

KÜRESEL BİR SORUN: BESLENME

Senem YONAK¹ Sibel PARSEKER YÖNEL² Bige İNCEDAYI³

Özet

Bu çalışmada yeterli ve dengeli beslenmenin önemi ile yetersiz ve dengesiz beslenmenin sağlık üzerindeki olumsuz etkileri açıklanmıştır. Ayrıca, günümüzde farklılaşan yaşam koşulları ve buna bağlı olarak değişen beslenme alışkanlıklarının yarattığı problemler tartışılarak, çözüm önerileri sunulmuştur.

Anahtar Kelimeler: beslenme, beslenme alışkanlıkları, yetersiz beslenme

A GLOBAL PROBLEM: NUTRITION

Abstract

In this study the importance of sufficient and balanced nutrition and the negotary effects of deficient and unbalanced nutrition on health was explained. Nowadays living standarts are changing and because of that, nutritional habits are also changing so these can cause some problems. This problems and the solution offerings were also represented in this study.

Key words: nutrition, nutrition habits, malnutrition

1. Giriş

Beslenme canlıların gereksinim duydukları enerjinin sağlanması, dokuların yapın ve onarımında kullanılan maddelerin karşılanması amacıyla dışarıdan bazı maddelerin alınmasıdır. Bu maddeler, vücudun büyümesi, aşınan ve eskien hücrelerin onarımı, yaşama fonksiyonlarının gerçekleştirilebilmesi için gereken enerjinin sağlanmasında kullanılır. Bu amaçlarla vücuda alınan maddelere **GIDA** (Besin) denir (Demirci 2005).

2. Yeterli ve dengeli beslenme

Yeterli ve dengeli beslenme; büyüme, gelişme ve sağlıklı yaşayabilmek için gerekli enerji ve besin öğelerinin, ihtiyacı karşılayacak miktar ve

¹ Yüksek Lisans Öğrencisi, Uludağ Üniversitesi, senemyonak22@hotmail.com

² Araştırma Görevlisi, Uludağ Üniversitesi, sparseker@uludag.edu.tr

³ Araştırma Görevlisi, Uludağ Üniversitesi, bige@uludag.edu.tr

kalitede vücuda alınmasıdır. Burada söz edilen kalite, vücudun gıdalardan yararlanma düzeyini gösterir. Örneğin süt ve yumurta proteinlerinin kalitesi bitkisel proteinlerden daha üstündür.

Yeterli ve dengeli beslenme kişiyi hastalıklardan koruyan, fiziksel ve sosyal huzuru sağlayan, vücudu büyüten, geliştiren, enerji veren, direnci ve başarıyı arttıran çok önemli bir etmendir. Yaşama, büyüme ve gelişme faaliyetlerimizi yerine getirebilmemiz için yeterli ve dengeli gıda tüketimine dikkat etmemiz gerekir.

Yetersiz ve dengesiz beslenme durumlarında vücudun büyüme, gelişme ve normal çalışmalarında aksamalar olacaktır, ayrıca birçok hastalığın da ortaya çıkacağı bilinmektedir. Vücudun büyümesi, dokuların yenilenmesi ve çalışması için gerekli olan besin öğelerinin her birinin yeterli miktarda alınması ve vücutta uygun şekilde kullanılması halinde insanın çalışma, planlama ve üretme yeteneğini artıracaktır kesindir.

Beslenme eski tarihlerde olduğu gibi günümüzde de insanlığın önde gelen ve çözüm bekleyen sorunlarından biridir. Bunun sebebi dünya nüfusunun bilinçsiz ve hızlı artışı karşısında gıda üretim hızının yetersiz kalmasıdır. Dünya nüfusunun yaklaşık 1 milyar kadari açlık sorunu yaşamakta; yaklaşık 1.5 milyar insan ise yetersiz ve dengesiz beslenme ile karşı karşıya kalmaktadır. Bu durumdan yola çıkılarak Dünya nüfusunun 1/3'ü beslenmiyor denilebilir. Türkiye, gelir dağılımında farklılıkların fazla düzeyde görüldüğü ülkelerin arasında yer almaktadır. Bunun temel nedeninin sosyo-ekonomik eşitsizlikler olduğu görülmektedir. Bu durum toplumun beslenme durumuna aynen yansımaktadır.

