

Menülerin Etiketlendirilmesi: Obezite Epidemisi ile Mücadelede Potansiyel Bir Strateji

Menu Labeling: As a Potential Strategy for Fighting the Obesity Epidemic

Duygu Türközü¹, Saniye Bilici¹

¹ Gazi Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Fakültesi, Beslenme ve Diyetetik Bölümü, Ankara, Türkiye

ÖZET

Son 50 yıl içerisinde toplumda ve aile yapısında meydana gelen sosyo-kültürel değişimler, kadınların çalışma hayatına daha fazla girmeleri gibi nedenler ile toplu beslenme hizmetlerinden yararlanma oranları hızla artmaktadır. Toplu beslenme hizmetlerinden yararlanma oranının artışı ile paralel olarak obezite prevalansındaki artış nedeniyle, birçok halk sağlığı kuruluşu tarafından ev dışında tüketilen besinlerin obeziteye olan katkısına dikkat çekilmektedir. Yapılan araştırmalarda toplu beslenme hizmetlerinden yararlanan bireylerin hatalı besin seçimlerinin, çoğunlukla bilgi eksikliğinden kaynaklandığı belirtilmektedir. Eğer aşırı enerji alımına bilgi eksikliği neden oluyorsa, ev dışında tüketilen yemeklere ilişkin menülerde etiketlenen yapılmaması enerji alımının azaltılmasını kolaylaştırabilir düşüncesi doğmuş ve bunun sonucunda zincir restoranlarda satışa sunulan menülerin etiketlenmesine dair düzenlemelere gidilmiştir. Besin ve İlaç Örgütü (FDA) tarafından 23 Mart 2010 tarihinde düzenlenen "Hasta Haklarının Korunması ve Uygun Fiyatlı Tedavi Yasası 2010'un 4205. bölümünde yer alan Restoranlarda Menülerin Etiketlendirilmesinin Gerekliği'ne" göre, zincir restoranlarda yer alan her bir standart menünün enerjisinin ve beslenme ile ilgili bilgilerinin menü kartlarında ve panolarında yer alması gerekmektedir. Bu yasal düzenleme, obezite ile mücadele kapsamında Amerika'da ulusal çapta potansiyel bir strateji iken, ülkemizde henüz böyle bir düzenleme yasal olarak mevcut değildir.

Anahtar kelimeler: Etiketleme, menü, obezite, yasal düzenlemeler

ABSTRACT

The factors such as the socio-cultural changes that have occurred in the society and in the family structure and the increasing number of women in the working life in the last 50 years lead to an increase in the rate of the use of mass nutrition services. Because of the increase in the obesity prevalence in parallel with the increase in the use of mass nutrition services, a lot of public health institutions call attention to the contribution of the nutrients consumed out of home to the obesity. The studies state that the incorrect choice of nutrients by the individuals using the mass nutrient services mostly arises from the lack of knowledge. The idea of use of labeling on the menus for the nutrients consumed out of home might help to reduce the excessive energy intake have arisen considering that the excessive energy intake is the result of lack of knowledge and the regulation regarding the labeling the food served at the chain restaurants has been put into force. According to "Requirement for the Labeling of Menus in the Restaurants" included in Section 4205 of Law on the Patient Protection and Affordable Care Act of 2010, prepared by Foods and Drug Agency (FDA) on 23 March 2010, information regarding the energy and nutrition in a standard menu served in the chain restaurants should be given on the menu cards and boards. While this regulation is a countrywide potential strategy in fighting against obesity in USA, we do not have such legislation in Turkey.

Key words: Labeling, menu, obesity, legal regulations

GİRİŞ

Obezite, günümüzde gelişmiş ve gelişmekte olan ülkelerin en önemli sağlık sorunları arasında yer almaktadır. Dünya Sağlık Örgütü (WHO) verilerine göre, dünyada 400 milyonun üzerinde obez ve yaklaşık 1.6 milyar hafif şişman birey bulunmakta ve 2015 yılında da bu rakamın sırasıyla 700 milyon ve 2.3 milyara ulaşacağı tahmin edilmektedir (1). Ülkemizde de diğer dünya ülkelerinde olduğu gibi obezite görülme sıklığı gün geçtikçe artmaktadır. Türkiye Diyabet Epidemiyolojisi Çalışması (TURDEP-2002)'na göre yirmi yaş üzeri 24.788

kişide şişmanlık prevalansı %22.3 (erkek=%12.9 ve kadın=%29.9) oranında saptanmıştır (2). Ülkemizde 5 yılda bir tekrarlanan 15-49 yaş grubu kadınların çalışma kapsamına alındığı Türkiye Nüfus ve Sağlık Araştırması (TNSA) sonuçları incelendiğinde obezitenin kadın nüfusta giderek arttığı görülmektedir. Bu araştırma sonuçlarına göre, 15-49 yaş grubu kadınlarda fazla kiloluluk prevalansı 1998, 2003 ve 2008 yılında sırasıyla %33.4, %34.2 ve %34.4, obezite prevalansı ise %18.8, %22.7 ve %23.9 olarak bulunmuştur (3-5).

İletişim/Correspondence:

Araş. Gör. Duygu Türközü

Gazi Üniversitesi Sağlık Bilimleri Fakültesi, Muammer Yaşar Bostancı Cad. No:16 Beşevler, Ankara, Türkiye

E-posta: duygu_turkozu@ymail.com

Geliş tarihi/received: 17.10.2012

Kabul tarihi/accepted: 21.05.2013

Obezite, kalp-damar hastalıkları, Tip 2 diabetes mellitus, hipertansiyon, inme, bazı kanser türleri (meme, prostat, kolon, endometrium), safra kesesi hastalıkları, uyku apnesi ve diğer solunumla ilgili sorunlar, osteoartrit gibi hastalıklar ile tüm dünyada mortalitede artış, fertilitede azalma, çeşitli fiziksel ve psikolojik komplikasyonlara yol açmaktadır (6).

