



PINAR Enstitüsü

bülten
10
Nisan 2017

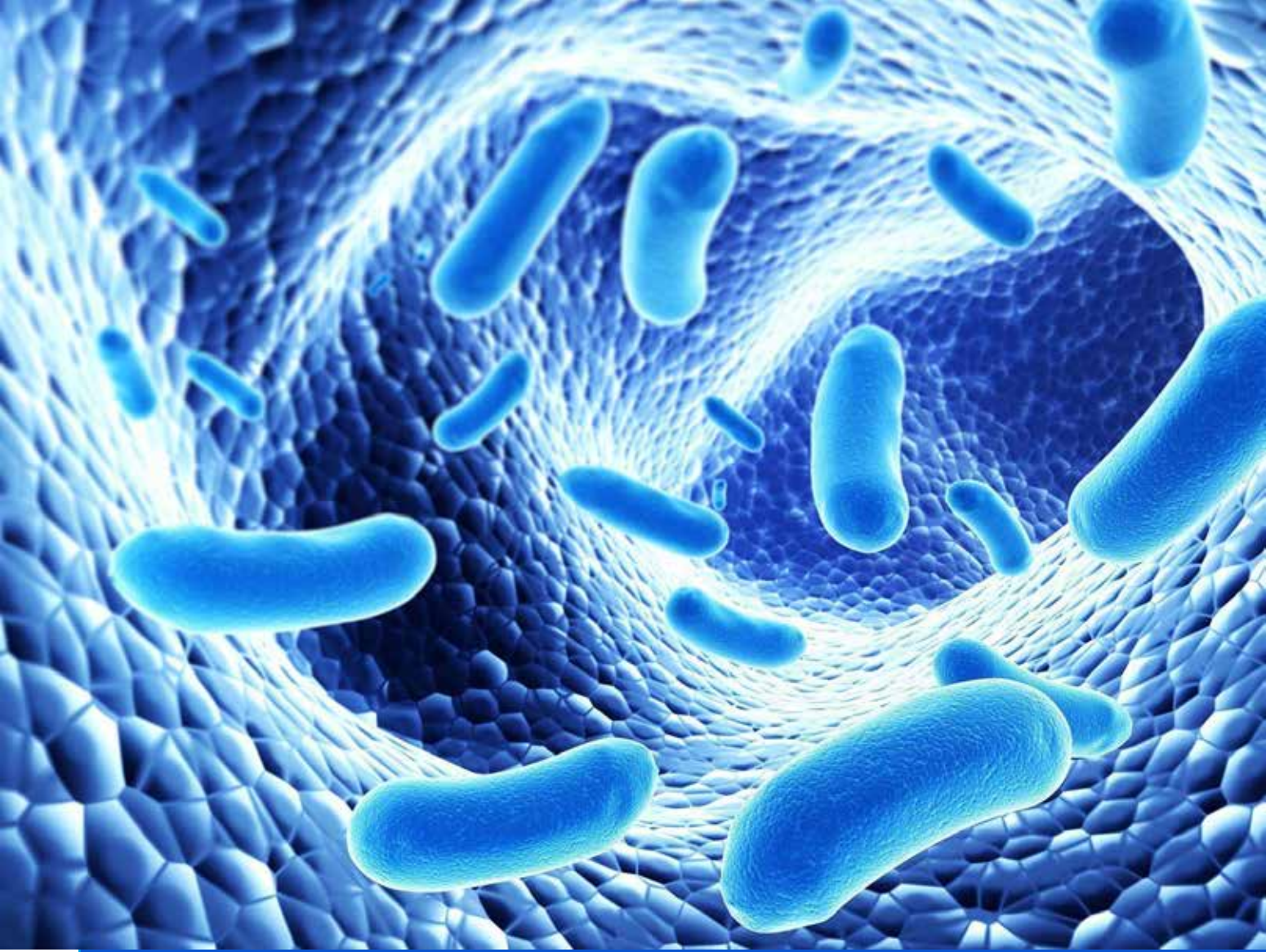
DOST BAKTERİLER
PROBİYOTİKLER

GÜNLÜK KARŞILAMA
MİKTARI (GKM)

