
Türkiye'nin Beslenme Durumunun Genel Değerlendirmesi ve Beslenme Sorunlarının Çözümü İçin Öneriler (Çocuk ve Kadınlarda Yetersiz ve Dengesiz Beslenme Sorunları, Nedenleri ve Çözümü İçin Öneriler)

Prof. Dr. Ayşe BAYSAL

GİRİŞ

Yeterli ve dengeli beslenme, yaşamın her döneminde insan sağlığının temelini oluşturur. İnsan organizmasının oluşumu ana baba hücrelerinin birleşmesinden başlayarak sürekli morfolojik gelişme ve fonksiyonel olgunlaşma süreçlerini gerektirir. Gebelik ve doğumdan sonraki ilk 5 yıl gelişimin en hızlı olduğu dönemlerdir. Bu dönemde insan beyni gelişimini büyük ölçüde tamamlar. Çocuğun sağlığı en çok bu dönemde risk altındadır. Çeşitli etmenler sağlıklı gelişimi olumsuz şekilde etkileyebilir. Bu etmenlerin başlıcaları; yetersiz ve dengesiz beslenme, enfeksiyonlar olumsuz, sosyal ve fiziksel çevredir. Bunlar birbiri ile etkileşim halindedirler.

Yetersiz ve dengesiz beslenmenin olumsuz etkilerinden bazıları; bebek ve çocuk ölüm hızının yüksekliği, büyüme ve gelişme geriliği dolaysız beslenme yetersizliği hastalıkları, enfeksiyonlara dirençsizlik, iş veriminin düşüklüğü ve kronik - dejeneratif hastalıklara duyarlılıktır. Bugün dünyada milyonlarca insan sürekli açlık ve yetersiz beslenmenin getirdiği ölüm ve hastalıklarla savaşırken, diğer bir grubu aşırı beslenmekte ve bunun sonucu sorunlarla karşılaşmaktadırlar.

Yetersiz ve Dengesiz Beslenmenin Çocuk ve Kadınlarda Neden Olduğu Sağlık Sorunları

Dördüncü 5 - yıllık kalkınma planında çocuk ve kadınlardaki yetersiz ve dengesiz beslenme sorunları şöyle belirtilmiştir.

«Beslenmenin, özel dikkat istediği yeni doğum ve küçük çocukluk yaşları, Türkiye'de beslenme sorunlarına en sık rastlanan devrelerdir. Okul öncesi çocuklar (0-5 yaş) arasında yetersiz ve dengesiz beslenmeye bağlı olarak % 20 oranında büyüme ve gelişme geriliklerine rastlanmaktadır. Çocuk ölümlerinin nedenlerinin % 50'sinin beslenme bozuklukları olduğu söylenebilmektedir. Öte yandan Türkiye'de kadının doğum öncesi ve sonrasında gerektirdiği özel bir bes-

lenme ile desteklenememesi bir halk sağlığı sorunu olarak ağırlık taşımaktadır».

Kötü beslenme yüzünden büyüme ve gelişme geriliği gösteren çocukların oranı doğu ve güneydoğu böylesinde, kırsal kesimde ve gecekondualarda daha yüksektir. Bu yaş grubu çocukların % 6.1'inde raşitizmin klinik belirtileri görülmektedir. Zonguldak bölgesi işçi çocuklarında klinik ve laboratuvar muayeneleriyle saptanmış raşitizm oranının % 59.8 olduğu rapor edilmiştir. Çocukların ortalama yarısı kansızdır. Bin canlı doğan çocuğun 218'i beş yaşına değin ölmektedir.

