

Beslenme ve diyetetik alanındaki bilgi kirliliği

Prof. Dr. Gülgün Ersoy



1955 yılında Zonguldak, Ereğli’de dünyaya geldi. İlk, orta ve lise öğrenimini burada tamamladı. 1977 yılında Hacettepe Üniversitesi Beslenme ve Diyetetik Bölümünden “İhsan Doğramacı Üstün Başarı” ödülünü alarak birincilikle mezun oldu. Mezuniyetinin ardından aynı yerde asistan olarak akademik eğitimine başladı. Sporcular üzerinde yaptığı araştırmalarla 1988 yılında doçent, 1996 yılında profesör unvanını aldı. Toplum Beslenmesi Anabilim Dalı Başkanlığı ve Türkiye Doping Kontrol Merkezi başkan yardımcılığı, Gençlik ve Spor Bakanlığı Sağlık Yüksek Kurulu üyeliği görevlerini yürüttü. Ersoy, 2018 yılından itibaren İstanbul Medipol Üniversitesi Beslenme ve Diyetetik Bölüm Başkanlığı görevini yürütmektedir.

Beslenme ve diyetetik, teknolojik gelişmelere paralel olarak her disiplini ilgilendiren, böylece pek çok bilimsel araştırma ve yayına konu olan, medya yoluyla birbiri ile çelişen haberlerle toplumda kargaşa yaratan ve gündemden hiç düşmeyen bir bilim alanıdır. Beslenme, besinlerin üretiminden vücutta kullanılmasına kadar tüm aşamalarda insan-besin ilişkisini inceleyen bir bilim dalıdır. Diyetetik ise besinlerin hastalıklardan korunma ve hastalıkların tedavisi noktasında tıbbi beslenme tedavisi planını temel olarak geliştirmektedir. Beslenme, aynı zamanda dünyanın en büyük endüstrisi olan gıda endüstrisinin temelidir. Bunun sonucu olarak, reklamcılık ve halkla ilişkiler endüstrisinden politikacılara kadar büyük ilgi görmektedir. Beslenme son yıllarda günlük tartışma konusu haline gelmiştir. Gazete veya televizyonda beslenme haberinin yer almadığı bir gün bile yoktur. Bunun bir nedeni, insanların sağlıklarını düşünmek, okumak ve endişelenmek için her zamankinden daha fazla vakte sahip olmaları ve sağlık beklentilerinin çok daha yüksek olmasıdır. Diğer bir neden, kişilerin beslenmenin temel ilkelerini bilmemesi sebebiyle kendilerine “beslenmeci” diyen ama olmayan kişilere karşı korumasız kalmasıdır. Üçüncü bir neden ise az sayıdaki gerçek beslenme uzmanlarının sessiz kalmasıdır. Son olarak da modern reklamcılığın tüm ikna edici güçlerini kullanarak “sağlıklı yiyecek” satın alma konusundaki yoğun ticari

baskı, propagandacılar ve şarlatanlar tarafından verilen yanıltıcı mesajlardır.

Beslenmenin sağlık ve hastalıklar üzerindeki etkisinin açıkça ortaya konmasından sonra kişilerin sağlıklı kalmayı sürdürmek ve herhangi bir hastalık durumunda diyet planlarını oluşturmak için diyetisyene danışmak gereksinimi artmıştır. Beslenmenin tarihin tüm dönemlerinde insan yaşamı ve sağlığı için ön planda olduğu, bilimsel ve teknolojik gelişmelerle beslenme ve diyetetik biliminin sürekli geliştiği, beslenme bilgilerinin yenilendiği görülmektedir. Bu dinamik bilim alanı, gelecekte de insan yaşamının merkezinde olup, sağlığı etkilemeye devam edecektir.

