

# bülten

Ekim 2020

# 21



**PINAR** Enstitüsü

 / Pınar Enstitüsü

 / pinarenstitusu

 / pinarenstitusu

 / Pınar Enstitüsü



# bülten

Ekim 2020

## 21

# İÇİNDEKİLER

## 1 BAĞIŞIKLIK DOSTU KEFİR

---

## 2 GLOBALLEŞEN DÜNYADA GIDA GÜVENLİĞİ

---

## 3 RÖPORTAJ (PROF. DR. MAHMUT ÇOKER)

---

## 4 ENSTİTÜDEN HABERLER

4.1 SGBE Vaka Analizi

4.2 SGBE Web Sitesi

4.3 “Erken Çocukluk Döneminde Yaşam Becerileri”  
videomuz sosyal medyada !



# BAĞIŞIKLIK DOSTU KEFİR

**Eskiden beri bilinen bir içecek olan kefirin kökeni Kuzey Kafkasya'dır. Tarihçesi hakkında fazla kaynak olmasa da Kafkasya'da yaşayan göçebe halkın serinlemek amacıyla, tesadüfi şekilde inek ve keçi sütünü kullanarak ürettikleri düşünülür.**

Geleneksel olarak, Kafkas halkı hayvan postlarından yapılan tulumların içerisinde sütü fermente ederek kendi kefirlerini hazırlamışlardır. Fermente olmuş sütün bir kısmını bu tulumlar içerisinde alarak taze sütü yeniden eklemiş ve böylece devamlı ve doğal fermantasyon sağlamışlardır. Fermantasyondan haftalar sonra, tabaka şeklinde biriken protein pıhtılarını içeren; bezelye büyüklüğünde ve karnabahar benzeri yapılar oluşmuştur. Tulumun iç yüzeyindeki süngerimsi yapılar alınıp bölünerek kurutulmuş ve kuruma sonucunda oluşan küçük parçalar kefir taneleri olarak isimlendirilmiştir.

1920'lere geldiği zaman Rus bir bilim adamı, probiyotik bakteriler üzerine araştırma yaparken Kafkasya bölgesinde uzun yaşayan insanların su yerine kefir içtiklerini görür. Kefiri inceler ve sonuçta yoğurtta iki olan probiyotik bakterinin kefirde 25 – 30 tane olduğunu bulur. Bunun üzerine binlerce ton kefir üretilir. Oradan

İskandinav Ülkelerine, Avrupa'ya ve Amerika'ya kadar yayılır. Kefir artık insanlığın vazgeçemediği bir içecek haline gelmiştir. Kefir kelimesi içildikten sonra 'iyi hissetmek' anlamına gelen Türkçe'de 'hoşa giden keyif' sözcüğünden türemiştir.

Sütteki tüm besin maddelerini içerdiği için kefirin beslenme değeri yüksektir. Kefirin oluşumu sırasında mikroorganizmalar, sütteki protein pepton, peptit hatta amino asitlere, süt şekerini de süt asidi ve alkole kadar parçaladıklarından dolayı sindirimi kolaylaştırır. Ortaya çıkan bu maddeler serinletici, iştah açıcı, sevilen tat ve aromaya sahip olan bu süt ürününün karakteristik özelliğini oluşturur.

Kefirin gençlik içkisi olarak tanındığı ve su yerine içildiği Kafkasya'da tüberküloz, kanser ve hazım bozukluğu gibi hastalıklara rastlanmaması ve ortalama insan ömrünün 110 – 130 seneye ulaşması dikkatleri çekmiştir.



Yapılan araştırmalarda kefirin bu konuda önemli rol oynadığı saptanmış ve bazı hastalıkların tedavisinde başarılı bir şekilde kullanılabileceği görülmüştür. Mide iltihapları, enfeksiyon, sarılık, iç ve dış ular, kronik barsak iltihapları, egzama, yüksek tansiyon, ishal, kabızlık da bu hastalıklar arasında belirtilir.

Kefir; fermente bir süt içeceği olması yanında, yoğun mikroorganizma içeriği ve probiyotik özelliğiyle de kendini ön plana çıkaran bir süt ürünüdür. Prebiyotik ve probiyotiklerin insan vücuduna ve özellikle de bağırsak mikroflorasına çok olumlu etkileri vardır. Vücudumuzdaki faydalı mikroplar için besin görevi üstlenen prebiyotikler, bağırsaktaki bu mikroorganizmaların gelişmesini ve aktivitelerini arttırarak bağırsak sağlığı konusunda son derece etkilidirler. Probiyotik bakterilerin ise vücut sağlığının korunmasında önemli görevleri vardır. Bundan dolayı özellikle değişik süt ürünlerinde probiyotiklerin kullanımı ve sağlığa faydaları konusu bilim insanları tarafından hala önemini kaybetmeden araştırılmaya devam etmektedir. Kefir gibi fermente süt içeceklerinde bulunan probiyotikler ise, özellikle bağırsaktaki mikroorganizmaların çeşitliliğinin ve floranın dengesinin korunmasında etkilidirler.

Kefir tüketiminin sağlığa etkileri konusunda yapılan çalışmalarda, özellikle antitümör ve antimikrobiyal etkileri sebebiyle hem besinsel hem de tedavi edici özelliklerinin olduğu tespit edilmiştir.



