

## Beslenme ve Diyet Planları ve Sanat

### *Nutrition and Diet Plans and Art*

**Prof. Dr. Türkan Kutluay Merdol<sup>1</sup>**

#### ÖZET

Sağlığın korunması ve sürdürülmesinde temel teşkil eden yeterli dengeli ve sağlıklı beslenme için bireylerin günlük beslenme ve diyet planları için bu konuda uzman olan diyetisyenlere danışmaları, ya da sağlık kurumlarında doktorlar tarafından bir diyetisyene yönlendirilmeleri istenen düzeyde olmasa da giderek yaygınlaşmaktadır. Danışmanlık veren diyetisyenlerin danışanları ile yaptıkları görüşmelerde başarılı olabilmeleri için sanatsal bir bakış açısı geliştirmeleri bugünün kaotik dünyasında artık bir zorunluluk olmuştur. Bu yazıda, beslenme ve diyet planları hazırlanmasında sanatın yeri irdelenmiştir.

*Anahtar kelimeler: Beslenme ve diyet planı, sanat, diyetisyen*

#### ABSTRACT

For adequate balanced and healthy nutrition, which is the basis for the protection and maintenance of health, it is becoming common for individuals to get consultation from the dietitians who are experts in this field for their Daily nutrition and diet plans, although not in desired level as it is also the case in health institutions referring the patients to dietitians when necessary by the doctors. In today's chaotic World, it has become a necessity for dietitians to develop artistic perspective and approach during counsel in order to evaluate and understand the needs and the problems of the counselee successfully. In this article the place of art in the preparation of nutrition and diet plans by dietitians is scrutinized.

*Keywords: Nutrition and diet plans, art, dietitian*

1. Hacettepe Üniversitesi Sağlık Bilimleri Fakültesi, Beslenme ve Diyetetik Bölümü, Emekli Öğretim Üyesi, Ankara, Türkiye • E-posta: info@beslenmevediyetdergisi.org  
https://orcid.org/0000-0002-0783-947X

## GİRİŞ

Yaşam için temel olan beslenme gereksinimi karşılanmadan yaşamı sürdürmek, en önemlisi de yaşamı sağlıklı sürdürmek mümkün değildir. Ancak yaşamı sağlıklı sürdürmek için sadece beslenme yeterli değildir, çünkü insanın fizyolojik gereksinimi kadar önemli olan ve genelde psikolojik ve sosyolojik olarak gruplanan pek çok başka gereksinimleri vardır. Günümüz dünyasında bireylerin sağlıklarını korumak ve bir hastalık durumunda tedavileri için geliştirilmiş diyet planlarını öğrenmek için diyetisyenlerden beslenme ve diyet danışmanlığı almaları bir zorunluluk haline gelmiştir. Gelişmiş ülkelerde Halk Sağlığı ve Aile Sağlığı Merkezleri'nde bu destek için yeterli diyetisyen bulunurken, gelişmekte olan ülkelerde bu destek maalesef çok sınırlı kalmaktadır. Bireylere özgü beslenme ve diyet planlarının düzenlenmesinde dikkate alınması gerekenler oldukça fazladır ve diyetisyenin danışanı ile görüşmesinde danışanın yeme davranışlarını, alışkanlıklarını ve besine ulaşım imkanlarını doğru değerlendirebilmek için yeterli süre vermesi gerekmektedir. Türkiye'de sağlık kurumlarında yeterli diyetisyen bulunmaması ve devlet kurumlarında hasta yoğunluğunun fazla olması nedeniyle diyetisyenin hastasına gereken yardımı sunmasında sürenin çok sınırlı olması hem danışan hem de danışman üzerinde büyük bir baskı yaratmaktadır. Ayrıca danışanların beslenme alışkanlıklarında oluşan yanlış davranışların değiştirilebilmesi için, diyetisyenin danışanına yeterli süre vermesi yanında, danışanını belirli aralıklarla izlemesi de bir zorunluluktur. Bu süreçte diyetisyenin bir sanatçı duyarlılığı ile durumu kontrole alabilmesi ve böylece danışanında beklenen davranışın gelişmesinin sağlanması, günümüz dünyasında bir gereklilik olarak karşımıza çıkmaktadır. Bu süreçte elbette danışanların da kendilerini bu yönde geliştirmeleri, sürecin daha sağlıklı yürütülmesinde önemli bir destek sağlayacaktır.

### Yeterli, Dengeli ve Sağlıklı (YDS) Beslenme

YDS beslenme, besinler aracılığı ile gerçekleşen bir süreçtir; ancak vücudun tüm dokularının istenen

düzye çalışabilmesi ve dokularda yaşanan tüm biyokimyasal fonksiyonların istenen düzeyde gerçekleşebilmesi için pek çok ögeye gereksinim vardır ve bu ögeler dokulara ve hücrelere kan yoluyla taşınır. Kanın taşıyacağı ögeler, kişiye özel olarak seçilmiş ve uygun biçimde hazırlanmış besinlerin uygun miktarlarda tüketilmesi ile sağlanabilir. Bu nedenle 19'uncu yüzyılın sonlarında, yirminci yüzyılın başlarında, özellikle birinci dünya savaşı sırasında cephelede görevli askerlerin iaşelerini hesaplamak, düzenlemek, kontrol etmek ve hastanelerde yemek servislerinin yönetiminden sorumlu olacak bir sağlık elemanı gerekliliği gündeme gelmiş ve ABD'de diyetisyen ünvanı ile eleman yetiştirilmeye başlanmıştır.

