



YEŞİLLENDİREN DİYET

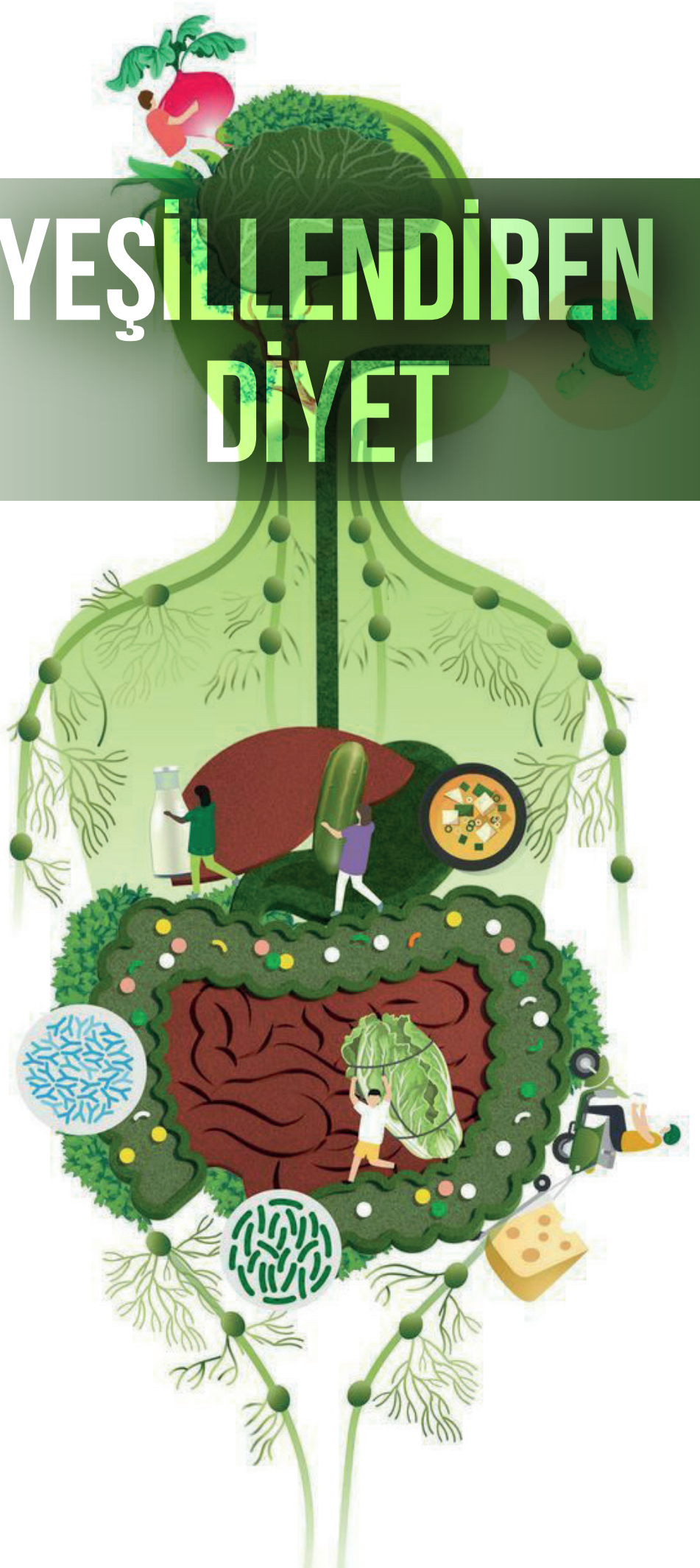
Cansu ÇELİK

Uzman Diyetisyen

2019 yılında Başkent Üniversitesi Sağlık Bilimleri Fakültesi Beslenme ve Diyetetik Bölümü'nden yüksek onur öğrencisi olarak mezun olmuş, aynı üniversitede yüksek lisans eğitimini yüksek onur öğrencisi olarak tamamlamıştır.

