

Gıda katkı maddelerine olan bu ilgi neden?

Doç. Dr. Fatih Gültekin



1966 yılında Konya'da doğdu. 1990 yılında Selçuk Üniversitesi Tıp Fakültesi'nden mezun oldu. Aynı üniversitede biyokimya doktorasını tamamladıktan sonra 1997 yılında Süleyman Demirel Üniversitesi'ne yardımcı doçent olarak atandı. 2002 yılında biyokimya doçenti olduktan sonra Fulbright bursiyeri olarak Amerika'da araştırmalar yaptı. Halen Süleyman Demirel Üniversitesi Tıp Fakültesi Biyokimya Anabilim Dalı'nda çalışmaktadır.

İnternette biraz meşgul oluyorsanız eminim ki sizler de zaman zaman gıda katkı maddeleriyle ilgili e-postalar almışınızdır. Gıda katkı maddeleri uzun yıllardır tüm dünyada bir ilgi odağı olmuştur ve halen ilgi odağı olmaya devam etmektedir. Peki ama neden? Mevcut yazımızda bu soruya cevap bulmaya çalışacağız.

Gıda katkı maddeleri en geniş anlamıyla gıdalara ilave edilen maddelerdir. İstilahtaki tanımı ise "Dolaylı veya dolaysız olarak bir yiyeceğin bileşeni haline gelmesi veya özelliklerini etkilemesi amacıyla kullanılan maddelerdir". Bu tanım yiyeceklerin üretim, işleme maruz bırakma, paketlenme, taşıma ve depolanma süresince kullanılan maddeleri içermektedir.

Katkı maddeleri yiyecekler içine şu beş ana nedenden dolayı ilave edilirler.

1. Lezzeti artırmak veya arzu edilen rengi vermek.
2. Asitlik veya alkaliliğin sağlanmasını veya kontrol edilmesini temin etmek.
3. Lezzetini ve sağlığa yararlı halini muhafaza etmek.
4. Besin değerini korumak veya artırmak.
5. Ürünün kıvamını sağlamak.

Oldukça masum ve güzel amaçlar için kullanılan gıda katkı maddeleri belirli kesimlerce mercek altına alınmaktadır. Bir kısım insanlar bu kelimeleri hiç duy-

mamışken, bir kısım insanlar bunlarla ilgili bir şeyler duymuş ve okumuş olmakla beraber bu konuyu önemsememektedir. Resmi kurumlara güvenden dolayı resmi kurumlarca onaylanmış ürünlerin sağlıklı olduğunu, rahatlıkla tüketilebilir olduğunu kabul etmektedirler. Öbür yandan bir takım insanlar ise alışverişlerini yaparlarken, sanki okumasın diye çok karmaşık yazıldığı imajına sahip olduğumuz ve okunması oldukça güç olan, paketlerin arkasındaki o yazıları dikkatle incelerler. Oradaki bilgilere göre de satın alıp almamaya karar verirler. Peki ama neden buna gerek duyarlar?

Gıda katkı maddelerine ihtiyatlı yaklaşmanın altında iki temel neden yatmaktadır. Bunlardan ilki "zararlı olabilirler"



düşüncesi, diğeri ise “dini inançlar”dır. Bunların yanında bazı beslenme tercihleri de etkili olmaktadır.

Gıda katkı maddeleri zararlı mıdır?

Gıdalara katılan 8000'in üzerinde katkı maddesi vardır. Henüz hepsinin zararlı olup olmadığı test edilmemiştir. Bazı maddelerin zararlı olduğu, bazılarının zararsız olduğu yapılan çalışmalarla gösterilmiştir.