Diyetisyenler bir yandan toplumun YDS beslenmesi konusunda çeşitli araştırmalar ve hizmetler sunarken, bir yandan da bireysel diyet danışmanlığı ile kişilere özel beslenme ve diyet planları hazırlayan ve danışmanlık yapan meslek mensuplarıdır. Diyetisyenlerin bu hizmetleri başarıyla gerçekleştirebilmesinde, beslenme biliminin gelişim aşamalarında yaşananların ve bilimsel araştırmaların sunduğu temel bilgilerin öğrenilmesi ve doğru yorumlanması kadar, danışan için diyet planının hazırlanması ve sunumunda da sanatsal bir bakış açısına sahip olmaları büyük önem taşımaktadır. Çünkü sunulan beslenme ve diyet planını uygulayacak olan danışan için günümüz hızlı dünyasında plana uyum sağlamak hiç de kolay değildir.

### Sanatın İnsan Yaşamındaki Yeri

Sanat; insanın yaratıcı yetenek ve hayal gücü ile beslenen estetik duygularının dışa vurulması ile ortaya çıkan ve genel anlamda işitsel (fonetik-örneğin müzik, edebiyat), görsel (plastik-örneğin resim, heykel, mimari yapılar vb.) ve dramatik (ritmik ve karma-örneğin tiyatro, sinema) olarak ifade edilen çalışmalar bütünü olarak tanımlanmaktadır. En basit tanımı ile sanat; insan kullanımı için, uygun ve güzel formlarda yapılacak keşiflerle, doğanın temel ilkelerinin duygu,

düşünce ve yorumlama harmanında geliştirilmesi sonucu ortaya çıkan ürünlerdir. Dünyanın kendisi bir sanat eseridir. Uzaydan çekilen fotoğraflarda mavi gezegen görüntüsü, ne heyecan verici bir tablodur. Yeryüzündeki güzellikleri, tablolarına çarpıcı şekilde aksettiren ressamın eserlerinden çok etkileniriz. Pastoral veya empresyonist resimlerdeki doğa ve insan resimleri, tabiatı ve çevremizi çıplak gözle fark ettiğimizden daha da güzel algılamamızı sağlarlar. Söylenmek istenen sözlerin, aktarılması gereken mesajların dile getirildiği masallar, romanlar, müzik ve tiyatro gibi diğer sanat alanları da hayata dokunan çok değerli alanlardır. Eğitimlerde kullanılan rol play ve drama olarak adlandırılan etkinliklerin, öğrenilen bilgilerin kalıcılığı konusunda çok etkin rol oynadığını gösteren çalışmalar çoktur.

İnsanın antik çağlarda, mağaralarda yaptığı resimlerle tohumlarını attığı sanatsal faaliyetleri, çağlar boyunca nice sanatçıların ellerinde inanılmaz boyutlara ulaşmıştır. Sanatın bu gelişimi, zamanla beslenme uygulamalarına da yansımış ve beslenmek için sofraya kurma, yemeğin hazırlanması ve pişirilmesinde çeşitlenme yanında, yemeğin sunumunun da sanatsal boyutlara ulaşmasına neden olmuştur. Aile sağlığında sofranın düzeninin çok önemli bir yeri vardır. Aile; sofrada bir araya gelir ve sofrada çocuklarla birlikte yapılacak sohbetin çocukların gelişimi ve eğitiminde büyük bir rolü vardır. Pek çok görüşme sofraya etrafındaki sohbetlerle gerçekleşir. Dünya aynı hızla dönmeye karşın, üzerinde yaşananlar inanılmaz bir hızla değişiyor ve gelişiyor. Teknolojide yaşanan değişimler, aylar içinde değil saniyeler içinde oluşuyor ve on yıl öncesine kadar yaşanan değişimleri öğrenmek aylar alırken, bugün bir tıkla, oluşan tüm değişimler duyuluyor, okunuyor, görülüyor. Bu değişim ve gelişimlerin beslenme ve sanat üzerine yaptığı etkiler de çok hızlı oluyor ve değişimler inanılmaz boyutlarda gerçekleşiyor.

İnsanın yeryüzünde yaşamaya başladığı dönemlere kadar inen sanat faaliyetleri dikkate alınacak olursa, sanatın çağdaş insanın en temel gereksinimlerinden biri olduğu açıktır. Şurası bir gerçektir ki sanat, insan yaşamını zenginleştirmede çok önemli bir rol oynar.

Sanata gereken önemi vermeyen toplumların bugün gelişmişlik olarak tanımlanan düzeylere erişmesi kolay değildir. Atatürk'ün şu özlü sözü: *“Güzel sanatlarda muvaffak olamayan milletler ne yazık ki, medeniyet alanında yüksek insanlık sıfatıyla yer almaktan ilelebet mahrum kalacaklardır”* bu durumu çok güzel anlatmaktadır. Bir film yönetmeni ve senaryo yazarı olan Andrei Tarkovski *“Dünya mükemmel olmadığı için sanat vardır”* demiştir. Bu sözü, *“Dünyayı güzel yaşamak için sanat gerekir”* şeklinde ifade edebiliriz. Evrimin kazandırdığı gelişmişlik düzeyinde insan, yaşamı mutlu ve sağlıklı sürdürmek istiyorsa bu örgüdeki inceliği içselleştirmek zorundadır. Nitekim ünlü yazar Bernard Shaw bu durumu *“Sanat uygarlığın imzasıdır”* sözü ile özetlemiştir.

