridir. İnsanların yaşadıkları sürece beslenme mecburiyetinde olmaları, ilk çağlardan bu yana yemek çevresinde bir kültürün oluşmasına yol açmıştır. Bilindiği gibi kültür insanın doğaya kattığı her şeydir. Bu noktadan hareketle, yemeğin insanın doğaya kattığı ilk kültür unsurlarından biri olduğunu ileri sürmek mümkündür. Belirli bir yörede yaşayan insanların yemekle ilgili uğraşları, zaman içinde süreklilik kazanmış, alışkanlıklar, görenek ve geleneklere dönüşmüş, giderek kurallara bağlanarak o toplumun mutfak kültürü haline gelmiştir.

Mutfak bir kültür unsurudur. Bu sebeple mutfak, kültürü şu ya da bu ölçüde konu edinen çeşitli diğer bilimlerin ilgi alanı içine girmektedir. Tarih, coğrafya, sosyoloji, psikoloji, din, sosyal antropoloji, halkbilim, tarım, beslenme, sağlık, tıp, işletme, turizm bunlardan bazılarıdır.

İslami inanişaya göre, insanoğlunun yemekle ilgili uğraşı ve çabaları, Hz. Âdem'in yasak yiyeceği yemesi sonucu yeryüzüne gönderilmesi ile başlar. Rivayete göre, Hz. Cebrail, Âdem Peygamber'e "Baba Çorbası" diye adlandırılan buğday çorbasını pişirmesini ve buğdaydan ekme yapmasını öğretir. Dünyada pişen bu ilk yemekten dolayı açıcılık, dünyanın ilk mesleği statüsünü kazanır. Âdem Peygamber de "Aşçıların Piri" olma sıfatına sahip olur. Hz. Âdem'den günümüze kadar çeşitli toplumlar, kendi mutfak kültürlerini

geliştirmişlerdir. İstanbul Mutfağı olarak da adlandırılan Türk Mutfağı, binlerce yıl süren gelişim sonunda ortaya çıkan bir sentez mutfağıdır. Bir sentez mutfağıdır, çünkü Orta Asya bozkırlarından Anadolu'ya uzanan göç esnasında uğradığı bölgelerden aldıklarıyla, Anadolu'da kendisinden önce var olan medeniyetlerden aldıklarını bünyesinde özümseyerek nefis bir mutfak ortaya koymuştur. Kökeni MÖ. 11.yüzyıla kadar giden Anadolu mutfağının ilk izlerine Göbeklitepe, Nevala Çori ve Çatalhöyük kazılarında elde edilen bulgularda rastlıyoruz. Mezopotamya ve İç Anadolu'da gerçekleştirilen bu kazılardan elde edilen bulgular, o dönem insanların, av hayvanlarının yanı sıra buğdayı, bazı baklagilleri, sebze ve meyve türlerini de tükettiklerini göstermektedir.

Orta Asya mutfağına bir göz atarsak, Orta Asya'da, 1040'dan önce, göçebe hayatı yaşayan Türklerin yiyecek ve yemek kültürlerine ilişkin bilgiler kısıtlıdır. Tahminlere dayanmaktadır. Göçebe yaşamına uygun olarak Türklerin, Orta Asya'da koyun eti, at eti, buğday ve mamullerinden yapılan açma, börek ya da diğer hamur işleri, süt, yoğurt gibi besinleri, içecek olarak ise kimiz ve ayranı kullandıkları öne sürülmektedir.

Türklerin Orta Asya yemek kültürleriyle ilgili olabilecek bir kaynak, günümüzde İstanbul, Bandırma, Eskişehir, Bursa, Polatlı ve Ankara civarlarında koloniler halinde yaşayan ve ata kültürlerini devam ettiren Kazan Türklerinden elde edilebilecek bilgilerdir. Anadolu'da "Tatar" adı altında yaşayan bu Türk boylarından elde edilen bilgilere göre tatar böreği, kalakay (çörek), katlaşıklı kabote (katmerli börek), çığ börek, gibi açma hamurlar, tarhana vb. yiyecekler ve Çince "Man too" adından geldiği ileri sürülen mantı Orta Asya kökenlidir denilebilir.

