

KORUYUCU SAĞLIKTA
GIDA ÜRÜNLERİNİN REFORMÜLASYONU
ÇALIŞTAYI
SONUÇ RAPORU

22 Haziran 2023

Ankara, Türkiye

Türkiye'de ulusal beslenme stratejilerinin bir parçası olarak "gıda reformülasyonu"nu mümkün kılan unsurları ele almak üzere 22 Haziran 2023 Ankara-Türkiye'de, ev sahipliğini Gastroenteroloji Diyetisyenliği Derneği'nin yaptığı bir çalıştay düzenlenmiştir. Çalıştay; T.C. Tarım ve Orman Bakanlığı, T.C. Sağlık Bakanlığı, üniversiteler, diyetisyenler ve Sivil Toplum Kuruluşları (STK) olmak üzere 55'in üzerinde paydaşı bir araya getirmiştir.

Çalıştay, potansiyel riski azaltmak ve regülasyon yapıcıları, halk sağlığı uzmanlarını, diyetisyenleri ve bilim insanlarını, gıda katkı maddeleri ve özellikle endişe uyandıran şeker, tuz gibi katkıların güvenliği konusunda yanlış algıları gidermek amacıyla katkı maddelerinin güvenliği ve kullanımının ardındaki bilimsel kanıta dayalı verilerle bilgilendirme ve konuyu tartışma platformu olmuştur. İnteraktif katılımın sağlandığı ve paydaşlardan önerilerin alındığı üst düzey bilgi paylaşımının sağlandığı bir toplantı olmuştur.

Gıda Ürünlerinin reformülasyonu, Dünya Sağlık Örgütü'nün (WHO) gıda ortamını ve halk sağlığını iyileştirmek için önerdiği temel politikalardan biridir. Gıda reformülasyon politikaları, sağlıklı ve sürdürülebilir diyetleri desteklemeye yönelik bir dizi politika eyleminin önemli bir parçasıdır. Herkes için güvenli ve besleyici gıdaya erişimin sağlanmasına ve daha sağlıklı ve sürdürülebilir tüketim alışkanlıklarına geçiş yapılmasına katkıda bulunabilmektedir, çünkü bireylerin satın aldıkları gıdaları değiştirmeleri veya daha sağlıklı seçenekler bulabilmek için bilinçli bir çaba sarf etmeleri gerekmemektedir.

Reformülasyonun amacı, tüketiciler için daha kaliteli gıda seçeneklerinin mevcut olmasını sağlamak için enerji içeriğini (şeker gibi) veya endişe duyulan besin maddelerini (tuz gibi) artırmadan hedef besin maddelerini azaltmaktır.

Bu çalıştay, regülasyondan sorumlu kuruluşlara, halk sağlığı uzmanları, diyetisyenler ve bilim insanlarına, gıda ve içeceklerdeki gıda katkı maddelerine odaklanarak gıda reformülasyonuna ilişkin en son güncel kanıtları ve en iyi uygulamaları paylaşma ve tartışma fırsatı sağlamıştır.

Çalıştay Konusu-Güncel Bilgi

Enerji açısından yoğun ve besin değeri açısından fakir gıdalar, gıda pazarında yaygın olarak bulunmaktadır. Sonuç olarak; pek çok insan yağ, şeker ve tuz/sodyum oranı yüksek gıdaları büyük miktarlarda tüketmekte; bu da sağlıksız beslenmeye katkıda bulunmaktadır. Bu durum dünya genelinde her yıl 8 milyon erken ölüme neden olmaktadır. Son yıllarda yasa yapıcılar, tüketicileri eğitmek için bilgiyi artırmanın ve bilgi sağlamanın yanı sıra gıda arzını ve gıda ortamını daha sağlıklı hale getirecek eylemlere ihtiyaç olduğunu giderek daha fazla kabul etmektedir.

"Science and Technology in Childhood Obesity Project STOP" projesinin bir parçası olarak gıda reformülasyonunun gıda seçimleri, besin alımı ve sağlık durumu üzerindeki etkisine ilişkin yakın zamanda bir inceleme yapılmıştır. İncelemede insanların genellikle reformüle edilmiş ürünleri kabul ettiği, satın aldığı ve tükettiği, bunun da gıda alımlarının besin bileşiminde genel bir iyileşme ile kendini gösterdiği, özellikle tuzun azaltılmasının tüketiciler tarafından daha fazla kabul gördüğünü göstermiştir. Genel olarak, gıda reformülasyonu besin alımında iyileşmeye yol açma eğilimindedir. Reformülasyonda tuz, trans yağ asitleri ve şeker miktarını azaltma öne çıkan örnekler olmuştur.

