



SABRİ ÜLKER  
GIDA ARAŞTIRMALARI  
ENSTİTÜSÜ VAKFI

# GIDA BÜLTENİ

SÜGAV Bülten Sayı 13 / Nisan 2014

## BU SAYININ KONULARI



Dünya Sağlık Örgütü (WHO), şeker rehberinin taslağını kamuoyu istişaresine sundu.

*Devami 2. sayfada*

Rehber tamamlandığında, ülkelere obezite ve diş çürükleri gibi halk sağlığı sorunlarını azaltmak için, şeker tüketiminin sınırlandırılması üzerine öneriler sunacaktır.



EFSA aspartam konusundaki tam risk değerlendirmesini bitirerek güncel olarak kullanılan seviyelerde güvenilir olduğu sonucuna ulaştı

*Devami 3. sayfada*

Avrupa Gıda Güvenilirliği Otoritesi EFSA, aspartamı konu alan ilk tam risk değerlendirmesinde aspartamın sindirimi sırasında ortaya çıkan ürünlerin güncel tüketim seviyelerinde insan sağlığına zararlı olmadığı sonucuna vardı.



Türkiye Beslenme ve Sağlık Araştırması 2010 "Beslenme Durumu ve Alışkanlıklarının Değerlendirilmesi Sonuç Raporu" yayımlandı

*Devami 4. sayfada*

Dünya'da olduğu gibi ülkemizde de beslenme, sağlık durumunun ve sorunlarının ortaya konulması için her 5 yılda bir "Türkiye Beslenme ve Sağlık Araştırması" (TBSA) yapılmaktadır.



T.C. Sağlık Bakanlığı

TBSA (2010)'daki çarpıcı sonuçlar

*Devami 4. sayfada*

Türkiye'de bireyler sırasıyla en çok; pazar/seyyar satıcıdan (%75.7), marketten (%71.6) ve bakkaldan (%31.3) alışveriş yapmaktadır.

## Dünya Sağlık Örgütü (WHO), şeker rehberinin taslağını kamuoyu istişaresine sundu.

5 MART 2014 | CENEVRE- WHO, şeker alımıyla ilgili rehberin taslağını kamuoyu istişaresine sundu. Tamamlandığında rehber, ülkelere obezite ve diş çürükleri gibi halk sağlığı sorunlarını azaltmak için, şeker tüketiminin sınırlandırılması üzerine öneriler sunacaktır.

Taslak rehber ile ilgili yorumlar 5-31 Mart 2014 tarihlerinde WHO web sitesi üzerinde tartışmaya açıldı. Yorum yapmak isteyenler, bir çıkar deklarasyonu formu doldurdu. Aynı tarihlerde uzmanlarca bilirkişi değerlendirmesi yapıldı. Bilirkişi değerlendirmesi ve kamuoyu istişaresi tamamlandığında, WHO'nun Rehber İnceleme Komitesi tarafından tüm yorumlar incelenecek, taslak ilkeler gerektiğinde gözden geçirilecek ve tamamlanmadan önce rehber son hali verilecektir.



### Yeni taslak rehber önerileri

WHO, 2002 yılından bu yana, şekerlerin günlük toplam enerji alımının %10'undan daha azını oluşturmasını tavsiye etmektedir. Yeni taslak rehber de aynı öneriyi yapmakla beraber günlük toplam enerji alımının %5'ine kadar azaltılmasının ek faydalar sağlayacağını belirtmektedir. Normal Vücut Kitle Endeksine (BMI) sahip bir yetişkin için günlük toplam enerji alımının yüzde beşi yaklaşık 25 gram şeker (yaklaşık 6 çay kaşığı) eşdeğerdir.

Taslak rehberde önerilen şeker alımı limitleri bal, şuruplar, meyve suları ve meyve konsantreleri gibi doğal olarak bulunan şekerlerin yanı sıra üretici, yemek yapan veya tüketici tarafından yiyeceklere eklenen tüm monosakkaritleri (glukoz, fruktoz gibi) ve disakkaritleri (sakkaroz veya yemeklik şeker) de içermektedir.

