



pınarenstitüsü 02

bülten

Nisan 2015



pınarenstitüsü

İstanbul Sağlık  
ve Beslenme  
Bienali'nden

Pınar  
Enstitüsü'nden  
akademik  
çalışmalara destek

İnternet  
sitesi içerik  
çalışmaları  
sürüyor

EUFIC Beslenme  
Etiketlemesi  
Raporu'nu  
güncelledi

# İstanbul Sağlık ve Beslenme Bienali'nden Öne Çıkanlar



*213 kurumdan 814 kişinin katılımıyla ve 13 oturumda 58 konuşmacı ile 12-14 Kasım 2014 tarihleri arasında gerçekleştirilen İstanbul Sağlık ve Beslenme Bienali; gıda, beslenme ve sağlık konusunda faaliyet gösteren paydaşları bir araya getirdi.*

"Herkes için yeterli ve dengeli beslenme, herkes için sağlık" sloganı ile düzenlenen Bienal'de beslenmenin sağlık üzerine etkileri üzerinde durulurken özellikle gıda konusunda ortaya atılan yanlış bilgilerden kaynaklanan bilgi kirliliğine dikkat çekildi.



Bienal'in açılış konuşmacılarından olan ve beslenme biliminin duayenleri arasında kabul edilen Beslenme Eğitimi ve Araştırma Vakfı (BESVAK) Başkanı Prof. Dr. Ayşe Baysal'ın konuşması, gıda ve beslenme konusunda yanlış bilgilendirmenin birey ve toplum sağlığı üzerindeki olumsuz etkilerini ortaya koydu. Beslenmede ölçü ve dengenin çok önemli olduğunu aktaran Baysal, tek tip beslenmeye yönelik önerilerin sağlık üzerinde olumsuz ve kalıcı etkileri olacağını kaydetti. Özellikle obeziteyi önlemeye yönelik beslenme önerilerinin medyada geniş yer bulduğunu kaydeden Baysal, "Bugün medyaya baktığınız zaman obeziteyi önlemeye yönelik olarak gelişigüzel tedavi önerileri görüyoruz. Bu önerilerle, 1-2 yıl içinde değil ama ileriki yıllarda toplumda çok önemli sağlık sorunları oluşabilecek. Önerileri yapanlar beslenme ve diyetetik konusunda mesleki eğitim almamış kişiler." dedi.

Obezitenin artışıyla beslenmenin yanı sıra hareketsiz yaşam tarzının da etkili olduğuna dikkat çeken Baysal, teknolojinin gelişimi ve buna bağlı olarak beden gücü gerektiren işlerin ortadan kalkmasıyla bireylerin daha az enerji harcamaya başladıklarını ancak buna karşın gıdalardan alınan enerjinin aynı kaldığını ifade etti. Toplum sağlığı için önemli olan bu unsurla mücadele etmek için doğum öncesinden başlayarak, yaşamın tüm aşamalarında enerji dengesine uygun beslenme bilincinin kazandırılması gerektiğini dile getiren Baysal, "Bunu da beslenmeyi iyi bilen, beslenme ve diyetetik konusunda eğitim almış diyetisyenler yapmak zorunda. Diyetisyenlerimiz de safsatalara uymamalı, bilimsel doğrulara göre hareket etmeli." dedi.

Bireyin kendisinden başlamak üzere, herkesin beslenme ve sağlık konusunda sorumlu olduğunu belirten Baysal, insanların daha hareketli bir yaşam biçimini benimsemeleri için kamunun fiziksel aktiviteye uygun alanlar yaratması gerektiğini söyleyerek "Yürüyelim ama nerede? Çocuklar ve yaşlılar için yürüme alanlarımız yok. Yaşlılar düşüyor, güvende hissetmiyor. Hareket edebileceğimiz özel alanlar yaratmak lazım." dedi.

Medyaya baktığınız zaman obeziteyi önlemeye yönelik olarak gelişigüzel tedavi önerileri görüyoruz. Bu önerilerle, 1-2 yıl içinde değil ama ileriki yıllarda toplumda çok önemli sağlık sorunları oluşabilecek.



