

SAĞLIKLI BESLENME, ŞİŞMANLIK VE DÜNYA GIDA GÜNÜ

Bu hafta Beslenme ve Gıda İsrafını Önleme haftası, 6 Ekim günü ise Dünya Gıda günüyüdü.

Yaklaşık 30 yıl önce Kelkit'in Yeni Yol köyünde hekimliğe başlamıştım. Bize Tıp Fakültesinde beslenme yetersizliği ve çocuklarda nasıl doğru beslenme olur ve beslenme yetersizliğini nasıl tedavi ederiz, diye öğretilmişti. Kelkit bölgesinde çocuklarda beslenme yetersizliğine rastlamamıştım fakat daha sonraki çalışma hayatımda az sayıda olsa da beslenme yetersizliği vakalarına rastlamıştım. Son yıllarda ise ülkemizde ve batı da ve birçok gelişmekte olan ülkede beslenme fazlalığından oluşan aşırı kilo, obezite-şişmanlık ve onların oluşturduğu sağlık sorunları gündemimizde. Afrika ülkelerinde ve savaştan mağdur olan Suriye ve Yemen gibi ülkelerde özellikle çocuklarda beslenme yetersizlikleri olmaktadır.

Obezite denilen aşırı kiloluluk durumu birçok hastalığa davetiye çıkarır. Hiçbir hastalığı olmasa dahi obez kişi basit bir hastalığı geçirmede, bir ameliyatta bile normal kilolu bir kişiye göre daha riskli durumdadır. Koronavirüste hastalığın daha ağır geçmesine neden olduğu ortaya çıkmıştır.

Obezite yani aşırı kilo hali, vücutta aşırı yağ depolanması sonucu ortaya çıkan tablodur. Obezite tüm dünyada sıklığı özellikle gelişmiş ülkelerde artan ve beraberinde getirdiği sağlık sorunları ile insanların yaşamlarını kısaltan ve yaşam kalitesini bozan bir hastalıktır. Daha önceden obezite yani şişmanlık; kalp -damar hastalıkları için risk faktörü sayılırken artık başlı başına öldürücü bir hastalık olarak görülmektedir.

Obezite tanısı koymakta en çok beden kitle indeksi kullanılır. Kilogram cinsinden kişinin ağırlığının, metre cinsinden boyunun karesine bölümüyle çıkar.

18.5	altında Çok Zayıf,
------	--------------------

18.5-24.9	Normal
-----------	--------

25.0-29.9	Fazla Kilolu
-----------	--------------

30.0-39.9	Obezite -Şişmanlık
-----------	--------------------

40.0 üzeri	Morbid Obez olarak kabul edilir.
------------	----------------------------------

Obezitenin çevresel temeli aşırı ve sağlıksız beslenme ve teknolojik gelişmenin getirdiği hareketsiz yaşamdır. Şişmanlığın birinci basamak tedavisi farmakolojik olmayan tedavileridir. Bu diyet, egzersiz ve davranış tedavisini içerir. yani normal kişinin günlük enerji harcamasından 500 Kcal düşük diyet yani normal bir kişiye 2000 Kcal lazım olduğu düşünülürse kişi 1500 Kcal içeren diyet zayıflama sağlayabilir. Tüm gıda unsurlarının bulunduğu dengeli diyetler uygulanılır.

Günlük on bin adım civarında bir yürüyüş de buna ilave etmek gerekecektir

Şunu söyleyebiliriz: her ülke kendi halkına yeterli gıdayı üretmesi ve sunmasını sağlamalıdır. Yeterli beslenme insan hakkı sayılmalıdır. 2015 yılında sunduğum bir tebliğ ile İnsanların yeterli beslenmesi de temel haklarından sayılması gerektiğini belirtmiştim. İfade şöyle idi: **Beslenme azlığı olan ülkeler, uluslararası kuruluşlar tarafından desteklemeli, gıda yardımından ziyade yetiştirme ile kendine yeterlilik sağlanmalıdır. Çevresel şartlar toplumların kendi besinlerini üreteceği şekilde desteklenmelidir. Yeterli temiz su, yeterli yiyecek temel insan hakkı olarak kabul edilmelidir.**

Gümüşhanemiz de birçok sebze ve meyveyi yetiştirilebilen bir ilimizdir. Harşit kenarında seralar görmüştüm, bunlar desteklenerek daha fazla üretim sağlanmalıdır. Yine hayvancılık, yaylacılık, arıcılık desteklenerek İlimizin kendine yeter bir hale gelmesi uygun olacaktır.

Yıllarca yönetim kurulu üyesi yaptığım Çeküd -Çevre Kuruluşları Dayanışma Derneği *sofrada sıfır atık* adında bir proje başlatmıştı. Halen devam eden proje gıda israfının azaltılması için bilinç oluşturmaya çalışılmaktadır.

Sonuç olarak seçerek yemeliyiz, organik yemeliyiz ve aşırı yememeliyiz. Mevsim

geldi. Bu yıl balık da bol her hafta en az bir gün sofranızda balık olsun. Yine C vitamini depomuz kuşburnu suyu ve marmeladının koronavirüse ve diğer enfeksiyonlara karşı direnç oluşturması bakımından eşsiz bir yiyecek-içecek olduğunu unutmayalım.

Okuyucularıma sağlık, sıhhat ve afiyet dolu günler dilerim.