Beslenme Algısı

Günümüzde özellikle de ülkemizdeki tüketiciler, bilgi kirliliği nedeniyle yedikleri ve içtikleri besinlerden endişe duymakta, yeterli ve doğru bilgiye sahip olmadıkları için de sağlık sorunu yaşamakta ve uzun dönemde ülkenin ekonomik ve sosyal yönden olumsuz etkilenmesine neden olmaktadır. Beslenme bilgisinin aktarımında bireylerin doğru ve sağlıklı bilgiye ulaşmasında yaşanan sorunlar; kitle iletişim araçlarıyla halka doğru mesajların verilmesi, verilen mesajlarda kurumlar ve kişiler arası farklılıklar olması, kullanılan eğitim materyalleri arasında birlikteliğin olmaması şeklinde sıralanabilir. Türkiye’de haber portallarında en fazla yer alan sağlık ve beslenme haber-

lerinin incelendiği *Türk Medyasında Sağlık Haberlerinde Kaynak Değerlendirmesi-2017* araştırma sonuçlarına göre, sağlık ve beslenme haberlerinin %94,7’si imzasız olarak yayımlanmaktadır. Yaşanan bilgi kirliliğinin en önemli unsurlarından biri olan, kaynak belirtilmeyen haberlerin oranı ise %40,4’tür.

En Fazla Merak Edilen Konu: Sağlıklı Beslenme

Sabri Ülker Vakfı’nın toplumda beslenme ve sağlık alanında yaşanan bilgi kirliliğine dikkat çekmek üzere hayata geçirdiği *Sağlıklı Beslenme Bilgisi* için Kullanılan Kaynaklar ve Bu Kaynaklara Güven 2018 araştırması ise toplumun yarısından fazlasının sağlıklı beslenme konularıyla ilgili olarak, en çok uzman kimliği ile iletişim kanallarında yer alan isimlere güvendiğini ortaya koymuştur. Sosyal medyanın ise en çok bilgi alınan yer olmasına rağmen güven konusunda soru işaretleri doğurduğunu göstermiştir. Avrupa Gıda Bilgi Konseyi (EUFIC) Direktörünün açıklamasında Avrupa medyasında sağlık haberlerinin sadece %27’sinin bilimsel kanıtlara dayandığı, beslenme ve sağlık beyanlarının %46’sında hiçbir kaynağın yer almadığı, haberlerdeki iddiaların %49’unun ise ispatlanmamış olduğu bildirilmiştir. Türkiye’de de sağlık ve beslenme konularındaki haberlere kamuoyunun ilgisi her geçen gün artmakta, arama motorlarında “beslenme” anahtar kelimesi aratıldığında 4 saniyede yaklaşık 52,4 milyon sonuca (2019 yılı verisi) ulaşıl-



maktadır. Anadolu Üniversitesi İletişim Bilimleri Fakültesinin, TÜBİTAK'ın desteğiyle gerçekleştirdiği *Türkiye'de Sağlık Konulu Yayıncılık İlkelerinin Belirlenmesi: Kaynak, İletim ve Hedef Kitle Bağlamında Sağlık Konulu Yayınların Analizi (2013)* araştırması da toplumun iletişim kanallarından edindikleri bilgiye şüpheyle yaklaştığını ortaya koymuştur. Ülkemizde toplumu gıda ve beslenme sağlığıyla ilgili konularda doğru bilgilendirmek, sağlıklı ve doğru beslenme kültürü oluşturmak amacıyla, T.C. Sağlık Bakanlığı Halk Sağlığı Genel Müdürlüğü tarafından, alanında uzman bilim adamlarının görev alacağı Ulusal Beslenme Konseyi (UBK) kurma çalışmaları sürmektedir. Türkiye'nin gıda ve beslenmeye bağlı hastalıklarla ilgili sorunlarına çözüm bulmak amacıyla, bilim adamları tarafından Ulusal Beslenme Platformu-2009 kurulmuştur. Sabri Ülker Vakfı da kamuoyunun beslenme ve sağlık alanında bilimsel bilgi edinmesinin önemine dikkat çekerek bu alanda bilgi kirliliğinin önüne geçmek için çalışmalar yapmaktadır.

