

# hamidiye®

## Kaynak Suyu

Spring Water

Quellwasser / Eau de Source / مياه النبع  
Bronwater / Kildevand / Ujë Burimor / Agua de Manantial

Su ihracatında dünya 2.'si olan  
Türkiye'nin ihracattaki lider firması  
Hamidiye A.Ş. gururla sunar...

6 Kıta 47 Ülkede...  
6 Continents in 47 Countries...



Sipariş Hattı  
444 1902

www.hamidiye.com.tr  
twitter/hamidiyeas



İSTANBUL BÜYÜKŞEHİR BELEDİYESİ

## EDİTÖRDEN



Sevgili okurlar;

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

Bir eğitim öğretim yılının daha sonuna yaklaşıyoruz. Bu yıl 2. kez mezun veriyoruz. Mezuniyet günü yaklaştıkça, sevinci ve hüznü birlikte yaşıyoruz. Deyim yerindeyse, bahar mevsiminde açan ağaçların çiçekleri gibi renkli, coşkulu, ışıltılı bir şekilde 4 yıl önce

bölümümüzle tanışan öğrencilerimiz, şimdi olgun birer meyve olarak yuvadan uçuyorlar.

Meyveler de bizim gibi bir yandan diyetisyen olmanın sevincini yaşarken, diğer yandan iş bulma konusunda endişeli, hüzünlü ve kaygılı görünüyorlar. Aslına bakarsanız, son yıllarda baş döndürücü bir şekilde açılan Beslenme ve Diyetetik Bölümleri nedeniyle kaygılanmakta pek de haksız sayılmazlar.

Diyetisyenlik mesleği, tüm dünyada olduğu gibi ülkemizde de prestijli meslek sıralamalarının başında gelmektedir. Geçmişin, günümüzün, geleceğin, yaşadığımız her anın mesleğidir. Canlı ve yaşayan bir meslektir. Hastaneler, tıp merkezleri, spor merkezleri, toplu beslenme sistemleri, üniversiteler, gıda sektörü, araştırma merkezleri, kurum danışmanlığı, medya, özel danışmanlık ofisleri gibi zengin bir çalışma alanına sahiptir. Daha ötesi, diyetisyen olduğunuzu ifade ettiğiniz anda, otobüste, trende, uçakta, lokantada, arkadaş toplantılarında, yeni girilen bir ortamda, özetle hemen her yerde, ilgi odağı olunan bir meslektir. Ardi sıra gelen soruları cevaplayarak, ayaküstü danışmanlık verilen bir meslektir. Bu da meslek adına ayrı bir tatmin konusudur.

İşte bu noktada beslenmenin gerçek sahibi olan, araştıran, sorgulayan, uygulayan, uygulatan, enerjik, dinamik, iletişimi güçlü, güncel, etik ve "yaşam boyu doğru beslenme" ilkesini benimsemiş meyvelerin, iş bulma konusunda uzun vadeli sorunlar yaşayacaklarını düşünmüyorum. Onlara sağlıklı, başarılı bir meslek yaşamı diliyorum.

Dergimizin bu sayısında, biri akademisyen hocamız, diğeri meslektaşımız ile yapılmış 2 röportaj, 3 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 başta öğrenciler olmak üzere, beslenme ve diyetetik camiasına katkıda bulunmasını ve yararlı olmasını diliyorum.

*Prof. Dr. Muazzez Garipağaoğlu*

## KağıtHelva

AĞUSTOS 2015

## 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 Büyükkusu  
Yrd. Doç. Dr. Sine Özmen Toğay  
Yrd. Doç. Dr. Nihal Zekiye Erdem  
Öğr. Gör. Kübra Esin  
Öğr. Gör. Havvanur Yıldaz  
Araş. Gör. Hilal Hızlı  
Araş. Gör. Merve Göksu Şensöz

## BÖLÜM EDİTÖRLERİ

Asiye Gurbetoğlu  
Beyza Geçer  
Büşra Evli  
Fatma Koç  
Hilal Akbaş  
Kübracan Bekiroğlu  
Merve Şahin  
Merve Şenkula  
Necla Kazoğlu  
Nuray Şahin  
Rümeysa Bulut  
Serra Uçtum  
Sezercan Okçuoğlu

## YAYIN KOORDİNATÖRÜ

Ömer Çakkal

## GRAFİK TASARIM

Levent Karabağlı - Murat Çakır

## YAPIM

Medicomia

## YÖNETİM ADRESİ

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

## BASKI

Aktif Matbaa ve Reklam Hiz. San. Tic. Ltd. Şti.  
Adres: Söğütliçeşme Mah. Halkalı Cad. No:245 / 1A  
SEFAKÖY Küçükçekmece - İSTANBUL  
Tel: 0212 698 93 54 - 55 Faks: 0212 696 09 54

## YAYIN TÜRÜ

Süreli Yayın

## SAYI: 3

## 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



**4**  
**PROF. MERDOL: BESLENMECI ÇOK İYİ BİR GURME OLMAK ZORUNDA**  
HİLAL AKBAŞ - RÜMEYSA BULUT

**14**  
**SEMA ÖZEL: KARIYERİ BİR MARATON OLARAK GÖRÜYORUM**  
NECLA KAZOĞLU - BÜŞRA EVLİ



**20**  
**BİR KARE MUTLULUK: ÇİKOLATA**  
MERVE ŞENKULA - KÜBRACAN BEKİROĞLU  
MERVE GÖKSU ŞENSÖZ



**24**  
**BEBEK VE ÇOCUKLARDA İNEK SÜTÜ ALERJİSİNİN ALTERNATİF TEDAVİ YÖNTEMLERİ**  
NURAY ŞAHİN - KÜBRA EŞİN

**28**  
**ÇOCUKLUK ÇAĞI EPILEPSİSİNDE KETOJENİK DİYET TEDAVİSİNİN YERİ**  
FATMA KOÇ - HAVVANUR YOLDAŞ

**32**  
**VOLEYBOLÇU NESLİHAN DEMİR: YASAKLARIN SIRALANDIĞI BİR YİYECEK LİSTEM YOK**  
AŞİYE GURBETOĞLU - MERVE ŞAHİN

**34**  
**BİZDEN HABERLER**



**39**  
**MEDİPOL ÜNİVERSİTESİ SAĞLIK BİLİMLERİ FAKÜLTESİ BESLENME VE DİYETETİK BÖLÜMÜ**

**40**  
**BESLENME VE DİYET DANIŞMANLIK MERKEZİMİZ AÇILDI**



**42**  
**ÇÖLYAKLILAR İÇİN GLUTENSİZ TARİFLER**  
SERRA UÇTUM - SEZERCAN OKCUOĞLU - HİLAL HIZLI

**44**  
**MUTFAK KÜLTÜRÜMÜZDE SELÇUKLU VE BEYLİKLER DÖNEMİ**  
DR. NEVİN HALICI

**46**  
**BARIŞ İÇİN MÜZİK**  
BEYZA GEÇER

# Prof. Merdol: Beslenmeci çok iyi bir gurme olmak zorunda



Hilal Akbaş *Medipol Üniversitesi Beslenme ve Diyetetik 2. Sınıf öğrencisi*

Rümeysa Bulut *Medipol Üniversitesi Beslenme ve Diyetetik 2. Sınıf öğrencisi*

**İstanbul'da ve Libya'da birçok kültürle karşılaştım. Bu kültürlerle ilgili dersimizin olmadığını fark ettim ve antropolojiyle ilgilenmeye başladım. İstanbul'dan Hacettepe'ye döndükten sonra da beslenme antropolojisi dersini açıp bu dersi yürütmeye başladım.**

**O**kan Üniversitesi Beslenme ve Diyetetik Bölüm Başkanı ve meslek örgütümüz Türkiye Diyetisyenler Derneği'nin kurucusu olan Prof. Dr. Türkan Kutluoy Merdol ile hayat hikâyesi, beslenme ve diyetisyenliğin geleceğine dair konularda sohbet ettik.

**Öncelikle bizi kabul ettiğiniz için Medipol Üniversitesi Beslenme ve Diyetetik Bölümü öğrencileri olarak teşekkür ederiz. Röportajımıza geçmiş yıllardan bahsederek başlamak istiyoruz. Bildiğimiz kadarıyla Hacettepe Üniversitesi Beslenme ve Diyetetik Bölümü'nün ilk mezunlarındansınız. O yıllarda diyetisyenlik mesleği biliniyor muydu? Siz nasıl ve hangi nedenlerle beslenme ve diyetetik bölümünü tercih ettiniz?**

Rica ederim ne demek. En büyük keyif benim için öğrencilerle beraber olmak. Çok güzel bir soru. Bölüm seçimi benim için heyecanlı bir süreçti. O kadar ki Hacettepe'nin 10. Kuruluş Yılı Dönümü Etkinlikleri arasında bir öykü yarışması

açılmıştı. Bu sorunun cevabını anlattığım bir öyküyle, o yarışmada birincilik almıştım. Öyküm 10. Yıl Etkinlikleri Kitabında basılıdır. Malum, liseyi bitirdikten sonra üniversite ve bölüm arayışına giriyoruz. O yıllarda üniversitelerin tanıtım faaliyetleri sınırlıydı ancak hemen her üniversitenin küçük de olsa bir tanıtım broşürü vardı. Hacettepe Üniversitesi (H.Ü.) o zaman henüz üniversite değildi. Pek çok fakülte ve bölüm Ankara Üniversitesine bağlı olarak açılmıştı. H.Ü. broşüründe meslekler sıralamasının başında doktorluk vardı. O günlerde ben dâhil bazı gençler 6 senelik eğitimin çok uzun olduğu fikrinden hareketle bir an önce okullarımızı bitirip ailelerimize destek olsak diye düşünüyorduk. Tanıtım broşüründe fakülte ve bölümlerde okutulan ders listesi de vardı. Tıp fakültesinin hemen altında bizim bölümün adı vardı. Derslere baktığımda ilk 2 yıl tıp fakültesinin temel bilimleri gibi fizik, matematik, kimya, anatomi, fizyoloji, patoloji, histoloji vb. dersleri, sonrasında beslenme ağırlıklı derslerin olduğunu gördüm. "Ne kadar hoş bir bölüm, tıp dersleri ağırlıklı bunu yazmam lazım" diye düşündüm. Yine de 1. sıraya



tıp fakültesi, 2. sraya çevremdeki birçok kişi istiyor diye siyasal bilgiler fakültesi ve 3. sraya da beslenme ve diyetetik yazdım. Sonradakileri hiç hatırlamıyorum bile çünkü onlarla hiç ilgilenmedim. Bölümü kazandığım da çok mutlu olmuştum, bu mutluluk hep artarak çoğalmıştır, hala daha sürer, bunu burada özellikle vurgulamak isterim.

Ben Hacettepe Üniversitesi Beslenme ve Diyetetik Bölümü'nün ikinci dönem mezunuyum. Birinci dönem mezunları ve bizden sonraki dönem mezunları sık sık, "Biz bu bölümü ve diyetisyenlik mesleğini bilmiyorduk, bilmeden seçtik" diye biraz pişmanlık dile getirirlerdi. Hâlbuki ben çok severek, isteyerek ve seçerek girmiştım. Girdikten sonra tabii ben de "Nerede okuyorsun? Bitirince ne olacaksın? Diyetisyen kimdir, ne iş yapar?" gibi sorularla sık sık karşılaşınca, bir şeyler yapmam lazım diye düşündüm ve kütüphanenin yolunu tuttum. Hacettepe Üniversitesi'nin kurucusu Prof. Dr. İhsan Doğramacı, vizyonu çok geniş, topluma sürekli bir şeyler katmayı kendisine hedef koymuş bir büyüğümüzdü. Kütüphaneye hem Amerikan Diyetetik Derneğinin Dergisini hem de Amerikan Klinik Beslenme Dergisini getirtmişti. Kütüphanede dergileri görünce, "Amerika'da diyetisyenler ne yapıyorlar acaba" diye araştırmaya başladım. Bu arada normal lise mezunu olmama rağmen İngilizceyi çok çaba göstererek kendi kendime öğrenmişim. Girdiğim muafiyet sınavında başarılı olmuşum ama bununla yetinmeyip İngilizcemi geliştirmek için Doğramacı'nın kız kardeşi Emel Doğramacı'nın bölüm başkanlığını yaptığı İngiliz Dili ve Edebiyatı bölümüne gidip kendisinden bazı derslere gönüllü olarak girmek için izin istedim ve derslere girmeye başladım. Kendisine bu izni verdiği için bu satırlar aracılığı ile de teşekkürü bir borç bilirim.

O güne kadar dilimi geliştirmek adına pek çok şey yapmışım. Örneğin, İngilizce ve Türkçe karşılığı olan bir kitabı bulup onları okurdum. O dönemde İngilizce ve Türkçe karşılığı olan kitap yok denecek kadar azdı. Bertrand Russell'ın "Marriage and Morals" adlı kitabının "Evlilik ve Ahlak" adıyla ya-



yımlanan Türkçe çevirisini buldum. Benim yaşıam için dili son derece ağırdı. Kelimeleri karşılaştırarak kitabı geceleri okumaya başladım. Biliyorsunuz dili konuşabilmek için kelime haznenizi zenginleştirmeniz lazım. Öğrencilerim bilirler, ben kendilerine hep 1 yaşındaki çocuk nasıl kelimeleri biriktirerek konuşuyorsa, sizde yabancı bir dilde konuşmak için kelime dağarcığınızı büyütmeniz gerekir ve en az bir yıl yoğun çaba göstermeniz gerekir diyerek onları dil öğrenmeleri için hep teşvik ederim. Uzatmayayım, bu şekilde İngilizcemi geliştirdiğim için kütüphanedeki dergileri okumaya başladım. Amerika Diyetisyenler Derneği 1917'de kurulmuş, diyetisyen tanımı 1890'lı yıllarda yapılmış. Bizim de bunlara ayak uydurmamız gerekirdi. Bu dergilerin elimizde olması ve benim de okuduğumu anlamam sayesinde, haki-katen hızlı bir adaptasyon süreci yaşadık.

#### İkinci mezunlar kaç kişiydiniz?

11 kişi. Bizden öncekiler de 9 kişiydi. Mesleği tanıtmak, bizim kendi kendimize

yapabileceğimiz bir şey değildi. Derhal bir dernek kurmamız lazımdı. Derneğin öncü kurucusuyum. Ben 1967 yılında mezun oldum. Dernek 1969'da kuruldu. Türkiye'de hiçbir meslek derneği bu kadar çabuk kurulmamıştır. Bu arada 1978 yılında kurulan Avrupa Diyetisyen Dernekleri Federasyonu'na (European Federation of The Associations of Dietitians-EFAD) ve 1950 yılında kurulan Uluslararası Diyetetik Dernekleri Konfederasyonu'na (International Confederation of Dietetic Associations-ICDA) sınırlı üye sayısına rağmen oldukça çabuk üye olabilen (sıra-sıyla 1994, 2000) bir dernek olduğumuzu da belirtmek isterim.

#### "Beslenme ve Diyetetik Bölümünde okuyorum ama ne olduğunu da bilmiyorum"

İkinci sraya devam ettiğim bir gün, okul yemekhanesinde, ilkokuldan bir sınıf arkadaşım, Gülden Köksal'la karşılaştık. O ilkokuldan sonra koleje gidip hazırlık okuduğu için benden 1 sene sonra girmiştiki

üniversiteye. Heyecanla ona hangi bölümde okuduğunu sorduğumda “Beslenme ve Diyetetik Bölümü’nde okuyorum, ama ne olduğunu da bilmiyorum” dedi. Ben de o sırada elimdeki tepside bulunan yemekleri göstererek, “Bak önce bu yemeklerin içinde ne var, ne yok onları öğreneceğiz, daha sonra da hangi hastalığa iyi gelip gelmediğini öğreneceğiz” diye heyecanla bir şeyler anlattım. Sonuç olarak ben bölümü isteyerek seçtim ve girdim. Girdiğim için büyük heyecan duydum. Sevgili arkadaşım Gülden de bu heyecana ortak oldu, bu heyecanla pek çok işe birlikte imza attık. Dernek çalışmalarından hemen sonra Beslenme ve Diyetetik Dergisi’nin yayınına bir grup arkadaşla birlikte öncülük ettik. Hala derginin yardımcı editörlüğünü yürütüyorum. Dördüncü sınıfa geçtiğimizde, Ayşe Baysal Hocamız Bölüme öğretim elemanı olarak gelmişti ve tabii ki çok sevindik. Beslenme üzerine doktora eğitimini Amerika’da yapmış ve kendisini beslenmeye adanmış bir hocamızdı. Dergiyi onun editörlüğünde çıkardık. Ayşe Hocamız bizi hiçbir zaman yalnız bırakmadı. Halen birçok konuda desteğini sürdürüyor.

**Okuduğunuz dönemde Beslenme ve Diyetetik Bölümünün zorlukları nelerdi? Mezun olduktan sonra ne tür zorluklar yaşadınız?**

Bu da çok güzel bir soru. Fakat ben kişilik olarak hiçbir şeyi zor görmem. Hatta “Zoru hemen çözeriz, imkânsız zaman alır” cümlesini duyduğumda, “Ne kadar önemli bir şey söylemişler” demiştim. Mutlaka sorunlarımız oldu. Fakat ben bu sorunları hiçbir zaman gerçek bir sorun olarak görmedim. Hep ne yapabileceğimizi düşündüm. Örneğin hastanede çalışırken, herhangi bir şekilde basılı materyal yoktu. Hocamız (Prof. Suna Baykan) cetveli elimize alıp hangi servise ne kadar yemek çıkacak, bunu anlatan tabloları çizmemizi istiyordu. Biliyorsunuz mutfaktan hasta katına yemekler çıkarken, A katına şu kadar çorba, B katına şu kadar pilav, sebze vb. şeklinde tabelalar yapılır. Ben “Neden bunları elde çiziyoruz, bunun bir yolu ol-

malı, bunu halletmeliyim” diye düşündüm. Lisede okurken Kızılay’da “Sabahat Daktilo Kursu” diye bir tabela görürdüm. Üniversite sınavından olumsuz bir sonuç gelirse, hemen bir işe girmeliyim düşüncesiyle, liseyi bitirdiğim günün hemen ertesinde 10 parmak daktilo kursuna gittim. Kırk beş günde bitirilen kursu ben 15 günde tamamladım. Bu sayede 10 parmak daktilo yazmayı biliyordum. O zaman şimdiki imkânlar yoktu, hemen tabelayı mumlu kâğıtta yaptım, matbaaya götürüp bastır-dım ve hocaya getirdim. Hoca şaşır-dı ama çok da sevindi tabii. Anlatmak istediğim bir zorlukla karşılaştığımda hemen onu çözmeye çalışır, hiç zaman kaybetmeden başka bir basamağa atlarım. Böyle bir yapım var. Kendi adıma hiçbir zorluk çekmedim. Onun için ben zorluk telaffuz etmek istemiyorum. Ama şunu da belirtmek isterim ki birçok arkadaşım, mesleğin tanıtılmamış olmasından kaynaklanan birçok sorun yaşadılar. Türkiye’nin çeşitli köşelerinde tek başlarına mücadele etmek zorunda kaldılar.

**“Araştırmacı bir kimliğim var her şeyi didik didik araştırırım”**

**Görev alanlarınızı incelediğimizde sadece 1 yıl klinikte çalıştığınızı gördük. Sonrasında üniversite bünyesinde öğretim üyesi olarak görev yaptınız ve yapmaya da devam ediyorsunuz. Akademisyen olmaya nasıl karar verdiniz?**

Mezun olduğumuzda hocalarımız “Sizi hiçbir yere bırakmıyoruz, Hacettepe’de çalışacaksınız” dediler ve bizi hemen işe aldılar, hastanede çalışmaya başladık. Birinci dönem mezunlarından Selma Birer, diyet bölüm şefi idi. Hacettepe yönetimi kendisi ile beraber 4 kişiyi Amerika’ya gönderdi. Bunun için beni diyet bölüm şefi yaptılar. Çalışmalarım sırasında bir hafta sonu “Cumartesi günleri garsonlar kahvaltıyı nasıl veriyorlar?” diye düşünüp sabah erkenden hastaneye gittim. Hastalar için yazılan kahvaltı listeleri yağ içindeydi. Çok kötü durumdaydı. Garsonlara yemekleri nasıl dağıttığını sorduğumda, “Abla

**Mesleğin geleceği halen daha çok parlak görünüyor. Çünkü bütün gelişmeler beslenme üzerine odaklanıyor. Hemen her hastalık için özel beslenme ürünleri tasarlanıyor ve diyet planlaması tedavinin önemli bir parçası konumunda. Hastane malnütrisyonu oranı giderek artıyor. NFPE (Nutrition Focused Physical Examination-Beslenme Odaklı Fizik Muayene) Amerika’da artık zorunlu kılındı. Bunun Türkiye’de de yaygınlaşacağını umuyorum. Ayrıca insanların diyetlerini uygulayabilmeleri için eğitilmeleri gerekiyor.**

hastaya soruyoruz, ne isterse onu veriyoruz” dediler. Biz standartlar geliştirelim diye o kadar emek verirken, hafta sonu böyle acayip şeyler olduğunu öğrenince çok üzül-düm. Bununla ilgili hemen bir toplantı yapmak istedim (Bu öykü Silbiçli Beşik kitabında, sayfa 119’da anlatılıyor). Toplantıda her şeyi konuşup ayrıldık. Önde merdivenlerden inen arkadaşlarımızdan birinin beni görmeden “Türkan kim oluyor da bizim kahvaltılarını denetime gelmiş” dediğini duydum. Bundan çok etkilen-dim. Çünkü ben onları denetlemek için gitmemiştim. Hasta kahvaltılarının doğru gidip gitmediğine bakmak istemiştim. Bu



kadar uğraşırken başka türlü anlaşıyorum diye düşünüp çok üzüldüm. O günlerde de okula asistan alınması için ilan verilmişti. Asistan olsam nasıl olur diye düşünmeye başladım. Mezunlar arasında bir öğrenci için “Çok başarılı, o alınır herhalde” diye her yerde konuşuluyordu. Ayşe Hoca beni tanıyordu. “Türkan da girsin” dediğini duydum. Hocadan böyle bir şey duyunca sınava girmeye karar verdim. Toplam 8 kişi müracaat etmiştik ve tek kişilik kadro vardı ancak ikimizi de aldılar. Akademisyen olduktan sonra da basamakları hızlıca çıktım. Akademisyenliği gerçekten çok sevdim çünkü araştırmacı bir kimliğim var ve her şeyi didik didik araştırırım. Yabancı dilim var, bütün dergileri okur ve incelerim.