Yüksek lisans tezini "Yetişkin Bireylerin Covid-19 Pandemi Sürecinde Gıda Okuryazarlığının Ve Sürdürülebilir Tüketim Davranışlarının Beslenme Durumu Üzerine Etkisinin Değerlendirilmesi" konusu ile yazmıştır. Sürdürülebilirlik, gıda okuryazarlığı ve sürdürülebilir beslenme üzerine akademik çalışmalarına devam etmektedir.

cansu@dilarakocak.com.tr





Son yıllarda hızlı kilo vermek için farklı öneriler, şok diyetler, popüler diyetler medyada yer almaya devam ediyor. Fakat artık tabağımıza aldığımız her gıdaya çok yönlü ve daha geniş bir perspektiften bakmamız gerekiyor. Popüler diyetleri bir kenara bırakarak son yıllarda artan alerji ve intoleransları, kronik hastalıkları, değişen bağırsak mikrobiyotasını düşünelim. Hastalıklar ve beslenme ilişkisine dair çalışmalar artmaya devam ediyor.

Her gün etkilerini daha derinden hissettiğimiz iklim krizi ve beslenme ilişkisini de burada ayrıca değerlendirmek gerekiyor. İklim krizi tabağımızdaki gıdanın besin değerini bile etkileyebilirken aynı şekilde tükettiğimiz gıdalar da iklim krizini tetikleyebilir.

Bu sebeple günümüzde tüm bunları sürdürülebilir beslenme bakışıyla değerlendirmek; popüler, hızlı kilo vadeden veya kısa vadeli çözümler yerine hayatın her alanında sürdürülebilirliği benimsemek çok önemli. Öyle ki her geçen gün artan nüfusun yanı sıra, beslenme ve yaşam tarzı alışkanlıklarımız da Dünyadaki kaynakların sürdürülebilirliğini tehdit ediyor. Hızlı nüfus artışı, sanayileşme, işlenmiş/yapay gıdaların artması gibi pek çok faktör ile

sürdürülebilirlikten sürdürülemezliğe doğru bir yolculuğa çıktık. Bu noktada üretmekten çok tüketmeye başlamak sürdürülemezliğin en önemli göstergelerinden. Bu gidişatı değiştirmek için bireysel çabaların da azımsanmayacak bir etki yaratabileceğinin farkında olmak önemli. Çünkü gıda, insan sağlığını ve Dünyanın çevresel sürdürülebilirliğini iyileştirmek için elimizdeki en kuvvetli dönüşüm araçlarından biri.

Nedir bu sürdürülebilir beslenme?

Sürdürülebilirlik aslında yeni bir kavram değil, kendisi karmaşık ve çok yönlü bir kavram, fakat en basit tanımı ile düşünecek olursak bugünün ihtiyaçlarını yarının kaynaklarını tüketmeden karşılamak olarak tanımlanabilir. Sürdürülebilir beslenme tanımını ise birçok alt başta incelemek ve değerlendirmek gerekiyor. Birleşmiş Milletler Gıda ve Tarım Örgütü (FAO) sürdürülebilir beslenmeyi; besleyici, güvenli, sağlıklı, ekosistemi koruyucu, ulaşılabilir, adil, ekonomik olarak erişilebilir, doğal kaynaklı yaşam biçimi olarak tanımlıyor. Böyle bir perspektiften baktığımızda sürdürülebilir beslenme kavramı, gıdanın gelecekteki sürdürülebilirliğinde önemli

rol oynarken biz beslenme uzmanlarına da büyük bir görev düşüyor.

Obezite de bir sürdürülemezlik

Dünya üzerindeki birçok insan gıda güven-sizliği ve yetersiz beslenme problemi ile karşı karşıya. Bunu sadece 'açlık' yönünden düşün-meyelim, öyle ki bir diğer tarafta artan obezite verileri ile de karşı karşıyayız. Birleşmiş Milletler'in raporuna göre, 2019 yılında dünya nüfusunun dörtte birinin güvenli, besleyici ve yeterli gıdaya erişemedi. 2030 yılında açlıkla mücadele edecek insan sayısının 840 milyonu aşacağı tahmin ediliyor. Diğer taraftan 2035 yılında Dünya çapında 1,9 milyar kişinin obezite ile mücadele edeceği tahmin ediliyor. Lancet dergisinde yayımlanan güncel bir araştırmaya göre çocuklarda ve ergenlerde obezite oranı 1990'dan bu yana dört katına çıktı. Sürdürülebilir olmayan, Batı tipi diyet gibi bazı beslenme planları ise diyabet, kardiyovasküler hastalık, hipertansiyon gibi beslenmeye bağlı bulaşıcı olmayan hastalıkların ortaya çıkma riskini artıran faktörler arasında.

