

Bilgi kirliliğinde sağlıklı gıdayı aramak

Doç. Dr. Nihal Büyükuşlu



1984 yılında Hacettepe Üniversitesi Kimya Bölümünden mezun oldu. YÖK bursuyla gittiği Nottingham Üniversitesi Tıp Fakültesi Biyokimya Bölümünde 1996 yılında doktorasını tamamladı. 2002 yılında yeniden döndüğü akademik yaşamına farklı üniversitelerin moleküler biyoloji ve genetik ile beslenme ve diyetetik bölümlerinde devam etti. 2011 yılından bugüne İstanbul Medipol Üniversitesi Sağlık Bilimleri Fakültesi Beslenme ve Diyetetik Bölümünde öğretim üyesi olarak çalışmakta ve Sağlık Bilimleri Enstitüsü Müdür Yardımcılığı görevini yürütmektedir.

nsanoğlunun varoluşunu sürdürmede sağlıklı olmanın ve sağlıklı kalmanın yolu; hava, su, yiyecek ve içecek kalitesinden geçer. Geçmişten günümüze toplayıcılık, avcılık ve tarımla birlikte yerleşik hayata geçiş, endüstri devrimi sonrasında yeni teknolojilerle (araba, uçak vb.) ortaya çıkan hareketlilik alanları, bilgi teknolojilerinin gelişmesiyle iletişim alanlarının genişlemesi (telefon, bilgisayar, internet vb.) gibi faktörler insan yaşamının değişmesine neden olmuştur. Ancak insanın var olduğu her dönemde yaşamını sürdüreceği besinlere gereksinimi olmuştur. Dünya nüfusunun 2050 yılı itibarıyla 10 milyara ulaşacağı öngörülmektedir. Bu nedenle günümüzde gıda güvenliği ve gıda güvencesi en çok konuşulan konular arasında yer almaktadır. “Gıda güvenliği (food safety)” kavramı gıdaların işlenmesi, hazırlanması, depolanması ve son olarak tüketiciye sunulması süreçlerinde; gıda kaynaklı hastalıklara neden olan biyolojik, fiziksel ve kimyasal etkenleri önleyecek tedbirlerin alınmasını ifade eder. “Gıda güvencesi (food security)” kavramı ise bir toplumun beslenme ihtiyaçlarını karşılamak için yeteri miktarda ve ulaşılabilir gıda maddeleri üretme yeteneğini ve üretilen gıdalara erişiminin sürekliliğini ifade eder. Besinlere olan mutlak bağımlılığımız bizleri ihtiyaç, haz ve korku arasında bir yerlere hapseder. Yaşam mücadelesinin önemli bir kısmı aslında beslenme mücadelesidir. Bu nedenle “ekmek aslanın ağzında”dır ve “ekmek parası” kazanılır. Ekmek

ile özdeşleştirilen gerçekte gıdalara ulaşma çabasıdır. Gıdaya ulaşmada üretici-satıcı-tüketici ilişkisi önemli ölçüde ekonomik temellere dayanır. TÜİK 2018 yılı için “hane halkı tüketim harcamasının dağılımı” raporunda gelirin %20,3’ünün gıda ve alkolsüz içeceklerle kullanıldığını belirtilmiştir. Ekonomik kısıtlılıklar bir yana sağlıklı-doğru gıdaya ulaşmak tüketici için önemli bir sorundur. Bilgi akışının (enformasyon) etkin olarak gerçekleştirildiği günümüz dünyasında, farklı kanallardan akan bilgilerin doğruluğunu-yanlışlığını (dezenformasyon) kontrol eden mekanizmalar tam anlamıyla oluşmamıştır. Bu nedenle insanlar, “bilgi bulutları”nın arasında güvenilir olduklarını düşündükleri kaynaklara önem vermekte ve gıda tercihlerini buna göre gerçekleştirmektedir. Çekirdek aile yapısı içinde beslenmenin planlanmasında gıdaların nasıl ve nereden temin edileceği önemlidir. Bilgilenme süreci, yazılı-sözlü basın ve internet (sanal bilgi) kaynaklarının yanı sıra üreticilerin reklamları veya farklı kaynakları kullanarak verdiği bilgiler ile bireyin sosyokültürel çevresinde yer alan akraba-komşu-arkadaşlardan gelen bilgilerle iyice kaotik bir hale gelmektedir. Ülkemizde gıda ile ilgili düzenlemeler, Tarım ve Orman Bakanlığı tarafından Türk Gıda Kodeksi Mevzuatı ile açıklanmakta ve yapılan güncellemelerle gıda güvenliği garanti altına alınmaktadır. Gıda Mevzuatı; gıda güvenliğini düzenleyen, gıda maddeleri ve gıda ile temasta bulunan madde ve malzemelerin üretimi, işlenmesi, dağıtımı

ve satışı gibi her aşamayı kapsayan yasa, kanun, tebliğ, kararname, yönetmelik, talimat, genelge, yönerge ve taslakların tümüne verilen isimdir. Aslında gıdaların çiftlikten sofraya gelinceye kadar işleme, depolama, ambalaj, etiket bilgileri dahil tüm proseslerinin gıda mevzuatına uygun yapılması gıda güvenliğinin sağlanmasında önemli ve gereklidir. Tüketici bu koşullarda sofrasına ulaşan her gıdaya güven duymalıdır. Ancak gerçek böyle değildir. Bireyler mutlak bağımlı oldukları gıdalara aynı zamanda bir tehdit unsuru olarak bakmaya başladıklarında sorunun kökenini daha farklı noktalarda aramak gerekir.