**Biz öğrenciler genellikle mezun olduktan sonra klinikte çalışmayı hayal ediyoruz. Bize akademisyen olmayı önerir misiniz?**

Bu sorunun cevabı hiç de kolay değil. Şu anda bizim alanda 100 tane akademisyen var. Bunların kaçını gerçek akademisyen

ve gerçekten öğrenciye destek veriyor? Türkan Saylan’ı biliyorsunuz. Türkan Saylan’ın bir kitabında şöyle bir cümle vardı ve beni çok etkilemişti: “Yüz tane kötü hoca olacağına, bir tane iyi hoca olsun yeter.” İyi hoca olmak bambaşka bir şeydir. Bir de şu var: Silbiçli Beşik’in “Sonsöz”ünde de yazdığım gibi, yaşamda her şeyin artısı-eksisi var. Yaşam artı-eksi dengesiyle gittiği için hiçbir şey tek başına artı ya da artı olmaz. Ne iş yaparsanız yapın artısını düşünerek, en iyisini yapmaya çalışmalısınız. Bu bağlamda ben herhangi bir yerde çalışan bir diyetisyen olsaydım da en iyisini yapardım diye düşünüyorum. Nerede olursan ol, en iyisini yapacaksın çünkü akademisyenlik, sorumlulukları çok büyük olan, özel yaşamına daha az zaman ayırabildiğin, büyük fedakârlıklar gerektiren bir alan. Doktorluk gibi.

**Mesleğimizin tarihçesini sizden öğrendik. Prof. Dr. Ayşe Baysal Hocamızdan sonra mesleğimizin öncülerindensiniz. Meslek örgütümüz olan Türkiye Diyetisyenler Derneği’nin de kurucusu**

**olduğunuzu biliyoruz. Derneği nasıl kurdunuz? Derneğin ilk yıllarındaki çalışmalarından söz edebilir misiniz?**

Dernek kurmaya karar verdiğimizde, öncelikle tüzük bulmamız gerekiyordu. O dönemde bölümlerimiz aynı binada olduğu için tanıyıp çok sevdiğim Prof. Dr. Nebahat Oktay, Hemşirelik Bölüm Başkanıydı. Hemşirelik Derneği Tüzüğünü örnek alarak işe başlayabiliriz diye düşündüm ve tüzüğü Sayın Oktay sayesinde edindim. Derneğin amaçlarını, diyetisyenlik adına ne gibi aktiviteler yapılabileceğini vb. sıraladım. Yönetim kuruluyla ilgili yerleri tamamladım. Hemen arkasından emniyete gittim, 7 kişilik (5 asil 2 yedek) bir ekip bulmam, müracaat etmem ve yer bildirmem gerektiğini öğrendim. Yer olarak Ayşe Hocamızın izniyle Yeni Mahalle’deki evini bildirdik ve yıllar boyunca da bu adresi kullandık. Yedi kişi formları doldurduk, teslim ettik. Böylece Türkiye Diyetisyenler Derneği kurulmuş oldu ve hemen arkasından bir genel kurul yapıldı. Genel kurula bir kişinin başkanlık etmesi gerekiyordu. Doğal olarak genel kurula Ayşe Hocamız başkanlık yaptı ve halen daha bu görevini her genel kurulda hiç aksatmadan sürdürmektedir. Mesleğimiz ve Derneğimiz için çok güzel işler yaptık. Birlikte çok güzel yıllar geçirdik. Mesleğimiz adına bu satırlarda kendisine teşekkürlerimi ve saygılarımı sunmak isterim.

**“Balolarımız Cumhuriyet dönemindeki gibi çok ses getirdi”**

**Dernek çalışmalarından aklınızda kalan anılarınızı da dinlemeyi çok isteriz...**

En çok hatırımda kalan ve önemsedüğim aktivite balolarımızdır. Dernek adına “Diyetisyenler Derneği Baloları” düzenledik. Balolarımız Cumhuriyet döneminin baloları gibi çok ses getirirdi. Dergimize destek almak için piyango çekilişi yapardık. Piyango bileti için bir şeyler tasarlardık. Bir defasında bilet olarak gül yapmıştık. Çekiliş numaralarını tek tek ellerimizle yaptığımız gül yapraklarının arasına gizlemiştik. Bir



başka baloda kibrit kutularından çekiliş yapmıştık. Üstlerine resimler koymuştuk. Bu aktiviteleri ekip olarak, coşkuyla ve sinerjik bir etkiyle yapıyorduk. Aramızda hiçbir kırgınlık olmazdı. Şimdi meslektaşlarımız arasında küslükler olduğunu duyduğum zaman çok üzülüyorum. İlk yıllarda mesleğimizin tanınması için yaptığımız çabaların çok etkili olduğunu rahatlıkla söyleyebilirim. Üniversite bitince eğitim bitmiyor, bitmemesi gerekiyor. Amerikalı bir hemşire arkadaşım vardı. Birlikte yemek yediğimiz bir gün "Bugün beni affet, Amerika'dan derneğimden bir anket geldi. Onu hiç kimseyle konuşmadan, kitaplara bakmadan doldurup göndermem lazım" dedi. Odasına çekildi, anketi doldurdu, gönderdi. Bir kaç gün sonra "Ankette verdiğim cevaplar yeterli olmamış, beni kursa çağırıyorlar" dedi. Ben o anda Amerika'daki derneğin mezununu bırakmadığını görünce hemen hizmet içi eğitimleri bizim de başlatmamız gerekiyor dedim.

1989 yılında (ben o zaman İstanbul'da Çapa Tıp Fakültesi Çocuk Sağlığı Enstitüsünde 4 yıl görev yapıp dönmüştüm) Gülden Köksal ile birlikte ilk hizmet içi eğitimimizi başlattık. O, çocuk hastanesinde çalışıyordu. Bu nedenle ilk kursumuzun konusu "çocuk beslenmesi" oldu. Ondan sonra her yıl bu faaliyetler devam etti. Hani "Türk gibi başla, İngiliz gibi bitir" diye bir söz var ya, biz de hakikaten Türk gibi başlayıp, İngiliz gibi sürdürüyoruz. Hizmet içi eğitimlerde başından bu yana hiçbir aksama olmadı ve başarılı bir şekilde devam ediyor. Çok güzel örnekler çıktı. Camiamızda çok emeği olan arkadaşlar var. Şimdiki dernek başkanı Ayhan Dağ, benim hem mastır hem de doktora öğrencimdi. Çok severim kendisini. Dernek başkanlığını ekibiyle birlikte çok güzel yürütüyor. Ben de derneği çocuğum gibi gördüğüm için onların başarılarıyla çok mutlu oluyorum.

**Derneğimizin çalışmaları yanında EFAD ve ICDA gibi önemli derneklerin Türkiye temsilciliğini yaptınız. Bu derneklere katılımınız nasıl gerçekleşti?**

Bu da güzel bir soru. Çok güzel sorular



hazırlamışsınız, sizi tebrik ediyorum. Öncelikle EFAD ve ICDA varlığından haberdar olduğum için yazışmaya başladım. Türkiye Diyetisyenler Derneği olarak nasıl üye olabileceğimizi araştırdım. Üye olabiliyorduk ama Türkiye'deki üye başına aidat ödememiz gerekiyordu. Bunu ilk duyduğumuzda çok şaşırmıştık. Özellikle EFAD'ın aidatı oldukça yüksekti ve bütçemizin neredeyse yarısını EFAD'a üye ücreti olarak vermemiz gerekiyordu. Meslektaşlarımıza yapacağımız bilgi paylaşımı açısından bu çok önemliydi. Aidat, üye sayısı başına ödeniyordu. EFAD sekreteri üye sayımızı düşük göstermemizi kabul etti

ve 1994 yılında üye olabildik. Yazışmalar sırasında EFAD yönetimi beni tanıdı ve daha sonra 2 senede bir yapılan forumlara davetli konuşmacılar olarak Türkiye adına katılmaya başladık. EFAD'dan sonra ICDA'ya ancak 2000 yılında üye olabildik. Tabi ki üyeliği sürdürmek kolay değildi. Sürekli yazışmalar yapmamız gerekiyordu. Sürekli anketler gönderiyorlardı. Onların tercüme edilmesi gerekiyordu. EFAD'ın diyetisyenlerin standardizasyonunu sağlayan bir el kitabı (Benchmark) var. Onun da arkadaşlarla birlikte, tercümesini yaptık. EFAD sayfasından ([www.efad.org](http://www.efad.org)) dokümanların pek çoğuna ulaşılabilir. Bu

Sosyalleşmeye önem verdiğim için ev davetlerim meşhurdur. Öğrencilerime sık sık bir beslenmeci çok iyi bir gurme olmak zorundadır derim. Bana birisi gelirken “Acaba bugün Türkan Hanım neler yaptı?” diyerek gelmeli. Beni davet ettikleri zaman da “Türkan Hanım geliyor acaba ne yapsam?” demeli. Bir diyetisyen/ beslenme uzmanı gastronomi alanında uzman olmasa bile, yemek ve sofraya kültürünü, lezzeti/tadı iyi bilmelidir.

nedenle hem EFAD hem de ICDA Türkiye temsilcisi oldum. Aslına bakarsanız, bütün bu işler İngilizce biliyor olmam nedeniyle benim başıma kaldı ve yıllarca hem EFAD hem de ICDA için Türkiye temsilcisi olarak görev yapmak zorunda kaldım. Ama ben de yapmaktan mutluluk duydum. Asla bunlar bana yük oldu demedim ve çok keyifle yaptım doğrusu. Şimdi genç arkadaşlar ilişkileri başarıyla sürdürüyorlar.

**“Her zaman yazarım hiç boş durmam”**

**Bildiğimiz kadarıyla tarafınızdan kaleme alınmış 7 kitap, 100’ü aşkın Türkçe ve İngilizce makaleniz bulunmakta. Hala da yazmaya devam ettiğinizi biliyoruz. Bu üretkenliğinizi neye borçlusunuz?**

Yazmayı çok seviyorum ve bence bu en büyük etkidir. Her zaman yazarım, hiç boş durmam. Hatta öykü yarışması birinciliğimde, jüridekiler yazmaya devam

etmem konusundan çok teşvik etmişlerdi. O günden sonra motivasyonum arttı ve sürekli yazdım. Tanıdığım herkese akrostiş şiirler yazarım. Roman yazmaya da başladım. Ama ona ikinci emekliliğimde devam etmeyi düşünüyorum.

**Başta toplu beslenme sistemleri olmak üzere, beslenme antropolojisi ve beslenme eğitimi dendiğinde ilk akla gelen isimsiniz. Bu alanlara nasıl yöneldiniz?**

Ben Hacettepe’de işe başladığımda mutfakta standartların olmaması nedeniyle çok sorun yaşıyordum. Pişirmede sorunlar yaşıyordum. Böylece bu alana ilgilim başladı ve doktora tezimi standartları yapılmış yemekleri kullanarak bilgisayarla menü planlama üzerine yapmak istedim. “Standart Yemek Tarifleri” kitabım böylece ortaya çıktı. Sabahın altısından, akşamın altısına kadar mutfakta bire bir ölçerek, tartarak hazırladım standartları. Daha sonra da “Kurum Beslenmesi” kitabımın hazırlıklarına başladım ve onu da Milli Eğitim Bakanlığı yayını olarak arkadaşım Selma Birer ile birlikte tamamladık. Toplu beslenme sistemleri çalışmalarım böylece sürüp gitti. Teknolojiyle beraber uzay çalışmaları nedeniyle, özellikle Amerika’da yemeğe hazır besinlerin üretimi hızlandı. Amerika’da yönetici diyetisyenler diğer alanlarda çalışanların iki katı kadar kazanıyorlar. Onun için yönetici diyetisyenliğin 21. yüzyılın en önemli alanı olduğunu düşünüyorum. Daha sonra 2 boş alan daha keşfettim. Hacettepe’de çalıştığım dönemde bir kanun çıkmıştı. Bu kanuna göre, üniversitelerde doçent unvanıyla çalışan akademisyenlerin, profesör olabilmeleri için, çalıştıkları üniversitenin dışında bir yerde 3 sene hizmet etmiş olmaları gerekiyordu. O yıllarda bölümümüz sadece Hacettepe’de vardı. İstanbul’dan çocuk sağlığı ve hastalıkları uzmanı olan Prof. Dr. Olcay Neyzi’yi Ankara’da düzenlenen kongrelerde verdiği konferanslardan taniyordum.

Bir gün Van’da öğrencilerimize yaz stajı yaptırırken, Prof. Dr. Olcay Neyzi ile karşılaştık. Staj kapsamında yaptıklarımızı

görünce, Sayın Neyzi çok etkilendi ve daha sonraki yıl Ankara’da kendisiyle bir kongrede karşılaştık. Koşa koşa yanıma geldi ve “Seni İstanbul’a bölümüme istiyorum” dedi. “Ben 1 yıl için Libya’ya gidiyorum” dedim. Olcay Hoca bekleyeceğini söyledi. Ben Libya’ya gittim ve 1. senenin sonunda oradaki insanlar beni bırakmak istemediler. İkinci yıl kalmak zorunda kaldım. Libya benim için gerçekten zorlu bir süreçti ancak çok da büyük bir deneyim oldu. Orada birlikte görev yaptığım Kanada’da beslenme üzerine bilim uzmanlığı yapmış Leyla Gaşud daha sonra Hacettepe’ye geldi ve doktorasını tamamlayıp döndü. Benim için Libya yılları çok özel yıllardı, tamamen ayrı bir röportaj konusu olabilir. Libya’da bulunduğum 2. yılın sonuna doğru Olcay Hoca’dan bir mektup geldi. Beni bölümüne beklediğini tekrarlıyordu. Ben de vatanımı ve Ankara’yı o kadar özlemiştim ki bir an evvel dönmek istiyordum. Libya’dan döndüm, yarım dönem Hacettepe’de çalıştıktan sonra İstanbul Tıp Fakültesi Çocuk Sağlığı ve Hastalıkları Ana Bilim Dalı’nda doçent kadrosuna atanıp Olcay Neyzi Hoca ile çalışmaya başladım ve muhteşem bir 4 yıl geçirdim. İstanbul’da ve Libya’da birçok kültürle karşılaştım. Bu kültürlerle ilgili dersimizin olmadığını fark ettim ve antropolojiyle ilgilenmeye başladım. İstanbul’dan Hacettepe’ye döndükten sonra da beslenme antropolojisi dersini açıp bu dersi yürütmeye başladım.

Beslenme eğitimi konusuna gelince, Amerika’da 2 kez yönetici yetiştirme workshoplarına katıldım. Bu workshoplar sayesinde insanların ve toplumun beslenme konusunda eğitiminin önemini anladım. İstanbul’dan Hacettepe’ye döndükten sonra hem beslenme antropolojisi hem de beslenme eğitimi derslerini açtım, genişletmeye çalıştım. Dünyada da gelişen bu alanlar, bizim içimizde de gelişmeye başladı.

**Meslek hayatınızda dönüm noktası diyebileceğiniz bir olay ya da kişi var mı?**

Ayşe Baysal ve Olcay Neyzi. Her ikisi de



hayatıma çok önemli yönler veren, farklı vizyonlar kazandıran değerli hocalarımdır. Hem bilimsel hem de özel yaşantıma yaptıkları katkılar anlatmakla bitmez.

### **Hacettepe Üniversitesi meslek hayatınızın büyük bir bölümünü kapsıyor. Hacettepe'nin sizdeki yeri ve önemi nedir?**

Hacettepe'de doğduk, Hacettepe'de büyüdük. Çok severek başladığım, çalıştığım, hiçbir zaman şikâyet etmediğim, çok güzel arkadaşlıklar edindiğim önemli bir yer benim için Hacettepe. Ankara'nın merkezinde çok değerli insanlar tarafından kurulmuş, çok değerli insanlar tarafından da yönetiliyor. Benim gönlümde Hacettepe'nin yeri çok başkadır ama Okan'ı da çok sevdiğimi belirtmek isterim. Çünkü burada da müthiş bir vizyon var. Bu vizyon çerçevesinde, misyonu çok iyi götürmek isteyen ekipler var. Çok değerli transferler yapılmış.

### **Hacettepe Üniversitesi'nden Okan Üniversitesi'ne geçiş süreciniz nasıl gerçekleşti?**

Çapa'da görev yaparken, şu an Okan Üniversitesi'nin Sağlık Bilimleri Yüksek Okul Müdürü Prof. Dr. Mithat Kıyak İl Sağlık Müdürlüğü'nde çalışıyordu. Çıkarılan bir dergide benden yazı yazmamı istemişti. Ben de seve seve yazmışım ve bu sayede tanışmıştık. Hacettepe'ye döndükten sonra bölüm başkanı ve müdür olarak, hem akademik hem de idari kadroyla iletişimi korumak, ekip çalışmasının önemini kavramak için workshoplar düzenledim. O paralelde Prof. Dr. Mithat Kıyak Hoca da benzer çalışmaları İstanbul'da düzenlemekteydi. Bunu duyunca iletişime geçtik ve önce ben Mithat Hocanın İstanbul'daki workshoplarına katıldım ve daha sonra Mithat Hocayı bizim workshoplara davet ettim. Yıllar sonra Okan Üniversitesi'nde müdür olan Mithat Hoca'dan Beslenme ve Diyetetik

Bölümünü kurması isteniyor. Mithat Hoca benim emekli olduğumu öğreniyor ve beni arıyor. Çalışmayı düşünmediğim için önce bu teklifi kabul edemedim. Ancak Hocanın ısrarıyla kurucu öğretim üyesi olarak adım yazıldı. Bir sene boyunca Ankara'dan gidip geldim. Bu süreçte kampüs ve çevresinin doğayla iç içe oluşu beni çok etkiledi. Okan Üniversitesi kurucusu Bekir Okan'ın düzenlediği bilimsel ve sosyal etkinliklerde daha fazla rol almak için tam zamanlı çalışmaya başladım.

### **Geçmişten günümüze mesleğimize olan ilgi artarak devam ediyor. Mesleğimizin geçmişini ve bugününü nasıl değerlendiriyorsunuz? Mesleğimizin geleceği için neler düşünüyorsunuz?**

Mesleğin geleceği halen daha çok parlak görünüyor. Çünkü bütün gelişmeler beslenme üzerine odaklanıyor. Hemen her hastalık için özel beslenme ürünleri



tasarlanıyor ve diyet planlaması tedavinin önemli bir parçası konumunda. Hastane malnütrisyonu oranı giderek artıyor. NFPE (Nutrition Focused Physical Examination-Beslenme Odaklı Fizik Muayene) Amerika'da artık zorunlu kılındı. Bunun Türkiye'de de yaygınlaşacağını umuyorum. Ayrıca insanların diyetlerini uygulayabilmeleri için eğitilmeleri gerekiyor. Eğitimi de diyetisyenlerden başka verebilecek kimse yok. Diyetisyenin eğitim konusunda daima donanımlı olması gerekir. Tabii ki tedavi bir ekip işidir ve diyetisyenin ekipte doğru yere oturup, ekiple iletişim içinde olması gerekir. Mesleğimizin istihdam alanı oldukça fazla ve Amerika, istihdam açısından 1. sırada. Stres açısından değerlendirildiğinde ise 2. sırada yer almaktadır. Stresi düşük, çalışması keyifli ve ücreti tatmin edici bir alandır. Türkiye'de bu duruma gelebilmesi için branşlaşmaya önem verilmesi ve branşlara yönelik hizmet içi eğitimlerin artırılması gerekir.

### **Başarılı bir diyetisyen olmanın sizce en temel kuralı nedir?**

En temel kurallardan birincisi, insan ilişkisinde güçlü olmak, iletişim kurma becerisi göstermek. İkincisi de kendini hep geliştirmek. Mesela ben İngilizceden sonra Fransızca öğrendim. Şimdi buradan ayrılacak olsam, üçüncü dilime başlarım. Mesleğinde başarılı olmak istiyorsan, sürekli yeni yayınları takip edeceksin. Bunun için de dil bilmek her zaman için çok önemlidir.

### **Sağlıklı beslenmenin en önemli anahtarının, bir evdeki mutfak ve kadın olduğunu düşünüyoruz. Bu konuda bize neler söylersiniz? Biraz kendi mutfağınızdan bahsedebilir misiniz?**

Sosyalleşmeye önem verdiğim için ev davetlerim meşhurdur. Öğrencilerime sık sık bir beslenmeci çok iyi bir gurme

olmak zorundadır derim. Bana birisi gelirken "Acaba bugün Türkan Hanım neler yaptı?" diyerek gelmeli. Beni davet ettikleri zaman da "Türkan Hanım geliyor acaba ne yapsam?" demeli. Bir diyetisyen/beslenme uzmanı gastronomi alanında uzman olmasa bile, yemek ve sofraya kültürünü, lezzeti/tadı iyi bilmelidir. Tabii ki, ben de evimde doğru beslenmeyi uygulamaya çalışıyorum. Kızartma yapmam, margarini evime hiç sokmam, yoğurdumuzu sütümüzü eksik etmem. Amerika'da sebze ve meyve tüketiminin artırılmaya çalışıldığı bir dönemde, evimize bir Amerikalı arkadaşım gelmiş ve bizimle bir hafta kalmıştı. Eşimi ve beni akşamları eve gelirken elimizde poşet poşet sebze- meyveyle gören arkadaşım çok şaşırılmış ve çok etkilenmişti.

Tabii yapılan yemeklerle birlikte lezzet alışkanlığı yükselince, fazla kilolar geldi. Ama fazla kilolar BKİ 30'un üzerinde ise ve 45 yaşından sonra tehlikelidir. Bu nedenle diyetisyen-danışan arası ilişkide diyetisyen, 3-5 kilo fazlası olanlara diyet önermek yerine, sağlıklı beslenmeyi öğretmeli ve yeme davranışında olumsuz olan noktaları düzeltmeye çalışmalıdır. Sizlerin de bildiğiniz gibi hızlı verilen kilolar, hızlıca geri alınıyor. Onun için sağlıklı beslenmeye odaklanmak gerekir.

### **"Muazzez hiçbir şeye hazır demez ve hiçbir şeye üşenmez"**

### **Bölüm Başkanımız Prof. Dr. Muazzez Garipağoğlu ile yaşadığınız ve bizimle paylaşabileceğiniz bir anınız var mı?**

Aslında çok fazla anımız var. Okuldan mezun olduktan sonra Muazzez gibi birçok arkadaş, gittikleri yerlerde, tek başlarına çaba göstererek birçok iş yapmaya çalıştılar. Muazzez benim Çapa'ya (İstanbul Tıp Fakültesi Çocuk Kliniği'ne) geleceğimi duyunca çok sevinmiş ve beni gerçekten coşkulu, heyecanlı bir şekilde karşılamıştı. Çapa'da bulunduğum 4 yıl boyunca bir birimize çok destek olduk. "Muazzez, dilini geliştirmen" lazım dedim, gitti İngilizce öğrendi. "Muazzez ehliyet

alman, araba kullanman lazım” dedim, gitti ehliyet aldı. “Muazzez biraz yardıma ihtiyacım var gelir misin?” dediğimde adeta uçarak gelmiştir. Muazzez mesleğinde basamakları çalışarak, özenerek çıkan ve geldiği yeri çok hak eden bir kişidir. Aramızda her zaman karşılıklı sevgi, saygı ve dostluk bağı vardır. Yaşantımdaki yeri çok özeldir.