Genetik, metabolik, hormonal, hipotalamik, psikolojik, sosyo-ekonomik etmenler ile beslenme alışkanlıkları ve fiziksel aktivite düzeyinin obezitenin gelişiminde rol aldığı düşünülmektedir (7). Genetik ve hormonal etmenlerin dışında obeziteye neden olabilen en önemli çevresel etmen beslenme alışkanlığıdır. Bugünkü çevremiz, limitsiz olarak ve kolaylıkla elde edilebilen, oldukça ucuz, lezzetli ve enerji yükü yüksek besinlere kolay ulaşım olanaklarını sağlamaktadır. Buna ilaveten, giderek artan sedanter bir yaşam tarzı da enerji dengesizliğine neden olan en temel etkenlerdendir. Günümüzde gelişen besin endüstrisi, yaşam biçiminde ve sosyo-kültürel yapıdaki değişimler bireylerin daha fazla toplu beslenme hizmetlerinden yararlanmasına, hazır ve/veya yarı hazır gıdaların tüketiminde artışa neden olmaktadır (8).

Tüketime hazır gıdalar, yemek hazırlamada kolaylık sağladığı için soframızda daha fazla yer almaya başlamıştır. Ayrıca, çalışma hayatı nedeniyle bireyler en az bir öğünlerini ev dışında tüketmek durumunda kalmaktadır. Ev dışında beslenme faaliyetlerinin giderek artması, fast food restoranlarının hızla yaygınlaşması, eve dışarıdan yemek siparişi davranışının artması gibi nedenler, günümüzde daha fazla bireyin toplu beslenme hizmetlerinden yararlanmasına neden olmaktadır. Fakat ev dışında yenen yemeklerin evde hazırlanan yemeklere göre, genellikle daha fazla enerji, şeker, yağ, doymuş yağ, kolesterol ve enerji başına daha düşük posa, kalsiyum ve demir içerdiği ve bu durumun obezite için bir risk etmeni oluşturduğu bildirilmektedir (9-12). Ayrıca Amerika'da yapılan çalışmalar, toplu beslenme hizmetlerinden yararlanan bireylerin çoğunun ev dışında, evde hazırladıkları besinlere göre daha az besleyici yemekleri tüketmeyi tercih ettikleri ve toplu beslenme hizmetlerinden

yararlanan bireylerin bilgi eksikliği nedeni ile besin tercihlerinde yanlış seçimler yaptıklarını ortaya koymaktadır (13-17). Bununla birlikte ev dışında tüketime sunulan ürünlerin içerikleri ve enerji değerleri ile ilgili Amerikalı tüketicilerin bilgilendirilmek istedikleri ancak bu konuda sektör tarafından tüketicilere yeterli ve doğru bilgi sunulmadığı belirtilmektedir (18,19). Oysaki toplu beslenme hizmetlerinde uygulanan menülerin bir bildirim aracı olan menü kartları, tüketicilere yemeklerin içeriği ve fiyatından ziyade sağlıklı besin seçimine olanak sunan enerji ve besin öğeleri hakkında bilgi vermesi niteliği taşıması açısından büyük önem taşır. Bu derleme makalede, obezite ile mücadele kapsamında toplu beslenme yapılan kurumlarda sunulan menülerin etiketlenmesi konusu irdelenmiştir.

Toplu Beslenmede Menüler: Tüketicide Ulaşmadaki Rolü ve Önemi

Menü, toplu beslenme sistemlerinde servis edilen yemeklerin listesidir ve tüketici ile kuruluşların beslenme servisi örgütleri arasında iletişimi sağlayan önemli bir araçtır. Daha ayrıntılı bir tanımla menü, tüketicilerin gereksinim ve/veya talepleri doğrultusunda tasarlanan yiyecek ve içeceklerin bir planıdır (20).

Menü, toplu beslenme yapan kurumlarda iki önemli amaca hizmet eder. Birincisi, işletmenin geri planda bir çalışma belgesi olması, ikincisi ön planda müşterilere yayımladığı bir bildiri niteliği taşımasıdır. Bildiri özelliği ile menüler, müşterilere ürünlerin listesi, içeriği, fiyatları, enerji ve besin öğeleri hakkında fikir teşkil etmektedir. Bu açıdan değerlendirildiğinde, menülerde yer alacak olan bilgilerin, açık, doğru ve kolay anlaşılır olması büyük önem taşır (21).

Menülerin Etiketlendirilmesi: Tarihçe ve Gelişimi

Türk Gıda Kodeksi Gıda Maddelerinin Genel Etiketleme ve Beslenme Yönünden Etiketleme Kuralları Tebliği'ne göre etiket, gıda maddesini tanıttığı her türlü yazılı veya basılı bilgi, marka, damga ve işaretleri içeren ve gıda ile birlikte sunulan veya ambalajında basılı bulunan tanıtım bildirimini ifade etmektedir (22). Dolayısıyla

etiket bilgileri, işletmelerin ürünleriyle ilgili topluma bilgi aktarımını sağlayan, pazarlama faaliyetlerini geliştiren, tüketicilerin bilgi edinme, seçme ve aynı zamanda eğitime hakkı gibi tüketici haklarının kullanımını sağlayan önemli bir unsurdur. Bu bilgi aktarımının en önemli ve yaygın kullanımı olan etiketlemenin günümüz toplumlarında önemi giderek artmaktadır (23). Beslenmeye bağlı kronik hastalıklardan özellikle obeziteye karşı WHO (Dünya Sağlık Örgütü)'nun geliştirdiği önemli küresel stratejilerden birisi, çocuk ve gençlere yönelik besinlerin reklamları ve besin etiketleridir (24).

