

TÜRKİYE'DE EN FAZLA GÖRÜLEN BESLENME HATALARI





Türkiye beslenme durumu yönünden hem gelişmekte olan, hem de gelişmiş ülkelerin sorunlarını birlikte içeren bir görünüme sahiptir.

Ülkemizde halkın beslenme durumu bölgelere, mevsimlere, sosyo ekonomik düzeye ve kentsel-kırsal yerleşim yerlerine göre önemli farklılıklar göstermektedir. Bunun temel nedenlerinin başında gelir dağılımındaki dengesizlik gelmektedir. Bu durum beslenme sorunlarının niteliği ve görülme sıklığı üzerinde etkili olmaktadır.

Ayrıca beslenme konusundaki bilgisizlik, hatalı besin seçimi ile yanlış hazırlama, pişirme ve saklama yöntemlerinin uygulanmasına neden olmakta ve beslenme sorunlarının boyutlarının büyümesine yol açmaktadır.



Türk halkının beslenme durumuna bakıldığında temel besin ekmek ve diğer tahıl ürünleridir.

Günlük enerjinin ortalama %44 ü sadece ekmekten, %58'i ise ekmek ve diğer tahıl ürünlerinden sağlanmaktadır.

Yıllar içerisinde besin tüketim eğilimi incelendiğinde ekmek, süt, yoğurt, et ve ürünleri, taze sebze ve meyve tüketiminin azaldığı, kurubaklagil, yumurta ve şeker tüketiminin ise arttığı görülmektedir.

Genelde toplam yağ tüketim miktarında önemli farklılık olmamasına karşın, bitkisel sıvı yağ tüketim miktarının katı yağa oranla arttığı gözlenmektedir.



Türkiye’de, enerji ve besin ögeleri yönünden beslenme durumu incelendiğinde, enerjiyi yetersiz düzeyde tüketen aile oranı düşüktür. Toplam protein tüketimi kişi başına yeterli düzeydedir. Proteinin çoğu bitkisel kaynaklıdır. Hayvansal protein tüketimi ise yetersizdir.

Kalsiyum, tüketenlerin oranı oldukça yüksektir. Özellikle süt ve ürünlerinin yetersiz düzeyde tüketilmesi kalsiyum yetersizliğinin temel nedenidir. Demiri yetersiz düzeyde tüketenlerin oranı düşük olmasına karşın, demir yetersizliği anemisi görülme oranı çok yüksektir.



Ayaküstü beslenme(fast-food),özellikle kentsel bölgelerdeki çocuk ve gençlerde yaygın bir beslenme şekline gelmiştir. Bu şekilde beslenme, doymuş yağ asitleri yönünden zengin, posa içeriği, A ve C vitaminleri yönünden yetersiz olup, yetersiz ve dengesiz beslenmeye neden olmakta, şişmanlık, obezite, kalp-damar hastalıklarının oluşma riskini arttırmaktadır.



Ülkemizdeki Beslenme Sorunlarının Nedenleri

Toplumun beslenme konusundaki bilgi düzeyinin yetersiz olması ülkemizdeki beslenme sorunlarının başta gelen nedenlerinden biridir. Bu nedenle, toplumda beslenme sorunlarının önlenmesinde alınması gereken temel önlemlerin başında beslenme konusunda toplumun bilinçlendirilmesi gelmektedir.

Beslenme eğitiminin amacı; toplumun yeterli ve dengeli besin tüketim alışkanlıklarının geliştirilmesi, yanlış ve olumsuz beslenme alışkanlıklarının ortadan kaldırılması, besinlerin sağlığı bozucu duruma gelmesinin önlenmesi, besin kaynaklarının daha etkin ve ekonomik kullanılması konularında eğitilerek beslenme durumunun düzeltilmesidir.



