



## ÇEVRE HAFTASI

Dünya, kolay kirlenecek kadar küçük; zor temizlenecek kadar büyük! Bu nedenle geleceğimiz için çevremizi koruyalım.

Beslenme gazetemizin Haziran ayındaki ana teması; Dünya Çevre Günüdür. Sizler için bu önemli günle ilgili çarpıcı bilgileri derledik ve her sayımızda olduğu gibi sağlığımız için önemli konuları dikkatinize sunmaya çalıştık.

Bu gazetemizde ilk olarak Dünya Çevre Günü ile ilgili bilgiler paylaştık. Gezegenimizin büyük bir kısmını oluşturan denizlerimizin temiz tutulmasını sağlamak için 'Neler yapabiliriz?' sorusuna cevapları sıraladık. Son zamanlarda dikkat çeken Sürdürülebilir Diyetin ne olduğu hakkında bir bilgilendirmeye yer verdik. Ülkemizde her gün tonlarca atılan ekme atıkları üstünde durduk. Devamında her yıl 1 Haziran'da kutlanan Ulusal Fenilketonüri gününün öneminden bahsettik. Küçük bir farkındalık köşesi ile Haziran Ayı'nın önemli günlerine değindik. İyot yetersizliğine bağlı hastalıkların neler olduğundan bahsettik. Son olarak biz diyetisyenler için önemli bir gün olan Dünya Diyetisyenler Günü için bir bilgilendirme kaleme aldık.

- 1 Haziran Ulusal Fenilketonüri Günü
- 1-7 Haziran İyot Yetersizliği Hastalıklarının Önlenmesi Haftası
- 5 Haziran Dünya Çevre Günü
- 6 Haziran Diyetisyenler Günü
- 14 Haziran Dünya Kan Bağışçıları Günü
- 21 Haziran Dünya ALS Günü
- 26 Haziran Dünya Uyuşturucu Kullanımı ve Kaçakçılığı ile Mücadele Günü

*Bengisu Odabaş kaleme aldı*

## 5 Haziran Dünya Çevre Günü

*Ezgisu Tarhan kaleme aldı*

Uygarlığın gelişmesi ve endüstrileşme sonucu fabrikalarda insan gücüne gereksinme artmıştır. Kırlarda, köylerde ve doğal çevrede yaşayan insanların kentlere göç etmesi kent nüfusunu önemli ölçüde çoğaltmış dolayısıyla kentlerde çevre kirliliği baş göstermiş duruma gelmiştir.

Kentlerde nüfusun artışı ve endüstrileşme ile birlikte çevre sorunları ortaya çıkmıştır. Bu sorunların en önemlisi çevre kirliliğidir. Doğal çevrenin kirlenmesi, doğal kaynakların azalması veya yok olması bütün ülkelerin ortak sorunudur ve günlük yaşamımızı etkileyen bir olaydır.

İnsanın, bugünkü ve gelecek nesiller için çevreyi korumaya ve geliştirmeye yönelik büyük sorumluluğunun vurgulandığı, 1972 yılında İsveç'in Stockholm kentinde düzenlenen Birleşmiş Milletler Çevre Konferansı'ndan bu yana 5 Haziran tüm dünyada "Çevre Günü" olarak kutlanmaktadır.

Her yıl 'Tek Bir Dünya' sloganı ile farklı temalar ile kutlanan Dünya Çevre Günü, 2022 yılında sürdürülebilir, daha temiz, daha yeşil vurgusu ile kutlanacaktır.

Doğal çevrenin korunması, sürdürülebilir yaşam çevrelerinin oluşturulması, iklim değişikliği gibi konularda çevre bilincinin oluşturulması adına ülkemizde Dünya Çevre Günü kutlamalarının katılımcı ortak paydaşları daha fazla olacak şekilde kutlanması planlanmıştır.

*2. Sayfa 'da devam ediyor*

## KARBON AYAK İZİ

Karbon ayak izi, birim karbondioksit cinsinden ölçülen, üretilen sera gazı miktarı açısından insan faaliyetlerinin çevreye verdiği zararın ölçüsüdür.