Besin etiketleri ile ilgili ilk mevzuat Amerika'da 1973 yılında yapılmış, ardından 1990 yılında Nutrition Labeling and Education Act (NLEA, Besin Etiketleri ve Eğitim Yasası) imzalanmış ve bu kanun 1994 yılında yürürlüğe girmiştir (25,26). Beslenme yönünden etiketleme bazı ülkelerde zorunlu olmasına rağmen, bazı ülkelerde gönüllü olarak uygulanmaktadır (27).

Avrupa Birliği (AB) ülkelerinde etiketleme zorunlu değildir fakat besin sağlık beyanı içeriyorsa, etiketleme yasal bir zorunluluk haline gelmektedir. Ülkemizde ise, AB mevzuatları uygulamada temel alındığı için etiketleme gönüllüdür, ürün sağlık beyanı içeriyorsa etiketleme zorunlu hale gelmektedir (22).

Yapılan çalışmalarda, tüketicilerin sıklıkla besinlerin etiketlerine baktıkları ve etiket bilgilerinin daha az sağlıklı olan besinleri satın alma davranışlarını etkilediğini göstermektedir (14-16,28,29) fakat restoranlarda tüketiciler için böyle bir seçim hakkı bulunmamaktadır (17,18). Yapılan tüketici araştırmalarında, tüketicilerin restoranlardan satın aldıkları yiyecek ve içeceklerin beslenme ile ilgili bilgilerini bilmek istedikleri ortaya konmaktadır (14-16,26,28).

Menülerin etiketlenmesi ile ilgili çalışmalar henüz çok yenidir. Bu konudaki ilk çalışma, 31 Temmuz 2008'de Mutnomach Countr's Komisyonu (Portland, Oregon) tarafından yapılmıştır. Restoran zincirlerinde menü etiketlemesi üzerine çalışacak bir grup oluşturulmuş ve bu çalışma kronik hastalıkların

önlenmesi politikası ile beraber yürütülmüştür (29).

Besin ve İlaç Örgütü (FDA) tarafından 23 Mart 2010 tarihinde düzenlenen Hasta Haklarının Korunması ve Uygun Fiyatlı Tedavi Yasası 2010'un 4205. Bölümünde yer alan Restoranlarda Menülerin Etiketlendirilmesinin Gerekliliği zincir restoranlarda yer alan her bir standart menünün enerjisinin ve beslenme bilgisinin yer almasını gerektirmektedir. Bu düzenleme kapsamında, zincir restoranlarda sunulan menüler için, ve menü kartlarında yer alan her bir standart menünün enerji bilgisinin yer alması zorunlu kılınmıştır. FDA tarafından yapılan bu düzenlemeler, 23 Mart 2011 tarihinde uygulamaya geçirilmiştir (30).

FDA'nın 2010 menü etiketleme düzenlemelerine göre, menü ve menü kartlarında sunulan menünün bireyin günlük enerji gereksinimine ne kadar katkıda bulunduğu dair bir ifade içermeli, doymuş yağ, karbonhidrat, sodyum içeriği gibi beslenme ile ilgili bilgileri de kapsmalıdır. Ayrıca zincir restoranlarda satışa sunulan salata bar, büfede yer alan besinler ve self servis şeklinde alınan içeceklerin de her bir porsiyonlarına ait enerji içerikleri de belirtilmelidir. FDA menü etiketleme düzenlemesi yalnızca ev dışı tüketim pazarında büyük bir payı olan ve 20 veya daha fazla bölgede aynı isimde, aynı menü satışları ile hizmet veren zincir restoranları kapsamaktadır (30).

Amerika'daki menü etiketleri ile ilgili yasalar, beslenmenin iyileştirilmesi ve obezitenin önlenmesi adına yapılan ulusal stratejilerden birisidir. Bu yasal düzenlemeler, birçok kuruluş (örneğin Amerikan Diyetetik Derneği, Amerikan Diyabet Derneği, Amerikan Kalp Derneği, Beyaz Saray vb.) tarafından desteklenmektedir (31).

Türkiye'de menülerin etiketlenmesi ile ilgili uygulamalar incelendiğinde, gönüllülük esasına dayalı olarak birkaç zincir restoranda menü etiketlemelerinin yapıldığı, bu restoranlarda da ürünlerin sadece enerji içeriklerinin belirtildiği görülmektedir. Türkiye'de menülerin etiketlenmesi ile ilgili herhangi bir yasal düzenleme henüz mevcut olmamakla birlikte

“Türkiye Sağlıklı Beslenme ve Hareketli Hayat Programı (2010-2014)” ve “Türkiye Aşırı Tuz Tüketimi’nin Önlenmesi Programları” kapsamında restoran, fast-food restoranları, lokanta gibi toplu beslenme yapılan yerlerdeki menüler incelenerek menülerin tuz içeriklerinin azaltılması yönünde bazı önemli adımlar atılmıştır (32,33).

