



Enstitüsü

07

bülten

Temmuz 2016



Enstitüsü

**D Vitamininin
Sağlığımız
Üzerine Etkisi**

**Eşsiz Ve
Benzersiz Bir
Besin:
Anne Sütü**

**Dünya Sağlık
Örgütü'nün 2025 Global
Beslenme Hedefleri**

**Enstitü'den
Haberler**

D

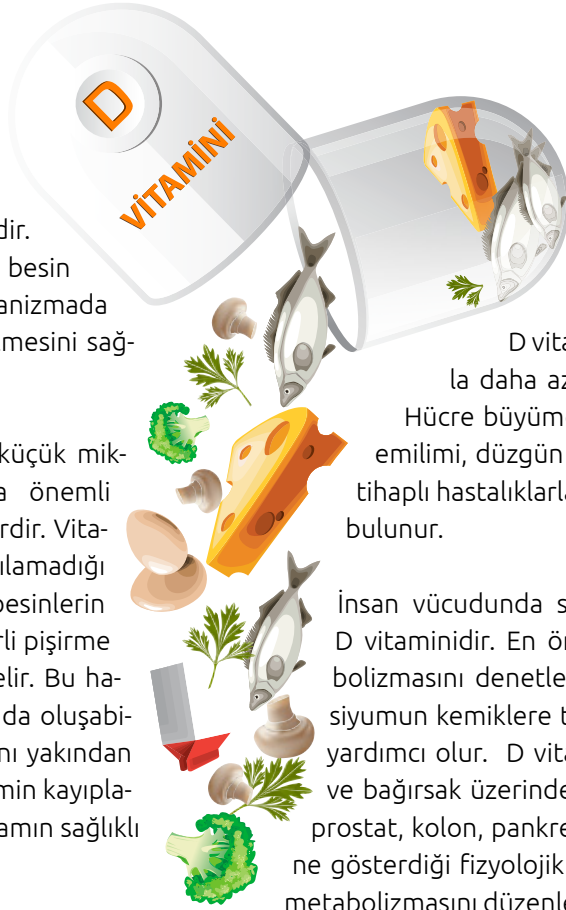
Vitamininin Sağlığımız Üzerine Etkisi

İnsan vücudunda sentezlenebilen tek vitamin D vitamini dir.

Vitaminler ve mineraller vücudumuzda gerçekleşen tüm işlemlerde anahtar rol oynayan besin öğeleridir. Ortak fonksiyon gösterdikleri diğer besin öğelerinin yerine de çalışarak organizmada birçok işin aksamadan yerine getirilmesini sağlarlar.

Vitaminler yaşam için gerekli, çok küçük miktarlarıyla hücre metabolizmasında önemli tepkimeleri uyararak organik bileşiklerdir. Vitaminlerin çoğu vücut tarafından yapılamadığı için besinlerle alınması gerekir. Bu besinlerin bir kısmı çiğ olarak, bir kısmı da belirli pişirme süreçlerinden geçerek soframıza gelir. Bu hazırlama ve pişirme süreçleri esnasında oluşabilecek vitamin kayıpları insan sağlığını yakından ilgilendirir. Her besin grubunun vitamin kayıplarına neden olmadan tüketilmesi yaşamın sağlıklı sürdürülmesi açısından gereklidir.

Vitaminler, dışarıdan alınması zorunlu besin öğeleri olarak tanımlanmasına rağmen; D vitamini, bir dokuda üretilerek kan dolaşımına verilmesi, diğer dokular



üzerinde etki göstermesi nedeniyle vitaminden çok steroid yapılı bir hormon olarak değerlendirilir.

D vitamini diğer vitaminlere oranla daha az olarak besinlerde bulunur. Hücre büyümesi, kemik gelişimi, kalsiyum emilimi, düzenli işleyen bağışık sistemi ve iltihaplı hastalıklarla mücadelede hayati bir rolü bulunur.

İnsan vücudunda sentezlenebilen tek vitamin D vitamini dir. En önemli işlevi, kalsiyum metabolizmasını denetlemek ve düzenlemektir. Kalsiyumun kemiklere taşınmasına ve yerleşmesine yardımcı olur. D vitamini sadece kemik, böbrek ve bağırsak üzerinde değil; aynı zamanda beyin, prostat, kolon, pankreas gibi pek çok organ üzerine gösterdiği fizyolojik etkilerle kalsiyum ve fosfor metabolizmasını düzenler. Son dönemlerde D vitamininin kardiyovasküler hastalıklar, obezite, enfeksiyonlar ve kanser gelişimi ile de ilişkisi olduğu gösterilmeye başlanmıştır.