İnsanların çağlar boyunca terk edemediği savaşıma iç güdüleri, gelişmiş sanat anlayışı ile giderilebilir. Sanat tohumları erken yaşlarda atılmazsa, ileri yaşlarda geliştirilmesi kolay değildir. Türkiye’de üniversiteye girmek için inanılmaz bir yarışa sokulan öğrencilerin, sanatsal faaliyetler için ayıracak zamanı yoktur. Pek çok okulda öğrencilerin üniversite sınavına hazırlanabilmeleri için resim, müzik ve beden eğitimi için ayrılan saatler, matematik problemi çözmek için harcanmaktadır.

Teknolojide yaşanan değişimlerin günlük yaşamda oluşan değişimlerle hiçbir paralellik taşıyor oluşu nedeniyle, klasik eğitim yararını tamamen yitirmiş ve çocukların yaratıcılık yeteneklerini engeller duruma gelmiştir. İçinde bulunduğumuz bilişim çağında pek çok iş bilgisayar destekli gelişmekte ve yürütülmektedir. Bilgisayar programlarında ve bu programları kullanarak hizmet sunmaya çalışan firmaların yapı ve yönetimlerinde oluşan değişim ve gelişimler, günlük yaşantımızda oluşan değişimlerden bağımsız olarak çok hızlı bir şekilde yaşanmaktadır. Diyetisyenlerin danışanlarına hizmet sunarken, görüşme kayıtlarını günü gününe tutmak, danışanın tükettiği besinlerin tür ve miktar kayıtlarıyla danışanın aldığı besin öğelerinin yeterliliğini kontrol edebilmek için, gelişmiş bilgisayar programlarını kullanma zorunluluğu vardır. Bu destekler yanında, danışman diyetisyenin de kendisini iletişim teknikleri

ve besin-mod etkileşimleri gibi konularda geliştirmek ve bir sanatsal bakış açısı kazanmak için elinden geleni yapması artık bir gerekliliktir.

### **Estetik Tepkiler ve Haz Oluşumu**

Sanatın yarattığı estetik tepkiler; iyi, kötü, güzel, çirkin olarak yapılan tanımlamalara ek olarak kişide bir haz oluşturan tepkilerdir. Vücudun haz ihtiyacı, doğuştan gelen bir ihtiyaçtır ve doyurulmadığında kişide çeşitli sağlık sorunları oluşturması yanında; alkol, sigara, esrar gibi vücut için çok zararlı madde bağımlılıkları gelişmesine zemin oluşturabilir. Stres altında sağlıkları bozulan kişilere, müzik ya da resim gibi bir sanat dalı ile, kadınlara dantel ya da yün örme, ya da boncuklarla yapılacak süs eşyaları yapma, çeşitli farklı el işleri ile uğraşma gibi aktiviteler önerilmesi bu kapsamdadır. Çünkü, kişiler stres yaratan bir durumla karşılaştıklarında, özellikle şeker ve yağ oranları yüksek besinleri tüketme arzusu göstermektedirler. Bu besinlerin haz reseptörlerini kolayca doyurma ve bu nedenle kişilerde bağımlılık yapma özellikleri vardır. Bu açıdan da diyetisyen, danışanlarına besinleri önerirken bu durumu dikkate almak zorundadır. Kişiler bağımlılık geliştirme ya da geliştirmeme açısından farklılık gösterirler. Kahve, sigara, alkol gibi ürünlere, kart oyunlarına ya da kişilere karşı aşırı bağımlılık davranışı gösterenlerin sanatsal herhangi bir aktivite ile ilgilenmeleri ya da spor yapmaları bağımlılıklarından kurtulmalarında çok yararlı olan uygulamalardır. Sanat; uğraşanda olduğu kadar, seyredende de, beyinde çeşitli noktaların hareketini sağlayan, bu yönüyle insana yoğun iş uğraşları arasında dinlenme fırsatı veren bir olgudur. Bu gerçek, antik çağlardan beri bilinen bir olgudur.

### **Beslenmeye Sanatçı Ruhu Katmak**

Beslenme, annenin gebe kalmadan önceki yaşam sürecindeki beslenme alışkanlıklarını, gebe ve emziliklik dönemindeki beslenme alışkanlıklarını ve dünyaya getirdiği bebeğin hayata merhaba dedikten sonraki dönemlerde (bebeklik, çocukluk, okul çocukluğu, adolesan, yetişkinlik, yaşlılık gibi) kısaca