Bir ürünün veya hizmetin kullanım ömrünün her aşamasından (malzeme üretimi, üretim, kullanım aşaması ve kullanım ömrünün sona ermesi) kaynaklanan emisyonları toplayarak hesaplanır.

Birincil ve ikincil ayak izi olarak ayrılan karbon ayak izi, çevreye verilen zararın anlaşılması noktasında son derece önemlidir. Birincil olan ayak izi gün içerisinde yapılan ulaşımlardan (araba, uçak) ya da evde kullanılan cihazlardan kaynaklanmaktadır. İkincil olan ise tüm yaşam döngüsü boyunca doğaya verilen zararı temsil etmektedir.



## Karbon ayak izi nasıl azaltılır?

Yürüyerek gidilebilecek mesafeler için araba kullanılmamalıdır eğer mecburiyet varsa araba paylaşılmalıdır ve düşük güçlü olmalıdır.

Şişe-damacana su tüketimi azaltılmalıdır.

Sebze ve meyveler mevsiminde tüketilmelidir.

Ambalajsız tüketilebilecek ürünler ambalaj kullanmadan tüketilmelidir.

Elektrik için yenilenebilir enerji kullanılmalıdır.

Sığır ve kümes hayvanları da sera gazı salınımına neden oldukları için, daha az kırmızı et tüketilip daha çok bitkisel protein kaynakları tüketilebilir.

**Vejetaryen diyeti, bir bireyin karbon ayak izini büyük ölçüde azaltır fakat tamamen yerel yiyecekleri bir yıl boyunca yemek, haftada bir gün vejetaryen yemek ile benzer oranda çevreyi korumaktadır.**

## SU AYAK İZİ

Su ayak izi, birim işlemde tüketilen suyun miktarını ve türünü gösteren bir terimdir.

Herhangi bir ürün veya hizmetin üretiminde, bireyin günlük yaşantısında su ayak izi hesaplama işlemi yapılabilir. Bu işlem sayesinde ne kadar temiz suyun boşa harcandığı ve ne kadar su tasarrufu yapılarak suyun telafi edilebileceği değerlendirilir.

**Mavi su ayak izi** yüzey ve yeraltı sularından oluşur. Üretimde kullanılan yer altı ve yüzey sularının hacmini belirtir.

**Yeşil su ayak izi** yağmur suyu tüketimini ifade eder. Buharlaştırma ve yağış miktarları göz önünde bulundurularak hesaplanan yeşil su ayak izi, satın alınan herhangi bir üründe veya günlük tüketilen suyun kaçta kaçının yağmur suyu kaynaklı olduğunu ifade etmektedir.

**Gri su ayak izi** ürünün üretiminde neden olduğu su kirliliğini ifade eder. Bu değer, birey bazlı hesaplamalarda günlük aktivitelerde bireysel olarak neden olunan su kirliliği olarak düşünülebilir.

## GÜNÜMÜZÜN EN BÜYÜK PROBLEMLERİNDEN BİRİ:

### “DENİZ ATIKLARI”

Seray Tomurcuk kaleme aldı

Deniz atıkları; nehir, lağım, fırtına, dalga veya rüzgârlar nedeniyle veya doğrudan denize, kıyıya ulaşan insan kökenli, imal edilmiş veya işlenmiş her türlü katı materyaller olarak tanımlanır.

Deniz atıkları sadece kötü bir görünüm yaratmakla kalmamakta; aynı zamanda okyanus ekosistemlerine, vahşi doğaya, hayvanlara ve insanlara da zarar vermektedir.

Deniz atıklarından dolayı sağlık açısından en çok olumsuz etkilenen canlılar; denizde yaşayan

canlılardır. Deniz canlılarının sağlıklı olması, insanların da sağlıklı deniz ürünleri tüketeceği anlamına gelmektedir. Buna bağlı olarak insanlarda cilt tahrişleri, göz tahrişi, körlük, çeşitli bulaşıcı hastalıklar, akciğer ve karaciğer problemleri ortaya çıkabilmektedir.