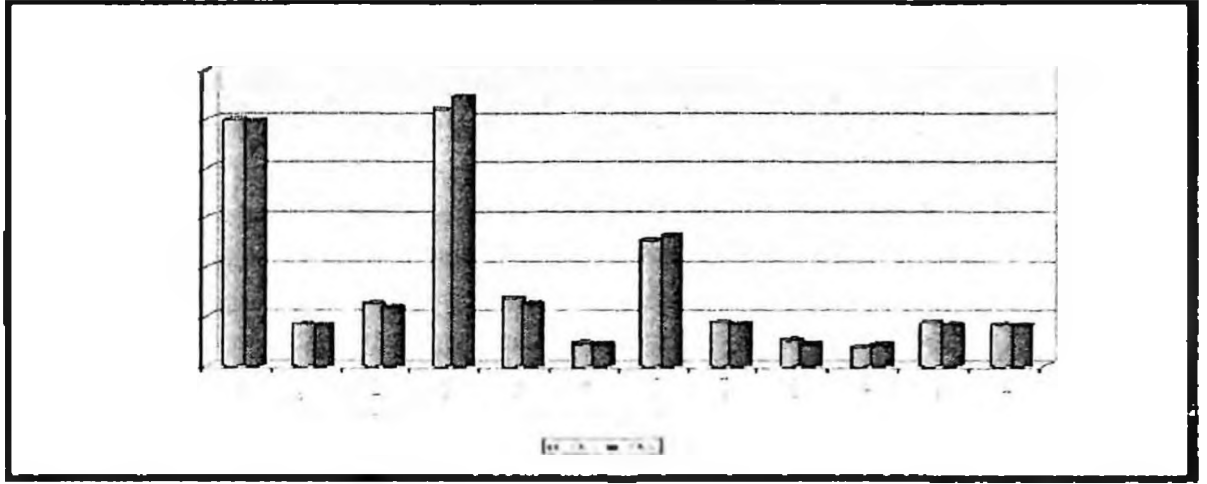
Çizelge 1: Yüksek ve Düşük Gelirli Gruplarda Temel Besinlerin Tüketim Düzeyi (g/birey/gün)

Besinler	Yüksek Gelirli Gruplar	Düşük Gelirli Gruplar
Ekmeç	383-396	542-607
Süt- Yoğurt	110-165	16-80
Peynir	38-42	15-27
Et-Tavuk-Balık	107-129	17-34
Yumurta	23-27	5-12
Sebze	340-443	410-436
Meyve	234-245	336-410
Sıvı yağ	5-34	31-36
Katı yağ	20-25	30-32
Şeker-tatlı	45-54	50-55

Tonuk ve ark. (1984)

Ülkemiz beslenme durumu açısından hem gelişmekte olan, hem de gelişmiş ülkelerin sorunlarını birlikte içeren bir görünümdeçir. Nüfusumuzun yaklaşık % 15'inin aç olduğu resmi kaynaklarca açıklanmıştır.

Yarıya yakını da yetersiz ve dengesiz beslenmektedir (Baysal 2003).Türkiye'de açlık sınırının altında yaşayanların sayısı 2005 yılında 623 bin, yoksulluk sınırının altındaki nüfus ise 14 milyon 681 bin kişidir. Her beş kişiden birinin yoksulluk sınırında olduğu Türkiye'de yaklaşık 10 bin kişinin günlük harcaması 1 doların altında bulunmaktadır. Türkiye İstatistik Kurumu (TÜİK), 2005 yılında 4 kişilik hanenin aylık açlık sınırının 190 YTL, aylık yoksulluk sınırının ise 487 YTL olduğunu bildirmiştir. 2006 Hanehalkı Bütçe Araştırması'ndan elde edilen sonuçlara göre; Türkiye genelinde hane halklarının tüketim amaçlı yaptığı harcamalar içinde en yüksek payı % 21,2 oranıyla konut ve kira harcamaları alırken, %24,8'i gıda harcamalarından oluşmaktadır (TÜİK 2007).