Amerika Gıda ve Tarım Örgütü (FDA) gibi bazı kurumlar yaptığı araştırmalarla gıda katkı maddelerini kullanılmasına müsaade edilmeden önce değerlendirmektedir. Daha sonra sağlığa zararlı olmayanları ve bunların gıdalarda kullanılacak miktarlarını tespit ederek kullanılmasına izin verir. Birçok ülkede yetkililer bu raporları dikkate alarak veya kendi kurumlarında bir takım araştırmalar yaparak ülkelerinde kullanımına izin verecekleri gıda katkı maddelerini belirlerler. Ülkemizde genel anlamda Avrupa Birliği ülkelerinde ve Amerika'da kullanımına izin verilen katkı maddelerinin kullanılmasına müsaade edilmiştir. Dolayısıyla şayet bu kurumlara güveniyorsak sağlık açısından endişelenmemize gerek yoktur.

Dünyaca meşhur bu kurumlara güvenebilir miyiz?

Bu kurumların geçmişine baktığımız zaman kullanılmasına izin verdikleri birçok katkı maddesinin bir dönem kullanımından sonra zararlı olduğu anlaşılmış ve kullanımı yasaklanmıştır. Avrupa Birliği'nde kullanılmasına izin verilen katkı maddeleri listesi sürekli olarak değişmektedir. Zaman içinde zararlı olduğu ortaya çıkanlar listeden çıkartılırken, zararsız olduğu gösterilenler listeye dahil edilmektedir. Dolayısıyla bu kurumlara mutlak bir güven aşırı iyi niyet göstermek olur. Biraz ihtiyatlı yaklaşmakta fayda vardır diye düşünüyorum. Nitekim dünya üzerinde birçok örgüt (The Hyperactive Children's Support Group ve Feingold® Association of the United States vb.) Amerika ve Avrupa Birliği'nde kullanılmasına müsaade edilen bazı katkı maddelerinin kullanılmaması yönünde yayınlar yapmaktadırlar. Ateş olmayan yerden duman çıkmaz misali, aşırı teslimiyetçi yaklaşımdan ziyade resmi kurumların kullanılmasını onayladığı halde üzerinde hâlâ tartışmalar yaşanan bazı katkı maddelerinden uzak durmaya çalışmak daha doğru bir tercih olabilir.

Sağlık endişesiyle ihtiyatlı yaklaşmanın bir diğer nedeni katkı maddelerinin kaynağıdır. Katkı maddelerinin bir kısmı sentetik yani laboratuvarla sentezlenerek üretilirken, bir kısmı doğal ürünlerden elde edilmektedir. Doğal ürünlerden elde edilmek istenen katkı madde-

sinin miktarını artırmak için bu doğal ürünün genetiği değiştirilmektedir. Örnek olarak soya fasulyesinden lesitin elde edecekseniz genetiğini değiştirdiğiniz soya fasulyesinden çok daha fazla lesitin elde edebiliyorsunuz. Genetiği değiştirilmiş ürünler kullanmak maliyeti oldukça düşürmektedir. Genetiği değiştirilmiş ürünlerin sağlığa zararlı olup olmadığı tartışılmaktadır. Genetiği değiştirilmiş ürünleri tüketmek istemeyen kişiler katkı maddelerine bu açıdan da ihtiyatlı yaklaşmaktadır. Ancak katkı maddelerinin genetiği değiştirilmiş ürünlerden elde edilip edilmediği paket üzerindeki etiketlerde henüz belirtilmemektedir. Bunun için bazı yasal uygulamalar gerekmektedir.

Dini inançlar katkı maddelerine yaklaşımı neden etkilemektedir?