Menülerin Etiketlendirilmesi Konusunda Tüketici Farkındalığı

Yapılan araştırmalar, tüketicilerin restoranlarda her seferinde kullanmasalar bile menülerin enerji ve besin değerlerine ilişkin bilgilerin menü kartlarında mevcut olmasını istediklerini göstermektedir (13-17). FDA tarafından yapılan bir çalışmada, farklı eğitim düzeyindeki kadın ve erkeklerden oluşan toplam 68 katılımcının, menülerin sadece enerji bilgisi içerecek şekilde ya da daha iyi seçimler yapmalarına yardımcı olabilecek şekilde tek tip ve ortak bir sembol ile daha sağlıklı seçenekleri belirterek etiketlendirilmesi fikrine olumlu baktıkları ortaya konmuştur (15).

New York’ta menü panoları ve menü kartlarında enerji bilgisinin yer aldığı 15 büyük fast-food zinciri restoranda kesitsel olarak yapılan bir çalışmada, katılımcıların 3 ay öncesi ve sonrasında menülerin enerjileri ile ilgili bilgi düzeyleri ve bu bilgilerin satın alma davranışlarını etkileyip etkilemediği araştırılmıştır. Bu araştırmanın sonucunda, menülerin enerji içeriklerini bilen katılımcıların sayısı %25’den %64’e çıkarken, katılımcıların %27’si bu bilgileri ev dışı tüketimlerinde kullandıklarını ifade etmişlerdir (34).

Üniversite yemekhanesinden yararlanan bireyler üzerinde yapılan bir çalışmada, kadınların %79’unun menü kartlarında/tabelalarında belirtilen enerji ve besin değeri bilgilerini kullanmasına karşın erkeklerde bu oranın %42 olduğu saptanmıştır (35). Üniversite öğrencileri arasında yapılan çalışmalarda, öğrencilerin çoğunun enerji bilgilerini anlamakta ve uygulamakta güçlük çektikleri gösterilmiştir (13-15).

Yapılan başka bir araştırmada, katılımcıların üçte ikisinin menü etiketlemesine ilişkin yasal

düzenlemeleri desteklediği ortaya konmuş ve neden olarak, bu yasal düzenlemelerin tüketicilere daha bilinçli tercih yapmalarında yardımcı olması ve işyerlerinin sundukları yiyeceklerin besin kalitesine ilişkin olarak daha fazla sorumluluk almalarının teşvik edilmesi gösterilmiştir. Menü etiketlemesine ilişkin yasal düzenlemelere karşı çıkan müşteriler ise, bu kanunun işyerlerine fazla yük getireceğini ve etiketlemenin insanların karar verme süreçlerini değiştirmede etkili olmayacağını düşündüklerini ifade etmişlerdir (13).

Obezite ile Mücadelede Menü Etiketlerinin Rolü

Menü kartları/tabelalarında menülerin enerji ve besin değeri bilgilerinin müşteriye sunulmasının daha sağlıklı menü seçeneklerini teşvik ederek obezite ile mücadeleye katkı sağlayacağı bildirilmektedir. Yapılan bir çalışmada, 10 kişiden 9’unun tükettikleri menülerin enerji içeriklerini olduğundan 600 kkal daha düşük (%50 daha az) tahmin ettikleri saptanmıştır (36). Başka bir çalışmada ise, beslenme konusunda uzman olan kişilerin bile restoranlarda yer alan besinlerin enerji içeriklerini 220 ile 680 kkal arasında (%28-48) daha az tahmin ettikleri belirlenmiş olup bu durumun enerji alımında artışa neden olduğu bildirilmiştir (37). USDA-ERS’nin 2010 yılında yaptığı analizler sonucunda, ev dışında beslenmenin günlük enerji alımını ortalama 134 kkal arttırdığı, 6-18 yaş grubun ev dışı tüketimlerinin diyetle aldıkları günlük enerjiye ortalama 65 kkal ek getirdiği, adolesanlar arasında bu etkinin daha fazla görüldüğü ve günlük enerji alımını ortalama 108 kkal arttırdığı belirlenmiştir (12).

Menü etiketlemenin yetişkinlerin ve büyüme çağındaki çocukların yiyecek ve içecek satın alma davranışları üzerindeki etkisinin incelendiği bir meta analiz çalışmasında, menü etiketlemenin etkisinin farklı demografik gruplar üzerinde değişiklik gösterdiği saptanmıştır. Altı çalışmanın beşinde müşterilere enerji ve yağ oranı yüksek menü öğeleri hakkında besin değeri bilgisinin verilmesinin bu besinlerin daha az satın alınmasına yol açtığı ortaya konulmuştur (37,38-42).

Yaşları 11-18 arasında olan 106 birey üzerinde yapılan başka bir araştırmada, bireylerden ilk seferde besin değeri bilgileri içermeyen menü kartları kullanılan restoran zincirlerinden kendi tercihleri doğrultusunda sipariş vermeleri istenmiş, ikinci seferde ise enerji ve besin değeri bilgileri bulunan menü kartları kullanılan restoran zincirlerinden sipariş vermeleri istenmiştir. Besin değeri içeren menülerin sunumu ile bireylerin %29'unun yemek siparişlerinden en az birisini değiştirdiği ve bu yapılan bu değişikliklerin %46'sının da daha az enerjili menü siparişleri verdiği belirlenmiştir. Siparişlerdeki bu değişikliklerin bir fast-food restorandan alınan enerjinin ortalama 248 kkal azalmasına, hızlı servis yapan bir Asya Restoranı'nda ise ortalama 218 kkal azalmasına neden olduğu saptanmıştır (40).

