



Enstitüsü 08

bülten  
Ekim 2016



Enstitüsü

Gıda  
Alerjenleri

Gıda Beslenmesi  
Üzerine Milano  
Protokolü

Türkiye Beslenme  
Rehberi 2015  
(TÜBER)

Enstitü'den  
Haberler



# Gıda Alerjenleri



## Gıda alerjisi, bağışıklık sistemini harekete geçiren bir gıdaya veya gıda bileşenine karşı belirli bir hassasiyet şeklidir.

Beslenme büyüme, gelişme, yaşamın sürdürülmesi ve sağlığın korunması için gerekli olan besinlerin tüketilmesidir. Bireyler; genetik özellikler, yaş, cinsiyet, aktivite, aile öyküsü ve hastalık durumları gibi çeşitli yönden farklılık gösterir. Bu nedenle genel ilkelerin yanı sıra planlanacak olan beslenme örüntüsü bireye özgü olmalıdır.

Çoğu insan herhangi bir problem olmadan çok çeşitli gıdalar tüketir. Ancak, insanların küçük bir yüzdesinde, belirli gıdalar veya gıda bileşenleri hafif bir kızarıklıktan ciddi bir alerjik tepkiye kadar uzanan olumsuz reaksiyonlara sebep olabilir.

Gıdalara karşı gelişen bu olumsuz reaksiyonlar, gıda alerjisine veya gıda hassasiyetine bağlı olabilir. Yaklaşık olarak her üç kişiden biri bazı gıdalara karşı "alerjik" olduklarına inansalar da yetişkin nüfusun sadece %2'si kadarında gerçek gıda alerjisi vardır. Bu oran çocuklarda daha yüksek olup %3 – 7 civarındadır fakat çocukla-

rın çoğu okula başlama yaşına geldiklerinde gıda alerjilerinden kurtulmuş olurlar.

Gıda alerjisi, bağışıklık sistemini harekete geçiren bir gıdaya veya gıda bileşenine karşı belirli bir hassasiyet şeklidir. İnsanların çoğunda herhangi bir olumsuz etki yaratmayacak bir alerjen (rahatsız eden gıdanın içeriğinin



deki bir protein), bağışıklık sisteminde bir reaksiyonlar zincirine yol açar. Bağışıklık sistemi gıdalarda bulunan proteini bir tehdit olarak algıladığında gıda alerjisi ortaya çıkar. Bunun sonucu olarak beden çeşitli kimyasallar salgılar. Bu salgılar da alerjik reaksiyona neden olur.

Besin alerjileri çocukluk döneminden ve hatta anne karnından başlayarak insan hayatını etkiler. Bu nedenle alerjisi olan bireylerin beslenmesine çok küçük yaşlar-

dan itibaren dikkat edilmelidir.

Gıda alerjisi ya da intoleransına sahip çocukların yaşam kaliteleri hangi gıdaya intolerans ya da alerjik reaksiyon gösterdiklerinin belirlenmesi koşuluyla iyileştirilebilir. Bu sebeple ailelerin çocuğun alerjisi ile ilgili sağlık kurumuna başvurmaları gerekir. Bununla birlikte bu, aileler için uzun ve sabır gerektiren bir süreçtir.

## İnek sütü protein alerjisi

Bebeklik döneminde en sık rastlanan besin alerjisidir. Gelişmiş ülkelerde 2 yaş altında bebeklerde görülme oranı % 2 civarındadır. Sadece direkt inek sütü verilmesi ile değil, hazır mama verilmesi ile de oluşabilir. Alerjik reaksiyon; hazır mamanın başlanmasından sonraki ilk 4 hafta içinde başlar. Büyük bir çoğunluğu da 3 yaşından önce iyileşir.

