

bülten

17

Mayıs 2019



PINAR Enstitüsü

 / Pınar Enstitüsü

 / pinarenstitusu

 / pinarenstitusu

 / Pınar Enstitüsü

İÇİNDEKİLER

1 PROBİYOTİK TÜKETİMİ VE
ALERJİ İLİŞKİSİ

2 BESLENME İLE İLGİLİ
DOĞRU BİLİNEN YANLIŞLAR – 2

3 OSTEOPOROZ

4 BÖBREK SAĞLIĞI

5 ENSTİTÜDEN HABERLER



1 PROBİYOTİK TÜKETİMİ VE ALERJİ İLİŞKİSİ

Probiyotikler, yeterli miktarlarda alındığında geleneksel beslenme etkilerinin ötesinde sağlık üzerinde olumlu etki gösteren canlı mikroorganizmalar olarak tanımlanmaktadır. Probiyotik terimi, yeterli miktarlarda alındığında geleneksel beslenme etkilerinin ötesinde sağlık üzerinde olumlu etki gösteren canlı mikroorganizmalar olarak da ifade edilmektedir.

Probiyotiklerin, protein ve vitamin metabolizmasını iyileştirmesi, antimikrobiyal etki göstermesi, ishal ve kabızlığı önlemesi, böbrek rahatsızlıklarını gidermesi, laktoz kullanımını iyileştirmesi, serum kolesterol düzeyini azaltması ve antikanserojenik aktivite göstermesi gibi sağlık üzerinde birçok yararı bulunmaktadır.

Probiyotiklerin söz konusu olumlu etkilerinden biri bağırsak metabolizmasına etki ederek mukozal bağışıklığı uyarmasıdır. Probiyotiklerin mukozal bariyer fonksiyonunu geliştirerek alerjik reaksiyon üzerinde yararlı etki gösterdiği ve bunun yanında küçük çocuklar tarafından probiyotik tüketiminin bağışıklık sisteminin gelişimini olumlu yönde etkileyebileceği bildirilmektedir.

Alerji kavramı ise, organizmada etkenin yayılmasına karşı koyan, onu saptamaya çalışan ve bağışıklığa benzeyen direnç hali yaratan bir reaksiyon olarak tanımlanmaktadır.

Son 40 yılda Batılı toplumlarda alerjik hastalıkların daha yaygın hale geldiği görülmekte, probiyotiklerin bu konudaki etkileri büyük önem kazanmaktadır. Yapılan tıbbi araştırmalar, egzama ve gıda alerjisi ile bağırsak geçirgenliği veya sindirim siste-

mindeki bağırsak duvarının boşlukları arasında yakın bir ilişki olduğunu saptamıştır.

Bebeklerde Probiyotik Kullanımının Alerji Üzerine Etkisi

Probiyotiklerin alerjik iltihaplanmada ve gıda alerjisinde etkin olduğu kanıtlanmıştır. Gastrointestinal bölgedeki mikroorganizmalar ile onların antijenleri arasındaki ilişki doğumdan hemen sonra başlamaktadır. Yeni doğan bebeklerde probiyotik kullanımı, onları çocukluk döneminde oluşabilecek alerjilerden koruyabilmektedir.

Yapılan bir çalışma, hamile ve emziren kadınların probiyotiklerle beslenmesinin, bir deri hastalığı olan atopik dermatitten korunmaya yardımcı olduğunu göstermiştir. Atopik egzama veya dermatit; başta deri kıvrımlarında, çocuk bezi kullanım alanlarında ve yanaklarda meydana gelen kaşıntı yapan kızarıklık veya isilik şeklindedir. Bebeklerde atopik dermatit, bağırsak rahatsızlığı ile birlikte görülmekte ve büyüme oranının azalmasına yol açmaktadır. Bu hastalığın klasik yöntemle tedavisi, gıda kaynağının antijeninin elimine edici diyetler ile giderilmesini kapsamaktadır.

Son yapılan araştırmalar, yeni doğan bebeklerde ve annelerinde probiyotik uygulamasının çocukluk dönemindeki alerjilerden korunmaya yardımcı olduğunu göstermektedir. Alerji uzmanları, zararsız bakterilerin çocukların bağışıklık sistemlerini alerjik reaksiyonlara karşı dayanıklı kıldığını ispat etmişlerdir. Bağırsak bölgesinde yararlı bakterilerin varolmasının, egzamaya neden olan koşulları uzaklaştırmanın en iyi yolu olduğu görülmektedir.