Türkiye Ulusal Beslenme - Sağlık Araştırması verilerine göre gebe kadınların % 52.1'i emzिकlilerin % 41.3'si kansızdır. Beş yaş üstü kadın nüfusunda % 28.3 oranında kansızlık vardır. Kansız kadın oranı Karadeniz bölgesinde diğer bölgelerden, kırsal kesimde kentlerden daha yüksektir. Beş yaş üstü kadın nüfusunun % 9.1'inde basit guvadır vardır. Bu oran gebe kadınlarda % 13.8, emzıklilerde % 15.4'e yükselmektedir. Bazı bölgelerde guvadır oranı çok daha yüksektir. Kadınlarda yüksek oranda görülen diş ve kemik bozuklukları da yetersiz ve dengesiz beslenmenin bir sonucudur. Kentlerin sosyo-ekonomik durumu yüksek olan semtlerinde genç kızların batı standartlarına uygun bir gelişme göstermelerine karşın köy ve gecekondu kızlarının büyümelerinde gerilik vardır. Bu gruplardaki kadınların boy uzunluklarında 17 yaştan sonra bir değişme olmamaktadır. Bu durum köy ve gecekondu kadınlarının erken evlenip gebe kalmalarıyla aldıkları besinleri kendi büyümeleri yerine bebeğe aktarmakta olduklarını göstermektedir.

Yetişkin kadın grubunda ise şişmanlık önemli bir sorundur. Kadınların % 38.5'i hafif, % 25.6'sı ciddi şekilde şişman bulunmuştur. Büyümenin durmasından sonra fazla alınan enerji yağa çevrilerek boya göre ağırlığı arttırmakta ve vücut yapısının fiziksel dengesini bozmaktadır. Şişman kadın oranı kentlerde kırsal kesimden daha yüksektir.

Sorunların Nedenleri

Dördüncü 5 - yıllık kalkınma planında yetersiz ve dengesiz beslenme sorunlarının nedenleri şöyle belirtilmiştir.

«Kendi yiyecek gereksinmesinin tamamını üretebilen bir ülke olan Türkiye'de beslenme sorunlarının nedenlerinin başında gelir yetersizliği ve dağılımındaki dengesizlik, beslenme ve yiyeceğe ayrılan gelirin iyi beslenmek için en iyi şekilde nasıl kullanılabileceği konusunda eğitimsizlik ve yiyecek maddelerinin ulaştırılma ve dağıtımında görü-

len yetersizlik gelmektedir. Bunun yanında zaman zaman üretim yetersizlikleri ve piyasa koşullarının elverişli biçimde geliştirilmemesinden doğan geçici darlıklar da mevcuttur».

«Beselenme kalıbı incelendiğinde besin maddelerinin tüketimi Türkiye’de bazı özellikler göstermektedir. Bitkisel yiyecekler temel tüketim maddesidir; günlük kalori gereksinmesinin % 60’ını sağlayan buğday, bu grup içinde en büyük yeri tutmaktadır. Hayvan varlığı yeterli olmasına karşın çeşitli hayvani yiyeceklerin özellikle et ve sütün yurt içi tüketime aktarılacak biçimde üretilmediği, genellikle iyi dağıtılamadığı, piyasalarının iyi düzenlenemediği bu nedenle tüketimlerinin de normalin altında olduğu görülmektedir».

Küçük çocuklardaki yetersiz ve dengesiz beslenme sorunlarının nedenlerinin başında, çocuğun bakımından sorumlu annelerin bilgisizliği, ilgisizliği ve kendilerinin yeterli ve dengeli beslenme koşullarından yoksun oluşları gelmektedir. Kötü beslenme hastalığı daha çok sütü yetersiz ve çok çocuklu annelerin çocuklarında görülmektedir. Bu annelerin bir çoğu yeterli ve dengeli beslenme koşullarına sahip değildir ve bir çoğu ağır işlerde çalışmaktadırlar. Bebeğini emziren annelerin çoğu süt vermenin gerektiği şekilde beslenmemektedirler. Bebeğe yeterli süt sağlanması annenin 800 kalorilik ek enerji harcamasını gerektirir. Ayrıca enerji sağlayan diyetin protein, vitaminler ve madenleri de sağlaması gerekir. Emzikli annelerin çoğu bu eklemeyi yapmamaktadırlar. Sofrada yemeğin kalitelisi daha çok erkek tarafından tüketilmektedir. Kasabalarda evde iyi yemek olmadığı zaman erkek kebabçıya giderken kadın evde çorba ekmele karnını doyurmaktadır. Bu yüzden birkaç çocuktan sonra annenin sağlığı bozulmakta ve yeteri kadar süt üretememektedir. İki-üç çocuktan sonra gelen her çocuk anneler için bir yük olmaktadır. İstenmeden doğan çocuklar annelerden beslenmeleri ve bakımları için gerekli ilgiyi görememektedirler. Annelere «Şu çocuğa biraz bakmalısın, yoksa ölecek» dediği zaman, «keşke bir an önce ölse de o da ben de kurtulsam» diyen annelere rastlanabilmektedir. Ayrıca sık gebelik ve doğumlar yetersiz ve dengesiz beslenme ile birlikte anne sağlığını olumsuz olarak etkilediğinden anneler daha da ilgisiz ve güçsüz kalmaktadırlar. Annelerin bir çoğu ilk çocuklarında sütlerinin yeterli olduğu, 5-6 çocuktan sonra ise hiç sütlerinin olmadığını belirtmektedirler.