Muazzez ile birlikte yaşadığımız 2 anıyı sizinle paylaşmak isterim. Bir gün Çapa’da yabancıların olduğu bir seminere oturum başkanlığı yapacağımın günün öncesinde rahatsızlandım. Muazzez’i arayarak 2 yumurta, 2 limon ve bir soğan istedim. Çapa’ya yeni gelmişim, geçici olarak hemşire lojmanında kalıyordum, Muazzez iki dakika içinde elinde malzemelerle kapımdaydı. Beni hasta görünce bırakıp gitmek istemedi. Ben ise geceyi zor geçirmekle birlikte, getirdiği besinlerle tedavimi yapmış, toparlanmış ve ertesi sabah kürsüde otuyordum. Beni görünce şaşırıldı. O günü ne ben ne de o hiç unutamayız. Enfeksiyonu olan herkese hala bu üçlü tedaviyi uygulardım. Muazzez’in onu her aradığımda bana bir “Hocam” deyişi vardır, beni her zaman etkilemiştir. Kendisine olan sonsuz sevgim baki kalacaktır. Bilimsel yönünün yanında sosyal olarak da çok güçlüdür. Hiçbir şeye hayır demez ve hiçbir şeye üşenmez.

Diğer bir anımız da İstanbul’da düzenlenen EFAD Delege Toplantısına ilişkindir. Biraz önce belirttiğim gibi EFAD kongre niteliğinde forumlar düzenliyordu. Benim de katıldığım forumlardan birinde, EFAD iki yılda bir düzenlediği delege toplantısını başka ülkelerde yapabilme kararı almıştı. Biz de hemen aday olduk, toplantıyı Türkiye’de yapalım dedik ve kabul edildik. Derneğimiz ve bölümümüz Ankara’da olduğu için toplantıyı Ankara’da düzenlemek istedik. Ancak Ankara şehir olarak insanlara hiç cazip gelmiyordu. Bu nedenle toplantıyı İstanbul’da yapmaya karar verdik. Tabii hemen Muazzez’i aradık ve yardım istedik. Muazzez yine o sıcak sesiyle “Yaparız hocam” dedi. 1995 yılında gerçekleştirilen toplantının

bütünü organizasyonunu Muazzez yaptı. Çok güzel bir tanıtım toplantısıyla, halen EFAD camiasında konuşulan olağanüstü bir ağırlama yaptı. Fevkalade başarılı bir toplantıydı. Muazzez’in yaşantımda çok önemli bir yeri vardır. Çok büyük hatıralarımız vardır. En önemlisi dediğiniz için bunları anlatmak istedim.

**“Silbiçli Beşik” kitabının yayına hazırlanmasında emeğiniz büyük. Bu kitabın sizin için önemi nedir?**

Baştan sona önemli bir hayat hikâyesidir. Ayşe Baysal Hocamızın hayat hikâyesidir. Bu hikâyeyi daha önce Türkiye Diyetisyenler Derneği’nin etkinliğinde ve benim hazırladığım hocamın emeklilik töreninde 2 kez sunmuştum. Çok çarpıcı bir hikâyedir. Bu hikâyenin birinci çarpıcı yönü, Ayşe Hocanın köyden çıkışı, ikincisi Köy Enstitüsünde okumasıdır. Her hafta klasiklerden bir kitap okumak, marangozluk yaparak kendi kütüphanelerini yapmak, arka bahçelerinde sebze-meyve yetiştirmek gibi son derece planlı, programlı ve uygulamaya yönelik bir eğitim sistemine sahip olan Köy Enstitüsüne girmek isteyen bir erkek öğrenci, bir kız öğrenci getirmek zorundadır onun döneminde. İşte bu vesile ile tarlada çalışmak için zayıf, cılız ve güçsüz görülen Ayşe Hoca, ailesi tarafından babasının akrabalarından birisinin oğlu ile Köy Enstitüsüne gönderilir (Silbiçli Beşik, s 28. Kurtuluş başlıklı bölümde hikâyenin tamamı okunabilir). Bir gün Hacettepe’de Ayşe Hoca yanıma geldi ve “Ben hayat hikâyemi yazdım, yayına hazırlar mısınız?” dedi. “Nasıl hazırlamam Hocam!” dedim ve hemen işe koyuldum. Bana bu şans verdiği için kendisine minnettarım. Kendi el yazısı ile yazdığı satırları bilgisayar başında baskı için hazırlarken çok heyecanlandım ve 48 yılı kendisiyle birlikte geçirdiğim için hikâyeye eklemeler yapmaktan kendimi alamadım. Kitap örnek bir yaşam öyküsü olduğu kadar başarmak için çalışmanın, topluma katkı yapmanın önemini anlatan, ayrıca mesleğimizde yaşananları göstermesi açısından çok değerli bir başucu kitabıdır (Bu satırlar yazılırken kitabın ikinci baskısının yapıldığını da belirtmek isterim).

**Mesleğimizin kurucusu Prof. Dr. Ayşe Baysal’ın sizin hayatınızdaki yeri nedir? Bizimle anılarınızdan birini paylaşır mısınız?**

Ayşe Hoca çok ekonomik yaşayan, parayı çok iyi değerlendiren, tasarruf yapabilen, dar gelirine rağmen vakıf kurma başarısı göstermiş değerli bir hocamızdır. Dış ülkelere seyahate giderken seyahat için ayırdığım parayı her zaman harcıyıp gelmişimdir. Bunun tek istisnası, Ayşe Hoca ile birlikte gittiğimiz Yunanistan seyahatidir. Ben ilk defa o seyahatten cebimde parayla dönmüşümdür. Yani ben ekonomiyi ve azla yetinmeyi Ayşe Hoca’dan öğrendim. Bu insan yaşamında öğrenilmesi gereken en önemli değerdir. Tabii ki hayatımda daha pek çok önemli izleri vardır. Bunları “Silbiçli Beşik” kitabından öğrenebilirsiniz.

**Kızınız Derya Merdol’un Beslenme ve Diyetetik Bölümünde okuduğunu biliyoruz. Kızınız mesleği tercih ederken sizden mi etkilendi? Kızınızın öğretmeni olmak nasıl bir duygu?**

Daha önce de söylediğim gibi yaşamda her durumun artıları-eksileri vardır. Tabii ki onunla aynı mesleği paylaşmak, yetiştirmesine katkıda bulunmak benim için muhteşem bir duygu. Ancak Derya beni mahcup etmemek için en iyisini yapmaya çalışıyor ve strese giriyor. Bu da işin eksi yanısıdır. Mezun olduktan sonra gayretlerinin boşa gitmediğini göreceğini ve böyle bir mesleğe atıldığı için mutlu olacağını düşünüyorum.

**Hocam bize ayırdığınız zaman ve değerli paylaşımlarınız için İstanbul Medipol Üniversitesi Beslenme ve Diyetetik Bölümü olarak size şükranlarımızı sunuyoruz. Sağlıklı, başarılı ve mutlu bir geleceği birlikte yaşamayı diliyoruz.**

Ben de size ve sizi yönlendiren değerli meslektaşım, hocanız Prof. Dr. Muazzez Garipağaoğlu’na teşekkür ediyor, yaşamınızın başarılarla dolu geçmesini diliyorum.

# Sema Özel: Kariyeri bir maraton olarak görüyorum



Necla Kazoğlu *Medipol Üniversitesi Beslenme ve Diyetetik Bölümü 3. Sınıf öğrencisi*

Büşra Evli *Medipol Üniversitesi Beslenme ve Diyetetik Bölümü 3. Sınıf öğrencisi*

Strateji oluştururken biraz içgüdülerine ve kendine güvenerek hareket etmeleri gerektiğini düşünüyorum. Çünkü bu özellikler okullarda öğrenilecek şeyler değil. Sürekli okumak, araştırmak ve ilgili alanlarda kurslara katılarak bu açığı kapatmamız gerekir. Doğru strateji geliştirmek çok zor değil. Bir tür deneyim diyebilirim, başlangıçta mükemmel stratejiler yarattığımı kesinlikle söyleyemem, elbette yanlışlar da yapıyor, bunlar en kıymetli olanı.

İlaç ve beslenme sektöründe uzun yıllardır görev yapan Sema Özel ile sektörü ve Ankara'da Güven Hastanesi'nde başlayan kariyerini konuştuk. Özel, geleceğin diyetisyenlerine sektörün çeşitli alanlarındaki istihdam imkânlarından bahsetti, genç diyetisyenlere tavsiyelerde bulundu.

## Sema Özel kimdir? Bize kendinizi kısaca tanıtır mısınız?

10 Ağustos 1973 tarihinde Antakya'da doğdum. Üniversite dönemine kadar bu güzel şehirde büyüdüm. 1995 yılında Hacettepe Üniversitesi Beslenme ve Diyetetik Bölümü'nü bitirdim ve hemen arkasından girdiğim Ankara Güven Hastanesi'nde 2 yıl süreyle Diyetisyen olarak görev yaptım. 1997-1998 yılları arasında İngiltere Diyetisyenler Derneği tarafından düzenlenen staj programına katıldım. Birmingham, Londra, Liverpool ve Endinburgh'ta 5 ayrı hastanede staj programını tamamladım. 1998 yılı başında Türkiye'ye dönerek, Warren Buffet tarafından kurulan Willows Foundation'da Türkiye Proje Koordinatörü olarak çalışmaya başladım. Kadın ve çocuk sağlığı konularında WHO & UNICEF ortak projeleri

örnek alınarak, Sağlık Bakanlığı'yla işbirliği içinde 1,5 yıl beslenme projelerini yönettim. 1999 yılında Eczacıbaşı Grubuna ürün ve medikal müdür olarak katıldım. Heinz Farley's Bebek Beslenme ve Nivea Baby grubundan sorumlu oldum. 2001 yılında Abbott Türkiye ailesine katıldım ve 15 yıldır aynı şirkette farklı bölümlerde ve ülkelerde görevlendirildim. 2001-2007 yılına kadar birçok farklı ilaç ve beslenme ürünlerinden ve hastalık gruplarından sorumlu pazarlama ve satış yöneticiliği yaptım. 2007-2014 yılları arasında Abbott Dünya merkezi Şikago'da görevlendirildim. Beslenme alanında Asya, Afrika, Avrupa, Latin Amerika ve Orta Doğu ülkelerinden sorumlu pazarlama ve ticari alanlarda yöneticilik yaptım. Amerika'da kaldığım süre içinde Şikago Loyola Üniversitesi Executive MBA programını tamamladım. 2014 yılından itibaren Abbott Diagnostik Bölümünde Afrika, Ortadoğu, Türkiye ve Pakistan ülkelerinden sorumlu Pazarlama Direktörü olarak görev yapıyorum.

## Diyetisyenlik mesleği ile nasıl tanıştınız? Tercihinizi bilinçli mi yaptınız?

Çocukluk dönemimde ailemin bir diyetisyen danışmanı vardı. Bu danışmana



Bütün meslektaşlarıma özellikle de yeni mezunlara aynı şeyi öneririm. Defans gösterdiğiniz zaman, ilk önce siz kaybediyorsunuz. Kaybettikten sonra bir şeylerin farkına varmak geç olabiliyor. O nedenle olabildiğince değişime kucak açan, bunu içselleştiren, değişimin parçası olan bir kişiliğe sahip olmanın, önemli olduğunu düşünüyorum.



aillecek giderek daha bilinçli ve sağlıklı nasıl beslenebileceğimizi danışıp, yardım alıyorduk. Özellikle küçük yaşlarda, ailemin danışman diyetisyene beslenme konusunda sordukları soruları ve tabii ki diyetisyenin verdiği cevapları hayranlıkla izliyordum. Diyetisyenin çalışma şekline imreniyordum. Bir gün ben de bu alanda çalışabilmeyi, beslenme bilimini daha çok öğrenmeyi, kendi hayatıma ve çevremdeki insanların hayatına bu konuda yardım edebilmeyi istiyordum. Bu nedenle Hacettepe Üniversitesi Beslenme ve Diyetetik Bölümü'nü bilinçli tercih ederek girdim ve çok severek okudum.

**Öğrencilik yıllarınızda mesleğin hangi alanında olmayı hayal ediyordunuz? Meslek yaşamınıza nerede ve nasıl başladınız?**

Birçok yeni mezun gibi ilk aklıma gelen alanlar, güzel bir hastanede çalışmak

veya beslenme danışmanlık merkezi açmaktı. Mesleğin bilinen bu alanları dışında nerelerde çalışılabileceğini pek bilmiyordum. Öğrencilik staj döneminde farklı alanlarda çalışarak; ne istediğimi belirleme şansım çok olmadığı için ilk karşıma çıkan fırsatı seçtim. Mezun olduktan 1 ay sonra Ankara'da Güven Hastanesi'nde diyetisyen olarak işe başladım. Güven Hastanesi'nde inanılmaz keyifli çalıştım. Mesleki deneyim adına çok şey öğrendiğim iyi bir hastaneydi. Zamanla hastanedeki çalışma alanımı sorgulamaya başladım. 2 yılın sonunda hastane diyetisyeni olarak çalışmak istemediğimi fark ettim. Sanıyorum bunu anlamak için yaşamak gerekiyordu. İçimde hep mesleğimizin farklı alanlarda önemli bir yerinin olduğunu gösterebilmek inancındaydım. Tabii ki buradaki en önemli konu kişilik özellikleriniz. Harika bir mesleğimiz olduğu şüphesiz, bunu kendi kişilik özelliklerinizle birleştirerek en güzel bütünlüğü sağlayabilirsiniz.

Bana göre kendinizi çok iyi tanımanız, güçlü ve zayıf yönlerinizi biliyor olmanız, iş alanı seçiminde kritik önem taşıyor. Zevk aldığınız alanlar, ne kadar sosyal bir alanda çalışmak istediğiniz ya da ne kadar rutin bir işte çalışmak istediğiniz gibi birçok durumu değerlendirmek gerekiyor.

**Klinik diyetisyenlikte arayıp bulamadığınız neydi?**

Klinik diyetisyenliği gerçekten temposu ve tatmin duygusu müthiş yüksek olan bir çalışma alanı. Hastanın tedavisinin en önemli parçalarından biri verdiğiniz beslenme tedavisi. Sağlığına kavuşarak taburcu olması, size sarılıp teşekkür etmesi, önemli bir mutluluk kaynağıdır. Bu açıdan tatmin duygusu çok yüksektir. Buna karşın hastanede her gün vizit yapmak, hastalıklara ve gereksinimlere göre beslenme programları hazırlamak, hastayı izlemek gibi bir rutinin içinde olmak



istememediğimi anladım. Daha farklı alanlarda çalışabileceğimi, yaratıcı fikirlerle farklı bir şeyler üretebileceğimi hissettim ve klinik diyetisyenliğinden ayrılma kararı aldım.

### **Çalıştığınız firmalarda hep stratejilerinizle ön planda oldunuz ve dikkat çektiniz. Bu stratejileri kurarken nelere dikkat ettiniz?**

Satış ve pazarlama alanında çalışanların biraz içgüdülerine ve kendine güvenerek hareket etmeleri gerektiğini düşünüyorum. Çünkü bu özellikler okullarda öğrenilecek şeyler değil. Üniversitelerde alınan mesleki eğitim de bunun için yeterli olmuyor. Sürekli okumak, araştırmak ve ilgili alanlarda kurslara katılarak bu açığı kapatmamız gerekir. Zaten hepimiz gerçek iş dünyasında başarılı olmak için bunu yapmalıyız. Çünkü her geçen yıl ve zamanla dünya değişiyor. Biz de kendimizi geliştirdiğimiz ve yapacağımız işlere bir şeyler kattığımız sürece başarılı oluyoruz. Doğru strateji geliştirmek çok zor değil. Bir tür deneyim diyebilirim. Kendi deneyimimden örnek verecek olursam, başlangıçta mükemmel stratejiler yarattığımı kesinlikle söyleyemem. Ancak mesleğimin bana vermiş olduğu sağlam temel bilgi birikimi ve bilimsel gerçek, bana her zaman hep doğru strateji oluşturmamı sağladı. Elbette yanlışlar da yapılıyor, bunlar en önemlisi. Bu yanlışlar sizin gelişmenizi sağlıyor, çok iyi analiz edip, başarısızlığınızın sebebini dürüstçe değerlendirip gelişim alanınızı bulabilirsiniz.

### **Diyetisyen olmanın size kattığı avantajlar nelerdi?**

Bu sektörde şu anda ekonomist, gıda mühendisi, kimya mühendisi, işletmecisi vb. birçok meslek dallarından çalışan arkadaşlarımız var. Satış ve pazarlama alanında, satıştaki ürünün tüm besin içeriğini, sağlıkla ilişkisini, fayda ve zararını bilimsel olarak bilmemiz, bizim avantajımızdır. Buna karşın Türkiye'de bu organizasyonlarda yer alan diyetisyenlerin oranı yüzde 10'un altında. Bu pozisyonlar diğer meslek grupları tarafından doldurulmuş durumda. Bu

konuda ilginin artması, kendine güvenle yeni alanlarda iş başvurularının olmasıyla yüzde 10'luk oranın artacağını düşünüyorum. Bence her meslektaşımın sahip olduğumuz bilimsel beslenme bilgisini sonuna kadar kullanmaları gerekir. Bu önemli temel bilimin üzerine daha doğru stratejileri kolayca oluşturabiliyoruz, fark yaratıyoruz ve başarı sadece kaçınılmaz bir sonuç oluyor.

### **15 yıldır aynı şirkette birçok ülkede görev aldınız bu başarıyı nasıl gerçekleştirdiniz?**

Kariyeri ben bir maraton olarak görüyorum. Elbette ilk birkaç deneyiminizde maratonda bitiş göremeden zaman zaman düşüp kalkabilirsiniz. Ancak çok istekli, istikrarlı ve düzenli bir çalışmayla iyi bir maraton koşucusu olabilirsiniz. Ben hep kendimle yarıştım, kendi limitimi nasıl artırabileceğimi, ne gibi teknikler öğrenirsem ne kadar daha iyi koşabileceğimi analiz ettim. Her gün yaptığım işi daha iyi nasıl yapabileceğimi sorguladım. Sonunda evet maratona koştuğum ancak devam etmek gerekir. Çalışmaya devam etmez ve o istikrarı göstermezsek bir daha aynı şekilde koşamayız. Maraton gibi iş hayatı da hep akıllı ve çok çalışmayı gerektirir.

Ben her gün bu istek ve heyecanla işime gidiyorum, Abbott benim ailem, yaşamımın bir parçası oldu. Oluşturduğumuz stratejileri, ekibimle birlikte gerçekleştirmek ve başarılı sonucunu görmek, en büyük tatmin ve mutluluk kaynağım. Bu biraz da dominoya benzer, birkaç kez üst üste başardıkça, kendinize olan güveniniz artar, daha çok başarıları gerçekleştirirsiniz.

### **Türkiye'den Amerika'ya, Amerika'dan Türkiye'ye geçiş süreçlerinizde neler yaşadınız? Bu süreçler sizin için zor muydu?**

Amerika'ya taşınmam çok kolay olmayan, ancak yaşanması keyifli bir deneyimdi. Amerika'ya gitmek amacıyla gitmekle yaşamak çok farklı deneyimler. Ülkemizde birçok konudan ve sistemden şikâyet etmek

te ben Türkiye'de yaşamayı, bu sistemin bir parçası olmayı seviyorum. Öncelikli olarak değerlerime, aileme dostluklarıma ve arkadaşlarıma çok bağlıyım. Bu nedenle Türkiye'den ayrılıp; başka bir ülkede yaşama fikrini hiçbir şekilde planlayıp düşünmedim. Hayatta bazı şeyleri açıklamadığımız zamanlar var; tesadüfler ve şanslar gibi. Ben buna kader diyorum. Türkiye'den sorumlu olduğum dönemde, uyguladığım bir stratejinin çok başarılı sonuç vermesi, kaderim değiştirdi ve büyük bir ödül kazandım. Bu ödül töreni sonrasında Abbott'un dünya merkezinin bulunduğu Şikago'da çalışmam ve bu stratejilerin Asya, Avrupa, Latin Amerika, Ortadoğu olmak üzere dünya pazarında uygulamam ve bu konuda çalışmam istendi. Bu teklife cevabım önce olumlu olmadı. Çünkü Amerika'ya taşınmak belli bir kariyer noktasında çok sıcak gelmedi. Özellikle ailemi ve dostlarımı bırakmak. Ancak teklif konusunda ısrar edilmesi üzerine, Amerika'ya gidip yüz yüze görüşmek istedim. Görüşmenin sonunda teklifin hayır diyemeyeceğim kadar güzel olduğunu, beslenme alanında dünya araştırma ve geliştirme laboratuvarları ile birlikte çalışma şansım olacağını öğrenerek kabul ettim. Tüm hazırlıklardan sonra Şikago'ya taşınarak işe başladım. Çok geçmeden işin çok kolay olmadığını anladım. Yaşadığım zorluklardan birinin İngilizce olduğunu itiraf etmeliyim. Aslında iyi derecede İngilizce bildiğimi zannediyordum. Ancak uluslararası kişilerle çalışıyorduk. İşimizi, yeteneğimizi, teknik konuları, karşınızdaki kişiyi ikna edebilecek tartışmaları, özetle her şeyimizi İngilizce anlatmak zorundaydık. Asya ve Latin Amerika ülkelerinde iletişim içinde bulunduğum kişilerin telaffuzları ve aksanları çok farklıydı. İş çıkışlarında ek İngilizce dersleri alarak Asya ve Latin Amerika telaffuzlarını da öğrendim.

Japonya veya Çin bambaşka, çok katı kuralları olan birer pazarken; Latin Amerika ülkelerinde tamamen ürünleri markette satabilmek için doğru stratejiler oluşturmak gerekiyordu. Bütün pazarları tanımak ve esnek olmak zorundaydım. Oluşturduğum bir stratejiyi, istediğim ülke

Bütün meslektaşlarıma özellikle de yeni mezunlara aynı şeyi öneririm.

Defans gösterdiğiniz zaman, ilk önce siz kaybediyorsunuz.

Kaybettikten sonra bir şeylerin farkına varmak geç olabiliyor. O nedenle olabildiğince değişime kucak açan, bunu içselleştiren, değişimin parçası olan bir kişiliğe sahip olmanın, önemli olduğunu düşünüyorum.

de istediğim şekilde uygulayamayacağımı anladım. Çünkü tahmin edebileceğiniz gibi insanların, ülkelerin gereksinimleri, sağlık sistemleri, geri ödeme seçenekleri, koşulları, yönetim biçimleri birbirinden çok farklı. Özellikle ekonomik açıdan birçok ülkede ciddi sıkıntılar yaşanıyor. Bu nedenle çok farklı, çok özgün, esnek stratejiler geliştirmek zorunda kaldım. Ben dâhil Abbott ailesi olarak tüm çabamız ve amacımız, ürünleri başarılı bir şekilde tüm hastalara ulaştırabilmektir.