ömür boyu inceleyen ve her durumda (sağlık, hastalık, spor, işçilik vb.) nasıl beslenilmesi gerektiğini ortaya koyan, 19. yüzyılda yeşeren, yirminci yüzyılda gelişen ve yirmi birinci yüzyılda küreselleşme ve teknolojiye yaşanan inanılmaz ilerlemelerle boyutları çok farklı düzeylere gelen ve bu boyutuyla pek çok disiplinin inceleme ve araştırma alanına girdiği için aranılan, tartışılan ve yarışılan bir bilim dalı olmuştur. Yirminci yüzyılın sonlarında beslenme yanında diyetetik alanı da hızla ilerlemiş, sayısız hastalık için özel diyet programları ve bu programlar için gerekli ürünler ve enteral ve parenteral beslenme için özel ürün yapımı ve kullanımı hızla artmıştır. Beslenme, besinler aracılığı ile gerçekleştirilen bir eylemdir. Bu bağlamda, insanların yeryüzünde yaşamaya başladıkları en ilkel çağlardan günümüze kadar neler yedikleri, hangi besinleri nasıl tükettikleri gibi hususlar bu bilim dalının inceleme alanı içinde olduğundan, sürekli değişmekte ve gelişmektedir. İnsanlar uzun bir süre besinleri doğada buldukları halleri ile tüketmişlerdir. Ateşin bulunması ile değişen beslenme uygulamaları sonucunda besinler, bir yandan birbirleri ile karıştırılarak yemek halini alırken bir yandan da özel kap yapımının gelişmesine bağlı olarak kap içinde sunulmaya başlanmış, daha sonra sofraya kurma, sofrada servis edilecek yemeklerin tarifelerinin yazılması ile yemeklerde çeşitlilik gibi basamaklar aşılmıştır. Sağlık ve özellikle hastalık ve beslenme ilişkisi üzerine yapılan çalışmalar ancak 19. yüzyılın sonunda, 20. yüzyılın başlarında başlayabilmiştir. Kalıtım ve hücre gelişimi konularında, birkaç kuşaklık zaman dilimini içine alan sürede gerçekleştirilen araştırmalarda, insanların beslenme alışkanlıkları etkilerinin tamamen ihmal edildiği görülmektedir. Oysa beslenme alışkanlıkları, hücre gelişimi yanında, üreme ve hayatta kalma sürecini doğrudan ya da dolaylı olarak önemli derecede etkilemektedir. Beslenmenin büyüme ve üreme üzerindeki etkilerinin fizyolojik ve patolojik boyutları ile değerlendirilmesi, sağlık ve hastalıklar üzerinde beslenmenin rolü temel alınarak yapılan bilimsel çalışmalar, sadece son 50 yıllık zaman diliminde yapılmaya ve konu üzerinde daha detaylı düşünölmeye başlanmıştır. Büyüme ve gelişme

yanında, vücudun kendini yenilemesi ve sağlığını sürdürebilmesi böylece üremeyi başarabilmesi için gerçekleştirilen tüm işlemlerde beslenmenin çok temel bir fonksiyonu vardır. Dokuların canlılığının korunması, istenmeyen zararlı maddelerin vücutta birikimlerinin ve gereksiz yağlanmanın önlenmesi, ancak YDS beslenme ile sağlanabilir.

Bilimin gelişmesine bağlı olarak, besinlerin içinde bulunan maddelerin birer birer analiz edilmesi ve bunların vücut içindeki görevlerinin anlaşılması ile günümüz dünyasında beslenme, yaşamı uzun yıllar sağlıklı olarak sürdürebilmek için gerekli koşulların ilk sırasında yerini almıştır. Artık, hangi besinin hangi hastalık durumunda daha etken olduğunu, bebeğin gelişiminde beslenmenin nasıl önemli bir rol oynadığını, yoğun bakıma alınan hastaların özel hazırlanmış ürünlerle sağkalım sürelerinin nasıl arttırılabildiğini, hastanede yatan hastaların diyetisyenler tarafından düzenlenmiş beslenme ve diyet planı uygulamaları ile malnütrisyonlarının nasıl önlendiğini, hastaların hastanede kalış sürelerinin ne kadar azaltıldığını, besin alerjileri ve besin intoleranslarına neden olan öğelerin neler olduğunu ve bu öğeleri alınmış yeni besin üretimlerini biliyoruz. Bu konularda yapılan araştırmalar, gün geçtikçe artmakta ve hemen her gün yeni bir bulgu ya da yeni bir ürün anlatan yayınlar ortaya çıkmaktadır.

Yemek, kültürün en önemli parçasıdır. Anonim olan *“Bana ne yediğini söyle sana kim olduğunu söyleyeyim”* sözü bunu çok güzel ifade etmektedir. Yemek kültürü her toplumda farklılık gösterir. Yemek konusunda yaşanan tüm değişimler, Dünya ülkelerinde farklı biçimlerde yaşanmış ve yirminci yüzyılda gelişen iletişim teknolojileri sayesinde insanlar Dünya'nın çeşitli yerlerinde neler yediğini, nasıl yediğini ve beslenme şekillerinin sağlık üzerine etkilerini öğrenmeye başlamışlardır. Fransa ve İngiltere yemek hazırlama, pişirme ve servis sırasında yapılması gerekenler konusunda geliştirdikleri prensipler ve kurallarla ön plana çıkmışlardır. Bugün sofrada adabı olarak ifade edilen kurallarda Fransa ve İngiltere kuralları kullanılmaktadır. Amerikan