Günümüzde tüketilen şekerlerin çoğu, genellikle tatlı olarak görülmeyen işlenmiş gıdalarda "gizlidir". Örneğin, 1 yemek kaşığı ketçap yaklaşık 4 gram (yaklaşık 1 çay kaşığı) şeker içerir. Şekerle tatlandırılmış bir kutu soda 40 grama kadar (yaklaşık 10 çay kaşığı) şeker içerir.

Taslak rehber, hem şeker tüketimi hem de bu tüketimin çocuk ile yetişkinlerde fazla kilo alımı ve diş çürükleriyle ilişkisine dair tüm yayınlanmış bilimsel çalışmaların analizleri temel alınarak formüle edilmiştir.

Bu konu ile ilgili gelişmelere ilerideki bültenlerimizde yer veriyor olacağız.

### Kaynak: WHO (Dünya Sağlık Örgütü)

<http://www.sugav.org/haberler/dunya-saglik-orgutu-who-seker-rehberinin-taslagini-kamuoyu-istisaresine-sundu>



## EFSA aspartam konusundaki tam risk değerlendirmesini bitirerek güncel olarak kullanılan seviyelerde güvenilir olduğu sonucuna ulaştı

Avrupa Gıda Güvenilirliği Otoritesi EFSA, aspartamı konu alan ilk tam risk değerlendirmesinde aspartamın sindirimi sırasında ortaya çıkan ürünlerin güncel tüketim seviyelerinde insan sağlığına zararlı olmadığı sonucuna vardı. Bu değerlendirmede hayvanlar ve insanlar üzerinde yapılmış konuyla ilgili tüm mevcut bilimsel literatür derinlemesine incelendi ve yukarıdaki sonuca ulaşıldı.

EFSA Gıda Katkıları ve Gıdalara Eklenen Besin Öğeleri Paneli (ANS Panel) Başkanı Dr. Alicija Mortensen bu değerlendirmenin aspartam üzerinde şimdiye kadar yapılmış en detaylı risk araştırması olduğunu ve tüketicinin AB gıda güvenilirliği sistemi ve gıda katkıları düzenlemelerinin bilimsel altyapısına güvenini artırdığını belirtti.

ANS Panel uzmanları eldeki tüm bulguları dikkate alarak 40 mg/kg vücut ağırlığı/gün şeklinde belirlenmiş olan kabul edilebilir günlük tüketim sınırının toplumun geneli için yeterli koruma sağladığı sonucuna ulaştı. Ancak fenilalanin (aspartam parçalandığında ortaya çıkan ve proteinlerde yer alan bir amino asit) yönünden düşük bir diyete sıklıkla uyması gereken fenilketonüri (FKÜ) hastaları için bu sınırın geçerli olmadığı da hatırlatıldı.

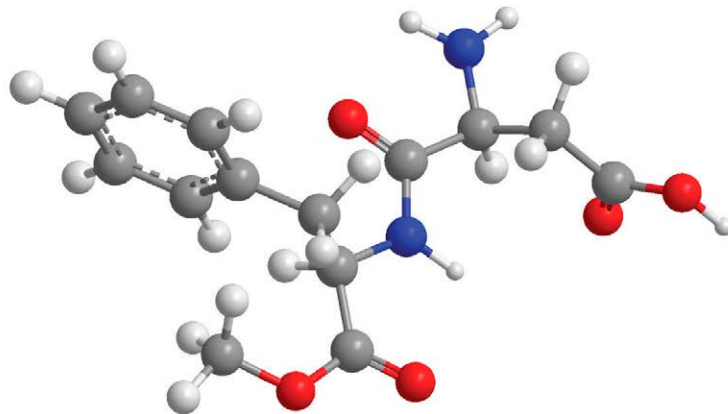
Hayvan ve insan testlerini inceleyen uzmanlar, aspartam tüketiminin genlere zarar verme ve kansere yol açma olasılığının olmadığını, beyni ve sinir sistemini etkilemediğini, çocuk ve yetişkinlerde davranış ve algı ile ilgili sorunlara yol açmadığını ortaya koydu. Hamilelerin kabul edilebilir günlük tüketim limitlerinde kullanmaları durumunda fetüsün maruz kaldığı fenilalaninin de zararlı olmadığı sonucu vurgulandı (FKÜ rahatsızlığı olan kadınlar dışında).