Bu süreçte, Türkiye'de olduğu gibi dünyada da diyetisyenlerin desteğini belirtmek zorundayım. Şu ana kadar tüm dünyada, 22 farklı diyetisyen derneği ile çalışma şansım oldu. Asya, Latin Amerika, Avrupa ülkeleri ve Amerika olmak üzere uluslararası meslektaşlarımızla beslenme konusunda birçok ortak proje yaptık. Sonuçlar gerçekten mükemmeldi. Birlikte çok başarılı projelere imza attık.

**“Dünya üzerinde yaklaşık 80 ülkeyi ziyaret ettim”**

**Size ilham veren, gelişiminizi destekleyen bir meslektaşınız ya da akademisyen hocanız var mı?**

Öncelikli olarak başta sayın Prof. Dr. Ayşe Baysal hocam olmak üzere Hacettepe Üniversitesi Beslenme ve Diyetetik Bölümü'ndeki hocalarımla hepsini saymam gerekir. Yaşamımda hepsinin çok özel bir yeri var. Kariyer hayatımın başlangıcında bana verdikleri destek ve referanslarla kendilerini hep arkamda hissettiğim Prof. Dr. Türkan Kutluay Merdol'a, Prof. Dr. Gülden Köksal'a sonsuz teşekkürlerimi sunarım. Öğrenci olduğumuz yıllarda bize verilen emeği, desteği belki fark etmiyoruz. Ama şimdi dönüp geriye baktığımızda, doğru adım atabilme enerjisini onlardan aldığımızı fark ediyoruz. Sevgili Prof. Dr. Sevinç Yücecan'a ve Prof. Dr. Tanju Besler'e verdikleri cesarete ve desteğe minnettarım. Saymakla bitmeyeceği kesin, Hacettepe'deki tüm hocalarıma teşekkür ederim. Ayrıca Hacettepe dışından çok değerli hocamız Prof. Dr. Muazzez Garipağaoğlu'nun İstanbul'da iş hayatımın ilk adımlarındaki ve daha sonra bana bir abla gibi pek çok konudaki desteği için kendisine sonsuz teşekkür ederim. Her hocanın, staj yaptığım yerlerdeki meslektaşlarımla yeri benim için çok ayrıdır. Hepsi benim için çok özel bir yere sahiptir. Hepinize çok minnettarım, bana desteklerinden dolayı çok teşekkür ederim.

**Hayat felsefeniz nedir? Disiplinli ve kuralcı mısınız? Yoksa esnek bir yapınız mı var?**

Hayatın değişimiyle birlikte biz de değişiyoruz. Kariyerimin ilk zamanlarında daha katı kuralları olan, ne istediğini çok iyi bilen, kararlarında esnek olmayan ve sonuna kadar onu savunan bir yapıdaydım. Şu anki yapıma baktığım zaman, birçok şeyin değiştiğini görebiliyorum. Elbette bunlara yaşadığım deneyimlerin sebep olduğunu söyleyebilirim. İş dünyası, ekonomi hızla değişiyor. Siz ısrarla kuralcı ve aynı istekle, aynı yolda devam edemezsiniz. Sizin

kararlarınızın da değişebiliyor olması ya da esnek olması gerekiyor. Şu anda özellikle iş hayatında, kesinlikle esnek ve kolay adapte olan, disiplinli, değişime direnç yerine kucak açan bir yapıda olabilmek, beni hep başarıya götürdü. Bütün meslektaşlarıma özellikle de yeni mezunlara aynı şeyi öneririm. Defans gösterdiğiniz zaman, ilk önce siz kaybediyorsunuz. Kaybettikten sonra bir şeylerin farkına varmak geç olabiliyor. O nedenle olabildiğince değişime kucak açan, bunu içselleştiren, değişimin parçası olan bir kişiliğe sahip olmanın, önemli olduğunu düşünüyorum. Değişmeyen şey, çok ve disiplinli çalışmaktır.

**Mesleki alanda farklılık yaratmamız için bize neler önerirsiniz?**

Tek kelime söylemek isterim: Fark Yaratmak! Nasıl mı fark yaratacağız? Gelin birlikte özetleyelim. Amerika'da yaşadığım 7 yıl boyunca ve her Noel tatilinde Türkiye'ye gelerek farklı üniversitelere misafir konuşmacı olarak davet edildim. Bu davetlerden çok mutlu olduğumu, öğrencilerle buluşmaktan müthiş keyif aldığımı ayrıca belirtmek istiyorum. Konuşmalarımda belirttiğim gibi dünyada girişimcilik doğuştan gelir gibi düşünenler var. Ama benim inancım girişimciliğin öğretilerle olduğu. Davranış biçimleri, sosyal olmak, girişken olmak, özgüven sahibi olmak çok önemlidir. Fakat bunların önemli bir kısmı geliştirilebilir ve öğrenilebilir.

Meslektaşlarımız yurt dışında ya da Türkiye'de ilgilendikleri alanda master yapabilirler. Benim seçimim Executive MBA oldu. Ben fırsat buldukça öğrencilerle konuşuyorum ve birçok öğrenciye koçluk yapıyorum. Yaptığım konuşmalarda da tekrar ettiğim temel önerim, kendinize güvenmelisiniz ve kendi kişiliğinize uygun farkı nerede yaratacağınızı bulmalısınız. Bizim toplumumuzda “herkesin gittiği yoldan gitmek” şeklinde bir kültür var. Bu kültür bir aidiyet duygusu oluşturuyor ve buna saygı duymamak mümkün değil. Ancak iş hayatında başarılı olmak istiyorsanız, herkesin gittiği yerden gitmemelisiniz.

Kendinize sorun: ben ne istiyorum? Hangi alanlarda çalışmaktan mutlu oluyorum? Ne kadar sosyal bir iş istiyorum? Yaratıcılık konusunda hangi düzeydeyim? Seyahati seviyor muyum? Buna benzer onlarca soruyu düşünerek sorun kendinize. Kendi kişilik haritanızı çıkarıp, hangi alanda başarılı olabileceğinizi en iyi siz bilebilirsiniz. Başkası sizin adınıza karar veremez. Kolay vazgeçmek ve ben bunu denedim, şimdi bambaşka bir alana giriyorum demekten de hiç korkmayın. Kariyer hedeflerinizi her zaman değiştirebilirsiniz. Önemli olan, işte mutlu olabilmek ve yaptığınız işten tatmin olmak. Ben bu duyguyu her gün işten çıkarken yaşıyorum. İnanın o zaman fark yaratıyorsunuz.

### “İlaç ve beslenme sektöründe çok fazla diyetisyen çalışmıyor”

#### Sema Özel'in bir günü nasıl geçiyor?

Günlerim genellikle farklı ve maceralı geçiyor. Ofise “Bakalım bugün beni ne sürprizler bekliyor?” diye heyecanla giriyorum. Çoğunlukla arka arkaya planlanmış toplantılarla geçiyor. Sorumlu olduğum Afrika, Pakistan, Türkiye ve Ortadoğu ülkelerine seyahatlerim oluyor. Bazen her günüm başka bir ülkede geçebiliyor. Seyahatim olmadığı zaman telekonferans sistemi ile görüşüyoruz. Bazen gerçekten kendime ayıracak vaktim olmuyor. Ülke ziyaretlerimde hem müşterilerle hem de ekibimle buluşuyor, karşılaşılan sorunları çözüyor, tanıtım faaliyetleriyle ilgileniyorum. Neredeyse her ayın yarısını İstanbul dışında seyahatlerle, diğer yarısını İstanbul'da ofiste çalışarak geçiriyorum. Bu nedenle her günüm birbirinden farklı geçiyor. Enerjimi hep canlı tutmaya, güne hep pozitif başlamaya çalışıyorum. Hayat her zaman pozitif olmayabiliyor. Yaşadığımız zorluklara rağmen, günü pozitif bitirmeye çalışıyorum. Meditasyon, yoga ve pilates yapıyorum.

#### Yoğun iş hayatınızdan kendinize ve çevrenize vakit ayırabiliyor musunuz? Sosyal aktiviteleriniz neler?



Çok yoğun çalışıp, seyahat edip özel ve iş hayatım arasındaki dengeyi başarıyla kurduğumu söyleyemem. Özellikle Amerika'da ilk 1 yılımın yüzde 70'ini seyahat ederek geçirdim. Bunu baştan planladım. İş öğrenmek, ülkelerin ihtiyaçlarını anlamak ve ona uygun stratejiler üretmek için bu gerekliydi. Bütün kıtaları gezdim. Dünya üzerinde yaklaşık 80 ülkeyi ziyaret ettim ve bu ülkelerle çalışma şansı buldum. İstanbul'a 1 yıl önce taşındım. Bu süre içinde de çok yoğun bir şekilde yeni işimi öğrenmeye odaklandım. Anlayacağınız iş hayatım ağırlıktadır. Çevrem ve kendime çok vakit ayıramıyorum. Ancak zamanla biraz daha dengeye oturacağımı inanıyorum.

En keyif aldığım şeylerden birisi spor yapmak. Tabii ailem ve çok sevdiğim dostlarımla birlikte olmaktan da büyük zevk alıyorum. Bunların dışında da kendime ayıracak pek vaktim olmuyor. Seyahate gittiğim ülkelerde küçük kaçamaklar yapıyorum. O ülkeyi yaşamak, anlamak ve hissetmek istiyorum. Turistik gezileri çok sevmiyorum. Özellikle şu an sorumlu olduğum ülkeler içinde en fazla Afrika'yı

gezmek ve öğrenmekten keyif alıyorum. Kendimi sanki bir belgesel çekimlerine gitmiş gibi hissediyorum. Hem çok eğlenceli hem de çok üzücü tablolarla karşılaşıyorum. En son seyahatimde Kongo'ya gittim. Çok büyük bir hayat deneyimi oldu benim için.

#### Dünyadaki en başarılı diyetisyenlerden birisiniz. Bu size ne hissettiriyor?

Öncelikle çok teşekkür ederim. Ama bu çok iddialı! Ben her zaman alçak gönüllü olmayı tercih ediyorum. Dünyada ve Türkiye'de karşılaştığım, tanıştığım pek çok başarılı diyetisyen var. Ben farklı alanda olduğum için öyle görünüyor olabilirim. Genel olarak ilaç ve beslenme sektöründe çok fazla diyetisyen arkadaşımız çalışmıyor. Oysa bu alanda çalışmak müthiş bir avantaj bizler için. Meslektaşlarımızı elimden geldiğince bu alana çekmeye çalışıyorum. Konuşmalarımda söylediğim gibi bu alanda müthiş bir potansiyel var. Bu pazarda profesyonel olarak çalışabilirsiniz. Sizlere önerim; bu fırsatı düşünün ve değerlendirin. Bu alanda ben sizlere örnek olmak, yol göstermek, liderlik etmek adına çok heyecanlıyım.

# Bir kare mutluluk: Çikolata



**Merve Şenkula** *Medipol Üniversitesi Beslenme ve Diyetetik Bölümü 3. Sınıf öğrencisi*

**Kübracan Bekiroğlu** *Diyetisyen, Medipol Üniversitesi Beslenme ve Diyetetik Bölümü Mezunu*

**Merve Göksu Şensöz** *Medipol Üniversitesi, Beslenme ve Diyetetik Bölümü Araştırma Görevlisi*

## Özet

Çikolata, Batı Afrika ile Orta ve Güney Amerika'da yetişen kakao ağaçlarından elde edilir. Hemen hemen tüm insanlar tarafından zevkle tüketilir. Çikolatanın besin bileşimini ağırlıklı olarak karbonhidrat ve yağlardan oluşturmaktadır. Çikolatanın besin içeriği, kullanılan kakaonun miktarı ile de yakından ilişkilidir. Kakaoda bulunan başlıca yağ asitleri tekli doymamış yağ asidi olan Oleik asit, doymuş yağ asitlerinden Palmitik ve Stearik asittir. Potasyum, magnezyum, kalsiyum, fosfor, bakır gibi önemli mineralleri de içermektedir. Ayrıca kakao içerdiği biyoaktif bileşenler sayesinde güçlü antioksidan özellik göstermesinin yanı sıra kardiyovasküler hastalıklar, beyin fonksiyonları ve duygu durumu üzerine olumlu etkileri mevcuttur. Çikolata, içerdiği biyoaktif öğeler nedeniyle sağlık üzerine olumlu, yüksek yağ ve enerji içeriği nedeniyle de olumsuz etkileri, günümüzde tartışmalı olan konulardandır. Bu nedenle diğer beslenme önerilerinde olduğu gibi yasak listesine konmadan, dengeli bir şekilde tüketilmesi sağlık açısından önemlidir. Bu makalede çikolatanın sağlık üzerine olan etkileri üzerinde durulmaktadır.

**Anahtar kelimeler:** Çikolata, besin değeri, antioksidan, polifenol, sağlık

## Giriş

Çikolata, Batı Afrika ile Orta ve Güney Amerika'da yetişen kakao ağaçlarının meyvesi olan kakao çekirdeklerinden elde edilir. Hemen hemen tüm insanlar tarafından zevkle tüketilir. Kakao ağacının ana vatanı Meksika'dır. Meksika'daki yerliler bu ağaca Tanrı'nın hediyesi anlamına gelen "Theobroma Cacao" ismini vermişlerdir (1). İçerik olarak yağ ve şekerden zengin bir besin olan çikolatanın sağlık üzerine etkileri yıllar boyunca tartışılmış ve sorgulanmıştır (2, 3). Akne, diş çürüğü, obezite başta olmak üzere birçok sağlık sorunu için risk oluşturduğu ileri sürülmüş ve zararlı bir besin olarak nitelendirilmiştir. Buna karşın son yıllarda kakao ve çikolata konusunda yapılan çalışmalarda, kakaonun ve ondan yapılan çikolatanın tat algısı ve sağlık üzerine olumlu etkilerinin olduğu

belirtilmiştir. Daha ötesi kakaoda bulunan biyolojik aktif bileşenlerin, yaşlanma ve oksidatif stresi engellediği, kan basıncını düzenlediği, damar sağlığı ve duygu durumu üzerine olumlu etkisinin olduğu ortaya konmuştur (4-8).

### Çikolatanın tarihçesi

Kakao içeceği olarak başlayan ve günümüze kadar farklı aşamalardan geçerek geliştirilen çikolata, yaklaşık 3000 yıllık bir geçmişe sahiptir. Kakao taneleri, yüzyıllar boyunca önce Maya ve Aztek Uygarlığında, daha sonra Avrupa'da içecek yapımında kullanılmıştır (9,10). Çikolatanın tarihsel aşamaları özetlenecek olursa; İspanyol kâşif Hernan Cortez, 1528 yılında kakao içeceğini ülkesine götürmüştür. Çikolata üretimi yapan ilk işletme, 1580 yılında faaliyete geçmiştir. 1600-1615

yılları arasında İtalya ve Fransa'ya yayılmıştır. Romalı Dr. Paolo Zacchia'nın 1644 yılında yayınladığı Hipokondrik Hastalıklar adlı kitapta çikolatadan, ilaç olarak bahsedilmiştir. İlk çikolata fabrikası, 1657 yılında Londra'da kurulmuştur. İlk kakao şirketi, Kuzey Amerika'da 1765'te kurulmuştur. Katı yenilebilen çikolata, 1847 yılında İngiliz J. S. Fry ve Oğulları tarafından piyasaya sunulurken; 1875 yılında İsviçre'de Daniel Peter tarafından 8 yıllık denemenin sonunda ilk sütlü çikolata yapılmıştır. Daniel Peter'in bu buluşunda komşusu Henri Nestle'nin önemli rolü olmuştur. Henri Nestle, 1868 yılında geliştirdiği dayanıklı sütler ile bir yandan malnutrisyonlu çocuk ölümlerinin ciddi şekilde azalmasına öncülük etmiş, diğer yandan sütlü çikolata üretimine destek vermiştir. Bu destek, çikolata endüstrisinde

bir devrim yaratmıştır. 1900'lü yıllarda İsviçre, çikolata üretiminde lider konumuna gelmiştir (1). Çikolata konusundaki ilk fuar, 1849 yılında İngiltere'de Cadbury Kardeşler tarafından düzenlenmiştir.

Türkiye'de ilk çikolata fabrikası, Nestle tarafından 1927 yılında Feriköy'de kurulmuştur. Avrupa'da 1860'larda üretimine başlanan çikolatanın ülkemize gelişi, 100 yılı almıştır (11). Çikolatalı ve kakaolu mamuller sektörünün gelişimi ise 1970'li yılların başına uzanmaktadır. Çikolata ve çikolatalı ürünler üreten firmaların büyük bir çoğunluğu İstanbul'da bulunmaktadır. Öne çıkan diğer iller ise Karaman, Konya, Gaziantep, Bursa, Adana, Eskişehir, İzmir ve Denizli olarak sıralanabilir (12).

## Çikolatanın sağlık üzerine etkileri

### Çikolata ve besin değeri

Çikolata ve çikolatalı ürünlerin enerji içeriği yüksektir. Çikolatanın besin bileşimini ağırlıklı olarak karbonhidratlar (şeker - yüzde 45) ve yağlar (yüzde 30) oluşturmaktadır. Çikolata aynı zamanda potasyum başta olmak üzere magnezyum, kalsiyum, fosfor, bakır ve demir gibi önemli mineralleri içermektedir (13). Çikolatanın besin içeriği kullanılan kakaonun miktarı ile yakından ilişkilidir. Kakao oranı arttıkça, yağ içeriği de artabilmektedir. Yağ kompozisyonu, kakao çekirdeğinin yetiştirilme koşullarına bağlıdır. Kakaoda bulunan başlıca yağ asitleri tekli doymamış yağ asidi olan Oleik asit, doymuş yağ asitlerinden Palmitik ve Stearik asittir (14). Yağ ve şeker içeriği nedeniyle çikolata tüketiminde porsiyon kontrolü önemlidir. Çikolatanın 1 porsiyonu 25 gramdır (15) ve 5 küçük kareye karşılık gelir. Günlük tüketim için 2-3 küçük kare çikolata yeterlidir. Bu miktardan fazla tüketilen çikolata, dengesiz beslenmeye neden olacaktır.

Bitter çikolata yüzde 35 kakao kuru maddesi içerir. Bir küçük karesi, 5 gramdır. Makro besin öğeleri olarak 2,3 g karbonhidrat, 0,3 g protein ve 1,5 g yağ (24 kilokalori) içerirken; sütlü çikolata 2,5 g karbonhidrat,

0,4 g protein ve 1,6 g yağ (26 kilokalori) içermektedir. Tablo- da 100 gram sütlü ve bitter çikolatanın içeriği görülmektedir (16).

### Çikolata ve Antioksidanlar

Kakao aktif bileşen olarak yüksek miktarlarda polifenolik yapıdaki flavonoidler, epikateşin, kateşin ve prosiyanidin içermektedir. Bu bileşenler antioksidan özelliklere sahiptir (17). Polifenolik antioksidanlardan en çok ilgi çeken, çikolata veya kakao tüketildikten hemen sonra kana karışan epikateşindir. Epikateşin bir vazodilatör gibi davranarak, kan damarlarını genişleterek beyindeki ve ekstremitelerdeki kan akışını artırmakta ve kan basıncını düşürmektedir. Yapılan çalışmalar, kakao tüketimi sonrası, belirli polifenollerin insanlarda kan-beyin bariyerini geçerek, beyindeki kan akışını artırabileceğini göstermektedir (18).

### Çikolata ve Kardiyovasküler Sistem

**Tablo: 100 gram sütlü ve bitter çikolatanın içeriği**

Besin Değeri	Sütlü Çikolata	Bitter Çikolata
Enerji (kkal)	536,6	496,7
Karbonhidrat (g)	54,1	43,8
Protein (g)	9,2	7,1
Yağ (g)	31,5	32,7
Kolesterol (mg)	9	1
Vitamin A (mcg)	59	3
Vitamin E (mg)	0,3	0,5
Potasyum (mg)	471	692
Kalsiyum (mg)	214	41
Magnezyum (g)	86	149
Fosfor (mg)	242	236
Bakır (mg)	1,3	1,4
Çinko (mg)	2	2,1



Güncel çalışmalar ile kakaonun kardiyovasküler hastalıklar üzerine olumlu etkilerinin olabileceği gösterilmektedir (19). Özellikle çikolatada bulunan prosiyanidin maddesinin, kardiyovasküler hastalıklara karşı koruyucu olduğu belirtilmektedir (20). Kakao tanesinin yüksek flavonoid içeriğine rağmen; yağ içeriği yüksek olan çikolatanın, kalp-damar sağlığı üzerine olumlu etkisi tartışmalıdır. Bununla beraber, çikolatada bulunan oleik asitin, lipid düzeyleri üzerine olumlu etkisi olduğu ileri sürülmektedir (19).

### Beyin Fonksiyonları

Kakao ve çikolatada bulunan antioksidan moleküllerin (flavonoid ve epikateşin) beyin üzerinde olumlu birçok etkisinin olduğu gözlemlenmiştir. Antioksidan moleküllerin, beyin öğrenme ve hafıza ile ilgili bölgelerinde kan akışını hızlandırıp, beyne daha çok oksijen gitmesini sağlayarak, nöron ve nöron morfolojisinde olumlu değişikliklere yol açtığı bilinmektedir (21). Ek olarak fareler üzerinde yapılan çalışmalarda, kakaoda bulunan flavonoidlerin yaşlanma sırasında, bilişsel fonksiyonları koruduğu ve Alzheimer hastalığına yakalanma riskini azalttığı açıklanmıştır (22, 23).

### Ruhsal Durum

Çikolata ile dopamin, serotonin (5-hidroksitritamin), endorfin gibi bazı nörotansmitter maddeler arasında etkileşim olduğu, bunun da iştah ve duygu durumunu etkilediği bildirilmektedir. Duygusal stres



ve kötü ruh halinde olan bireylerin, çikolata tüketmeye duydukları yoğun istek de bu etkileşimin bir açıklamasıdır (24). Altmış yıl önce keşfedilen ve mutluluk hormonu olarak bilinen serotonin hormonu, triptofan esansiyel amino asidini içeren besinlerin tüketilmesi ile sentezlenir. Çikolata, süt ve ürünleri, yumurta beyazı, çeşitli etler ve fındık triptofandan zengin besinlerdir (17). Güncel çalışmalar, kakao bileşenin içerdiği triptofanın, bağışıklık sistemi ve duyu durumunun düzenlenmesinde rol aldığını göstermektedir (25). Çikolata tüketiminin, mutluluk etkisi olan serotonin salgısını uyararak, stresi azalttığı iddia edilmektedir (26). Örneğin İsviçre'de yapılan bir çalışmada çikolata tüketiminin, stresi hafiflettiği ve mutluluk hormonunu harekete geçirdiği doğrulanmıştır (6).

