

# Ne için besleniyorsunuz?

## Dr. Öğr. Üyesi Elvan Yılmaz Akyüz



Hacettepe Üniversitesi Beslenme ve Diyetetik Bölümünde lisans eğitimini, Başkent Üniversitesinde doktorasını tamamladı. Haydarpaşa Numune Eğitim ve Araştırma Hastanesinde yönetici ve klinik diyetisyeni olarak görev yaptı. 2016 yılında Sağlık Bilimleri Üniversitesi Beslenme ve Diyetetik Bölümünde Öğretim Üyesi olarak göreve başladı. Sağlık Bilimleri Enstitüsünde Beslenme ve Diyetetik Anabilim Dalı Başkanı olarak görev yaptı. Halen Diyetetik Anabilim Dalı Başkanlığı görevini yürütmektedir.

## Prof. Dr. Yüksel Altuntaş



1961 yılında İstanbul'da doğdu. Pertevniyal Lisesi'nin ardından 1985 yılında İstanbul Üniversitesi Cerrahpaşa Tıp Fakültesi'nden mezun oldu. 1999'da Şişli Etfal Eğitim ve Araştırma Hastanesi İç Hastalıkları Klinik Şefliğine atandı. 2003-2005 yılları arasında aynı hastanede başhekimlik görevini yürüttü. Endokrinoloji ve Metabolizma Klinik Şefi olan Altuntaş, Metabolik Sendrom Derneğinin kurucuları arasında yer almaktadır.

**B**eslenme, "insan vücudunun büyüüp gelişebilmesi ve yaşamını sağlıklı şekilde idame ettirebilmesi için gerekli olan besin öğelerinin vücuda alınması"dır. Bu tanımdan da anlaşılacağı gibi yaşamsal fonksiyonlarımızın devamlılığı için beslenmemiz gereklidir. Bireylerin optimal sağlıklı bir yaşam sürebilmesi, hastalıklara yakalanma riskinin azalması için gereksinimlerine göre doğru ve dengeli beslenmesi gerekmektedir. Buna karşın beslenme konusunda bilgi kirliliği sağlıkta dezenformasyonun en önemli konularından biri haline gelmiştir.

İlk toplumlardan itibaren insanlar hayatta kalabilmek için mevcut koşullara göre farklı şekillerde beslenmişlerdir. Buldukları coğrafi özellikler ve kullandıkları aletlerin gelişmişlik düzeyi, besin tercihlerini etkileyen en önemli unsurlardandı. Bu dönemlerde beslenme sadece hayatta kalabilmek için yapılan bir eylemdi. Ancak günümüzde bireylerin beslenme tercihleri birçok farklı unsurdan etkilemekte, beslenme ve besin seçimi çok fazla değişkenlik göstermektedir. Bu beslenme tercihlerinde dezenformasyon oldukça etkili olmaktadır. Beslenme tercihleri sağlık, estetik kaygı, keyif ve

de ekonomik olmak üzere dört alanda değerlendirilebilir.

### 1. Sağlık İçin Beslenenler

Günümüzde yaşam süresinin artması, insanların daha sağlıklı yaşlanma ve/veya geç yaşlanma isteğinin çoğalması sağlıklı beslenmeyi ilke edinmiş kişi sayısını da yükseltmektedir (1). Ek olarak yapılan genetik ve epigenetik çalışmalar ile insanların beslenme şekillerinin hem kendi hem de gelecek nesillerin genetiğini etkileyerek hastalık risklerini ortaya çıkarabildiği veya elimine edebildiği görülmüştür. Bu sebeplerden dolayı bazı insanlar sağlıklarını korumak ve optimum düzeye çıkarmak, hastalıklara karşı direnç kazanmak için sağlıklı beslenmeyi ilke edinmişlerdir. Bunun normalden sapma hali yani patolojik hali sağlıklı beslenmede aşırıya kaçma ve bunun takıntı haline getirilmesidir. Son yıllarda ortaya çıkan yeme davranış bozukluklarından birisi "ortoreksiya"dır. Ortorektik bireylerde sağlıklı ve doğal besinlerin tüketilmesi yaşam felsefesi haline gelmiştir. Bu durumun aşırı şekilde uğraşı haline gelmesi obsesifkompulsif bozukluğa benzetilmektedir. Bireyler sağlıksız besinlerin vücuda alınmasını reddettikleri için yemeği reddeder ve kilo kaybı yaşarlar, anorektik davranış-