Son yıllarda toplumlar beslenme konusunda giderek daha bilinçli hale gelmektedir. Beslenme konusunda temel talep olan sağlıklı ve güvenli gıdalar tüketebilme isteğinin yanında; insan sağlığına ek faydalar sağlayan, hastalıklardan koruma potansiyeli olan ve fonksiyonel gıda olarak adlandırılan ürünlere ulaşma isteği de giderek artmıştır. Teknolojik gelişmelerle beraber çalışmaların artmasıyla gün geçtikçe fonksiyonel gıdalara ilgi artışı olmuştur. Fonksiyonel gıdalar içinde probiyotik gıdaların önemli bir yeri vardır. Probiyotik gıdalar bile-

şiminde bulundurdukları mikroorganizma çeşitleri ve bioaktif maddeler sayesinde insan sağlığı için önemli fayda sağlayan gıdalardır. Kefirde bulunan birçok bioaktif bileşik, fonksiyonel özelliğin kazandırılmasında etkilidir. Kefir, fonksiyonel gıdalardan probiyotikler alt kolunun önemli bir üyesi olup, içeriğinde birçok faydalı maya ve bakteri bulunduran, son yıllarda popülaritesi gittikçe artan mucizevi bir süt ürünüdür. Günümüzde



kefir, tüketici bilincinin ve sağlıklı gıdalara olan eğilimin artmasıyla daha da önem kazanmıştır.

#### KAYNAKÇA:

1. BOURRIE Benjamin C.T., WILLING Benjamin P., COTTER Paul D., "The Microbiota and Health Promoting Characteristics of the Fermented Beverage Kefir", *Frontiers in Microbiology*, 2016.
2. ESMEK Emel Mine, GÜZELER Nuray, "Kefir ve Kefir Kullanılarak Yapılan Bazı Ürünler", *Harran Tarım ve Gıda Bilimleri Dergisi* 19 (4), 250-258, 2015.
3. JOHN Stephen Moses, DEESEENTHUM Sirirat, "Properties and benefits of kefir -A review", *Songklanakarın J. Sci. Technol.*, 2015
4. KÖROĞLU Özge, BAKIR Esra, ULUDAĞ Günsel, KÖROĞLU Sedat, DAYISOYLU Kenan Sinan, "Kefir ve Sağlık" *KSÜ Doğa Bil. Derg.*, 18(1), 2015.
5. TEKİNŞEN Cenap, "Süt Ürünleri Teknolojisi", Selçuk Üniversitesi Basımevi, Konya, 2000.
6. TOMAR Oktay, ÇAĞLAR Abdullah, AKARCA Gökhan, "Kefir ve Sağlık Açısından Önemi" *AKÜ FEMÜ-BİD* 17 (2017) 027202 (834-853).
7. YÜKSEKDAĞ Zehra Nur, BEYATLI Yavuz, "Kefir Mikroflorası ile Laktik Asit Bakterilerinin Metabolik, Antimikrobiyal ve Genetik Özellikleri", *Orlab On-Line Mikrobiyoloji Dergisi* Yıl: 2003 Cilt: 01 Sayı: 02 Sayfa: 49-69.

# Globalleşen Dünyada Gıda Güvenliği

Globalleşen günümüz dünyasında, her türlü ürünün ticaretiyle birlikte hızlı tüketim malları olan gıda maddelerinin dünyanın bir ucundan diğerine gönderilmesi rutin bir hale gelerek, gıda güvenliği kavramını günümüzde daha da ön plana çıkardı. Yakın gelecekte de çevre kirliliğinin, gıda kaynakları ve dolayısıyla güvenilir gıda üzerindeki etkilerinin, gündemin en önemli konuları arasında yer alması bekleniyor.

Dünya nüfusundaki hızlı artışla birlikte gıda maddelerine duyulan ihtiyaç da yoğun bir şekilde artmıştır. Gıda maddelerine olan talebin karşılanabilmesi amacıyla; birim alandan daha fazla ürün alabilmek için tarımsal alanlarda kimyasal girdilerin kullanıldığı konvansiyonel üretime başlanmıştır. Yeşil devrim olarak adlandırılan ve verim ve üretimde önemli artışların olduğu 1960'larla başlayan dönemde bilinçsiz ve yanlış ilaç uygulamaları, kimyevi gübrelerin bilinçsiz ve aşırı kullanılması sonucunda çevre dengesi bozulmaya başlamış, çevre ve

insan sağlığı üzerinde olumsuz etkiler ortaya çıkmıştır. Bu nedenle, gelişmiş ülkelerde artan tüketici bilinci ile birlikte sürdürülebilir tarım ve gıda güvenliği kavramları tartışılmaya başlanmıştır.

Dünya Sağlık Örgütü (WHO), küresel gıda güvenliği endişelerini; mikrobiyolojik tehlikeler, kimyasal tehlikeler, gıda kaynaklı hastalıkların taranması ve izlenmesi, yeni teknolojiler ve ülkelerde mevcut idari ve beşeri kapasitenin geliştirilmesi başlıkları altında sınıflandırarak konunun önemine değinmiştir.

Gıda güvenliği; tüketime sunulan gıdalarda fiziksel, kimyasal, biyolojik her türlü tehlikenin bertaraf edilmesi için alınan tedbirler bütünüdür. Gıdaların tarladan sofraya kadar olan zincirini kapsar. Gıdaların üretim, işleme, saklama, taşıma ve dağıtım aşamalarının uygun şartlarda yapılarak tüketici güvenliğinin sağlanması olarak da ifade edilir. Güvenilir besinin elde edilebilmesi için hasattan tüketime kadar geçen tüm aşamalarda besinin çeşitli kaynaklardan kirlenmesinin önlenmesi gerekir. Bu sebeple gıda zinciri boyunca kontrolün gerçekleştirilmesi büyük önem taşır.