### Beslenme, İnsanın Öncelikli İhtiyacı

Ulusal Gıda Teknoloji Platformu Başkanı Prof. Dr. Vural Gökmen de Bienal'de "Gıda Üretiminde Tarihsel Süreç" başlıklı bir sunum yaparak, insanların beslenme ihtiyacı ile süregelen gıda teknolojisi hakkında bilgi verdi.

İnsanların beslenme ihtiyacının diğer ihtiyaçlarına göre öncelik taşıdığını ve buna bağlı olarak da gıda teknolojinin geliştiğini aktaran Gökmen, pişirmenin gıda işlemede devrimsel bir teknik olduğunu; bugünse gıdada proses mühendisliğinden ürün mühendisliğine geçişle birlikte güvenli, kaliteli ve sağlıklı ürünler geliştirildiğini ifade etti.

Gıda işleminin doğasında yüksek bir akıl ve mühendislik becerisi olduğunu kaydeden Gökmen, inovasyonların temelinde ise daha çok üretim ve uzun raf ömrü gibi dürtüler olduğunu ve gıdanın gelişim sürecinde günümüze doğru yaklaştıkça, gıdanın bileşeninde fark yaratan işlemlerin daha çok öne çıktığını belirtti.

Sunumunda fonksiyonel gıdalara da değinen Gökmen, insanoğlunun alternatif teknoloji arayışlarının ortaya çıkmasının ardından fonksiyonel gıdaların geliştirildiğini ancak 'Gıda ilaçtır' diyen Hipokrat gibi düşünürlerin yüzyıllar önce gıdanın sağlık yararına dikkat çektiğini vurguladı.

Vural sunumunun sonunda bilimin gerçek alanının "bilinmeyenler" olduğunu belirterek "Kahvenin bileşeninin



%70'i bilinmiyor. %70'ini bilmediğiniz bir ürünün yararlı ya da zararlı olduğu konusunda nasıl karar verebilirsiniz?" diyerek gıda konusunda medyada yer alan yanlış bilgilerin altını çizdi.

### Tüm Paydaşlar Gıda Güvenliğinden Sorumlu

Bienal de konuşma yapan bir diğer isim ise Pınar Enstitüsü Direktörü Ümit Savcıgil oldu. "Gıda Güvenliği ve Endüstri Çalışmaları" başlıklı bir sunum gerçekleştiren Savcıgil, gıda güvenliğinin tüm paydaşların sorumluluğunda olduğuna dikkat çekti.

Gıda güvenliğinde devletin sorumluluğunun üreticinin sorumluluğuna, ürün kontrolünün süreç kontrolüne, kalite kontrolün kalite güvenceye ve devletin izlemesinin tüketicinin izlemesine doğru bir değişim yaşadığını belirten Savcıgil, Pınar'ın gıda güvenliğini, tarladan çatala kapsamında değerlendirdiğini kaydetti.

"Pınar Süt kurulduğu günden bu yana süt üreticilerinin eğitimine yönelik çalışmalar gerçekleştirmektedir. Eğitimler, 2014 yılından itibaren daha sistemli bir şekilde ve sertifikalandırmaya yönelik olarak Pınar Enstitüsü bünyesinde ve 'Sütümüzün Geleceği Bilinçli Ellerde' Projesi kapsamında sürdürülmektedir." diyerek Pınar Enstitüsü çalışmalarına değinen Savcıgil, Muğla Milas ve Eskişehir'de eğitimler verildiğini, yakın zamanda Şanlıurfa'da da üreticilere eğitim verilmesinin planlandığını aktardı.



