

Dünya’da ve Türkiye’de Besine Dayalı Beslenme Rehberleri: Sürdürülebilir Beslenme Yaklaşımı ve G20 Ülkeleri

Food-Based Dietary Guidelines in the World and Turkey: Sustainable Nutrition Approach and G20 Countries

Prof. Dr. Ayla Gülden Pekcan¹

ÖZET

Sağlıklı (optimal) beslenme tartışmasız bireylerin ve toplumların sağlık, iyilik hali, ekonomik büyüme ve refahı için önem taşımaktadır. Sağlıklı beslenmeye erişim temel insan hakkıdır. Sağlıklı diyet erişim sürdürülebilir besin sistemlerine bağlıdır. Ayrıca iyileştirilmiş ve geliştirilmiş beslenme böylece Sürdürülebilir Kalkınma Hedefleri'nin (Sustainable Development Goals- SDGs) tümüne erişimde temel ögedir. Bireyin ve toplumun sağlıklı beslenme konusunda eğitimi ve bilinçlendirilmesi yaşam döngüsü boyunca gereklidir. Kanıta dayalı bilimsel verilere dayalı, ülke koşullarına uygun besine dayalı beslenme rehberleri bireyin ve toplumun sağlıklı besin seçimleri yapmasına, sağlıklı beslenmesine yardımcı olmaktadır. Besine dayalı rehberler ülke koşullarına, bölgesel farklılıklara uygun olmalı, sürdürülebilir beslenmeyi dikkate almalıdır. EAT-Lancet Komisyonu, 2019 yılında sürdürülebilir besin sistemlerinin desteklenmesi için politika yapıcılara, gıda sanayine ve topluma “gezegen sağlığı diyeti”ni önermiştir. Bu beslenme modeli ile az işlenmiş, bitkisel besinlerden (tam tahıl, meyve ve sebze, kurubaklagil ve sert kabuklu yemişlerden, balık) zengin, orta düzeyde hayvansal besin içeren, doymamış yağ ve eklenmiş şekerin sınırlandırıldığı bir diyet önerilmektedir. Bu doğrultuda birçok G20 ülkelerinin rehberlerinin kronik hastalıklar, iklim değişikliğinin olumsuz sağlık ve çevresel etkilerini önlemek üzere düzenlenmesi bir gereklilik olarak önemsenmekte ve bu doğrultuda ülke rehberlerinin gözden geçirilmesi önerilmektedir. Türkiye Beslenme Rehberi (TÜBER) 2015 ve TBSA 2022’de güncellenme sürecinde ülkenin beslenme durumu ve sorunları, kültürel yapısı, beslenme alışkanlıkları dikkate alınmış ayrıca sağlıklı sürdürülebilir beslenme de TBSA 2022’de hedefler arasında yer almıştır. Bu derlemenin amacı Dünya’da ve Türkiye’de Besine Dayalı Rehberlerin irdelendiği uluslararası yayınları dikkate alarak ulusal Beslenme Rehberi’mizin geldiği önemli aşamayı vurgulamaktır.

Anahtar kelimeler: Sağlıklı beslenme, sürdürülebilir beslenme, besine dayalı beslenme rehberleri, G20 ülkeleri

ABSTRACT

Healthy nutrition is certainly critical to the health, well-being, economic growth and prosperity of individuals and communities. Access to a healthy diet is a fundamental human right. In addition, the consumption of healthy diets is produced by sustainable food systems. Improved nutrition is, therefore, a critical element in achieving all of the Sustainable Development Goals (SDGs). Increasing the awareness and nutrition education of the individuals and population during life cycle is important. Food-based dietary guidelines depending on evidence-based data, help the subject and population to make healthy food choices and healthy nutrition. Food-based dietary guidelines should be appropriate for the country conditions, regional differences and consider sustainable nutrition. EAT-Lancet Commission in 2019 recommended to policymakers, food industry and the public to adopt a “Planetary Health Diet” to support sustainable food systems. A planetary health

1. Hasan Kalyoncu Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Fakültesi, Beslenme ve Diyetetik Bölümü, Gaziantep, Türkiye • E-posta: info@beslenmevediyetdergisi.org
https://orcid.org/0000-0002-2037-3037

diet recommends that people eat more minimally processed, plant-rich foods including whole grains, fruits and vegetables, legumes and nuts and fish, modest amounts of animal-source proteins, and limited amounts of unsaturated plant oils and added sugars. For this purpose, it was recommended in many publications that the food-based dietary guidelines of the G20 countries should be developed and updated to prevent the diet-related chronic diseases, to prevent the negative effects of climate change on health and environment. Turkey Dietary Guideline 2015 was prepared and Turkey Nutrition and Health Survey 2022 was updated depending on country nutritional status and problems, cultural preferences, nutritional habits and healthy sustainable nutrition. This paper is prepared depending on international literature evaluating national food-based dietary guidelines all over the world and to emphasize the important stage that Turkey food-based dietary guideline reached.

Keywords: Healthy nutrition, sustainable nutrition, food-based dietary guidelines, G20 countries

GİRİŞ

Sağlıklı (optimal) beslenme; sağlık, iyi hal, ekonomik büyüme ve bireylerin ve toplumların refah düzeyi için tartışma götürmez kritik bir önem taşımaktadır. Sağlıklı bir diyet erişim temel bir insan hakkıdır. Ayrıca, sürdürülebilir besin sistemleri ile üretilmiş sağlıklı besinlerin tüketimi sadece malnütrisyon için değil aynı zamanda iklim değişikliği, biyoçeşitlilik kaybı ve kirlenmenin yer aldığı üçlü gezegen krizinin çözümünde anahtar yaklaşımdır. İyileştirilmiş ve geliştirilmiş beslenme böylece “Sürdürülebilir Kalkınma Hedefleri’nin (Sustainable Deveelopment Goals-SDGs)” tümüne erişimde temel öğedir (1).