Probiyotiklerin alerjiler üzerindeki olumlu etkisi çeşitli araştırmacılar tarafından incelenmiş ve yapılan çalışmalarla ortaya konmuştur. Elde edilen sonuçlar, bağırsaklarda yaşayan bakterilerin aynı zamanda bağışıklık sistemini alerjik reaksiyonlardan uzak tutabildiğini göstermiştir.

Prebiyotik ve Probiyotik Kullanımının Bahar Alerjisi Gelişimini Önleme ve Tedavi Yönünden İncelenmesi

Prebiyotik ve/veya probiyotiklerin yalnız başına ya da kombine olarak kullanımının bahar alerjisini önleme ve tedavide faydalı olabileceğini gösteren deneysel ve klinik çalışmalar mevcuttur.



Takibi sürdürülebilir prebiyotik grubundaki 2 yaşındaki 134 çocukta gerçekleştirilen bir araştırmaya göre bahar alerjisi görülme sıklığı, kontrol grubuna göre daha düşük bulunmuştur. Atopik riski olan bu hastalar 5. yılın sonuna kadar izlenmiş ve çalışmayı tamamlayan 92 çocukta bahar alerjisi sıklığı prebiyotik grubunda anlamlı olarak daha düşük bulunarak bu etkinin devam ettiği doğrulanmıştır.

İnsanlarda yayınlanmış çalışmaların genelinde mevsimsel alerjik rinit veya saman nezlesi olarak da adlandırılan bahar alerjisine sahip hastalarda probiyotik tedavisinin faydalı olabileceği gösterilmiştir. Yapılan çalışmaların çoğunluğunda hastalık bulgularının şiddetinde ve ilaç kullanımında azalma gösterilmiştir. Alerjik rinit konusunda çok az olan meta-analizlerden birini içeren Zajac ve ark.'nın 2015'de yaptığı derlemede; 23 çalışma ve 1919 hasta üzerinde değerlendirme yapılmıştır. Alerjik rinitli hastaların semptomlarında düzelme ve yaşam kalitesinde artma saptanmasına rağmen, mevcut verilerin kısıtlı olduğu ve daha nitelikli çalışmalara ihtiyaç duyulduğunu göstermektedir.

Bahsi geçen çalışmalarda kullanılan bakterilerden biri olan *Lactobacillus casei*; sağlık yararları için geniş çapta çalışılan ve çiğ ve fermente süt ürünleri, taze sebzeler, bitkisel fermente ürünler, anne sütü, insan ve diğer sıcakkanlıkların sindirim sistemi, toprak ve göl gibi çeşitli ortamlarda yaygın olarak bulunan bir bakteridir.

Bu bakteriler yüksek miktarda laktik asit üretimi, ürünlerin lezzet, aroma ve duyuşal özelliklerini iyileştirme, düşük pH ve safra tuzuna yüksek tolerans, antimikrobiyel ve antidiyarejenik gibi özellikleri sayesinde gıda endüstrisinde, özellikle fermente süt ürünlerinin üretilmesinde başlatıcı

kültür ve probiyotik olarak kullanılmaktadır.

İngiltere Norwich'te faaliyet gösteren Gıda Araştırmaları Enstitüsü, Gastrointestinal Biyoloji ve Sağlık Bölümü tarafından *Lactobacillus casei* üzerinde yapılan bir araştırmada, her gün süt tüketen bir grup araştırma gönüllüsü beş ay boyunca takip edilmiştir. Araştırma ekibi, Immünoglobülin E (IgE) antikor seviyelerini kontrol ederek, her gönüllünün polen mevsimi öncesinde, esnasında ve sonrasında kan numunelerini almıştır. Saman nezlesi veya başka alerjilerinin varlığı durumunda, bağışıklık sistemi polenlere maruz kalmaya yanıt olarak IgE ürettiğinden, alerjik reaksiyonlarda IgE önemli bir oyuncudur.