En iyi diyet hangisi?

Biliyoruz ki besinlerimizin %90-95'i doğrudan veya dolaylı olarak toprak sayesinde yetişiyor. Günümüzde toprağın sağladığı demir, çinko, kalsiyum gibi mikro besin ögesi eksiklerini yaşıyan 2 milyardan fazla insan var. Yani toprak bize birçok fayda sağlarken, bizi iyileştirirken biz ona iyi bakmazsak maalesef ki hem toprak, hem de insan sağlığının iyiliğinden bahsetmek mümkün değil. Peki hem insan sağlığına, hem de doğaya katkıda bulunan bir beslenme planı mümkün mü? Tabagımızdaki besinler sağlığı-mıza fayda sağlarken gezegene de nasıl fayda sağlayabilir? Bu sorunun birden fazla cevabı var, ama hepsi aynı diyet modelini işaret ediyor. Akdeniz tipi beslenme. Bu diyetin temelinde zeytinyağı, sebze, meyve, tam tahıllar, balık ve yağlı tohumlar yer alıyor. Yerel ve mevsimsel gıdaların tüketilmesi teşvik ediliyor. İşlenmiş gıdaların, işlenmiş et ve kırmızı etin sınırlandırılması,

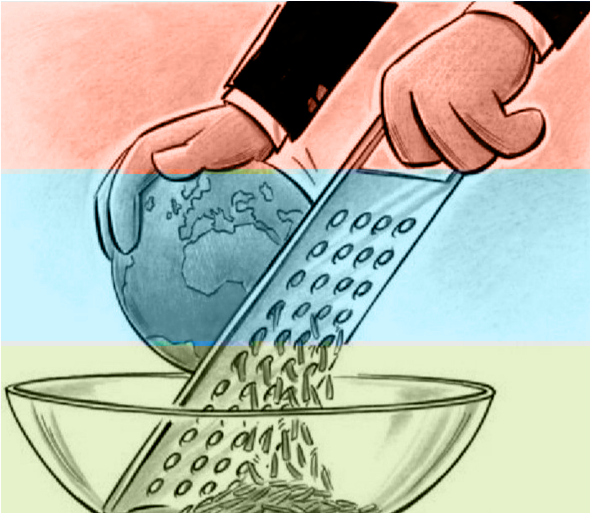
temelinde bitki bazlı beslenmenin yatıyor oluşu hem insan sağlığı hem de doğa sağlığı için sürdürülebilirliğe işaret ediyor.

Hayvansal kaynaklı besinlerin, bitkisel kaynaklı besinlere göre doğaya maliyeti çok daha yüksek. Bunun yerine bitkisel protein kaynaklarına soframızda yer açmak gerekiyor. Bu beslenme modeli bir diyetten çok yaşam tarzı hâline gelmeli. İnsan sağlığı yönünden tip 2 diyabet, zihinsel sağlık, kardiyovasküler hastalık, erken ölümü önleme gibi pek çok faydasını bildiğimiz Akdeniz tipi beslenme iklim değişikliği, karbon ayak izi ve su ayak izi söz konusu olduğunda da ön plana çıkıyor.

Bitki temelli beslenmek en popüler

Gezegene iyi gelen diyet modelleri konusunda son yıllarda konuşulan farklı terimler ve popüler diyetler de var. Bunlardan biri Gezegen diyeti (Planetary Health Diet), bir diğeri ise Klimataryen beslenme. The Lancet'de 2 yıl boyunca 37 farklı ülkeden uzmanın çalışarak oluşturduğu Gezegen Diyeti günlük ortalama 300 gram sebze, 200 gram meyve, 25 g yağlı tohum, 50 g baklagil önerirken haftada sadece maksimum 100 g kırmızı et öneriyor. Yani en önemli maddeler arasında kırmızı et tüketimi-





ni sınırlandırmak var. Klimataryen beslenme ise iklim krizini durdurmak ve hatta geri almak için uygulanan bir beslenme modeli. Bu beslenme programında yerel ürünlerin, karbon ve su ayak izi düşük olan besinlerin tüketimi anahtar noktalardan. Aslında tüm bunlar hepimizin çok yakından bildiği Akdeniz tipi beslenme ile aynı adımları içeriyor. Günümüz popüler diyetleri arasında vegan vejetaryen beslenme yer alırken, bu beslenme planlarının temelinde de hem insan sağlığı hem de gezegeni iyileştirmek var. Elbette özellikle vegan beslenmede oluşabilecek demir, B12 gibi vitamin mineral eksikleri için bir hekim ve beslenme uzmanı kontrolünde ilerlenmesi gerektiğini de unutmamak gerekiyor.