Tandon ve arkadaşlarının (43) 3-6 yaş grubu çocukların aileleri üzerinde yaptıkları randomize kontrollü bir çalışmada, ailelerin bir fast-food restoranı menülerinden hem kendileri hem de çocukları için besin seçimi yapmaları istenmiştir. Müdahale grubuna kontrol grubundan farklı olarak beslenme bilgilerinin sunulması dışında iki gruba da aynı menü tercihleri sunulmuştur. Müdahale grubunda ailelerin çocukları için yaptıkları tercihlerin kontrol grubunun seçimlerine göre ortalama 102 kkal daha az olduğu saptanmış fakat ailelerin kendileri için yaptıkları tercihler için her iki grup arasında önemli bir farklılık olmadığı saptanmıştır.

Harnack ve arkadaşlarının (44) 16 yaş ve üzeri 594 katılımcı üzerinde yaptıkları bir araştırmada, katılımcıların akşam yemeği için bir fast-food restoranından rastgele dört menü tasarımından birisini kullanarak sipariş vermeleri istenmiştir. Birinci tasarımda, bütün menü öğeleri için enerji bilgisi ve fiyat bulunmakta, ikinci tasarımda enerji bilgisi olup fiyat bulunmamakta, üçüncü tasarımda enerji bilgisi ve fiyat bulunmamakta, dördüncü tasarımda fiyat olup enerji bilgisi bulunmamaktadır (kontrol menüsü tasarımı). Sonuçlar her bir menü grubunda sipariş verilen ve tüketilen yemeklerin ortalama enerji ve besin kompozisyonunun benzer olduğunu ortaya koymuştur. Bununla birlikte, kadınların ağırlık kaybı amacıyla erkeklere oranla

besin değeri bilgilerini daha çok kullanırken, erkeklerin etiketleri daha çok ağırlık kazanmak için kullandıkları saptanmıştır.

Menülerin etiketlenmesinin günlük enerji alımı ve akşam yemeği sırasında ve sonrasındaki öğündeki tüketimine etkisini inceleyen, 18 yaş ve üzeri olan 303 kişi üzerinde yapılan bir çalışmada, katılımcılar randomize olarak 3 gruba ayrılmışlardır. Birinci grup, menü kartında enerji bilgisinin yer almadığı, ikinci grup enerji bilgisinin yer aldığı, üçüncü grup ise enerji bilgisinin yanı sıra menünün sol köşesinde yetişkin bireylerin alması önerilen günlük enerji miktarının (2000 kkal) yer aldığı menü kartlarından seçim yapan katılımcılar olarak belirlenmiştir. Çalışmada, tüm menülerin içerikleri aynı tutulmuştur. Çalışma sonucunda yalnızca enerji etiketlemesinin yapıldığı grupta enerji alımı azalırken, diğer öğünde enerji alımının arttığı dolayısıyla toplam enerji alımının hiç menü etiketlemesi yapılmayan grupla benzer olduğu sonucuna varılmıştır. Çalışma sonucunda, günlük/toplam enerji alımının, enerji değerinin yanında bireylerin günlük alması önerilen enerji miktarının bilgisi de verilirse azalabileceği saptanmıştır (45).

Günümüzde bireylerin büyük bir çoğunluğunun ev dışında beslenme sıklığının fazlalığı göz önüne alındığında toplu beslenme yapılan kurumlarda menülerin sağlığı iyileştirici ve geliştirici özelliklerde olmasının gerekliliği yadsınamaz. Bu doğrultuda menülerin sağlıklı beslenmeyi teşvik edici nitelikte oluşturulması desteklenmelidir. Bu konuda "Türkiye Sağlıklı Beslenme ve Hareketli Hayat Programı (2010-2014)" çerçevesinde obezitenin önlenmesine yönelik çalışmalar kapsamında özellikle okullarda obezite ile mücadelede, yeterli ve dengeli beslenme alışkanlığının kazandırılması, gıda sektörü ile işbirliği sağlanması hedeflenmiş ve buna yönelik stratejiler ile hedefler belirlenmiştir. Bu kapsamda, çocukluk ve adolesan döneminde yeterli ve dengeli beslenmenin sağlanması için temel besin gruplarında yer alan besinlerin tüketiminin özendirilmesi temel stratejilerden birisi olarak benimsenmiş ve okul menülerinin iyileştirilmesine yönelik faaliyetler planlanmıştır. Ayrıca, gıda sektörüne yönelik olarak toplu beslenme yapılan yerlerde özellikle fast-

food restoranlarda tüketicilerin sağlıklı seçim yapabilmelerinin teşvik edilmesi önerilmiştir (19,32). Bu nedenle obezite ile mücadelede menülerin etiketlenmesine yönelik standartların ve yasal çerçevenin belirlenmesinin önemli bir strateji olacağı düşünülmektedir.

WHO, bireylerin sağlıklı beslenmesini geliştiren halk sağlığı müdahalelerinin ve tükettikleri diyetlerin, çevresel belirleyiciler üzerinde etkili bir araç olarak kullanabileceğini belirtmiştir (46-47). Bu doğrultuda, tüketicilerin sağlıklı besin/ürün/menü seçimlerini sağlamak için besin ögesi örüntü plan/profilleri oluşturulmaktadır (28). WHO (46)'ya göre besin ögesi örüntü profili "besinleri, besin ögesi bileşimlerine ve sağlıklı olup olmamasına göre sınıflandırma" olarak tanımlanmaktadır.