Şekil 1. Harcama türlerine göre hanehalkı tüketim harcamalarının dağılımı. (Anonim 2007)

Yetersiz ve dengesiz beslenme sorunlarından etkilenen gruplar: büyüme çağındaki çocuklar, gençler, doğurganlık dönemindeki kadınlar, düşük ücretle ağır işte çalışan işçiler ve işsizlerdir. Genellikle toplumun yetişkin kesiminde görülen kalp, damar, kanser, sindirim sistemi hastalıklarının oluşumunda ve ağır seyretmesinde hatalı ve dengesiz beslenme önemli bir paya sahiptir. Yapılan çalışmalarda, yetersiz beslenen toplumlarda çocuk ölüm hızının yeterli beslenenlerden 10 kat daha yüksek olduğu görülmüştür. Ayrıca yetersiz beslenen toplumlardaki çocukların büyüme hızı da yavaştır. Yetersiz beslenme, yalnız fiziksel büyümeyi değil, zeka gelişimini de olumsuz yönde etkilemektedir. 0-5 yaş grubu çocuklarda beslenme bozukluğu yüksek oranlarda ölümlere ve gelişme geriliklerine yol açmakta, toplumsal yaşamımızı olumsuz yönde etkilemektedir (Baysal ve ark 2002).

3. Beslenme ve Açlık

Malnütrisyon, besin olarak vücudun ihtiyacı ile, alınan miktar arasındaki dengesizlikten oluşan "beslenme eksikliği" veya "fazlalığı" şeklinde tanımlanmaktadır. Protein enerji malnütrisyonu (PEM), Dünya Sağlık Örgütü'nün (WHO) tanımına göre gerek proteinden gerekse enerjiden fakir bir beslenme sonucu oluşan en fazla süt çocukları ve küçük çocuklarda rastlanan, sık olarak enfeksiyonların da eşlik ettiği patolojik sendromlar grubudur. Malnütrisyonu olan çocuklarda enfeksiyon hastalıkları daha ağır ve uzun sürmektedir. Hastalık sonrası ölüm oranı da artmaktadır. PEM gelişmekte olan ülkelerin en yaygın sağlık sorunlarından biridir. Ayrıca dünyada 5 yaş altında yaklaşık 149 milyon kronik malnütrisyonlu çocuk olduğu tahmin edilmektedir. Gelişmekte olan ülkelere 5 yaş altındaki çocuk ölümlerinin %50'sinin altında ağır malnütrisyon yatmaktadır. Buna ek olarak da her yıl 13 milyon çocuğun malnütrisyon nedeniyle öldüğü bilinmektedir (Tezcan ve ark 2003). Ülkemizdeki durumunu inceleyecek olursak;