Yiyecek ve içecekleri reformüle etmek sürdürülebilir sağlık için önemlidir. Sürdürülebilir dünyada gıda katkı maddelerinin hem sağlığa hem çevreye hem de ekonomiye katkısı vardır. Yiyecek ve içecek reformülasyonu, ulusal beslenme stratejilerinin gerçekleştirilmesinde ve halk sağlığının iyileştirilmesinde kritiktir. Tatlandırıcılar gibi şeker alternatiflerinin güvenliği, halk sağlığı yetkilileri tarafından sürekli olarak gözden geçirilmektedir. Tüm tatlandırıcılar, oluşturulan kabul edilebilir günlük alım miktarı (ADI; Acceptable Daily Intake) dahilinde kullanıldıkları takdirde "kabul edilebilir risk" sınırları içindedirler.

Ankara'da 2021 yılında imzalanan "Türkiye Şeker Tüketimini/Kullanımını Azaltma Rehberi" ile sektör katılımcılarının taahhüdü ile toplumda yüksek şeker içeren gıdaların tüketiminin azaltılması, üreticilerin daha az şeker içeren ürünler üretmesi ve tüketimin azaltılması için geliştirilen stratejilere yer verilmektedir. Çok fazla kalorili yemek ve içmek kilo alımına ve obeziteye katkıda bulunabilir. Sağlıklı kilo yönetiminin anahtarı olan dengeli bir yaşam tarzı, halk sağlığını tehdit eden obezite gibi sağlık sorunlarına yol açmaktadır. Halk sağlığının iyileştirmesi ve geliştirilmesi için gıdalarla yüksek enerji alımını (şeker gibi) ve sürekli tüketimde sağlık sorunlarını situmule edecek (tuz gibi) gıdalara sağlıklı alternatifler geliştirmek ve reformülasyon ile hem enerji alımı hem de daha sağlıklı gıdalar sunulabilmektedir. Ciddi sağlık sorunlarından biri olan obezite beraberinde diğer kronik hastalıklara yol açmaktadır. Günümüzde sadece Türkiye'de değil birçok ülkede obezite ciddi sağlık sorunlarından biridir. Obezite beraberinde kardiyovasküler hastalıklar, hipertansiyon, Tip II diyabet ve bazı kanserler gibi bulaşıcı olmayan hastalıkların meydana gelmesine yol açmaktadır. Yaşam kalitesinin bozulmasına ve sağlık harcamalarının artışına neden olarak ülke ekonomisine ekstra bir yük getirmektedir. Bu sağlık sorunlarının meydana gelmesini önlemeye yardımcı olan ya da koruyucu etki oluşturabilecek ana strateji beslenme alışkanlıklarına dikkat etmektir. Beslenmenin etkin rol oynama potansiyeli bireylerin uzun ve sürekli (doğumdan yaşamının sonuna kadar) yaşamlarını devam ettirmek için besin maddelerine ihtiyaç duymalarıdır.

"Tarladan Sofraya Stratejisi", sürdürülebilir bir gıda sistemine geçişi hızlandırmayı amaçlamaktadır. Çevresel etki, iklim değişikliği ve etkilerine uyum sağlamak, biyoçeşitlilik kaybını tersine çevirmek, yeterli, güvenli, besleyici, sürdürülebilir gıdaya erişimini sağlayarak gıda güvenliğini ve toplum sağlığını iyileştirmek sürdürülebilirliğin sağladığı önemli hususlardandır.

Çalıştay Programı

Çalıştay kapsamında;

