

Toplum beslenmesi: yeterli-güvenli besinler ve dengeli beslenme

Prof. Dr. Osman E. Hayran



Hacettepe Üniversitesi Tıp Fakültesini bitirdikten sonra aynı üniversitede halk sağlığı ihtisası yaptı. 1988 yılında Marmara Üniversitesi Tıp Fakültesi Halk Sağlığı Anabilim Dalı'na geçti ve aynı yıl halk sağlığı doçenti, 1994 yılında da profesörü oldu. Bir süre Dünya Sağlık Örgütü'nce Ankara'da oluşturulan Sağlık Politikaları Proje Ofisinin Direktörlüğünü yaptıktan sonra 1995 yılında Marmara Üniversitesi Sağlık Eğitim Fakültesini kurmak üzere dekan olarak görevlendirildi. Yeditepe Üniversitesi Sağlık Bilimleri Fakültesi Dekanı ve Tıp Fakültesi Halk Sağlığı Anabilim Dalı Başkanı olarak görev yaptı. Hayran, halen İstanbul Medipol Üniversitesi Öğretim Üyesi olarak görevini sürdürmektedir.

Arılan dünya nüfusu, kentleşme ve küresel ısınma nedeniyle ekilebilir tarım alanları azalmakta, giderek azalan alanlardan alınan ürünlerle giderek artan sayıda insanın beslenmesi gerekmektedir. Doğal sonuç olarak toplum beslenmesi sorunları önem kazanmaktadır. Daha önceleri yoksul Afrika ve Asya toplumlarının kronik sorunu olan açlık ve kitlik konuları henüz gelişmiş batı toplumlarının önüne gelmemişse de pandemi döneminde yaşanan tedarik zinciri aksamaları önemli uyarılarda bulunmuştur. Besin ve tarım ürünleri ile ilgili tedarik sorunlarının Rusya-Ukrayna savaşına bağlı olarak daha da artmakta olduğu ve artacağı anlaşılmaktadır. En temel insan ihtiyacı olması nedeniyle ihtiyaçlar hiyerarşisinin zemininde yer alan beslenme konusu ve toplum beslenmesi sorunları çok yönlü, çok değişkenli sorunlardır. Yeterli besin bulunup bulunamaması, bulunan besinlerin güvenli olup olmaması, var olan besinlerin düzenli ve dengeli tüketilip tüketilmemesine bağlı olarak çok sayıda sağlık sorununun ortaya çıktığı bilinmektedir. Bu anlamda çok yönlü bir konu olan toplum beslenmesi sorunlarına başlıca 4 farklı açıdan bakmak gerekir: Besin güvencesi, besin güvenliği, beslenme bozuklukları ve beslenme modaları.

Besin Güvencesi

Besin güvencesi kısaca bireylerin ihtiyacı olan besinlerin bulunabilirliği ve bunlara erişilebilirlik anlamına gelmektedir. Birleşmiş Milletler Dünya Besin Güvence Komitesi (CFS) tarafından yapılan tanıma göre, sınıf, cinsiyet ve bölge ayırılmaksızın "tüm insanların aktif ve sağlıklı bir yaşam sürebilmeleri için ihtiyaçları olan yeterli, besleyici ve güvenli besin maddelerine her dönemde ve tercihleri doğrultusunda fiziksel, sosyal ve ekonomik erişim imkanlarının bulunması" demektir. (1) Birleşmiş Milletler Gıda ve Tarım Örgütü (FAO) besin güvencesinin 4 temel ayağını bulunabilirlik, erişilebilirlik, kullanım ve istikrar olarak belirlemiştir. (2) Bu kavram, 1948 yılında yayınlanmış olan İnsan Hakları Evrensel Bildirgesinde yer alan ve diğer tüm hakların gerçekleşmesi için bir ön koşul oluşturan "yeterli besin hakkı" kavramının daha açık bir ifadesidir. Yani, temel bir insan hakkı olarak her bireyin istediği her zaman ihtiyaç duyduğu her türlü besleyici, güvenli ve yeterli besine erişebilmesi anlamına gelmektedir. Erişilebilirlik sadece ekonomik anlamda değil, fiziksel, sosyal anlamda da mümkün olmalı ve istikrarlı olmalıdır. 1996 yılında "Besin Güvencesi için Dünya Besin Zirvesi"nde alınan bir karara göre besinler politik ve ekonomik baskı aracı olarak kullanılmamalıdır. (2) Bu karar ve

