ACELE

GÜNLÜDÜR

T.C.
SAĞLIK BAKANLIĞI
Temel Sağlık Hizmetleri Genel Müdürlüğü

SAYI :B100TSH0120009
KONU :Yazılı Soru Önergesinin Cevaplandırılması

29.07.04 12425

TÜRKİYE BÜYÜK MİLLET MECLİSİ BAŞKANLIĞINA

İLGİ: 15.07.2004 tarihli ve KAN.KAR.MD.A.01.0.GNS.0.10.00.02-6454 sayılı yazıları.

Bursa Milletvekili Sayın Kemal DEMİREL tarafından verilen 7 / 3125 sayılı " Türkiye'ye Özgü Beslenme Rehberi"isimli yayın konusundaki yazılı soru önergesinin cevabı ilişikte sunulmaktadır.

Arz ederim.

Prof. Dr. Recep AKDAĞ
Sağlık Bakanı

EKLER:
Ek-1 Önerge Cevabı (3 sayfa)

Bursa Milletvekili Sayın Kemal DEMİREL tarafından, "Türkiye'ye Özgü Beslenme Rehberi" adlı yayına ilişkin olarak Bakanlığımızca cevaplandırılmak üzere verilen yazılı soru önergesinin cevabıdır.

SORULAR :

Sağlık bir çok mesleğin iç içe çalışmalarını yürüttüğü, ekip çalışmasını gösteren bir alandır. Beslenme de sağlığın en temel taşlarından birini oluşturmaktadır. Sağlıklı beslenme sağlandığı takdirde insan vücudu daha sağlıklı ve hastalıklara karşı daha dirençli olabilecektir.

Bakanlığınızın bu yöndeki çalışmaları elbette ki takdir edilmelidir. Büyük emekler harcanarak, çok çalışılarak ortaya çıkartılan bir yayın.

Bildiğimiz ikinci bir konu var ki, o da ülke gerçekleri. Ülkemizde yaşayan insanlarımızın bölgesel (yöresel), ekonomik ve sosyal farklılıklarıdır. İnsanlarımız sahip olduklarıyla yaşamlarını sürdürmeye çalışmakta ve beslenmesini sağlamaktadır.

Hazırlamış olduğunuz beslenme rehberinde bu konulara girilmediği gibi besin öğelerinden, birbirinin yerini alabileceklere de pek fazla yer verilmemiştir.

Bu çerçevede;

1- İsmi "Türkiye'ye Özgü Beslenme Rehberi" olan yayınınızda ülkemizin bölgesel olarak sahip olduğu besin maddeleriyle ilgili örneklere neden yer verilmemiştir?

2- Çeşitli gıda maddelerinde farklı zenginlikte besin öğeleri içerdiği bilinmektedir. Ülkemiz şartlarında sahip olunan gıda maddelerinden bu yönde nasıl yararlanılacağı ile ilgili bilgilere neden yer verilmemiştir?

3- Halkımıza daha iyi yol göstermek adına bölgesel ve sahip olunan ekonomik koşullara göre öğün önerileri neden hazırlanmamıştır?

4- Halkımızın sahip olduğu bölgesel, ekonomik ve sosyal özellikleri ile Bakanlığınızın hazırlamış olduğu bu kitap karşısında kendilerini kötü hissedebileceğini düşünmüş müydünüz? Düşündüyseniz bunun için neler yaptınız?

5- Bu kitap halka direk dağıtılacak mıdır? Yoksa yüz yüze eğitimler yoluyla ayrıntılar vermeyi planlıyor musunuz?

CEVAPLAR:

Cevap 1-Hazırlanan bu rehber bilimsel olarak geçerli ve güvenilir bilgileri içeren ve ülkemize özgü bir beslenme rehberidir. Dolayısıyla ülkemiz koşullarına uygun olarak hazırlanmıştır. Ülkemiz besin çeşitliliği ve geleneksel besinler açısından çok zengin bir ülkedir. Bu amaçla ülkemizin bölgesel olarak sahip olduğu besin maddeleri ile ilgili örneklere rehberde yer verilmiştir.
Örneğin:

- Süt grubu açıklanırken bölgesel ve geleneksel bir besinimiz olan tarhanadan, yoğurttan, özellikle ülkemizde önemli bir sorun olan ishallerin önlenmesinde önemine değinilmiştir.
- Ekmek ve tahıl grubu açıklanırken bulgur, yarmadan bahsedilmiştir.
- Kahvaltının önemi ve kahvaltıda tüketilmesi gereken besinler açıklanırken tahin-pekmez vb. vurgulanmıştır.
- Yeşil yapraklı sebzeler genel bir gruptur, yöresel olarak tüketilen tüm tüketilebilir roka, tere, madımak, kuzukulağı, semizotu vb doğal yetişen otları kapsamaktadır.
- Meyvelerden her türlü meyve, turunçgiller, kara dut, kara üzüm, yabani elma, ahlat, alıç bu kapsamdadır.