- Küresel olarak endişe uyandıran konular,
- Reformülasyonun gerekliliği, önemi ve faydaları,
- Sürdürülebilir gıda sistemine geçişin önemi
- Gıda katkı maddeleri ve toplum sağlığını iyileştirilmesi ve geliştirilmesi için stratejiler
- Beslenme tarzına bağlı sağlık riskleri kaçınılmazdır. Toksikolojinin temel öğretisi olan "her kimyasal toksiktir, kimyasal ile zararlıyı ayıran dozdur" öğretisine göre normal kullanımın üstüne çıkıldığında sağlık riskleri de kaçınılmazdır.
- Advers sağlık etkilerine neden olmadan gıda katkı maddelerine her gün ve ömür boyu maruz kalındığında sürdürebilir güvenliğin nasıl sağlandığı,
- Risk analizi (güvenlik değerlendirmesi) metodolojisi ile gıda güvenliğinin kanıta dayalı bilimsel verilerle sağlanabileceği,
- Sıfır riskin sadece gıdalarda değil insan yaşamının hiçbir bir faaliyetinde söz konusu olamayacağı ancak toplum sağlığı için küresel olarak güvenli kabul edilen kabul edilebilir risk sınırlarına inilebileceği,
- Risk analizinin önemli bir bileşeni olan risk iletişiminin tüketicinin risk algısına göre geliştirmesinin gerekliliği,
- Doğru kamuoyu algısı için etkin ve doğru risk iletişiminin gerekliliği,
- Dünya ölçeğinde, gıda güvenliğinden sorumlu otoritelerin yapılanmaları,
- Dünya Sağlık Örgütünün (DSÖ) (World Health Organisation WHO)- Beslenme Rehberliği ve Danışma Grubu (NUGAG; Nutrition Guidance and Advisory Group (Temmuz 2022) bilimsel katkısıyla yayınlanan "şekersiz tatlandırıcıların (Non Sugar Sweetners, NSS) kullanımı rehberi" ile ilgili bilimsel çıktıların irdelenmesi

gibi önemli noktaları vurgulayan konulara yer verilmiştir.

Çalıştayda Tartışmalarda Öne Öne Çıkan Noktalar ve Alınan Kararlar

1. Çalıştayda Dünya Sağlık Örgütünün (DSÖ) (World Health Organisation WHO)- Beslenme Rehberliği ve Danışma Grubu (NUGAG; Nutrition Guidance and Advisory Group, Temmuz 2022) bilimsel katkısıyla yayınlanan "şekersiz tatlandırıcıların (Non Sugar Sweetners, NSS) kullanımı rehberi" nde çok çeşitli ürünlerde şeker yerine kullanılan yapay tatlandırıcılar kilo vermeye yardımcı olmadığı ve sağlık üzerinde ciddi etkilere sahip olabileceği belirtilmiştir. Özetle bu rehberde; DSÖ, mevcut kanıtların sistematik bir derlemesinin "NSS kullanımının yetişkinlerde veya çocuklarda vücut yağını azaltmada uzun vadeli herhangi bir fayda sağlamadığını öne sürdüğünü" ve "derlemeden elde edilen sonuçlar; yetişkinlerde tip 2 diyabet, kardiyovasküler hastalıklar ve ölüm riskinin artması gibi NSS'nin uzun süreli kullanımından kaynaklanan potansiyel istenmeyen etkilerin olabileceğini" söylemiştir. Konuşmacımız Kanada-Toronto Üniversitesinden Dr. Tauseef A. Khan çalıştayda bu konuyu detaylı olarak rehberdeki her bir çıktıyı çalışma bazında irdeleyip tespitlerini örnekler vererek katılımcılarla paylaşmıştır. Bu rehberde göz ardı edilen önlemli hususları listelenmiştir. Bunlardan bazıları;
   - Rehberde bilimsel verilerin değerlendirilmesi uluslararası standart olan bilimsel kanıt piramidine uygun olmayan çalışmalarla karar verildiği (örneğin; randomize kontrollü çalışmalar mevcut iken daha az değerli prospektif kohort çalışmaların değerlendirilmesi)
   - Propektif kontrollü çalışmalardan elde edilen verilerle çalışmanın tasarımı doğası gereği nedensellik ilişkisi kurularak nihai sonuca ulaşılamaz. Örneğin; tatlandırıcı diyabeti arttırır ya da azaltır şeklinde bir sonuç çıkarılamaz.
   - Sonuçlar ters-nedensellik ve kafa karışıklığından kaynaklanabilir.
   - Katılımcı çeşitliliği ve NSS kullanımının karmaşıklığı nedeniyle kesin sonuçlara varmak zordur.
   - Diyabetlilerin çalışmaya eklenmemesi-dışta bırakılma gerekçesine yer verilmemiştir.
   - DSÖ'nün koşullu tavsiyelerde bulunması raporun bilimsel dayanağının yeterli olmadığını ve ön yargının söz konusu olduğunu düşündürmektedir. Kanıtın kesin olmadığını ya da yetersiz olduğunu dolayısıyla belirsizliklerin hâkim olduğu göstermektedir.
   - WHO nün bu raporu üzerine hem UK ve diğer ülkelerde politika değişikliği yapılmamıştır. Her ülkenin bu konuda kendi kararını vermesinin akılcı olacaktır. Prospektif kohort çalışmalarla nedensellik ortaya konulamaz ve nihai sonuca varılamaz. Örneğin diyabetle artış yapar düşüş yapar şeklinde bir sonuç çıkarılamaz.
   - UK'den Dr. Vicki Pyne RNutr, rehberle ilgili benzer görüşlerde bulunmuş ayrıca çalışmaların çoğu içeceklerdeki NNS'yi araştırdığını, bu nedenle gıdalardaki NNS hakkında daha az bilgiye sahip olunduğunu ve mevcut kanıtların UK'de tatlandırıcı kullanımı konusundaki görüşlerini değiştirmeyeceğini ancak kanıt tabanında boşluklar olduğunun farkında olduğunu ifade etmiştir.