## Sonuç

Hemen hemen tüm dünyada sevilerek ve alışkanlık halinde tüketilen çikolatanın içerdiği biyoaktif ögeler nedeniyle sağlık üzerine olumlu, yüksek yağ ve enerji içeriği nedeniyle de olumsuz etkileri, günümüzün en çok konuşulan, tartışılan konularından biridir. Bu nedenle diğer beslenme önerilerinde olduğu gibi yasak listesine konulmadan, dengeli bir şekilde tüketilmesi sağlık açısından önemlidir.

## Kaynaklar

- 1) Kaya A, Şekeroğlu G. Çikolata, Standart; 604(1): 21-26, 2012.
- 2) Philip K. Wilson, « Chocolate as Medicine : A Changing Framework of Evidence Throughout History”, *Chocolate and Health*, ed. Rodolfo Paoletti vd. (Springer, 2012): 1-17.
- 3) Deanna L. Pucciarelli ve Louis E. Grivetti, “The Medicinal Use of Chocolate in Early North America”, *Molecular Nutrition&Food Research* 52 (2008): 1-13.
- 4) M. Torres-Moreno, E. Torrecasana, J. Salas-Salvadó, C. Blanch. *Nutritional Composition and Fatty Acids Profile in Cocoa Beans and Chocolates with Different Geographical Origin and Processing Conditions. Food Chemistry* 166:125–132, 2015.
- 5) Julie A. Albrecht, Carol J. Schwarz. *Chocolate-A Functional Food? University of Nebraska- Lincoln Extension*, 2010.
- 6) Deanna L. Pucciarelli. *Cacao and Heart Healthy: A Historical Review of The Science, Journal Nutrients*; 26;5 (10):3854-70, 2013.
- 7) British Broadcasting Corporation. *Science & Nature, Hot Topics: The Science of Chocolate. 2002.*
- 8) Benton D, Donohoe RT. *The effects of nutrients on mood. Public Health Nutr. Sep;2(3A):403-9, 1999.*
- 9) Samancı Ö. *Tarırların Yiyeceği Çikolata, Standart; 604(1): 27-31, 2012.*
- 10) Mercan YB. *A'dan Z'ye Çikolata, Gıda; 22-24, 2014.*
- 11) Palacioğlu S. *Çikolata Sektör Profili. İstanbul Ticaret Odası, 2003.*
- 12) Tosun M. *Bisküvi, Gofret ve Şekerli Mamuller. Türkiye Kalkınma Bankası A.Ş. Sektörel Araştırma,1999.*
- 13) USDA National Nutrient Database for Standard Reference, (2010). [http://www.nal.usda.gov/fnic/foodcomp/cgi-bin/list\\_nut\\_edit.pl](http://www.nal.usda.gov/fnic/foodcomp/cgi-bin/list_nut_edit.pl).
- 14) Torres M.-Moreno et al. *Food Chemistry. 166;125–132, 2015.*
- 15) T.C Gıda, Tarım ve Hayvancılık Bakanlığı, *Türk Gıda Kodeksi Etiketleme Yönetmeliği, Resmi Gazete Tarihi: 29.12.2011 Resmi Gazete Sayısı: 28157 (3.mükerrer) http://www.tarim.gov.tr/Mevzuat/Turk-Gida-Kodeksi*
- 16) *Bebispro for Windows, Stuttgart, Germany; Turkish Version (Bebis 4), Istanbul, 2004. Program Uses Data From Bundeslebensmittelschlüssel (BLS) 11.3 and USDA 15.*
- 17) *Bebispro for Windows, Stuttgart, Germany; Turkish Version (Bebis 4), Istanbul, 2004. Program Uses Data From Bundeslebensmittelschlüssel (BLS) 11.3 and USDA 15.*
- 18) Latif R. *Chocolate/cocoa and Human Health. The Journal Medicine. 71(2):63-68, 2013.*
- 19) Mcshea A, Leissle K, Smith MA. *The Essence of Chocolate: A rich, dark and well-kept secret. Nutrition. 25:1104-1105, 2009.*
- 20) Serafini M, Bugianesi R, Maiani G, Valtuena S, De Santis S, Crozier A. *Plasma antioxidants from chocolate, Nature. 424:1013, 2003.*
- 21) Martinez-Lopez S, Sarria B, Sierra-Cinos JL, Goya L, Mateos R, Bravo L. *Realistic intake of flavanol-rich soluble cocoa product increases HDL-cholesterol without inducing anthropometric changes in healthy and moderately hypercholesterolemic subjects. Food Function. 5:364-74, 2014.*
- 22) Koca N, Karadeniz F. *Naturel Antioksidant Compounds in Foods. Gıda 30(4): 229-236, 2005.*
- 23) an Praag, H. et al. *Plant-derived Flavanol Epicatechin Enhances Angiogenesis and Retention of Spatial Memory in Mice. J. Neurosci 27: 5869–5878, 2007.*
- 24) Scott M. P. *When The Patient Asks: Is Chocolate Really Good For Me?. Journal of the American Academy of Physician Assistants. 20(1):55, 2007.*
- 25) Nehlig A. *The Neuroprotective Effects of Cocoa Flavanol and Its Influence on Cognitive Performance. British Journal of Clinical Pharmacology. 75(3): 716-727, 2013.*
- 26) Zomer E, Owen A, Magliano DJ, Liew D, Reid CM. *The Effectiveness and Cost Effectiveness of Dark Chocolate Consumption as Prevention Therapy in People at High Risk of Cardiovascular Disease: Best Case Scenario Analysis Using a Markov Model. British Medical Journal, 2012.*
- 27) Watts S, Morrison S, Davis R, Barman S. *Serotonin and Blood Pressure Regulation. Pharmacological Reviews. 64(2):359-388, 2012.*

Efsanevi geceye  
hazır mısın?



# Bebek ve çocuklarda inek sütü alerjisinin alternatif tedavi yöntemleri



Nuray Şahin *Beslenme ve Diyetetik Bölümü 3. Sınıf Öğrencisi*

Kübra Esin *Beslenme ve Diyetetik Bölümü Öğretim Görevlisi*

## Özet

Bağışıklık sisteminin inek sütünde bulunan bir veya daha fazla proteine karşı aşırı tepki vermesi sonucu oluşan inek sütü alerjisi, bebek ve çocuklarda en sık görülen besin alerjisidir. Alerji belirtileri arasında deri döküntüsü, egzama, hırıltılı solunum, kusma, ishal, kolik veya aşırı ağlama sayılmaktadır. İnek sütü alerjisini (İSA) teşhis etmek için, alerjen besinin diyetten çıkarılması (uzaklaştırma, eliminasyon), besin yüklemeleri ve alerji testleri yapılmaktadır. Tedavide öncelikle alerjen protein içeren besinin diyetten uzaklaştırılması önerilmektedir. Bunun yanında, alternatif olarak soya proteini, tavuk proteini, pirinç proteini, kısmi ve yoğun hidrolize formülalar ve amino asit bazlı formülalar kullanılmakta; aynı zamanda diğer memelilerin sütlerinin etkileri üzerine çalışmalar yapılmaktadır. Tedavi amaçlı son yıllarda probiyotikler aracılığı ile bağışıklık sisteminin güçlendirilmesi ve bağırsak mikroflorasının gelişimi üzerinde de durulmaktadır. Ayrıca aşı tedavisi olarak bilinen çeşitli immünoterapi yöntemleri de geliştirilmektedir. Bu derleme makalede, bebek ve çocuklarda inek sütü alerjisinin alternatif tedavi yöntemleri güncel makaleler ile incelenmiştir.

**Anahtar kelimeler:** inek sütü, alerji, formüla, immünoterapi

## Giriş

Besin alerjisi, besin alımından sonra besinlerin içerisinde bulunan proteinlere karşı özel immünolojik mekanizmalarla oluşan aşırı reaksiyonlara denilmektedir (1, 2). İnek sütü proteinlerinden bir veya birkaçına karşı gelişen immünolojik reaksiyon olarak tanımlanan İSA, son yıllarda bebeklik ve çocukluk dönemlerinde en sık karşılaşılan besin alerjisidir (3). İSA, ailede bir alerji geçmişi olmamasına rağmen oluşan yaygın bir alerji türü olup, görülme sıklığı süt çocukluğu popülasyonunda yüzde 2-3 iken; 6 yaş ve

üzerindeki çocuklarda yüzde 1'in altına düşmektedir (4-6). İnek sütü alerjisinin altında yatan mekanizma, genellikle Ig E aracılı alerjik mekanizmadır. IgE yapımını kazein, alfa-laktoglobülin, beta-laktalbumin ve sığır serum albumin gibi farklı inek sütü proteinleri etkilemektedir (7). Aşırı duyarlılık reaksiyonlarının görülme süresi besin tüketiminden hemen sonra ise "IgE aracılı reaksiyon" (Tip I Gell-Coombs Reaksiyonu); birkaç saat sonra ise "Non-IgE aracılı reaksiyon" (Tip IV Gell-Coombs Reaksiyonu) denmektedir. Her iki reaksiyonun

bir arada görülmesi "Karışık Reaksiyon" olarak tanımlanmaktadır (8-11).

## Teşhis

İnek sütü alerjisi, besin alımından sonraki ilk birkaç hafta içerisinde fark edilmektedir. İSA, genel olarak tekrarlayan sindirim (kusma, gaz, karın ağrısı), solunum (hırıltılı solunum, burun akıntısı) ve dermatolojik (egzama, ürtiker) belirtiler ile ilişkilidir. İSA'da tek bir belirti gözlenmez, birden fazla organı etkileyen belirtiler görülmektedir. (6).



Aşağıdaki durumların varlığında İSA'dan şüphelenmesi gerektiği belirtilmektedir (6):

- 1) İnek sütü ile tanıştıktan 2 ay sonra belirtilerin görülmesi,
- 2) İnek sütü tüketildikten 2 saat sonra belirtilerin görülmesi,
- 3) Birden fazla organ sisteminin (deri, sindirim, solunum, kardiyovasküler) etkilenmesi,
- 4.) Aile hikâyesinde atopi varlığı,
- 5) Belirtilerin klasik tedavi yöntemlerine cevap vermemesi.

Hastanın öykü ve fizik muayenesi alındıktan sonra, teşhisin onaylanmasında eliminasyon diyeti, deri prick testi, serumda alerjene spesifik Ig E ölçümü, oral besin yüklemesi gibi yöntemler uygulanmaktadır (12-13).

## Tedavi Yöntemleri

### Eliminasyon (Uzaklaştırma)

Güncel beslenme rehberleri, besin alerjilerinde öncelikli tedavi yöntemi olarak alerjen besinin diyetten uzaklaştırılmasını önermektedir (14). Yeni doğanlar için her çeşit besin alerjisine karşı sadece anne sütü ile beslenmenin üzerinde durulmaktadır (6, 13-14). İSA'da ise bebeğin anne sütü ile beslenmeye devam etmesinin yanı sıra emzirme dönemi boyunca annenin diyetinden de inek sütü ve inek sütü içeren tüm bileşenlerin çıkarılması tavsiye edilmektedir (1, 6). Bebek beslenmesinde, katı besinlere geçişin geciktirilmesinin alerji görülme sıklığı üzerine olan etkisi çelişkilidir. Bazı çalışmalar alerjen ile teması geciktirmenin koruyucu olabileceğini belirtirken; bazıları ise alerjenin erken girişinin olumsuz bir etkisinin olmayacağını ifade etmektedir (6).

### Soya Proteini

Soya proteinli formülalar İSA'nın tedavisinde bir alternatif olmasının yanında, soya alerjisi ve soyanın inek sütü ile çapraz reaksiyon göstermesi nedeniyle 6 aydan önce tavsiye edilmemekte ve tedavide ilk seçenek olarak önerilmemektedir (15).



Bishop ve arkadaşları yaptıkları çalışmada, İSA'lı çocukların yüzde 10-40'ının soya proteinlerini tolere edemediğini göstermişlerdir (16).

### Pirinç Proteini

Pirinç proteini, düşük alerjen özelliğe sahiptir. Yvan Vandenplas ve arkadaşları yaptıkları çalışmada, pirinç proteini hidrolize formülaların İSA'lı bebeklerde iyi bir alternatif olabileceğini ve 6 ay içindeki büyümelerinin Dünya Sağlık Örgütü büyüme standartlarına uygun olduğunu ama daha fazla geliştirilmesi için yeni araştırmalara gerek olduğunu belirtmişlerdir (15).

### Tavuk Proteini

Tavuk proteini, alerjik reaksiyonlar için nadiren bir etken oluşturmaktadır. Jirapinyo ve arkadaşları, yoğun hidrolize formülaların (YHF) halen alerjen olabileceğinden ve amino asit bazlı formülaların (AABF) da

çok pahalı olmasından dolayı İSA'sı olan çocuklara alternatif formüle oluşturmak için tüm ülkelerde kolay bulunabilen tavuk etinden, tavuk bazlı formüle üretmişlerdir (17). Ancak tedavide kullanımı ve etkinliğine dair daha fazla çalışmalara ihtiyaç duyulmaktadır.

### Yoğun Hidrolize Formüle (YHF) & Amino Asit Bazlı Formüle (AABF)

Hidrolize formülalar, proteinlerin alerjik epitoplarnın çıkarılması ile hidrolize edilmiş formülasyonlardır. Ancak İSA tedavisi için hidrolize formülalar kullanıldığında bazı bebeklerin tolere edemediği gözlemlenmiştir. Amino asit bazlı formülalar, hidrolize formülalardaki kalıntı proteinlerin ortaya çıkardığı aşırı duyarlılığı önlemek için geliştirilmiştir (6). İnek sütü alerjisinin tedavisinde, yoğun kazein veya whey protein hidrolize formülalarının kullanımı önerilmektedir (15). Belçika'da 89 İSA'lı çocuk ile yapılan çalışma, İSA'nın YHF



ile tedavisinde whey veya kazein hidrolize formüllerinin her ikisinin de eşit oranda etkili olduğunu saptamıştır (18).

Yüksek alerji riski taşıyan bebekler için, YHF ve AABF alerji önleyici, alternatif bir tedavi yöntemidir (6,19). Tedavide YHF ilk seçenek olarak tercih edilmeli ancak YHF'yi tolere edemeyen bebekler için AABF iyi bir alternatif yöntem olmaktadır (6). Prospektif, çiftkör, kontrollü olarak yapılan bir çalışmada, son dönemde piyasada bulunan AABF'lerin hem IgE aracılı hem de non-IgE aracılı reaksiyonu olan çocuklar tarafından iyi tolere edilebildiği sonucuna varılmıştır (19).

### Diğer Memeli Sütleri

İnek sütüne alternatif olarak, diğer memeli sütleri olan eşek sütü, keçi sütü, deve sütü ve manda sütü tarihsel süreç boyunca insan beslenmesinde kullanılmıştır (14,20). Eşek sütü proteomik profil ve kimyasal yapı olarak insan sütüne en yakın süttür. Ayrıca eşek sütü ve deve sütü en iyi tolere edilebilen süt türleridir (6, 7, 14). Ancak eşek sütünün yağ oranı ve dolayısıyla enerji

değeri anne sütüne göre daha düşüktür. Bu sebepten dolayı ve besinsel verimliliği ile ilgili yeterli çalışma olmadığından Giovanini ve arkadaşları, yaşamın ilk bir yılı süresince eşek sütünün kullanılmasını önermemektedir (14). Yapılan çift kör plasebo kontrollü çalışmada, 92 İSA'lı çocuk arasından 83 çocuğun yüzde 90,2'si eşek sütünü sevdiği ve tolere ettiği saptanmış olup; İSA'sı olan çocuklarda geçerli bir alternatif besin olduğu sonucuna varılmıştır (20). Başka bir çalışmada ise; ağızdan immün tedavi altındaki İSA'lı çocukların yüzde 92,15'nin manda süt proteinini, yüzde 23,93'nün koyun ve keçi süt proteinini tolere edebildiği ve sadece yüzde 1,96'sında anafilaksi görüldüğü belirlenmiştir (21).

### İmmünoterapi

Günümüzde, besin alerjisi için alternatif bir tedavi seçeneği olarak alerjen-spesifik immünoterapi (SIT) kullanılmaktadır. Genel olarak yaklaşım, diğer alerjik hastalıkların immünoterapisi ile aynı ilkelere sahip olup; besinin küçük artan dozlar şeklinde maksimum tolere edilebildiği miktarlarda düzenli olarak verilmesini içermektedir (22, 23). İmmünoterapi, besin alerjisi olan hastalar için umut verici bir yaklaşım olarak görülmektedir (4). Çeşitli immünoterapi yöntemleri olmakla birlikte, özellikle oral immünoterapi (OIT) besin alerjilerinde yaygın olarak kullanılmaktadır. Yapılan çalışmalar OIT'nin tedavideki etkinliğini göstermesine rağmen, uzun dönem yan etkileri henüz bilinmemektedir (9, 24).

Calatayud ve arkadaşlarının yaptıkları meta analiz sonucuna göre, inek sütü proteinine karşı duyarsızlaşma, OIT ile tedavi edilen hastalarda OIT ile tedavi edilmeyenlere göre 10,2 kat daha fazladır. Analizin sonucunda, OIT'nin IgE aracılı İSA tedavisinde etkin ve toleransının eliminasyon diyetine göre daha iyi olduğu bildirilmiştir (25). Yapılan başka bir çalışmada ise; OIT tedavisi ile serum IgE düzeyi düşük olan hastalarda tolerans başarısı daha kısa sürede sağlanırken, serum IgE düzeyi yüksek olan hastalarda yan etkilerinin sayısı ve sıklığının daha fazla olduğu belirtilmiştir (26).

### Probiyotik

Pek çok kanıt, bağışıklık sisteminin olgunlaşması ve tolerans edinebilmesi için önemli bir faktör olarak bağırsak mikrobiyotasının gelişimini göstermektedir (27). Son dönem epidemiyolojik çalışmalar, bağırsak mikrobiyotası kompozisyonu ve çevre kaynaklı değişikliklerin alerjik hastalıkların gelişiminde merkezi bir rol oynadığı fikrini desteklemektedir (27). Bundan dolayı probiyotiklerin alerjiye karşı korumada yardımcı olabileceği görüşü oldukça kuvvetlenmiştir (6). İSA'sı olan çocuklarda eliminasyon diyetinin yanı sıra Bifidobacterium lactis BB-12 (1 109 CFU) ve Streptococcus thermophilus TH-4 (1 108 CFU) içeren probiyotiklerin kullanımı ile gastrointestinal semptomların ve atopik dermatit gibi klinik belirtilerin azaldığı bildirilmektedir (28,29). İki yüz altmış bebek ile 12 ay süre ile yapılan çalışmada, bebekler yoğun kazein hidrolize formüle (YKHF), YKHF + Lactobacillus GG (LGG), hidrolize pirinç proteinli formüle, hidrolize soya proteinli formüle ve AABF ile beslenmişlerdir. Tüm formüller arasında, YKHF+LGG ile beslenen çocukların, diğer formüle ile beslenenlere göre belirgin bir farklılıkla inek sütünü daha iyi tolere ettiği saptanmıştır (3).

### Sonuç

Bebeklik ve çocukluk dönemlerinde en sık karşılaşılan besin alerjisi olan inek sütü alerjisidir. İSA'nın tedavisinde ilk adım bebeğin anne sütü ile beslenmesi ve emzirme döneminde annenin alerjen besinlerden uzak durmasıdır. Daha sonraki beslenme biçimine göre başlıca alternatif tedavi yöntemleri: eliminasyon diyeti, soya proteinli, pirinç proteinli, tavuk proteinli, hidrolize ve amino asit bazlı formüller, diğer memeli sütleri, probiyotikler ve immünoterapidir. Çocuğun alerji tipi, aile hikâyesi ve hastalığının seyri göz önünde bulundurularak seçilecek uygun alternatif yöntemi ile hem hastalığının tedavisi sağlanacak hem de büyüme ve gelişmesi desteklenecektir.