- Beş yaş altındaki çocukların yaklaşık dörtte biri kronik olarak yetersiz beslenmiştir.
- Demir eksikliğinde; yorgunluk, anemi, baş ağrısı, beyin fonksiyonlarında azalma, iyot eksikliğinde; guatr, gelişme ve zeka geriliği, D vitamini eksikliğinde raşitizm, büyüme geriliği, hipokalsemi; A vitamini eksikliğinde gece körlüğü, büyüme geriliği; folat eksikliğinde anemi; çinko eksikliğinde; boy kısalığı, hipogonadizm, yara iyileşmelerinde gecikme, anemi, immün yanıtta gecikme görülmektedir. PEM gıda alımının yetersizliğinden kaynaklanabileceği gibi hastalıklar sonucunda da ortaya çıkabilir. Malnütrisyonun gıda alımındaki yetersizlikten mi yoksa bir hastalığa ikincil olarak mı geliştiği ancak iyi bir diyet takibi ile anlaşılabilir (Anonim 2007.c).
- Obezite: Obezite, yaşam kalitesini ve süresini olumsuz yönde etkileyen kronik bir hastalık olup gelişen dünyanın en önemli sağlık sorunlarından biridir. Obezitede hedef sadece kilo kaybı değil, aynı zamanda sağlıklı yaşam için gerekli en ideal kiloya ulaşmak ve bu kiloyu korumaktır (Anonim 2007.a). Obezite ya da halk arasında bilinen adıyla şişmanlık, vücutta fazla miktarda yağ birikmesi sonucu ortaya çıkan ve mutlaka tedavi edilmesi gereken bir hastalıktır. Obezite, besinlerle alınan enerji miktarının, metabolizma ve fiziksel aktivite ile tüketilen enerji miktarını aştığı durumda ortaya çıkar ve insan vücudunda kalp ve damar sistemi, solunum

sistemi, hormonal sistem, sindirim sistemi gibi sistemleri etkileyen bir hastalıktır. Yapılan araştırmalara göre, obezite özellikle son 20 yılda, bütün dünyada artmakta ve bir salgın hastalık gibi yayılmaktadır. Ülkemizde kadın nüfusumuzun yaklaşık üçte biri, erkek nüfusumuzun da yaklaşık beşte biri obez sınıfına girmektedir (Anonim 2007.b).

4. Gıdaların Temel İşlevleri

4.1.Fizyolojik İşlev: Gıdalara vücut ısısının korunması, yeni hücrelerin yapımı ve hareket edebilme faaliyeti için gereksinim duyulur. Gıdalar dokuların oluşumu, gelişimi ve onarımı için gerekli maddeleri sağlar. Biyokimyasal olayları düzenler. Gıdaların bu işlevleri bileşimlerindeki karbonhidrat, protein, yağ, vitamin ve minerallerce gerçekleştirilir.

4.1.1. Karbonhidratlar: Vücudun temel enerji kaynağıdır. Kişinin günlük enerji gereksiniminin %55'i karbonhidratlardan sağlanmalıdır. Beyin ve alyuvarlar enerji yakıtı olarak yalnızca glikozu kullanabilir.

4.1.2. Proteinler: Vücudun yapı taşlarıdır. Kemikler, kaslar, deri, sinirler, kısacası vücudun büyük bölümü proteinlerden oluşur.

4.1.3. Yağlar: Vücudun enerji ihtiyacının karşılanmasında önemli bir besin grubudur. Tereyağı, yağlı et, *kaymak*, *peynir* ve yumurta gibi yiyeceklerden alınan hayvansal yağlar ile mısır, ayçiçeği, fındık ve ceviz gibi yağlı tohumlardan elde edilen bitkisel yağlar ve zeytinyağı dengeli beslenmede önemli bir yer tutar.

4.1.4. Vitaminler: Vücuttaki bir takım biyokimyasal işlemlerin devamında rol oynarlar. Vücudun direncini artırır.

4.1.5. Mineraller: Mineraller vücudun sağlıklı kalabilmesi için gerekli olan inorganik bileşiklerdir. Her mineralin, diğer besin maddelerinin etkisini güçlendiren tamamlayıcı bir görevi vardır (Demirci 2006).

4.2. Psikolojik İşlev: Gıdaların metabolik etkilerinin yanı sıra doyum sağlama gibi psikolojik etkileri de mevcuttur. Gıdalar içerdikleri besin öğelerinin niceliklerine göre farklı etkiler göstermektedir.