ve Rus mutfaklarına özgü kurallar da vardır. Bu kurallar uluslararası kullanımda değildir, ancak her biri yemek zevkinin sanatsal uygulaması gibidir. İngiltere’de masa düzeni için “table scaping” ifadesi kullanılır. Bu ifade “masa manzarası” anlamındadır. Bu da masa düzeninin, görenler için göze hitap eden bir manzara özelliği taşımasına nasıl önem verildiğinin bir göstergesidir. İngilizler için yemeğin masada yenmesi ve masanın mutlaka bir örtü ile kapatılması olmazsa olmazlardandır. Bu kurallar çerçevesinde hazırlanan bir masa, günümüz gelişmiş ülkelerinde bir sanatçı tarafından hazırlanmış gibi sunulmaktadır, bu da yemeği tüketenler üzerinde hiç kuşkusuz daha olumlu bir etki bırakmaktadır. Bu tür sunumlarda yemekler daha yavaş ve iyi çiğnenerek yendiğinden, şişmanlık gelişimini önlemede önemli bir etken yaratmaktadır. Çin mutfağı da yemek çeşidi, yemek hazırlama biçimi, woc (Türkçe’de vok olarak ifade edilir) içinde pişirme için kullanılan stir –fry (karıştır-kızart) gibi yöntemlerin kullanıldığı kendine özgü bir mutfak olarak, Dünya çapında tanınmakta olan bir mutfaktır.

Çin, mutfakta çalışacak şeflerin eğitimine çok önem veren bir ülkedir. Bu amaçla ülkede açılan okulların sayısı dünyada ilk sıradadır. Elbette bu konuda Çin mutfak kültürü içinde yer alan yemeklerin içine giren pek çok ürünün ticari olarak bulunabilir olması, yemek yapımında büyük kolaylık getirmiş ve yemeğin yapımından çok sunumu için daha fazla zaman ayrılmasına olanak vermiştir. Çin geliştirdiği bu yemek kültürü ile adeta diğer ülkelere meydan okumaktadır. Türkiye’de yemek kültürü içinde yer alan ürünlerin hazır olarak marketlere sunumu son yıllarda başlamış olmasına karşın yeterli düzeye henüz erişmiş değildir. Sunumların gün geçtikçe arttığı da gözlenmektedir, ancak kontrollerin yeterli düzeyde yapılamıyor olması, tüketicinin yemek alımı konusunda çekinceli davranması, bu yönde gelişmenin biraz daha zaman alacağını düşündürmektedir.

Şurası bir gerçektir ki gelişimin temelinde ticari payı arttırma amacı vardır. Bu nedenle, ürün tanıtımı için sergiler yanında, yemek yarışması, yemeğin sunumu

yarışması gibi televizyon yarışma programları da yapılmaktadır. Bu gelişmeler kuşkusuz ev mutfaklarını da etkilemiştir.

Mutfak; besinlerin sevilerek tüketilebilmesi için hazırlık yapılan yer olarak algılandığında o evde mutluluğu yaratmak kolaylaşır. Çünkü besin sadece karın doyurmak için değil, yenildiğinde haz duyulacak bir nesne olarak algılandığında hem fizyolojik, hem sosyolojik hem de psikolojik etkisini gösterebilir. En sevilen bir yemek bile, uygun olmayan şekilde hazırlanıp pişirilerek ve göze hitap etmeyen bir şekilde sunulduğunda en beğenilmeyen yemek olarak algılanabilir. İnsanlar bir araya geldiklerinde onlara çoğunlukla bir yiyecek ya da içecek eşlik eder. Yiyecek/içeceğin eşlik etmediği durumlarda sosyalleşme istendiği gibi gerçekleşmez.

Günümüzde atıştırma ile birlikte yaşanan sosyalleşmenin yarattığı en büyük tehlike, istenmeyen kilo alma sorunudur. Çağın büyük sorunu olan ve giderek artan obezite, her gün bir yenisi üretilen ve piyasaya sürülen hazır besinler ve obezite tedavisinde kullanılan bazı medikal yöntemlerin olumsuz sonuçları, tüketicilerin aklını karıştırmaya ve beslenme alışkanlıklarında yapılacak değişimleri zorlaştırmaya başlamıştır

Son yirmi yıla gelene kadar, Türk mutfağının Dünya mutfaklarıyla yarışacak düzeyde yemeklerle dolu olmadığını, bu nedenle Fransız ve Çin mutfağı gibi mutfaklarla yarışmasının mümkün olmadığını düşünenler vardı. Bu konuda çeşitli beyanatlar da verilmişti. Oysa sorun yemeklerin içeriğinden çok sunumunun uygun olmamasından kaynaklanıyordu. Örneğin 30.000 kişiye günlük yemek servisi yapılmasını sağlayan bir Türk uçak catering firması (DO&CO), hamsili pilav, karnıyarık gibi yemekleri büyük bir ustalıklarla müşterilerine sunabilmektedir. Önemli olan lezzeti, tazeliği ve sunumdaki estetiği yakalamak ve üretimi hijyenik koşullarda sürdürebilmektir.