düzenlemelere ek olarak Birleşmiş Milletler tarafından kabul edilen Sürdürülebilir Kalkınma Amaçlarından (SDGs) ikincisi olan "Sıfır Açlık" doğrultusunda 2030 yılına kadar tüm dünyada açlığın sona ermesi, beslenme durumunun gelişmesi ve sürdürülebilir tarım uygulamaları ile gıda güvencesinin sağlanması beklenmektedir. (3)

Yapılan tanımlar, alınan kararlar çok insancıl ve iddialı olmakla birlikte bugün dünyadaki durumun hiç de iç açıcı olmadığı görülmektedir. Dünya nüfusunun önemli bir kısmı yeterli besine erişemediğinden milyonlarca insan her gece yatağa aç girmekte, daha fazlası ise eksik ve kötü beslenmenin sonucu olan sağlık sorunları ile mücadele etmektedir. İşin ilginç yanı ise bu kararların ve düzenlemelerin kaynağı olan toplumların vatandaşlarının aşırı besin tüketimine bağlı olarak ortaya çıkan başta obezite olmak üzere çeşitli kronik hastalıklarla boğuşmakta olmasıdır. Uluslararası kuruluşlarca yayınlanan bir rapora göre, 2020 yılında açlık sorunu yaşayan insan sayısının tüm dünyada 768 milyon kişi yani dünya nüfusunun %9,9'u olduğu tahmin edilmektedir. Bu sayı bir önceki yıldan 161 milyon daha fazladır ve artmaya devam etmektedir. Gene 2020 yılında 2,37 milyar insanın ihtiyaç duydukları yeterli besine erişiminin olmadığı, bu sorunların az gelişmiş ülkeler ile her

ülkedeki kadın ve çocuklar arasında daha yaygın olduğu görülmektedir. Öte yandan yetişkinlerde 2012 yılında %11,7 olan obezite oranı 2016 yılında %13,1 olmuş ve artmaya devam etmektedir. (4) 1,9 milyar yetişkin fazla kilolu ya da obez iken 462 milyon yetişkinin kilosu normalin altındadır. (5)

Dünyada 1,9 milyar yetişkin fazla kilolu ya da obez iken 2,37 milyar kişinin ihtiyaç duydukları temel besinlere erişiminin olmaması insanlığın belki de utanılması gereken en büyük çelişkilerinden birisidir. Besin güvenencesinin olmamasının en net sonucu açlık ve açlığa bağlı her türlü sağlık sorunu olmakla birlikte, güvence eksikliği ile anksiyete, depresyon ve uyku bozuklukları arasında çok güçlü bir ilişki olduğu çeşitli araştırmalarla, meta-analiz ve sistematik derlemelerle saptanan bir başka gerçektir. (6) Besin güvenencesi sorunları, ekilebilir tarım alanlarının azalması, yanlış tarım politikaları, savaşlar ve salgınlara bağlı olarak tedarik zincirlerinin aksaması gibi nedenlerle artmaya devam etmekte olan ve başta ülkemiz olmak üzere tüm toplumları tehdit eden küresel bir sorundur.