AB'nde hayvan sağlığı konusu gıda güvenliğinin sağlanmasında önemli unsurlardan birini oluşturur. Özellikle, gıda hammaddesi sağlayan hayvanların sağlık koşullarının korunarak geliştirilmesi, canlı hayvan ve bunlardan elde edilen ürünlerin ticareti ile bunların ithalatına yönelik kuralların belirlenmesi öncelikli bulunmuştur. Hayvansal ürünlerin zoonoz hastalıklar ya da çabuk bozulma riskleri nedeniyle insan sağlığı açısından yakından izlenmesi gereklidir. Gıda kaynaklı hastalıklar olan Salmonella, Kolera, Escherichia coli enfeksiyonları, Hepatit A ve benzeri diğer hastalıkların hem gelişmiş, hem de gelişmekte olan ülkelerde sık sık gündeme geldiğini görüyoruz. Bilindiği üzere, halk arasında kolera ve diğer sindirim sistemi rahatsızlıkları, su ya da kişisel temaslarla bulaşıcı hale geliyor. Oysa gerçekte bu rahatsızlıklar gıda kaynaklı olup, sanayileşmiş ülkelerde bile her yıl, nüfusun yaklaşık %10'u bu hastalıklara maruz kalabiliyor.

Gıdalardan kaynaklanan hastalıkların ortaya çıkması ve böylelikle iş kayıplarının oluşması, bu hastalıkların giderilmesi için yapılan tedavi masrafları, ulusal ekonomiye getirdiği maddi yük küçümsenmeyecek boyutlardadır. Örneğin ABD'de her yıl tahmini 76 milyon gıda kaynaklı hastalık vakasının ortaya çıktığı, bunların da 325 bininin hastane bakımı gerektirdiği ve 5 bininin ise ölümle sonuçlandığı tahmin ediliyor.

Türkiye'de tarım kesiminden işleme sanayine kadar teknik altyapı yetersizlikleri, teknik personel noksanlığı, üretici ve tüketicilerin yeterince eğitilememesi ve bilinçlendirilememesi, genel olarak tüketicilerin satın



alma gücünün düşüklüğü, tarımsal işletmelerin yanında gıda işletmelerinin çok dağınık ve küçük kapasiteli olması ile teknoloji kullanımının zayıflığı, gıda işletmelerinin bir bölümünün zorunlu olmasına karşın kayıtlarının bulunmaması, yasal olmayan üretimin haksız rekabeti, piyasa denetimlerinin etkin olmaması ve benzeri



nedenler “Çiftlikten Sofraya Gıda Güvenliği” hedefine ulaşmada başlıca sorunları oluşturuyor.

## “Dünyada Gıda Güvenliği ve Beslenmenin Durumu” raporu

Birleşmiş Milletler Gıda ve Tarım Örgütü (FAO), Uluslararası Tarımsal Kalkınma Fonu (IFAD), Birleşmiş Milletler Uluslararası Çocuklara Acil Yardım Fonu (UNICEF), Dünya Gıda Programı (WFP) ve Dünya Sağlık Örgütü (WHO) tarafından “Dünyada Gıda Güvenliği ve Beslenmenin Durumu” raporu **“Ekonomik Sağlıklı Beslenme için Gıda Sistemlerinin Dönüştürülmesi”** teması ile



ortaklaşa olarak 13 Temmuz 2020 tarihinde yayınlandı. Raporda; açlık, beslenme ve gıda güvenliği hedeflerinde küresel ilerleme, gıda güvenliği ve beslenme arasındaki bağlantı, dünyada sağlıklı beslenmenin maliyeti ve satın alınabilirliği, tüketilen gıdaların gizli sağlık ve çevresel maliyetleri, besleyici gıdaların maliyetini artıran unsurlar ve buna yönelik politikalar, öne çıkan

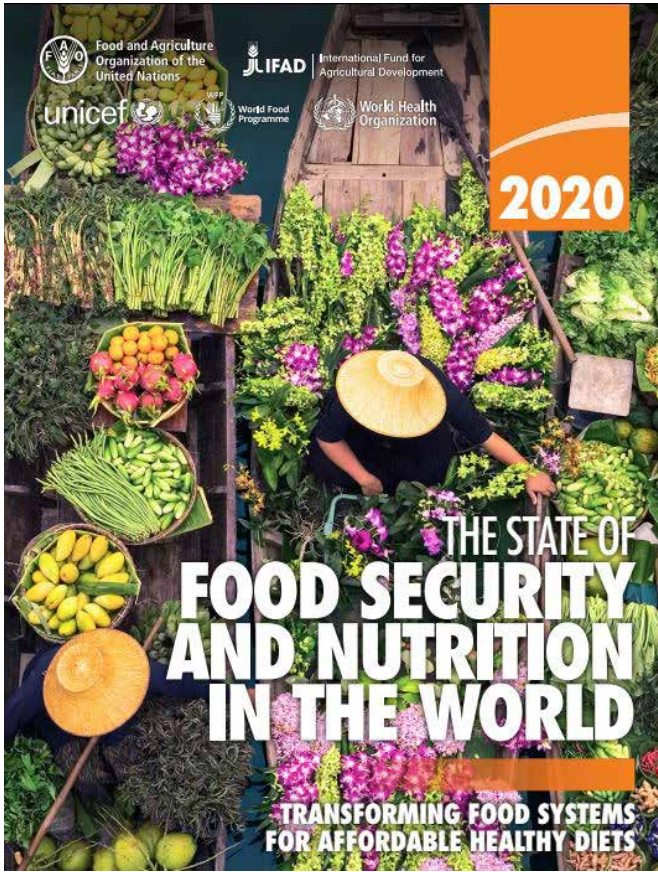
başlıklar arasında yer alıyor.