Gıdalardan Neden Korkuyoruz?

Beslenmek için bitkisel ve hayvansal olmak üzere iki tip gıda kaynağına ihtiyaç duyarız. Günümüzün şehir efsaneleri neredeyse her bir besin kaynağını bir korku unsuru haline getirmiştir. En temel tüketimlerimizden biri olan ekmek dahil süt, et, yumurta, sebzeler, meyveler hepsi birer düşmandır artık bizim için. Bir çeşit “ne onunla ne onsuz” durumu. Peki, gıdalardan korkmakta haksız mıyız? Dünya Sağlık Örgütü zararlı bakteri, virüs, parazit veya kimyasal madde bulaşan besinler nedeniyle ishalden kansere 200’den fazla hastalığın ortaya çıktığını, yılda yaklaşık 10 kişiden birinin (600 milyon) kontamine gıda yedikten sonra hastalandığını, 420.000 kişinin öldüğünü rapor etmiştir. Kısaca gıda güvenliği,

beslenme ve gıda güvencesi birbiriyle yakın ilişkilidir. Gıda kaynaklı korkuların başında gıdaların insan sağlığına olası zararlı etkileri gelmektedir. Bitkisel kaynaklı gıdalarda; tohumdan (genetiği değiştirilmiş) başlayarak yetiştirildiği toprağın ve sulandığı suyun kirliliğine, yetiştirilmesi sırasında kullanılan pestisitler/herbisitler ve sentetik gübreler gibi kimyasallara, hasat sonrası daha uzun raf ömrüne sahip olması için ya da işlenmesi sırasında üretimin gerekliliği kullanılan kimyasallara kadar her aşamada oluşabilecek sağlık tehditleri tüketicide kaygıya neden olmaktadır. Hayvansal ürünlerde de durum farklı değildir. Hayvan yetiştiriciliğinde hayvanın besi kaynakları, hastalıklara karşı korunmasında kullanılan ilaçlar (özellikle antibiyotikler), büyüme süreçlerini etkileyen kimyasallar, yetiştirme koşulları (çiftlik-serbest), içme sularının temizliği, kesim sırasında ve sonrasında kullanılan kimyasallar, depolama koşullarının uygunluğu, soğuk zincirin sağlıklı uygulanması, vb. tüm etmenler sağlıklı hayvansal kaynaklara ulaşıldığı konusunda tüketicide kaygı oluşturabilmektedir. Çevremizde uyarıların çokluğu ve bilginin hızlı bir şekilde dağılması ile dönemsel olarak farklı gıdaların tehdit oluşturduğuna ya da bazı gıdaların çok faydalı etkilerinin konuşulduğuna tanık olmuşuzdur. Örneğin *"dört beyazdan (şeker, un, tuz, süt) uzak durunuz"*, *"ambalajlı süt tehlikelidir, açık süt tüketiniz"*, *"yoğurdunuzu kendiniz yapınız"*, *"ekmekte çok fazla koruyucu kullanılıyor, kesinlikle yemeyiniz"*, *"tavuk yetiştiriciliğinde hormon kullanılır, bu da özellikle çocuklarda sorunlara neden olur, kesinlikle yemeyiniz"*, *"rafine şeker diyabet ve kansere neden olur, asla tüketmeyiniz"* gibi olumsuz dürtülerin yanı sıra özellikle kansere ya da yaşlanmaya karşı koruduğuna dair onlarca sebze ve meyve önerileri iletişim mecralarında sıklıkla karşılaştığımız uyarılardır. Günümüzde en yaygın görülen sağlık sorunları olan kanser, diyabet ve kalp hastalıklarına yakalanma olasılığı, bireyleri ciddi anlamda konu ile ilgili tedbir almaya yönlendirmiş; bu da ticari olarak üretici ve satıcıların pazar oluşturma noktasındaki iştahlarını kabartmıştır. Medyada yaygın etkiye sahip olan farklı alanlardan, özellikle bilim dünyasından kişiler aracılığıyla tüketicilerin zaman zaman akli karıştırılmakta ve tüketim alışkanlıklarının değiştirilmesi bu sayede sağlanmaktadır.

Gıda Dezenformasyonunu Nasıl Önleriz?

