

Obezite ve beslenme sorunları

Prof. Dr. Yüksel Altuntaş



1961 yılında İstanbul'da doğdu. Pertevniyal Lisesinin ardından 1985'te İstanbul Üniversitesi Cerrahpaşa Tıp Fakültesinden mezun oldu. 1996 yılında doçent oldu. 1999'da Şişli Etfal Eğitim ve Araştırma Hastanesi İç Hastalıkları Klinik Şefliğine atandı. 2003-2005 arasında aynı hastanede başhekimlik görevini yürüttü. Metabolik Sendrom Derneği kurucu üyesidir. Öncelikli ilgi alanı insülin direnci ve metabolik sendrom ve tip 2 diyabet tedavisidir. Halen Sağlık Bilimleri Üniversitesi Tıp Fakültesi Şişli Hamidiye Etfal Eğitim ve Araştırma Hastanesi Endokrinoloji Metabolizma ve İç Hastalıkları Kliniklerinde eğitim sorumlusu olarak görev yapmakta, aynı hastanede Klinik Çalışmalar Etik Kurul Başkanlığını yürütmektedir. Sağlık Bakanlığı Tıpta Uzmanlık Kurulu Üyesi de olan Dr. Altuntaş evli ve 3 çocuk babasıdır.

Obezite, dünyanın gelişmekte olan ülkelerinin en önemli sorunlarından bir tanesidir. 30 yıl öncesine kadar obezite açısından çok ciddi bir problemi olmayan ülkemiz, günümüzde obezite sorunu maalesef en yüksek orana ulaşmış ülkelerinden biri haline gelmiştir.

Türkiye'de Obezitenin Görülme Sıklığı ve Sosyokültürel Projeksiyonu

Sağlık Bakanlığınca yapılan "Türkiye Beslenme ve Sağlık Araştırması-2010" çalışma raporuna göre yetişkinlerde obezite oranı %30,3 (erkeklerde %20,5, kadınlarda %41,0), fazla kilolu oranı ise %34,6 bulunmuştur. Türkiye'nin 7 ayrı bölgesini temsilen 35-70 yaş arasındaki 4 binden fazla kişide yapılan ileriye dönük kentsel ve kırsal verilerinin değerlendirildiği Uluslararası PURE çalışmasında ise obezite oranı %52,8, fazla kilolu oranı %32,7 bulunmuştur. Kırsal kesimde obezite oranı %54,6, fazla kilolu oranı ise %27,9 bulunmuştur. Obezite oranı en fazla 50-60 yaş, fazla kilolu oranı da 60-64 yaş aralığında bulunmuştur. Bu sonuçlar ülkemizin 35-70 yaş arasındaki nüfusunun %85'inin obez ve fazla kilolu olduğunu göstermektedir. Diyabet sıklığı da buna paralel olarak giderek artmış olup 10 yıllık dilimde bir kat artarak erişkinlerde %15 civarına gelmiştir. Gelir düzeyine göre incelendiğinde fakir-zengin, kentli-kırsal ayrımı olmaksızın ciddi bir obezite ve kilo fazlalığı sorunu bulunmaktadır.

Dengeli Beslenme Sorunları

PURE Çalışması verilerine göre ülkemiz insanının günlük kalori tüketimi 2500-2700 kkal arasında bulunmuştur. Hâlbuki beden kütlesi indeksi ortalaması 30'lara gelmiş bir toplumda, günlük kalorinin en fazla 2000'e gerilemesi gerekir. Bu durum aşırı beslenmeyi göstermektedir. Dengeli beslenme öğelerini gözden geçirdiğimizde;

Süt ürünleri: Sağlık Bakanlığınca yapılan "Türkiye Beslenme ve Sağlık Araştırma Raporu 2010"a göre ülkemizde süt tüketmeyenlerin oranının %44,6 olduğu, genelde %19,5 oranında haftada 1-2 kez süt tüketildiği görülmüştür. Süt tüketiminin tersine yoğurt, ayran, kefir gibi süt ürünlerini her gün tüketenlerin oranı %55,1, her gün peynir tüketenlerin oranı %76,0 bulunmuştur.