Kan testleri, çalışmanın başlangıcında her iki gönüllü grubunun benzer IgE seviyelerinde olduğunu göstermiştir. Bununla birlikte, probiyotik içeceği içenlerde, en yoğun mevsimde, çim polenleri ve alerjiye bağlı diğer maddeler için IgE seviyelerinin önemli ölçüde düştüğü tespit edilmiştir.

Araştırma lideri Claudio Nicoletti, bu çalışmanın az sayıda hastayı temel alan pilot bir araştırma olmasına karşın, probiyotik alerji ile ilişkili moleküllerin üretimini önemli ölçüde azalttığı yönünde bulgular elde edilmesinin önemli bir keşif olduğunu ifade etmiştir.

Tüm bu çalışmalar ışığında araştırmacılar, probiyotik ve probiyotiklerin bahar alerjisi gelişimini önlemedeki etkisini araştıran çalışmaların sonuca varmak için yetersiz olduğunu, buna karşın bahar alerjisi tedavisinde faydalı olabileceği ve yaşam kalitesini artırabileceği yönünde çalışmaların çoğunlukta olduğunu ifade etmektedirler.

KAYNAKÇA

- 1- https://www.researchgate.net/publication/324803394_Allerjik_Hastaliklarda_Probiyotiklerin_Rolu_ve_Kullanimi_Literaturun_Gozden_Gecirilmesi
- 2- <http://www.gidadernegi.org/TR/Genel/dg.ashx?DIL=1&BELGEANAHA=1721&DOSYASIM=703300107.pdf>
- 3- <http://dergipark.gov.tr/download/article-file/78821>
- 4- https://www.researchgate.net/publication/307210567_Probiyotikler_Probiyotikler_ve_Alerji
- 5- <https://www.webmd.com/allergies/news/20080604/good-bacteria-may-ease-hay-fever>

2 BESLENME İLE İLGİLİ DOĞRU BİLİNEN YANLIŞLAR – 2



Prof. Dr. Sedef Nehir El

*Ege Üniversitesi, Mühendislik Fakültesi,
Gıda Mühendisliği Bölümü,
Beslenme Bilim Dalı Öğretim Üyesi*

Prof. Dr. Sedef Nehir El, beslenme ile ilgili toplumda sıklıkla yer alan konulara değinerek, doğru bildiğimiz yanlışlara vurgu yaptı.

Karbonhidrat şişmanlatır. Vücudumuz sadece karbonhidratı yağa dönüştürür!

Vücut karbonhidratları karbonhidrat olarak karaciğerde ancak yarım gün kullanabileceğimiz kadar depolar. Bunun dışında gereksinimimizden fazla tükettiğimiz her karbonhidrat, protein ve yağ mutlaka yağa dönüşür ve yağ olarak depolanır.

Diyetimde zayıflamak için yağ miktarını çok kısıtlamamın hiç zararlı etkisi yoktur.

Maalesef yağ miktarı çok kısıtlanmış diyetlerle beslenen kişilerde özellikle yağda eriyen vitaminlerin (A, D, E ve K) yetersizliği görülür. Bu vitaminlerin emilimi için yağa gereksinim vardır. Örneğin yağ eklenmiş havuç salatasındaki A vitamini (beta-karoten), söğüş havuçtaki A vitamininden daha iyi emilir. Yağsız bir diyet zorunlu yağ asitlerini de (omega-3 ve omega 6) kaçırmamıza neden olur. Diyetteki yağ miktarı çok azaltıldığı zaman günlük enerjiyi sağlamak için şeker miktarının arttırıldığı da çalışmalar ile kanıtlanmış bir başka olumsuz yandır.

Light ürünleri tüketerek zayıflayabilirim!

Light ürün demek orijinaline göre sağladığı enerjisi en az yüzde 25–40 oranında azaltılmış ürün demektir. Örneğin 100 gram tam yağlı bir yoğurt 62 kalori enerji verirken light yoğurt 35 kalori sağlar. Burada dikkat edilmesi gereken nokta light ürünün göreveli (oransal) bir değeri olduğudur. Kısacası light demek enerjisiz veya düşük enerjili gıda değildir. Sadece orijinaline göre enerjisi daha düşüktür.