Eldeki bulgular, Türklerin İslam öncesi ilk yazılı kaynaklarından biri olan Orhun Abidelerindeki Türk mutfak kültürü ile ilgili ilk yazılı bilgilere dayanmaktadır.



Bu abidelerde Bilge Kağan'ın, ölen kardeşinin yas töreni için konukları davet ettiği ve "yuğ" denilen ölü yemeği verildiği belirtilir. Aynı yapıtlarda Türklerin yediği iki besinin geyik ve tavşan eti olduğu görülür. Tok, aç, aş, azuk ise Orhun Abidelerinde görülen ilk yazılı yiyecek terimleridir.

İki taş arasında yakılan ateş üzerinde pişirilen yemekler, saç üzerinde yapılan yufka ekmekleri, et kavurmaları, kendürük (yemek için yere yayılan yaygı) üzerine hazırlanan sofralarda yenilen yemekler, Orta Asya dönemi mutfağının özelliklerini vermektedir.

Yazımıza, Orta Asya döneminde kagut adıyla anılan bir helva tarifesi ile nokta koyalım. Ağız tadıyla ve mutlulukla kalın.

Bal Helvası

Malzemeler:

- ▶ 1 su bardağı sadeyağ,
- ▶ 1 su bardağı un (ikinci kalite),
- ▶ 1 su bardağı bal (az tatlı sevenler için 1/2 su bardağı bal ve 1/2 su),
- ▶ 1 su bardağı su

Yapılışı: Yağla unu pembeleşinceye kadar kavurun. Bal ile sıcak suyu karıştırın, meyaneye ilave edin. Tencereye yapışmayınca kadar karıştırın, (fazla ateşte tutarsanız bal acılaştır) hemen ateşten alın, tabağa düzenleyin.

Tel: 0212 251 9626

Cep: 0536 944 3636

E-mail: nh@nevinhalici.com

Web: www.nevinhalici.com





Büşra Meltem Yılmaz

Beslenme ve Diyetetik Bölümü 3. sınıf Öğrencisi



İstanbul'da bir Broadway rüzgârı: Notre Dame de Paris

Fransa'nın ünlü Notre Dame de Paris Müzikali 22 Nisan-6 Mayıs tarihleri arasında bir alışveriş merkezinin performans sanatları merkezinde İstanbul'da seyircisiyle buluştu. Orijinal dili Fransızca olan müzikal İngilizceye çevrilmiş olarak sergilendi. İlginin yoğun olduğu müzikalde herkes gibi biz de bilet bulmakta zorlandık. Baştan sona izleyiciyi saran ve etkileyen müzikalin sonunda ise şair Gringore hepimize bir sürpriz yapıp The Age of the Cathedrals (Le temps des cathédrales) şarkısını Fransızca söyleyerek müzikali orijinal tadında hissettirdi.

İzlerken çok eğlendiğimiz müzikalin konusu şöyle: Çingeneler tarafından katedrale bırakılan Kambur, çirkin ve sağır bir çocuktur. Kambur'un en sevdiği yer katedralin çan kulesi. Ta ki

kalbinde bir şeyler hissetmesini sağlayan o güzel çingene kızı Esmeralda'yı görene kadar... Victor Hugo'nun ölümsüz romanı "Notre Dame'in Kamburu"ndan sahneye uyarlanan müzikal, insanların değer verdikleri şeyleri nasıl ayakta tutabileceğini büyümlü atmosferiyle göstermekte. Luc Plamondon ve Richard Cocciante'nin modern sahneye uyarladığı klasik bir aşk hikâyesi olan müzikal; müzikleri, oyunculukları ve kostümleriyle izleyenleri 1800'lü yıllara götürmekte. 1998 yılında Paris'te Palais des Congres'de ilk defa sergilenen müzikal, 10 milyonu aşkın CD ve DVD satışı, 15 yılda 8 milyondan fazla bilet satışı başarısına ulaştı. Daha ilk yılında en çok bilet satışı yapan prodüksiyon olarak Guinness Dünya Rekorlar Kitabı'na girdi ve dünyanın birçok ülkesinde "En İyi Müzikal" ödülünün sahibi oldu.

Suya resim çizme sanatı: Ebru

Ebru, bir resim sanatıdır. Bununla beraber nükteli bir şiir, yumuşak bir ezgidir de... Suyun yalınlığı, renklerin düğünü, insanın duyguları, doğanın kusursuzluğu ve Yaratan'ın teklifi ebru sanatında buluşur.