Uluslararası Sağlıklı Seçimler (USS), 2006 yılında Hollanda'da geliştirilmiş ve WHO (2003) tarafından "Toplumda Sağlıklı Beslenme Hedefleri" önerilerinde kullanılmış bir besin ögesi örüntü profilidir. Besin ögesi örüntü profilleri, menülerin etiketlenmesinde objektif bir değerlendirme aracı olup besin ögesi örüntü profilleri ile menü etiketlenmesi bağlantısının iyi kurulması gereklidir (47).

Menü Etiketlemede Olası Engeller

Almanza ve arkadaşları (48) 400 büyük restoranda yaptıkları bir çalışmada, restoranlardaki yiyeceklerin etiketlenmesine ilişkin engelleri araştırmışlardır. Şirketlerin çoğunun menü etiketlenmesine gönülsüz olduğu, çok fazla menü seçeneği nedeniyle, etiketlenmenin menünün esnekliğini olumsuz etkileyeceği, personelin eğitiminin zor ve zaman alıcı olduğunu ifade ettikleri belirlenmiştir.

Etiketleme zorunluluklarının uygulanması halinde, toplu beslenme hizmeti veren kurumlarda besin değeri bilgilerinin verilmesinin önünde, uyumu sağlamak amacıyla teşvik önlemleri gerektirebilecek bazı engeller bulunmaktadır (49). Pek çok kuruluştaki standart tarifeler bulunmamakta ve/veya aşçılar tariflerini yazılı doküman/standart hale getirme konusunda tepki göstermektedir. Bu durum, menülerin enerji ve besin öğelerinin doğru

bir şekilde belirlenmesinde sıkıntılara neden olabilir. Örneğin, menülerin değiştirilmesinde ve çeşitlendirilmesinde esnekliği ortadan kaldırılabılır. Çok fazla menü seçeneği olduğunda yönetsel açıdan sıkıntı yaratabilir. Etiketleme nispeten masraflı olabilir, kalifiye elemana gereksinim duyulabilir. "Karlı menü" öğelerine olan talebin azalmasına yol açabilir ya da tüketicilerin yemek yedikleri yerlere yönelik tercihlerini değiştirebilir. Menü etiketlenmesine ilişkin sorular konusunda çalışanların eğitilmesi gerekebilir.

SONUÇ ve ÖNERİLER

Toplu beslenme sektöründe sağlıklı ve güvenli hizmet alımına olan talep her geçen gün artmaktadır ve son 50 yıl içerisinde toplu beslenme hizmetlerinden yararlanma oranları hızla artmıştır. Bu nedenle toplu beslenme sektörü ve devletin, halkın bilinçli ve doğru besin seçimi yapmaları konusunda eş zamanlı yürütecekleri çalışmalar, ülkemizde obezite ile mücadele konusunda atılacak önemli adımlardan biridir. Menü etiketleme düzenlemeleri, toplu beslenme sektörünün yeni ve sağlıklı menü seçeneklerini ve mevcut ürünlerin enerji, yağ ve tuz içeriklerini azaltma yönünde yeniden formüle etmeye teşvik edebilir ve bu şekilde sadece besin değeri bilgilerini fark edip bunları kullananları değil, bütün toplu beslenme hizmetinden yararlananların beslenme alışkanlıklarını değiştirip geliştirmede yarar sağlayabilir. Obezite ile mücadelede "Türkiye Sağlıklı Beslenme ve Hareketli Hayat Programı (2010-2014)" kapsamında toplu beslenme yapılan kurumlarda sağlıklı menülerin teşviki çerçevesinde menülerin etiketlenmesi ile ilgili yasal düzenlemelerin oluşturulması, menülerin etiketlenmesinin yanında menülerin genel olarak değerlendirilmesi için objektif bir yöntem olan besin ögesi örüntü profillerinin geliştirilmesi ve kullanılması, toplumda menü etiketleme ve obezite ilişkisi konusunda farkındalık yaratılması gerekmektedir. Bu amaçla, bireylerin sağlıklı seçimlere yönlendirilmesine ilişkin kampanya/programların yürütülmesi, farkındalığın artırılmasına yönelik kamu spotlarının hazırlanması, gönüllü olarak menü etiketleme yapan kuruluşların teşvik edilmesi,

menü etiketlemeye ilişkin konulacak yasal düzenlemelerin beslenme ve ekonomik etkilerinin incelenerek politika değerlendirme çalışmalarının yürütülmesi ve obezitenin önlenmesine yönelik halk sağlığı yaklaşımının tüm potansiyel yararlarının değerlendirilmesi önem taşımaktadır.

Çıkar çatışması/Conflict of interest: Yazarlar ya da yazı ile ilgili bildirilen herhangi bir çıkar çatışması yoktur.