# Pınar Enstitüsü akademik çalışmalara desteğini sürdürüyor

*Gıda, beslenme ve sağlık arasındaki ilişkinin doğru değerlendirilmesi, toplumsal bilincin artırılması ve bilimsel temele dayanan bilgi üretimi için çalışmalar gerçekleştiren Pınar Enstitüsü, akademik çalışmalara verdiği desteği de sürdürüyor.*

Bu kapsamda "Toplumda 65 Yaş ve Üstü Bireylerde Sarkopeni Sıklığı ve Beslenme Durumunun Sarkopeniye Etkisi" başlığında yürütülen projeye destek veren Pınar Enstitüsü, önemli bir halk sağlığı sorunu olan sarkopeniye dikkat çekmeyi amaçlamıştır. Ege Üniversitesi Tıp Fakültesi (EÜTF) İç Hastalıkları Anabilim Dalı Başkanı Prof. Dr. Fehmi Akçiçek'in yürütücülüğünde gerçekleştirilen projede; EÜTF Anestezi ve Reanimasyon Anabilim Dalı Yoğun Bakım Bilim Dalı Başkanı Prof. Dr. Mehmet Uyar, EÜTF Endokrin Bilim Dalı Öğretim Üyesi Doç. Dr. Fulden Saraç, EÜ Beslenme ve Diyetetik Bölümü Başkanı Yrd. Doç. Dr. Recı Meseri, EÜTF Geriatri Bilim Dalı'ndan Uzman Dr. Sumru Savaş, EÜTF İç Hastalıkları Uzmanı Aslı Kılavuz, EÜTF İç Hastalıkları Uzmanı Sevnaz Şahin, EÜTF Onkoloji Kliniği'nden Uzman Diyetisyen Derya Hopancı Bıçaklı ve Dokuz Eylül Üniversitesi Tıp Fakültesi Halk Sağlığı Anabilim Dalı öğ-

retim üyelerinden Doç. Dr. Hatice Şimşek Keskin yer almıştır.

Proje'nin amacı toplumda yaşayan 65 yaş üstü bireylerde; fiziksel engellilik, kötü yaşam kalitesi, ölüm gibi risklerle ilişkili, iskelet kası kütlesi ve gücünün ilerleyici ve yaygın kaybıyla giden bir sendrom olan sarkopeni sıklığını saptamak ve beslenme durumunun sarkopeniye etkisini değerlendirmektir. Çalışmaya dahil edilen tüm yaşlıların sosyo-ekonomik verilerinin, beslenme durumlarının, fiziksel aktivite düzeylerinin saptanması ve vücut kompozisyonu ile kas miktarı ölçümlerinin yapılması öngörülmüştür. Ayrıca yaşlılarda protein alım düzeyleri, besin tüketim sıklığı da incelenmektedir.

Proje kapsamında "Toplumda Sarkopeni Görülme Sıklığı ve Risk Etmenleri", "Sarkopeni'nin Sonuçlarından Biri Olan Düşme ve Ev Kazaları Görülme Sıklığının Saptanması" ve "Sarkopeni Riski Saptanan Bireylerin Hastanede Detaylı Ölçümlerinin Yapılması ve Çözüm Yollarının Araştırılması" başlıklı olmak üzere 3 ayrı doktora tezi desteklenmiştir.

Proje'nin ilk çıktıları Dokuz Eylül Üniversitesi Tıp Fakültesi Halk Sağlığı Anabilim Dalı öğretim üyelerinden Doç. Dr. Hatice Şimşek Keskin'in "Toplumda Yaşayan Yaşlılarda Sarkopeni Sıklığı ve Risk Etmenleri" adlı doktora tezi çalışmasıyla elde edilmiştir.

Doktora çalışmasının amacı, İzmir'in Bornova ilçesi merkezinde yaşayan 65 yaş ve üzeri kişilerde sarkopeni sıklığını ve risk etmenlerini belirlemektir.

Çalışmanın bağımlı değişkeni sarkopeni varlığıdır. Sarkopeni varlığı; yürüme hızı, kavrama gücü (el dinamometresi ile ölçülerek) ve kas kütlesi (baldır çevresi ölçülerek) ile belirlenmiştir. İki farklı değerlendirmeye göre sarkopeni sıklığı ölçülmüştür. Bu değerlendirmelere göre sarkopeni sıklığı %5.7 ve %5.0 bulunmuştur. Sarkopeni olduğu belirlenen yaklaşık 55 yaşlı ileri değerlendirmeler için Ege Üniversitesi Tıp Fakültesi İç Hastalıkları Anabilim Dalı Geriatri Bölümü'ne davet edilmektedir. Çalışmalar sürdürülmekte olup, ortaya çıkan bulgular ileriki dönemde paylaşılacaktır.