İngiltere’de yapılan geniş çaplı bir çalışmada tüketicilerin zayıflamak amacıyla bu ürünleri nasıl olsa light düşüncesiyle çok fazla tükettiklerini ve daha fazla kilo aldıklarını ortaya çıkarmıştır. Tüketmeniz gereken gıdanın light formu varsa, tüketmeniz gereken miktarı veya porsiyonu aşmadan almanızda bir sakınca yoktur.

....çok besleyici,çok zararlı..., bitkisel..., doğal...organik

Çoğu zaman yukarıdaki cümle yapısında noktalı yerlere bazı gıdaları yerleştirerek öneriler alıyoruz yada öneride bulunuyoruz. Aslında doğadaki hiçbir gıda “kötü” değildir. Gıdalar sağlıklı yöntemler ile işlenmezse, pişirilmezse, depolanmazsa ve aşırı tüketilirse zararlı etki kazanır. Bir gıdanın bitkisel olması güvenli olduğu anlamına gelmez. Organik üretim bir gıdanın bileşimini değiştirmez. O gıdayı örneğin daha az yağlı yapmaz, o gıdada da yağ miktarı, cinsi aynıdır. Unutmamalı ki kötü gıda yoktur, kötü beslenme vardır.

Limonlu su, sirke gibi içecekler vücut yağlarının yakılmasını sağlar.

Limon suyu, sirke veya başka karışımların yağ dokularını yakması mümkün değil. Hiçbir gıda veya içecek kan dolaşım sistemine limon suyu veya sirke-li su olarak giremez. Sindirim sistemi yediğimiz her şeyi onu oluşturan yapı taşlarına parçaladıktan sonra kan dolaşım sistemine alır.

Her gün doğal, bitkisel birçok beslenme desteğinin reklamı yapılıyor. Bunları satın almalıym.

“Doğal bitkiler ile fazla kilolarınızdan spor ve diyet yapmadan kurtulabilirsiniz” veya “spor performansını arttıran mucize buluş” çoğu zaman bu tip iddialı cümlelerle, genelde de bir doktor tarafından keşfedilmiş diyet desteklerinin veya mucize maddelerin sizi daha ince, daha akıllı veya ne yapıyorsanız en iyisini yapan etkiler gösterdiğini okuyup duruyorsunuz veya birileri söyleyip duruyor. Tüm bu maddelerin veya desteklerin gerçekte böyle etkileri yoktur ve bu paranızı çöpe atmaktır. Bu desteklerin iddia edilen etkileri üzerine çok az çalışma vardır. Üstelik bazı destekleri kullanan kişilerde özellikle ergenlik çağındaki gençlerde, sağlık üzerine ciddi olumsuz etkilerini ortaya çıkaran çalışmalar vardır.

Vitamin tabletleri gıdalarda bulunan vitaminlerden daha etkilidir.

Tablet olarak alınan vitaminler vitaminin yalnızca bir formunu içerirler. Vitaminlerin birden fazla formu vardır ve hangi form neye iyi geliyor tam olarak bilinmemektedir. Gıdalarda vitaminlerin birden fazla formu bir arada bulunabilir. Ayrıca gıdalarla alınan vitaminlerin etkisini yine gıdaların içerisinde bulunan diğer bazı bileşikler, vitamin ve mineraller arttırmırlar. İyi beslenen bireylerde yaygın olarak kullanılan bu vitamin desteklerinin uzun dönem sonuçları bilinmemektedir.

Günde 2 – 3 litre su içmeliyim!

Su sağlığımız için çok önemlidir. Vücudumuz su ihtiyacımızı, su içme isteği yaratarak veya idrara çıkarak, sıvı dengesini koruyacak sinyaller vererek sağlar. Ağzımızın kuruması, susuzluk duyguları su ihtiyacımız olduğunu gösterirken, yeterli su içtikten sonraki şişkinlik ve doygunluk hissi bize vücudumuzun 'yeterli' sinyalidir.