Besin sistemlerinde değişim veya dönüşüm 2016-2025 Beslenmenin On Yılı (*United Nationas Decade of Action on Nutrition*), 2015 Paris Antlaşması, 2016-2030 Sürdürülebilir Kalkınma Hedefleri (*Sustainable Development Goals-SDGs*), 2030 Ajandası ve 2022 Birleşmiş Milletler Büyüme Zirveleri için Besin Sistemi ve Beslenme (*United Nations Food System and Nutrition for Growth Summits*) raporlarında belirtildiği gibi Birleşmiş Milletler için büyük bir önem ve öncelik taşımaktadır (2-4).

Uzman raporları ulusal hükümetlere toplumun besin öğeleri yoğun, bitkisel besinlere dayalı beslenmeyi 2050 yılında 10 milyara erişecek nüfusu besleyebilmek hem de değişen iklim etkilerini önleyebilmek üzere

sağlıklı ve sürdürülebilir beslenme örüntülerini uygulamaları için önerilerde bulunmaktadır. Bu amaçla önerilen beslenme modeli EAT-Lancet Komisyonu, 2019 yılında sürdürülebilir besin sistemlerinin desteklenmesi için politika yapıcılara, iş dünyasına ve topluma “EAT-Lancet Beslenme Modeli” veya diğer adı ile “Gezegen Sağlığı Diyeti”ni önermiştir (5,6).

Gezegen Sağlığı Beslenme Modeli bireylere en az işlenmiş, bitkisel besinlerden (tam tahıl, meyve ve sebze, kurubaklagil ve sert kabuklu yemişlerden, balık) zengin, orta düzeyde hayvansal besin içeren, doymamış yağ ve eklenmiş şekerin sınırlandırıldığı bir diyet tüketmelerini önermektedir (7). EAT-Lancet beslenme modeli daha önce Beslenme ve Diyet Dergisi’nde özetlenmiştir (8). Gezegen sağlıklı beslenme modelinde bölgesel farklılıklara göre kırmızı et gibi sağlıksız besin tüketiminin en az %50 oranında azaltılması ve günlük tüketim miktarının 14 g olması ve toplam et tüketiminin günde 28 g üzerine çıkarılmaması önerilmektedir (6).

G20 liderlerinin iklim değişikliğine bağlı olarak su ayak izi ve karbon ayak izi yüksek olan örneğin kırmızı et tüketiminin azaltılması ve bitkisel kaynaklı besinlerin tüketiminin artırılması ile sürdürülebilir besin sistemleri politikalarını dikkate alarak Ulusal

Besine Dayalı Beslenme Rehberleri'nin güncellenmesi ve uyumlaştırılmasında beslenme değişimini sağlama olanağının bulunduğu bildirilmiştir (2,6,9,10).

Kırmızı et tüketiminin sınırlandırılması ya da azaltılması sıklıkla tartışma konusu olmakta, yanlış anlamalara neden olabilmektedir. Doğal olarak sağlıklı beslenmede hayvansal besinler önem taşımaktadır, özellikle çocuklar, adolesanlar gebe ve emziren kadınlar için önemi büyüktür. Dünyada malnütrisyon önemli küresel sorun olmaya devam etmektedir. Toplam 150 milyon çocuğun düşük diyet kalitesi ve sağlık bakımına ulaşım sorunu nedeniyle bodur (yaşa göre boy uzunluğunun <2 z skor) olduğu bilinmektedir. Bu arada 800 milyon kişinin de besine erişemediği için enerji eksikliği ve 2 milyon kişinin mikrobesein ögesi eksiklikleri yaşadığı bildirilmektedir. Dünyada açlık sorunu durağanlaşırken, diğer beslenme sorunları artmaktadır ve önlenmesi çabaları sürdürülmektedir (11). Et makrobesein ögeleri (protein, yağ) ve özellikle demir, çinko olmak üzere birçok mikrobesein ögelerini içermektedir. Çocukların lineer büyümesinin et ve diğer hayvansal besinlerin tüketimi ile ilişkisinin gelişmekte olan ülkelerde önemi çalışmalarla ortaya konulmuştur (9,12,13). Et tüketimi ile beslenme ve sağlık arasında pozitif ilişki olmasına karşın et olmadan sağlıklı beslenme sağlanamaz yaklaşımı da bazı durumlarda doğru değildir (14,15). Buna karşın etin özellikle kırmızı et, işlenmiş et gibi bazı et türlerinin fazla tüketiminin de olumsuz sağlık etkileri bilinmektedir (16-19). Sonuçta et üretiminin önemli sağlık etkileri bulunmaktadır. Bu nedenle hükümetlerin ya da ilgili kurumların ticaret politikaları (ithalat vb.) ile birçok sürdürülebilirlik konularında (çevresel, ekonomik, insan sağlığı ve hayvan refahı) dengelyi kurmaları gerekmektedir (9).

G20 sürecinde iklim değişikliğinin sağlık ve çevresel etkilerini hafifletmek ve bulaşıcı olmayan kronik hastalıkların riskini azaltmak üzere sürdürülebilirlikte, elde etme ve vaz geçmenin yönetiminin sağlanabileceği belirtilmektedir (4). G20 ülkelerinin besin, tarım, beslenme, halk sağlığı, toprak kullanımı ve uluslararası ticaret sektörlerinin ihracat, pazarlama ve kırmızı et tüketiminin azaltılması ile

sağlığın ve gezegenin korunması dikkate alınarak politikaların planlanmasında öncelik kazanması gerektiği düşünülmektedir (20-22).

