SAĞLIKLI BESLENMEDE **GIDA GÜVENLİĞİ ÖNEMLİ**







Gıda güvenliği, insan sağlığı için öncelikli konuların başında geliyor. Gıda güvenliği konusunda öncelikler belirlenmez ve toplumun dikkati gereksiz konulara yoğunlaştırılırsa, **gerçek riskler göz ardı edileceğinden insan sağlığı bundan zarar görür**. Özel TOBB ETÜ Hastanesi Beslenme ve Diyetetik Uzman Diyetisyen Mehtap Ersin Bayrak, gıdaların sebep olduğu sağlık sorunlarının ölümlere neden olabileceğine dikkat çekiyor.

Sağlığın korunarak devamı için yeterli ve dengeli beslenmek gerekiyor. Yaşamımızın temel maddesi olan besinler, satın almadan tüketime kadar geçen aşamalarda hijyenik koşulların yeterince sağlanamaması nedeniyle zararlı hale gelebiliyor ve sağlığımız için gizli bir tehlike oluşturuyor. Özel TOBB ETÜ Hastanesi Beslenme ve Diyetetik Uzman Diyetisyen Mehtap Ersin Bayrak, "Sağlıklı olmak, bir insanın en temel ihtiyacı ve hakkıdır. Gıda ürünleri ise sağlımızı en kolay etkileyecek etmenlerin başında gelir. Dolayısıyla gıda ürününün güvenliği, ürünü kullanan tüketicinin mutlak bir talebidir" diyor. Uzman Diyetisyen Bayrak konuya yönelik TOBB Ekonomik Forum Dergisi'nin sorularını şöyle yanıtladı:

Güvenli gıda denildiğinde ne anlaşılmalı?

Güvenli (sağlıklı) besin, besleyici değerini kaybetmemiş, fiziksel, kimyasal ve mikrobiyolojik açıdan temiz, bozulmamış besinler olarak tanımlanabilir. Güvenilir besinin elde edilebilmesi için üretimden tüketime kadar geçen tüm aşamalarda gerekli kurallara uyulması, tüm önlemlerin alınması ve besinin çeşitli kaynaklardan kirlenmesinin önlenmesi gerekir.

Besin güvenliğini tehdit eden tehlikelerden bahsedebilir misiniz?

Besin güvenliğini tehdit eden tehlikeler genel olarak biyolojik, kimyasal ve fiziksel tehlikeler olarak sınıflandırılmaktadır. Biyolojik tehlikeler; bakteri, virüs, parazit gibi mikro organizmaların neden olduğu tehlikelerdir. Kimyasal tehlikeler; bitki, balık ve fungusların ürettiği toksinler, gıdalarda işlemeyle oluşan bileşenler (örneğin biyojen aminler, akrilamid), gıda ambalaj materyallerinden bulaşan kimyasallar (örneğin bisfenol A), çevresel kaynaklı bulaşanlar (örneğin dioksinler) ve çeşitli kalıntılar (örneğin antibiyotikler, hormonlar) olarak ifade edilebilir. Fiziksel tehlikeler; yapısında doğal halde bulunmayan ancak gerekli önlemler alınmazsa besinlere bulaşabilecek olan cam, metal, tahta parçası, kemik gibi unsurlardır.

Besin güvenliğini sağlamak için neler yapılmalı?

Besin güvenliğini sağlamak için; kişisel hijyen, besin hijyeni, yiyecek içecekle ilgili alanlar ve araç-gereç hijyeniyle ilgili kurallara mutlaka uyulmalı, tüm bu tehlikelerle etkili bir şekilde mücadele edilmeli. Özellikle üretim aşamasında, besin hammaddelerinin bu tehlikelere maruz kalmasını önleyecek şekilde iyileştirilmesi gerekiyor.

Üretimde kullanılacak ekipmanlar, amaca yönelik seçilmeli ve mümkünse, kolay temizlenmeye olanak sağlayacak şekilde kolay kurulum mekanizmasına sahip olmalı. İşletmede istenen düzeyde bir hijyen sağlayabilmek için etkili temizleme ve sanitasyon programları oluşturulmalı.

Gıda zincirinde yer alan tüm işletmeler hammadde girişinden dağıtıma kadar olan tüm aşamalarda gıda güvenliğinin sağlanmasından sorumludur. Çalışan personelin de gıda güvenliği ve hijyeni gibi konularda önemli düzeyde bilgiye sahip olması gerekiyor. Bir gıda işletmesinde gıda güvenliğinin sağlanabilmesi için önce ön gereksinim programlarının tesis edilmesi, daha sonra HACCP (Hazard Analysis and Critical Control Points) sisteminin kurulması gerekir.

HACCAP'ın gıda güvenliğindeki önemi hakkında bilgi verir misiniz?