Kısaca su gereksiniminizi vücudunuzu dinleyerek anlayabilirsiniz. 'Yeterli' duygusu içerisindeyseniz kendinizi su içmeye zorlamayın. Üstelik böbrek hastalığınız varsa bu sizin için tehlikeli olabilir. Ortalama bir kişinin günlük su gereksinimi 8–10 bardaktır. Bu gereksinimin yarısı gıdalardan yarısı içtiğimiz sudan karşılanır. Mümkün olduğunca sade su içerek, şekerli ve idrar söktürücü (kahve ve bazı bitkisel çaylar) içeceklerden kaçınarak ve tüm güne yayararak sağlamak en doğrusudur. Spor, alkol tüketimi, uçak seyahatleri, sıcak ve kuru iklimler su gereksinimini arttırır. Su tüketimini abartmak doğru değildir. Vücudumuz için gerekli kan dolaşım sistemindeki elektrolitlerin seyrelmesine ve dolayısıyla kalp atışlarımızın etkilenmesine neden olur.

mak mümkündür. İleri yaşlarda bağırsaklardan kalsiyum emilimi %40 azalır. Yeteri kadar D vitamini alımı da; bağırsaklardaki kalsiyum emilimini arttırdığı ve böbreklerden kalsiyum atılımını azalttığı için önem taşır. D vitamini dengeyi düzeltir, kas gücünü artırır ve böylece düşmeler azalır. En önemli D vitamini kaynağı, deriden güneş ışığı vasıtasıyla yapılan sentezdir. Günde 15 dakika yüz, kol ve ellerin direkt güneş ışığına maruz kalması yeterlidir. Ayrıca sigara, alkol, kafein, şeker, tuz ve aşırı protein alımı azaltılmalı, ideal vücut ağırlığı korunmalı ve osteoporoza yol açan ilaçlardan uzak durulmalıdır.



Fiziksel aktivite ve egzersiz, kemiğin şekillenmesine yardımcı olur ve kemik kaybını azaltarak kas gücünü artırır. Eklem dayanıklılığını arttırarak dengeyi düzeltir ve duruşun düzeltilmesine yardımcı olur. Ağrı kontrolüne yardımcı olur ve böylelikle yaşam kalitesini artırır. Tempolu yürüyüş, bisiklete binmek, yüzmek ve dans etmek kolay ve etkili egzersizlerdir.



Osteoporozda temel yaklaşım, korunma olmalıdır. Dengeli beslenme ve egzersiz, güçlü bir gelecek için güçlü kemikler oluşturur!

KAYNAKÇA

- 1- Akı Semih. "Osteoporozun önlenmesi ve korunma" Doktor 2003; 16:38-41
- 2- EUFIC - The European Food Information Council (Avrupa Gıda Bilgi Konseyi)
- 3- <https://www.eatright.org/health/wellness/preventing-illness/understanding-osteoporosis>



4 BÖBREK SAĞLIĞI

Böbreklerimiz çok sayıda görevi aynı anda yerine getiren organlarımızdır. Sağlıklı böbrekler, kanı günde yaklaşık 300 kez temizler. Bu, böbreklerinizden her gün ortalama 1.500 litre kanın geçişi anlamına gelir.

İki böbreğimiz vardır. Bunlar fasulye şeklindedir ve her biri yaklaşık olarak yumruğunuz büyüklüğündedir. Omurganın her iki yanında, sırtınızın ortasına yakın bir alanda yer alırlar. Çoğu insan böbreklerinin yalnızca idrar üretiminden sorumlu olduğunu düşünür. Aslında böbrekler düşündüğümüzden çok daha fazla görevi yerine getirmektedir.

Aslında, böbrekler idrarı üretir ve idrar yoluyla atılımını sağlar. Metabolik süreçlerden kaynaklanan fazla su ve toksinler idrar ile birlikte adeta bir filtreden geçirmiş gibi vücuttan atılır. Ek olarak kandaki fazla asiditeyi önlemek için asit – baz dengesi böbrekler tarafından düzenlenir.

Böbreklerin ayrıca hormon üreterek kan basıncını düzenlemek gibi önemli bir fonksiyonu daha vardır. Böbreklerde üretilen eritropoietin gibi hormonlar kemik iliğindeki kan hücrelerinin üretimini kontrol eder. Böbrekler aynı zamanda kandaki kalsiyum miktarını ve D vitamini üretimini etkiler. Bu vitamin kemiklerin stabilitesini sağlamaya yardımcı olan mineralizasyon için gereklidir.

Böbrekler Ne İşe Yarar?