# www.pinarenstitusu.org.tr için içerik çalışmaları sürüyor

*Sosyal sorumluluk anlayışıyla toplumun sağlıklı gelişimine katkı sunmayı hedefleyen Pınar Enstitüsü, internet sitesi ile toplumda gıda, sağlık ve beslenmeyle ilgili bilinci arttırmayı amaçlıyor.*

Bilindiği üzere beslenme ve sağlık konusu bugün tüm dünyada tüketicilerin çok daha fazla ilgi gösterdikleri bir alan. Uzun ve sağlıklı bir yaşam beklentisi tüketicileri daha sağlıklı tüketim alışkanlıkları edinmeye yönlendiriyor. Ancak bilimsel bir kaynağa dayandırılmayan yayınlar, bilgi kirliliğine yol açıyor ve çoğunlukla tüketicileri yanlış beslenme alışkanlıklarına itiyor.

Diğer taraftan gıdaya ilişkin haberlerde yer alan yanlış bilgiler kaygıları da beraberinde getiriyor. Ülkemiz için de aynı durum söz konusu. Bir arama motoruna "sağlıklı beslenme" yazdığınızda karşınıza yaklaşık 3 milyon 750 bin sonuç çıkıyor. Reklam içerikli sonuçları dışarıda bırakacak dahi oldukça büyük bir rakamla karşı karşıyayız.

Tüm bu içeriklerin tamamının bilimsel veriler doğrultusunda ve bir otorite tarafından kontrol edilerek yayına verilmiş olması ise mümkün değil. Dolayısıyla tüketicilerin beslenme ve sağlık alanındaki artan bilgi talebini karşılayabilecek bir kaynak bulunmuyor. Pınar Enstitüsü yayına hazırladığı internet sitesi ile bu alanda yaşanan boşluğu doldurmayı hedefliyor.

Kaliteli yaşam farkındalığı yaratmak amacıyla bilimsel projelere destek vermenin, bilgi ağlarında yer almanın ve eğitim faaliyetlerinde bulunmanın yanı sıra beslenme ve sağlık alanında güvenilir bir referans noktası olmayı amaçlayan Pınar Enstitüsü, internet sitesi aracılığı ile hem tüketicilere hem profesyonellere hem de medyaya yönelik bir makale havuzu oluşturuyor.

Sitede; yeterli ve dengeli beslenme, fiziksel aktivite, obezite, diyabet, kalp damar hastalıkları gibi konulara geniş şekilde yer verilirken; içerik "Tüketici", "Medya" ve "Profesyoneller" olmak üzere 3 ana bölümde toplanıyor. Bu 3 ana bölüm ile kullanıcıların, ilgi alanlarına ve içerik diline göre tercih yapabilmeleri hedefleniyor. Bölümler ise 'Beslenme', 'Gıdayı Anlamak', 'Sağlıklı Yaşam', 'Gıda Güvenliği', 'Gıda Teknolojisi', 'Uzmanına Sorduk' ve 'Haberler ve Duyurular' olmak üzere alt başlıklardan oluşuyor. İnternet sitesinde yer alan içerikler başta Avrupa Gıda Bilgi Konseyi (EUFIC) olmak üzere ulusal ve uluslararası veritabanlarında yayımlanan bilimsel olarak doğrulanmış makalelerden oluşuyor.

Tüketiciler için teknik anlatımdan uzak ve yalın bir dille hazırlanmış makale ve haberler seçilirken, profesyoneller için daha detaylı ve teknik makalelere yer veriliyor. Medya bölümünde yer alan içerik ise tüketiciye ulaştırılması düşünülen konularda bilimsel bir kaynak sunuyor. İnternet sitesi ile ayrıca iyi uygulamalara yönelik olarak sunulan bilgi ile üretici ve tedarikçiler için kolaylıkla ulaşabilecekleri bir rehber sağlamak hedefleniyor.

Tüketicilerin doğru gıda tercihlerinde bulunması için önemli bir araç da ürün etiketleri. Pınar Enstitüsü, internet sitesinde yer alan bilgilerle tüketicilerin etiket okur yazarlığı kazanmasına yardımcı olmayı da amaçlıyor.