Besin Güvenliği

Besin güvenencesinden farklı bir kavram olan besin güvenliği, "besinlerin hazırlanması, taşınması, depolanması sırasında besinlerle oluşan hastalıkların ortaya çıkmasının önlenmesi" anlamına gelmektedir. (7) Besinlerle oluşan, bulaşan hastalıklar tıpta ayrı bir başlık altında sınıflandırılmayı gerektirecek kadar çok ve önemli bir hastalık grubudur. Besinlerin üretiminden tüketimine kadar tüm aşamalarda gerekli önlemlerin alınmadığı, yani besin güvenliğinin sağlanamadığı durumlarda; fiziksel, biyolojik ve kimyasal kirlenmelere bağlı olarak çok sayıda hastalık ortaya çıkabilmektedir. Besin güvenliğinin sağlanamaması nedeniyle ortaya çıktığı bilinen

200'den fazla hastalık bulunmaktadır. İşhalli hastalıklardan böbrek ve karaciğer yetmezliğine, nörolojik bozukluklardan çeşitli kanser türlerine kadar geniş bir spektrumda yayılan bu hastalıklar nedeniyle Dünya Sağlık Örgütü (DSÖ) istatistiklerine göre her yıl tüm dünyada 600 milyon kişi hastalanmakta, toplam 420 bin kişi de ölmektedir. (8) Başka bir deyişle besin güvenliğinin sağlanamamasına bağlı olarak her yıl dünyadaki her 10 kişiden birisi hasta olmakta, her gün ortalama 50 kişi ölmektedir. İstatistiklere yansımayan, saptanamayan sorunlar dikkate alınmadığında bile bu çok önemli bir kayıptır. Üstelik besinlerin bakteri, parazit gibi biyolojik etkenlerle kirlenmesine bağlı olarak görülen ve genellikle bulaşıcı nitelikte olan hastalıklar konusunda farkındalık oluşturmak mümkün iken çok ciddi bir sorun olan kimyasal kirleticiler için aynı şeyi söylemek mümkün değildir.

Dünyada 1,9 milyar yetişkin fazla kilolu ya da obez iken 2,37 milyar kişinin ihtiyaç duydukları temel besinlere erişiminin olmaması insanlığın belki de utanılması gereken en büyük çelişkilerinden birisidir. Besin güvenencesi sorunları, ekilebilir tarım alanlarının azalması, yanlış tarım politikaları, savaşlar ve salgınlara bağlı olarak tedarik zincirlerinin aksaması gibi nedenlerle artmaya devam etmekte olan ve başta ülkemiz olmak üzere tüm toplumları tehdit eden küresel bir sorundur.





Günümüzde aynen giyim-kuşam modasında olduğu gibi beslenme modası da her yıl bazı profesyoneller tarafından tasarlanmakta, yeni ürünler ön plana çıkarılmakta, onlara özgü pazarlama yöntemleri ile popüler hale getirilmeye çalışılmaktadır. Çeşitli vitamin ve mineral takviyeleri, bitkisel ürünler, posalı yiyecekler, antioksidan içeren besin maddeleri, tam tahıllar, geleneksel ürünler, organik besinler bu anlamda akla gelen ilk ürünlerdir. Özel isimlerle anılan ve çeşitli dönemlerde ön plana çıkmış olan diyet modaları aslında bir ansiklopedi dolduracak kadar çok sayıdadır.

Mart 2022'de DSÖ yayın organında yayınlanan editöryal yazıda besinlerdeki kimyasal kirlenme sorunlarının ne boyutta olduğunun araştırılmaması nedeniyle tam anlamıyla bilinmediğine vurgu yapılmaktadır. (9)