Yemek hazırlarken, sebzeler ayıklanınca işe yaramayan ve atılması gereken bir miktar çöp birikir. Benzer şekilde, yediğimiz gıdalar da vücudumuzda kullanılırken yararsız, hatta zararlı maddeler kanımızda artar. Üre, keratinin ve ürik asit olarak adlandırılan bu zararlı maddelerin hepsinin vücuttan atılması gereklidir. Bu maddeleri idrar ile vücudumuzdan uzaklaştırmak böbreklerimizin görevidir.

Böbreklerimiz işe yaramaz hale gelirse, zararlı atıklar kanımızda birikir. Sonuçta pek çok organ, işlevini yapamaz hale gelir. Böbrek yetersizliği olan hastalarda görülen bulantı, kusma, uyku hali, ileri derecede halsizlik ve nefes darlığı gibi şikâyetlerin ortaya çıkmasında bu maddelerin rolü vardır.

Vücudumuzun yarıdan fazlası, değişik tuzları da içeren bir su deposudur. Böbreklerin önemli görevleri arasında vücuttaki su ve tuz dengesi ile tansiyonu ayarlaması da vardır. Yediğimiz ve içtiğimiz tuz ve suları gerektiği kadar dışarı çıkaramayız. Vücuttaki suyun fazlalığı bacakların ve göz kapaklarının şişmesi, aşırı miktarda kilo alımı ve tansiyon yükselmesi ile kendini belli eder. Değişik yapıdaki tuzların (özellikle potasyumun) vücutta aşırı birikmesi ise ileri derecede halsizliğe, felçlere hatta kalbin durmasına sebep olabilir.

Böbrekler, kan yapımında da etkilidir. Kemik iliğinde üretilen kanın miktarını böbrekler belirler. Böbreklerin işe yaramaması durumunda kemik iliği gerekli emirleri alamayacağı için yeterli miktarda kan yapamaz. Bu nedenle kansızlığın yol açtığı halsizlik,

iştahsızlık, baş dönmesi, çabuk yorulma ve çarpıntı gibi yakınmalar böbrek hastalarında sıkça görülür. Vücudumuzu ayakta tutan ve hareket etmemizi sağlayan temel direkler olan kemiklerin sağlamlığını ve gelişmesini de böbrekler sağlar. Kemiklere sert yapısını veren kalsiyum ve fosfor isimli maddeler gıdalla alındıktan sonra bağırsaktan emilir ve kemiklere yerleştirilir. Bu işlemleri ayarlayan D vitamini yapmak, fazla gelen kalsiyum ve fosforu dışarı atmak da böbreklerin görevidir. Böbrekler işlevini yitirse vücutta kalsiyum eksikliği ve bunun yanında fosfor fazlalığı başlar. Kemikler direncini yitirir, eğilir, bükülür ve kolay kırılabilir.

Vücudun kimyasal dengesinden de böbrekler sorumludur. Diğer pek çok organ ancak uygun ortamda verimli ve rahat çalışabilir. Vücudun kimyasal dengesinin bozulması; kalp, akciğer ve beyin gibi pek çok organın faaliyetlerini dengeli bir şekilde yerine getirememesine sebep olur.

Böbreklerin bir başka yardımcı işlevi daha vardır. İçtiğimiz ilaçlar yararlı etkilerini gösterdikten sonra geride kalan artıkları vücut için zararlı olabilir. Bu nedenle bu atıkların vücuttan atılması gerekir. Böbrekler bu görevde karaciğere yardım eder.

"Tuzu Azaltın, Sağlığınızı Koruyun"

Böbreklerimiz vücudumuzda su ve tuz atılımı, tansiyon düzenlenmesi, D vitamini yapımı, kan yapıcı hormon üretimi, zararlı maddelerin idrar yoluyla atılımı gibi çok önemli fonksiyonlara sahiptir. Böbrek fonksiyonlarında herhangi bir nedene azalma olduğunda böbrek yetersizliğinden söz edilir. Böbrek yetersizliği 3 aydan fazla sürdüğünde kronik olarak kabul edilir ve bu durumun ilerleyici olduğu bilinmelidir.

Tuz, kan basıncını arttıran en önemli gıda maddesidir. Yüksek kan basıncı, kalp-damar hastalıklarının önde gelen sebebidir. Bu hastalıklar ise ölüme ilk sırada yol açar. Özetle, tuz insanların hayatını kısaltan bir maddedir. Fazla miktarda tuz kullanımının uyardığı hastalıklar sık olarak önemli sağlık problemlere yol açmakta, bu ilaçların kullanımı için çok sayıda ilaç kullanılmakta, bazı durumlarda ise hastanelere yatarak tedavi olmak gerekmektedir.