## ATIKSIZ BİR DENİZ İÇİN;

- ✓ Su kirliliğini kontrol edebilmenin ilk yolu, su tasarrufudur. Örneğin diş fırçalarken suyun akıtılmaması, çamaşır ve bulaşık makinelerinin tam dolmadan çalıştırılmaması gerekmektedir.
- ✓ Atık yağlar lavaboya dökülmemelidir.
- ✓ Evsel atıkları, atık ayrıştırma noktalarına bırakarak, atıkların doğru bir şekilde değerlendirilmesi sağlanmalıdır.
- ✓ Ticaret gemilerinin denize çöp bırakması önlenmelidir.
- ✓ Ev ve iş yerlerinde daha az kimyasal temizleyici kullanmak gerekmektedir.
- ✓ Arıtma tesislerinin kurulumu, denetimi ve etkin kullanımı sağlanmalıdır.
- ✓ Deniz atıklarının önlenmesi için insanların bilinçlendirilmesi oldukça önemlidir.

## SÜRDÜRÜLEBİLİR BESLENME

Bengisu Odabaş kaleme aldı

Sürdürülebilir beslenme yeni bir kavram olmamasına karşın, dünya nüfusunda artış projeksiyonları ve iklim değişikliği konularına artan ilgi sonucunda günümüzde daha fazla dikkat çekere duruma gelmiştir. Gıda Tarım Örgütü (FAO) ve Dünya Sağlık Örgütü (WHO) sürdürülebilir sağlıklı diyeti “Sürdürülebilir diyetler çevresel etkisi düşük olan, besin ve beslenme güvencesini, günümüz ve gelecek nesiller için sağlıklı yaşamı destekleyen diyetlerdir” diye tanımlamaktadır. Sürdürülebilir diyetler insan ve doğal kaynakları optimize ederken; biyoçeşitliliği ve ekosisteme saygılı ve koruyucu, kültürel olarak kabul gören, erişilebilir, ekonomik olarak uygun ve karşılanabilir, beslenme açısından yeterli, güvenilir ve sağlıklı diyetlerdir. Sürdürülebilir diyetlere; Akdeniz Tipi Beslenme, Çift Piramit Modeli, Vejeteryan ve Vegan Diyet Modelleri ve DASH Diyetini örnek verebiliriz.

**Besin üretimi ve tüketimi çevresel bozulmanın temel etmenleri arasındadır.**

Günümüzde küresel besin sisteminin sürdürülebilir olmadığı dikkati çekmektedir. Küresel olarak üretilen besinlerin üçte biri israf edilmekte veya kayba uğramaktadır. Optimal ve sürdürülebilir sağlık yaşam döngüsü sürecinde sürdürülebilir beslenme örüntüsü ile gerçekleşebilir. Bunun da bitkisel kaynaklı beslenme ile olasıdır rapor edilmektedir.

**Sürdürülebilir beslenme planında dikkat etmemiz gerekenler:**

Daha fazla mevsiminde, taze sebze ve meyve, baklagil, sert kabuklu yemişler ve tam tahılları tüketin. Üretimde su gibi doğal kaynakların yüksek kullanımını gerektiren gıdaların tüketimini sınırlandırın. Tüketilen gıdaların çevresel etkilerini göz önünde bulundurun. Rafine şeker, tuz, yüksek doymuş yağ içeren yiyecek içecek tüketimini azaltın. İşlenmiş besinler ile hazır yiyecek tüketimini azaltın. Geleneksel gıdaları tercih ederek yerel biyoçeşitliliği destekleyin. Yöresel ve mevsimine uygun gıdaların pişirilmesi, saklama koşulları ile ilgili bilgiler edinin.



# 1 HAZİRAN ULUSAL FENİLKETONÜRİ GÜNÜ

Dilan Ergen kaleme aldı

Değerli Okuyucular,

Tüm dünyada her yıl 1 Haziran ile başlayan hafta "Uluslararası Fenilketonüri Günleri" olarak kabul edilmektedir.