lar sergileyebilirler (2). Özellikle yoğun sosyal medya kullanıcıları arasında hayatı tehdit edebilen sağlık problemlerine yol açan yeme bozuklukları sıkça görülmektedir. Sağlıklı besin ve beslenmeyi ön plana alan insanlarda da beslenme konusundaki yanlış bilgi edinimi had safhadadır. Burada sosyal medyanın rolü yadsınamaz.

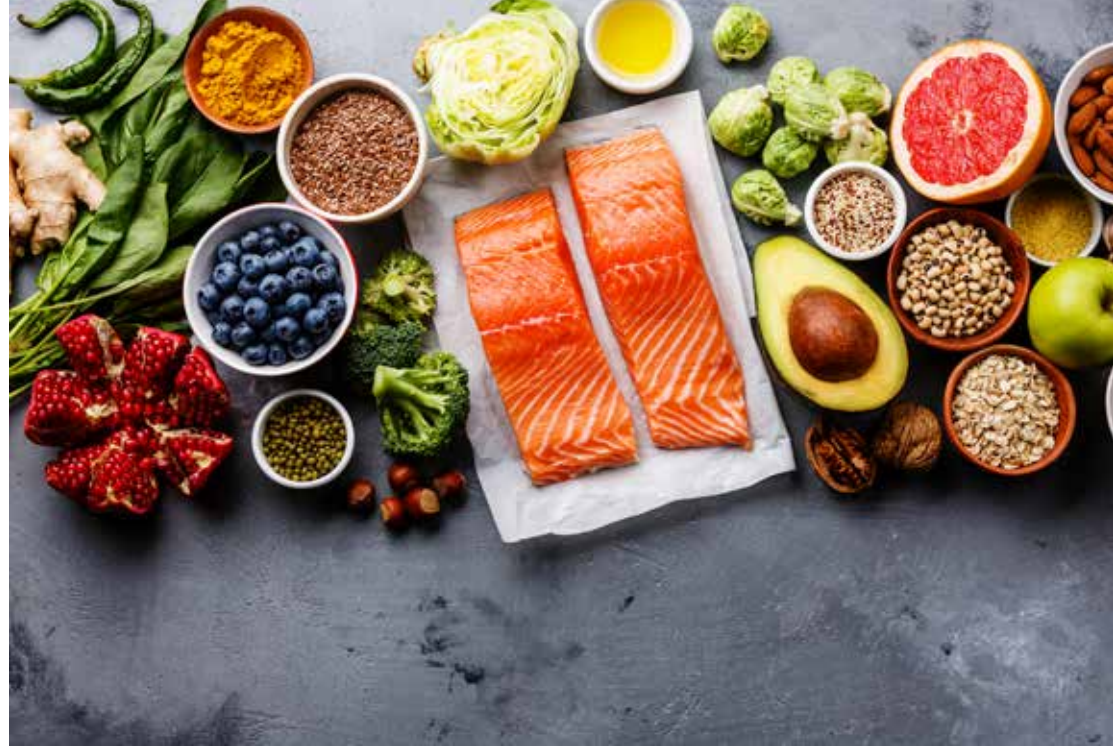
### 2. Estetik Kaygı İçin Beslenenler

Son yıllarda dijital dünyanın gelişmesi ve sosyal medyanın etkisiyle insanlar çok daha fazla bilgiye ulaşabilmektedirler. Özellikle sosyal medya ve televizyonlar beden algısını en fazla etkileyen faktörlerdendir. Bu güç, bireylerin estetik algısını hem olumlu hem de olumsuz yönde etkilemektedir. Toplum sağlığının korunmasında ve yükseltilmesinde kilit rol oynayan sağlık çalışanlarının, medyanın birey estetiği üzerine etkileri konusunda eğitici, savunucu, bakım verici, araştırmacı, liderlik ve danışmanlık gibi birçok önemli rolleri vardır. Ne yazık ki pek çok faktör, toplum beslenmesinde önemli bir yer alan hekim, diyetisyen gibi sağlık çalışanları ile sosyal medyaya fazlaca maruz kalan kişilerin arasındaki köprü görevinin önüne geçebilmektedir. Bu durumda bireylerin algıladıkları vücut görünüşleri sosyal kaygıya dönüş-

mektedir. Vücut görünüşüne yönelik gelişen olumsuz algı ve değerlendirmelerin sonucu olarak sosyal görünüş kaygısı yaşanmaktadır. Bu durum, özellikle sosyal iletişim araçlarının sıkça kullanılması sonucu daha da artmaktadır. Yapılan çalışmalar, sosyal medyada zaman geçiren bireylerin bedenleri ile ilgili daha fazla memnuniyetsizlik yaşadıklarını ve kilo ile ilgili kaygılarının arttığını göstermiştir (3). Estetik kaygı, zayıf olma ve beğenilme kaygısı ilk zamanlar en fazla