



NUH NACİ YAZGAN ULUSAL SAĞLIK BİLİMLERİ KONGRESİ

3-4 MAYIS 2024

NUH NACİ YAZGAN ÜNİVERSİTESİ - KAYSERİ

SAĞLIKLI VE AKTİF YAŞAM



www.nnysaglikkongresi.org

ATLAX

KONGRE KİTABI

ISBN NO: 978-625-97982-0-2



info@nnysaglikkongresi.org



www.nnysaglikkongresi.org



[nnysaglikkongresi](https://www.instagram.com/nnysaglikkongresi)

Sözel Bildiri

SÜRDÜRÜLEBİLİR DİYETLER: İNSAN SAĞLIĞI VE GEZEĞEN İÇİN ÖNEMİ
SUSTAINABLE DIETS: IMPORTANCE FOR HUMAN HEALTH AND THE PLANET**GAYE SABAN | HÜRMET KÜÇÜKKATIRCI BAYKAN**

Mersin Büyükşehir Belediyesi, Atatürk Parkı Sağlıklı Yaşam Danışma Merkezi | Kapadokya Üniversitesi Sağlık Bilimleri Yüksekokulu, Beslenme Ve Diyetetik Bölümü
gayesaban190501@gmail.com | dyt_hurmetkk@hotmail.com

Amaç: Sağlıksız beslenmenin insan sağlığına olan olumsuz etkilerinin yanı sıra çevreye olan olumsuz etkileri, son yıllarda yoğun bir şekilde tartışılmakta ve dikkat çekmektedir. Gıdaların tarladan sofraya gelene kadar geçirdiği üretim ve işleme aşamasının birçoğunda doğal kaynaklar yoğun olarak kullanılmakta ve çevreye zarar verilmektedir. Örneğin; gıda üretim sürecinin sera gazı emisyonlarının %21-37'sine sebep olduğu ve küresel olarak tatlı su kaynaklarının %70'ini kullandığı bilinmektedir (1). Bu doğrultuda; hem sağlıksız beslenmeden kaynaklanan olumsuz sonuçları hem de olumsuz çevresel etkileri en aza indirebilmek amacıyla "sürdürülebilir diyet" kavramı ortaya çıkmıştır. Bu bildiride, sürdürülebilir diyetlerin insan sağlığı ve gezegen üzerine etkileri özetlenmiştir.

Ana Metin: Sürdürülebilir beslenme; günümüz ve gelecek nesiller için çevresel maliyetleri azaltan, kültürel olarak kabul edilebilir, kolay erişilebilir, çevre dostu, optimal ve sağlığı teşvik eden bir beslenme şeklidir. Sağlıklı ve sürdürülebilir beslenmeye yönelik mevcut öneriler; sebze, tahıl ve meyve tüketimini artırmayı, orta düzeyde yağsız et ve balık tüketimini, işlenmiş et alımını ise azaltmayı teşvik etmektedir (2). Akdeniz diyeti, gezegensel sağlık diyeti, vejetaryen-vegan diyetler ve yeni İskandinav diyeti ise öne çıkan sürdürülebilir diyet modelleridir.

Akdeniz Diyeti (AD)

Gıda ve Tarım Örgütü'ne (FAO) göre "Sürdürülebilir diyetler; gıda ve beslenme güvenliğine, şimdiki ve gelecek nesiller için sağlıklı yaşama katkıda bulunan, düşük çevresel etkilere sahip diyetlerdir" (3). Bu tanım doğrultusunda; FAO; yüksek tahıl, taze meyve ve sebze tüketimi ve süt ürünleri, yumurta, et ve yüksek oranda işlenmiş gıdaların orta ila düşük tüketimi ile karakterize Akdeniz Diyetini sürdürülebilir beslenme modelinin en iyi örneği olarak kabul etmiştir. Çoğunlukla bitki bazlı olan AD, hayvansal gıdaların tüketimini içeren diğer diyetlere kıyasla daha düşük çevresel etkiye sahiptir (4).

Gezegensel Sağlık Diyeti (EAT- LANCET Diyeti)

FAO ve Dünya Sağlık Örgütü'ne (DSÖ) göre sağlıklı beslenme, bireylerin sağlık ve refahının tüm boyutlarını desteklediğinde sürdürülebilir olacaktır (5). Bu bağlamda, EAT-Lancet Komisyonu tarafından hem toplum hem de gezegen için iyi sağlığı hedefleyen "Gezegensel Sağlık Diyeti" sürdürülebilir beslenme modeli olarak önerilmektedir (6).

Vejetaryen- Vegan Diyetler

Hayvansal kaynaklı herhangi bir gıdanın tüketilmemesi tercihi, sürdürülebilirlik kapsamında kabul edilmektedir (7). Vegan diyetler, en düşük çevresel etkiye sahiptir ancak beslenme açısından yetersizlik riski taşımaktadır. Vegan ve vejetaryen olmak, besine özgü eksiklik riskinden (örneğin; B12 vitamini, demir ve esansiyel yağ asitleri eksikliği) ve takviye ihtiyacından kaçınmak için yüksek beslenme bilgisi ve disiplini gerektirir (8,9,10). Sağlık açısından bu hususa dikkat edilmelidir.

Yeni İskandinav Diyeti (Nordik Diyeti)

İskandinav ülkelerinde kolayca elde edilen meyveler, sebzeler, baklagiller, az yağlı süt ürünleri ve yağlı balıklar bakımından zengin bir diyet çeşididir (11). Yakın zamanlı bir meta-analizde; Nordik diyeti uygulanan popülasyonda uygulamayan popülasyona kıyasla sera gazı, toprak ve su kullanımının sırasıyla %22, %28 ve %18 oranında azaldığı ve Nordik diyetinin düşük çevresel etkiyle karakterize olduğu rapor edilmiştir (12).

Sonuç: Sürdürülebilir olmayan, sağlıksız diyetler sonucunda artan kronik hastalık prevalansı toplum ve gezegen sağlığı açısından küresel bir tehdittir. Sürdürülebilir gıdaların üretimi ve dağıtımını destekleyen politikalar, sürdürülebilir diyetlerin tanıtılması ve benimsenmesi bu doğrultuda atılacak önemli adımlar arasında yer almaktadır.

Anahtar kelimeler: akdeniz diyeti, gezegensel sağlık diyeti, nordik diyeti, sürdürülebilir diyetler, vegan diyetler

Purpose: Unhealthy nutrition not only negatively impacts human health but also has significant environmental impacts, a topic of intense discussion and attention in recent years. Food production and processing significantly harm the environment, causing greenhouse gas emissions (%21-37) and using 70% of global freshwater resources, highlighting the need for sustainable practices (1). Accordingly, the concept of "sustainable diet" has emerged in order to minimize both the negative consequences of unhealthy diets and negative environmental impacts. This paper summarized the concept of sustainable diets, which aim to mitigate the negative effects of unhealthy nutrition and environmental degradation on human health and the planet.

Main Text: A sustainable diet is a culturally acceptable, easily accessible, environmentally friendly, optimal and health-promoting diet that reduces environmental costs for present and future generations. The current guidelines for healthy and sustainable diets suggest increasing vegetable, cereal, and fruit consumption, moderate lean meat and fish consumption, and