Tarımsal verimi arttırmak amacıyla kullanılan gübre niteliğindeki kimyasallar, yüzlerce çeşit pestisitler, çevresel atıklardan kaynaklanan ağır metaller, besinlerin raf ömrünü uzatma, tatlandırma, koku verme, renklendirme amaçlı katkı maddeleri başta olmak üzere bilinen ve bilinmeyen sayısız kimyasal kirletici bulunmaktadır. Kimyasal kirleticilere bağlı olarak ortaya çıkan sorunlar, akut zehirlenmeler bir yana, genellikle uzun zaman içerisinde ortaya çıkan ve besin kirliliği ile ilişkilerinin kurulması ihmal edilen öldürücü metabolik hastalıklar ve kanserler gibi ciddi sorunlardır. Besin güvenliği sorunları çok sayıda hastalık ve ölümlere yol açmakla kalmayıp ülkelerin turizm ve ticaretlerini olumsuz etkileyerek önemli ekonomik kayıplara da neden olmaktadır.

Beslenme Bozuklukları

Beslenme en doğal ve içgüdüsel insan faaliyetlerinin başında yer alır. Her insanın, her canlının yaşamını sürdürmesi, büyüüp gelişmesi, üremesi için bes-

lenmeye ihtiyacı vardır. Bu nedenle tüm insanların en deneyimli ve bilgili olmaları gereken konuların başında yer alır. Hal böyle iken yanlış ve dengesiz beslenmeye bağlı olarak çok sayıda sağlık sorununun ortaya çıktığı görülmektedir. Malnutrisyonlar, çeşitli vitamin-mineral yetmezlikleri, obezite, tip-2 diyabet, hipertansiyon, bazı kalp-damar hastalıkları bu anlamda dengesiz beslenmeye bağlı olarak oluştuğu ya da ağırlaştığı bilinen bazı hastalıklardır. Bu sorunların bir kısmı besin güvencesi ve besin güvenliği sorunlarının sonucu olsa da önemli bir kısmı yanlış, bilinçsiz ve dengesiz beslenmeye bağlıdır. Örneğin yetersiz beslenmeye bağlı malnutrisyonların bir kısmı besin yokluğundan kaynaklanmakla birlikte önemli bir kısmı yanlış tarım ve beslenme politikalarına bir kısmı ise beslenme konusundaki yanlış bilgi, tutum ve davranışlara bağlı olarak ortaya çıkmaktadır. Günümüzde malnutrisyonlar az gelişmiş toplumların öncelikli sorunları arasında yer almakta iken, kalp-damar hastalıkları, hipertansiyon, tip-2 diyabet gibi hastalıklar gelişmiş toplumların öncelikli sorunları arasındadır.

Yanlış, bilinçsiz ve dengesiz beslenme sorunlarının bir başka örneği de yeme bozuklukları şeklinde görülmektedir. Özellikle yazılı, görsel ve sosyal med-

yanın etkisi ile beden algısı bozulan ve beden yapısını değiştirmeye çalışan pek çok insan "diyet" adı altında kendilerine sunulan dengesiz beslenme şekillerinin etkisi ile anoreksiya nervosa, bulimia ve ortoreksiya nervosa gibi bazen yaşamı tehdit edici duruma gelebilen hastalıklara yakalanabilmektedir. Sonucusu 2019 yılında yapılan küresel hastalık yükü araştırması sonuçlarına göre tüm dünyadaki ölüm nedenleri arasında iskemik kalp hastalıkları 1., diyabet 7., hipertansiyon ise 8. sırada yer almaktadır. Beslenme ile ilişkisi bilinen diyabet hastalığının öldürücülüğüne ek olarak engelliliğe neden olması (YLDs) anlamında hastalık yükü açısından 2. sırada olması da dikkat çekicidir. (10) Pek çok hastalığın beslenme ile ilişkisi olduğu bilinmekle en azından diyabet ve hipertansiyonun büyük ölçüde, kalp hastalıklarının ise bir ölçüde beslenme ile ilişkili olması sorunun önemini göstermektedir.