Et ürünleri: Türkiye genelinde kırmızı eti hiç tüketmeyenlerin oranının %20,2 olduğu, tavuk, hindi tüketenlerin %42,9, hiç balık tüketmeyenlerin oranının ise %39 olduğu gösterilmiştir.

Yumurta tüketimi: Her gün yumurta tüketenlerin oranı %29,7'dir.

Kuru baklagil tüketimi: Sağlıklı beslenme için önemli besin ögesi olan kuru baklagil tüketim oranı haftada 1-2 kez olarak %46,6 saptanmıştır.

Yağlı tohumlar: Ateroskleroz açısından koruyucu olan fındık, ceviz vb. tüketim oranı haftada 1-2 kez tüketenlerde %24,4, haftada 3-4 kez tüketenlerde %13,7, hiç tüketmeyenlerde %23,4 bulunmuştur.

Sebze meyve tüketimi: İnsanımızın %47,6'sının her gün yeşil yapraklı sebze

tükettiği, %41,2'sinin haftada 1-2 kez, %28,5'inin haftada 3-4 kez patates tükettiği gözlenmiştir. Diğer taze sebzelerin %34,9 oranında her gün, %24,6 oranında haftada 1-2 kez tüketildiği saptanmıştır. Bireylerin %38,4'ünün turuncuğilleri tüketmediği, %16,2'sinin her gün, %15,7'sinin haftada 1-2 kez tükettiği gözlenmiştir. Diğer taze meyveleri her gün tüketenlerin oranı %51,5 olarak gözlenmiştir. Bu sonuçlar sebze ve meyve zengin olan ülkemizde sebze ve meyve tüketiminin yeterli olmadığını göstermektedir.

Ekmek ve unlu mamul tüketimi: Glisemik indeksi yüksek ve sağlık için olumsuz olan beyaz ekmek türlerinin %85,4 oranında her gün tüketildiği, sağlık açısından beyaz ekmekten daha iyi durumda olan tam tahıl ekmeklerini hiç tüketmeyenlerin oranının da %71,4 olduğu bulunmuştur. Bireylerin %30,6'sı haftada 1-2 kez, %28,3'ü haftada 3-4 kez, %22,3'ü her gün pirinç, bulgur, makarna vb. tahılları tüketmektedirler. Bisküvi-kraker türü besinleri haftada birkaç kez tüketme oranı %46 olarak bulunmuştur. Sağlıklı bir besin olan kahvaltılık tahılları tüketmeyenlerin oranının %91,6 gibi çok yüksek oranda olduğu saptanmıştır.

Bitkisel yağ tüketimi: Her gün ayçiçek yağı tüketenlerin oranı %67,4, mısırözü yağı %11,7 ve zeytinyağı %35,3 olarak saptanmıştır. Dünyada zeytincilikte ilk beş ülkeden biri olan ülkemizde sağlığa faydası tartışmasız olan zeytinyağı tüketimi oldukça düşüktür. Yine fındık üretiminde dünyada ilk sırada olan ülkemizde sağlıklı yağ çeşidi olan fındık yağını hiç tüketmeyenlerin oranı %95,2 bulunmuştur.

Bireylerin %99,4'ü faydalı bir yağ olan soya yağını, %98,9'u da kanola yağını hiç tüketmemektedir.

Tereyağı ve margarin tüketimi: Haftada 1-2 kez tereyağı tüketenlerin oranı ise kentte %17, kırdada %13,9 olarak saptanmıştır. Türkiye'de bireylerin %50,3'ü tereyağı tüketmemektedir. Bireylerin %11,2'si haftada 1-2 kez sert margarin tüketirken %69,1'i hiç tüketmemektedir. Avrupa'da kişi başına en fazla tereyağı tüketimi 7,4 kg ile Fransa'dadır ve ilginç olarak kalp damar hastalıklarından ölüm %28 oranı ile en az Fransa'dadır. Bizim ülkemizde ise bu oran %47'dir. Tereyağının maalesef ülkemizde tüketimi düşük olup kişi başı 1,5 kg kadardır.