Hipertansiyon, şeker ve kalp hastalığı, obezite, taş hastalığı, ailede böbrek hastalığı varlığı, bilinçsiz ağrı kesici ilaç kullanımı ve sık idrar yolu enfeksiyonu böbrek rahatsızlıkları için risk faktörlerini oluşturmaktadır.

Türk Hipertansiyon ve Böbrek Hastalıkları Derneği'nin çalışma verilerine göre; erişkin yaş grubunun yaklaşık %33'ünde hipertansiyon hastalığı görülmektedir. Hipertansiyon ve şeker hastalığı, böbrek yetmezliğinin en önemli iki

sebebidir. Hipertansiyonu olan kişilerin tespit edilmesi, tedavilerinin sağlanması ve tuz kısıtlaması yapılması çok önemlidir.



2017 yılında Dünya Sağlık Örgütü işbirliğinde Sağlık Bakanlığınca gerçekleştirilen "Türkiye Hane halkı Sağlık Araştırması (Bulaşıcı Olmayan Hastalıkların Risk Faktörleri - 2017)"na göre günlük kişi başı tuz yaklaşık tüketiminin 10 g/gün olduğu saptanmıştır. Bu değer Dünya Sağlık Örgütü'nün önerdiği günlük tüketim miktarının iki katıdır. DSÖ günlük tuz tüketimini 5 gramın altında önerirken, Bakanlıkça da Türk Gıda Kodeksi kapsamında yapılan yasal düzenlemelerle, gıdalardaki tuzun azaltılması için çok sayıda adım atıldı. Buna göre, tuz oranı, ekmeklerde en az yüzde 25, kavurmada ağırlıkça yüzde 40, salçalarda en az yüzde 64, kırmızı pul biberde yüzde 22 düşürüldü. Sofralık zeytinde tuz miktarı ağırlıkça maksimum yüzde 8 ile sınırlandırılırken, peynirlerin içerebileceği maksimum tuz oranı çeşidine göre değişmekle birlikte yüzde 35-61 azaltıldı. Tuz tebliğiyle de tuz etiketlerinde "Tuzu Azaltın, Sağlığınızı Koruyun" ibaresinin yer alması zorunlu hale getirildi.

KAYNAKÇA

1- T.C. Sağlık Bakanlığı, Halk Sağlığı Genel Müdürlüğü, Sağlıklı Beslenme ve Hareketli Hayat Dairesi Başkanlığı

2- Türkiye Böbrek Vakfı. "Böbreklerimiz Ne İşe Yarar?" https://www.tbv.com.tr/media/985_Bo-breklerimiz_ne_ise_yarar_1.pdf

5 ENSTİTÜDEN HABERLER



İnsanlar için vazgeçilmez bir gıda olan sütün ve süt üretiminin sürdürülebilirliği, toplumların sağlığı ve geleceği açısından büyük önem taşıyor. Süt sektörünün hammadde ihtiyacını karşılaması nedeniyle, hayvancılık ve yem sektörünün gelişimi ve sürdürülebilirliği de aynı derecede önemlidir.

Süt bilimi, süt teknolojisindeki yeni gelişmelerin ve ülkemiz süt sektörünün değerlendirilmesi amacıyla Ege Üniversitesi Ziraat Fakültesi tarafından düzenlenen 2. Ulusal Sütçülük Kongresi'ne Pınar Enstitüsü olarak katılım gösterildi. Kongrede "Sütümüzün Geleceği Bilinçli Ellerde" projesinin detayları, kapsayıcı iş modeli çerçevesinde, geçmişten günümüze süt çiftçiliğini geliştirmeye yönelik yapılan çalışmalarla birlikte ele alınarak Enstitü Sorumlusu Murat Birsin tarafından katılımcılara aktarıldı.





Akdeniz Mah. Şehit Fethi Bey Cad.
No: 120 / Z1 35210 Alsancak / İzmir
Tel: +90 (232) 495 00 53
Fax: +90 (232) 484 17 89