Ülkemizdeki Beslenme Sorunlarının Nedenleri

Başlıca beslenme sorunlarını şöyle sıralayabiliriz:

- Yeterli besin üretilmeyişi; üretilenlerin dağıtımı, işlenmesi, depolanması ve pazarlanmasındaki yetersizlik ve bozukluklar,
- Ekonomik yetersizlikler, gelir dağılımındaki dengesizlik,
- Nüfus artış hızı,
- Beslenmede yanlış alışkanlıklara, inanışlara, gelenek ve göreneklere göre yapılan çeşitli uygulamalar,
- Çevre kirliliği, besinlerin sağlık ve beslenme kurallarına uygun hazırlanmaması,
- Genel beslenme eğitim düzeyinin düşüklüğü.

Bölgelere Göre Beslenme Alışkanlıkları



Obezite:

Obezite oranının en yüksek olduğu bölge %61'le **Güneydoğu Anadolu Bölgesi**dir. **İç Anadolu Bölgesi** %55'le ikinci sıradadır. İş hayatının hızlı ve yaşam temposunun yüksek olduğu **Marmara Bölgesi**'nde ise bu oran %50'dir.

Deniz kenarında yaşayanlar kilosuna daha çok dikkat etmektedir. **Ege, Akdeniz ve Karadeniz Bölgeleri**'ndeki şişmanlık oranı sadece %15'tir.

Bölgelere Göre Beslenme Alışkanlıkları



Doğu İllerinin Mutfağı:

Güneydoğu Anadolu Bölgesi'nin beslenme alışkanlıkları içerisinde et ve süt ürünleri geniş yer kaplarken, sebze ve meyveler oldukça sınırlı oranda sofralarda yer bulmaktadır. Geçmiş zamanlarda sebze bulmanın sıkıntısı yemek kültürünü kurutulmuş sebzeler ve salça kullanmaya doğru kaydırmış ve tahıllar da yemek kültüründeki yerlerini almıştır. Etli çorbalar, ekmek-pide ve unlu diğer mamuller ile bulgur, en çok tüketilen besinler arasında yer almaktadır.

Bunun sonucunda, Güneydoğu Anadolu'da yaşayan kişilerin karbonhidrat, protein ve yağ açısından zengin beslendikleri, vitamin, mineral ve lifler açısından yetersizlik riski ile karşı karşıya oldukları söylenebilir.

Bölgelere Göre Beslenme Alışkanlıkları

Doğu İllerinin Mutfağı:

Doğu ve Güneydoğu illerinin yemek çeşitleri kadar, pişirme yöntemleriyle de yağlı ve kalorili beslenmeye yatkın bir mutfak kültürü vardır. Kavurma ve kızartma sıkça tercih edilmekte ve etlerin yağlı kısımları sevilmektedir.

Aynı şekilde kırmızı et de yoğun olarak tüketildiği için, iç yağı ve kuyruk yağının yemeklerde kullanımı da beslenme düzenini olumsuz etkilemektedir. Güneydoğu Anadolu Bölgesi'nde obezite ve karaciğer yağlanması oranı bu yüzden çok yüksektir.



Bölgelere Göre Beslenme Alışkanlıkları

Karadeniz Mutfağı:

Karadeniz mutfağı denince ilk akla gelenler hamsi, çay, mısır ve çok çeşitli yapraklı bitkilerdir. Aslında sağlıklı bir mutfak olarak değerlendirebileceğimiz Karadeniz yemek kültüründe, Karadeniz’de yoğun olarak gözlenen bazı hastalıklara önlem alma adına bir takım değişiklikler yapılması gerekmektedir.

Kırmızı et ve tavuk yerine, daha çok balık tüketilmesi, çok çeşitli otları sofralarında sürekli kullanmaları, yoğurt veya ayranın neredeyse her öğünde yer alması Karadeniz insanını beslenme açısından pozitif etkilemektedir.