2019 yılına ait verilerin paylaşıldığı raporun anahtar mesajları arasında; yaklaşık 690 milyon insanın açlık çektiği ve bu sayısının 1 yıl içinde 10 milyon, 5 yıl içinde de 60 milyon daha artacağı öngörülüyor. Benzer bir şekilde 750 milyona yakın insanın, yani dünyadaki yaklaşık her 10 insandan birinin gıda güvensizliğinden yüksek oranda etkilendiği belirlenmiştir. Dünyada yaklaşık 2 milyar insanın ise güvenli, besleyici ve yeterli gıdaya düzenli erişiminin olmadığı tespit edilmiştir. 2030 yılında açlıktan etkilenen insan sayısının 840 milyonu geçmesi ve trendin bu yönde devam etmesi halinde 2030 yılı için Birleşmiş Milletler tarafından belirlenen “Sıfır Açlık” hedefine bu kapsamda ulaşamayacağı öngörülüyor.

Ekonomik büyüme senaryolarındaki ön değerlendirmelere bakıldığında, dünyada yetersiz beslenen insanların sayısına, COVID-19 pandemisinden kaynaklı olarak 83 ila 132 milyon kişinin daha ekleneceği hesaplanıyor. Bu bağlamda yetersiz beslenmenin global yükü, artan bir küresel zorluk olarak karşımıza çıkıyor. Mevcut tahminlere göre 2019’da 5 yaşın altındaki çocukların yüzde 21,3’ü (144 milyon) bodur, yüzde 6,9’u (47 milyon) çok zayıf ve yüzde 5,6’sı (38,3 milyon) fazla kilolu olarak karşımıza çıkıyor. Yeterli gıda alımının sağlanamaması ile ortaya çıkan aşırı zayıflık durumunda ilerleme kaydedilmesine karşın çoğu bölge, fazla kilolu çocukların sayısında hedeflerine ulaşma yolunda değildir. Aynı şekilde yetişkin obezitesi tüm bölgelerde artış eğiliminde olup, bu yükselişi tersine çevirmek için acil eyleme ihtiyaç vardır.

Diğer bir yandan gıdaya erişimde önemli zorluklarla karşılaşmamızın yanı sıra, sağlıklı beslenmeye erişim açısından zorluklar daha da önemli boyuttadır. Sağlıklı beslenme biçimleri, bir diğer adıyla sağlıklı diyetler, dünyanın her bölgesinde 3 milyardan fazla insan için, özellikle yoksullar için uygun maliyette değildir. Sağlıklı bir diyetin maliyeti, uluslararası yoksulluk sınırını (kişi başı günlük 1.90 dolar satın alma gücü paritesi) aşarak yoksullar için karşılanabilir düzeyin üstündedir.

Raporda yer verilen bir diğer husus olan sağlıklı diyetlere geçiş süreci, 2030 yılına kadar sağlık ve iklim değişikliği maliyetlerinin azaltılmasına katkıda bulunabilir çünkü bu diyetlerin gizli maliyetleri, mevcut tüketim modellerine göre daha düşüktür. Sağlıklı beslenme biçimlerinin benimsenmesinin, doğrudan ve dolaylı sağlık maliyetlerinde yüzde 97’ye ve 2030’da sera gazı emisyonlarının sosyal maliyetinde ise yüzde 41 ila 74’e varan bir azalmaya yol açacağı öngörülüyor. Bununla birlikte, tüm sağlıklı diyetler sürdürülebilir değildir ve sürdürülebilirlik için tasarlanmış tüm diyetler de her zaman sağlıklı değildir. Bu önemli nüans günümüzde çok iyi



anlaşılmamıştır ve sağlıklı beslenme biçimlerinin çevresel sürdürülebilirliğe potansiyel katkısı ile ilgili devam eden tartışma ve tartışmalardan yoksundur.

Sağlıklı diyetlerin karşılanabilirliğini ve dolayısıyla gıda güvenliğini arttırmak için besleyici gıdaların maliyeti, gıda tedarik zinciri boyunca düşmelidir. Bu maliyetlerin üstesinden gelmek ise ancak gıda sistemlerinde büyük dönüşümlerle mümkün olabilecektir.

## Gıda güvenliğinde eğitim ve bilinçlenme

Güvenli gıda tüketiminin en önemli şartlarından birisi güvenli gıdaları üretmektir. Bir diğer önemli nokta da, güvenli gıda üretmek kadar tüketicilerin de gıdaları güvenli bir şekilde nasıl tüketeceklerini bilmeleri ve bu yönde bilinçlendirilmeleridir. Tüketiciler gıda güvenliğinin en son halkasını oluşturur. Bu nedenle, tüketicilerin satın alma gücü, bilinçli olmaları ve şeffaf bir şekilde bu sürece dahil edilmeleri de gıda güvenliğini sağlamanın en önemli faktördür. Aksi halde sadece güvenli gıdaları üretmek ve tüketiciye bu gıdaları ulaştırmak için her türlü yasal düzenlemeleri yapıp, bunları harfiyen uygulamak ve denetimini yapmak, gıda kaynaklı hastalıkları önlemede tek başına yeterli değildir.