Gıda güvenliği; riskin değerlendirilmesi, yönetimi ve iletişimini içeren üç aşamalı bir modelle analiz edilmektedir. Risk değerlendirmesi, bağımsız otoriteler tarafından bilimsel olarak gerçekleştirilen şeffaf bir değerlendirmedir. Risk yönetimi, gıda güvenliğinin sağlanmasından sorumlu kamu otoritesinin gerçekleştirdiği politik bir süreç olup, ilgili mevzuatla gıda güvenliğini sağlayacak gerekli kararların alınmasını kapsar. Risk iletişimi, gıda güvenliği ile ilgili tüm tarafların arasındaki bilgi paylaşımını ve sonuçta tüketicide doğru bilginin ulaştırılması için gerekli stratejilerin oluşturulmasını içerir. Dezenformasyon, Türk Dil Kurumu (TDK) sözlüğünde "bilgi çarpıtma" olarak adlandırılmaktadır. Dezenformasyon her alanda yanıltıcı ve tehlikelidir. Ancak söz konusu gıda olduğunda konu, çok daha dikkatle ele alınmalıdır. Gıda korkusu bireyin kaygı durumu yanında çevresel faktörler tarafından da uyarılabilen bir davranış biçimidir. TDK korkuyu "bir tehlike veya tehlike düşüncesi karşısında duyulan kaygı, üzüntü" olarak tanımlar. Tehlikeli durumlardan kaçınmak ise insanoğlunun verdiği en doğal tepkidir. Hangi nedenle olursa olsun herhangi bir gıda ile korku arasında bir ilişki kurulduğunda o gıdadan uzaklaşacak şekilde davranmak kaçınılmazdır. Oysa ki sağlıklı beslenme sağlıklı gıdaların tüketilmesiyle mümkündür. Dünyada, JECFA (The Joint FAO/WHO Expert Committee on Food Additives-FAO/WHO Birleşik Uzmanlar Komitesi) ve EFSA (European Food Safety Authority-Avrupa Gıda Güvenliği Otoritesi) gıda risk değerlendirmesini bilimsel anlamda inceleyen ve bulgularını açık bir şekilde paylaşarak tavsiye niteliğinde kararlar alan, ancak yaptırım olmayan kurumlardır. Ülkemizde bu konu Tarım ve Orman Bakanlığı Risk Değerlendirme Daire Başkanlığı sorumluluğundadır. Gerekli görüldüğünde Bakanlık mevzuatta ilgili değişiklikler yapar, yayınlar, uygulanmasını sağlar ve denetler. Tarım ve Orman Bakanlığı aynı zamanda risk iletişiminden de sorumludur. Tüketicide doğru bilgilendirmek adına web sitesinde "Tüketici Bilgi Köşesi" üzerinden paylaşımlar yapar, kamu spotları hazırlar ve ALO174 hattı ile gıda konusundaki sorulara cevap verir.

Kamu yetkilileri gıda güvenliğinin güvence altına alınmasını, riskin değerlendirilmesini ve yönetimini mevzuatlar çerçevesinde yürütürler. Ancak tüketiciye güvenilir kaynaklardan doğru bilginin aktarılması ve yanıltıcı bilgilerin önlenmesi için daha kapsamlı çalışmalara gereksinim vardır. Gıda güvenliği ile ilgili hangi kamu ya da bilimsel kurum ve kuruluşların, hangi organizasyonların halka mesaj verebileceği ya da bireysel mesajların doğruluğunun değerlendirilebileceği sistemlerin kurulması ve etkin kullanılmasıyla birlikte gıda dezenformasyonunun önüne geçilebilecektir. Böylece bireylerin sağlıklı gıdaya ulaşmasındaki korku ve kuşku ortadan kaldırmak da mümkün olacaktır. Bilgi temelli, sorumlu bilgilendirme önemlidir. Sağlıklı gıdaya ulaşma konusunda tüketicinin doğru bilgilendirilmesi, devletin ilgili kurumları, bilim insanları ve nitelikli sivil toplum örgütlerinin (dernekler, organizasyonlar vb.) bir arada çalışmasıyla mümkündür.

Kaynaklar

Atanman RP (2017) Tüketicinin Güvenli Gıdaya ve Doğru Bilgiye Ulaşım Hakkı. Türkiye Biyoetik Dergisi, 4(2), 47-51.

Avrupa Gıda Güvenliği Otoritesi (EFSA). <http://www.efsa.europa.eu/> (Erişim Tarihi: 22.08.2019).

Dünya Sağlık Örgütü (DSO). <https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/food-safety> (Erişim Tarihi: 22.08.2019).

Gıda Tarım Organizasyonu (GTO). <http://www.fao.org/food/food-safety-quality/scientific-advice/jecfa/en/> (Erişim Tarihi: 22.08.2019).

T.C. Tarım ve Orman Bakanlığı <https://www.tarimorman.gov.tr/GKGM/Sayfalar/Detay.aspx?Sayfalid=10> (Erişim Tarihi: 22.08.2019).

T.C. Ticaret Bakanlığı https://ticaret.gov.tr/data/5b90d20a13b8760beca887fa/Ekonomik_Gorunum_Haziran.pdf (Erişim Tarihi: 22.08.2019).

Türkiye İstatistik Kurumu (TUIK). <http://www.tuik.gov.tr/UstMenu.do?metod=temelist> (Erişim Tarihi: 22.08.2019).

Türk Dil Kurumu. <http://sozluk.gov.tr/> (Erişim Tarihi: 22.08.2019).