Beslenme alışkanlıklarının değişiminde, öğün sayısının değişimi de önemli bir rol oynamıştır. Vücudun fizyolojik dengesini sağlamada ve organları

korumada, besinlerin yeni sıklığı ile öğünlere düşen enerji ve besin öğelerinin miktarı ve birbirlerine göre oranı çok etkili bir rol oynamaktadır. Öğünler, yenilen yer ve yenilen zamana göre değişim göstermekle birlikte, günün belirli zamanlarında karın doyurmak için besinlerin tüketildiği formlar olarak tanımlanabilir. Bu form evde, restoranda ya da ayaküstü olarak yenebildiği gibi özel günlerde özel hazırlanmış biçimde de sunulabilir. Günde kaç öğün yenileceği, yaşa ve kişinin fizyolojik ve psikolojik durumuna göre farklılık gösterir. Toplumsal bazda bakıldığında, bazı kültürlerde iki, bazı kültürlerde günde altı öğüne çıktığı görülmektedir. Ara öğünlerin ana öğünlerden farkı hem besinin miktarında hem de tüketilen besinlerin türlerinde görülür. Ara öğünlerde daha çok ayakta yenilebilecek, elle yenilebilecek ve çoğunlukla kuru ve soğuk besinler tüketilirken ana öğünlerde oturarak yenilebilecek, sıcak ve sulu ağırlıklı besinler tüketilir. Genellikle Cumartesi ve Pazar günleri toplumun çoğunluğu için işe gidişin yaygın olmadığı günlerde brunch denilen kahvaltı ve öğle yemeği karışımı bir öğün tüketilir. Pek çok kültürde, çalışan kişi sayısının düşük olduğu bölgelerde, sabah kahvaltısı kuşluk vakti yapılır. Kuşluk vakti kahvaltı yapanlar öğle yemeğini ara öğün gibi hafif yapıp akşam öğünlerini daha yoğun tüketirler. İkinci öğünü bazı ülkelerde (Örneğin İngiltere’de) çay saati olarak geçer. Akşamüstü çay saatinde, çok özel kurabiyeler eşliğinde ve çok özel kaplarla servis yapan İngilizler bu nedenle akşam öğünü için dinner ve supper olarak iki terim kullanırlar. Genellikle dinner daha formal olarak yenilen akşam yemeklerini supper da daha hafif ve aile arasında yenilen akşam yemeklerini anlatır. Supper kelimesi çorba demek olan İngilizce’deki soup ve Almanca’daki suppe kelimelerinden türetilmiştir. Bu da supper’ın daha hafif bir öğün için kullanılan bir terim olduğunun ifadesidir. Supper genellikle akşam 6-7 arasında tüketilen öğünü ifade eder. Dinner genellikle günün ağırlıklı yenilen öğününü ifade etmek için kullanılır ve saat 7-9 arasında yenir. Ağırlıklı ana öğününü öğlen yiyen toplumlarda (Örneğin Libya ve benzeri Arap ülkelerinde) bu öğün de dinner olarak adlandırılabilir. Çünkü öğlen öğününü bu şekilde akşam öğünü gibi tüketenler, gece (8:00-10:00 arası)

ara öğünü yerler. Dinner denildiği zaman, et gibi bir ana yemekle birlikte birkaç kap başka yemek sunulan bir menü içeriği anlatılmak istenir. Antik çağlarda yemeklerin iki öğün halinde tüketildiği bilinmektedir. Bunlar geç sabah (*Ariston*) ve erken akşam (*Deipnon*) öğünleri olarak adlandırılır.

Günde kaç öğün tüketileceği bireye özgü bir durumdur. Ancak öğünler arası sürenin daha uzun olduğu durumlarda, öğünde çok fazla besin tüketildiği, buna bağlı olarak vücut yağının arttığı çalışmalarla gösterilmiştir. Reaktif hipoglisemi ya da diyabeti olan kişilerin yemeklerini günde 4- 5 öğünde tüketmeleri kan şekeri düzeyinin regülasyonu için bir gerekliliktir.

### **Diyetisyene Düşen Görevler**

Bütün bu durumlar dikkate alındığında kişiler için beslenme ve diyet planlarının yapılmasının ne kadar önemli olduğu ve bunun için de kişilerin diyetisyen desteği almalarının ne kadar zorunlu olduğu açıktır. Diyetisyenlerin danışanlarına gerekli desteği vermelerinde sanatsal bir yaklaşım sergilemeleri danışanlarına verdikleri hizmetin kalitesini arttırabildiği gibi danışanın da verilen beslenme ve diyet planını uygulamasına büyük destek olacağı açıktır.

Yukarıda açıklanan bilgiler ışığında, insanın fizyolojik, sosyolojik ve psikolojik ihtiyaçları üzerinde çok önemli etkileri olan beslenme ve diyet planları düzenlenmesi için dikkate alınması gereken pek çok faktör olduğu açıktır. Küreselleşmenin getirdiği yaşam koşullarında bu planın oluşturulması için bir diyetisyene başvurmak artık bir zorunluluk olmuştur. Bireyler sağlık konusundaki sorunları için doktora başvururlar. Türkiye’de doktorların, kendilerinden beslenmeleri için öneri bekleyen hastalarını gelişmiş ülkelerde olduğu gibi bir diyetisyene yönlendirmeleri henüz yaygın bir uygulama olamamıştır. Değişen teknolojik gelişmeler çerçevesinde, yakın zamanda diyetisyene yönlendirmelerin artacağını öngörmek yanlış olmayacaktır. Ancak diyetisyenlerin de danışanları için beslenme ve diyet planları