Sadece Kalori Saymak Yeterli Değil

Gıda okuryazarlığı hem bireysel hem de toplumsal sağlıklı yeme davranışlarının geliştirilmesini ve sürdürülmesini destekleyen bir terim. Covid-19 pandemi sürecinde gıda okuryazarlığı ve sürdürülebilir tüketim davranışlarının beslenme durumu üzerine etkisini değerlendirmek amacıyla yürüttüğümüz çalışmanın sonuçları da sürdürülebilir tüketim davranışları arttıkça hem gıda okuryazarlığının hem de antropometrik ölçümler ve beslenme durumunun iyileşebileceğini gösteriyor. Gıdanın etiketini okurken sadece enerji(kkal) veya makrobesin tablosuna değil, besin içeriklerinden son tüketim tarihi veya tavsiye edilen tüketim tarihine, menşeisinden, ambalajının geri dönüşü-

rülebilir olup olmadığına kadar pek çok farklı noktaya dikkat etmek gerekiyor. Örneğin günümüzde plastik tüketiminin artışı da hem insan sağlığını hem çevreyi tehdit ediyor. Her nefeste mikroplastik soluyor, her tabakta mikroplastik yiyoruz. Bilim insanları bu mikroplastik parçacıklara anne sütünden akciğere, plasentadan kan dolaşımına rastlarken bu parçacıkların kanser ve akciğer hastalıkları dahil olmak üzere birçok hastalıkla ilişkili olabileceğini belirtiyor. Özetle iyi bir gıda okuyazarı olarak bilinçli tüketim, bitki bazlı, yerel bir beslenme programını benimsemek hem bize hem de gezegene iyi geliyor. Toplumun, çevrenin ve her canlının sağlığının bütünsel olarak ele alan bir yaklaşıma ihtiyaç var. Daha fazla sürdürülebilir beslenme konuştuğumuz; yeterli ve dengeli beslenerek aynı zamanda bizden sonraki nesillerin de bunu sürdürmesini sağladığımız bir yaşam mümkün.

Kaynaklar

1. FAO/WHO. Sustainable healthy diets – Guiding principles. Rome, 2019.
2. Mazzocchi, A., De Cosmi, V., Scaglioni, S., ve Agostoni, C. (2021). Towards a more sustainable nutrition: complementary feeding and early taste experiences as a basis for future food choices. *Nutrients*, 13(8), 2695.
3. Çelik, C., Türker, P. F., & Çalışkan, H. (2024). The Relationship of Food Literacy and Sustainable Consumption Behaviors with Anthropometric Measurements during the Covid-19 Pandemic Period: A Sample from Turkey. *Journal of the American Nutrition Association*, 43(3), 279-285.
4. Gülden Pekcan, A. (2019). Sürdürülebilir Beslenme ve Beslenme Örüntüsü: Bitkisel Kaynaklı Beslenme. *Beslenme Ve Diyet Dergisi*, 47(2), 1-10.
5. Fardet A, Rock E. How to protect both health and food system sustainability? A holistic 'global health'-based approach via the 3V rule proposal. *Public Health Nutr.* 2020;23(16):3028-44. doi:10.1017/S136898002000227X.
6. Macdiarmid JI, Douglas F, Campbell J. Eating like there's no tomorrow: public awareness of the environmental impact of food and reluctance to eat less meat as part of a sustainable diet. *Appetite.* 2016;96:487-93. doi:10.1016/j.appet.2015.10.011.
7. Cacao, L. T., De Carli, E., de Carvalho, A. M., Lotufo, P. A., Moreno, L. A., Bensenor, I. M., & Marchioni, D. M. (2021). Development and validation of an index based on EAT-lancet recommendations: the planetary health diet index. *Nutrients*, 13(5), 1698.