## Kaynaklar

- 1) Fiocchi A, Brozek J, Schünemann H, Bahna SL, Von Berg A ve ark. World Allergy Organization (WAO) Diagnosis and Rationale for Action against Cow's Milk Allergy (DRACMA) Guidelines. *World Allergy Organ J* 2010;(3):57-161.
- 2) Suskind DL, Lessen P. *Pediatric Beslenme El Kitabı Şematik Yaklaşım*, 2014.
- 3) Canani RB, Nocerino R, Terrin G, Frediani T, Lucarelli S ve ark. Formula selection for management of children with cow milk allergy influences the rate of acquisition of tolerance: a prospective multicenter study. *J Pediatr* 2013;163:771-7.
- 4) Martinolli F, Carraro S, Berardi M, Ferraro V, Baraldi E, Zanconato S. Immunotherapy for food allergies in children. *Curr Pharm Des* 2014;20(6):906-23.
- 5) Koletzko S, Niggemann B, Arato A, Dias JA, Heuschkel R ve ark. Diagnostic Approach and Management of Cow's-Milk Protein Allergy in Infants and Children: ESPGHAN GI Committee Practical Guidelines. *J Pediatr Gastroenterol Nutr* 2012;55 (2):221-9.
- 6) Vandenplas Y, Abuabat A, Al-Hammadi S, Aly GS, Miqdady MS ve ark. Middle East Consensus Statement on the Prevention, Diagnosis, and Management of Cow's Milk Protein Allergy. *Pediatr Gastroenterol Hepatol Nutr* 2014;17(2):61-73.
- 7) Vincenzetti S, Foghini L, Pucciarelli S, Polzonetti V, Cammertoni N ve ark. Hypoallergenic properties of donkey's milk: a preliminary study. *Vet Ital* 2014;50(2):99-107.
- 8) Mowszeta K, Matusiewicz K, Iwa czaka B. Value of the Atopy Patch Test in the Diagnosis of Food Allergy in Children with Gastrointestinal Symptoms. *Adv Clin Exp Med* 2014;23(3):403-9.
- 9) Sato S, Yanagida N, Ogura K, Asaumi T, Okada Y ve ark. Immunotherapy in food allergy: towards new strategies. *Asian Pac J Allergy Immunol* 2014;(32):195-202.
- 10) Boyce JA, Assa'ad A, Burks AW, Jones SM, Sampson HA ve ark. Guidelines for the Diagnosis and Management of Food Allergy in the United States. *J Allergy Clin Immunol* 2010;126(6):1105-18.
- 11) Vickery BP, Chin S, Burks AW. Pathophysiology of food allergy. *Pediatr Clin North Am* 2011;58:363-76.
- 12) Katz A, Hundal NV, Yuan Q, Shreffler W. Cow's Milk Allergy: A New Approach Needed?. *J Pediatr* 2013;163(3):600-22.
- 13) Rueter K, Prescott S. Hot topics in paediatric immunology: IgE mediated food allergy and allergic rhinitis. *Aust Fam Physician* 2014;43(10):680-4.
- 14) Giovanini M, D'Auria E, Caffarelli C, Verduci E, Barberi S ve ark. Nutritional management and follow up of infants and children with food allergy: Italian Society of Pediatric Nutrition/Italian Society of Pediatric Allergy and Immunology Task Force Position Statement. *Ital J Pediatr* 2014;40:1.
- 15) Vandenplas Y, De Greef E, Hauser B. An extensively hydrolysed rice protein-based formula in the management of infants with cow's milk protein allergy: preliminary results after 1 month. *Arch Dis Child* 2014:1-4.
- 16) Bishop JM, Hill DJ, Hosking CS. Natural history of cow milk allergy: clinical outcome. *J Pediatr* 1990;116:862-7.
- 17) Jirapinyo P, Densupsoontorn N, Kangwanpornisri C, Wongam R. Chicken-based formula is better tolerated than extensively hydrolyzed casein formula for the management of cow milk protein allergy in infants. *Asia Pac J Clin Nutr* 2012;21 (2):209-14.
- 18) Vandenplas Y, Steenhout P, Planoudis Y, Grathwohl D; Althera Study Group. Treating cow's milk protein allergy: a double-blind randomized trial comparing two extensively hydrolysed formulas with probiotics. *Acta Paediatr* 2013;102(10):990-8.
- 19) Berni Canani R, Nocerino R, Leone L, Di Costanzo M, Terrin G ve ark. Tolerance to a new free amino acid-based formula in children with IgE or non-IgE-mediated cow's milk allergy: a randomized controlled clinical trial. *BMC Pediatr* 2013;(18): 13:24.
- 20) Monti G, Viola S, Baro C, Cresi F, Tovo PA ve ark. Tolerability of donkey's milk in 92 highly-problematic cow's milk allergic children. *Biol Regul Homeost Agents* 2012;26(3):75-82.
- 21) Gibert MP, Machinena SA, Lozano MA, Giner Muñoz MT, Sánchez OD ve ark. Is other bovid mammals milk tolerated by children who have been submitted to cow's milk oral immunotherapy?. *Clin Transl Allergy* 2014;4:28.
- 22) Dupont C. How to reintroduce cow's milk?. *Pediatr Allergy Immunol*. 2013;24(7):627-32.
- 23) Kostadinova AI, Willemsen LE, Knippels LM, Garsen J. Immunotherapy-risk/benefit in food allergy. *Pediatr Allergy Immunol*. 2013;24(7):633-44.
- 24) Pajno GB, Cox L, Caminiti L, Ramistella V, Crisafulli G. Oral Immunotherapy for Treatment of Immunoglobulin E-Mediated Food Allergy: The Transition to Clinical Practice. *Pediatr Allergy Immunol Pulmonol* 2014;27(2):42-50.
- 25) Calatayud CM, García AM, Aragonés, Hoz Caballer BDL. Safety and Efficacy Profile and Immunological Changes Associated With Oral Immunotherapy for IgE-Mediated Cow's Milk Allergy in Children: Systematic Review and Meta-analysis. *J Investig Allergol Clin Immunol* 2014;24(5): 298-307.
- 26) García-Ara C, Pedrosa M, Belver MT, Martín-Muñoz MF, Quirce S ve ark. Efficacy and safety of oral desensitization in children with cow's milk allergy according to their serum specific IgE level. *Ann Allergy Asthma Immunol* 2013;110(4):290-4.
- 27) Canani RB, Di Costanzo M. Gut Microbiota as Potential Therapeutic Target for the Treatment of Cow's Milk Allergy. *Nutr* 2013;(5):651-62.
- 28) Vitaliti G, Pavone P, Guglielmo F, Spataro G, Falsaperla R. The immunomodulatory effect of probiotics beyond atopy: an update. *J Asthma* 2014;51(3):320-32.
- 29) Ivakhnenko ES, Nian'kovski SL. Effect of probiotics on the dynamics of gastrointestinal symptoms of food allergy to cow's milk protein in infants. *Georgian Med News* 2013;219:46-52.



# Çocukluk çağı epilepsisinde Ketojenik Diyet Tedavisinin yeri



Fatma Koç *Medipol Üniversitesi, Beslenme ve Diyetetik Bölümü, 3. Sınıf öğrencisi*

Havvanur Yoldaş *Medipol Üniversitesi, Beslenme ve Diyetetik Bölümü, Öğretim Görevlisi*

## Özet

Epilepsi ilk kez Hipokrat tarafından beyin hastalığı olarak tanımlanan ve antik çağlardan beri bilinen nörolojik bir hastalıktır. Özellikle çocukluk çağında, beyindeki anormal elektriksel deşarjları sonucunda meydana gelen bir tablodur. Çocukluk çağında görülen ilaca dirençli epilepsi tedavisinde, yüksek yağ, düşük karbonhidrat ve düşük protein içerikli Ketojenik Diyet (KD), 1920'li yıllardan beri kullanılmaktadır. Ketojenik diyet tedavisi ile nöbetler ortalama yüzde 50 oranında azaltılabilmektedir. Bu makalede ketojenik diyetin özellikle çocukluk çağında görülen epilepsi hastalığına olan etkileri üzerinde durulmaktadır.

**Anahtar kelimeler:** Ketojenik diyet, epilepsi, diyet, beslenme tedavisi

## Giriş

Epilepsi ilk kez Hipokrat tarafından tanımlanan ve antik çağlardan beri bilinen nörolojik bir hastalıktır (1). Çocukluk çağının en sık görülen nörolojik bozukluklarından birisi olup, merkezi sinir sisteminde farklı nedenlerle ortaya çıkan anormal elektriksel deşarjlar sonucu oluşan bir tablodur (2, 3). İngiliz nörolog John Hughlings Jackson 1874 yılında, epilepsinin ilk bilimsel tanımını "beynin özellikle gri cevherinin akut veya lokal deşarjları" şeklinde yapmıştır (1). Çocuklarda beyin üzerine olumsuz etkileri olup, zekâ gerilikleri ve psikişik bozukluklara neden olabilmektedir (4).

Günümüzde çoğu epilepsi hastası çocuğun nöbetleri antikonvülzan ilaç tedavisi ile

kontrol altına alınabilmekteyken, dirençli nöbetleri olan hastalarda ilaç dışı tedavi arayışına gidilebilmektedir. Araştırmacılar 1900'lü yılların başlangıcında, açlık durumunda oluşacak asidoz ve sıvı kaybı ile oluşacak ketozis durumunun tedavi olarak kullanılıp, epileptik nöbetlerin durdurulabileceğine dikkat çekmişlerdir (1, 2). Ketojenik diyet (KD) adı verilen bu tedavi, yüz yılı aşkın süredir kullanılmaktadır (5-8). Ketojenik diyet, yüksek yağ, düşük karbonhidrat ve yeterli protein içeriğine sahip, ilaca dirençli olan epilepsi nöbetlerinde başarılı, alternatif bir tedavi yöntemi olarak öne sürülmektedir (9-12). Bu derleme makalede, ketojenik diyetin özellikle dirençli epilepsi hastalığına olan etkisi üzerinde durulacaktır.

## Epidemiyolojisi

Dünya Sağlık Örgütü'nün 2012 verilerine göre dünyada 50 milyon civarı epilepsi hastası olduğu belirtilmektedir. Gelişmekte olan ülkelerde her bin kişiden 6 ile 10'unun aktif epilepsi hastası (sürekli nöbet geçiren veya tedaviye ihtiyacı olan) olduğu tahmin edilmektedir. Gelişmiş ülkelerde ise yüz bin kişiden 40 ile 70'inde epilepsi görülmektedir. Benzer olarak yurdumuzda 0-16 yaş arası çocuklarda sıklık her bin kişide 8'inde bulunmuştur. Epilepsi hastalarının yaklaşık yüzde 80'i gelişmekte olan ülkelerde olup, çocuklarda yetişkinlere göre daha sık görülmektedir (13-16).





### Epilepside Tıbbi Beslenme Tedavisi

Günümüzde çoğu epilepsi hastasının nöbetleri, antikonvülzan ilaç tedavisi ile kontrol altına alınabilmektedir. Ancak bazı hastalar, ilaca yanıt vermeyebilmektedir. Bu durum doktorları, ilaç dışı alternatif tedavi yolları bulmaya yöneltmiştir (17). Gulep ve Marie adında Parisli iki doktor, 1911 yılında açlığın nöbetleri iyileştirmedeki olumlu etkilerini rapor etmişlerdir (18-20). Yirmi epilepsi hastası yetişkin ve çocuğu tedavi eden doktorlar, nöbetlerin tedavi sırasında azaldığını bildirmişlerdir (20).

### Ketojenik Diyet Nedir?

Ketojenik diyet, yüksek yağ, düşük karbonhidrat, düşük protein içeren ve epilepsi tedavisinde yaygın olarak kullanılan bir diyettir (21). Normalde günlük alınan enerjinin yaklaşık yüzde 55-60'ı karbonhidrattan, yüzde 10-12'si proteinden ve yüzde 25-30'u yağlardan sağlanmaktayken, KD'te bu oranlar farklılık göstermektedir (22). Ketojenik diyetle ketojenik oran (KO) önemli olup, diyet içeriğindeki yağın, protein ve karbonhidrat toplamına oranı olarak hesaplanmaktadır. Tipik KD için bu oran 4:1'dir (23). Ketojenik oran ne kadar yüksek

olursa ketozis o kadar fazla olmaktadır. Süt çocukları ve adölesan dönemdeki çocuklar gibi protein gereksinimi yüksek veya yan etkileri nedeniyle diyeti iyi uygulayamayan hastalarda 3:1 ya da 2:1 gibi daha düşük oranlar kullanılabilir (24). Ketojenik oranı 4:1 olan diyetle, günlük kalorisinin yüzde 90'ı yağlardan, yüzde 7'si proteinden ve yüzde 3'ü karbonhidratlardan sağlanmaktadır (25).

Ketojenik diyetin farklı çeşitleri bulunmaktadır. Klasik ve en sık olarak kullanılanı, uzun zincirli yağ asitlerinden oluşan ve 4:1 (4: yağ, 1: protein ve karbonhidrat) oranlı çeşididir. Bir diğer iyi bilinen çeşidi ise, son yıllarda ortaya çıkan, orta zincirli yağ asitlerinin daha kolay emilmesi ve ketozis durumunu tetikleme esasına dayanan orta zincirli yağ asidi içeren diyettir (16, 26).

### Ketojenik diyet mekanizması

Nöronlar birbirleriyle sinaps adı verilen bağlantılarla iletişim kurmaktadır (27). Sodyum, potasyum, klor, kalsiyum, magnezyum gibi birçok molekül bu iletişimde rol almaktadır (28). Hücrelerin içinde ve dışında bulunan bu moleküllerin, elektriksel uyarıyla yer değiştirmesi sayesinde

hücreler arası iletişim sağlanmaktadır. İletişimin ve elektriksel akımın kontrol altında tutulmasını sağlayan ana molekül ise gama amino bütirik asittir (GABA). GABA, GABAerjik adı verilen nöronların uzantılarından sentezlenmekte, sinaptik boşluğa geçmekte ve böylece hücrelerin nörotransmitter madde sentezlenmesi baskılanmaktadır. GABA'nın işlevini gösterebilmesi için iyon kanallarının sağlam olması gerekmektedir. GABA'nın sentezini engelleyen ilaçlar epilepsi nöbetlerini artırmakta, GABA benzeri etki gösterenler ise nöbetleri azaltmaktadır (27-29).

Ketojenik diyet, vücudun açlık metabolizmasındaki bazı etkilerini taklit etmektedir. Glikoz, insan vücudu için en temel enerji kaynağı olup, glikoz yokluğunda vücut, yağları enerji kaynağı olarak kullanılmaktadır (21). Yağların yakılmasıyla keton cisimleri açığa çıkmaktadır. Normalde beyinde keton cisimleri kullanımı çok düşük düzeydedir. Ancak KD alan hastalarda beyin, glikoz yerine ketonları kullanmaktadır (27). Diyet tedavisi başlangıcında hastaların, hastaneye yatırılması gerekli ve önemlidir. Çünkü açlık döneminde karşılaşılabilecek geçici hipoglisemi, kusma, konstipasyon ve hafif asidoz gibi

sorunlara, hastane ortamında daha kolay müdahale edilebilmektedir. Diyete başlamak için 24-48 saatlik bir açlığa gereksinim duyulmaktadır. Bazı çalışmalarda açlık dönemine gereksinim duymadan da nöbet kontrolünün sağlanabileceğini gösterse de, açlık ile başlayan diyetlerde oluşan etkinin daha hızlı olduğu bilinmektedir (30). Açlık döneminde hastaların kan şekerleri 4-6 saat aralıklarla ölçülmeli ve idrar keton miktarına bakılmalıdır (25). Günlük olarak elektrolit, üre, kreatininin kontrolü yapılmalı, her sabah hastalar tartılmalı ve aldığı-çıkardığı sıvı takipleri yapılmalıdır. Diyet idrar ketonu orta düzeyde (80-160 mg/dL) olacak şekilde kontrol altında tutulmalıdır (31, 32).

Ketojenik diyetin çeşitli yan etkileri olabilmektedir. Kabızlık, bulantı, kusma, uykusuzluk yaygın yan etkilerdenken olup, böbrek taşı, pankreas iltihabı ve besin ögesi yetersizliği nedeniyle büyüme-gelişmede gerilikler sık görülmeyen ciddi yan etkilerdendir. Ayrıca ketojenik diyet, yüksek yağ içeriğinden dolayı kan kolesterol ve trigliserit seviyelerinin yükselmesini tetikleyebilmesi bakımından, gelecekte kalp hastalığı için risk teşkil etmektedir (21).

Ketojenik diyete, hastada iyi nöbet kontrolü sağlandığı takdirde 2-3 yıl süreyle devam edilmektedir (1). Sonuç alındıkça yavaş yavaş yağ oranı azaltılıp, protein ve karbonhidrat oranı artırılarak normal beslenme düzenine geçilebilmektedir (16).

## Sonuç ve Öneriler

Ketojenik diyet uygulamalarına ilişkin ilgi gün geçtikçe artmaktadır (25). Özellikle çocuklarda görülen ilaca dirençli epilepsilerde ketojenik diyet tedavisi ile olumlu sonuçlar elde edilmektedir (9, 30, 33). Ketojenik diyet tedavisi günümüzde, seçilmiş hastalara uygulanan ilk basamak tedaviler arasındadır (17). Dünyada ve ülkemizde her ne kadar klinik anlamda olumlu sonuçlar elde edilse de ketojenik diyetin farkındalığının artırılıp konu ile ilgili, daha fazla klinik kontrollü çalışmalara ihtiyaç olduğu düşünülmektedir.

## Kaynaklar

- 1) Alphan E. *Hastalıklarda Beslenme Tedavisi*. 2. Baskı. Ankara; 2014.
- 2) Bebin M. *Pediatric partial and generalized seizures*. *J. Child Neurol*. 2002; 17: 65-69.
- 3) Yalaz K. *Çocukluk çağı nöbetlerine genel bakış*. *Katkı Pediatri Dergisi*. 1994; 15: 447-457.
- 4) Johnston MV. *Seizures in childhood*. *Nelson Textbook of Pediatrics*, (Nelson W.E), 17th ed, W.B. Saunders Company, Philadelphia 2004; 1993-2009.
- 5) Guelpa G, Marie A. *La lutte contre l'épilepsie par la desintoxication et par la re-education alimentaire*. *Revue de Therapie MedicoChirurgide* 1911; 78: 8-13. 2.
- 6) Geyelin HR. *Fasting as a method for treating epilepsy*. *Medical Record* 1921; 99: 1037-1046.
- 7) Wilder RM. *The effects of ketonemia on course of epilepsy*. *Mayo Clin Bulletin* 1921; 2: 307-315.
- 8) Caraballo R, Vaccarezza M, Cersósimo R, Rios V, Soraru A, Arroyo H, Agosta G, Escobal N, Demartini M, Maxit C, Cresta A, Marchione D, Carniello M, Panico L. *Long-term follow-up of the ketogenic diet for refractory epilepsy: multicenter Argentinean experience in 216 pediatric patients*. *Seizure*. 2011; 8: 640-645.
- 9) Çetin B, Köksal G, Çelik F, Topçu M. *Epilepsi Hastası Çocuklarda Ketojenik Diyetin Epileptik Nöbet Sayısı Üzerine Etkisi*. *Beslenme ve Diyet Dergisi*, 2013; 41(1): 27-34.
- 10) Hackett R, Iype T. *Malnutrition And Childhood Epilepsy In Developing Countries*. *Seizure* 2001; 10: 554-558.
- 11) Hartman AL. *Does the effectiveness of the ketogenic diet in different epilepsies yield insights into its mechanisms?* *Epilepsia*. 2008; 8: 53-5.
- 12) Mahan LK, Escott-Stump S, Raymond JL. *Krause's Food and the Nutrition Care Process*. 13th ed. St. Louis, Missouri, 2012.
- 13) Hallböök T, Sjölander A, Åmark P, Miranda M, Bjurulf B, Dahlin M. *Effectiveness of the ketogenic diet used to treat resistant childhood epilepsy in Scandinavia*. *Eur J Paediatr Neurol*. 2015; 1: 29-36.
- 14) Thammongkol S, Vears DF, Bicknell-Royle J, Nation J, Draffin K, Stewart KG, Sceffer IE, Mackay MT. *Efficacy of the ketogenic diet: Which epilepsies respond?* *Epilepsia*. 2012; 53(3): 55-59.
- 15) WHO. *Epilepsy*. WHO (Internet). Geneva, 2002. Available at: [http://www.who.int/mental\\_health/media/en/639.pdf?ua=1](http://www.who.int/mental_health/media/en/639.pdf?ua=1)
- 16) Baysal A, Aksoy M, Besler HT, Bozkurt N, Keçecioglu S, Mercanligil SM, Merdol TK, Pekcan G, Yıldız E. *Diyet El Kitabı*. 7. Baskı. Ankara. 2013.
- 17) Tatlı B, Cebeci AN, Ekici B. *Çocukluk çağı epilepsilerinde diyet tedavisi*. *Turkish Pediatrics Archive/Turk Pediatri Arsivi* 2013; 48(4): 275-280.
- 18) Schoeler NE, Cross JH, Sander JW, Sisodiya SM. *Can we predict a favourable response to Ketogenic Diet Therapies for drug-resistant epilepsy?* *Epilepsy Res*. 2013; 106(1): 1-16
- 19) Cross JH, Neal EG. *The ketogenic diet-update on recent clinical trials*. *Epilepsia*. 2008; 8: 6-10.
- 20) Wheeles JW. *History of the ketogenic diet*. *Epilepsia*. 2008; 8: 3-5.
- 21) Woods M. *The Ketogenic Diet and Epilepsy: Does It Really Work?* Available at: <http://aspenmedgroup.org/hl/?45781/The-Ketogenic-Diet-and-Epilepsy-Does-It-Really-Work>.
- 22) Baysal A. *Beslenme*. 14. Baskı. Ankara. 2012.
- 23) Kossoff EH, Zupec-Kania BA, Amark PE, Ballaban-Gil KR, Christina Bergqvist AG, Blackford R, Buchhalter JR, Caraballo RH, Helen Cross J, Dahlin MG, Donner EJ, Klepper J, Jehle RS, Kim HD, Christiana Liu YM, Nation J, Nordli DR Jr, Pfeifer HH, Rho JM, Stafstrom CE, Thiele EA, Turner Z, Wirrell EC, Wheless JW, Veggiotti P, Vining EP. *Optimal clinical management of children receiving the ketogenic diet: recommendations of the International Ketogenic Diet Study Group*. *Epilepsia*. 2009; 50(2): 304-314.
- 24) Seo JH, Lee YM, Lee JS, Kang HC, Kim HD. *Efficacy and Tolerability of the Ketogenic Diet According to Lipid:Nonlipid Ratios—Comparison of 3:1 with 4:1 Diet*. *Epilepsia*. 2007; 48(4): 801-805.
- 25) Kossoff EH, Wang HS. *Dietary therapies for epilepsy*. *Biomed J*. 2013; 1: 2-8.
- 26) Lambrechts DA, Wienders LH, Aldenkamp AP, Kessels FG, de Kinderen RJ, Majoie MJ. *The ketogenic diet as a treatment option in adults with chronic refractory epilepsy: Efficacy and tolerability in clinical practice*. *Epilepsy Behav*. 2012; 3: 310-314.
- 27) Hartman AL, Gasior M, Vining EPG, Rogawski MA. *The Neuropharmacology of the Ketogenic Diet*. *Pediatr Neurol*. 2007; 36(5): 281-292.
- 28) Başaran A. *Tıbbi Biyoloji Ders Kitabı*. 8. Baskı. Ankara. 2010.
- 29) Fisher RS, Boas W, Blume W, Elger C, Genton P, Lee P, Engel JJ. *Epileptic Seizures and Epilepsy: Definitions Proposed by the International League Against Epilepsy (ILAE) and the International Bureau for Epilepsy (IBE)*. *Epilepsia*. 2005; 46(4): 470-472.
- 30) Bergqvist AG, Schall JI, Gallagher PR, Cnaan A, Stallings VA. *Fasting versus gradual initiation of the ketogenic diet: a prospective, randomized clinical trial of efficacy*. *Epilepsia*. 2005; 46(11): 1810-1819.
- 31) Kossoff EH, McGrogan JR, Freeman JM. *Benefits of an all-liquid ketogenic diet*. *Epilepsia*. 2004; 45(9): 1163.
- 32) Wirrell EC. *Ketogenic ratio, calories, and fluids: do they matter?* *Epilepsia*. 2008; 8: 17-19.
- 33) Lefevre F, Aronson N. *Ketogenic Diet for the Treatment of Refractory Epilepsy in Children: A Systematic Review of Efficacy*. *Pediatrics*. 2000; 105(4): E46.

# Voleybolcu Neslihan Demir: Yasakların sıralandığı bir yiyecek listem yok



Asiye Gurbetoğlu *Medipol Üniversitesi Beslenme ve Diyetetik Bölümü 3. Sınıf öğrencisi*

Merve Şahin *Medipol Üniversitesi Beslenme ve Diyetetik Bölümü 3. Sınıf öğrencisi*

Beslenmeme dikkat ediyorum. Sezon başında yapılan sağlık kontrolü ile başlayan bir programımız var, onu uyguluyoruz. Düzenli olarak da diyetisyen kontrolündeyiz. Ama öyle yiyemediğim ya da yasakların sıralandığı bir yiyecek listem yoktur. Ancak sporcu olduğum için beslenmeme her zaman dikkat ediyorum. Özellikle porsiyon ayarı yapıyorum.