## FENİLKETONÜRİ NEDİR?

Fenilketonüri (PKU) hem anne hem de babadan genler yoluyla geçen kalıtsal bir aminoasit metabolizma bozukluğudur. Bu metabolizma bozukluğu, karaciğerdeki bir enzimin eksik çalışması ya da hiç çalışmamasından kaynaklanır. Aminoasitler proteinlerin yapıtaşdır, yan yana farklı kombinasyonlarla gelerek farklı proteinleri oluştururlar. Fenilalanin ve tirozin bu aminoasitlere örnek olarak verilebilir. Bu metabolizma bozukluğu ile doğan çocuklar, fenilalanin amino asidini başka bir aminoasit olan tirozine dönüştüremezler. PKU'lu bireylerde tirozine dönüştürülemeyen fenilalanin kanda ve vücudun çeşitli dokularında birikir. Biriken fenilalanin geri dönüşümsüz ve ilerleyici beyin hasarına neden olur. Kan ve dokularda yüksek fenilalanin düzeyi oluştuğunda biriken fenilalaninin bir kısmı fenilketonlar olarak adlandırılan maddelere dönüşebilir ve idrarla atılır. Bu metabolizma bozukluğunun yeni doğan tarama testi ile tanısı mümkündür.

## İKİ DAMLA TOPUK KANI HAYAT KURTARIR!

Türkiye fenilketonüri'nin en sık görüldüğü ülkeler arasındadır. Her 6228 çocuktan birisi PKU'lu olarak doğmaktadır. Ülkemizde her 20-25 kişiden biri bu hastalığın taşıyıcısıdır. Bu sebeple de ülkemiz, fenilketonüri hastalığının görülme sıklığı ve sahip olduğu hasta popülasyonu açısından dünyada 1. sırada yer alır. Bu oranın yüksek olması akraba evliliklerinin sıklığı ile ilgilidir.

## DIYET TEDAVİSİ

Et, süt, yumurta gibi proteinli besinler yenildiğinde midede sindirim başlar. Normal bir beslenme bir beslenme şeklinde yeterince aminoasit vardır ve her bir aminoasit fenilalanin dâhil olmak üzere kan dolaşımına geçer ve farklı amaçlar için kullanılır. (Doku onarımı, büyüme gibi.) Çocuklarda ise bu aminoasitlerin büyük bir

miktarı özellikle fenilalanin büyüme için kullanılır. Fenilalaninden kısıtlı diyet tedavisi PKÜ hastalığında temel tedavidir. Tedavinin amacı kan Fenilalanin konsantrasyonlarını azaltmak veya normalleştirmektir. Fenilalanin kısıtlı diyet tedavisi ile ciddi nörolojik ve fonksiyonel bozukluklar önlenir.



Aspartam: içecek, sakız, puding ve reçelde kullanılan bir çeşit tatlandırıcıdır. Fenilalanin içermesi nedeniyle fenilketonürlü bireylerde kullanılması sakıncalıdır.

GIDA ETİKETLERİNİ  
HER ZAMAN OKUMALIYIM.

Aspartam içeren gıdaları tüketmemeliyim.

Bu sebeple, gıda etiketlerini kontrol etmeyi asla unutmamalıyım!



## FARKINDALIK KÖŞESİ

### 21 Haziran Dünya ALS Günü

Hastalarda kol ve bacaklarda katılık, refleks canlılığı, duygusal dalgalanmalar, kaslarda erime, kramplar, kaslarda seyirme, yorulma, konuşma ve yutma güçlüğü izlenir. Hastalık zaman içerisinde giderek ciddileşir, hastalar klinik bulguların başlangıcından 3-5 yıl sonra solunum yetmezliği ve enfeksiyonlara bağlı olarak kaybedilebilirler. Fakat hastaların %10'u 10 yıl ve daha uzun süre yaşayabilirler. Bunun en güzel örneği 1960'lı yılların başında ALS'ye yakalanan ve uzun yıllar yaşayan ünlü evrenbilimcisi Stephen Hawking'dir.

### 14 Haziran Dünya Kan Bağışçılar Günü

14 Haziran, ABO kan grubu sistemini bulan Nobel ödülü sahibi bilim insanı Karl Landsteiner'in doğum günü olması sebebiyle her yıl tüm dünyada "dünya gönüllü kan bağışçıları günü" olarak kutlanmaktadır.