İnsanın duygularının suya yansımalarıdır ebru. Ruh halinin su üzerine çizilmesidir. Ebru sanatında insan farkında olmadan kullanacağı renkleri ve desenleri ruh haline göre seçer. Mutsuzken yapılmak istenen desenlerin hep bozuk olması da bu nedendir.

Ebru bir terapi yöntemi olarak da nitelendirilebilir. Fırçadaki boyayı suya sıçrattırırken, suyun üzerinde desenler oluştururken, insana sabrı öğretir, sakinliği öğretir ebru. Tekne başında geçirilen her dakika, insanı yaşamın stresinden bir adım uzaklaştırır. Kafasında ne varsa unutturur.

Bir yaşam tarzıdır ebru. Ebru yapan insan daha sabırlıdır, ince detayları daha kolay fark eder, hayata karşı hep daha umutludur. Çünkü daha huzurludur...





İbrahim Kırhan

Beslenme ve Diyetetik Bölümü 4.sınıf öğrencisi

Dizi izlemek ister misiniz?

Bu yazın sevilen dizilerinden sizin için bir liste yaptık:



Game of Thrones

Entrikanın kol gezdiği bir diyarda yedi soylu ailenin Westeros arazisi için mücadelesini anlatan dizide, kış yaklaştıkça eski bir efsane gerçeğe dönmektedir.



Breaking Bad

Sıradan bir kimya öğretmenin kansas olduğunu öğrendikten sonra sıra dışı bir uyuşturucu üreticisine dönüşümünü anlatan seride, ego ve suç kavramları dramatik bir bakış açısı ile sunuluyor.



Sherlock

En ince detayları saniyeler içinde sıralayabilen bir dedektif ve arkadaşının Londra'da işlenen suçları dâhiyane şekilde çözümlenmesini konu alan diziyi izlerken heyecanlandığınız kadar da güleceksiniz.



Arrested Development

Absürt komedinin en iyi sahnelerini bulabileceğiniz seri, iflas eden bir şirket ve onu kurtarmak için uğraşan ortanca

kardeş Micheal'ın vurdumduymaz aile fertleriyle olan mücadelesini konu alıyor.



Suits

Eğitimi yarıda bırakmış bir dâhinin New York'un en büyük avukatlarından birinin asistanı olmasını konu alan dizide çözümlenen davaları ve davaların içinde dönen dolapları görüyoruz.



Hannibal

Tüylü ürperten sahneleriyle ve ustaca oyunculuklarıyla gerilim ve gizemi iliklerinize kadar hissettirecek bir dizi.



Fringe

Ayrıntılarla dolu, zekice kurgulanmış, evren kavramını ve "bu insanlık nereye gidiyor"u sorgulatan, soluk soluğa izleyeceğimiz bir seri



Da Vinci's Demons

Leonardo Da Vinci'nin 25 yaşındaki halini konu alan dizide Da Vinci'nin zekâsı ve dönemin şartlarındaki yönetim ve sanat anlayışları birleştiriliyor.

Fransız müziğinden huzur veren bir liste:

Joe Dassin

Et Si Tu N'Existais Pas

Michel Fugain

Une Belle Histoire

Lara Fabian

Je Suis Malade

Francois Feldman

Les Valses De Vienne

Patrick Fiori

Sans Bruit

Garou

Je Suis Le Môme

Florent Pagny

Savoir Aimer

Edith Piaf

La Vie En Rose

Enrico Macias

La Femme De Mon Ami

Francis Cabrel

L'encre De Tes Yeux

Korkuyu Beklerken

"Kederin büyüyorsa kuytuluklarda, gidecek deniz yoksa, bulamadınsa; al bu dertten yüreğini, yağmurlara sal." Korkuyu Beklerken, Oğuz Atay'ın bizleri toplumda tutunamayan bireylerin iç dünyasına yolculuğa çıkarttığı, birbirinden bağımsız sekiz öyküden oluşan ilk ve tek öykü kitabıdır. Kitap, toplumsal çarpıklıkların bireyleri etkileme dinamiklerini simgeleştirerek biz okuyuculara sunuyor. İronik ve mizahi öğelerle çarpıklıklara eleştirilerin yapıldığı kitapta, her öykü sonunda göğsümüzde bir ağırlık bırakıyor ve derin bir nefes almamızı tetikliyor. İnsanın önce kendi kendini, daha sonra bütünü sorgulamasına yardımcı olan bu eser okunarak Oğuz Atay'ın kelimeleriyle bezeli o büyülü dünyasına girilmeli.