Beslenme Sorunları için Öneriler

Türkiye, 81 vilayete ait 2 bin 205 çeşit yöresel yiyecek ve içecekten oluşan zengin mutfağı ile dünya çapında bir lezzet ülkesidir. Sadece Gaziantep ili 291, Elâzığ ise 154 çeşit yemek, tatlı ve içecekten oluşan zengin bir mutfağa sahiptir. Aslında geleneksel Türk mutfağında sorun yoktur ve sağlıklı beslenme açısından kendi içerisinde dengesini kurmuştur. Sorun olan, sağlığa zararlı gıda katkı maddeleri içeren, rafine şeker, rafine beyaz ekmeğin, kızartmaların, margarin ile yapılan yemeklerin ve unlu mamullerin sofralarımızda olması veya fazla olmasıdır.

Stratejik Eylem Programları (Yaş Dönemlerine Göre Öneriler)

1- Doğum öncesi: Gebelik döneminde alınan kilolar ve beslenme tarzı, daha sonraki dönemde hem anne sağlığını, hem de bebeği olumsuz yönde etkilemektedir.

2- Bebeklik çağı: Obezitenin önlenmesi çalışmalarına bebeklikte başlanmalıdır. Anne sütünün mümkün olduğunca ilk 2 yıl sürdürülmesi sağlanmalıdır.

3- Çocukluk çağı: Tip 2 diyabet, obezite, hipertansiyon çocukluk çağında da önemli bir hale gelmeye başlamıştır. Çocukluk çağında yanlış beslenme davranışlarının kazanılması ile başlayan süreç erişkin yaşlarda da artarak devam edecektir. Çocukluk çağında obezite mücadelesi için:

a. Fastfood ürünlerinin, nişasta bazlı şeker içeren bisküvi-şekerleme-kremalı gıdaların ve şekerli gazozlu içeceklerin okullarda kontrolüveyasaklanması gerekmektedir.

b. Çocuklarda obezite sıklığını azaltmanın en iyi yolu, yaşam tarzı değişikliğinin eğitimle sağlanmasıdır (Mecburi

sağlıklı beslenme dersi konulması)
c. Okullarda beden eğitimi derslerinin etkinliğinin ve felsefesinin yeniden gözden geçirilmesi gerekmektedir.

4- Gençlik çağı: Adölesan dönem psikososyal etkilenmelerin ve çevrenin etkin olduğu dönemdir. Bu dönemde dengesiz beslenme sorun oluşturur.

5- Erişkin yaş: Kışla, cami, TV'lerdeki kamu spotları, hastane bekleme alanları, havaalanları vb. gibi çeşitli bekleme alanları dengeli beslenme ve egzersiz eğitiminin verilebileceği en uygun yerlerdendir. Ülkemizde insanların ortalama günde altı buçuk saat oturdukları ve bu oranın dünya ortalamalarının üstünde olduğu gösterilmiştir. Bu nedenle toplum mutlaka harekete geçirilmesi, bunun için bakanlıklar ve yerel yönetimlerin egzersizli özendirilecek ve teşvik edecek projeleri yürürlüğe koymaları ve şehirlerin yapılandırılması buna uygun olmaları sağlanmalıdır.

Dengeli Beslenme ve Obezite Mücadelesi için Diğer Öneriler

1- Obeziteye yol açan beslenme kültürümüzün değişimi önerileri:

a. Balık: Üç tarafı denizlerle çevrili olan ülkemizde balık tüketimi oldukça azdır. Kişi başı yıllık 3-8 kg olan balık tüketimi özendirilmelidir (Japonya'da 99 kg/yıl)

b. Ekmek: Ekmekler çoğunlukla rafine edilmiş glisemik indeksi (Gİ) oldukça yüksek olan beyaz undan yapılmaktadır. Gİ daha az olan kepekli veya diğer sağlıklı ekmek çeşitlerinin tüketimi istenen düzeyde değildir. Rafine ekmeğe kısıtlamalar getirilmelidir. Fakat kepekli ekmeklerin ya da bazı diğer diyet ekmeklerinin de kontrolsüz tüketilmelerinin de önüne geçilmelidir.