D Vitamini; somon, uskumru, sardalya, ton balığı gibi yağlı balık türleri, yumurta sarısı, süt, brokoli, yeşil soğan, maydanoz, su teresi gibi vitamin D yönünden zengin gıdalardan karşılanabilir. Bununla birlikte güneş ışığının çıplak tene nüfuz etmesi ile de alınabilen özel bir vitamindir.

Normal koşullar altında insan vücudunda bulunan vitamin D'nin %90-95'i güneş ışınlarının etkisi ile deride sentezlenir. Günde 15 dakika güneşlenme ile başta kanser, diyabet, hipertansiyon, kalp hastalığı, enfeksiyon hastalıkları, otoimmün ve romatizmal hastalıklar, kronik yorgunluk ve depresyon gibi bir çok hastalığı büyük oranda önlenir.

D Vitamini Eksikliğinde Neler Olabilir?

Son zamanlarda D vitamini eksikliği küresel bir sağlık sorunu olarak karşımıza çıkıyor. Sanayileşmiş ülkelerde, özellikle kuzey bölgelerdeki ülkelerde D vitamini eksikliği yaygın olarak görülüyor.

Vitamin D eksikliği kemikte mineral kaybına neden olur. Çocuklarda büyüme geriliğine yol açabilir. Erişkinlerde vitamin D eksikliği kemik erimesini (osteoporoz) kolaylaştırır ve kırık riskini artırır. Yaşlılarda düşük vitamin D seviyeleri, kas zayıflığı, denge problemleri ve düşmelere sebebiyet verebilir.

D vitamini düşük seviyede alan kişilerin ilkbaharın sonlarında, yaz mevsiminde ve sonbaharın ilk aylarında kısa sürelerde güneş ışığına maruz kalmaları yeterli D vitamini almalarına yardımcı olur. Kısa yaz mevsimi (özellikle Avrupa'da), ev içi yaşam alışkanlıkları ve deri kanseri endişelerinin yarattığı olumsuz etkilerinin giderilmesi için günlük D vitamini ihtiyacının karşılanması besin yolu ile yapılmalıdır. Bu besinler özellikle D vitamini eksikliği görülen riskli gruplar için D vitamini ile zenginleştirilen gıdalar ve takviyelerdir.

KAYNAKÇA:

1. Institute of Medicine (IOM) 2011 Raporu
2. Eatright (Academy of Nutrition and Dietetics)
3. EUFIC (European Food Information Council)
4. Türkiye Endokrinoloji ve Metabolizma Derneği
5. T.C. Sağlık Bakanlığı



Eşsiz ve Benzersiz Bir Besin *Anne Sütü*



Anne sütü, çocuklara yaşam için en iyi başlangıcı sağlar.

Bir toplumun geleceği sağlıklı bireylerin varlığı ile sürekli. Refah düzeyi yüksek aileleri ve toplumları da, sağlıklı bebek ve çocuklar oluşturacaktır. Hayatın ilk birkaç yılı, sağlam bir yaşamın temellerinin atıldığı, son derece önemli bir dönemdir. Bu kritik dönemde çocuğun gelişimi için bazı biyolojik, psikolojik ve sosyal gereksinimleri karşılanmalıdır.

Beslenme, yaşamın her döneminde önemlidir. Büyümenin en hızlı olduğu bebeklik döneminde beslenme ayrı bir önem taşır. Doğumdan itibaren iki yaşın sonuna kadar devam eden dönem, çocuklarda büyüme ve gelişmenin en hızlı olduğu, yaşama sağlıklı bir başlangıç için en kritik dönemdir.

Yenidoğan bir bebek için en uygun besin ANNE SÜTÜ'dür. Anne sütü bebekler için yaşamsal öneme sahiptir. Bebeklere gereksinimi olan tüm besin öğelerini tek başına ilk altı ay sağlayabilen en iyi besin olan anne sütü ve doğumdan sonra gelen ilk süt (ağız sütü, kolostrum), bebek için çok önemlidir. Bebeği hastalıklara karşı korur ve bebeğin ilk aşısıdır.

Dünya Sağlık Örgütü ve UNICEF, anne sütü ile beslenmenin doğumdan hemen sonra başlanmasını, ilk altı

ayda sadece anne sütü verilmesini önermektedir. İlk 6 aydan sonra ek gıda verilmesinin yanında, emzirmeye iki yaşına kadar devam edilmesi önerilmektedir. Dünya Sağlık Örgütü'nün verilerine göre 5 yaş altı çocuk ölümlerinin %7'nden tek başına sorumlu olan beslenme yetersizlikleri; yaklaşık yarısının da altında yatan temel nedeni oluşturmaktadır. Bu anlamda beslenme yetersizliklerinin önlenmesi için atılması gereken ilk adım anne sütü ile bebeklerin tek başına 6 ay emzirilmesi, 6. ayın ardından uygun ek besinlerle emzirmenin 2 yaşa kadar devam ettirilmesidir.