### 26 Haziran Dünya Uyuşturucu Kullanımı ve Kaçakçılığı ile Mücadele Günü

Birleşmiş Milletler Genel Kurulu, 1987 yılında, uyuşturucu kullanılmayan sağlıklı bir toplum hedefine ulaşmak, uyuşturucu ile mücadele konusunda uluslararası alanda eylem ve iş birliğini güçlendirmek amacıyla 26 Haziran tarihini "Uluslararası Uyuşturucu Kullanımı ve Kaçakçılığı ile Mücadele Günü" olarak kabul etmiştir.

Beğüm Eroğlu kaleme aldı



## İYOT YETERSİZLİĞİ

Beyza Çoban kaleme aldı

İyot, bazı besin kaynaklarında doğal olarak bulunan ancak vücudun kendi kendine üretemediği bir elementtir. İyot minerali, enerji metabolizması başta olmak üzere vücutta pek çok önemli göreve sahiptir. Yetişkinlerde günlük 150 mcg iyot alınması gerekir. Yetişkin bir kimsenin vücudunda ortalama 20-30 mg kadar iyot bulunur.

İyot en fazla; süt, tavuk, beyaz peynir, ıspanak, kurubaklagil ve ette bulunur. Fakat en önemli kaynağı iyotlu tuz ve deniz ürünleridir.

İyot yetersizliğinde; basit guatr, zekâ geriliği, kretinizm, büyüme geriliği, hipotroidi, düşükler, ölü doğum, düşük doğum ağırlığı görülür.

4. Sayfa'da devam ediyor

## İYOT YETERSİZLİĞİ HASTALIKLARI

İyot eksikliği, kalbin hareketlerini, uyarılan sinirlerin verdiği yanıtı, canlının büyüme hızını ve metabolizmayı denetleyen tiroit bezi salgısını doğrudan etkileyen iyot elementinin vücuda yeterli miktarda alınmaması durumudur.

İyot yetersizliği hastalıklarının oluşmasında birinci neden toprakta iyotun yetersiz olması ve toprak kaybıyla gittikçe azalmasıdır.

Hastaları ilerleten faktörler; yetersiz ve dengesiz beslenme, demir ve selenyum yetersizliği, lahanaturp gibi besinlerde bulunan guvatrojenler ve genetik özelliştir.

## İYOT YETERSİZLİĞİ HASTALIKLARI NASIL ÖNLENİR?

### İyotlu tuz kullanın

İyot eksikliğini kontrol edilmesinde en etkili yol iyotlu tuz kullanmaktır. Yöntemin ucuz ve basit olması, tuzun renk ve tadında farklılık olmaması ve kolay denetlenebilir olması kullanımın çok daha kolay olmasını sağlar.

### Deniz ürünleri, yumurta ve et tüketin

Balık ve diğer deniz ürünleri gibi yüksek oranda iyot içeren yiyecekler ile süt, yumurta ve et gibi daha az oranda iyot içeren gıdaların alınması da iyot eksikliğini önler.

## TİROİD HASTALIĞI

Tiroit bezinin normal düzeyden az ya da aşırı hormon salgılamasına bağlı olarak, diğer organlar da hızlı ya da yavaş çalışır.

Tiroit hormonlarının az salgılanması hipotiroidi durumunda bağırsaktan saç teline kadar bütün metabolizma yavaşlayarak, saç dökülmesi, unutkanlık, uykuya eğilim, kilo alma, halsizlik, seste kalınlaşma gibi şikâyetler ortaya çıkar.

Hormonun fazlalığı hipertiroidi durumunda ise aşırı terleme, saç dökülmesi ve hızlı kilo kaybı görülür.

Metabolizmayı düzenlemenin yanı sıra bağışıklık sisteminin çalışmasında çok büyük öneme sahiptir.