c. Tatlılar: Çeşitli gıdalarda nişasta bazlı şekerlerin (NBŞ) yaygın olarak kullanılması önemli bir sorundur. Bu nedenle NBŞ kullanımında Avrupa Birliği normlarına uyulması gerekmektedir. Ayrıca "hediye ve ikram kültürünün bir parçası olan tatlı"nın bu rolünün değiştirilmesi de gerekmektedir. Yapılacak kampanyalarla tatlıların şeker oranının düşürülmesi veya Gİ'nin azaltılması hatta hediye kültüründen çıkartılması çok olumlu sonuçlar verecektir. Ayrıca tartı ile satılan tatlı ürünlerinde de mutlaka ayrıntılı etiketleme (örneğin ambalaj kâğıtlarına içerdiği kalori ve yol açacağı sağlık problemlerinin yazılması) mecburi hale gelmelidir.

d. Şekerli ve yapay tatlandırıcı gazoz

İçecekler: Şekerli gazozlu içecekler kadar yapay tatlandırıcı içeren içeceklerin de sağlığa zararlı olduğu ve aynı şekilde obeziteye yol açtığı gösterilmiştir. Bu nedenle yapay tatlandırıcı içeceklerin de sağlıklı bir alternatif olarak sunulması önlenmelidir.

e. Yağlar: Alınması gereken kalorinin %30'unun yağ kaynaklı, bunun da en fazla 1/3'ünün doymuş yağ olması önerilmektedir. Aşırı doymuş yağ tüketiminin obeziteye ve diyabete yol açtığı gösterilmiştir. Doymuş yağ olmasına rağmen tereyağı sağlık için zararlı değildir. Fakat Türkiye'de üretilen tereyağların bir kısmı sağlıksız şartlarda üretilmekte ve margarin katılmaktadır. Zeytinyağı üretiminde dünyada 5. sırada olan ülkemiz, tüketimde son sıralarda gelmektedir. Yıllık kişi başı zeytinyağı tüketimi 0,5 kg olan ülkemizde (komşumuz Yunanistan'da 22 kg) zeytinyağı tüketiminin özel bir programla artırılması sağlanmalıdır. Ülkemiz için bir şans olan zeytinyağı ağırlıklı Akdeniz mutfağı, çeşitli teşviklerle özendirilmelidir. Fındık ülkesi olan ülkemizde yemeklerde fındık yağı da özendirilmelidir.

2- Obezite önleme merkezlerinin ve obezite mükemmeliyet merkezlerinin kurulması: Aile hekimliği ve kamu hastanelerinde hekimi ve hastayı maddi ve manevi teşvik edici obezite önleme programlarının yürütülmesi ayrıca obezite mükemmeliyet merkezlerinin kurulması

3- Entegre Spor ve Sağlıklı Hayat Merkezleri kurulması: Obezite, diyabet gibi hayat tarzı değişikliği ile tedavi edilebilen hastalıklardan korunma, tedavi ve topluma sağlıklı hayat tarzı değişikliğini benimsetme amacı ile ülke genelinde sağlık kurumları ile ortak çalışacak entegre spor ve sağlıklı hayat tesislerinin kurulması

4- Obeziteye yol açan endokrin bozucuların kontrolü: Doğal şeker yerine yaygın kullanılan nişasta bazlı şekerlerin, bazı gıda katkı maddelerinin, bisfenol-A maddesi içeren plastik şişelerin, tarımda kullanılan pestisitlerin obeziteye ve diğer sağlık sorunlarına yol açtığı gösterilmiştir. Özellikle ülkemizde yaygın kullanılan suların, plastik şişelerde satışı yasaklanmalıdır.

Sonuç olarak obezite, yol açtığı zincirleme sağlık problemleri ve ekonomik maliyeti ile toplumlar için tehlike olmaya başlamıştır. Ulusal çapta etkin yapılacak bir obezite mücadelesi ve beslenme kültürü değişikliği ile obezite sıklığında ve ilişkili hastalıklarda azalma sağlanacaktır.