EFSA'nın görüşünde aspartamın parçalanması ile ortaya çıkan fenilalanin, metanol ve aspartik asit maddelerinin doğal olarak gıdalarda bulunduğunun altını çizilerek, aspartam yolu ile maruz kalınan bu maddelerin oranının diğer yiyeceklerden gelenlerin yanında düşük kaldığı belirtildi.

ANS Panel tarafından yürütölmüş olan değerlendirmede, yayınlanmış ve yayınlanmamış çalışmalarını sunmaları için bilimsel çevrelere yapılan iki çağrı sonucunda toplanan bilimsel veriler kullanıldı. Devamında, 9 Ocak – 15 şubat 2013 tarihleri arasında taslak metin görüşe ağılarak 200'den fazla yorum alındı ve son metnin hazırlanmasında bunların hepsini göz önünde bulunduruldu. EFSA görüş alma sürecinde ayrıca ilgili taraflarla taslak metin ve yorumların değerlendirilmesine yönelik toplantılar yaptı, paydaşlarla kurulan diyalog sonucu son metinde birçok konuya ağıklık getirildi. EFSA taslak metne yapılan yorumları ayrıca paylaştı.

Devamı için lütfen tıklayınız:

<http://www.sugav.org/haberler/efsa-aspartam-konusundaki-tam-risk-degerlendirmesini-bitirerek-guncel-olarak-kullanilan-seviyelerde-guvenilir-oldugu-sonucuna-ulasti>



# Türkiye Beslenme ve Sağlık Araştırması 2010 “Beslenme Durumu ve Alışkanlıklarının Değerlendirilmesi Sonuç Raporu” yayınlandı

Dünya’da olduğu gibi ülkemizde de beslenme, sağlık durumunun ve sorunlarının ortaya konulması için her 5 yılda bir “Türkiye Beslenme ve Sağlık Araştırması” (TBSA) yapılmaktadır. Bu araştırmanın sonuçları, ulusal beslenme sorunlarının adını koyma ve bu paralelde yararlı ve sürdürülebilir besin, beslenme plan ve politikalarının hazırlanabilmesi, uygulanabilmesi, izlenebilmesi ve güncellenebilmesi için son derecede önem taşımaktadır.

Türkiye’de 1974 yılından sonra ülke çapında ve Türkiye’yi temsil edecek nitelikte örneklem üzerinde yapılmış beslenme ve besin tüketimi araştırma verileri bulunmamaktadır. Türkiye Beslenme ve Sağlık Araştırması (TBSA) 2010 ile ülkemizde toplumun beslenme, bilgi tutum ve alışkanlıkları ile fiziksel aktivite düzeylerinin saptanmasının yanında, yapılmış olan kan ve idrar tetkikleri ile beslenmeye dayalı birçok hastalığa ilişkin, tüm ülkeyi temsil edecek bilimsel nitelikli ve güncel veriler sağlanacak, bundan sonra geliştirilecek genel toplum sağlığına ve her bir risk etmeninin önlenmesine yönelik plan ve politikalara yön verilmesi ve var olan politikaların güncelleştirilmesi sağlanacaktır.



Türkiye Beslenme ve Sağlık Araştırması (TBSA) 2010, Sağlık Bakanlığı olanakları ile Hacettepe Üniversitesi Sağlık Bilimleri Fakültesi Beslenme ve Diyetetik Bölümü ve Ankara Numune Eğitim ve Araştırma Hastanesi işbirliğinde yürütülmüştür.