Her annenin sütü kendi bebeğine özel ve bebeğin durumuna göre hazırlanmış en mükemmel besindir. Anne sütü bileşimi; bebeğin erken doğumuna, gelişimine, hatta gün içindeki öğünlerine göre en uygun olacak şekilde değişmektedir. Örneğin; erken doğmuş bir bebek için en ideal besin yine kendi annesinin sütüdür. Çünkü bebeğin o anda ihtiyaç duyduğu tüm maddeler yalnızca kendi annesinin sütünde bulunmaktadır.

Anne sütü proteinlerin, yağların, vitaminlerin ve karbonhidratların en mükemmel bileşimini içerir. Bebeğin ilk altı ay ihtiyacı olan, büyüme ve gelişmenin sağlanması için gerekli her türlü besin değerini içeren ideal besin kaynağıdır. Anne sütü ile beslenen bebeğin D vitamini ve flor dışında hiçbir ek sıvıya, ek besine, vitamini gereksinimi yoktur. Bu nedenle şekerli su, mama ya da başka bir besin verilmemelidir.

Anne sütünün fonksiyonu sadece bebeği beslemek değildir. Bebeği en iyi şekilde beslediği gibi, bebek ve anne açısından yararları sayılamayacak kadar çoktur ve etkileri yaşam boyu devam eder.

Anne Sütünün Yararları

- ◊ Her zaman sterildir, ısı derecesi idealdir.
- ◊ Ucuzdur, hazırlama sorunu gerektirmez.
- ◊ Bebeğin ruhsal, bedensel ve zihinsel gelişimine yardımcı olur.
- ◊ Hormonlar ve büyümeyi sağlayan öğeleri içerir.
- ◊ İshal, zatürre gibi enfeksiyon hastalıklarının riskini azaltır.
- ◊ Orta kulak iltihabı riskini azaltır.
- ◊ Çene ve diş gelişimine yardımcı olur.
- ◊ Bebeğin kansızlıktan korunmasını sağlar.
- ◊ Solunum yolu ve mide – bağırsak enfeksiyonları görülme riskini azaltır.
- ◊ Sindirime yardımcı aktif enzimler içerir.
- ◊ Bazı kronik hastalıkların oluşma riskini azaltır (Tip 1 diyabet, çölyak hastalığı, obezite, koroner kalp

hastalığı gibi).

◊ Alerjiye karşı koruyucudur ve bebeği pişikten korur.

◊ Anne sütünün içerdiği maddeler bebeği rahatlatır, gevşetir, daha çabuk uykuya dalmasını sağlar. Aynı durum emziren anneler için de geçerlidir.

◊ Annenin sağlığını korur.

◊ Emziren annelerde göğüs kanseri, yumurtalık kanseri, kemik erimesi ve kansızlık oluşumu azalır.

◊ Anne ile bebek arasında sevgi bağı kurulmasını sağlar.

◊ Bebeğin sağlıklı bir kişilik kazanmasını kolaylaştırır.

Dünya’da ve Türkiye’de Anne Sütü

Türk Halk Sağlığı Kurumu verilerine göre, dünya genelinde doğumdan 6 aya kadar olan sürede bebeklerin yaklaşık %38’i sadece anne sütüyle beslenmektedir. Avrupa’da %80 oran ile, emzirme oranının en yüksek olduğu ülke Norveç’tir.

Emzirme Türkiye’de oldukça yaygın bir uygulamadır. Türkiye Nüfus ve Sağlık Araştırması’nın 2008 yılı sonuçlarına göre; Türkiye’de emzirme süresi ortalama 16 aydır. Bir süre emziren bebeklerin oranı %96,7’dir.

Dünya Sağlık Örgütü’ne göre 5 yaş altı çocuk ölümlerinin %7’sinden tek başına sorumlu olan beslenme yetersizlikleri yaklaşık yarısının da altında yatan temel nedeni oluşturmaktadır. Bu anlamda beslenme yetersizliklerinin önlenmesi için atılması gereken ilk adım anne sütü ile bebeklerin tek başına 6 ay emzirilmesi, 6. ayın ardından uygun ek besinlerle emzirmenin 2 yaşa kadar devam ettirilmesidir.

KAYNAKÇA:

1. American Academy of Pediatrics (AAP)
2. British Nutrition Foundation
3. Dünya Sağlık Örgütü (WHO)
4. T.C. Sağlık Bakanlığı, Türkiye Halk Sağlığı Kurumu, Çocuk ve Ergen Sağlığı Daire Başkanlığı
5. Türkiye Nüfus ve Sağlık Araştırması (2008)
6. UNICEF



Dünya Sağlık Örgütü'nün 2025 Global Beslenme Hedefleri



Beslenme; anne karnında başlayarak yaşamın sonlandığı ana kadar devam eden yaşamın vazgeçilmez bir ihtiyacıdır. Aynı zamanda insanın büyümesi, gelişmesi, sağlıklı ve üretken olarak uzun süre yaşaması için gerekli olan besin öğelerini yeterli ve dengeli miktarda alıp vücutta kullanabilmesidir.