Gelişmiş ülkelerde üretici ve tüketiciye yönelik politikalarda eğitim ve bilgilendirme ön sıralardadır, Türkiye’de ise bu alandaki politika ve uygulamalar yeterli değildir. Eğitim ve bilgilendirmede devlete, özel kuruluşlara, üniversitelere ve tüketici örgütlerine önemli görevler düşer ve bu birimler arasında uyumlu bir işbirliğinin ya-

ratılması gerekir. Güvenli gıda üretimi ve gıda kaynaklı risklerden korunmak için üretici ve tüketicileri eğitmek, en ümit vadeden çözüm yoludur.

Gıda güvenliği eğitimi, bireyin ekonomik faaliyetlerini yönlendirme, ihtiyaçlarını giderme ve pazarı etkileme gücünü arttırmayı hedef alan eğitim ve bilgilendirme yatırımıdır. İnsanların en çok etkilendiği unsurlar olan aile, arkadaş gibi etkenler gözönüne alınarak ailelerin eğitilmesi sağlanmalıdır. Bu amaçla hazırlanan TV yayınları ve radyo programlarının herkesin izleyebileceği ve dinleyebileceği saatlerde yayınlanmasına özen gösterilmeli, reklamların tüketiciyi yanıltıcı ifadeler içermemesine dikkat edilmelidir. Gıda etiket ve ambalajlarında ürünün kullanımı ve güvenliği ile ilgili bilgiler bulunmalıdır.



Eğitim uzmanlarına göre; gıda güvenliğini sağlamada eğitim ne kadar küçük yaşta verilirse ileriki dönemlerde gıda güvenliği problemlerinin aşılması o derece kolay olacaktır. Araştırmalar, çocukluk yıllarında kazanılan davranışların yetişkinlikte, bireyin kişilik yapısını, tavır, alışkanlık, inanç ve değer yargılarını büyük ölçüde biçimlendirdiğini ortaya koyuyor. Dolayısıyla gıda güvenliği alanında bilinçli, sorumlu kitlenin oluşabilmesi için eğitim ve bilgilendirmenin küçük yaşlarda başlaması önemli bir faktördür.

“Eğer bir okyanus kıyısında yaşamak zorunda iseler, çocuklara yüzmeyi öğretmek, okyanusun kıyısına duvar çekmekten daha akıllı bir iş olur.”

### KAYNAKÇA:

1. T.C. Sağlık Bakanlığı, Halk Sağlığı Genel Müdürlüğü, Sağlıklı Beslenme ve Hareketli Hayat Dairesi Başkanlığı “Besin Güvenliği”
2. FAO, IFAD, WHO, UNICEF, WFP “The State of Food Security and Nutrition in the World 2020”
3. Prof. Dr. Mehmet Demirci “Gıda Güvenliği Kalitesi”
4. Ebru Onurlubaş, Arslan Zafer Gürlü “Gıda Güvenliği Konusunda Tüketicilerin Bilinç Düzeyini Etkileyen Faktörler”
5. Cennet Erden, “Türkiye’de Gıda Güvenliğinde Karşılaşılan Sorunlar ve Gıda Güvenliğinin Benimsenmesinde Eğitim Yöntemlerinin Uygulanabilirliği”



# RÖPORTAJ

## PROF. DR. MAHMUT ÇOKER

Ege Üniversitesi Tıp Fakültesi, Dahili Tıp Bilimleri Bölümü,  
Çocuk Sağlığı ve Hastalıkları Ana Bilim Dalı, Çocuk Metabolizma  
Hastalıkları Bilim Dalı Başkanı & Pınar Enstitüsü Önceki Dönem  
Yönetim Kurulu Üyesi.



### **1. Fenilketonüri (FKU) hastalığı nedir?**

FKU, doğumsal metabolik hastalıktır. Gıdalarla alınan fenilalanin, hücrelerimizde kullanılıp yararlı hale gelemmez. Vücudumuzda beyin, kalp, karaciğer gibi organlarımızda milyonlarca hücre vardır. Bu hücrelerde kullanılmayan fenilalanin, zehirli maddelere çevrilerek birikir. En çok hasar verdiği organ da beyindir. Bu nedenle hastalarda gelişme geriliği görülür.

### **2. Fenilketonüri hastalığı neden olur?**

Genetik kökenli bir hastalıktır. Hücre içinde fenilalanin amino asitini yararlı hale getirmeye yarayan yolların genetik yapısı bozuktur. Bunu anahtar – kilit benzetmesi ile açıklayabiliriz. Hücrelerde anahtar karşılığı enzim olarak adlandırılan yapılardır. İşte enzimlerin genetik yapısındaki bir bozukluk, anahtarın yani enzimin çalışmamasına yol açar. Sonuç olarak FKU, doğuştan olan bir hastalıktır, sonradan gelişmez.

### **3. Fenilalanin ne demektir?**

Fenilalanin bir amino asittir. Bilindiği gibi proteinler, çeşitli amino asitlerin bir araya gelmesiyle oluşmuştur. Yaşamın sağlıklı sürdürülebilmesi için, yeterli ve dengeli beslenme çok önemlidir. Sağlıklı beslenme ile protein, karbonhidrat ve yağ kaynaklarını gıdalarla almak gerekir. Böylelikle hücrelerin çalışması için gerekli enerji oluşur. Proteinler hücrelerin en önemli yapı taşıdır.