## TBSA (2010)’daki bazı çarpıcı sonuçlar:

Türkiye’de bireyler sırasıyla en çok; pazar/seyyar satıcıdan (%75.7), marketten (%71.6) ve bakkaldan (%31.3) alışveriş yapmaktadır.

Ambalajlı ürünlerdeki sağlık-beslenme beyanına dikkat edenlerin oranı sadece %7,6. (Ambalajlı ürünleri satın alırken üzerindeki sağlık ve beslenme beyanları ile ambalajdaki ifade ve resimlerin en az dikkat edilen unsurlar olduğu görülmüştür. )

Türkiye genelinde 6-11 yaş grubu çocukların %10,8’inin kahvaltı yapma alışkanlığına sahip olmadığı, %9,1’inin öğle öğünü, %0,9’unun akşam öğünü atladığı görülmektedir.

Türkiye genelinde 20 yaş ve üzeri bireylerde süt tüketmeyenlerin oranı %44,6; kırmızı et tüketmeyenlerin oranı %20,2; balık tüketmeyenlerin oranı ise %39,1’dir.

Hamburger, kızarmış tavuk parçaları gibi fast food besinleri tüketmeyenlerin oranı %77.5 olarak saptanmıştır.

Türkiye genelinde 0-5 yaş grubunda yer alan her 5 çocuktan biri (%20,5) şişmandır (%14,6’sı kilolu/hafif şişman, %5,9’u şişman/obez).

2-5 yaş grubu çocuklar hafta içinde ortalama 3.46 saati televizyon, bilgisayar başında, internette geçirmekte; bu oran 6-11 yaş grubu çocuklarda hafta içi 6, hafta sonu 6.4 saat olmaktadır.

12 yaş ve üzeri bireylerin %71,9’unun egzersiz yapmadıkları saptanmıştır. Yaşın ilerlemesi ile birlikte hiç egzersiz yapmayanların oranının arttığı gözlenmektedir.

Kaynak: Türkiye Beslenme ve Sağlık Araştırması 2010: Beslenme Durumu ve Alışkanlıklarının Değerlendirilmesi Sonuç Raporu. Sağlık Araştırmaları Genel Müdürlüğü, Sağlık Bakanlığı, Hacettepe Üniversitesi Sağlık Bilimleri Fakültesi Beslenme ve Diyetetik Bölümü, Ankara Numune Eğitim ve Araştırma Hastanesi. Sağlık Bakanlığı Yayın No: 931, Ankara 2014.  
<http://beslenme.gov.tr/index.php?lang=tr&page=59&newsCat=1&newsID=381>



# HER ŐEY, DAHA İYİ BİR YAŐAM İÇİN

## Vizyonumuz

Toplumun gıda, beslenme ve sağlıklı yaŐam bilincinin gelişimine katkı sağlayan bağımsız, bilimsel ve kâr gayesi gütmeyen güvenilir, saygın bir kurum olmak.

## Misyonumuz

Ulusal ve uluslararası düzeyde, bilimsel çalıŐmaları, mevzuatı ve uygulamaları takip etmek, toplumun sağlıklı beslenme ve gıdalar hakkında doğru ve güvenilir bilgiye ulaşması ve eğitim imkanı sağlamak amacıyla üniversiteler, kamu ve sivil toplum kuruluşları gibi ilgili kurum ve kuruluşlar ile iş birliği içerisinde her türlü çalıŐmayı yapmak ve desteklemek.

[www.sugav.org](http://www.sugav.org)

 /SabriUlkerVakfi

 /SabriUlkerVakfi



**SABRİ ÜLKER**  
GIDA ARAŞTIRMALARI  
ENSTITÜSÜ VAKFI

### **SABRİ ÜLKER GIDA ARAŞTIRMALARI ENSTITÜSÜ VAKFI**

Editör: Dr. Mehmet Köse  
KISIKLI MAH. FERAH CAD. ÇEŐME SOK.  
NO: 2/4 B.ÇAMLICA 34692  
ÜŐKÜDAR-İSTANBUL-TÜRKİYE  
TELEFON: (0216) 524 17 24  
FAKS: (0216) 524 25 24