Günümüzde sporcuların beslenmesine yoğun bir ilgi var. Herkes bir sporcunun gün içinde nasıl beslendiği, ne yediği, ne içtiği ve vücudunu nasıl zinde tuttuğu gibi konuları merak etmektedir. Biz de bu ilgiden yola çıkarak sınıf arkadaşım Asiye Gurbetoğlu ile ülkemizin en değerli bayan sporcularından ve Eczacıbaşı Vitra'nın tecrübeli voleybol oyuncusu Neslihan Demir Güler ile röportaj bir röportaj gerçekleştirdik. Röportaja başlamadan önce değerli oyuncumuzun bu yılki Şampiyonlar Ligi Şampiyonluğu için candan kutluyor, tebrik ediyoruz.

**Türkiye'nin 1 numaralı voleybol oyuncusunuz, bunu neye borçlusunuz?**

Öncelikle benimle röportaj yapmak istediğiniz ve tebrikleriniz için teşekkür ederim. Voleybolu çok seviyorum, dolayısıyla işimi çok seviyorum. Yetenek ve fiziksel özellikler mutlaka çok önemli ve bunun için şükrediyorum ama şu da gerçek ki çalışmadan uzun süreli başarı olmaz. Özetlemek gerekirse, bu başarının temelini yetenek, işini sevmek ve tabii ki de çok çalışmak oluşturuyor.





**Voleybola ilginiz ne zaman başladı? Profesyonellik nasıl gelişti? Biraz bahseder misiniz?**

On iki yaşından bu yana voleybol oynuyorum. Voleybola, 1995'te Eskişehir DSİ Bentspor'da başladım. 1998'de Yeşilyurt Spor Kulübü'ne, 2002'de ise Vakıfbank Güneş Sigorta Kulübü'ne transfer oldum. 2006-2007 sezonunda İspanya'nın Spar Tenerife Marichal Takımı'nda yer aldım. Tenerife Kulübü'nde hamilelik nedeniyle bir sezon voleybola ara verdim. Tenerife Kulübü'nün kapanmasıyla birlikte Vakıfbank Güneş Sigorta'ya döndüm. 2010-2011 sezonundan bu yana da Eczacıbaşı Spor Kulübü'nün oyuncusuyum.

**Sosyal medyayı kullanmayı sever misiniz? Ne ölçüde kullanıyorsunuz?**

Twitter ve Instagramı yoğun olarak kullanıyorum.

**Antrenman ve maç haricindeki zamanlarda neler yaparsınız?**

Kızım Zeynep, eşim, ailem ve arkadaşlarım hayatımın en önemli varlıklarıdır. Benim ve eşimin işleri ile Zeynep'in okulundan kalan ortak zamanımızda birlikte vakit geçirmek çok keyifli ve eğlenceli oluyor. Bunların dışında kitap okurum, film seyredirim, müzik dinlerim. Bütün bunlar bana çok iyi geliyor.

**“Düzenli olarak diyetisyen kontrolünderiz”**

**Biraz da beslenmenizden konuşalım. Sporcu olarak beslenmenize dikkat ediyor musunuz? Özel bir program uyguluyor musunuz? Diyetisyen kontrolünde misiniz?**

Evet, beslenmeme dikkat ediyorum. Sezon başında yapılan sağlık kontrolü ile başlayan bir programımız var, onu uyguluyoruz. Düzenli olarak da diyetisyen kontrolünderiz.

**Maç öncesi beslenmenizde değişiklik yapıyor musunuz? Özellikle hangi tür besinleri tercih ediyorsunuz?**

Yapıyorum. Karbonhidrat ağırlıklı besinleri tercih ediyorum.

**Mükemmel bir oyunla maçı kazandınız. Kendinize kaçamak ödüller verir misiniz?**

Evet, çikolata.

**“Yasakların sıralandığı bir yiyecek listem yok”**

**Canınız çok istediği halde sporcu olduğunuz için yiyemediğiniz bir besin var mı?**

Öyle yiyemediğim ya da yasakların sıralandığı bir yiyecek listem yoktur. Ancak sporcu olduğum için beslenmeme her zaman dikkat ediyorum. Özellikle porsiyon ayarı yapıyorum.

**Spor yaşamınızda sizi en çok etkileyen bir anınızı bizimle paylaşır mısınız?**

2012 Londra Olimpiyatları'na katılmak spor yaşamımın en önemli anlarından biridir.

- ▶ En sevdiğiniz ülke?  
**İspanya**
- ▶ En sevdiğiniz yemek?  
**Manti**
- ▶ Yemek kültüründen en çok etkilendiğiniz ülke?  
**İspanya**
- ▶ En beğendiğiniz sporcu?  
**Roger Federer**
- ▶ Voleybol dışında ilgilendiğiniz spor dalı?  
**Tenis**
- ▶ En son okuduğunuz kitap?  
**Mucizeler Yağarken**
- ▶ İstanbul'da en sevdiğiniz semt?  
**Beyoğlu**

## Geleceğin diyetisyenleri mezuniyet yemeğinde buluştu

2013-2014 eğitim-öğretim yılında ilk mezunlarını veren Medipol Üniversitesi Beslenme ve Diyetetik Bölümü son sınıfı öğrencileri, mezuniyet yemeğinde bir araya geldi. 6 Haziran Diyetisyenler Günü'nde Üsküdar Nakkaştepe'de düzenlenen yemekte geleceğin diyetisyenleri bir araya geldi. Yemeğe mezun olan 65 son sınıf öğrencisi ile öğretim elemanları katıldı. Neşeyle yenen leziz yemeklerin ardından, Medipol öğrencilerinin yaşadığı 4 yıl bir video aktarılarak izlendi. Gecenin sonunda ise mezuniyet pastası kesilerek, hep birlikte doyuya eğlendi.



## İlk mezunlarımızı uğurladık

Medipol Üniversitesi'nin ilk mezuniyet töreni, yaklaşık 2500 kişinin katılımı ile Söğütözü'deki Haliç Kongre Merkezi'nde yapıldı. Sağlık Bilimleri Fakültesi'nin Beslenme ve Diyetetik, Fizik Tedavi ve Rehabilitasyon, Hemşirelik, Sağlık Yönetimi Bölümleri ile Sağlık Hizmetleri Meslek Yüksekokulu'nun 8 Programından mezun olan 375 öğrenciye diplomaları,

görkemli bir törenle verildi. Tören fuaye alanında kokteyl ve canlı müzik performansıyla başladı. Sunuculuğunu Kadir Çöpdemir'in yaptığı törende Milli Eğitim Bakanı Prof. Dr. Nabi Avcı, Medipol Üniversitesi Mütevelli Heyeti Başkanı Dr. Fahrettin Koca, Medipol Üniversitesi Rektörü Prof. Dr. Sabahattin Aydın, Sağlık Bilimleri Fakültesi Dekanı Prof.

Dr. Erdoğan Kunter ve öğrenciler adına Hemşirelik Bölümünden Rabia Yaman konuşma yaptı. Mezunları aileleri ve üniversite öğretim üyelerinin yanı sıra, idari personel ve Medipol Sağlık Grubu da yalnız bırakmadı. Coşkunun ve mutluluğun zirveye ulaştığı tören, öğrencilerin keplerini havaya fırlatmaları ile son buldu. Mezun öğrenciler hocaları, aileleri ve arkadaşlarıyla çektikleri fotoğraflarla bu güzel günü ölümsüzleştirdiler.



## “Sürekli öğrenmeye odaklı diyetisyenlere ihtiyaç var”

Medipol Koşuyolu Hastanesi Klinik Diyetisyeni Esra Toktay, Mesleki Oryantasyon Dersi kapsamında Beslenme ve Diyetetik Bölümü 1. Sınıf öğrencileri ile buluştu. Klinik beslenme alanındaki

mesleki deneyimlerini örnekleri ile öğrencilere anlatan Toktay, sürekli öğrenmeye odaklı bu alanda yetişmiş diyetisyenlere ihtiyaç duyulduğunu ifade etti.



## Dünya Diyabet Haftası etkinlikleri Kavacık Kampüsünde gerçekleşti

Dünya Diyabet Haftası etkinlikleri kapsamında, İstanbul Halk Sağlığı Müdürlüğü diyetisyenleri ile Medipol Üniversitesi Beslenme ve Diyetetik Bölümü öğrencileri tarafından Kavacık Yerleşkesi'nde kan şekeri ölçümü yapıldı. Mezun diyetisyenler tarafından “Diyabette Doğru Beslenme” eğitimi verildi.



## Uzm. Diyetisyen Gamze Şanlı Ak, öğrencilerimizle buluştu

Uzman Diyetisyen Gamze Şanlı Ak, Medipol Üniversitesi Beslenme ve Diyetetik Bölümü'nün 1. Sınıf güz döneminde okutulan Mesleki Oryantasyon Dersi kapsamında öğrencilerle deneyimlerini paylaştı. Derslerde, pratisyenlik mesleğinin sorumluluklarını anlatan Ak, sabrın ve çok çalışmanın başarıya ulaşmadan önemli olduğunu vurguladı.



## Beslenme ve Diyetetik öğrencileri tanışma çayında bir araya geldi

Medipol Üniversitesi Beslenme ve Diyetetik Bölümü, birinci sınıflar için düzenlenen geleneksel tanışma çayında buluştu. Tanışma çayına Bölüm Başkanı Prof. Dr. Muazzez Garipağaoğlu başta olmak üzere öğretim elemanları ve öğrenciler dâhil yaklaşık 300 kişi katıldı. 27 Kasım 2014 günü gerçekleştirilen etkinlikte, "Sevgili birler Medipol'e hoş geldiniz" konuşmasının ardından, üst sınıf

öğrencilerinin hazırladığı "Medipol'de yaşam" adlı video izlendi. Öğrenciler arasında kaynaşmayı sağlamak amacıyla, okulumuzun Beslenme Kulübü tarafından hazırlanan özenli ve sürpriz hediyeler büyük ilgi gördü. Etkinlikte üçüncü sınıf öğrencilerimizden Faruk Akar ve arkadaşlarının kurduğu amatör grup tarafından enfes bir müzik ziyafeti yapıldı.

## Besinlerin endüstride kullanımı Medipol'de konuşuldu

Çanakkale Onsekiz Mart Üniversitesi Gıda Mühendisliği Bölümü Öğretim Üyesi Doç. Dr. Yonca Yüceer, Medipol Üniversitesi Beslenme ve Diyetetik Bölümü öğrencilerine, besinlerin duyu analizlerinin hangi endüstriyel kullanım alanlarında uygulandığını anlattı. Kavacık Kampüsünde gerçekleşen "Gıdaların Duyusal Değerlendirmesi" başlıklı seminere Beslenme ve Diyetetik Bölümü öğrencileri katıldı. Besinlerin beş duyumuz ile algılanması, deneysel yöntemlerle tanımlanması ve belirlenmesinin anlatıldığı seminerde Dr. Yüceer, duyu analiz yöntemlerinin endüstriyel kullanım alanlarına dair bilgiler paylaştı.



## Sema Özel, deneyimlerini Medipol öğrencilerine anlattı



Dünyanın önde gelen ilaç şirketlerinden Abbott'un Afrika, Orta Doğu ve Türkiye bölgelerinden sorumlu pazarlama müdürü Uzman Diyetisyen Sema Özel, Mesleki Oryantasyon Dersi kapsamında Beslenme ve Diyetetik Bölümü öğrencileri ile bir araya geldi. Bir diyetisyen olarak İstanbul'da Abbott Firması'nda başlayan ve Amerika'da süren yolculuğunu, üst düzey pozisyonlardaki görevlerini ve başarılarını anlatan Özel, azmin ve fark yaratmanın kişiyi başarıya taşıyacağını söyledi.



## Metabolik- Bariatrik Cerrahi Diyetisyenliği Kursu, Medipol'de gerçekleştirildi

Medipol Üniversitesi Beslenme ve Diyetetik Bölümü ve Sürekli Eğitim Merkezi işbirliği ile düzenlenen "Metabolik-Bariatrik Cerrahide Beslenme Yaklaşımı ve Bariatrik Cerrahi Diyetisyenliği Kursu" 6-7 Mart tarihlerinde Medipol Üniversitesi Hastanesinde gerçekleştirildi. Türkiye'nin dört bir yanından gelen 260'ı diyetisyen, 120'si stajyer diyetisyen olmak üzere toplam 480 meslektaşımızın katıldığı kursta, daha önce ölümcül derecede obez olup bariatrik-metabolik cerrahi operasyonu geçiren 7 katılımcı da deneyimlerini paylaştı. Bariatrik-metabolik cerrahinin, morbid obeziteye ve diğer hastalıklarının tedavisinde etkili olduğu ve bunun bir ekip çalışması ile başarılacağına belirtildiği kursta, diyetisyenin bariatrik-metabolik cerrahi öncesi ve sonrasındaki görev ve sorumlulukları vurgulandı. Kurs, Türkiye'de metabolik-bariatrik cerrahi alanında düzenlenen ilk kapsamlı organizasyon olması nedeniyle büyük ilgi gördü.



## İşbilir, helal gıdanın önemini anlattı

Medipol Üniversitesi'nde helal gıda ve sertifika alma süreçleri ile ilgili GİMDES Baş Denetçisi Hayrettin İşbilir'in konuşmacı olduğu "Yeni Dünya Düzeninde Helal Gıda" başlıklı konferans gerçekleştirildi. Beslenme Kulübü ve GİMDES (Gıda ve İhtiyaç Maddeleri Denetleme ve Sertifikalama Araştırmaları

Derneği) işbirliğiyle düzenlenen etkinlik Kavacık Kampüsü'nde gerçekleştirildi. GİMDES Baş Denetçisi Hayrettin İşbilir'in konuşma yaptığı konferansta helal gıdanın tanımı, önemi ve günümüzdeki helal gıda anlayışı konusu işlenirken, helal gıda sertifika verme süreçleri anlatıldı.

## 4. Bilim Şenliği'nde Beslenme ve Diyetetik Bölümü 3 ödül birden aldı



Bu yıl dördüncüsü düzenlenen Medipol Üniversitesi Öğrenci Bilim Şenliğinde katılımcılar sözlü, poster ve sergi şeklindeki projelerini sundu. Yirmi üç poster, 14 sözlü ve 4 adet sergi sunumunun yapıldığı etkinlikte, Üniversitenin çiçeği burnunda Müzik Bölümü öğrencileri tarafında bir dinletisi gerçekleştirildi. Sanatçı Durmuş Bahar tarafından da "Ekslibris nedir?" başlıklı söyleşisi yapıldı. Bilim Şenliğinin sonunda katılımcılara 5 farklı alanda 18 ödül verildi. Beslenme ve Diyetetik Bölümü Araştırma Görevlisi Hilal Hızlı'nın danışmanlığında, 4. sınıf öğrencilerinden Serra Uçtum ve Sezercan Okcuoğlu'nun "Çölyaklılar için Glutensiz Tarifler" çalışması Sergi Kategorisinde birincilik ödülüne layık görüldü. Laboratuvar Araştırmaları Poster Kategorisinde, Yrd. Doç. Dr. Sine Özmen Toğay'ın danışmanlığında İlyas Ün ve Laboratuvar Dışı Araştırmalar Poster Kategorisinde ise Yrd. Doç. Dr. Nihal Büyükuslu'nun danışmanlığında Begüm Yücesoy üçüncülük ödülünün sahibi oldular.

## Sağlıklı bir ekmeğin üretim aşamasını yerinde incelediler

Beslenme ve Diyetetik Bölümümüz 2. Sınıf öğrencileri Besin Kimyası ve Analizleri II ile Beslenme İlkeleri II Dersleri kapsamında İstanbul Halk Ekmek'in İstanbul Cevizli'deki

üretim merkezine teknik gezi düzenledi. Öğrenciler, sağlıklı ve kaliteli bir ekmeğin hijyenik koşullarda, undan paketlemeye kadar geçirdiği değişimi yerinde görerek

inceleme fırsatı buldular. Gezinin sonunda fabrika müdürü öğrencilerimizin sorularını yanıtladı ve kuruma ilişkin detaylı bilgiler verdi.



# Medipol Üniversitesi Sağlık Bilimleri Fakültesi Beslenme ve Diyetetik Bölümü

**D**iyetisyenler, toplumun yeterli ve dengeli beslenme konusunda bilinçlendirilmesi yanında beslenme ve diyet ihtiyaçlarının belirlenmesi, beslenme ile ilgili sorunların ve önceliklerin ortaya konması, sorunlarının giderilmesi için çözüm yollarının aranması, ülkemizin besin ve beslenme politikalarının belirlenmesinde yardımcı ve yol gösterici olunması konularında çalışan kişilerdir.

## Eğitimde temel amacımız

İstanbul Medipol Üniversitesi Beslenme ve Diyetetik Bölümü olarak amacımız, sağlığın korunması, iyileştirilmesi, geliştirilmesi, yaşam süresinin ve kalitesinin artırılması, doğuştan ve sonradan ortaya çıkan hastalıkların tedavisi, yaşam boyu toplumun yeterli ve dengeli beslenme konusunda bilinçlendirilmesi, ulusal ve uluslararası standartlar çerçevesinde belirlenen niteliklere uygun, ülke ve dünya kültürüne saygılı diyetisyenlerin yetiştirilmesidir.

## Sizi nasıl bir eğitim bekliyor?

- ▶ Bölümümüze MF-3 puan türünde öğrenci kabul edilir.
- ▶ Eğitim süresi 4 yıldır.
- ▶ Hazırlık zorunlu olmayıp isteğe bağlıdır.
- ▶ Eğitim süresini başarıyla tamamlayan öğrenciler "Diyetisyen" unvanı ile lisans diploması olarak mezun olur.
- ▶ Mezunlar, beslenme ve diyetetik alanında yüksek lisans yaparak "Beslenme ve Diyet Uzmanı", doktora yaparak "Doktor (PhD)" unvanı alabilirler.



- ▶ Bölümümüz Yüksek Lisans ve Doktora Programları ile ülkemizde Beslenme ve Diyetetik alanında mezuniyet sonrası eğitime destek vermektedir. Bu bağlamda belirli bir başarıyı gösteren lisans öğrencileri için Bütünleşik Yüksek Lisans Programı mevcuttur.

## Staj

Öğrencilerimiz lisans eğitimlerinin üçüncü yılını tamamladıktan sonra, mezuniyet için zorunlu olan Toplum Sağlığı Beslenmesi, Toplu Beslenme Sistemleri, Klinik Beslenme Çocuk, Klinik Beslenme Erişkin ve Elektif olmak üzere toplam 5 staj yaparlar. Stajlar ağırlıklı olarak Medipol Sağlık Grubu bünyesinde yapılmaktadır.

## Neden Medipol Üniversitesi Beslenme ve Diyetetik?

- ▶ Medipol'ü tercih eden öğrenciler, Beslenme ve Diyetetik Bölümü'nün mevcut akademik, bilimsel, kültürel ve sosyal imkânlarının yanında, üniversitenin birçok zenginliğine de sahip olmaktadır.
- ▶ Bunların arasında dünyanın en büyük üçüncü araştırma merkezinde araştırma ve staj yapma olanağı vardır.
- ▶ Sağlık Bilimleri Fakültesi'ne bağlı 10 bölümde çift ana dal ve üniversite bünyesindeki birçok lisans programında yan dal yapma imkânı mevcuttur.

# Beslenme ve Diyet Danışmanlık Merkezimiz açıldı

**M**edipol Üniversitesi Beslenme ve Diyet Danışmanlık Merkezi açıldı. Merkeze danışan kişilerin vücut analizleri değerlendirilerek, düzenli olarak diyet takipleri yapılacaktır. Beslenme ve Diyet Danışmanlık Merkezi'nin açılışına Medipol Üniversitesi Rektörü Prof. Dr. Sabahattin Aydın'ın da aralarında olduğu akademik ve idari personel yoğun ilgi gösterdi. Açılışta Beslenme ve Diyetetik Bölümü Başkanı Prof. Dr. Muazzez Garipağaoğlu, merkez hakkında bilgi verdi. Medipol Üniversitesi'nin Kavacık Yerleşkesi'nde yer alan Beslenme ve Diyet Danışmanlık Merkezi, Sağlık Bilimleri Fakültesi Beslenme ve Diyetetik Bölümü'ne bağlı olarak çalışmalarını sürdürecektir. Halka açık olarak danışmanlık hizmeti verecek merkez bünyesinde Diyetisyen Cansu Yurdakul danışmanlık hizmeti verecektir. Danışmanlık hizmeti kapsamında;

- ▶ Sağlıklı beslenme bilinci oluşturularak, hastaların iyileşme ve hedeflerine ulaşma sürecini destekleyecek beslenme ve diyet hizmetleri sunulacaktır.
- ▶ Kilo yönetimi programları oluşturulacaktır, obezitenin tedavisine yer verilecektir.
- ▶ Gebelik, emzilik dönemleri gibi özel durumlarda danışmanlık hizmeti verilecektir.
- ▶ Diyabet, hipertansiyon, kalp damar hastalıkları, mide-bağırsak hastalıkları gibi pek çok duruma özgü beslenme planları yapılacaktır.
- ▶ Danışan kişilerin vücut analizleri (vücut yağ, kas, su oranları vb.) yapılacaktır ve değerlendirilecektir.
- ▶ Danışan kişilerin düzenli aralıklarla, diyet takipleri yapılacaktır.

Detaylı bilgi ve randevu için:  
Dyt. Cansu Yurdakul  
0216 681 53 26  
cyurdakul@medipol.edu.tr





# SDM Diyeti ile Kilo Verme Konusunda Taşlar Yerine Oturuyor



Yenilikçi

Hızlı

Güvenli

Bilimsel

Pratik

Kaliteli

## SDM Diyeti

- 1971'de bulunan ve tüm dünyada kabul gören Blackburn Metodu'nu temel almaktadır.
- Normo- Protein içeren düşük karbonhidratlı, düşük kalorili, yüksek lifli bir diyetir ve çok farklı ürün seçeneklerine sahiptir.
- SDM ürünleri, yüksek kaliteli protein indeksine sahip whey, yumurta, bezelye, soya, buğday ve süt proteini içerir.
- Lif içeriğini çözünebilir lif olan FOS (fruktooligosakkaritler) oluşturmaktadır.

SDM Diyeti, yalnızca Diyetisyen kontrolü ile uygulanabilecek bir diyet olup, 16 yaş altında uygulanması önerilmemektedir.

