



Düşük Yağlı Diyetler Sağlığı Tehdit mi Ediyor?

Gazete, televizyon veya okuduğumuz dergilerde, her gün, beslenme ve sağlık ilişkisine yönelik bir haber görmek mümkün. Farklı araştırmaların sonuçları, farklı uzmanların görüşleri, farklı öneriler bireylerin ve toplumun kafasını karıştırıyor. Beslenme ve sağlık ilişkisine yönelik haberlere konu olan bilgilerin bilimsel bir dayanağı var mı, hazırlanırken güvenilir kaynaklar kullanılmış mı? Son dönemde paylaşılan ve toplumda büyük yankı uyandıran haberlerin doğruluk payı nedir? Sabri Ülker Vakfı, tüm bu soruların cevabını güvenilir kaynaklardan araştırıyor ve sizlere sunuyor...

İngiltere Halk Sağlığı İşbirlikleri Organizasyonu (Public Health Collaborations), "İngilizler için Sağlıklı Yeme ve Zayıflama Rehberi"ni yayınladı. İngiltere'de her 4 kişiden birinin obez olduğuna ve bunun yıllık 47 milyon euro sağlık harcamasına yol açtığına dikkat çeken rehber, yağ alımı konusunda sağlık otoriteleri ve bilimsel veriler ile çelişkili öneriler sunduğu için tartışma yaratıyor. Buna ek olarak rehber, besinlerin toplam veya doymuş yağ içeriğini dikkate almak yerine, besinlerin genel sağlık etkilerine odaklanılması gerektiğini savunuyor. Bu hipotezi ileri sürerken de yüksek yağ alımı ile kalp-damar



hastalıkları ve şişmanlık arasında herhangi bir ilişki bulunmamış çalışmaları kaynak gösteriyor. Rehber, diyetle alınan toplam enerjinin yarısının karbonhidratlar diğer yarısının ise yağ ve proteinlerden sağlanmasını öneriyor. Bu öneri için kaynak gösterilen çalışmaların yöntemi hakkında yeterli bilginin olmaması, önerinin ne kadar güvenilir olduğunu sorguluyor. Sonuç olarak, rehber, İngiltere için mevcut sağlıklı beslenme önerilerinin değiştirilmesinde, tek başına yeterli değil.

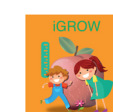
Rhber, bilimsel açıdan güvenilir mi?

Rhber, sistematik bir derleme olarak hazırlanmadığı ve kullanılan kaynaklar hakkında yeterli bilgi vermediği için ileri sürdüğü önerileri bilimsel açıdan değerli kılmak mümkün değil.

Otoriteler yağ ve karbonhidrat alımı konusunda ne diyor?

Dünya Sağlık Örgütü (WHO) enerji alımı ve harcamasında dengenin sağlanmasını öneriyor. Yağ alımının, diyetin toplam enerjisinin %30'unu aşmamasını ve diyetle doymuş yağlar yerine doymamış yağların tercih edilmesini öneriyor. DSÖ, basit şeker alımının diyetin toplam enerjisinin %10'unu aşmadığı takdirde bir sorun teşkil etmediğini de belirtiyor.

Avrupa Gıda Güvenliği Otoritesi (EFSA) ise çocuk ve yetişkinlerde karbonhidrat alımının, diyetin toplam enerjisinin % 45-60'ını, yağ alımının ise %20-35'ini aşmamasını ve WHO önerilerine benzer olarak doymuş yağlar yerine doymamış yağların tercih edilmesini öneriyor.



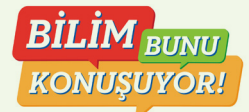
Sabri Ülker Vakfı proje ve etkinliklerini yakından takip etmek için: www.sabriulkerfoundation.org

[f](https://www.facebook.com/sabriulkerfoundation) sabriulkerfoundation [i](https://www.instagram.com/sabriulkerfoundation) sabriulkerfoundation [t](https://www.youtube.com/sabriulkerfoundation) sabriulkerfoundation [in](https://www.linkedin.com/company/sabriulkerfoundation) Sabri Ülker Gıda Araştırmaları Enstitüsü Vakfı



Sabri Ülker Vakfı

Dünya genelinde uluslararası referans kabul edilen, güvenilir kurumlar ve platformları takip ederek onlarla işbirliği içinde olan Sabri Ülker Vakfı, aynı zamanda Avrupa Beslenme Vakıfları İletişim Platformu'nun Türkiye'den tek üyesidir. Vakıf, 2009 yılından bu yana toplumun sağlıklı yaşam ve beslenme konularında doğru ve güvenilir bilimsel bilgiyi ulaştırmakta ve referans kurum olma hedefiyle yoluna devam etmektedir.



Neden "Bilim Bunu Konuşuyor"?

Sağlık, beslenme ve bilim dünyası sürekli geliyor. Beslenme ve sağlık arasındaki ilişki her gün yenileniyor. Yeni bilgilere kolayca ulaşılıyor, bu bilgileri herkes farklı yorumlayabiliyor. Beslenme ve sağlık alanında yapılan araştırmaların sonuçları Türkiye ve dünyanın yoğun gündeminde. Ancak bu araştırma sonuçlarının farklı yorumları ile kafalar karışık. Sonuç olarak beslenme konusunda herkes konuşuyor, herkes farklı şey söylüyor. Peki işin doğrusu ne? Sabri Ülker Vakfı uluslararası alanda referans kabul edilen kaynaklardan alınan bilgilerle yayınlanan sağlıklı yaşam ve beslenme odaklı makaleleri, bilimsel yayınlar ve araştırmalar çerçevesinde kaleme alıyor. Ve diyor ki aslında 'Bilim Bunu Konuşuyor'...

Beslenme ve sağlık alanında her gün yayınlanan, konuşulan, gündem yaratan haberlerin güvenilir bilgi kaynakları ile yorumlanarak, bilimsel bakış açısıyla incelendiği "Bilim Bunu Konuşuyor" köşesinin "Besin alerjisi mi yoksa besin intoleransı mı, Geleceğin protein kaynakları değişiyor mu, Doymuş yağlar osteoartrit'e neden oluyor mu, D vitamini suplementasyonu akut solunum yolu enfeksiyonlarını önüyor mu" gibi birçok başlığı ve zengin bilimsel içeriği için web sitemizi inceleyebilirsiniz.