İnek sütü protein alerjisi, özellikle ailenin bir alerji öyküsü varsa, bebekler ve çocuklarda daha yaygın olarak görülür. Yaygınlık oranı %0,5 ile 4 arasında değişir fakat yaşla birlikte azalır. En yaygın semptomlar kusma ve ishaldir fakat olumsuz reaksiyonların kapsamı kişiden kişiye farklı olabilir. İnek sütü proteinine karşı reaksiyonlar genellikle kısa ömürlüdür ve daha büyük çocuklarda ve yetişkinlerde görülme oranı çok daha azdır.

Süt proteinine karşı bir alerji teşhisi doğrulandıktan sonra, özellikle bir çocuk için büyüme ve gelişim döneminde, sağlıklı ve dengeli beslenmenin sürdürülmesi önemlidir. Bu amaçla da kalsiyum, magnezyum, A, D ve B2 ve B12 vitaminleri gibi temel besin öğelerinin optimal alımlarını temin etmek için mutlaka bir beslenme uzmanından tavsiye almak gereklidir. Sardalye, kılçıklı somon (konserve) ve brokoli gibi koyu yeşil sebzeler tüketilmesi kalsiyum alımlarının sürdürülmesine yardım edecektir.

## Yer fıstığı ve sert kabuklu meyveler

Fıstık ve sert kabuklu meyve alerjisi önemli bir durumdur; çünkü erken bir yaşta başlar, hayat boyu sürer ve ölümcül olabilir. Yer fıstığı ve sert kabuklu meyveler (badem, fındık, ceviz vs.) soyulmamış kabuktan çok az temasla veya soluma yoluyla bile semptomlara yol açabilir. Yer fıstığı ve sert kabuklu meyve alerjisi, en hafif biçimde kızarıklık, mide bulantısı ve baş ağrısı-

la sınırlı olabilir veya dilin ve dudakların şişmesi şeklini alabilir; en aşırı biçimde ise anafilaktik şok yaratabilir. Sert kabuklu meyvelere karşı alerjik reaksiyonun semptomlarının çok şiddetli olabilme ihtimalinden ötürü, bu alerjiden muzdarip olan kişiler sert kabuklu meyvelerle herhangi bir temastan dikkatle kaçınmak ve her zaman (şiddetli alerjik reaksiyona karşı koymak için) adrenalin taşımak zorundadır.

## Diğer yaygın gıda alerjileri

Alerjik reaksiyonlar ile bağlantılı olmaları muhtemel diğer gıdalar arasında meyveler, baklagiller (soya fasulyesi dahil), yumurta, kabuklu deniz hayvanları (yengeç, kerevit, istakoz ve karides), balık, sebzeler, susam tohumu, günebakan çekirdeği, pamuk çekirdeği, haşhaş tohumu ve hardal tohumu vardır. Bazı gıda alerjenlerinin alerjenik kapasitesi pişirme ve gıda işleme yoluyla proteinlerin niteliği değiştirilerek yok edilir. Gıdaların yüksek basınçla işlenmesi, mayalandırma ve enzim tretmanı gibi daha yeni işleme teknikleri, bazı gıda proteinlerinin alerjenliğini azaltmaya yardım edebilir. Ayrıca, alerjenler arıtma yoluyla yağlardan uzaklaştırılabilir. Gıda alerjisinin çözülmemiş problemlerinden bazıları, belirli bir alerjenin işleminden geçmiş gıdalarda ve evin dışında servis edilen yemeklerde düşük miktarlarda bulunmasıyla ilgilidir.



### KAYNAKÇA:

1. British Nutrition Foundation (BNF)
2. European Food Information Council (EUFIC)
3. International Life Science Institute (ILSI)
4. T.C. Sağlık Bakanlığı, Temel Sağlık Hizmetleri Genel Müdürlüğü, Beslenme ve Fiziksel Aktiviteler Daire Başkanlığı
5. National Health Service (NHS) in England – NHS Choices

# MILAN PROTOCOL

## Gıda Beslenmesi Üzerine Milano Protokolü

Dünya üzerindeki kaynakların kullanım biçimi ve yenilebilir kaynakların tüketim hızındaki artış, gezegenimizin kendi kaynaklarını ve çevresel hizmetleri yenileme kapasitesini erozyona uğratmaya devam ediyor. 2005 yılında yayınlanan Milenyum Ekosistem Değerlendirmesi raporuna göre, geçtiğimiz son 50 yıl içerisinde insanoğlu, ekosistemleri, insanlık tarihinde karşılaşılabilecek herhangi bir periyota göre çok daha büyük bir hızla ve kapsamlı bir şekilde değiştirmiştir.