Hayvansal kaynaklı (örneğin et, süt, yumurta gibi) ve bitkisel kaynaklı (örneğin tahıllar gibi) gıdalarla vücuda alınır.

### **4. FKU hastalığı ülkemizde sık görülür mü?**

Evet, oldukça sık görülen bir hastalıktır. Yapılan çalışmalarda yaklaşık 4.500'de 1 görüldüğü bildirilmektedir. Türkiye'nin nüfusu göz önüne alındığında, oldukça kalabalık bir hasta grubunun olduğu ortaya çıkmaktadır. Öte yandan genetik yapıdaki yatkınlık da görülme sıklığını arttırmaktadır. Saydığımız nedenlerle; erken tanı için, tüm yenidoğan bebeklerde topuk kanı ile bu hastalık olup olmadığı araştırılır.

### **5. Gebelikte bu hastalık anlaşılabilir mi?**

Gebelik süreci tamamen normaldir, anlaşılabilir. Yani doğacak bebek hasta olsa bile anne karnında gelişimini sağlıklı bir şekilde tamamlar. Çünkü bu dönemde, anne; bebeğin her türlü gereksinimini karşılar. Ancak ailede aynı hastalığa sahip bir kişi varsa, gebelik döneminde bu hastalığa özgü analizler yapılarak, bebek doğmadan durum anlaşılabilir.

### **6. Yenidoğan bebeklerde veya çocuklarda muayene ile fenilketonüri hastalığı anlaşılır mı?**

Bebekler hasta olsalar bile yaklaşık 3-4 aylık olana dek hiç belirti vermeyebilir. Bebek doğduktan yaklaşık 4 ay kadar sonra hastalık belirtileri görülür.



meye başlar. Örneğin başını daha önce tutabilen bebek artık başını tutamaz, destekle oturabilen bebek oturamaz hale gelir. Etrafla ilgisi azalır, tüm gelişim basamakları bozulur. Bebekler, aileye göre daha açık saç rengine sahiptir, sarışınlık çok görülür. Konuşma, yürüme olmaz, tuvalet eğitimi verilemez. Saldırgan veya içe kapanık olurlar. Havale geçirebilirler. Maalesef bu belirtiler görüldüğünde artık beyinde kalıcı hasar oluşmuş demektir. Bu nedenle yenidoğan tarama testleri ile bebekten alınan topuk kanı çok önemlidir, çünkü bebekte hiç bir olumsuz etki oluşmadan hastalık erken dönemde tanınabilir.

### **7. Fenilketonüri hastalığı tedavi edilebilir mi?**

Evet, tedavi edilebilir. Hastalığın türüne göre beslenme ve/veya ilaç tedavisi uygulanır. Tedavi aksatmadan uygulanır ve düzenli izlem olursa çocuklar yaşlıları gibi büyür, okula gider, her türlü eğitimi alıp diledikleri işte çalışabilirler. Bir önceki soruda açıkladığımız karanlık tablonun oluşması engellenebilir. Ancak genetik bir bozukluk olduğu için yaşam boyu izlem ve tedavi gereklidir. Tedavideki her aksama, çocukta geri dönüştürülemez kayba yol açar. Yenidoğanda topuk kanından yapılan testlerden sonra, Metabolizma Merkezleri'nde hastalığa yönelik ayrıntılı testler yapılarak durum belirlenir. Hastalığın ağırlığına göre tedavi düzenlenir. Beslenmenin düzenlenmesi, tedavinin temelini oluşturur. Yukarıda da açıkladığımız gibi, fenilalaninin birikimini engellemek en önemli bölümdür. Hasta bebeklerin beslenme düzeninden doğal proteinler çıkarılır. Çok değerli bir besin olan anne sütü kesilmez, ancak laboratuvar sonuçlarına göre miktarı belirlenerek bebeğe verilebilir. Sanayide üretilmiş; fenilalanin içermeyen, ancak protein ve diğer besin öğelerini tam olarak içeren, enerji açığına yol açmayacak özel formullarla ( mamalar ) beslenme düzenlenir. Bebek büyüdükçe alması gereken fenilalanin miktarı; yaşına ve laboratuvar değerlerine göre ayarlanır. Gıda sektörü ve bilim dünyasının yakın

çalışmaları sonucu fenilketonüri çocuklarımız için çeşitli ürünler geliştirilmiştir. Özel süt bazlı değişik içecek ve yiyecekler, yumurta ikamesi, fenilalanin içermeyen un, makarna örnek olarak verilebilir. Hastalık yaşam boyu devam edeceği için diyet de yaşam boyu dikkatle yapılmalıdır. Sebze, meyve ve şeker fenilalanin içerikleri çok düşük olduğundan, daha rahat kullanılır.

Bazı hastalarda beslenme tedavisine gerek bırakmayan veya özel beslenmeye destek olup doğal protein alımının artmasını sağlayan ilaç tedavileri de geliştirilmiştir. Son zamanlardaki çok önemli bir gelişme de çalışmayan enzimin yerine konmasıdır.