gençleri ve kadınları etkilese de günümüzde her yaşta sıkça karşılaşılmaktadır. İnsanlardaki bu estetik kaygılar, zayıf vücut, erkekler için kaslı, kadınlar için ise düz bir karın isteğinin artması beslenme şekillerine yön vermektedir. Eğer altta yatan bir özgüven bozukluğu da mevcut ise "Anoreksiyanoza" veya "Bulmianervoza" gibi yeme davranış bozuklukları ortaya çıkabilmektedir. Bu yeme bozuklukları sosyal kaygı ve vücut görünüşü kaygısı yaşayan adolesanları daha fazla etkilemekte, ileriki yıllarında da daha ciddi boyutlara ulaşabilmektedir (4). Estetik kaygı için besin seçimine dikkat eden bireylerin hayatlarının odak noktası, kilo vermek ve zayıf olmaktır. Estetik kaygı ile beslenen bireylerde bilim dışı, popüler, magazinsel beslenme biçimlerine eğilim daha fazladır. Kısa sürede hızlı kilo kayıpları ile estetik kaygılar hızla giderilmek istenir. Basındaki beslenme haberleri bu tür kaygıları olan insanları oldukça fazla etkilemektedir.

### 3. Keyif (Zevk) İçin Beslenenler

Tüketilen besinler vücudun metabolik enerji gereksinimini sağlamakla birlikte zihin ve bilişin de dahil olduğu birçok beyin fonksiyonlarını etkilerler. Besinler ve beslenmenin duygu durumu ve davranışları etkilediği hem fiziksel hem de duygusal iyilik haline katkıda bulunduğu görüşü giderek daha çok kabul görmektedir. Bu nedenle bazı insanlar yemeği keyif alma aracı olarak görürler. Yedikleri yemeğin kalorisinden çok, tadı, içeriği, görünümü ve yedikten sonra verdiği mutluluk onları daha fazla ilgilendirir. Güzel ve lezzetli yemek onları mutlu eder. Yağ, şeker oranı yüksek olan yiyecek ve içeceklerin daha lezzetli olduğu bilinmektedir ve bu lezzetli olarak tanımlanan besinler obezite oluşumuna katkı sağlamaktadır.