Beslenme Modaları

Beslenme modaları, moda diyetler toplu beslenmesinin bir başka önemli sorunudur. Bu sorun bazen yetersiz beslenmeye çoğu zaman ise dengesiz beslenmeye neden olarak pek çok hastalığa zemin hazırlamaktadır. Diyet sözcüğü eski Yunancadaki "diaita" sözcüğünden gelmektedir. Asıl anlamı "fiziksel ve ruhsal yönden sağlıklı yaşam biçimi" olan bu sözcüğün anlamı günümüzde çok daraltılmıştır. Her ne kadar sağlıklı beslenme ve çeşitli hastalıklarda sağlık durumunun desteklenmesi için beslenmenin düzenlenmesi anlamında kullanılması gerekse de "diyet" denildiğinde akla ilk gelen genellikle "kilo verme" amaçlı beslenmedir.

Beslenme ve diyet modalarının geçmişi çok eskilere dayanmaktadır. Örneğin, MÖ 40-500 yıllarında cesaret, hız ve güç kazanmak isteyen savaşçıların ve sporcuların kaplan yüreği, geyik karaciğeri ile beslendikleri bilinmektedir. (11) Çeşitli dönemlerde popüler olan beslenme modaları zamanla yerini yeni modalara terk etse de bir süre sonra yeniden popüler hale gelmektedir. Örneğin, günümüzde pek çok kişinin kilo verme amacıyla başvurduğu bir yöntem olan elma sirkeli su içmek 1800'lerde öne çıkan bir beslenme modası olup Lord Byron'ın bu moda için öncüsü ünlülerden birisi olduğu bilinmektedir. (12)

Yetmiş yıl önce yayınlanan bir halk sağlığı dergisinin editöryal yazısında o dönem çok kullanılan "health foods" kavramının yanlışlığından ve reklam amaçlı oluşundan hareketle yiyecekler konusundaki bazı modaların gereksizliğine bazılarının ise zararına değinilmektedir. Bunlar arasında sayılan beyaz unun zehir olduğu, süt ve yumurtadan uzak durmak gerektiği, kahverengi şeker kullanılmasının önemi, yiyeceklerle alınan vitaminlerin yetersiz olduğu ve vitamin desteği alınması gerektiği gibi pek çok beslenme modasının bugün de zaman zaman öne çıkan konularla benzerliği dikkati çekicidir. Bilimsel temeli olmayan yanlışlardan oluşan ve 1952 yılında şarlatanlık kabul edilen ve önemli bir halk sağlığı sorunu olarak ele alınan bu beslenme modalarının hala aynı söylemlerle güncel olması ilginçtir. (13)

Günümüzde aynen giyim-kuşam modasında olduğu gibi beslenme modası da her yıl bazı profesyoneller tarafından tasarlanmakta, yeni ürünler ön plana çıkarılmakta, onlara özgü pazarlama yöntemleri ile popüler hale getirilmeye çalışılmaktadır. Çeşitli vitamin ve mineral takviyeleri, bitkisel ürünler, posalı yiyecekler, antioksidan içeren besin maddeleri, tam tahıllar, geleneksel ürünler, organik besinler bu anlamda akla gelen ilk ürünlerdir. Özel isimlerle anılan ve çeşitli dönemlerde ön plana çıkmış olan diyet modaları aslında bir ansiklopedi dolduracak kadar çok sayıdadır. (14)

Bu diyetler genellikle hızlı kilo vermek, sağlıklı ve uzun yaşamak, vücuttaki zararlı maddelerin temizlenmesini sağlamak, yorgunluk gidermek, zinde kalmak, yaşlanmayı geciktirmek amacıyla insanlara sihirli formüller sunan beslenme şekillerinden oluşmaktadır. Ne yazık ki insanların önemli bir çoğunluğu bilimden ziyade sihire, mucizelere inanma eğilimindedir. Hal böyle olunca diyet endüstrisinin tuzağına düşenlerin sayısı her geçen gün artmaktadır. Aslında beslenmeyi çeşitlendirmek, bazı besinlere daha çok yer vermek veya tercih etmek, beslenmeyi zevk haline getirmek hatta şölene dönüştürmek hayatı renklendiren, güzelleştiren faaliyetlerdir. Bu anlamda sağlığa zararı olmadığı sürece beslenmeyi bir tür moda gibi algılamakta sakınca yoktur. Ancak bunun bir takıntı haline getirilmesi ve bazı yiyeceklerden gerçek dışı faydalar beklenmesi, diyet adı altında bilim dışı ve insan metabolizmasını

