

## SUNUŞ

Prof. Dr. Ayşe BAYSAL

Editörden

Bundan 30 yıl önce ülkemizde ilk diyetisyenler görevine başladı. Mesleğin 30. yılını kutlamak üzere Ankara'da, 6 Haziran 1996 tarihinde Diyetisyenler gününde bir toplantı düzenlendi. Toplantı çerçevesinde yer alan bir panelde diyetisyenlik mesleğinin dün ve bugün tartışıldı. Burada panel konuşmaları yer almaktadır. İzmir'li ve Antalya'lı diyetisyenler kendi bölgelerinde mesleğin 30. yılını bilimsel toplantıyla kutlamanın uygun olacağını düşündüler. İzmir'den sonra Antalya'da düzenlenen Beslenme ve Sağlık Semineri'ne katılmak beni onurlandırdı. Antalya'lı diyetisyenlerin meslek örgütleri olan Türkiye Diyetisyenler Derneği'nin ilk şubesini kurmuş olmaları beni ayrıca gururlandırdı. Otuz yıl önce 10 idealist gençle başlayan meslek artık ülkemizde tanınan ve saygınlığı olan ve her yöremizde hizmetinden yararlanan bir duruma gelmiştir. Meslekteki önemli bir yıldönümünü bilimsel toplantı ile kutlamak bu meslek mensuplarının bilime duydukları saygının göstergesidir.

Beslenme ve sağlık ayrılmaz kavramlardır. İnsan, beslenme biliminin gösterdiği esaslara göre beslendiğinde sağlıklı ve üretken olurken, gelişigüzel ve canının istediği gibi beslendiğinde sağlık sorunuyla karşılaşabilir. Bu durum "beslenme sağlığın temelidir" özdeyişi ile açıklanabilir. Bireyin ve toplumun beslenme durumu düzeltilmeden sağlığın korunması ve hastalıkların kısa sürede iyileştirilmesi olanaksızdır. Bu nedenle diyetisyenler tarafından Antalya'da 4-5 Haziran 1996 tarihinde ilk kez düzenlenen bu bilimsel toplantının konusu "Beslenme ve Sağlık" olarak seçilmiştir.

Toplantıda 8 bildiri sunulmuş ve katılımcılar tarafından tartışılmıştır. Toplantının Akdeniz Bölgesi'nin önemli bir ilinde yapılmış olması ve son yıllarda sağlıklı beslenme için örnek gösterilmesi açısından ilk bildirinin konusu "Sağlıklı Beslenme ve Akdeniz Diyeti" olarak seçilmiştir. Bildiride sağlıklı beslenmenin temel kuralları çerçevesinde Akdeniz diyetinin kronik hastalıkların önlenmesindeki yerine ilişkin araştırmalar özetlenmiş, tipik bir Türk diyetinin Akdeniz Diyetine uygunluğu açıklanmıştır.

İkinci bildiride hızlı yemek sisteminin (fast-food) yaygınlığı, içeriği ve sağlıklı beslenme açısından avantaj ve dezavantajları tartışılmıştır.

Özellikle ekonomik yönden gelişmiş toplumlarda yeme ve içme davranışlarının hareketsiz yaşam biçimine uydurulmaması sonucu oluşan şişmanlık önemli bir sorun olarak ortaya çıkmıştır. Şişmanlık bir yandan birçok kronik hastalığa zemin hazırlayan bir faktör olarak kabul edilirken, diğer yandan estetik bir sorun olarak görülmektedir. Bu nedenlerden dolayı son yıllarda "zayıflama" sektörü oluşmuştur. Bu sektörde bilimsel kurallara uygun çalışanlar olduğu gibi, uzun dönemde bireye hiçbir katkısı olmayan ve hatta bireyin sağlığının bozulmasına neden olan faaliyetler de yapılmaktadır. Toplantıda bu konuyu bilimsel olarak irdeleyen bildirilere yer verilmiştir. İki bildiride "Şişmanlığın Oluşum Nedenleri" ve "Tedavide Genel Yaklaşımlar" tartışılmıştır. Şişmanlığın korunması ve iyileştirilmesinde fiziksel aktivitenin önemi bilindiğinden değişik egzersiz türlerinin zayıflamaya etkileri verilmiş ve uygulaması bir örnekle gösterilmiştir.

Günümüzde gelişen besin endüstrisi yaşam biçiminin değişmesine bağlı olarak insanların gereksinime duyduğu tüketime hazır ve yarı hazır besinler üretmektedir. Şişmanlık olgusunun önem kazanması, kilo kontrolünde yardımcı olacak ürünlerin üretimini de teşvik etmektedir. Bu amaçla hergün piyasaya çeşitli ürünler sürülmektedir. Tüketici bu ürünleri bilinçsiz kullandığında harcadığı paranın karşılığını alamadığı gibi, yerine göre sağlığını da tehlikeye atabilir. Konunun önemi dikkate alınarak "Diyet Ürünlerinin Beslenmedeki Yeri" başlığı altında bu ürünlerin neler olduğu, içerikleri ve amaca uygunlukları tartışılmıştır. Bu konu dergi eki olarak yayınlanacaktır.

Şişmanlığın oluşumunda çocukluktan itibaren geliştirilen beslenme alışkanlığı ve yaşam biçimi önem taşımaktadır. Çocukluğun belirli dönemlerinde ve ergenlikte şişman olanların ileriki yaşlarda şişman olma olasılıkları bulunmaktadır. Bu nedenle, "Çocukluk Çağı Şişmanlığı ve Diyet Tedavisi" konulu bir bildiri sunulmuş ve tartışılmıştır.

Orta Asya'da yaşayan atalarımız soğuk teknoloji gelişmeden yıllarca önce temel besin kabul ettikleri sütü sağlığa uygun kullanma amacıyla fermente süt ürünlerini geliştirmişlerdir. Bu ürünlerin sağlık üzerindeki önemli etkisi anlaşıldıktan sonra tüm dünyaya yayılmıştır. Toplantıda bu ürünlerden ülkemizde nispeten az bilinen kefir ve kırmızın genel özellikleri, üretim teknolojisi, besin değerleri ve sağlık yönünden önemleri anlatılmış ve tartışılmıştır.

Toplantının sonunda Nutra Slim merkezlerinde uygulanan zayıflama sistemleri açıklanmıştır.

Toplantı, katılan diyetisyenler arasında görüş alişverişi sağlama açısından da yararlı olmuştur. Ayrıca toplantıya diyetisyenler yanında diğer kardeş sağlık görevlileri, öğretmenler ve halktan ilgi duyanlar da katılmışlardır. Sağlık hizmetinin bir ekip işi olduğu, ekibi oluşturan personelin birlikte çalışmasıyla hizmetin verimliliğinin artacağı esas alındığında, toplantı bu yönden de yararlı olmuştur. Toplantıda sunulan bildirilerin yer aldığı bu yayının diyetisyenler, diğer sağlık görevlileri, beslenme ve sağlık konusuna ilgi duyan herkese yararlı olmasını dilerim.