Hiç emzirmeme ve memeden çok erken kesme çocuğun beslenmesini dolayısıyla sağlığını olumsuz yönden etkilemektedir. Hiç emzirmemenin çok azı zorunlu nedenlerdir.

Gereğinden çok önce memeden kesmenin nedenlerinin başında annelerin çalışma koşulları gelir. Çalışan kadın 6 hafta sonra işi başında bulunmak zorundadır. Annenin çocuktan ayrı kalması emzirme-

yi kendiliğinden sonlandırmakta, çok değerli olan bu besinden çocuğu yoksun bırakmaktadır.

Anne sütünün yetersiz olduğu durumlarda ve 6 aydan sonra çocuğa verilmesi gereken besinlerin türleri, miktarları, hazırlama ve veriş şekilleri bilinmediğinden evde yeterince uygun besin bulunduğu durumlarda bile küçük çocuk bundan yararlanamamaktadır.

Bu konuda yeteri kadar süt üretimi ve süt fiyatları da önemlidir. Bazı ülkelerde küçük çocuklardaki kötü beslenme sorununun önlenmesinde en etkin yolun yaygın bir eğitimle birlikte süt üretimini arttırıp fiyatlarını düşürerek çocukların bu besin grubundan daha çok yararlandırılması olduğu bildirilmektedir.

Çocuğun çok sıkı sarılarak güneşten yararlandırılmaması ve gereksinmesine uygun D vitamini verilmemesi raşitizm başlıca nedenleridir. Bu da bilgisizliğin bir sonucudur.

Bebeklik ve çocukluk çağında aşırı beslenme de çocuğun sağlığını olumsuz olarak etkilemektedir. Orta ve daha ileri yaşlarda görülen damar sertliği, koroner kalp hastalığı, şeker hastalığı gibi hastalıkların çocukluk çağındaki aşırı beslenmeden kaynaklandığı bildirilmektedir. Çocuğun ilk aylarda anne sütünün yerine aşırı mamalarla beslenmesinin çeşitli bozukluklara yol açtığı da rapor edilmiştir. Bazı vitaminlerin, örneğin A ve D vitaminleri gibi, aşırı tüketimleri de çocuk sağlığını olumsuz olarak etkilemektedir. Bu nedenle aşırı beslenme de yetersiz beslenme kadar sakıncalıdır.

Sorunların Çözümü İçin Öneriler

Yetersiz ve dengesiz beslenme sorunlarının çözümü için kalkınma planında tarımsal hedef olarak diyetin kalitesini arttırıcı besinlerin tüketiminin arttırılacağı ve yurt düzeyine dengeli dağıtımını yönlendirici düzenlemelerin yapılacağı belirtilmiştir. Besin sanayiinde de beslenme sorunlarına yönelik aşağıdaki önlemlerin alınacağı bildirilmiştir:

«1 — Dengeli beslenmeyi, süt ve mamulleri sanayiinin rasyonel kapasite kullanımını sağlamak amacıyla içme sütü talebi arttırılacak, bu amaçla, öncelikle ilkokul ve öncesi eğitim kurumlarında, hastaneler ve bakım evlerinde süt içilmesi Devletçe desteklenecektir.»