SAĞLIKLI
YAŞLANMA

ENSTİTÜDEN
HABERLER

 /Pınar Enstitüsü
 /pınar_enstitusu
 /pinarenstitusu
 /Pınar Enstitüsü



Dost Bakteriler Probiyotikler

Probiyotikler, vücudumuzda bulunan ve sağlığımız üzerinde olumlu etkileri olan canlı mikroorganizmalardır. Kısaca vücudumuzda yaşayan yararlı bakterilerdir.

Gıdalar, artık sadece beslenmeyi sağlayan bir kaynak olarak görülüyor. Zihinsel ve fiziksel iyiliği sağlayan, bağışıklık sistemini güçlendirici etkisiyle bazı hastalıkların görülmesine neden olan risk faktörlerini azaltan ve önleyen özellikleri de öne çıkıyor. Bazı gıda ve gıda

bileşenlerinin, temel besin öğelerinin sağlanmasına ek olarak başka fizyolojik ve psikolojik etkilerinin de olduğunu destekleyen kanıtlar gün geçtikçe artıyor.

Vücudumuzun gereksinim duyduğu tüm besin maddelerini alabilmemiz için zaman zaman fonksiyonel gıdalara ihtiyacımız olabilir. Bir gıdanın fonksiyonel gıda sayılabilmesi için, temel beslenme özelliklerinin yanı sıra insan sağlığını iyileştirmede ve/veya hastalıkların oluşumunu önlemede etkili olması gerekir.

Fonksiyonel gıdalar; temel beslenmenin yanında sağlık üzerine olumlu etkileri olan gıdalar olarak tanımlanan, insan sağlığına faydalı bazı bileşenler içeren besinlerdir. Vücudumuzun temel besin ihtiyaçlarını karşılamının ötesinde, insan fizyolojisi ve metabolik fonksiyonları üzerinde ek faydalar sağlayan ve böylelikle hastalıklardan korunmada etkinlik gösteren gıdalar veya gıda bileşenleri olarak da tanımlanır. Bunlar; doğal besin maddeleri olabileceği gibi fonksiyonel bir besin ögesi ile zenginleştirilmiş veya genetik mühendislik yöntemleri ile değişikliğe uğratılmış bir besin de olabilir.



Anne sütü, kefir, yoğurt ve peynir gibi fermente süt ürünleri gibi besinler yoluyla alınan ve insan sağlığı üzerinde olumlu etkileri bulunan ve fonksiyonel gıda bileşenleri içerisinde yer alan probiyotikler; düzenli ve yeterli miktarda tüketildiklerinde bağırsak florasına yerleşerek, kullanan kişiye normal beslenmenin ötesinde çeşitli yararlar sağlayan mikroorganizmalar şeklinde tanımlanıyor. Sindirim sisteminde yaşayan mikroorganizmalar, sağlıklı bir sindirim sisteminin olmazsa olmazlarıdır ve bağırsak fonksiyonları üzerinde önemli bir etkiye sahiptir.

Solunum, sindirim ve üreme yolu enfeksiyonlarının önlenmesinde, kolesterol düzeylerinin düşürülmesinde, egzama ve alerjinin tedavisinde olumlu etkileri olan probiyotiklerin aynı zamanda; tip2 diyabetin, obezitenin engellenmesine ve sağlıklı bir cilt yapısına yardımcı oldukları uzmanlar tarafından dile getiriliyor.