Günümüzde toplulukların karşılaştığı en büyük zorlukların başında, çevresel bozunumun ekonomik gelişimden ayrıştırılması yoluyla, çevresel ve sosyoekonomik sürdürülebilirliğin entegre edilmesi ve aynı zamanda varolan refah düzeyini korumak ve artırmak için, daha

az kaynakla daha fazla üretim yapma çabası geliyor. Bu sebeple, sosyal eşitsizliklere yönelik enerji ve kaynak etkin bir ekonomiye doğru yönlendirilmesi gerekliliği daha da önem kazanıyor.

Bu sebeplerden ve birtakım küresel öngörülerden yola çıkılarak, **Barilla Gıda ve Beslenme Merkezi** (Barilla Center for Food and Nutrition – BCFN) tarafından hazırlanan protokolü, BCFN Başkanı Guido Barilla “1997 yılında çevreyi korumak için bir grup öncü lider tarafından sunulan Kyoto Protokolü’nden esinlendiğimiz Milano Protokolü ile dünyanın geleceği için açık bir taahhütte bulunarak tarihin bir parçası olma fırsatımız var” şeklinde ifade ederek bu çalışmanın önemine vurgu yapıyor. Matteo Renzi başbakanlığındaki İtalyan Hükümeti tarafından da desteklenen bu protokol, 1 Mayıs-31 Ekim 2015 tarihleri arasında Milano’da yapılan ve **“Gezegeni Beslemek, Yaşam için Enerji”** temalı EXPO 2015’te tüm katılımcı devletlerin nezdinde imzaya açılmıştır.

Dünya üzerindeki başlıca üç paradokstan yola çıkılarak hazırlanan Milano Protokolü’nün üç makro hedefi şu



şekilde ifade edilebilir;

• **İlk Paradoks – Gıda İsrafı:** Toplam israf edilen gıda miktarı, dünyadaki toplam gıda üretiminin 1/3'üne denk gelmekle birlikte, aynı zamanda dünya genelinde yetersiz beslenmeden kaynaklı sorunlar yaşayan 795 milyon insanı yaklaşık dört kere besleyebilecek düzeydedir.

**Hedef:** Farkındalık artırıcı kampanyalar ve tarım başta olmak üzere tüm gıda zincirini içine alan uzun vadeli anlaşmalar ile dünyada 1.3 milyar tona ulaşan **gıda israfının 2020 yılına dek %50 oranında azaltılması.**

• **İkinci Paradoks – Sürdürülebilir Tarım:** İnsanların beslenmesi için elzem olan tahılın çoğu (yüzde 55) biyoyakıt olarak veya hayvan beslemede kullanılıyor ve emtia market spekülasyonları da insanların tüketimine darbe indiriyor.

**Hedef:** Gıda ürünlerinden üretilen biyoyakıtlara yönelik kısıtlamalar ile tarımsal reformların oluşturulması, gıdada finansal spekülasyona karşı mücadele edilmesi ve **sürdürülebilir tarımın desteklenmesi.**

• **Üçüncü Paradoks – Açlık ve Obezitenin Bir Arada Varoluşu:** Dünyada 795 milyon insan yetersiz beslenme ve açlıktan kaynaklı sorunlarla mücadele ederken, 2.1 milyarın üzerinde insan fazla beslenmekten kaynaklı hastalıklarla uğraşiyor.