- Ülkemizde geleneksel besin saklama yöntemlerinden biri olan kavurma da belirtilmektedir.
- Kurubaklagiller içerisinde kuru fasulye, nohut, mercimek yine temel besinlerimizdendir.

Ülkemiz gibi çok geniş bir besin yelpazesi olan bir ülkede beslenme rehberinin biraz da genel olması, yörede çalışan ve beslenme eğitimi veren eğiticiler tarafından yöresel besinlerin vurgulanması gerekmektedir.

Cevap 2- Bilimsel araştırmalarla, insanın yaşamı için 50'ye yakın besin öğesine gereksinimi olduğu ve insanın sağlıklı büyüme ve gelişmesi, sağlıklı ve üretken olarak uzun süre yaşaması için bu öğelerin her birinden günlük ne kadar alınması gerektiği belirlenmiştir. Ülkemiz şartlarında sahip olunan çeşitli besinler bu besin öğelerini içermektedir.

Besin ögelerinin her birinin vurgulanmasının halk eğitimlerinde pratik bir yararı bulunmamaktadır. Günlük beslenmemizde gerekli olan ve besin ögeleri içeriği açısından benzerlik gösteren besinleri gruplar altında toparlamak halkın eğitiminde kolaylık sağlamaktadır. Bu besin grupları ülkelere göre değişiklik göstermektedir. Örneğin, günümüzde birçok ülke tarafından Akdeniz Beslenme Piramidi / Besin Piramidi kullanılırken diğer ülkeler kendilerine özgü gruplar üzerinde durmaktadır. Ülkemizde ise beslenme alışkanlıklarına, ülkemiz insanının beslenme örüntüsüne, eğitim ve sosyo-ekonomik düzeyine göre yıllardır, anlaşılması kolay olan "dört yapraklı yonca" kullanılmaktadır. Önerilen bir besin grubundan yine önerilen miktarda tüketildiğinde hem günlük alınması gereken miktarlarda besin ögeleri gereksinmesi karşılanmakta hem de sosyo-ekonomik düzeye, yöresel beslenme alışkanlıklarına, yaş ve cinsiyete, fizyolojik duruma göre yeterli miktarda besin tüketimi gerçekleşebilmektedir.

Ayrıca, miktar ve kalite açısından uygun besin sağlansa bile ülkemizde sıklıkla uygulanan yanlış saklama, hazırlama ve pişirme yöntemleri nedeniyle besin öğelerinde; özellikle vitamin ve minerallerde kayıplar olmaktadır. Bu kayıpların en aza indirilmesi amacıyla ülkemiz şartlarındaki besinlerin hazırlama, saklama ve pişirme ilkeleri söz konusudur ve bu ilkeler rehber içinde ele alınmış ve optimal düzeyde besinlerden yararlanılabilmesi için dikkat edilmesi gereken hususlar, "ÖNERİLER" başlıkları altında belirtilmiştir.

Cevap 3- Beslenmede toplumun bilinçlenmesi sosyo-ekonomik düzey ile beslenme ilişkisi kadar önemlidir. Beslenmede besin çeşitliliği de önemlidir. Bilindiği gibi temelde besinler üç ana öğünde tüketilmeli, bunun yanında kişinin yaş, cinsiyet, fizyolojik durum ve sağlık koşullarına bağlı olarak ara öğünler de tüketilmektedir. Bu öğünlerde günlük önerilen besin ögelerinin ve besin gruplarından besinlerin tüketilmesi gerekmektedir. Önemli olan önerilen dört besin grubundan (1. Et ve ürünleri ve/veya yumurta ve/veya kurubaklagiller, 2. Süt ve ürünleri (yogurt, ayran, lor, çökelek), 3. Taze sebze ve meyveler, 4. Ekmek ve tahıl ürünleri (makarna, bulgur, erişte vb) her öğünde önerilen miktarda tüketilebilmesidir. Bugün pek çok düşük sosyo-ekonomik düzeyde olan ailelerin çocukları için tercih ettiği içecek ayran, süt , meyve suyu değil meşrubatlardır. Oysa meşrubatlar ayran, sütten daha pahalı olan içeceklerdir. Burada bilinçli seçim yapabilmek önemlidir. Besin grupları bu nedenle açıklanmıştır. Bireyler et, tavuk gibi pahalı besinleri almakta zorlandıklarında yumurta veya kurubaklagiller, ya da muz yerine elma, pirinç yerine bulgur gibi eşdeğer ama daha ucuz besinleri almanın bilincinde olmalıdırlar. Bu rehberde sağlık personeli aracılığı ile halkımıza bu bilincin kazandırılması da amaçlanmıştır.