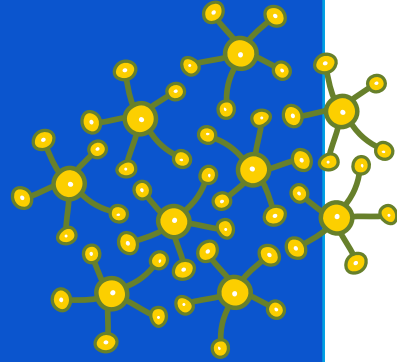
Probiyotikler en çok bağırsaklarımızda bulunur. Bağırsaklarımızda bulunan bakterilerin %85'i faydalı bakterilerdir. Ancak antibiyotik kullanımı, düzensiz ve sağlıksız beslenme ve günlük yaşamın getirdiği stres ile bağırsaklarda bulunan probiyotiklerin sayısı azalır. Buna karşılık zararlı bakteri sayısı artar ve çeşitli hastalıklara davetiye çıkmış olur.

Canlı mikroorganizmalar olan probiyotiklerin hayatta kalabilmeleri için beslenmeleri gerekir. Probiyotiklerin besinleri de prebiyotiklerdir. Prebiyotikler, probiyotiklerin etkisini artıran ve beslenmemizin önemli bir parçasını oluşturan; tahıl ürünleri, baklagiller, enginar,

bezelye, kereviz, pırasa, kuşkonmaz, muz gibi birçok lifli gıdada bulunur. Genel olarak lifli besinler bağırsaklarımızın hareketlenmesini sağlar. Fakat tüm lifli besinler probiyotikler tarafından kullanılmaz; yani tüm lifli besinler prebiyotik değildir.

Vücudumuzda bulunan probiyotiklerin beslenebilmesini sağlamak için günlük öğünlerimizde prebiyotik özellikli besinler tüketmeye dikkat etmeliyiz.

Sağlık üzerine olan bütün olumlu etkilerine karşın probiyotikler, sağlığın iyileştirilmesi için alınan ilaçlar değildir. Probiyotik gıdaların tüketiminin kesilmesiyle bağırsak florası eski halini alır ve olumlu etki ortadan kalkar. Bu nedenle probiyotikler, ancak prebiyotik gıdalarla düzenli olarak vücuda alındığında olumlu etki gösteren mikroorganizmalardır.



KAYNAKÇA:

1. European Food Information Council (EUFIC) – Avrupa Gıda Bilgi Konseyi
2. International Life Sciences Institute (ILSI) – Uluslararası Hayat Bilimleri Enstitüsü
3. Kundağcı, A., Ergönül, B. (2006) "Probiyotik Gıda Nedir? Ne Değildir?" Gıda Teknolojisi Derneği, 9. Gıda Kongresi, 93-96.
4. Nutrition Facts Org Micronutrients and the Immune System
5. Sağdıç, O., Küçüköner, E., Özçelik, S. (2004). "Probiyotik ve Prebiyotiklerin Fonksiyonel Özellikleri". Ankara Üniversitesi Ziraat Fakültesi Dergisi 35 (3-4), 221-228.
6. World Health Organization (WHO) / Food and Agriculture Organization of the United Nations (FAO) (2006) "Probiotics in Food". FAO Food and Nutrition Paper 85.

Günlük Karşılama Miktarı

Enerji ve Besin Öğeleri (100ml. için)					
Enerji Değeri	Enerji Değeri	Yağ	Karbonhidrat	Protein	Kalsiyum
253.0	60.5	3.3	4.7	3	120
(kj)	(kcal)	(g)	(g)	(g)	(mg)

Enerji ve Besin Öğeleri (100ml. için)					
Enerji Değeri	Enerji Değeri	Yağ	Karbonhidrat	Protein	Kalsiyum
141.4	33.3	0.1	5	3.1	127 (%15.9 BRD)
(kj)	(kcal)	(g)	(g)	(g)	(mg)

Türk Gıda Kodeksi Etiketleme Yönetmeliği; son tüketiciye ve toplu tüketim yerlerine arz edilen gıdaların genel ve belirli özel etiketleme kurallarını, beslenme yönünden etiketleme kurallarını, tanıtımı ve reklâmına ilişkin belirli kuralları ve gıdalardaki beslenme ve sağlık beyanlarına ilişkin kuralları kapsar.