Ülkemizde yapılan bir çalışmada, tüketicinin doğru bilgi kaynağını tanımadığını ve ona ulaşamadığı için medyadaki bilgi kirliliği sebebiyle beslenme konusunda çok daha büyük yanlışlar yapıldığını ortaya çıkarmıştır. Yazılı, görsel ve sosyal medyada beslenme ile ilgili

yorumların alanında uzman olan kişiler tarafından yapılmasının ve halkın doğru bilgi kaynaklarına yönlendirilmesinin önemine dikkat çekmiştir. Beslenme konusunda medyada ortaya çıkan bilgi kirliliği, gereksiz ve yanlış bilgilerle sebebiyle "bilgi obezitesi" olan toplumun, bilimi temel alan "bilgi detoksuna" gereksinimi vardır. Bilgi kirliliği beraberinde "doğru bilinen yanlışlar" kavramını da ortaya çıkarmıştır.

Beslenme ve Diyetetik Alanında Bilgi Kirliliğinin En Önemli Nedeni Nedir?

Gelişen kitle iletişim araçları, bilgi iletimi ve haberleşmenin hız kazanması, gelişen iş dünyası, hızlanan şehir yaşamı giderek daha fazla bilgi üretilmesini ve bilgiye daha kısa sürede ulaşabilmesini sağlamakta, böylece güvenilir bilginin kontrolü de zorlaşmaktadır. Kitle iletişim kanalları, özellikle medya kuruluşları bu kirliliği artırmakta, "sağlık ve beslenme" programlarında çoğu zaman konunun uzmanlarına yer vermemektedir. Ticari kaygılar nedeniyle besin etiket bilgileri ve reklamlarla tüketicileri yanıltılmaktadır. Örneğin tüketicilerde doğal, organik veya bitkisel olan her ürünün güvenilir olduğu algısı yaratılmakta, yan etkiler ve alerjik reaksiyonlar konusunda tüketiciler uyarılmamaktadır. Özellikle son yıllarda

Türkiye'de haber portallarında en fazla yer alan sağlık ve beslenme haberlerinin incelendiği *Türk Medyasında Sağlık Haberlerinde Kaynak Değerlendirmesi-2017* araştırma sonuçlarına göre, sağlık ve beslenme haberlerinin %94,7'si imzasız olarak yayınlanmaktadır. Yaşanan bilgi kirliliğinin en önemli unsurlarından biri olan, kaynak belirtilmeyen haberlerin oranı ise %40,4'tür.



Beslenmenin uygulaması karmaşıktır. Her insanın besinler ve bedeni ile benzersiz bir ilişkisi vardır. Örneğin bilim, şişmanlığın; genetik, besin seçimleri, porsiyon büyüklükleri, kişilik özellikleri, fiziksel aktivite düzeyi ve bazen bir hastalık süreci veya başka bir fiziksel rahatsızlıktan etkilenen karmaşık bir durum olduğunu söyler. Bu karmaşık durumu basitleştirmeye istekli olan ve tek neden olarak belirli bir yiyeceği suçlayanlar vardır. Örneğin buğday, meyve, soda, şeker, glüten, yağ, nişasta, patates, fast food, yüksek fruktozlu mısır şurubu...

TV kanalları ve gazetelerin köşe yazılarında kanıta dayalı olmayan, gözleme dayalı açıklamalar yer almaktadır. Verilen mesajlardan biri de "kolesterolden korkmayın" mesajıdır. Kolesterol içeren besinleri hiç yememek mi, bol bol yemek mi gerekir? Bu aşamada beslenme bilimi devreye girerek insanı, kişisel olarak her yönüyle özellikle de aile ve beslenme öyküsü ile değerlendirme gereğini ortaya koyar. Diğer yandan kan grubuna göre beslenme gibi olumsuz bilgiler ve mesajlar da halka iletilmektedir. Yaz mevsiminin yaklaşması ile birlikte kısa sürede hızlı kilo verdiren diyetler gündeme gelmektedir. Mucize bir diyet ve besin yoktur. Örneğin ülkemizde yetişmeyen bazı tahılların mucize gibi gösterilerek, ülkemizin geleneksel besinlerinin değerinden söz edilmemesi, süt teknolojisindeki süreçlerin yanlış aktarılması insanların kapı sütlerine yönlendirilmesi çarpıcı örneklerdir. Beslenme/diyet parmak izi gibi kişiye özeldir. Yaş, cinsiyet, özel durum ayırt etmeksizin herkese sunulan diyetlerin geçerliliğinin olmadığı bilinir. *Sağlık okuryazarlığındaki yetersizlik, sağlık politikalarının başarısını etkiliyor*