oluşturmalarında sanatsal bir bakış açısı geliştirmeleri kaçınılmaz olmuştur. Diyetisyen, bireye özel beslenme ve diyet planı hazırlarken o bireyin sosyal yaşamını ve psikolojisini göz ardı ederse, hazırladığı planın başarılı olması beklenemez. İşte sanat bu noktada devreye girmektedir. Bireye özel beslenme planının oluşturulmasında, fizyolojik öğeler kadar sosyolojik ve psikolojik öğelerin devreye sokulması işlemi, sanat eseri yaratırcasına bir duyarlılıkla ele alınmalıdır. İnsan organizması bir sistemler bütünüdür. Dolaşım, boşaltım, solunum, üreme gibi inanılmaz fonksiyonlar üstlenen bu sistemler, iç ve dış uyaranların etkisi altındadır. Tüm bu sistemler iç ve dış uyaranların etkisi altında ya tıkr tıkr işler ya da tamamen durur. İç ve dış uyaranları tanımak, vücutta yarattığı etkileri değerlendirmek ve buna göre bir beslenme düzeni oluşturmak iyi bir sanatçı ruhu taşımaktan geçer. İçinde yaşadığımız çağ bir bilgi ve iletişim çağıdır. Bu çağda iletişimin hızlanmasına paralel olarak artan bilgi bombardımanında insan; fiziksel, zihinsel ve ruhsal yönden oldukça zor bir dönem yaşamaktadır. Bu bağlamda diyetisyen, danışanlarına yeni bir beslenme ve diyet planı sunarken, onların alışkanlıklarını değiştirebilmeleri için ne gibi zorluklarla karşılaşabileceklerini değerlendirmek, onlara yeterli süre tanıyarak kendilerini ifade etmelerini sağlamak ve çözümü karşılıklı fikir alışverişi ile ortaya koyup onlara yardımcı olabilmek için beynin çalışma sistemini iyi bilmek ve bunu danışana doğru bir dil ile anlatmak zorundadır. Beyin yeni bir durumu öğrenme aşamasında iken önce alıcı hücreler uyarılır, bu hücrelerden çıkan uyarıların diğer hücrelere geçmesi, durumdan ilgili organların haberdar edilmesi gibi bir süreç izlenir. Eski öğrenilenler, yeni öğrenilenler, istem dışı olanlar arasında muhteşem bir uyum vardır. Beynin öğrenme aşaması kortikal dönem olarak adlandırılır. Öğrenilenlerin alışkanlığa dönüşebilmesi için tekrarlanması gerekir, böylece öğrenilenler subkortikal (korteksin alt bölümü) bölüme atlar ve otomatik hale gelir. Pek çok kişide sadece tekrar etmek yetmez, ayrıca bir dış uyaran gerekir. Bu nedenle Davranış Değiştirme Yöntemleri geliştirilmiştir. Bir diyetisyenin danışanlarında uygun beslenme

davranışı oluşmasına yardımcı olabilmesi bu yöntemi okuması, öğrenmesi danışanında belirlediği yanlış beslenme alışkanlıklarını düzeltebilmesi için gereklidir. Davranış değiştirme yöntemi, kişinin beynini yıkama, zihnini kontrole alma işlemi değil, aksine yeni beceri ve bilgilerin öğrenilmesi, istenmeyen reaksiyonların eliminasyonu ve kişinin değişiklik için daha iyi motive olmasına yardımcı olmaktır. Burada diyetisyenin yapabileceği, danışanı ile kuracağı iyi bir iletişimle, danışanın beslenmede yaptığı istenmeyen davranışları belirlemek ve alışkanlıklardan kurtulması için danışanla birlikte oluşturulacak önerileri uygulamaya koymaktır.

Diyetisyen, danışanında davranış değiştirme yapmak istediğinde, öncelikle etkin bir görüşme planı oluşturmalıdır. Çünkü istenmeyen beslenme davranışlarının değiştirilmesi uzun soluklu bir uğraştır. Danışan ile yapılacak ilk görüşmede, danışanın hangi davranışlarını değiştirmesi gerektiği ve değişikliğin hangi sırada gerçekleştirilebileceği (değiştirilecek davranışların sıralanması) gibi hususların belirlenmesi ve değişime hazır olup olmadığının iyi değerlendirilmesi çok önemlidir. Yanlış davranışın yerine nasıl bir yeni davranış geliştirileceği danışana çok iyi anlatılmalıdır. Örneğin, şişman bir kişi ile yapılan görüşmede, aşırı tatlı tüketme, öğün atlama, egzersiz yapmama ve hızlı yemek yeme gibi uygun olmayan davranışlar belirlendiğini varsayalım. Diyetisyen, danışanı ile hangi davranışı daha çok önemseydiğini tartışarak bu davranışları sıraya koyar ve ilk sıradaki davranış üzerinde çalışmaya başlar. Seçtikleri davranışın hızlı yemek olduğunu düşünelim. Bu davranışın ortadan kaldırılması için neler yapılması gerektiği üzerinde çalışılıp bunların gerçekleştirilmesi için sistemler geliştirilir. Yemeğe başlamadan önce derin nefes alma ya da 100'e kadar sayma, yemeğe başladıktan sonra çatal ya da kaşığı elden bırakma, ağızda besinleri daha çok çiğneme gibi öneriler belirlenip, kişinin bunları belirlenen sırayla ve belirlenen sürelerde oluşturabilmesi için bir izleme programı yapılır. Davranış değiştirmede vasıtalı şartlanma yaratmak esas olduğundan, kişiye yavaş yemesini