Yönetmelikle gıda ürün etiketlerinde gönüllü olarak uygulanacak olan "Günlük Karşılama Miktarı (GKM)" bilgisinin yer alması uygulaması getirilmiştir. GKM, dengeli beslenme için bir kılavuz vazifesi görerek, bir yetişkin için bir porsiyondaki enerji ve besin ögesi miktarını gösterir.

GKM Neden Önemlidir?

GKM, yeterli ve dengeli beslenme için kabul edilen referans değerlere göre tüketicinin günlük ihtiyacı olan enerji, yağ, doymuş yağ, tuz ve şeker besin öğelerinin yüzde kaçını tükettiği gıdadan karşılayabileceğini belirtir. GKM etiketler üzerinde bulunan karmaşık ifadeleri, tüketicilerin daha kolay anlayabileceği bir şekilde ifade eder.

Bir porsiyon gıdadaki miktarın önerilen günlük alım düzeyini karşılama oranı olarak da tanımlanan GKM, tüketicilere doğru ve açık beslenme bilgisi vererek doğru gıda seçimine yardımcı olur.



LIGHT LAKTOZSUZ UHT SÜT UHT LACTOSE FREE COW'S MILK		
Enerji ve Besin Öğeleri (100ml)	Yağlı Süt	Light Laktozsuz Süt
Enerji (kJ/kcal)	253/60,5	187,8/44,6
Yağ (g)	3,3	1,5
Karbonhidrat (g)	4,7	4,78
Laktoz (g)	4,7	0,1
Protein (g)	3	3
Kalsiyum (mg)	120	125(%15,6 BRD)

BRD: Beslenme Referans Değeri

1 porsiyon (200 ml) ürünün günlük karşılama miktarı.*				
Enerji	Şeker	Toplam Yağ	Doymuş Yağ	Tuz
89 kcal	9,6 g	3,0 g	1,9 g	0,0 g
%4	%11	%5	%10	%0

Yukarıdaki laktozsuz süt etiketinde yer alan GKM etiketine göre; 1 porsiyon= 200 ml-1 paket 1/5 UHT laktozsuz sütü ifade eder.

Ürün etiketi size 1 kutu laktozsuz süt tükettiğinizde 89 kcal enerji; 9,6 g şeker; 3 g yağ; 1,9 g doymuş yağ ve 0 g tuz aldığınız bilgisini verir.

Gıda etiketindeki her bir simge %'lik oranı ile ifade edilir ve bu değerler, tükettiğiniz 1 porsiyonluk gıdanın, gıda bileşenleri (enerji, şeker, toplam yağ, doymuş yağ ve tuz) yönünden günlük ihtiyacın % kaçını sağladığını gösterir.

1 kutu (200ml) UHT laktozsuz süt tüketildiğinde günlük enerji gereksiminin %4'ü, şekerin %11'i, toplam yağın %5'i ve doymuş yağın %10'u karşılanmış olur.

Bu örnekte ürünün bir porsiyonu (200 ml süt) günlük kalori ihtiyacının (2.000 kcal) %4'ünü karşılamaktadır ($89/2.000 \times 100 = \%4$). (Tablo 1 referans alınmaktadır.) Aynı hesaplamalar diğer besin öğeleri için de geçerlidir. (Bu değerler günde 2.000 kcal üzerinden hesaplanmış olup cinsiyete, yaşa, fiziksel aktiviteye ve diğer faktörlere göre değişiklik gösterebilir.)