## GÜNDE 4,9 MİLYON EKMEK ÇÖPE GİTMESİN

Selinay Doğan kaleme aldı



2021 yılında yapılan son çalışmaya göre Türkiye’de günlük 4,9 milyon adet ekmek israf edildiği açıklandı. Peki dünyada 821 milyon insan açlıkla karşı karşıyayken böyle bir israfa sizce hakkımız var mı veya bu tabloyu değiştirmek için neler yapabiliriz?

Tablo ne kadar içler acısı gözüksün de herkes kendi ekmek israfını kontrol altına aldığına çok kısa sürede değiştirebileceğimiz bir konudan bahsediyoruz. Tabi burada konuştuğumuz ekmek israfı evlerde yapılan küçük ekmek israflarından ziyade işletmelerde yapılan toplu israflar olmalı. İşletmelerde de evdeki kontrolü sağlarsak herkes yiyeceği kadar ekmek alır veya isterse işletmenin bu israfı kontrol altına alması çok daha kolay olur.

Son olarak hayatımızda yaptığımız tüm değişimlere rağmen elimizden artan ekmekler olursa bunları alternatif tariflerde kullanabilir ya da sokakta yaşayan hayvanlarımızla paylaşabiliriz.



İyot dengesi çalışmalarına göre yetişkin kimsenin günlük kilogram başına ez az 2 mikrogram iyot alması gerekir.

## DIYETİSYENLERİN GÖREVLERİ NEDİR, NE DEĞİLDİR?

Cemile Şirin kaleme aldı

### 6 HAZİRAN DÜNYA DİYETİSYENLER GÜNÜ

‘Diyetisyen’ denilince akıllara ilk olarak ‘kilo verdiren, zayıflatan kişi’ tanımı geliyor ama diyetisyenlerin görevi sadece zayıflatmak değildir birçok çalışma alanında çalışabilirler.

#### Diyetisyenin İş Ve Görev Tanımı

Diyetisyenin çalışma alanları; hastanelerde (klinik, yoğun bakım vs.), kurumlarda yönetici diyetisyen (otel, okul vs.), özel bakım gerektiren kurumlarda danışman diyetisyen (kreş, yaşlı bakım evleri vs.), sporcu beslenme danışmanlığı, toplum sağlığı diyetisyeni, beslenme ve diyet danışmanlığı ofisi gibi birçok alanda çalışabilirler.

#### Peki, Diyetisyenler Burada Ne Yapıyorlar?

- Diyetisyen kişinin yaş, cinsiyet ve fiziksel durumuna göre, enerji ve besin ögesi gereksinimlerini göz önüne alarak sağlıklı beslenme programını hazırlar.
- Toplumda oluşan beslenme sorunlarına ve bu sorunların çözümüne yönelik çalışmalar yapar.
- Doktorun yönlendirmesi ile hastalara uygun beslenme programlarını hazırlar.
- Hastalara verilecek olan oral, enteral ve parenteral beslenme destek ürünlerinin seçiminde, hazırlanmasında, uygulamalarında, eğitim ve izleme süreçlerinde bulunur.
- Satın alınacak gıda maddelerinin miktarının belirlenmesinde ve değerlendirmesinde bulunur.
- Menü planlaması yapar ve uygulanan menüleri denetler.
- Beslenme hizmetinde çalışan personelin denetimini yapar, hizmet içi eğitimleri planlar, uygular ve uygulatır.

#### Peki, Diyetisyen Ne Yapmaz?

- Diyetisyen sadece zayıflatmaz! Birey kilo vermek için diyetisyene başvurduysa, diyetisyenin önceliği bireyin kilo vermesi değil, sağlıklı bir şekilde kilo kaybı sağlaması ve sağlıklı beslenmeyi bir yaşam tarzı haline getirmesidir.
- Diyetisyen kısa sürede fazla kilo kaybı hedeflemez! Kısa sürede fazla kilo kaybı su ve elektrolit kaynaklı olacağı için kişiyi tehlikeye düşürebilir. Önemli olan vücut yağından kilo verilmesini sağlamaktır.
- Diyetisyen popüler diyetleri uygulamaz! Diyeti; bireyin kan tahlillerini, antropometrik ölçümlerini, yaşam tarzını göz önüne alarak hazırlar.