bozucu zararlı beslenme biçimlerinin dayatılması önemli bir toplum sağlığı sorunudur. Nitekim geçmişte zayıflama amacıyla tenya yumurtası yutmak, tiroid hormonu almak şeklinde zararlı modalar olduğu gibi belirli besin maddelerine hiç yer vermeyen tek yönlü beslenmeye dayanan sağlık bozucu beslenme modaları da olmuştur ve halen de vardır. Oysa bilimsel açıdan kişilerin yaşına, cinsiyetine, çeşitli özelliklerine göre yeterli ve dengeli beslenmenin nasıl olması gerektiği çok iyi bilinmektedir. Ülkemizde bu konulardaki doğru bilgilere Sağlık Bakanlığının web sayfasından erişmek mümkündür. (15)

Kaynaklar

- 1) www.ifpri.org/topic/food-security (Erişim Tarihi: 20.03.2022)
- 2) FAO. Declaration of the World Food Summit on Food Security. Rome: Food and Agriculture Organization of the United Nations, 2009.
- 3) <https://sdgs.un.org/goals/goal2> (Erişim Tarihi: 20.03.2022)
- 4) FAO, IFAD, UNICEF, WFP and WHO. The State of Food Security and Nutrition in the World 2021. Transforming food systems for food security, improved nutrition and affordable healthy diets for all. Rome, FAO, 2021. <https://doi.org/10.4060/cb4474en>
- 5) <https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/malnutrition> (Erişim Tarihi: 20.03.2022)
- 6) Arenas DJ, Thomas A, Wang J, et al. A Systematic Review and Meta-analysis of Depression, Anxiety, and Sleep Disorders in US Adults with Food Insecurity. *J Gen Intern Med* 2019;34: 2874–2882 (2019). <https://doi.org/10.1007/s11606-019-05202-4>
- 7) https://en.wikipedia.org/wiki/Food_safety (Erişim Tarihi: 10.03.2022)
- 8) <https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/food-safety> (Erişim Tarihi: 10.03.2022)
- 9) Choudhury S, Medina-Lara A, Smith R, Daniel N. Research on health impacts of chemical contaminants in food. *Bull World Health Organ.* 2022;100(3):180-180A. doi:10.2471/BLT.21.287532
- 10) GBD 2019 Ageing Collaborators. Global, regional, and national burden of diseases and injuries for adults 70 years and older: systematic analysis for the Global Burden of Disease 2019 Study *BMJ* 2022; 376: e068208. doi:10.1136/bmj-2021-068208.
- 11) Applegate EA, Grivetti LE. Search for the Competitive Edge: A History of Dietary Fads and Supplements. *The Journal of Nutrition* 1997;127 (5): 869S–873S. <https://doi.org/10.1093/jn/127.5.869S>
- 12) Foxcroft L. *Calories & corsets : a history of dieting over 2,000 years.* Profile Books, 2011. ISBN 978-1847654588.
- 13) Quackery in the field of nutrition. *Am J Public Health Nations Health.* 1952 Aug;42(8):997-8. doi: 10.2105/ajph.42.8.997.
- 14) Bijilefeld M, Soumbaris SK. *Encyclopedia of Diet Fads: Understanding Science and Society, 2nd Edition.* Greenwood, ABC-CLIO, LLC, 2015.
- 15) <https://hsgm.saglik.gov.tr/tr/beslenme.html> (Erişim Tarihi: 20.03.2022)