Beyza Geçer

Beslenme ve Diyetetik 1. sınıf öğrencisi



İstanbul Senfonisi

Tarihin en şanlı medeniyetlerine ev sahipliği yapan, edebi tasvirlerle herkesin gönlünü fetheden Yeditepeli Şehir, bu sefer de Fazıl Say'ın notalarında hayat buldu. İstanbul Senfonisi şehrin tarihi, dini, kültürel ve mimari yapısının yanında ney, kanun, kudüm, bendir ve darbuka gibi Türk enstrümanlarını kullanarak hem harika bir sentez yaratmış hem de bu çalgıları tüm dünyaya başarılı bir şekilde tanıtmıştır.

Eser, yedi tepeye karşılık gelen yedi bölümden oluşur.

Nostalji, deniz sesleriyle birlikte sizi henüz yapılaşma ve göçün başlamadığı bir döneme, 1950'lerin İstanbul'una götürür. Yolculuk 1453'e kadar uzanır: İstanbul'un Fethi. Fakat bu sefer resimle değil, trompetler ve yaylı sazlar ile tasvir edilir o şanlı savaş. Hatta kulağınıza çok tanıdık bir motif bile takılır. Savaşın arasında: Mehter Marşı.

Tarikat, "La İlahe İllallah" zikrinin kendine özgü melodisi üzerine kurulmuş bir bölüm-

dür. Fazıl Say, eser dünyanın neresinde çalınırsa çalınır, insanların bu motifi bilmeleri gerektiğini savunur.

Sultan Ahmet Camii'nde ise ney ön plandadır. Dini duygular ihtişamlı bir biçimde aktarılır. Burada aslında caminin içinde geçen, aşk ve acı dolu bir hikaye anlatılır. Bu hikayenin senfonide öyle bir çarpıcı motifi vardır ki, eser bittiğinde zihninizde hala çalmaya devam eder.

Hoş Giyimli Genç Kızlar Adalar Vapurunda bölümünde; flüt, obua, klarnet ve fagot dört genç kıza; kanun ise yakışıklı bir erkeği temsil eder. Aralarında hoş bir sohbet başlar ve bu sohbet bir kavga ile son bulur. Aralarda duyulan dalga sesleri ve vapurun dört farklı adadan ayrılırken çaldığı dört gemi düdüğü, sizi adeta bir adalar yolculuğuna çıkarır.

Haydar Paşa Garından Anadolu'ya Gidenler Üzerine, Nazım Hikmet'in "Memleketimden İnsan Manzaraları" kitabının ilk

20-30 sayfasını andırır. Trendeki insanların hikayelerini ve onların hayallerini anlatır. Hatta anlatırken o kadar başarılıdır ki kulak kesilirseniz, trenin ray seslerini duyabilirsiniz.

Alem Gecesi, Sulukule'de bir meyhaneyi anlatır. Darbuka, kanun ve klarnet çalarken; diğer enstrümanlar adeta kendi aralarında konuşarak meyhanedeki uğultuyu temsil eder. Aynı zamanda bu bölümde Ulvi Cemal Erkin'den de tanıdığımız "Köçekçe" bulunur.

Final bölümü ise yedi bölümün ana temalarını özetler. Deniz dalgalarıyla başlayan senfoni yine deniz dalgalarıyla son bulur.

İstanbul Senfonisi, Batı müziği çalgılarının arasında Türk müziği çalgılarını da duyabileceğiniz; hatta kendi duygu ve düşüncelerinizden parçalar bulabileceğiniz eşsiz bir eser. Bu eser size İstanbul'un farklı yüzlerini tanıma fırsatı sunacak. Kitaplarda hayranlıkla okuduğunuz İstanbul'u mutlaka bir de Fazıl Say'dan dinleyin.

Kaynak: İstanbul Senfonisi Belgeseli