Zayıflatma veya beslenme konusunda uzman olmayan kişilerin öneri vermesi, koçluk yapması hatta kitap çıkarması ABD'de de yaşanan bir sorundur. Uzmanlar çoğu zaman bir manken çoğu

zaman anne veya oyunculardır. Konu başlıkları ise şunlardır. "Zayıflatan çorbalar", "Vücudunuzdan ödemi atmanın 5 yolu", "Yaza girmeden bir ayda istediğiniz kiloya kavuşun"... Günümüzde tüketiciler besinler, beslenme ve sağlık konusundaki bilgileri, genellikle televizyon, radyo, gazete, internet ve sosyal medya gibi çeşitli yollardan edinmektedir. Bu bilgiler birbiriyle çelişebilmektedir, hatta kafa karıştırıcı olabilmektedir. Hem Avrupa'da hem de Türkiye'de yürütülen araştırmalar, iletişim kanallarında yer alan beslenme ile ilgili bilgilerin tamamının bilimsel kanıtlara ve referanslara dayanmadığını ortaya koymuştur. Dünyada ve ülkemizde hızla artan yeme bozuklukları gibi doğrudan beslenme ile ilişkili sağlık sorunlarının temel nedenlerinden birisi de insanların sağlıklı besinler konusunda içine düştükleri bu bilgi kirliliğidir. Diyetisyenlerin amacı temel olarak kilo verdirmek değil, sürdürülebilir sağlıklı beslenme alışkanlıkları kazandırmak için gerekli beslenme eğitimini vermektir.

İnsan Beslenmesiyle İlgili Bilgi Kaynakları

Gayret gösterilmeden üretilen düşüncelerin, eskilerin bize emaneti olan düşüncelerden daha uzağa taşınma şansı yoktur. Belki de bu nedenle insan beslenmesinin diğer bilimsel disiplinlerin çoğundan daha fazla fanatik doğurması şaşırtıcı değildir. Beslenme konusunda herhangi bir akademik disiplinden (tıp dışında) daha fazla gelenek-görenek etkilidir. Daha da önemlisi, bu fanatiklerin hükümet ve kurumlar üzerindeki aşırı etkilerinden dolayı, düşüncelerine medyada daha fazla yer verilmesidir. Bu durum özellikle, bir ürün hakkında kampanya yapacak ve satacak şeyler pazarlayanlar tarafından da desteklenmektedir.

Halk beslenme konusunda ancak güvenilir danışmanların varlığında popüler kitaplardan, beslenme ile ilgili makalelerden, televizyon programlarından ve konuya dair sadece yüzeysel bilgilendirme yapan kişilerden uzak durmayı öğrenecektir. Böylece sağlık üzerinde gerçek bir etkiye sahip olunacaktır. Günümüzün ünlü ve popüler bilim kültürü, "şeker diyabete neden oluyor", "buğday sizin için kötü", "şeker insan beslenmesinin gereksiz bir parçası", "doğal besin destekleri her zaman güvenlidir" gibi açıklamalar yapma-

ya devam etmektedir. Bu kışkırtıcı ve basit ifadeler, tipik olarak bilimsel bir gerçeğe dayanmaktadır. Ancak bunların uzun vadeli sağlıklı alışkanlıklara destek olduğu gerçekten düşünülmemelidir. Az sayıda da olsa beslenme bilimcileri, bu tür yalan bilgilere karşı konuşmaya isteklidir. Sessiz kalmak; hastalara, danışanlara, öğrencilere ve halka zarar vermekte ve mitler herkesin seçim özgürlüğünü etkilemekte hatta politikaları yönlendiren bürokratlar tarafından gerçeğe dönüştürülebilmektedir.