Günümüzde bir çok insan, gıdaya erişim sıkıntılarını ve yanlış beslenmeden kaynaklı problemlerden dolayı gerçekleşen bir takım sağlık sorunları ile mücadele ediyor. Tükettiğimiz gıdalar ve beslenme alışkanlıklarımız, sağlığınıza ve yaşam kalitemize doğrudan etki edebiliyor. Sağlıklı bir yaşam sürdürmek içinse, alınan enerji ile harcanan enerjinin dengede tutulması gerekiyor.

Dünyanın bir çok yerinde, 5 yaşın altındaki çocuklarda aşırı kilolu olma durumunun görülme sıklığı artarak devam ediyor. Günümüzde gıdaya erişim kısıtından dolayı yetersiz beslenmeden kaynaklı sağlık sorunları yaşanırken, diğer bir yandan da gereğinden fazla besin tüketiminden dolayı dengesiz beslenme sorunlarının git gide yaygınlaştığı görülüyor. Bu durumun farkında olan hükümetler ve çeşitli sivil toplum kuruluşları, bu ikilemin önüne geçebilmek adına bir takım politikalar geliştiriyorlar.

Dünya Sağlık Örgütü de yayınladığı bir politika ile belirlediği 6 global beslenme hedefini açıkladı ve 2025 yılı

na kadar bu hedeflere ulaşmak için çeşitli çalışmalara imza atacağını duyurdu. Aynı zamanda bu politikaların, ulusal ve yerel karar alıcılara rehberlik etmesi hedefleniyor. Özellikle anne, bebek ve çocuk beslenmesi konularına odaklanılırken, kapsamlı bir uygulama planı ortaya konulduğu belirtiliyor.

Belirlenen 6 Global Beslenme Hedefi sırasıyla;

-  Yaşına göre çok kısa olan çocuk sayısının %40 azaltılması
-  Doğurganlık çağındaki kadınlarda görülen aneminin %50 azaltılması
-  Düşük doğum ağırlığının %30 azaltılması
-  Çocukluk çağı şişmanlığındaki artışın önlenmesi
-  İlk 6 ayda anne sütü ile beslenme oranının en az %50 artırılması
-  Boyuna göre çok ince olan çocuk sayısının %5'in altına düşürülmesi ve bunun kalıcı hale getirilmesi

KAYNAKÇA:

http://www.who.int/nutrition/topics/globaltargets_overview.pdf

<http://beslenme.gov.tr/index.php?lang=tr&page=38?CHK=faa24fe77653b6d22b02892f4fa6288f>

Sütümüzün Geleceği Bilinçli Ellerde Projesi Eğitimleri Şanlıurfa ve Ödemiş'te de Süt Üreticileri ile Buluştu



Süt ve süt ürünlerinin bütün yaş gruplarının diyetinde önemli bir yere sahip olduğu bilinen bir gerçektir. Böylesi büyük bir öneme sahip olan sütün, tüm faydalarından azami olarak yararlanılabilmesi için, hayvanlarımızın sağlıklı olması, doğru beslenmesi, yetiştiricilerimizin de hijyen ve sanitasyon konularında bilinçli olması gereklidir. "Sütümüzün Geleceği Bilinçli Ellerde" projesi bu amaçla geliştirilmiştir.

Eğitimin amacı; çiğ süt üreticilerinin hayvan sağlığı, hayvan beslenmesi, hijyen ve sanitasyon konularında eğitilmesidir.

Projenin ilk ayağı 21 Mayıs 2014 Dünya Süt Gününde Milas'ta başlatılarak 44 süt toplama merkezinde 2600 süt üreticisine ulaşıldı, projenin ikinci ayağında ise Eskişehir'de 17 süt toplama merkezinde 1400 süt üreticisine eğitimler verildi.

Projenin üçüncü ayağı olan Tire'de Kasım 2015 tarihinde başlatılan eğitimlerle, 1000 kadar üretici eğitimlerini tamamladı.



Projenin dördüncü etabı ise 25 Mayıs 2016 tarihinde Şanlıurfa ve yakın çevresindeki üreticileri kapsayacak şekilde gerçekleştirildi. Bu bölgedeki eğitimlerde Harran Üniversitesi Veteriner Fakültesi'nden destek alındı.

Projede beşinci etap eğitimleri 3 Haziran 2016 tarihinde Ödemiş bölgesinde düzenlenerek 150 süt üreticisine ulaşıldı. Böylece proje kapsamında tüm Türkiye'de 6 binin üzerinde üretici, eğitimlerden yararlanma imkanı buldu.