Değişik dinlerde tüketilmesi yasaklanan gıdalar vardır. Mesela Hindular'da inek kutsal iken, Musevi ve Müslümanlar'ın domuz yemesi yasaklanmıştır. Yine Müslümanlar'ın alkol ve kan tüketmesi yasak kılınmıştır. Daha önce belirttiğimiz gibi katkı maddeleri sentetik olarak elde edilebildiği gibi bitki ve hayvanlardan veya hayvansal ürünlerden elde edilebilmektedir. Bu noktada şayet domuzdan elde edilmiş bir katkı maddesini tüketmek istemiyorsanız domuzdan üretilme ihtimali olan katkıdan uzak durmanız gerekmektedir. Bu katkıları belirlemek için katkıların da bilgi sahibi olmanız veya bilgisine güvendiğiniz kişi veya kurumların onayladığı katkıları veya bu katkıları içeren ürünleri tüketmelisiniz. Museviler bu hususu kurumsallaşarak çözmüşlerdir. İnançlarına uygun üretilen ürünler **Koşer** sertifikası almaktadır. Koşer sertifikalı ürünleri içindeki katkı maddelerini incelemeksizin rahatlıkla tüketebilmektedirler. Müslümanlar için de benzer uygulamalar değişik ülkelerde uygulanmaktadır. Örnek olarak Malezya'da Nestle ürünlerinin hepsi **Helal** sertifikalıdır. Amerikanın bazı eyaletlerinde benzer uygulamalar vardır. Ülkemizde de Helal sertifikası veren dernekler kurulmaya başlamıştır. Uluslararası pazarda **Helal** ve **Koşer** sertifikalı katkı maddeleri üreticilerin kullanımına sunulmaktadır.

Bazı beslenme tercihleri de katkı maddelerine ilginin sebeplerindedir. Vejetaryenler hayvan etini yemezlerken veganlar (sıkı vejetaryenler) hayvansal ürünleri ve bunlardan elde edilmiş katkı maddelerini tüketmemektedirler. Şayet böyle bir beslenme tarzını seçtiyseniz katkı maddelerini yakından tanımalısınız.

Bu yazımızda girişte belirttiğimiz üzere gıda katkı maddelerine ilginin nedenini ortaya koymaya çalıştık. Bunun yanında “E” lerin anlamları, katkı maddelerinin hasta-



Dolaylı veya dolaysız olarak bir yiyeceğin bileşeni haline gelmesi veya özelliklerini etkilemesi amacıyla kullanılan katkı maddeleri; lezzeti artırmak veya arzu edilen rengi vermek, asitlik veya alkaliliği sağlanmak veya kontrol edilmesini temin etmek, lezzetini ve sağlığa yararlı halini muhafaza etmek, besin değerini korumak veya artırmak, ürünün kıvamını sağlamak amacıyla tercih ediliyor.

lıklarla ilişkisi, yasaklanan katkı maddeleri, bilinçli tüketici olarak izlenecek yollar gibi konular bir makaleye sığmayacak ve ayrıca işlenebilecek konulardır.

Sonuç olarak, kendi ve sorumluluğunuz altındaki kişilerin sağlığı ve inançlarınızın gereklerini yerine getirmek açısından titiz davranmak istiyorsanız katkı maddelerine ilginiz sürecektir. Ülkemizde kullanılan katkı maddeleri zaten resmi kurumlarca müsaade edilen ve zararsız olduğu kabul edilen katkılardır. Tüm resmi onaylara rağmen halen üzerinde tartışmalar devam eden katkıları bireysel olarak belirleyip bunlardan kaçınabilirsiniz. Beslenme tercihleri ve inançlarınız açısından katkı maddelerinin kaynaklarıyla ilgili bireysel olarak bilginizi artırarak hassasiyetinizi devam ettirebilirsiniz. Ancak bilgi ve samimiyetine güvendiğiniz kurumları oluşturarak ürün bazında sertifikalaşma sürecinin hızlanmasını sağlamak daha pratik bir yol gibi görünmektedir. Böylelikle veganlar, genetiği değiştirilmiş ürünlerden elde edilmiş katkı maddelerini tüketmek istemeyenler, inançları gereği bazı hayvansal kaynaklı ürünlerden elde edilen katkıları tüketmek istemeyenler daha kolay ve huzurlu bir beslenme geleneğine kavuşmuş olacaklardır.