Beslenmenin uygulaması karmaşıktır. Her insanın besinler ve bedeni ile benzersiz bir ilişkisi vardır. Örneğin bilim, şişmanlığı; genetik, besin seçimleri, porsiyon büyüklükleri, kişilik özellikleri, fiziksel aktivite düzeyi ve bazen bir hastalık süreci veya başka bir fiziksel rahatsızlıktan etkilenen karmaşık bir durum olduğunu söyler. Bu karmaşık durumu basitleştirmeye istekli olan ve tek neden olarak belirli bir yiyeceği suçlayanlar vardır. Örneğin buğday, meyve, soda, şeker, glüten, yağ, nişasta, patates, fast food, yüksek fruktozlu mısır şurubu... Bu diyet planlarının birçoğu kilo kaybını tetiklemektedir. Çoğu zarar vermemekte ancak çok azı kalıcı kilo kaybını veya kişinin genel sağlığını desteklemektedir. Obezlerin mutlaka ortalama bir insandan daha fazla yemesi gerekmez. Obezite metabolik olduğu gibi genetik bir sorun olarak da ortaya çıkar. Bu durumda ev tipi tartılardan dergilerin, kitapların, kulüplerin ve diyetlerin satışına kadar obez ve kilolu kişilere yönelik dev endüstri insanlarda kafa karışıklığı yaratmıştır.

Diyetisyenler hayal kırıklıklarını genellikle TV programlarında sessizce dile getirmektedir. Bu nedenle gerçek ve uzun vadeli davranış değişikliklerini güçlendiren beslenme eğitimi stratejileri uygulanabilir. Böylece insanlar bilimsel gerçeğe, bireysellik ve sağduyuya dayalı kendi beslenme kararlarını almaya teşvik edilebilir. Sağlıklı alışkanlıkları dikte etmek yerine insanlar eğitilebilir. Sağlık hizmetleri alanında, üniversitelerde, halk sağlığında, medyada, hükümetlerde ve gıda endüstrisi alanlarında çalışan beslenme ve diyet uzmanları, bilime dayalı beslenme bilgisini topluma tanıtmak ve desteklemek/korumak amacıyla özel eğitim almışlardır. Birincil beslenme eğitimsi olarak çalışmak ve aktif olarak besin ve

beslenme alanındaki yanlış bilgiyi düzeltmek sağlık personellerinin görevlerindedir.

Doğru besin ve beslenme bilgisini, bilgi kirliliğinden ayırt etmek her zaman için kolay değildir. Doğru besin ve beslenme bilgisi, bilimsel çalışmaların ortak fikir birliği sonucu oluşturulmuştur. Besin ve beslenme konusundaki yanlış bilgiler, herhangi bir bilimsel temeli olmayan, hatalı, eksik ve yanıltıcı çalışmaların sonuçlarına dayanır. Kendi amaçlarına hizmet etmesi için (ürün satmak, belirli bir grubun ilgisini çekmek gibi) kasıtlı olarak veya bilinçsiz bir şekilde yayılabilir. Besin ve beslenme konusundaki yanlış bilgilendirmeler, bir besine yönelik moda, sağlıkta sahtekarlık veya yanlış yönlendirilmiş iddiaları içerir ve tüketicinin sağlığına zarar verebilir.