4.2.1. Ruh Sağlığında Beslenmenin Önemi

İnsanların sağlıklı olabilmeleri fiziksel gelişimlerinin yanı sıra ruhsal açıdan da normal olma durumuyla sağlanabilir (Bucens 2006). Bu kavram kapsamında tüketilen gıdaların nitelik ve nicelikleri bireylerin ruhsal

gelişimlerinde önemli rol oynamaktadır. Ruhsal yapıyı etkileyen ana başlıklar (Lily Yaa 2005),

- Besin eksiklikleri
- Kan şekerindeki değişimler (dalgalanmalar)
- Gıda alerjileridir.

Çizelge 2'de bazı besin öğelerinin eksikliğinde oluşabilecek problemler verilmiştir.

Çizelge 2. Bazı besin öğelerinin eksikliğinde oluşabilecek problemler

Besin Öğeleri	Eksikliğinde Oluşabilecek Problemler	Gıda Kaynakları
B6	Asabiyet ve hafızada zayıflamalar	Tam tahıllı ürünler, muz
Folik asit	Bunalım ve depresyon	Yeşil yapraklı sebzeler
B12	Zihin karışıklığı ve hafızada zayıflamalar	Peynir, yumurta
Çinko (Zn)	Zihin karışıklığı, Zihin boşluğu, ilgisizlik	Midye, fındık, çekirdek, balık
Magnezyum (Mg)	Asabiyet, uykusuzluk, depresyon	Sebzeler, fındık, çekirdek
Manganez (Mn)	Baş donmesi,	Fındık, çekirdek
Esansiyel yağ asitleri	Depresyon, Anı moral değişimi, hafıza zayıflığı, öğrenme güçlüğü	Fındık, çekirdek ve çekirdek yağları

Kaynak: Anonim 2006.

British Journal of Psychiatry'de yayınlanan bir araştırmada, hapishanedeki mahkumlara çeşitli vitamin, mineral ve esansiyel yağ asitlerini içeren besin maddeleri verilmiştir. Sonuçlar değerlendirildiğinde, iki hafta içinde asabiyet durumunda % 35 azalma görülmüştür. Çalışmada ayrıca besin takviyelerine son verildiğinde şiddet oranında % 40 artış görüldüğü bildirilmiştir. Bu deneyde, optimum koşullarda beslenmenin şiddet oranını azaltmada etkili olduğu görülmüştür (Gesch 2002).

Konuyla ilgili olarak Oxford Üniversitesinde yapılan bir çalışmada 8-12 yaşları arasındaki saldırganlık ve öğrenme güçlüğü çeken 46 çocuk mahkumun menülerine ek olarak esansiyel yağ asitleri verilmiş ve 12 haftalık takibin ardından çocukların öğrenme kapasitelerinde artış ve davranışlarında düzelmeler görülmüştür (Richardson ve ark 2002, Richardson ve ark 2005).

Massachusetts Institute of Technology'de yapılan bir araştırmada ise kan şekerinde görülen dalgalanmalarda yüksek miktarda rafine karbonhidrat alımının IQ oranını düşürdüğü bulunmuştur (Schauss 1983).

Alerji; bağışıklık sisteminin ilgili olduğu herhangi bir maddeye karşı vücudun verdiği aşırı fiziksel tepkidir. Gıda alerjilerinin dolaylı olarak ruh sağlığına olan etkileri aşağıda belirtilmiştir (Randolph 1974).

- | | |
|---------------------------|-----------|
| • Depresyon | Disleksi |
| • Konsantrasyon Düşüklüğü | Yorgunluk |
| • Bunalım | Asabiyet |
| • Öğrenme Güçlüğü | Otizm |
| • Saldırganlık | (ADHD) |

4.3. Sosyal İşlev: Toplu yemek yenilmesi bireyleri, aileleri ve değişik kültürden kişileri bir araya getirir. Bireylerin gıda tüketimi yanında sosyal çevreleri ile bağlantılarını güçlendirir ve bir iletişim ortamı oluşmasını sağlar.