**Hedef:** Dünyada var olan gıdanın adil olmayan dağılımından hareketle, gıdaya erişim ve sağlıklı beslenme konusunda **Birleşmiş Milletler hedefleri ile uyumlu yeni politikalar geliştirilmesi.**

Özetle Milano Protokolü; sağlıklı yaşam tarzını teşvik etmek ve obeziteye karşı savaşmak, sürdürülebilir tarımı teşvik etmek ve 2020 yılına kadar gıda israfını yüzde 50 azaltmak gibi üç temel hedefle birlikte; gıda sürdürülebilirliği konusunda hem vatandaşları hem de politikacıları ilgilendiren toplumsal bir harekettir.

**KAYNAKÇA:**

[https://www.barillacfn.com/media/pdf/MilanProtocol\\_en.pdf](https://www.barillacfn.com/media/pdf/MilanProtocol_en.pdf)

<http://www.barillagida.com.tr/sorumluluklarimiz/forum>

<http://www.dunya.com/gundem/dunyanin-gelecegi-icin-acik-bir-taahhut-milano-protokolu-haberi-274960>

<http://www.gidahatti.com/milano-protokolue-ile-gida-ve-acilik-sorununa-sahip-cikiyor-42339>

## İlk olarak 2004 yılında yayınlanan Türkiye'ye Özgü Beslenme Rehberi güncellendi.



# TÜRKİYE BESLENME REHBERİ 2015 (TÜBER)

Sağlığı korumak, geliştirmek ve yaşam kalitesini yükseltmek için vücudun gereksinimi olan besin öğelerini yeterli miktarlarda ve uygun zamanlarda almak için yapılması gereken bilinçli davranış, beslenmedir. Bireylerin yeterli ve dengeli beslenmesi; hastalıkların görülme riskinin azalması, protein enerji malnütrisyonun, vitamin – mineral yetersizliklerinin önlenmesi vb. beslenme ile ilgili sağlık sorunlarının en aza indirilmesinde rol oynayan koruyucu etmenlerden biridir.

“Beslenme Rehberleri” topluma yeterli ve dengeli beslenme konusunda bilgi vermek ve beslenme ile ilgili tüm koşulları açıklamak amacıyla oluşturulmuş bir dizi öneriyi içerir. Ayrıca toplumun beslenme ile ilgili hedeflerine ulaşmasının pratik yolunu gösterir, sağlıklı yaşam biçimini geliştirmesini sağlar. Bu rehberler geleneksel beslenme alışkanlıklarını göz önünde bulundurur ve hangi bakış açılarının değiştirilmesi gerektiğine dikkati çeker. Rehberler toplumun yaşadığı ekolojik çevreyi, sosyoekonomik ve kültürel etmenler ile biyolojik ve fiziksel çevreyi de dikkate alır.

T.C. Sağlık Bakanlığı Türkiye Halk Sağlığı Kurumu Obezite, Diyabet ve Metabolik Hastalıklar Daire Başkanlığı ve Hacettepe Üniversitesi Sağlık Bilimleri Fakültesi Beslenme ve Diyetetik Bölümü işbirliği ile hazırlanmış olan rehberde; aşırı ve dengesiz beslenmenin şişmanlık, diyabet, hipertansiyon, kalp-damar ve sindirim sistemi hastalıklarına yol açtığına altı çiziliyor. Farklı besin gruplarını bir arada, aynı öğünde yemenin, gün içinde tüm besin gruplarından beslenmenin ise; şişmanlık, diyabet hatta kanserden bile koruyucu olduğu vurgulanıyor.

2010 yılından itibaren yürütülmekte olan “Türkiye Sağlıklı Beslenme ve Hareketli Hayat Programı” çerçevesinde güncellenen rehber ve Türkiye için sağlıklı tabak ve yaş gruplarına göre fiziksel aktivite ile birlikte beslenme piramidi geliştirilmiştir.