Besine Dayalı Beslenme Rehberleri

Bireylerin sağlıklı beslenmesi ve sağlıklı yaşam biçiminin iyileştirilmesi ve geliştirilmesi ile hastalıkların önlenmesi toplum sağlığı açısından büyük önem taşımaktadır. Küreselleşme sürecinde beklenen yaşam kalitesine ulaşmak için tüm bireylerin ve toplumun beslenme bilincinin artırılması, sağlıklı beslenmenin yaşam biçimine dönüştürülmesi gerekmektedir. Toplumun sağlıklı yaşaması ve ekonomik yönden gelişmesi onu oluşturan bireylerin sağlıklı olmasına bağlıdır. Optimal sağlık ve iyilik halinin temeli, yeterli ve dengeli diğer bir deyişle sağlıklı (optimal) beslenmeye dayalıdır. Halkın sağlıklı beslenme konusunda eğitimi ve bilinçlendirilmesi yaşam döngüsü boyunca devam etmelidir. Toplumun beslenme bilgi düzeyinin ve bilincinin yetersiz oluşu, bireylerin sürdürülebilir besin güvencesi sağlansa da kaynakların etkin kullanımını engellemekte ve bireylerin sağlık durumu etkilenmekte, hatalı uygulamalara yol açmakta, uzun dönemde ülkenin ekonomik ve sosyal yönden olumsuz etkilenmesine neden olmaktadır (23,24).

Besine Dayalı Beslenme Rehberleri besin, beslenme örüntüsü ve sağlık arasındaki ilişkileri dikkate alan, kanıta dayalı olarak geniş, ancak her zaman tam olmayan verilerin spesifik, kültürel olarak uygun ve eyleme geçirilebilecek önerilere tercümesidir. Bu rehberlerin tüketici davranışlarını etkilemesi beklenir ve bazı ülkelerde aynı zamanda ulusal besin, beslenme ve sağlık politika ve programlarının yansımaları ve bilgilendirmesidir. Besine Dayalı Rehberlerin hazırlanması hem bilimsel hem de politik bir süreçtir, geniş bir kanıt varlığı ile birçok paydaş görüşünü birleştirir. Kullanılan kanıtlar; besin ve besin ögesi alımı, besin tedariki, beslenme sorunlarının (vitamin ve mineral eksiklikleri, bulaşıcı olmayan hastalıklar) önemi ve prevalansı, kültürel tercihler ve beslenme alışkanlıkları vd. verilerdir (25).

Tüketiciler sıklıkla beslenme ve sağlıklı yaşam biçimi hatta besin etiketleri konularında farklı kaynaklardan sürekli sağlanan bilgi ve öneriler nedeniyle kafa karışıklığı yaşamaktadır. Rehberler basit ve kolay anlaşılabilir dille hazırlanmalı, besin öğeleri yerine tüketilecek miktarı belirtilen besinlere dayalı olarak şekillerle anlatıldığı kaynaklardır (26). Beslenme bilgisinin aktarımında bireylerin doğru ve sağlıklı veriye ulaşımında yaşanan sorunlar, kitle iletişim araçlarıyla halka doğru mesajların verilmemesi, verilen mesajlarda kurumlar ve kişiler arası farklılık ile bilgi kirliliğinin yaşanması, kullanılan eğitim materyalleri arasında birlikteliğin olmaması, halkın sağlığını olumsuz yönde etkilemektedir (24).

Kanıtla dayalı bilimsel verilerin ışığında, düzenli olarak belirli aralıklarla, genellikle 5-10 yıl aralıklarla yürütülen “Ulusal Beslenme ve Sağlık Araştırmaları” verilerine dayalı olarak ülke koşullarına uygun beslenme rehberlerinin hazırlanması, yaşa, cinsiyete, fizyolojik duruma, ülke beslenme alışkanlıklarına uygun beslenme önerilerinin geliştirilmesi büyük önem taşımaktadır. Rehberlerin kanıtla dayalı veriler ışığında düzenli olarak güncellenmesi de toplum sağlığı açısından bir zorunluluktur (23).

“Beslenme Rehberleri” genelde yaşa, cinsiyete, fizyolojik ve özel durum ile fiziksel aktivite düzeyine (PAL) göre hangi besinleri hangi türde ve ne miktarlarda tüketeceğini sağlıklı seçimleri öngörerek, bireylerin enerji ve besin öğelerinin yeterli ve dengeli alımını sağlamak, sağlıklı besin seçimleri yapmalarını kolaylaştırmak üzere besine dayalı tüketim (porsiyon/ölçü/miktar) önerilerini içerir. Besinlere ve tüketim miktarlarına dayalı olması nedeniyle de “Besine Dayalı Beslenme Rehberleri”, ya da kısaca “Beslenme Rehberleri” olarak da adlandırılmaktadır. Besine dayalı beslenme rehberleri bireyin ve toplumun sağlıklı besin seçimi ve beslenmesi için temel oluşturur. Ayrıca sağlık ve tarım politikalarının oluşturulmasına, sağlıklı beslenme davranışı ve yaşam biçiminin sağlanması için beslenme eğitimi programlarının hazırlanmasına ve uygulanmasına, toplumun sağlığını iyileştirme ve geliştirme ve kronik hastalıkların önlenmesi için gerekli besin

öğelerinin sağlanmasına yardımcı olur. Kanıtla dayalı verilerin çıktıklarına göre hazırlanan beslenme rehberleri politika yapımcılar ile beslenme ve sağlık profesyonellerinin tüm toplumu sağlıklı, yeterli ve dengeli beslenmeleri konusunda bilinçlendirmek, eğitmek ve sağlıklı beslenmelerine yardımcı olmak amacıyla kullanılmalıdır (24).