### **8. Bebekte FKU saptanmışsa, daha sonra doğacak kardeşlerde de olabilir mi?**

Evet olabilir. Risk her gebelik için aynıdır. Bu nedenle her yeni doğacak bebek dikkatle değerlendirilmelidir. Akkraba evliliği, genetik hastalıkların ortaya çıkmasını kolaylaştıran bir faktördür. Ailenin genetik yapısı da sonucu etkileyecektir. Burada özellikle kız çocukları için ailelere bilgi verilmelidir. Adolesan ve erişkin dönemde kız hastaya, eğitim tekrar verilmelidir. Fenilketonüri kadın hastalar, hamile kalmazdan önce kontrol edilmeli, hamilelik süresince yakın izlenmelidir. Böylece annenin hastalığına bağlı olarak bebekte gelişebilecek kalp ve beyin hastalıkları önlenir.

### **9. Bu hastalık için sonuç olarak ne söyleyebiliriz?**

Ülkemizin her yerinde Sağlık Bakanlığı'nın çok düzenli olarak gerçekleştirdiği tarama testlerinin yaptırılması, bu konuda uzman hekimin önerilerinin yerine getirilmesi ve yaşam boyu izlem ile sağlıklı normal bireylerin yetişmesi büyük şanstır. Ancak tersi uygulamaların, geri dönüşümsüz hastalık oluşturduğunu unutmamak gerekir.



# ENSTİTÜDEN HABERLER



## Sütümüzün Geleceği Bilinçli Ellerde Projesinin Vaka Analizi Impact Champions Programı Kapsamında Yayınlandı!

Birleşmiş Milletler Kalkınma Programı (UNDP) destekli Business Call to Action (BCtA) platformu tarafından, etki ölçümlemesi alanında-



ki projelerin vaka çalışmalarının online bir araç olan Impact Lab kapsamında, Sütümüzün Geleceği Bilinçli Ellerde projesinin vaka çalışması, UNDP İstanbul International Center for Private Sector in Development (IICPSD) ekibi ile ortaklaşa yürütülmüştür. Öncelikle projenin



hedef kitlesi ve bu hedef kitlenin problemleri ele alınış, ardından problemlere yönelik gerçekleştirilen faaliyetler ve faaliyetlerin çıktıları, Sosyal Etki Analizi sonuçları ışığında değerlendirilmiştir.

Ulusal ölçekte kamu-üniversite-sanayi iş birliği kapsamında süt üreticiliğinde örnek bir eğitim modeli olan ve bu yönüyle 2019 yılında Impact Champions programına seçilen projemizin analizi, 2017-2018 yılları arasında projede gerçekleştirilen çalışmaların, etki değer zinciri çerçevesinde değerlendirilmesini ve Sürdürülebilir Kalkınma Amaçları ile ilişkilendirilmesini içeriyor. Aynı zamanda etki ölçümlemesi, performansın izlenmesi, sürece dair çıkarımlar ve gelecek planlarına dair bilgiler de çalışma içerisinde yer alıyor.

Projenin vaka analizi için; <https://bit.ly/VakaAnalizi>

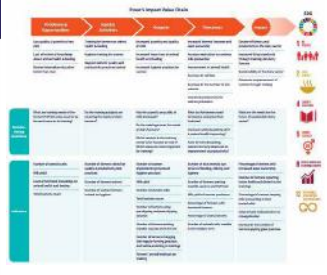
Impact Champions programı hakkında detaylı bilgi için; <https://bit.ly/ImpactChampions>



**2. Planning For Impact**

Impact Case Study

Before planning the business, planning involves identifying the nature and quality of the problem to be solved and the business strategy to be implemented. The business strategy is then broken down into a series of actions that can be measured and monitored. The business strategy is then broken down into a series of actions that can be measured and monitored. The business strategy is then broken down into a series of actions that can be measured and monitored.



**3. Monitoring Performance**

Overall, the training had a positive impact on the quality of the milk, the rate of daily milking activities, and the number of cows that were healthy and productive. The training also had a positive impact on the quality of the milk, the rate of daily milking activities, and the number of cows that were healthy and productive.



## Sütümüzün Geleceği Bilinçli Ellerde Projesinin Web Sitesi Açıldı!

Süt ve süt ürünlerinin, bütün yaş gruplarının beslenmesinde önemli bir yere sahip olduğu bilinen bir gerçektir. Kaliteli ve sağlıklı süt ve süt ürünleri üretiminde eğitimin önemine her daim inanan Pınar, 1973 yılındaki kuruluşundan itibaren bu bilinçle hareket ederek üreticilerin bilinçlenmesi için eğitime destek veriyor. Söz konusu eğitim, bilinçlendirme ve üreticinin desteklenmesi faaliyetleri, 2014 yılından itibaren kamu-üniversite-sanayi işbirliği çerçevesinde, Pınar Enstitüsü yürütücülüğünde, Pınar Süt & Çamlı Yem iş birliğiyle "Sütümüzün Geleceği Bilinçli Ellerde" projesi kapsamında sürdürülüyor.





Süt çiftçilerinin hayvancılığa ilişkin konularda bilinçlendirilmesidir.