2. UK'den Dr. Vicki Pyne RNutr İngiltere'de tatlandırıcılar ve reformülasyonla ilgili çalışmaları paylaşmıştır bu konuda ülke bazında alınan kararlar aşağıda listelenmiştir.
   - Gıda Standartları Ajansı (FSA) tatlandırıcıların kullanımı da dahil olmak üzere gıda güvenliği konularında tavsiyelerde bulunmaktadır.
   - İngiltere'de yiyecek ve içeceklerde kullanılan tatlandırıcılar Avrupa Gıda Güvenliği Otoritesi (EFSA) tarafından titiz bir güvenlik değerlendirmesinden geçmiştir. EFSA'nın süreçlerinden geçerek onaylanan tatlandırıcılar şeker kullanımına güvenli ve kabul edilebilir bir alternatif olarak kabul edilir.
   - FSA ve OHID, EFSA'nın NNS'lerin güvenliği ve kullanımına ilişkin bilimsel görüşünü desteklemeye devam etmektedir.
   - UK mevzuatı, hangi ürünlerde ne miktarda tatlandırıcı kullanılabileceğini belirlemektedir.
   - UK'de üreticiler, önceden paketlenmiş yiyecek ve içeceklerin içeriğinde tatlandırıcıları listelemelidir ancak konsantrasyonları belirtmek zorunda değildir.

3. Global başarılı reformülasyon uygulama örnekleri sunulmuştur.

4. Çalıştayda T.C. Tarım ve Orman Bakanlığı, T.C. Sağlık Bakanlığı ve bilim insanları tüketici nezdinde gıda, beslenme ve sağlık okur-yazarlığına dikkat çekmiştir. Sağlık ve gıda konularında yayınlamış geleneksel ve sosyal medyadaki uzman görüşlerinin kanıta dayalı bilimsel verilere dayanması ve bilgi kirliliğinin önüne geçilmesi için kamu, STK ve sağlık profesyonelleri nezdinde gelişime açık olduğuna dikkat çekilmiştir ve bu yönde çalıştay yapılması katılımcılar tarafından talep edilmiştir. Bu çalıştayın çıktılarından biri olan "gıda, beslenme ve sağlık okur-yazarlığı" ile ilgili bir etkinlik düzenlenip daha geniş kitlelere ulaşılacak şekilde organize edilmesi için çalıştay bitiminde gerekli yerlerle etkileşimlere geçilmiştir.

5. Bazı gıda katkı maddeleri ve genel gıda tüketimiyle ile ilgili veri eksikliği olduğu ve bunun akademi ile kurulan iş birliği ile ortak eksikliğin tamamlanması gerektiği ve toplum sağlığını geliştirme ve güvenli gıda ile ilgili istatistiksel değerlendirmelere imkân sağlanacağı bu verilerle de toplum sağlığının iyileştirmesinde etkin olacağına karar verilmiştir.

6. Türkiye'deki diyetsel gıda katkı maddelerinin risk değerlendirmesini yapabilmek için ayrıntılı besin tüketim çalışması yapılması gerekliliği vurgulanmıştır. Doğru ve güvenilir bir risk değerlendirmesi için gerekli güvenilir veri ancak doğru ve kayıt altına alınmış tüketim bilgileri kullanarak sağlanabileceği ve bu veri ile sağlam regülasyonların yürürlüğe gireceği öne sürülmüştür.

Prof. Dr. Bensu KARAHALİL

Çalıştay Başkanı

Gazi Üniversitesi
Eczacılık Fakültesi

Prof. Dr. Murat BAŞ

GEDDER Yönetim Kurulu Başkanı

Acıbadem Mehmet Ali Aydınlar Üniversitesi
Sağlık Bilimleri Fakültesi