Bölgelere Göre Beslenme Alışkanlıkları

Karadeniz Mutfağı:

Karadeniz’de obezite oranının düşük olmasının tek nedeni sadece beslenme alışkanlıkları değildir. Karadeniz’de ulaşımın zor olması kırsal hayat sürenler arasında fiziksel aktiviteyi kaçınılmaz kılmaktadır. Yaşam tarzı zaten hareketli olan Karadenizli, her gün bağ bahçe işleriyle uğraştığı için de fazladan kalori yakmaktadır.

Kızartma ve kavurmanın fazla tüketilmesi, yemeklere ilave edilen tuz oranının fazla olması ve turşu tüketiminin yaygınlığı, karalâhana tüketiminin aşırı miktarda olması ve balıkların genelde kızartma yöntemi ile pişirilmesi ise Karadeniz mutfağının eksi yönleridir.



Bölgelere Göre Beslenme Alışkanlıkları

İç Anadolu Mutfağı:

İç Anadolu'nun karakteristik beslenme alışkanlığı; tahıl ürünleri ağırlıklıdır. Hamur işlerinin sevildiği bu bölgede, gelişmiş hayvancılık sayesinde et ve et ürünleri tüketimi de yaygındır.

Genel olarak karbonhidrat ve protein ağırlıklı beslenen İç Anadolu insanı, kış mevsiminde sebze ve meyve tüketimini düşürmekte, yaz mevsiminde ise artırmaktadır. Turşu ve salamura besin tüketimi yaygındır. Tencere yemeklerinin yanı sıra, kızartma ve kavurma yöntemleri de uygulanmaktadır.



Bölgelere Göre Beslenme Alışkanlıkları

İç Anadolu Mutfağı:

Bölge halkının temel besin kaynaklarından biri olan beyaz un ve beyaz şeker, kan şekerini hızla yükseltip hızla düşürdüğü için karın bölgesindeki yağlanma da sıklıkla rastlanan bir sağlık sorunu oluşturmaktadır. Bu bölge halkının “elma tipi vücut” denen şekilde şişmanlama riski yükseltmektedir.



Bölgelere Göre Beslenme Alışkanlıkları

Akdeniz ve Ege Mutfağı:

İç Anadolu ve Doğu Anadolu'ya geçiş noktalarında zenginleşen mutfak kültürüne sahip olan bu bölgelerin deniz kenarına yakın kısımlarda oldukça sağlıklı beslenme alışkanlıkları gözlemlenmektedir.

Sebzelerin, meyvelerin ve çeşitli otların sofralardan eksik olmadığı bu bölgelerde, katı yağ yerine zeytinyağı yaygın olarak kullanılmaktadır. Hamur işleri, tatlılar ve etli yemekler daha az tercih edilmektedir. Bu da bölgelerdeki halkın kalp sağlığı açısından daha az risk altında bulunmasına yol açmaktadır.



Bölgelere Göre Beslenme Alışkanlıkları

Marmara Mutfağı:

Marmara, ülkemizin en çok göç alan bölgesi olduğu, ayrıca gelişen sanayi ve İstanbul gibi kozmopolit bir şehir bu bölgede yer aldığı için mutfak kültürü açısından da oldukça zengindir. Her bölgeden izler taşıyan Marmara mutfağı, özellikle Dünya Mutfakları açısından da rahatlıkla tercihler sunmaktadır.

Besine ulaşmanın kolaylığı ve besin çeşitliliğinin fazlalığı Marmara'da yaşayanların obezite tehdidine karşı tetikte olmasını gerektirmektedir. Bunun dışında bölgede yaşayan insanların çoğu masa başı işlerde çalıştığı için, fiziksel aktivite düzeyleri düşüktür ve bu da kilo sorunlarına yol açmaktadır.



Beslenme ve sağlık sorunlarının önlenmesi için alınması gereken önlemler

- Besin ve beslenme politikalarının oluşturulması
- Bilgi erişim sistemi ve araştırmalar ile durumunun saptanması ve izlenmesi
- Besin ve beslenme rehberlerinin hazırlanması
- Besin ve beslenme politikalarının uygulanması.