KAYNAKLAR

- World Health Organization (WHO). Obesity and Overweight. May, 2012. Available at: <http://www.who.int/mediacentre/factsheets/fs311/en/index.html> Accessed September 5, 2012.
- Satman İ, Şengül AM, Uygur S, Salman F, Baştar İ, Sargın M, Tütüncü Y, Karşıdağ K, Dinççağ N, Özcan C, Yılmaz MT. The TURDEP Group. Population based study of diabetes and risk characteristics in Turkey: Results of the Turkish diabetes epidemiology study (TURDEP). *Diab Care* 2002;25:1551-1556.
- Hacettepe Üniversitesi Nüfus Etütleri Enstitüsü, Türkiye Nüfus ve Sağlık Araştırması, 1998. Hacettepe Üniversitesi Nüfus Etütleri Enstitüsü, Sağlık Bakanlığı Ana Çocuk Sağlığı ve Aile Planlaması Genel Müdürlüğü, Birleşmiş Milletler Nüfus Fonu ve ABD Uluslararası Kalkınma Teşkilatı, Ankara, Türkiye.
- Hacettepe Üniversitesi Nüfus Etütleri Enstitüsü, Türkiye Nüfus ve Sağlık Araştırması, 2003. Hacettepe Üniversitesi Nüfus Etütleri Enstitüsü, Sağlık Bakanlığı Ana Çocuk Sağlığı ve Aile Planlaması Genel Müdürlüğü, Devlet Planlama Teşkilatı ve Avrupa Birliği, Ankara, Türkiye.
- Hacettepe Üniversitesi Nüfus Etütleri Enstitüsü. Türkiye Nüfus ve Sağlık Araştırması, 2008. Hacettepe Üniversitesi Nüfus Etütleri Enstitüsü, Sağlık Bakanlığı Ana Çocuk Sağlığı ve Aile Planlaması Genel Müdürlüğü, Başbakanlık Devlet Planlama Teşkilatı Müsteşarlığı ve TÜBİTAK, Ankara, Türkiye.
- Sjostrom LV. Morbidity of severely obese subjects. *Am J Clin Nutr* 1992;50:8-515.
- Akbulut G, Özmen M, Besler T. Çağın hastalığı obezite. *TÜBİTAK Bilim ve Teknik Dergisi Ek* 2007;2-15.
- Alphan E. Obezitenin Etiyolojisi (Eds: Baysal A, Baş M). Yetişkinlerde Ağırlık Yönetimi.1. Baskı. Ekspres Baskı A.Ş., İstanbul, 2008, s.17-35.
- National Restaurant Association. Industry research. Available at: http://www.restaurant.org/research/ind_glance.cfm Accessed August 2, 2012.
- Increased restaurant industry sales, employment growth predicted in 2007 by National Restaurant Association economic forecast. Washington, DC: National Restaurant Association; December 12, 2006. Available at: <http://www.restaurant.org/pressroom/pressrelease.cfm?ID=1348>. Accessed March 12, 2012.
- USDA, Economic Research Service using data from Nationwide Food Consumption Survey 1977-78; Continuing Survey of Food Intakes of Individuals, 1989-91 and 1994-96; and National Health and Nutrition Examination Survey (NHANES) 2003-06 data. Available at: <http://www.ers.usda.gov/media/977765/summaryeib105.pdf> Accessed February 19, 2013.
- Guthrie JF, Lin BH, Frazao E. Role of food prepared away from home in the American Diet, 1977-78 versus 1994-96: Changes and consequences. *J Nutr Educ Behav* 2002;34:140-150.
- O'Dougherty M, Harnack L, French S, Story M, Oakes JM, Jeffery RW. Nutrition labeling and value size pricing at fast-food restaurants: A consumer perspective. *Am J Health Promot* 2006;20(4):247-250.
- Lando A, Labiner-Wolfe J. Helping consumers make more healthful food choices: Consumer views on modifying food labels and providing point-of-purchase nutrition information at quick-service restaurants. *J Nutr Educ Behav* 2007;39(3):157-163.
- Krukowski R, Harvey-Berino J, Kolodinsky J, Narsana TR, Desisto PT. Consumers may not use or understand calorie labeling in restaurants. *J Am Coll Health* 2006;106(6):917-920.
- Kolodinsky J, Green J, Michalchelles M, Harvey-Berino J. The use of nutritional labels by college students in a food-court setting. *J Am Coll Health* 2008;57(3):297-301.
- Aaron J, Evans R, Mela D. Paradoxical effect of a nutrition labeling scheme in a student cafeteria. *Nutr Res* 1995;15(9):1251-1261.
- Wootan M, Osborn M. Availability of nutrition information from chain restaurants in the United States. *Am J Prev Med* 2006;30(3):266-268.
- Wootan M, Osborn M, Malloy C. Availability of point-of-purchase nutrition information at a fast-food restaurant. *Prev Med* 2006;43(6):458-459.
- Baş M, Bilici S, Bayrak ME, Tütüncüoğlu C. Tam Gün Okullara Yönelik Olarak Geliştirilen Menü Modelleri ve Örnek Öğle Yemeği Listeleri. T.C. Sağlık Bakanlığı Temel Sağlık Hizmetleri Genel Müdürlüğü Yayını. 1. Baskı. Deniz Matbaacılık, Ankara, 2010.
- Ciğirim N, Beyhan Y. Menü Tipleri ve Çeşitli Menü Örnekleri. Yiyecek İçecek Hizmeti Veren İşletmelerde Menü Planlama, Umpro Eğitim Seminerleri, Ankara, 1994.
- T.C. Gıda, Tarım ve Hayvancılık Bakanlığı, Türk Gıda Kodeksi Yönetmeliği. Gıda Maddelerinin Genel Etiketleme ve Beslenme Yönünden Etiketleme Kuralları Tebliği, Tebliğ No (2002/58). Resmi Gazete:25.08.2002-24857. Erişim: <http://www.gkgm.gov.tr/mevzuat/kodeks/2002-58.html> Erişim tarihi: 15 Ocak 2013.
- Özgül E, Aksulu İ. Ambalajlı gıda ürünlerinde tüketicilerin etiket duyarlılığındaki değişimler. *Ege Akademik Bakış Dergisi* 2006;6 (1):1-10.
- World Health Organization (WHO). Global Strategy on diet, physical activity and health. World Health Organization: Geneva, 2004.
- Food and Drug Administration (FDA). Nutrition Labeling and Education Act of 1990. 136 Cong Rec S16607, 101st Cong, 2nd Sess (1990).
- Food and Drug Administration (FDA). Nutrition Labeling and Education Act of 1990. 136 Cong Rec H5836, 101st Cong, 2nd Sess (1990).
- Cowburn GS. Consumer understanding and use of nutrition labeling: A systematic review. *Pub Health Nutr* 2005;8(1):21-28.
- Lando A and Labiner-Wolfe J. Helping consumers make more healthful food choices: Consumer views on modifying food labels and providing point-of-purchase nutrition information at quick-service restaurants. *J Nutr Educ Behav* 2007;39(3):157-163.