Lezzetli yiyecekler dopamin salınımını uyarır ve böylece iştah açıcı etki gösterir. Homeostatik açlık durumu olmadan lezzetli besinlerin tüketimi ile haz almak amacıyla besin tüketimi hedonik açlık olarak tanımlanmaktadır. Hedonik açlık vücutta enerjinin fazla olduğu durumlarda homeostatik yolun önüne geçerek lezzetli yiyeceklerin tüketilmesi için arzuyu artırmaktadır (5). Dünyada artan obezite prevalansı ve artan yiyecek tüketimi sadece enerji ihtiyacı veya açlık nedeniyle değil, yemekten alınan haz ile de ilişkilendirilmektedir. Yiyecek-içecekleri keyif için tüketmenin diğer bağımlılık yapan ürünler gibi etki gösterdiği ve ilerleyen dönemlerde obezite ve obezite ile ilişkili hastalıklara neden olabileceği göz ardı edilmemelidir. Ek olarak bu tür beslenmeyi tetikleyen önemli faktörlerden birinin son dönemlerde sıkça artan ve yoğun izleyicisi olan gastronomi programları, birinin de basında çıkan beslenme ve sağlıkla ilgili çelişkili haberler olduğu unutulmamalıdır.

### 4. Ekonomik Boyutuna Göre Beslenenler

Yetersiz ve dengesiz beslenme sorunu, başta yüksek nüfuslu az gelişmiş ülkeler olmak üzere yüksek gelirli gelişmiş ülkeler ve gelişmekte olan ülkelerde farklı derecelerde de olsa önemli refah ve sağlık sorunudur. Bu dengesiz dağılım özellikle yüksek nüfuslu Asya ve Afrika ülkelerini giderek artan derecede tehlike altında bırakmaktadır. Yadsınmaz bir gerçek var ki sağlığa zararlı, yüksek yağlı ve kalorili paketlemiş ve hazır gıdalara ulaşım sağlıklı beslenmeye göre daha düşük maliyetlidir. Gelir düzeyine göre toplumun büyük bir kısmının besin ve beslenme tercihlerinde ekonomik boyut ön plandadır. Oysaki

insanların besin gereksinmesi ekonomik durumlarına göre değişkenlik göstermez. Ülkemizde yapılan çalışmalar, ekonomik düzeyi farklı olan ailelerin besin tüketimlerinin de farklı olduğunu, proteince zengin olan yiyeceklerin gelir düzeyi fazla olan aileler tarafından daha fazla tüketildiğini göstermektedir. İnsanlar ne kadar sağlıklı beslendiğine değil ne kadar uygun fiyata beslendiğine dikkat etmektedir. Örneğin tam buğday, çavdar ekmeği yerine daha uygun fiyatlı beyaz ekmeği tercih edilmektedir (6). Çağımızda ne yazık ki -bunun tam zıttı- gelir düzeyi yüksek olup sırf en pahalısını seçmenin, yemenin prestij olduğunu, en pahalının daha iyi olduğunu düşünen ve bu sebeple yediği her şeyin en pahalısını seçenler de ortaya çıkmıştır. Sonuç olarak beslenme konusundaki dezenformasyon farklı yaş dönemlerinde farklı etkilenmeler yapabilmektedir. Gençlik ve orta yaş dönemlerinde estetik kaygı, orta ve ileri yaş dönemlerinde ise sağlıklı olma kaygısı ön plana geçmektedir.

### Kaynaklar

- 1) Mann J. And Truswell AS. Essential of Human Nutrition, Second Edition. Oxford University Press. 2002
- 2) Donini LM, Marsili D, Graziani MP ve ark. Orthorexia nervosa: A Preliminary Study with A Proposal for diagnosis and An Attempt to Measure The dimension of The phenomenon. Eat. Weight Disord 2004; 9(2):151-157.
- 3) Annalise GM, Forney KJ, Keel PK Do you "like" My photo? Facebook Use maintains Eating Disorder Risk. Int J. Eat Disord 2014;47(5): 516-523.
- 4) Steinhausen HC. Anorexia and Bulimia Nervosa. Child and Adolescent Psychiatry, 4. Edition. Ed: M. Rutter, E. Taylor. 2004; 555-70.
- 5) Arnold MJ. and Reynolds KE. Approach and Avoidance Motivation: Investigating Hedonic consumption in a Retail setting. Journal of Retailing 2012; 88(3): 399-411.
- 6) Baysal A. Sosyal Eşitsizliklerin Beslenmeye Etkisi. C.Ü. Tıp Fakültesi Dergisi 2003; 25(4).