Enerji veya besin öğeleri	Referans alım düzeyleri
Enerji	2.000 kcal
Şeker	90 g
Toplam yağ	65 g
Doymuş yağ	20 g
Sodyum / Tuz	2,4 g / 6 g
Protein	50 g
Lif	25 g

Tablo 1: Enerji ve Bazı Besin Öğeleri İçin Referans Alım Düzeyleri (Yetişkinler İçin)

KAYNAKÇA:

- Gıda Hatırı www.gidahatti.com
- T.C. Gıda, Tarım ve Hayvancılık Bakanlığı www.tarim.gov.tr



SAĞLIKLI YAŞLANMA

**Sağlığı geliştirmek için
hiçbir zaman geç değildir!**

Dünya genelinde insanlar artık daha uzun yaşıyor, doğum oranları azaldı ve yaşlı nüfus sayısı da arttı. Yaşlı nüfusun ve sağlık sorunlarının artmasıyla birlikte sağlıklı yaşlanma, aktif yaşlanma, başarılı yaşlanma gibi kavramlar da kullanılmaya başlandı. Sağlık sorunlarını ve yaşa bağlı engelliliği önlemek amacıyla erken yaşlardan başlayarak yaşam boyunca sağlığın geliştirilmesi önem taşıyor.

Dünya Sağlık Örgütü'ne göre sağlık; bireyin beden, ruhen ve sosyal olarak tam bir iyilik halidir. DSÖ'nün sağlıklı yaşlanma yaklaşımı da her yaşta insanın sağlıklı, güvenli ve sosyal olarak aktif olabileceği bir hayat tarzını öngörüyor. Dünya Sağlık Örgütü Avrupa Bölgesi

21. yüzyılda "Herkes İçin Sağlık" stratejileri içinde sağlıklı yaşlanma hedefi olarak; sistematik şekilde planlanan sağlığı geliştirme çabaları ve yaşam boyu sağlığın korunması yoluyla bireylerin sağlıklı yaşlanmaya hazırlanması gerekliliği üzerinde duruyor.

2015 yılında dünya nüfusunun %8,5'ini yaşlı nüfus oluşturdu. Türkiye'de de benzer bir durum var. Yaşlı nüfusun toplam nüfus içindeki oranı 2014 yılında %8 iken 2015 yılında %8,2'ye yükseldi. Sayılarla ifade 4yılında 6 milyon 495 bin 239 kişi oldu. Bu sayının 2023 yılında 8,6 milyona, 2050 yılında 19,5 milyona ve 2075 yılında ise 24,7 milyona çıkacağı tahmin ediliyor.



Yaşlılık dönemi, yaşam kalitesinin gerilediği dönemlerden birisidir.

Bireyler doğduklarında bir başkasına maddi ve manevi anlamda tam bağımlı olarak yaşama başlar, ancak yıllar sonra büyüyüp gelişince tam bağımsız hale gelir. Erişkin dönem, bireyin tek başına hayatta kalabilmeyi başardığı dönemi ifade eder. Yaşın ilerlemesi ile birlikte kronik dejenerasyonlar, hastalıklar, sosyal statüde değişme gibi birden fazla faktörün etkisi ile birey yavaş yavaş bir başkasına maddi ve manevi olarak bağımlı hale gelmeye başlar. Yaşamın son dönemi, aynen doğumda olduğu gibi eğer gerekli önlemler alınmazsa bir başkasına tam bağımlı olduğumuz bir aşamaya ulaşabilir.

İnsanlarda görülen pek çok hastalığın, ilerleyen yaş ile birlikte arttığı gözlenir. Yaşlılıkta oluşan değişiklikler öncelikle beyin, merkezi sinir sistemi, çevre sinirler ve sonuçta kas sistemi üzerinde etkili olur. Kronik ağrılar, kalp ritmi bozuklukları ve hipertansiyon gibi kardiyovasküler hastalıklar, osteoporoz ve malnütrisyon (yetersiz beslenme) gibi hastalıklar da genellikle yaşlılıkla bağdaştırılır.

Oysa erken yaşlarda kazanılan sağlıklı yaşam alışkanlıkları ile sağlıklı, aktif ve başarılı bir yaşlanma mümkündür.