“Beslenme Rehberleri”nde önerilen günlük besin tüketim miktarlarına ek olarak ulusal diyet referans değerleri, yani besin ögesi alım miktarları (DRV/DRI) önerilerine de yer verilebilmektedir. Öneriler yaş gruplarına, cinsiyete, fizyolojik duruma (gebelik ve emzicilik) ve fiziksel aktivite düzeyine dayalıdır ve toplumdaki sağlıklı bireylere yönelik verilmektedir. Besin ögesi alımları için 1) Ortalama Tahmini Gereksinme (AR/EAR); 2) Önerilen Alım Miktarı (RI); 3) Yeterli Alım Miktarı (AI); 4) Güvenilir Üst Alım Miktarı (UL) ve 5) Makrobesin Öğeleri Referans Alım Aralığı (RI/AMDR) değerleri rehberlerde yer almaktadır (27-30).

Beslenme rehberlerinde enerji ve besin öğeleri gereksinmelerini içermesi diyetisyenlerin ve sağlık profesyonellerinin kullanımına yöneliktir. Günümüzde “Ulusal Beslenme Rehberleri”nin de dikkate alınmasının gerekliliği de vurgulanmaktadır. Sürdürülebilir sağlıklı diyetler bireyin sağlığını ve iyilik halini tüm yönleri ile geliştiren, düşük çevresel etkisi olan, erişilebilir, maliyeti karşılanabilir, güvenilir, eşitlikçi ve kültürel olarak kabul edilebilir beslenme örüntüleridir. Hedefi tüm bireylerin optimal büyüme ve gelişmesini sağlamak, günümüz ve gelecek nesillerin tüm yaşam sürecinde fiziksel, mental ve sosyal yönden iyilik halini ve işlevselliğini geliştirmek, malnütrisyonun her türünün (yetersiz beslenme, mikrobesein öğeleri eksikliği, fazla kilo, şişmanlık) önlenmesine katkı sağlamak, beslenmeye bağlı bulaşıcı olmayan hastalıkların (BOH) riskini azaltmak, biyoçeşitliliğin ve gezegenin korunmasını desteklemektir. Sürdürülebilirlik hem beslenme hem de çevresel (sera gaz salınımının ve su ayak izinin azaltılması vd.) yaklaşımı birleştirmektedir. Bu yaklaşımın temelinde çoğunlukla beslenmenin bitkisel kaynaklı besinlere dayalı olması, mevsimsel

ve yerel besinler olması, besin kaybı ve artığının azaltılması, kırmızı et ve işlenmiş etler ile aşırı işlenmiş besinlerin ve şekerli içeceklerin tüketiminin azaltılması yer almaktadır (30).

Besine Dayalı Beslenme Rehberleri: Türkiye’de ve Dünya’da Durum

Türkiye Beslenme Rehberi-2022 Bölüm 1’de “Beslenme Rehberleri: Besine Dayalı Beslenme Rehberleri ve Diyet Referans Değerleri (Besin Ögesi Alım Miktarları) Önerileri beslenme rehberlerinin ülkemizdeki durumu ele alınmıştır. Türkiye’de ilk beslenme rehberi Hacettepe Üniversitesi Beslenme ve Gıda Bilimleri Enstitüsü tarafından Prof. Dr. Orhan Köksal editörlüğünde “Sağlıklı Beslenme” adı ile 1975 yılında Sağlık ve Sosyal Yardım Bakanlığı Yayın No: 437 olarak Sağlık Propagandaları ve Tıbbi İstatistik Genel Müdürlüğü tarafından yayımlanmıştır. Rehberde “Beş Yapraklı Yonca” sembolü ile besin grupları verilmiştir. Besin grupları; süt ve süttten yapılanlar, etler ve diğer proteinli besinler, taze sebze ve meyveler, tahıllar ile yağlar ve şekerli besinlerdir. Daha sonraki yıllarda yonca dört yapraklı olarak güncellenmiş, yoncaya sap eklenmiş ve sapa yağlar ve şekerler yerleştirilerek ana besin gruplarından çıkarılmıştır (23,30).

Türkiye’de 1974 tarihinde Prof. Dr. Ayşe Baysal tarafından yazılan “Beslenme” kitabında yonca sembolü ile besin grupları ele alınmıştır. “Dört Yapraklı Yonca Poster” 1992 “yılında Hacettepe Üniversitesi Beslenme ve Diyetetik Bölümü tarafından hazırlanmış ve ülke genelinde eğitim aracı olarak kullanıma sunulmuştur. Türkiye, Uluslararası Beslenme Konferansı (ICN)-1 için “Türkiye’nin Beslenme ve Sağlık Durumu” raporu hazırlanmış ve ICN 1992 toplantısında alınan kararlara uyularak Devlet Planlama Teşkilatı başkanlığında hazırlanan “Ulusal Gıda ve Beslenme Stratejisi-2001” kapsamında Hacettepe Üniversitesi Beslenme ve Diyetetik Bölümü tarafından 2004 yılında “Türkiye’ye Özgü Beslenme Rehberi” hazırlanmıştır (23,30). Türkiye Beslenme Rehberine birkaç uluslararası yayında özel yer verilmiştir (25,26).