5. Sonuç

Beslenme, bireylerin yaşamlarını sağlıklı olarak sürdürebilmeleri için temel bir gereksinimdir. Yaşama, büyüme ve gelişme faaliyetlerinin yerine getirilebilmesi için yeterli ve dengeli gıda tüketimine dikkat etmek gerekir. Ülkemizde düzenli bir gelir dağılımının olmaması sebebiyle, yeterli miktar ve kalitede gıda tüketimi ancak eğitim ve ekonomik düzeyi yüksek kesimlerde mümkün olmaktadır. Bu durumun toplumun tüm kesimine yansıtılabilmesi için:

- Nüfus artışının kontrol altına alınması,
- İşsizliğin önlenmesi,
- Ekonomik krizlerin ortadan kaldırılması,
- Gelir dağılımında bir denge sağlanması,
- Kaynaklarının doğru kullanılması,
- Savaşların önlenmesi,
- Doğal afetler ve iklim değişmelerine önceden hazırlıklı olunması gerekmektedir.

KAYNAKLAR

- Anonim 2007.a. www.obezitecerrahisi.com
- Anonim 2007 b. www.genetikbilimi.com
- Anonim 2007 c. www.kadinhastaliklari.com
- Baysal, A., (2003),C. Ü. Tıp Fakültesi Dergisi 25 (4) 2003 Özel Eki.
- Baysal ve ark., (2002). Diyet El Kitabı, Hatiboğlu Yayınevi Ankara, 490s
- Bucens, 2006- Bucens, I. K. ve MacLennan, C., (2006), Survey of childhood malnutrition at Dili National Hospital, East Timor, Vol 42, pp 28-32
- Campbell, M., (1973) 'Neurologic manifestations of allergic disease', *Annals of Allergy*, Vol 31, p 485
- Demirci, M., (2005). Beslenme, Dizgi Basım İkinci Baskı İstanbul, 297 s.
- Demirci, M., (2006). Gıda kimyası, 3.Basım Tekirdağ, 253s.
- Gesch, B., (2002). Influence of supplementary vitamins, minerals and essential fatty acids on the antisocial behaviour of young adult prisoners, *Brit J Psychiatry*, Vol 181, 2002, pp 22-28.
- Lily Yaa A. ve Maternal, S.K., (2005), Nutritional knowledge and child nutritional status in the ta Region of Ghana. *Maternal and Child Nutrition*, 100-110 s.
- Richardson, A.J., ve Puri, B.K., (2002). A randomized double-blind, placebo controlled study of the effects of supplementation with highly unsaturated fatty acids on ADHD-related symptoms in children with specific learning difficulties, *Progress in Neuro-Psychopharmacology and Biological Psychiatry*, Vol 26(2), pp 233-9
- Richardson, A.J. ve Montgomery, P., (2005). The Oxford-Durham study: A randomized controlled trial of dietary supplementation with fatty acids in children with developmental coordination disorder, *Pediatrics*, Vol 115, pp1360-6
- Schauss, A. G., (1983) 'Nutrition and behavior', *Journal of Applied Nutrition*, Vol 35(1), pp 30-35. MIT Conference Proceedings on Research Strategies for Assessing the Behavioural Effects of Foods and Nutrients, (1982)
- Tezcan S. ve ark., (2003), Türkiye Klinikleri Tıp Bilimleri Dergisi, Cilt 23 Sayı:5
- Çizelge 1: (Tönük ve ark., 1984) Tönük B., Gültürk H., Güneşli U. Vd. (1984) Gıda Tüketimi ve Beslenme, Tarım ve Köy İşleri Bakanlığı, Ankara, 1987.
- Şekil 1: (Anonim 2007) TÜİK Haber Bülteni, Sayı:152,18 Eylül 2007
- Çizelge 2: (Anonim, 2006) Avon Learning Difficulties Education and Research Network, (2006)