HACCP, "Tehlike analizleri ve kritik kontrol noktaları" anlamına gelen, en etkin gıda güvenliği sisteminin adı. Tanım olarak, hammadde temininden başlayarak gıdaların işlenmesi, ambalajlanması, muhafazası, nakliyesi, satışı ve servisi sırasında ortaya çıkabilecek fiziksel, kimyasal ve biyolojik tehlikelerin eliminasyonu ya da minimizasyonu esasına dayalı bir koruma/kontrol sistemi. Bu nedenle HACCP gıda güvenliğini tehdit eden tehlikeler bakımından son ürün kontrolünü değil, üretimin kontrolünü esas alan bir sistem.

Avrupa Birliği (AB) ülkeleri gıda güvenliği politikasının temel ilkesi; iç pazarın etkin işleyişini sağlamakla birlikte, gıdayla ilgili her alanda insan sağlığının ve tüketici çıkarlarının yüksek düzeyde korunmasını temin etmekte. Politikanın hedefi ise yem üretimi, birincil üretim, gıdanın işlenmesi, depolama, nakliye ve satışını içine alan gıda zincirinin tüm aşamalarında "çiftlikten-sofraya" entegre bir yaklaşım uygulayarak; gıda güvenliğini, hayvan sağlığını, hayvan refahını ve bitki sağlığını güvence altına almak. HACCP'in ön koşul programları olan "İyi Üretim Uygulamaları" ve "Tedarikçi Güvenliği Sistemi" zincirin başlangıç halkasıdır.

Paketlenmiş gıdalarda insan sağlığını riske sokan faktörler neler?

Kaliteli hammaddeye sahip gıdalar, uygun koşullarda depolandıklarında insanlar için herhangi bir risk teşkil etmeden uzun süre güvenle saklanabilir. Gıda muhafaza yöntemleri, gıdalarda mikrobiyal aktivitenin önlenmesi veya durdurulmasını amaçlamakta. Gıdaların muhafazasıyla bozulmaların önüne geçilebildiği gibi, gıdaların besinsel değeri korunarak, fiziksel ve duyusal kayıplar minimuma indirilebilir. Bu amaçla geliştirilen çeşitli yöntemler var. Soğukta muhafaza, ısıl işlemle muhafaza ve modifiye atmosferde muhafaza bu yöntemlerden bazıları. Bu yöntemler gıdalarda meydana gelebilecek olumsuz değişiklikleri önlerken, enzimatik ve oksidatif bozulmaları da azaltarak gıdanın daha güvenli bir şekilde korunmasına yardımcı olur.

➤ **Özel TOBB ETÜ Hastanesi Beslenme ve Diyetetik Uzman Diyetisyen Mehtap Ersin Bayrak**



Gıda güvenliği denetimi sağlanmamış besinlerin insan üzerindeki etkileri neler?

Besin kirliliğine yol açan tüm bu etmenler besinin güvenliğini tehdit etmekte ve böylece besinlerin sağlığımızı bozucu hale gelmesine neden olabilmektedir. Hijyenik olmayan koşullarda yapılan üretime bağlı olarak patojen bakterilerin gıdalara bulaşması ve çoğalarak infektif doza ulaşmaları sonucu gıda kaynaklı infeksiyon ve zehirlenmeler ortaya çıkar. Besin kaynaklı infeksiyon ve zehirlenme belirtileri genellikle sindirim sistemi belirtileri olup karın ağrısı, mide bulantısı, kusma ve ishaldir. Ancak bazı infeksiyon ve zehirlenmeler sindirim sistemi dışındaki doku ve organlarda yaşamı tehdit eden meningit, böbrek yetmezliği, kadınlarda düşük gibi komplikasyonlara ve yüksek oranda ölüme neden olur. Besin kaynaklı enfeksiyonlar hem gelişmiş hem de gelişmekte olan ülkelerin en önemli halk sağlığı sorunları arasında yer almaktadır ve özellikle bağışıklık sistemi baskılanmış insanlarda ağır seyirlidir. Gıda Tarım Örgütü (Food and Agriculture Organisation/FAO) ve Dünya Sağlık Örgütü (World Health Organization/WHO) Besin Güvenliği Uzman Komitesi, kontamine besin tüketiminden doğan besin kaynaklı hastalıkların dünyadaki en sık görülen sağlık sorunu olduğuna dikkat çekiyor.

Bunları **biliyor musunuz?**

* Besin güvenliğinin sağlanmasındaki en temel hedef, tüketici sağlığının korunmasıdır.
* Tüketicilerin sistemin her aşamasına etkin biçimde katılımı sağlanmalı; besin güvenliği ve beslenme konularında tüketicinin bilinç ve bilgi seviyesinin artırılmasına yönelik başta eğitim kurumları olmak üzere toplumun farklı katmanlarına yönelik farklı araçları kullanan programların uygulanması gerekir.