Cevap 4- Bu rehber hazırlanırken halkımızın kendilerini kötü hissetmeleri değil bilinçli seçim yaparak ve doğru beslenme ilkeleriyle hareket ederek daha sağlıklı, yeterli ve dengeli beslenmelerinin sağlanması amaçlanmıştır. Ayrıca halkın kendisini daha iyi hissetmesi gerekir ki; bu gereksinmesini karşılayacak bir yayın bulunmaktadır. Şimdiden bu doğrultuda basın yayın dışında halktan olumlu tepkiler alınmaktadır. Bu rehber bir beslenme rehberidir. Rehberde yer alan besin grupları birbiri yerine geçebilen besinlerdir. Halkımızın satın alma gücünün, sağlıklı beslenme bilgi düzeyinin yeterli olmadığı göz önüne alınarak bu rehber hazırlanmıştır. Ekonomik düzeyleri yetmediği durumlarda alışveriş sırasında başvuracakları bir rehberdir. Ülkemizde her koşulda ekonomik sorunlarını dile getiren kişilerin saha çalışmalarında evlerinde satın aldıkları besinler incelendiğinde sorunun ekonomik güçsüzlükten çok bilinçsizlik olduğu ön plana çıkmaktadır. Yine toplumumuzda sosyoekonomik düzeyi düşük ailelerin yumurta gibi örnek protein içeren yararlı bir besini dahi alamayacağı ileri sürülmektedir. Ancak bu ailelerde sigara içme alışkanlığı yüksek düzeyde yer almakta, sigaraya para ayrılmaktadır. Ya da kırsal kesimde yumurtasını satarak şeker alan insanların varlığını da göz önüne almak gerekmektedir. Ülkemizde çok önemli bir sağlık sorunu da iyot yetersizliği hastalıklarıdır. Sadece iyotlu tuzun kullanılması ile anne karnında ve bebeklikte düşük, ölü doğum, bebek ölümü, sağırlık, cücelik zeka geriliği, doğum anomalileri; çocukluk ve gençlikte guatr, kısa boyluluk, zihnin yetersiz çalışması, öğrenme yetersizliği; yetişkinlerde guatr, algılama ve öğrenmede yetersizlik, verim düşüklüğü, her yaşta radyasyon duyarlılığı ile tiroid kanser riski önlenebilmektedir. Ailelerin iyotlu tuzu bilmemesi, pahalı bulması bu sorunun önlenmesini etkileyen etmenler olarak karşımıza çıkmaktadır. Bu sorunda rehberde vurgulanmaktadır.

Cevap 5- Bu rehber öncelikle sağlık personeline ve diğer eğiticilerin eğitimi için sahada, okulda ve benzeri alanlarda kullanılarak beslenme eğitimine katkı vermek amacıyla hazırlanmıştır. Sağlık ve diğer eğitim veren personeli aracılığı ile halkımıza ulaşılması hedeflenmiştir. Sağlık ve diğer personelin bu konudaki bilgi düzeylerinin arttırılması, halkımıza standart ve doğru mesajların iletilmesi ve böylece günümüzde yaşanan mesaj kirliliğinin giderilmesi planlanmıştır. Vatandaşlarımız rehberden direkt olarak yararlanabilecektir. Zira rehberin dili basit, kullanımı pratiktir. Günümüzde sağlıklı beslenmeyi gazetelerin yurtdışı yayınlardan tercüme edilerek hazırlanan haberlerinden öğrenme yerine, yetkili bir otoritenin ülkemiz koşullarına uygun hazırlanmış bir yayınından öğrenmeleri daha büyük önem taşımaktadır.

Tabii ki, bu rehber yaşayan bir yayın olmalı, "Ulusal Besin Tüketimi, Beslenme ve Sağlık Araştırmaları" sonuçlarına göre güncelleştirilmeli ve günün koşullarına uygunluğu yıllar içerisinde sürekli değerlendirilmeli ve izlenmeli, gerekli düzenlemeler yapılmalıdır.

Göstermiş olduğunuz ilgiye teşekkür ederim.