### SDM BİLİMSEL BESLENME ve DİYET ÇÖZÜMLERİ

Göztepe Mah. Göksu Evleri B29 A Villa, Anadoluhisarı / Beykoz - İSTANBUL T +90 216 445 0313 (pbx) F +90 216 445 0312

www.sdmturkey.com  sdmdiyetiturkey  sdmdiyeti

# Çölyaklılar için glutensiz tarifler



**Serra Uçtum** *Medipol Üniversitesi Beslenme ve Diyetetik Bölümü 4. sınıf Öğrencisi*

**Sezercan Okcuoğlu** *Medipol Üniversitesi Beslenme ve Diyetetik Bölümü 4. sınıf Öğrencisi*

**Hilal Hızlı** *Medipol Üniversitesi Beslenme ve Diyetetik Bölümü, Araştırma Görevlisi*



İnsanların beslenme alışkanlıkları her geçen gün değişiklik göstermektedir. Son yıllarda çölyak hastalığı ve glutensiz diyet konusundaki farkındalık, dünyada ve ülkemizde oldukça artmıştır. Daha ötesi, çölyaklı olmamasına karşın glutensiz beslenmeyi tercih eden birçok kişi bulunmaktadır. Tahıla dayalı bir beslenme alışkanlığına sahip olan ülkemizde çölyaklı hastaların diyet uygulamalarında zorlandıkları bilinmektedir. Gelişmiş ülkelerde çölyaklı hastalar için gıda sanayi tarafından pek çok çeşitte ve uygun fiyatta besin üretilirken, ülkemizdeki üretilen glutensiz besinlerin çeşitliliği oldukça sınırlıdır. Yurtdışından ithal edilen ürünlerin fiyatları da oldukça pahalıdır. Bu nedenle, başta çölyaklı hastalar olmak üzere, glutensiz

beslenmeyi tercih eden bireyler için lezzetli, sağlıklı, dengeli ve düşük maliyetli tarifler geliştirdik. Tüketenlere afiyet olsun.

## Ispanaklı Peynirli Muffin

12 kişilik

**Toplam süre:** 50 dk.

**Ortalama maliyet:** 13,5 TL

### Malzemeler:

- ▶ 1 Demet ıspanak (150-200 g)
- ▶ 100 g kaşar peyniri
- ▶ 4 adet yumurta
- ▶ 1/2 Su bardağı süt
- ▶ 2 çorba kaşığı tereyağ
- ▶ 2 su bardağı glutensiz un
- ▶ 1 paket kabartma tozu
- ▶ 1 tatlı kaşığı karbonat
- ▶ 1/2 çay kaşığı karabiber
- ▶ Tuz

### Hazırlanışı:

Ispanaklar, derin bir tencerede haşlanır. Süzülmesi için 5 dakika kadar bir süzgeçte bekletilir ve püre haline getirilir. Yumurtaların beyazıyla sarısı ayrılır. Bir kaba un eklenir





## Tavuklu Sebzelı Arpa Şehriye Pilavı

4 kişilik

**Toplam süre:** 45 dk.

**Ortalama maliyet:** 9,5 TL

### Malzemeler:

- ▶ 2 su bardağı glutensiz arpa şehriye
- ▶ 1 yemek kaşığı tereyağı
- ▶ 3 yemek kaşığı zeytinyağı
- ▶ 1 adet rendelenmiş havuç
- ▶ 1/2 su bardağı haşlanmış bezelye
- ▶ 2 adet haşlanmış tavuk but
- ▶ 4-6 su bardağı tavuk suyu
- ▶ Tuz ve karabiber

### Hazırlanışı:

Tereyağı ve zeytinyağı tencereye alınır. Arpa şehriyenin 1 su bardağı kadarı ilave edilerek 3-4 dakika kavrulur. Kalan arpa şehriye, rendelenmiş havuç ve tuz ilave edilerek 2 dakika daha kavrulur. Üzerine önceden haşlanmış bezelye ve sıcak tavuk suyu eklenerek ocağın altı kısılır, yavaş yavaş pişmesi sağlanır. Suyu çekene kadar pişirilir. Ocağın altı kapatıldıktan sonra ince uzun şeritler halinde koparılmış tavuk parçaları eklenir. Biraz demlendirildikten sonra servis edilir.



ve ortası havuz gibi açılır. Ortasına tereyağı, püre halindeki ıspanak, rendelenmiş kaşar peyniri, karbonat, kabartma tozu, yumurta sarısı, karabiber, tuz ve süt eklenip karıştırılarak boza kıvamında hamur elde edilir. Yumurta beyazı çırpılarak köpük haline getirilir ve hamura eklenir ardından karıştırılır. Tereyağıyla yağlandıktan sonra hamurla doldurulan muffin kalıpları 190o C ısıtılmış olan fırına verilir ve 20 dakika pişirilir.

## Tahin Pekmezli Kurabiye

55 adet

**Toplam Süre:** 50 dk.

**Ortalama maliyet:** 17 TL



### Malzemeler:

- ▶ 1 su bardağı tahin
- ▶ 1/2 su bardağı pekmez
- ▶ 2 adet yumurta
- ▶ 1/3 su bardağı eritilmiş tereyağı
- ▶ 1/2 su bardağı süt
- ▶ 1 paket vanilya
- ▶ 1 paket kabartma tozu
- ▶ 400 g glutensiz un
- ▶ 200 g pirinç unu
- ▶ 100 g mısır nişastası
- ▶ 1/2 su bardağı çekilmiş fındık

### Hazırlanışı:

Yumurta bir kaba alınır ve mikserle iyice çırpılır. Üzerine tereyağı, süt, tahin, pekmez, fındık, vanilya ilave edilir ve çırpıma devam edilir. Azar azar glutensiz un, kabartma tozu eklenerek ele yapışmayacak, kulak memesi kıvamında bir hamur hazırlanır. Hazırlanan hamurdan ceviz büyüklüğünde parçalar kopararak elle şekillendirilir. Yağlı kâğıt serilmiş fırın tepsisine aralıklarla yerleştirilir. Önceden ısıtılmış 180o fırında yaklaşık 25 dk. içini çekene kadar pişirilir.

# Mutfak Kültürümüzde Selçuklu ve Beylikler Dönemi



Dr. Nevin Halıcı *Yemek Yazarı*

**S**elçuklu ve Beylikler dönemi mutfağı için o dönemin kaynaklarına göz atmak gerekmektedir. Selçuklu ve Beylikler döneminde, Kaşgarlı Mahmut ve Yusuf Has Hacip'in iki önemli eserinden mutfakla ilgili bilgilere ulaşılmaktadır. Kaşgarlı, Divanü Lügat-it Türk adlı eserinde, bazı yemek isimleri ve tarifeleri verirken; Yusuf Has Hacip, Kutadgu Bilig'de daha çok yemek töreni, şölen ve sofraya bilgileri üzerinde durmuştur. Aynı döneme ışık tutacak diğer bir eser 14. yy sonlarında yazıya geçirilen Dede Korkut Hikâyeleridir. Oğuz Türklerinin töreleriyle ilgili bu kaynakta da yemek ve içecek adlarına rastlanmaktadır. Kutadgu Bilig, Divanü Lügat-it Türk ve Dede Korkut Hikâyelerinin, Türk kültürünün sadece buldukları yüzyıla değil, daha öncesine de ışık tutan eserleri olduğu ileri sürülür.

1071'de Anadolu'ya gelen ve yerleşik düzene geçen Türkler, Anadolu Selçuklu devletini kurduktan sonra, başkent Konya'da dönemin en seçkin medeniyetini meydana getirmişlerdir. Anadolu Selçuklularının geliştirmiş olduğu askeri, mülki vb. birçok kurum kendilerinden sonra gelen devletlere Osmanlılar başta olmak üzere örnek olmuşlardır. Mutfak da bu kurumlar arasındadır. Kaynaklarda, sarayda, konaklarda, aşçılarda, dergâh ve tekkelerde uygulanan yemekler görülmektedir. Bu dört kurumda gelişen ve günümüze kadar uzanan mutfak, Türk Mutfağının köklerinin o dönemlerde Anadolu'da yerleşmiş olduğunu göstermektedir. Anadolu Selçuklularını döneminde, mutfağa ilişkin bilgiler Selçuknamelerde de görülmektedir.



Birinci Alaeddin Keykubat hükümdar olarak Konya'ya geldiğinde sarayda şöyle bir ziyafet verildiği belirtilmektedir; Çini ve altın sahanlar içinde çeşitli pilavlar, kalyeler, boraniler, yahniler, söğülmeler, biryenler, tavuk, güvercin, keklik ve bıldırcın kebapları, sedire iki kola, Oğuz resmine göre döşendi. Kırmızı ve çeşitli şerbetler, Oğuz resim ve erkânı üzere yenildi, içildi. Saray böyle iken Ahmet Eflaki'nin eserlerinde, konaklarda verilen çeşitli ziyafetlere işaret edilmektedir.

Aşçılar bölümüne göz atarsak Ahilik kuruluşlarını görürüz. Horasan'da, Nasır Lidinillah (566-575) tarafından fedakârlık, yiğitlik, mertlik örgütü olarak kurulan Fütüvvet teşkilatlanması esnaf ve zanaat erbabını teşkilatlandırarak, loncalar oluşturmuştur. Horasanî ve Melâmeti olarak

da adlandırılan bu teşkilatlar, zamanla üç kıtaya yayılmış ve sosyo-ekonomik yaşamın temel direği olma fonksiyonunu sağlamışlardır. Horasan'da kurulan fütüvvet teşkilatlanmasının Anadolu'ya yansması "Ahilik" adıyla olmuş ve 1908 yılına kadar varlığını devam ettirmiştir.

Ahmet Kal'a, İstanbul Esnaf Birlikleri ve Nizamları adlı eserinde, fütüvvet teşkilatını örnek alarak geliştirilen Ahiliğin, zamanla loncalar oluşturduğunu ve Osmanlı'da önem kazandığını belirtmiştir. Evliya Çelebi'nin Seyahatnamesinde loncalara ve esnafa geniş yer verilmekte, bu teşkilatlar arasında yemek ürünleri, yemek ve mutfak esnafı geniş ölçüde yer almaktadır.

Dergâh ve tekkelere gelince, Selçuklular döneminde yemek kültürü açısından,

aydınlatici diğer bir kaynak 13. yy da yaşayan Mevlana'nın eserleri ve Mevlana'dan sonra kurulan Mevleviliğin sofrası ve yemekle ilgili olarak ortaya koyduğu kurallardır. İnsanları sevgi, saygı ve hoşgörü potasında birleştirecek bir gönül beraberliği felsefesinin kurucusu olan Hz. Mevlana, yemek ve yiyeceklerle ilgili sayısız bilgi vermiştir. Mevlevilik mutfağa büyük önem vermiş ve dervişlik eğitimini mutfakta başlatmıştır. İkinci olarak mutfakta yazılı çalışma kuralları geliştirmiştir. Bu kurallar içinde mutfakta ekipleşme görülmektedir. Ayrıca Mevlana'nın ünlü aşçısı Ateşbaz-ı Veli için öldüğünde ateş rengi taşlarla anıt mezar yaptırılması, 13. Yüzyılda mutfağa ve bir aşçıya verilen önemi göstermektedir. Başka tarikatlarda da mutfak kayıtları bulunacağı düşünülse de henüz ortaya çıkarılmış değildir.

Selçuklu ve Beylikler döneminde, Anadolu'da pratik mutfakla ilgili belirli tüzük ve şartnamelere bağlı kurumların başında gelen vakıf müesseseleri de o döneme ait bilgiler vermektedir. Selçuklular döneminde, Anadolu'nun çeşitli ürünleri, Orta Asya'dan taşınan mutfağı zenginleştirmiştir. Tencere yemekleri, farklı sebze ve meyvelerle de uygulanmaya başlamıştır. Ayrıca yemek, börek, tatlı türlerinde zenginleşme görülmektedir. Ekmekler yufka dışında, yerleşik düzenin işareti olarak tandir ve fırınlarda yapılmaktadır.

Selçuklu dönemi mutfağında, Orta Asya'da olduğu gibi avlanmak yaygındı. Burhan Oğuz, Türkiye Halkının Kültür Kökenleri I adlı kitabında Selçuklularda av merasim ve eğlenceleri, av eti tedariki için vezaret rütbesinde emir-i şikâr, emir-ül sayd makamı bulunduğunu ve Selçuklu sultanlarının boş zamanlarını cirit, top, satranç oynamak ve avlanmakla geçirdiklerini belirtir. Yazar ayrıca avdan dönüşte av etleriyle hazırlanan ziyafetler verildiğini, içki ve raksın bu şölenleri canlandırdığını, Sultan Melikşah'ın ve 1. Alaeddin Keykubad'ın fazlaca av etleri yedikten sonra vefat ettiklerini belirtir. Aynı kaynağa göre Selçuklu sultanlarının av kuşlarına merakı bilindiğinden, avcılar, sarayla av

eti ticaretine girişirmiş. Şiddetli bir kışta, saraya tek bir keklığın altmış-yetmiş dirheme mal olduğu rivayet edilmektedir. Bir Ermeni kralının, sulhu sağlamak Keykavus l'e çeşitli hediyelerle beraber bâz (doğan) ve şahinler de gönderdiği söylenmektedir.

Her türlü av hayvanlarıyla beraber keklük, bıldırcın, doğan, güvercin ve diğer av kuşları Selçuklu sofralarını süslemiştir. Mevlana'nın eserlerinde de birçok yerde av kuşlarından söz edilmiştir. HTH. tabı Selçukname'de kümes ve av hayvanları söğülmelerinden yani kebaplarından bahsedilmiştir. Burhan Oğuz, Türkiye Halkının Kültür Kökenleri kitabında söğülmeyi şöyle açıklıyor: "Söğülme veya söğürme, kümes ya da av hayvanlarının veya sair etin bir tepsi içinde fırında veya tandirda pişirilmiş halidir. Her halde aslı söğürme olup Selçuknamelere söğülme şeklinde geçmiş olmalıdır". Anadolu yemek kültürü incelendiğinde, söğülmenin fırında yapılan kebab olduğu anlaşılmaktadır. Selçuklu döneminde söğülmeler sade yenildiği gibi o dönemde dane diye adlandırılan dövme, bulgur, pirinç, ütme pilavları üzerinde de sunulmuştur. Osmanlı'da bu gelenek ihtişamına yakışır şekilde genişletilerek devam etmiştir. Sultan Murat'la oğlu Yıldırım Bayezid, mükemmel bir av teşkilatı kurmuşlardır. Rivayete göre bu sultanların beş-altı bin kişilik av maiyeti bulunuyordu. Sultanların bu av merakı "avcı" lakabını alan IV. Mehmet'e kadar devam etmiş, sonra hızını kaybetmiştir.

Selçuklu dönemi yemek kültürü, değişime uğramakla birlikte başkent Konya başta olmak üzere Anadolu'da yaygın şekilde yaşamaktadır. Bir av kuşları mutfağı olarak da kabul edilebilecek Selçuklu dönemi mutfağından bıldırcın söğülmesiyle sözlerimizi noktalayalım.

### Kaynaklar

- 1) Halıcı, N. *Mevlevi Mutfağı. İstanbul. Metro Kültür Yayınları. 2007.*
- 2) Halıcı, N. *Selçuklu Dönemi Mutfağı. Selçuklu Belediyesi Yayınları. 2015.*
- 3) Oğuz, B. *Türk Halkının Kültür Kökenleri 1. Beslenme Teknikleri. İstanbul. İstanbul Matbaası.1976.*



### Bıldırcın Söğülmesi (Kebabı)

4 kişilik

**Pişme süresi:** 30-40 dakika

- ▶ 8 adet bıldırcın
- ▶ 1 orta boy kuru soğan (ayıklanmış)
- ▶ Bıldırcınların üzerine kaplayacak ölçüde su
- ▶ 1 çay kaşığı tuz.
- ▶ Üzerine sürmek için
- ▶ 2 orta boy kuru soğan suyu
- ▶ 1 tatlı kaşığı kimyon
- ▶ 1 çay kaşığı tarçın
- ▶ 1 çay kaşığı karabiber
- ▶ 1 çay kaşığı tuz
- ▶ 1/2 su bardağı süzme yoğurt
- ▶ 1 yemek kaşığı sadeyağ veya tereyağı
- ▶ **Fırın Tepsisi İçin:** 2 su bardağı su
- ▶ **Berberinde:** Turp, soğan, yeşillikler

### Yapılışı:

Bıldırcınları ayıkliyoruz ve yıkıyoruz. Büyük bir tencerede üzerine örtecek kadar suyla ve bir soğanla haşlıyoruz. Yumuşamaya başlayınca çıkarıyoruz ve tuz atıp on dakika sonra süzgece alıyoruz. İki soğanı çok ince kıyarak tülbentten suyunu çıkarıp, baharatlarla karıştırıyor ardından bıldırcınların içine ve dışına sürüyoruz. Sonra yoğurdu, tereyağıyla ezip, bıldırcınların üzerine sürüyoruz ve tepsiye yerleştiriyoruz. Ardından bıldırcınların haşlandığı suyu da koyuyoruz ve fırına sürüyoruz. Ara sıra kaşıkla tepsideki suyu bıldırcınların üzerine gezdiriyoruz, son olarak kızarıncaya sıcak sıcak sofraya alıyoruz.

# Barış İçin Müzik



**Beyza Geçer** *Medipol Üniversitesi Beslenme ve Diyetetik 2. Sınıf öğrencisi*

**M**üzik, seslerin ve sessizliğin belirli kurallar çerçevesinde birleşmesiyle oluşan bir sanat dalıdır. Müzik eğitimi ise bunun çok daha ötesinde bireyin hayatını disipline eder ve bireyi çok farklı açılardan eğitir. Aldığım müzik eğitiminin, sahip olduğum en büyük şanslardan biri olduğunu anlamaya başladığım sıralarda, karşıma çıktı; Barış İçin Müzik...

Barış İçin Müzik'in hikâyesi, 10 sene önce Mimar Mehmet Selim Baki'nin müziğe olan tutkusuyla başlar. Proje, 2005 yılında Edirnekapı'da, hiç bir seçim yapılmaksızın istekli olan her çocuğa karşılıksız müzik eğitimi alma şansını vermek üzere hayata

geçer. Barışın sağlanmasıyla dünyada çözülemeyecek hiçbir sorun kalmayacağını savunan Mehmet Bey, müziğin, barış, adalet ve özgürlük gibi fikirleri ifade etmenin en iyi yolu olduğunu savunuyor ve bu fikrin kendisine ilham verdiğini söylüyor. Başta 15 öğrencisi olan ve çeşitli ilkokullarda minik atölyelerle başlayan Vakıf, Mehmet Bey'in kendi tasarladığı vakıf binasında çalışmalarına devam ediyor.

Mehmet Selim Baki'nin eşi Dr. Yeliz Baki'nin de desteği ile kurulan Vakıf, 10 sene içerisinde 4 bini aşkın çocuğu müzikle tanıştırdı ve hayatlarını değiştirdi. Müzikle bu vakıfta tanışan 12 yaşındaki Ayça Gökdeniz, eğitimini aynı zamanda

çalışarak, çeşitli zorluklarla devam ettirirken, çelloyla tanışır ve 11. Uluslararası Alman ve Avusturya Müziği Yarışması'nda, Yaylı Enstrümanlar 15 Yaş Kategorisi'nde birincilik ödülünün sahibi olur. Aynı şekilde Özmen Genç, vakfa başlarken gitar öğrenmek ister. Fakat gitar sınıfının olmaması nedeniyle, kontrbas eğitimi almaya başlar. Bu dönemde kendi çabalarıyla gitar öğrenir ve öğrenmek isteyen çocuklar için bir gitar sınıfı açar. Özmen Genç, bir zamanlar öğrenci olduğu vakıfta, şu an öğretmenlik yapıyor ve müziğe yeni başlayan çocuklardan oluşan orkestrayı çalıştırıyor. Başta Mehmet ve Yeliz Baki'nin maddi imkânlarıyla kurulan vakfın şu an İKSV kurumsal destekçisi, Lale Kart eğitim



destekçisi, İSTKA 2014 Yılı Çocuklar ve Gençler mali destek programı kapsamında proje destekçisi haline gelmiştir.

Barış İçin Müzik Orkestrası,1975'te Jose Antonio Abreu tarafından Venezuela'da kurulan ve günümüzde dünyanın pek çok ülkesinde çocuklara karşılıksız olarak müzik eğitimi veren "El Sistema"dan habersiz olarak kurulur. Fakat 2011'de Simon Bolivar Orkestrası'nın İstanbul'a gelmesiyle yolları keşişir. Bu günden sonra zamanla gelişen ilişkiler, 42. Müzik Festivali'nde 10 Haziran 2014 tarihinde, Jose Antonio Abreu, Eduardo Mendez, Yeliz Baki ve Mehmet Selim Baki tarafından atılan imzalarla resmiyet kazanır ve Barış İçin Müzik Vakfı, El Sistema'nın nadide bir parçası haline gelir. Günümüzde Barış İçin Müzik orkestrası, El Sistema Avrupa'nın lider ülkesi olarak gösteriliyor.

Bugün orkestra, El Sistema ile müziği tanımış ve bu proje ile hayatı değişmiş genç bir orkestra şefiyle çalışmalarına devam ediyor. Müzikle Guatemala'da tanışan Samuel Matus, El Sistema'nın sadece çocukların değil tüm insanlığın değişmesine ve gelişmesine yardım eden en önemli kuruluş olduğunu düşünüyor. Aynı zamanda, Barış İçin Müzik Orkestrası'nın, Mehmet ve Yeliz



Baki'nin yarattığı sevgi ve barış ortamıyla El Sistema'nın en önemli parçalarından biri haline geldiğini savunuyor. Dünyanın önde gelen pek çok filarmoni orkestrasında şeflik yapmış ve şu anda İstanbul Borusan Filarmoni Orkestrası'nda şeflik yapan Viyanalı Sascha Goetzel, 2015 Şubat ayından itibaren Barış için Müzik Orkestrası'nın sanat yönetmenliğini yürütmeye başladı. Goetzel'in projeleri arasında genç Türk bestecilerini Barış için Müzik'le buluşturmak, Barış için Müzik Orkestrası'na özel bestelerin yapılmasına ve bu bestelerin orkestra tarafından çalınmasına öncülük etmek, okul ve üniversitelerde daha fazla

konser vererek bu toplumsal kalkınma modelinin önemini anlaşılmasına katkı sağlamak bulunuyor.

Barış İçin Müzik Orkestrası'nın ve El Sistema'nın bir üyesi olmaktan, fikirlerini benimseyip amaçlarına ortak olmaktan duyduğum gurur ve mutluluk paha biçilemez. Eminim ki ileride Barış İçin Müzik, insanların hayatlarına müzik ve mutluluk getirmeye devam edecek, harika başarılarla imza atacak.

### Kaynaklar

[www.barisicinmuzik.org](http://www.barisicinmuzik.org)





**BÜRO**MODEL

[www.buromodel.com.tr](http://www.buromodel.com.tr)