DETAYLI BİLGİ İÇİN:

[http://beslenme.gov.tr/content/files/arastirmalar/tbsa/1\\_haziran\\_t\\_ber\\_rehber\\_y\\_ksek\\_kalite.pdf](http://beslenme.gov.tr/content/files/arastirmalar/tbsa/1_haziran_t_ber_rehber_y_ksek_kalite.pdf)



Sağlık Bakanlığı  
Türkiye Halk Sağlığı  
Kurumu



5-11 yaş



Sağlıklı Beslen,  
Sağlık İçin Hareket Et

# EĞLENEREK HAREKET EDELİM SAĞLIKLI BESLENELİM İZMİR'DE



**İzmir İl Milli Eğitim Müdürlüğü işbirliği ile hayata geçirilen projemiz 2016 – 2017 eğitim – öğretim yılında başlıyor.**

Beslenme, anne karnından itibaren insanların sağlıklı birer birey olarak yaşamlarını sürdürmeleri için en önemli faktörlerden biridir. Yeterli ve dengeli beslenme herkes için, özellikle de çocuklar ve gençler için dikkatle üzerinde durulması gereken bir konudur. Çocuklukta kazanılan beslenme alışkanlıkları yaşam boyu sürdürülmekte ve ileride sağlıklı bireyler yetişmesini etkilemektedir. Beslenme genetik yapı, cinsiyet, sosyo – ekonomik durum, çevre, kültür ve gelenek gibi çeşitli etmenlerin etkisi altındadır. Bunlardan bazılarını kontrol etmek mümkün olsa da sağlıklı ve uzun bir yaşama giden yol çocukluktan başlayan doğru beslenme alışkanlıkları ile başlar.

Sağlıklı bir yaşam için yeterli ve dengeli beslenme ile birlikte düzenli fiziksel aktivite yapma gerekliliği de toplumsal sağlığınayönelik politikalar arasında yer bulmuştur. Bunun en önemli nedenlerinin başında, çocukluk çağında edinilen beslenme ve fiziksel aktivite alışkanlıklarının, bireylerin ileriki yaşlarda karşı karşıya kalacağı sağlık riskleri üzerindeki etkisi gelmektedir. Eskiye oranla bugün çok daha fazla sayıda kişi, sağlıklı bir hayat tarzı benimsemek noktasında daha bilinçli tercihlerde bulunmakta ve çocuklarına da bu alışkanlığı kazandırmaya çalışmaktadır.

Proje ile çocuklara küçük yaşta beslenme ve sağlıklı yaşam bilinci kazandırmak, beslenme konusunda onlara rehberlik etmek ve düzenlenecek eğlenceli

aktiviteler ile fiziksel aktivite alışkanlığı kazandırmak amaçlanmaktadır.

2013 yılında başlatılan proje kapsamında, yaz döneminde, Çeşme Altın Yunus Thermal ve Resort Otel'de tatil yapan 6-9 yaşları arasındaki çocuklarda beslenme konusunda farkındalık oluşturmaya yönelik eğitimler gerçekleştirilmiş ve dört farklı oturumda yaklaşık 60 çocuğa sağlıklı ve dengeli beslenmenin önemine ilişkin bilgiler aktarılmıştır.

Proje ile 2, 4 ve 6 Eylül 2013 tarihlerinde İzmir Enternasyonal Fuarı'nda da etkinlikler düzenlenmiş, bu etkinliklerde çocuklara verilen eğitimde yine sağlıklı yaşam için beslenmenin ve fiziksel aktivitenin önemi vurgulanmıştır.

2016 – 2017 eğitim yılında projenin içerikleri ve eğitim materyalleri tamamen yenilenmiştir. Projenin yenilenen formatındaki danışmanlık süreçleri, Ege Üniversitesi Mühendislik Fakültesi, Gıda Mühendisliği Bölümü, Gıda Bilimleri Ana Bilim Dalı Öğretim Üyesi Prof. Dr. Sedef Nehir El ve Ege Üniversitesi Okul Öncesi Öğretmenliği Bölümü Öğretim Üyesi Yrd. Doç. Dr. Sibel Sönmez tarafından yürütülmektedir. Projenin hedef kitlesi okul öncesi eğitim kurumlarında eğitim almakta olan 48 – 66 aylık çocuk olup İzmir İl Milli Eğitim Müdürlüğüne belirlenecek okullarda eğitimler gerçekleştirilecektir.