Montagnese et al. (26) 2015 yılında 34 Avrupa ülkesinin Besine Dayalı Beslenme Rehberleri’ni toparlamış ve resimsel besin gruplarını, ilintili sağlıklı beslenme ve davranış mesajlarını incelemiş ve kıyaslamıştır. İncelenen 34 ülke tüm 53 Avrupa ülkelerinin %64’ünü, 34 Avrupa Birliği üyesi ülkenin ise %74’ünü temsil ettiği belirtilmiştir. Toplam 34 besine dayalı rehberlerin %67’sinin (23 rehber) besin rehberinde piramidi kabul ettiği ve besinleri 5 veya altı grupta topladığı belirlenmiştir. Temel besin grupları; tahıllar, sebzeler, meyveler ve sebzeler ve meyveler olarak birleştirilmiştir. Coğrafik ve kültürel farklılıklardan kaynaklanan değişiklikler dışında birçok beslenme anahtar mesajlarının da benzer olduğu belirtilmiştir. Genellikle temel mesajlar; yeterli miktarlarda tahıl, sebze ve meyve, ılımlı miktarlarda yağ, şeker, et, enerji içeren içecekler ve tuz tüketilmesidir. Diğer sağlıklı davranışlar sıklıkla ancak her zaman yer almamıştır. Türkiye ile ilgili irdelemede dört-yapraklı-yoncaya (yayında Şekil 1-E: Turkish four-leaf clover) yer verilmiştir. Türkiye ile ilgi açıklamada Türk toplumunda süt ve ürünlerinin az tüketilmesine bağlı olarak ve öneminin vurgulanması amacıyla yaprağın en üstünde yer verildiği, sağ yaprakta et, yumurta ve kurubaklagillere, alt sağ yaprakta sebze ve meyvelere, sol yaprakta da ekmek ve tahıllara yer verildiği belirtilmiştir. Ayrıca Türkiye için dört yapraklı yoncanın mutluluğu sembolize ettiği, kalp şeklinde yaprakların kardiyovasküler hastalıkları önlemek için beslenme alışkanlıklarını gösterdiği vurgulanmıştır. Türkiye dahil ülkelerin %49’unun (İzlanda, Belçika, İspanya, İtalya, Romanya, Danimarka, Hollanda, Norveç, Finlandiya; Slovenya, Rusya Federasyonu ve Malta) ek olarak trans yağ asitleri içeren (örneğin, margarinler, fırın ürünleri vd.) ve kardiyovasküler hastalık riski açısından önem taşıyan besinlerin sınırlandırılmasına yer verdiği belirtilmiştir. Türkiye dahil 12 ülkenin besin güvenliği, 5 ülkenin besinlerin hazırlanması, saklanması önerilerine yer verdiği rapor edilmiştir. Toplam 15 ülkenin (%45) rehberinde kapsamlı şekilde porsiyon (servis) miktarlarının yer aldığı açıklanmıştır. Beslenme rehberlerinin 29’unda (%85) 7 ülke tuz alımının “sınırlı” veya “ılımlı” alınmasına ve 22 ülkenin, Türkiye dahil, tuz

alımının 5 g/gün altında alınmasının vurgulandığı görülmüştür. Ülkelerden %44'ünde (15 ülke) gebe ve emziren kadınlara, %59'unda çocuklara yer verildiği de bildirilmiştir.

Herforth et al. (25) 2019 yılında FAO kaynağını kullanarak, dünyada 90 ülkenin (Afrika: 7; Asya ve Pasifik: 17; Avrupa: 33; Latin Amerika ve Karayipler: 27; Yakın Doğu: 4; Kuzey Amerika: 2) 1986-2017 (ortalama 2009) yılları arasında besine dayalı beslenme rehberlerinin bulunduğunu ve grafik/şekil olarak tanımlanan besin gruplarının olduğunu rapor etmiştir. Raporda Tablo 2'de 2000 yılı öncesinde 4 ülkenin (Yunanistan, Malta, Tayland ve Venezuela) rehberinin olduğu, Türkiye'nin de yer aldığı 10 ülkenin rehberinin ise 2000-2004 yıllarına yayınlandığı yer almıştır. Bu kapsamda 2005-2009 yıllarında bu listeye 23 ülke, 2010-2014 yıllarında 38 ve 2015-2017 yıllarında 15 ülke eklenmiştir. Ancak, yayında güncellenen rehberler yeni rehber olarak yer almıştır. Örneğin Amerika rehberi en eski rehberlerden birisidir ancak 2015-2017 yıllarında yayınlanmış görünmektedir. Bilindiği gibi Amerika rehberlerini 1980 yılından günümüze her 5 yılda bir güncellemektedir. Bu makale sonrası da 2020-2025 yılı için güncel rehberin yayınlandığı bilinmektedir (31). Türkiye'nin önceki rehberlerinin online yayınlanmamasının bir olumsuzluk olduğu düşünülebilir.

“Türkiye Beslenme ve Sağlık Araştırması-2010” kanıta dayalı verileri dikkate alınarak Sağlık Bakanlığı ve Beslenme ve Diyetetik ile Gıda Bilim alanı profesyonelleri işbirliği ile “Türkiye Beslenme Rehberi (TÜBER)-2015” (29) ve Türkiye Beslenme ve Sağlık Araştırması (TBSA) 2017 verilerine dayalı olarak güncellenerek “Türkiye Beslenme Rehberi (TÜBER)-2022” (30) hazırlanmış ve yayınlanmıştır. Bu rehber Türk halkına sağlığını iyileştirmek ve geliştirmek, bulaşıcı olmayan kronik hastalık riskini azaltmak ve besin öğeleri gereksinimlerini karşılayabilmek için tüketilmesi önerilen besinler ve içecekler hakkında bilime dayalı öneriler sağlamaktadır. Bireylerin ve toplumun beslenme durumunda yapması öngörülen iyileşmelerin

izlenmesi, beslenme ile sağlık konusunda bilgi kirliliğinin önlenmesi ve rehberle uyumun değerlendirilmesi de halk sağlığı açısından önem taşımaktadır (24). Son rehberde birçok yeni konulara, özellikle de “Sürdürülebilir beslenme” konusuna yer verilmiştir. Türkiye'nin beslenme örüntüsü zaten bitkisel kaynaklı besinlere dayalıdır. Bu durumda da Türkiye Beslenme Rehberi (TÜBER) 2015 birçok yayında irdelenmiştir.