Ülkemizde T.C. Sağlık Bakanlığı Türkiye Halk Sağlığı Kurumu; "Türkiye Sağlıklı Yaşlanma Eylem Planı ve Uygulama Programı" kapsamında belirlenen hedefler ve hedeflerin gerçekleştirilmesine yönelik stratejilerle yaşlılar için güvenli ve sağlıklı bir çevrenin oluşturulması amacı ile gerekli düzenlemelerin yapılması sağlanarak yaşam boyu sağlık ve sağlıklı yaşlanmanın sağlanması amaçlanıyor.

KAYNAKÇA:

1. World Health Organization (WHO) – Dünya Sağlık Örgütü
2. Türkiye İstatistik Kurumu (TÜİK) Sayı: 21520
3. "Türkiye Sağlıklı Yaşlanma Eylem Planı ve Uygulama Programı 2015-2020", T.C. Sağlık Bakanlığı, Yayın No:960, Ankara, 2015.



EĞLENEREK HAREKET EDELİM SAĞLIKLI BESLENELİM PROJESİ BASINA TANITILDI



Beslenme bilincini ve olumlu yaşam alışkanlıklarını küçük yaşta kazandırmayı amaçladığımız “Eğlenerek Hareket Edelim Sağlıklı Beslenelim” projemiz pilot bölge uygulamalarını tamamladı. İzmir İl Millî Eğitim Müdürlüğü ile imzalanan protokol çerçevesinde yürütülen projemiz ile yaklaşık 1000 çocuğa ulaştık.

13 Mart 2017 tarihinde gerçekleştirdiğimiz tanıtım toplantısına Pınar Enstitüsü Yönetim Kurulu Başkanı İdil Yiğitbaşı, İzmir İl Millî Eğitim Müdürü Ömer Yahşi, Millî Eğitim yöneticileri, projeyi uygulayan okulların öğretmenleri ve öğrenciler katıldı.

Projenin lansman toplantısında konuşan Pınar Enstitüsü Yönetim Kurulu Başkanı Sayın İdil Yiğitbaşı “Sağlıklı toplumlar, sağlıklı yetişmiş çocuklarla mümkün.

Çocukların sağlığı ve sağlıklı yetişkinler olabilmesi, anne karnından başlayarak sağlıklı bir ortamda büyümelerine bağlı. Erken çocukluk dönemi, yani okul öncesi dönem; yaşamın en duyarlı dönemlerinden biridir. Erken yaşlarda kazanılacak sağlıklı beslenme ve fiziksel aktivite alışkanlıkları, yaşam boyu sürüyor. Sosyal sorumluluk kapsamında toplumun sağlıklı gelişmesine katkıda bulunmak amacıyla araştırma yapmak, araştırmaları ve eğitimleri desteklemek, sonuçları yayınlamak ve bu amaçla faaliyette bulunmak; Pınar Enstitüsü olarak önceliğimiz. Bu önceliğimiz doğrultusunda; “Eğlenerek Hareket Edelim, Sağlıklı Beslenelim” projesini hayata geçirdik.” dedi.

Projemizin 2. Dönem uygulamaları da 16 – 17 Nisan tarihlerinde gerçekleştirilen Eğiticinin Eğitimi Etkinliği ile başlamış oldu. Bu dönemki eğitim programının tamamlanmasıyla birlikte toplam 40 bağımsız anaokulunda 2000’den fazla çocuğa sağlıklı beslenme ve fiziksel hareketlilik eğitimi verilmiş olacak.

Eğitim programının tamamlanmasıyla bahar döneminde okullarda çocuklara yönelik dengeli ve sağlıklı beslenme konusunda bir hikâye kitabı da dağıtılacak. Böylece projemiz, İzmir’de faaliyet gösteren 66 bağımsız anaokulunda 11.200 çocuğa bu kitap aracılığıyla ulaşılmış olacak.