Sitenin, makale çevirileri tamamlandıktan ve içerikler yüklendikten sonra yayına açılması planlanıyor.

# Pınar'ın da yönetiminde olduğu EUFIC Beslenme Etiketlemesi Raporu'nu güncelledi

Beslenme etiketlemesi konusu uzun zamandır tüketicilerin, gıda üreticilerinin ve kanun yapımcıların gündeminde yer alıyor. Her ülke, bu alanda kendi mevzuatları içinde bir çerçeve çiziyor ve tüm bu yasal düzenlemeler, tüketiciler için en iyi rehberliği sağlayacak etiketleme uygulamalarının geliştirilmesini amaçlıyor.

Beslenme, sağlık ve gıda alanında faaliyet gösteren kurum ve kuruluşlar da beslenme etiketlemesinin geliştirilmesi yönünde çalışmalar gerçekleştiriyor. Yaptığı çalışmalarla tüm paydaşları için bilimsel temelli bilgi üreten Avrupa Gıda Bilgi Konseyi (EUFIC) de bu çalışmalarına geçtiğimiz günlerde bir yenisini ekledi. Daha önce etiketleme konusunda küresel ve geniş bir bakış açısı sağlamak amacıyla Beslenme Etiketlemesi Raporu'nu yayımlayan EUFIC, bu raporu güncelleyerek (Global Update on Nutrition Labelling) paydaşlarına sundu.

EUFIC güncel raporda; dünyadaki beslenme etiketlemesi uygulamalarına, ortaya çıkan trendlere, tüketici araştırmaları sonuçlarına ve buradan hareketle getirilen önerilere yer veriyor. Kanun yapımcıların politika üretirken, fazla kiloluluk ve obezitenin artışı ile beslenme etiketlerinin sağlıklı beslenme alışkanlıkları geliştirmedeki etkisi üzerinde durduklarına değinilen raporda, bilimsel temele dayanan politikalar üretilmesi gerektiği kaydediliyor.

Raporda ele alınan bir diğer konu da beslenme etiketlemesine yönelik tüketici algısı. Yapılan araştırma sonuçlarının yer aldığı raporda; tüketicilerin sağlıklı beslenme konusunda bilgi sahibi olduğu ancak ambalaj üzerinde yer alan beslenme etiketinin, tüketicilerin uzun vadeli daha sağlıklı beslenme alışkanlıkları edinmelerinde etkili olup olmadığına dair yeterli veri bulunmadığı belirtiliyor. Farklı etiketleme yöntemlerinin tüketicinin sağlıklı alternatifleri değerlendirmesi açısından etkili olabileceği ancak standart bir yöntemin zorunlu olması gerektiği yönünde de birçok görüş olduğu, bu konuda ileri araştırmalara ihtiyaç duyulduğu kaydediliyor.

Raporda ayrıca; tüketicilerin daha sağlıklı gıda tercihi yapmasını sağlayan faktörlerin tanımlanması ve beslenme etiketleri ile istenilen faydanın sağlanması için tüketicinin beslenme bilgisine sahip olması gerektiği; "tüketicilerin daha sağlıklı beslenme için nasıl motive edileceği", "farkındalık yaratmak için hangi eğitim ve çalışmaların daha etkili olduğu", "öncelikli hedef kitlenin kimler olacağı" gibi sorulara verilecek cevapların önemli olduğu belirtiliyor.

Hangi etiketleme uygulamasının beslenme açısından en iyi rehberliği sağlayacağı yönünde yapılacak çalışmaların yanı sıra beslenme etiketine ilişkin politikaların, tüketicinin kullanımını ve bilgileri kolaylıkla anlayabilmesini sağlayacak şekilde geliştirilmesi gerektiği de raporda vurgulanıyor.

Ayrıca yerel özelliklerin, tüketici tutum ve alışkanlıklarının dikkate alındığı politikaların hem uygulamada hem de tüketicilerin gıda tercihlerinde etkili olacağı bilgisine yer verilirken, en iyi uygulamanın hangisi olduğuna dair tartışmaların ileriki dönemlerde de süreceği belirtiliyor.