Papier et al. (16) 2021 yılında 1.4 milyondan fazla kişiyi içeren 13 kohort çalışmanın sistematik derleme ve meta-analizinde günde her 50 g işlenmiş et tüketiminde artış ile kalp hastalığı riskinde %18 ve her 50 g/gün işlenmemiş kırmızı et tüketiminde artış ile kalp hastalığı riskinde %9 artış olduğunu göstermiştir. Düşük, orta ve yüksek gelir düzeyinde 21 ülkede yürütülen prospektif bir çalışmada işlenmiş et tüketiminin kardiyovasküler mortalite ile ilişkisi onaylanmıştır (17).

G20 Ülkeleri Besine Dayalı Beslenme Rehberleri ve Sürdürülebilirlik Yaklaşımı

G20 hükümetler arası ve çok taraflı bir platform olarak 19 ülke ve Avrupa Birliği'nden oluşmakta ve dünya çapında zengin yüksek-gelirli ülkeler ile gelişen orta-gelirli ülkeleri birleştirmektedir. G20'nin iklim değişikliği mücadelesinde besin sistemlerini öncelikli kılmayı sağlayabileceği düşünülerek G20 ülkelerinin ulusal besine-dayalı rehberlerini kırmızı ve işlenmiş et ürünleri tüketim önerilerini incelemiş, sağlığın geliştirilmesi ve sürdürülebilir besin sistemleri için eldeki kişi başına tüketim verileri ve uzmanların öneri hedefleri ile kıyaslamıştır (4).

Dünya Kanseri Araştırma Fonu (World Cancer Research Fund International-WCRFI) ve Amerikan Kanseri Araştırma Enstitüsü (American Institute for Cancer Research-AICR) (32) 2018 yılı ve Dünya Sağlık Örgütü (World Health Organization-WHO) Avrupa Bölge Ofisi'nin (33) 2021 yılı önerisi pişmiş kırmızı et tüketimini kişi başına haftada 3 servis miktarı olarak 350-500 g/hafta veya günde 54 g/gün veya yılda en

fazla 26 kg/yıl olarak sınırlandırmaktadır. EAT-Lancet (6) kırmızı et önerisi günde kırmızı et 14 g/gün (5.1 kg/yıl), tavuk ve diğer kümes hayvanları 29 g/gün ve balık 28 g/gündür.

TÜBER (29,30) önerisi pişmiş kırmızı etin 80 g/gün (560 g/hafta) tüketilmesidir. TBSA 2017 sonuçlarına göre 15 yaş ve üzeri bireylerin 39 g/gün kırmızı et tükettiği bulunmuştur. Bu da yılda kişi başına 14 kg tüketimdir.

Kraak et al. (4) G20 ülkeleri kapsamında yayınlarında verdikleri değer de WCRFI ve AICR'ye göre Türkiye (TBSA-2010 verisi) et tüketimi değerlendirilmiş ve yılda 26 kg/kişi/yıl değerinin altında olduğu belirtilmiş, tüketimin 14 kg/kişi/yıl olduğu verilmiş ve miktar uygun olarak değerlendirilmiştir. Sonuçlar Endonezya, Hindistan ve Suudi Arabistan'da kırmızı et tüketiminin kişi başına yılda 10 kg'dan az olduğunu göstermiştir. On iki G20 ülkesinin rehberlerinde kanser ve kardiyovasküler hastalıkları riskini önlemek üzere kırmızı et tüketiminin günlük veya haftalık tüketiminin sınırlandırmasının gerektiği belirtilmiştir. Avusturya, Fransa, İtalya, Meksika, Büyük Britanya Birleşik Krallığı ve Kuzey İrlanda pişmiş kırmızı et tüketimlerini haftada 3 ve daha az servise (350-500 g/kişi/hafta) hedeflenmesini önermiştir. Altı G20 ülkesinde (Brezilya, Kanada, Almanya, Hindistan, İtalya ve Büyük Britanya Birleşik Krallığı ve Kuzey İrlanda) minimum düzeyde işlenmiş bitkisel besinlerin tüketilmesinin veya çevresel olarak sürdürülebilir beslenme örüntülerinin önerildiği rapor edilmiştir. G20 ülke toplantılarında sağlıklı ve sürdürülebilir besin sistemleri politikalarının ve uluslararası ticaret politikalarının iklim değişikliği etkilerinin hafifletilmesi ve sürdürülebilirlik kararları için konunun öncelikli olarak ele alınması ve uyumlaştırma yapılmasının önemi vurgulanmıştır. Gelecek toplantılardan birisi 2023 yılında Hindistan'da ve 2024 yılında Brezilyada yapılacak, büyük olasılıkla ülke durumları ve politikaları ele alınacaktır (4).

Loken ve DeClerck (2) "Gelecek için Diyetler" yayınında G20 ülkelerinin besin tüketim örüntüleri ile ulusal beslenme rehberleri önerilerini kıyaslamış

ve yorumda bulunmuştur. Değerlendirmede Springmann et al. (34) verileri kullanılmıştır. Toplamda G20 ekonomisi yaklaşık dünya gayri safi dünya ürününün %90'ını, dünya ticaretinin %80'ini kapsadığı, dünya nüfusunun üçte ikisine ve yaklaşık dünya toprak alan kullanımının yarısına sahip olduğu belirtilmektedir. Rehberlerde 10 öneri (kırmızı et, tavuk, balık, yumurta, kurubaklagiller, sert kabuklu yemişler, meyve, sebze, süt ve ürünleri, şeker) irdelemiştir. Ulusal rehber önerileri ve tüketim verileri kıyaslandığında hiçbir ülkenin en az 3 öneriyi karşılamadığı ve en az 1-2 önerinin karşılanmasının da az ülkede olduğu görülmüştür. Türkiye TÜBER 2015 ve TBSA 2010 verilerine göre değerlendirilmiş ve Avustralya, Çin, Endonezya, Güney Kore ile birlikte ulusal rehberinde yer alan önerilerden ikisini karşıladığı saptanmıştır. Türkiye'de öneri ile tüketimin kesiştiği besinler sebze ve meyvelerdir. Özellikle kurubaklagil, tüketimi ülkemizde önerilenin altındadır. Bu verinin ülkemiz adına yorumlanması gerekmektedir. Kurubaklagillerin beslenme açısından önemi bilinmektedir. Son yıllarda özellikle fiyat artışı tüketimi sınırlandırmaktadır. Hem üretimine hem de tüketimine destek sağlanmalıdır.