hatırlatacak vasıtalar (yemek alanına not yazma, bir arkadaştan hatırlatma isteme vb) belirlenir. Kişi yavaş yeme davranışı geliştirdikten sonra ancak ikinci davranış üzerinde çalışılmaya başlanır. Aynı anda iki davranışın birden ortadan kaldırılması uygun değildir. Kilolarından kurtulmak isteyenlerin diyet ve egzersiz yanında beslenme davranışı değiştirme süreci içinde olmadığı durumlarda başarılı olunamadığı pek çok çalışma ile açık bir şekilde gösterilmiştir. Davranış değiştirme için kişinin çabaları kadar, yakın çevresinin de onu desteklemesi büyük önem taşır. Yakın çevresinde bulunan kişilerden uygun olanların programa alınmaları ve onların da danışanın fizyolojik gereksinimleri yanında, sosyolojik ve psikolojik gereksinimlerinin öneminin farkında olmalarının sağlanmasının ne kadar önemli olduğu unutulmamalıdır. Yeme davranışlarında oluşturulacak bir değişiklik için, kişiye onu haz duygusundan uzaklaştıracak başka davranışlar kazandırmak gerekir. Yemekten alınan haz duygusunda etken olan reseptörler (alıcılar) kahve, alkol, sigara, esrar gibi öğelere bağımlılık oluşturan tüm maddelerle aynı reseptörleri kullanırlar. Bu nedenle danışanın bağımlılık oluşturan maddelere karşı tutumunu değerlendirmek, böyle eğilimleri varsa onları psikolog ya da psikiyatlara yönlendirmek, beslenme davranışı değiştirme programını bu uzmanlarla iş birliği altında yürütmek gerekir.

## SONUÇ

İnsan yaşamında beslenme ve sanat çok değişen ve sürekli gelişen temel unsurlardır. Bu temel unsurların değerlendirilmesi sayfalara sığmaz. Bugün editöryal yazı olarak bu konuyu işlememdeki en önemli neden, diyetisyenler için çok önemli olan danışan-danışman ilişkisinin çok değerli bir hizmet olduğunu, bu hizmette beslenme ve sanat etkileşiminin öneminin anlaşılmasını, diyetisyenlere ne gibi görevler düştüğünü vurgulamak istedim. İnsan yaşamında temel olan beslenme eyleminde, besinlerin tür ve miktarının belirlenmesi, uygun hazırlama ve pişirme yöntemleri ile kişiye özel olarak hazırlanmış bir plan içinde sunulması ve kişide yanlış yeme davranışlarının



değiştirilmesi için aşılacak basamaklarda bir sanatçı duyarlılığı ile düşünmek ve değerlendirmek, tüketici üzerinde en etkin fizyolojik etki yanında sosyolojik ve psikolojik bir doyum da sağlayarak beslenme ve diyet planının danışan tarafından başarılı bir şekilde uygulanması için temel bir anahtar olarak görülmelidir.

## KAYNAKLAR

1. Reiser M. Evolution in the arts and other theories of culture history. *The Journal of Philosophy*. 1963;60(17):504-6.
2. Çerkez Y, Altınay E, Altınay F, Bashirova E. Drama and role playing in teaching practice: The role of group works. *Journal of Education and Learning*. 2012;1(2):109-20.
3. Kutluay-Merdol T. Besin öğelerinin vücuttaki fonksiyonlarına genel bir bakış: Yeterli, dengeli ve sağlıklı beslenmenin temel özellikleri. Kutluay-Merdol T, editör. *Temel Beslenme ve Diyetetik*. Ankara:Güneş Tıp Kitabevi Yayını; 2015. s. 23-56.
4. Kutluay-Merdol T. Beslenme ve Diyetetik: Tarihçe. Kutluay-Merdol T, editör. *Temel Beslenme ve Diyetetik*. Ankara:Güneş Tıp Kitabevi Yayını; 2015. s. 1-22.
5. Kutluay-Merdol T. Beslenme, sanat ve diyetisyen. Özenoğlu A, editör. *Beslenme ve Diyetetiğin Psikososyal Boyutu*. Ankara:Nobel Akademik Yayıncılık; 2017. s. 77-98.
6. Ceauşu F. The healing power of art therapy. *Review of Artistic Education*. 2018;16:203-11.
7. Kutluay-Merdol T. Hastaların beslenme düzeni konusunda eğitimi. Baysal A, editör. *Diyet El Kitabı*. 12. Baskı. Ankara:Hatiboğlu Yayınevi; 2020. s. 513-524.
8. Kutluay-Merdol T. Toplumların beslenme düzeninde öğünler ve önemi. Kutluay-Merdol T, editör. *Beslenme Antropolojisi*. 4. Baskı. Ankara:Hatiboğlu Yayınevi; 2020. s. 35-44.
9. Olsen N. Diet plans for hypoglycemia. Available at: <https://www.healthline.com/health/hypoglycemia-diet> Accessed Jul 30, 2022.