29. Arpacı N, Mercanlıgil S. Tüketiciciye ulaşmada besin etiketleri, yöntemler ve uygulama farklılıkları (Eds: Mercanlıgil S, Rakıcioğlu N, Besler T). Hacettepe Üniversitesi Beslenme ve Diyetetik Bölümü Eğitim Serisi 1, ATA Ofset Matbaacılık, Ankara, 2010, s.83-99
30. The Patient Protection and Affordable Care Act (PPACA), H.R. 3590, Pub. L. No.111-148, 111th Cong. (2010).
31. Center for Science in the Public Interests. Supporters of National Menu Labeling Policy. Available at: http://www.cspinet.org/new/pdf/compromise_endorsements.pdf Accessed August 5, 2012.
32. Türkiye Halk Sağlığı Kurumu, Obezite, Diyabet ve Metabolik Hastalıklar Daire Başkanlığı. Türkiye Sağlıklı Beslenme ve Hareketli Hayat Programı (2010-2014). Erişim: 5 Ağustos 2012. http://www.beslenme.saglik.gov.tr/content/files/home/turkiye_obezite_sismanlik_ile_mucadele_ve_kontrolprogrami_2010_2014.pdf Erişim Tarihi: 22 Ağustos 2012.
33. Türkiye Halk Sağlığı Kurumu, Obezite, Diyabet ve Metabolik Hastalıklar Daire Başkanlığı. Türkiye Aşırı Tuz Tüketiminin Azaltılması Programı (2011-2015). Erişim: http://www.beslenme.gov.tr/content/files/yayinlar/kitaplar/diger_kitaplar/turkiye_asiri_tuz_tuketiminin_azaltilmasi.pdf Erişim Tarihi: 18 Ocak 2013.
34. Tamara D, Christina YH, Mary TB, Lynn DS. Consumer awareness of fast-food calorie information in New York City after implementation of a menu labeling regulation. *Am J Public Health* 2010;100:2520–2525.
35. Driskell J, Schake M, Detter H. Using nutrition labeling as a potential tool for changing eating habits of university dining hall patrons. *J Am Diet Assoc* 2008;108(12):2071–2076.
36. Burton S, Creyer EH, Kees J, Huggins K. Attacking the obesity epidemic: the potential health benefits of providing nutrition information in restaurants. *Am J Public Health*. 2006;96:1669–1675.
37. Backstrand J, Wootan MG, Young LR, Hurley J. *Fat Chance*. Washington, DC: Center for Science in the Public Interest, 1997.
38. Jonas JS, Danielle B, Anthony JV. Calorie menu labeling on quick-service restaurant menus: an updated systematic review of the literature. *Int J Behav Nutr Phys Act* 2011;8:135.
39. Stubenitsky K, Aaron JI, Catt S, Mela DJ. The influence of recipe modification and nutritional information on restaurant food acceptance and macronutrient intakes. *Public Health Nutr* 2000;3:201–209.
40. Yamamoto JA, Yamamoto JB, Yamamoto BE, Yamamoto LG. Adolescent fast food and restaurant ordering behavior with and without calorie and fat content menu information. *J Adolesc Health*. 2005;37(5):297–402.
41. Gerend M. Does calorie information promote lower calorie fast food choices among college students? *J Adolesc Health*. 2009;44(1):84–86.
42. Kozup J, Creyer E, Burton S. Making healthful food choices: The influence of health claims and nutrition information on consumers' evaluations of packaged food products and restaurant menu items. *J Mark* 2003;67(2):19–34.
43. Tandon PS, Wright J, Zhou C, Rogers CB, Christakis AD. Nutrition menu labeling may lead to lower-calorie restaurant meal choices for children. *Pediatrics* 2010;125:244–248.
44. Harnack L, French S, Oakes JM, Story TM, Jeffery RM, Rydell AS. Effects of calorie labeling and value size pricing on fast food meal choices: From an experimental trial. *Int J Behav Nutr Phys Act* 2008;5:63.
45. Roberto CA, Larsen PD, Agnew H, Baik JA, Brownell. Evaluating the impact of menu labeling on food choices and intake. *Am J Public Health* 2010;100:312–318.
46. World Health Organization (WHO). Nutrient profiling report of a WHO/IASO technical meeting London, UK, 4-6 October 2010, Switzerland: World Health Organization.
47. World Health Organization (WHO). Nutrition labels and the health claims: global regulatory environment. 2004. Available at: <http://whqlibdoc.who.int/publications/2004/9241591714.pdf> Accessed January 25, 2013.
48. Almanza BA, Nelson D, Chai S. Obstacles to nutrition labeling in restaurants. *J Am Diet Assoc* 1997;97(2):157–161.
49. Healthy Eating Research A National Program of the Robert Wood Johnson Foundation. Menu Labeling: Does Providing Nutrition Information at the Point of Purchase Affect Consumer Behavior? A Research Synthesis, June 2009. Available at: <http://www.rwjf.org/files/research/20090630hermenulabeling.pdf> Accessed September 6, 2012.