Görüldüğü gibi yayınlarda Türkiye Beslenme Rehberi'nin yer almayı sürdüreceğinden, örnek olarak kullanılacağından emin olarak, savunuculuğu yapılmalı ve Türkiye Beslenme ve Sağlık Araştırmaları'nın düzenli olarak yapılması ve Türkiye Beslenme Rehberi'nin yenilenmesi, güncellenmesi çalışmalarının devamlılığı T.C. Sağlık Bakanlığı ve Beslenme ve Diyetetik Bölümleri işbirliğinde sürdürülmelidir.

SONUÇ

Ülkemizde uzun yıllardır Besine Dayalı Rehberlerin kanıta dayalı verilere dayalı olarak hazırlanmış olması, ülke genelinde kullanılıyor olması gurur vericidir. Diyetisyenlerin bu çabada katkıları yadsınamayacak kadar büyüktür. Diyetisyenler bireyi ve toplumu sağlıklı beslenme ve sürdürülebilir beslenme, sürdürülebilir besin zincirinin tüm aşamalarında

bilgi derinliği ve deneyimi ile toplumu bilinçlendirme ve eğitim sorumluluklarının bilincindedir. Bu doğrultuda diyetisyenler beslenme ile ilgili tüm alanlarda liderlik yapma, sorumluluk alma beceri ve yetkinliklerinin farkında olarak çalışmalarını tüm engellere karşı yürütme sevdalıdır.

KAYNAKLAR

1. UN Nutrition. Transforming nutrition. UN-Nutrition Journal, Volume 1. November 23, 2022. Available at: <https://doi.org/10.4060/cc2805en> Accessed December 20, 2022.
2. Loken B, DeClerck F. Diets for a better future: rebooting and reimagining healthy and sustainable food systems in the G20. 2020. Available at: https://eatforum.org/content/uploads/2020/07/Diets-for-a-Better-Future_G20_National-Dietary-Guidelines.pdf Accessed December 20, 2022.
3. UNDESA (United Nations Department of Economic and Social Affairs). Sustainable development: the 17 goals. 2022. Available at: <https://sdgs.un.org/goals> Accessed December 20, 2022.
4. Kraak VI, Consavage Stanley K, Rincon-Gallardo Patino S, Houghtaling B, Byker Shanks C. How the G20 leaders could transform nutrition by updating and harmonizing food-based dietary guidelines. Transforming Nutrition. UN-Nutrition Journal. 2022;1:69-89.
5. IPCC (Intergovernmental Panel on Climate Change). Climate change 2022: mitigation of climate change summary for policymakers. Working Group III contribution to the Sixth Assessment Report of the Intergovernmental Panel on Climate Change. Geneva, Switzerland. 2022. Available at: https://report.ipcc.ch/ar6wg3/pdf/IPCC_AR6_WGIII_SummaryForPolicymakers.pdf Accessed December 20, 2022.
6. Willett W, Rockström J, Loken B, Springmann M, Lang T, Vermeulen S, et al. Food in the Anthropocene: the EAT-Lancet Commission on healthy diets from sustainable food systems. Lancet. 2019;393:447-92.
7. EAT Forum. The Planetary Health Diet. Available at: <https://eatforum.org/learn-and-discover/the-planetary-health-diet/> Accessed December 20, 2022.
8. Pekcan AG. Sürdürülebilir beslenme ve beslenme örüntüsü: bitkisel kaynaklı beslenme. Bes Diy Derg. 2019;47(2):1-10.
9. Parlasca MC, Qaim M. Meat consumption and sustainability. Annu Rev Resour Economics. 2022;14:17-41.
10. Swinburn B, Kraak V, Allender S, Atkins VJ, Baker PI, Bogard JR, et al. The global syndemic of obesity, undernutrition, and climate change: The Lancet Commission report. The Lancet. 2019;393(10173):791-846.
11. FAO (Food Agriculture Organization). The state of food security and nutrition in the world. July 12, 2021. Available at: <https://www.fao.org/publications/sofi/2021/en/> Accessed December 20, 2022.
12. Headey D, Hirvonen K, Hoddinott J. Animal sourced foods and child stunting. Am J Agric Econ. 2018;100:1302-19.
13. Zaharia S, Ghosh S, Shrestha R, Manohar S, Thorne-Lyman AL, Bashaasha B, et al. Sustained intake of animal sourced foods is associated with less stunting in young children. Nat Food. 2021;2:246-54.
14. Lynch H, Johnston C, Wharton C. Plant-based diets: Considerations for environmental impact, protein quality, and exercise performance. Nutrients. 2018;10:1841.
15. Melina V, Craig W, Levin S. Position of the Academy of Nutrition and Dietetics: vegetarian diets. J Acad Nutr Diet. 2016;116:1970-80.
16. Papier K, Knuppel A, Syam N, Jebb SA, Key TJ. Meat consumption and risk of ischemic heart disease: a systematic review and meta-analysis. Crit Rev Food Sci Nutr. 2023;63(3):426-37.
17. Iqbal R, Dehghan M, Mente A, Rangarajan S, Wielgosz A, Avezum A, et al. Associations of unprocessed and processed meat intake with mortality and cardiovascular disease in 21 countries [Prospective Urban Rural Epidemiology (PURE) Study]: a prospective cohort study. Am J Clin Nutr. 2021;114:1049-58.
18. Yang C, Pan L, Sun C, Xi Y, Wang L, Li D. Red meat consumption and the risk of stroke: A dose-response meta-analysis of prospective cohort studies. J Stroke Cerebrovasc Dis. 2016;25:1177-86.
19. Zhang H, Greenwood DC, Risch HA, Bunce D, Hardie LJ, Cade JE. Meat consumption and risk of incident dementia: cohort study of 493,888 UK Biobank participants. Am J Clin Nutr. 2021;114:175-84.
20. Chung MG, Li Y, Liu J. Global red and processed meat trade and non-communicable diseases. BMJ Global Health. 2021;6(11):e006394.
21. Kim BF, Santo RE, Scatterday AP, Fry JP, Synk CM, Cebon SR, et al. Country-specific dietary shifts to mitigate climate and water crises. Glob Environ Change. 2020;62:101926.
22. Sun Z, Scherer L, Tukker A, Spawn-Lee SA, Bruckner M, Gibbs HK, et al. Dietary change in high-income nations alone can lead to substantial double climate dividend. Nature Food. 2022;3:29-37.