Projenin başladığı günden bu yana 13 farklı ilde düzenlenen 100'den fazla eğitim faaliyetiyle birlikte 8000'in üzerinde üreticiye ulaşılan eğitim süreçleri, 2017 yılı itibariyle Birleşmiş Milletler Kalkınma Programı tarafından desteklenen Business Call to Action platfor-

- 1 SİĞİRLARDA BESLENME
- 2 RASYON
- 3 RASYON HAMMADDELERİ
- 4 YEMLERDE KALİTENİN ÖNEMİ
- 5 KURU-FRESH DÖNEM BESLEMESİ
- 6 LAKTASYON (SAĞIM) DÖNEMİ BESLEMESİ
- 7 BUZAĞI BAKIM BESLEMEDE ÖNEMLİ
- 8 ÖNCE REFAH
- 9 İNEK SAĞLIĞI AÇISINDAN EN KRİTİK
- 10 BUZAĞI SAĞLIĞI VE KORUYUCU ÖNLEMLER
- 11 MEME SAĞLIĞI VE KORUYUCU ÖNLEMLER
- 12 DOĞRU SAĞIM UYGULAMALARI



FAYDALI BİLGİLER

- 1 SİĞİRLARDA BESLENME
- 2 RASYON
- 3 RASYON HAMMADDELERİ
- 4 YEMLERDE KALİTENİN ÖNEMİ
- 5 KURU-FRESH DÖNEM BESLEMESİ
- 6 LAKTASYON (SAĞIM) DÖNEMİ BESLEMESİ

Hayvan sağlığı, beslemesi, hijyen-sanitasyon, kuru dönem yönetimi, buzağı bakım ve beslemesi konularında üreticinin bilinçlendirilerek, ürettiği sütün kalitesinin, değerinin ve verimliliğinin artırılarak sütün tüm faydalarının maksimize edilmesine amaçlanmaktadır. Bu sayede, halk sağlığının korunmasına katkı sağlanması ve aynı zamanda kalite ve verimlilik artışına ile birlikte üreticinin refahının da artırılması hedeflenmektedir.

**EĞİTİMİN AMACI**

- BİLİNÇLENDİRME EĞİTİMLERİ
- EĞİTİM MERKEZİ ÇALIŞANLARI ARI EĞİTİMİ
- PİLOT BÖLGE UYGULAMALARI
- EĞİTİM MATERYALLERİ

**EĞİTİM MODÜLLERİ**

mu ile iş birliğine giderek uluslararası alanda örnek gösterilen projeler arasında yer aldı. Ulusal ve uluslararası alanlarda ödüller alan, kongre ve sempozyumların bildiri kitaplarında kapsayıcı bir iş modeli olarak yayınlanan, yerel ve uluslararası basın haberlerine konu olan projeye ait tüm detaylar [www.sutumuzungelecegi.com](http://www.sutumuzungelecegi.com) web sitesinde yayına açıldı. Web sitesinde proje tanıtımının yanı sıra süt çiftçiliğine yönelik faydalı bilgiler, eğitim videoları ve sosyal etki araştırmasının sonuçları yer alırken, bu yolla üreticilerin de içeriklerden yararlanabileceği çevrimiçi bir platformun temelleri atılmış oldu.





## Erken Çocukluk Döneminde Yaşam Becerileri ve Sağlığı Geliştirme

Doç. Dr. Sibel SÖNMEZ  
Ege Üniversitesi Eğitim Fakültesi



## Çocukların Yaşam Becerileri Kazanması konusundaki videomuz sosyal medyada!

Eğlenerek Hareket Edelim Sağlıklı Beslenelim Projesi Danışmanı Ege Üniversitesi Temel Eğitim Bölümü Öğretim Üyesi Doç. Dr. Sibel Sönmez tarafından hazırlanan “Erken Çocukluk Döneminde Yaşam Becerileri ve Sağlığı Geliştirme” konusundaki video Pınar Enstitüsü sosyal medya hesaplarından yayınlandı.

Çocuklar için pratik, uygulamalı yaşam becerileri öğretmenin aslında zor olmadığı, temel yaşam becerileri kazanmanın çocuk eğitiminin en önemli bölümlerinden biri olduğu, yaşam becerileri kavramının ne olduğu ve yaşa göre yapılabilecek aktiviteler anlatılıyor.

### Dünya Sağlık Örgütü Yaşam Becerileri Temel Alanları



İletişim ve kişilerarası beceriler



Karar verme ve problem çözme



Yaratıcı ve eleştirel düşünme



Öz farkındalık ve empati



Özgüven ve soğukkanlılık veya özdenetim



Esneklik ve sorunlarla başa çıkma yeteneği



### 2-3 yaş çocuklar

Oyuncaklarını kaldırmalarına yardım edin

Kendini başına giymesine izin verin (sizden biraz yardım alabilir)

Çıkarttığı kıyafetlerini kirli sepetine koymasını öğretin

Yemekten sonra tabağını temizleyerek yıkamasını öğretin

Masayı hazırlamanıza yardımcı olmasına için destekleyin

Yardımla dişlerini fırçalamasına ve yüzünü yıkamasına destekleyin



### 4-5 Yaş Çocuklar için

- Ulaşılması kolay yerlerin tozunu alma ve yemeklerden sonra masayı temizleme gibi basit temizlik işleri yapmalıdır.
- Para birimlerini tanıtır ve paranın nasıl kullanıldığını dair temel kavramları öğretin,
- Evcil hayvanların sorumluluğunu almayı, onları besleme ve bakımını,
- Dişlerini fırçalamayı, saçlarını taramayı ve yardım almadan yüzünü yıkamayı,
- Elbiselerini çıkarmayı ve yerine koymanın yanı sıra kirli çamaşırlarını banyoya götürmek gibi temel çamaşır işlerinde yardım etmeyi
- Kendi kıyafetlerini mevsime uygun olarak seçmesini öğretmenisiniz.