Beslenme ve Diyet Uzmanlarının Rolü

Beslenme ve diyetetik uzmanları, güncel ve yeni ortaya çıkan bilim temelli beslenme bilgisini halka iletmek için hazırdır. Beslenme bilgisinin medya ve tüketici hedefli materyaller aracılığıyla yayılmasında aktif rol almaları için teşvik edilmelidir. Genellikle rekabet halinde olan fitness uzmanları, psikologlar, ünlüler ve beslenme ile ilgili yasal yetkiye sahip olmayan diğer kişiler; beslenme yazılarının ve kitaplarının yazarlarıdır. Diyetisyenler, tüketici hedefli beslenme mesajlarını netleştirmek ve açıklığa kavuşturmakla yükümlüdürler. Medya ve tüketiciler için geliştirilen araştırmaları yorumlamaya yardımcı olabilirler. Besin ve beslenme ile ilgili yanlış bilgileri doğru bir şekilde tanımlayabilmek, buna katkı sağlamak ve bunlara karşı durmak için bilimsel literatürde yeterince güncel kalmak, her uzmanın sorumluluğundadır. Beslenme konusundaki önerilerinin tutarlılığı tüketicilerin kafa karışıklığını azaltır ve bilime dayalı beslenme bilgisinin güvenilirliğini artırır. Bu nedenle diğer sağlık personelleri, tüketicilere sağlık eğitimi vermek ve toplumun beslenme eğitimini sağlamak için beslenme ve diyet uzmanları ve eğitimcilerle iş birliği içinde olmalıdır. Doktorlar, hemşireler, aile hekimleri ve diğer sağlık uzmanları beslenme ve diyetetik uzmanlarının bilgi, beceri ve hizmetlerinden yararlanmalıdır.

Sonuç

İnsan beslenmesi, tüm dünyadaki üniversitelerde araştırılan ve öğretilen ciddi ve çok önemli bir bilimsel disiplindir. Günlük yaşam ile olan ilişkisi de onu bilimler arasında eşsiz kılmaktadır. Sadece bilimsel literatürde değil, aynı zamanda gazetelerde, dergilerde ve popüler kitap ve makalelerde de yazılmakta, TV ve radyolarda sıklıkla bu konu hakkında uzman olmayan insanlar tarafından konuşulmaktadır. Toplumlarda, küreselleşme sürecinde beklenen yaşam kalitesine ulaşmak için sağlıklı beslenme, sağlıklı yaşam biçiminin geliştirilmesi ve hastalıkların önlenmesi büyük önem taşır. Sağlığın geliştirilmesi; toplumun, besin, beslenme ve sağlık konularında bilinçlendirilmesi ve bu konulardaki eğitim ile mümkündür. Eğitimde temel amaç; kişi ve toplum sağlığının korunmasında, yeterli ve dengeli beslenme ile fiziksel aktivite düzeyini artırmaktır. Yeterli ve dengeli beslenme; kişisel özellikler göz önünde bulundurularak, besin çeşitliliği içerisinde enerji ve besin öğelerinin önerilen miktarlarda alınması ile sağlanır.

Kaynaklar

- Baysal A. Beslenme. Hatiboğlu Yayınevi 16. Baskı. Ankara, 2015.
- Marks V. Information, Misinformation and Disinformation in Human Nutrition. Nutrition and Food Science. February 2017.
- Merdol TK. Beslenme ve Diyetetik Biliminin Dünü, Bugünü ve Geleceği. İzmir Kâtip Çelebi Üniversitesi Sağlık Bilimleri Fakültesi Dergisi 2016; 1(1):1-5.
- Position of the American Dietetic Association: Food and Nutrition Misinformation. ADA Reports. 0002-8223/06/10604-0015\$32.00/0 (doi: 10.1016/j.jada.2006.02.019)
- Sağlam K, Gümüş T, Yazılı, Görsel ve Sosyal Medyada Gıda ile İlgili Bilgi Kirliliğinin Halkın Gıda Tercihine Üzerine Etkileri. Gıda (2019) 44 (1):153-162 doi: 10.15237/gida.GD18108
- Yüksel E, Kaya AY, Koçak A, Aydın S. Türkiye'de Sağlık Konulu Yayınların Analizi Raporu. TUBİTAK 1000E 38 no'lu proje, 2013 (erişim: 02.09.2019). www.sabriulker.com.tr (Erişim Tarihi: 09.19.2019)