23. Pekcan AG. Beslenme rehberleri ve su ayakizi. *Bes Diy Derg.* 2017;45(2):95-8.
24. Pekcan AG, Şanher N, Baş M. Beslenme rehberleri: besine dayalı beslenme rehberleri ve diyet referans değerleri (besin ögesi alım miktarları) önerileri. *Türkiye Beslenme Rehberi (TÜBER) 2022.* T.C. Sağlık Bakanlığı, Halk Sağlığı Genel Müdürlüğü, T.C. Sağlık Bakanlığı Yayın No: 1031, s. 3-7, Ankara, 2022. Erişim: [https://hsgm.saglik.gov.tr/depo/birimler/saglikli-beslenme-hareketli-hayat-db/Rehberler/T%C3%BCrkiye%20Beslenme%20Rehber%20\(T%C3%9CBER\)%202022.pdf](https://hsgm.saglik.gov.tr/depo/birimler/saglikli-beslenme-hareketli-hayat-db/Rehberler/T%C3%BCrkiye%20Beslenme%20Rehber%20(T%C3%9CBER)%202022.pdf) Erişim tarihi: 20 Aralık 2022.
25. Herforth A, Arimond M, Álvarez-Sánchez C, Coates J, Christianson K, Muehlhoff E. A global review of food-based dietary guidelines. *Adv Nutr.* 2019;10:590–605.
26. Montagnese C, Santarpia L, Buonifacio M, Nardelli A, Caldara AR, Silvestri E, et al. European food-based dietary guidelines: A comparison and update. *Nutrition.* 2015;31(7-8):908-15.
27. Institute of Medicine (US) Subcommittee on Interpretation and Uses of Dietary Reference Intakes; Institute of Medicine (US) Standing Committee on the Scientific Evaluation of Dietary Reference Intakes. *DRI Dietary Reference Intakes: applications in dietary assessment.* Washington (DC): National Academies Press (US); 2000.
28. EFSA Panel on Dietetic Products, Nutrition, and Allergies (NDA). Scientific Opinion on principles for deriving and applying Dietary Reference Values. *EFSA Journal.* 2010;8(3):1458.
29. Türkiye Beslenme Rehberi (TÜBER)-2015. T.C. Sağlık Bakanlığı Yayın No: 1031, Ankara 2016. Erişim: <https://hsgm.saglik.gov.tr/depo/birimler/saglikli-beslenme-hareketli-hayat-db/Yayinlar/rehberler/2015-beslenme-rehberi.pdf> Erişim tarihi: 20 Aralık 2022.
30. Türkiye Beslenme Rehberi (TÜBER)-2022. T.C. Sağlık Bakanlığı Yayın No: 1031, Ankara 2022. Erişim: [https://hsgm.saglik.gov.tr/depo/birimler/saglikli-beslenme-hareketli-hayat-db/Rehberler/T%C3%BCrkiye%20Beslenme%20Rehber%20\(T%C3%9CBER\)%202022.pdf](https://hsgm.saglik.gov.tr/depo/birimler/saglikli-beslenme-hareketli-hayat-db/Rehberler/T%C3%BCrkiye%20Beslenme%20Rehber%20(T%C3%9CBER)%202022.pdf) Erişim tarihi: 20 Aralık 2022.
31. U.S. Department of Agriculture and U.S. Department of Health and Human Services. *Dietary Guidelines for Americans, 2020-2025.* 9th Edition. December 2020. Available at: [DietaryGuidelines.gov](https://www.dietaryguidelines.gov). Accessed December 20, 2022.
32. WCRF (World Cancer Research Fund International) & AICR (American Institute for Cancer Research). *Continuous Update Project. Recommendations and public health and policy implications.* London and Arlington, 2018. Available at: <https://www.wcrf.org/wp-content/uploads/2021/01/Recommendations.pdf> Accessed December 20, 2022.
33. WHO (World Health Organization) Regional Office for Europe. *Healthy and Sustainable Diets Report of an Expert Meeting on healthy and sustainable diets.* 2021. Copenhagen. Available at: <https://apps.who.int/iris/bitstream/handle/10665/344940/WHO-EURO-2021-3148-42906-59870-eng.pdf> Accessed December 20, 2022.
34. Springmann M, Spajic L, Clark MA, Poore J, Herforth A, Webb P, et al. The healthiness and sustainability of national and global food based dietary guidelines: Modelling study. *BMJ.* 2020;370:m2322.