«2 — Gıda sanayii yatırımlarında dengeli beslenmeyi sağlayacak hayvansal protein kaynaklı üretim projelerinde öncelik verilecektir. Bu amaçla üretim kooperatifleri, tüketici yararını koruyan yerel yönetim ve ilgili yatırımcı kamu ve özel girişimlerinin ham madde sağlamadan nihai tüketime kadar bütünlük sağlanan yan ürünleri değerlendiren projeleri özendirilecektir.»

«3 — Özellikle kamuya ait toplu beslenme yapılan yerlerde gıda kayıplarını önlemek, standart kalite ve düşük maliyetle servis yapmak ve gerekli beslenme koşullarına uyum sağlamak amacı ile beslenme uzmanları denetiminde hazır yemek fabrikaları, dağıtım ve kafeterya zincirinin kurulması gerçekleştirilecektir».

Beslenme sorunlarının nedenlerinden olan bilgisizliğin giderilmesi için de şu önlemin alınacağı belirtilmiştir. «Ana çocuk sağlığı hizmetlerinde, okul ve okul öncesi çağıdaki çocuklara yönelik beslenme programları görülen eksik beslenmeye ve beslenme eğitimine ağırlık verecek biçimde yeniden düzenlenecek, 0-6 yaş arası çocukları beslenmede zorluk çeken ailelere Devlet yardımı sağlanacaktır».

Bu önlemlerin ve hedeflerin gerçekleşmesi beslenme sorunlarına biraz olsun çözüm getirecektir. Ancak hedeflerin gerçekleşmesi şüpheli gibi gözükmemektedir. Önceden açıklandığı gibi diyet kalitesini arttırıcı besinlerin üretiminde daha önceki planlarda belirtilen hedeflere ulaşamamıştır. Nüfus artış hızı biraz yavaşlamasına karşın yüksek oranlarda devam ettiğinden besin üretimindeki artışı yutmaktadır.

Beslenme eğitimi ve çocuklara beslenme yardımının nasıl yapılacağı bilinmemektedir. Anımsanacağı gibi Milli Eğitim Bakanlığı İlkokullardaki beslenme programlarını amacına uygun yürütülmediği için kaldırmış, bütçeye bu amaçla konan paranın başka yerde kullanılmasını kararlaştırmıştır. Billi Eğitimimizde amacına uygun yürütülmeyen bir yığın program arasından yalnız beslenme programının kaldırılması plandaki önlemleri gerçekleştirecek olanların tutumunu iyi bir şekilde açıklamaktadır. Bugün okullarda çocukları ezberciliğe, yalancılığa, başkasını sömürmeye ve hurafeye yönelten bir yığın ders varken çocuğun sağlıklı büyüüp, sağlıklı yaşaması için temel alışkanlıklar kazandıracak bir sağlık ve beslenme dersi veya uygulamaları yoktur. Özel okullarda okuyan yüksek bürokrat ve egemen sınıfların çocukları ancak planda ön görülen «süt içme» ve beslenme olanağına sahiptir.

Beslenme eğitimine önem vereceği bildirilen Sağlık ve Sosyal Yardım Bakanlığı bir hastanedeki tek diş ünitesine 50 diş hekimi, bir eczaneye 50 eczacı tayin ederken büyük kentlerin gecekondualarında, kırsal alanlarda ve hastanelerde beslenen eğitimi yapacak elemanların gereksiz olduğunu kadro olmadığını ileri sürebilmektedir.

Planda öngörülen toplu beslenme ile ilgili önlemler bu alanda yetiştirilmiş eleman ve kurulacak ileri tesislerle gerçekleştirilebilir. Bu elemanların nasıl ve ne sayıda yetiştirileceği, nerelerde ne kadar tesis kurulacağı hususunda sayısal hedefler belirtilmediğinden daha önceki dönemlerde olduğu gibi bunun da kâğıtta yazılı kalma olasılığı büyüktür.

Beslenme, tüm sosyo-ekonomik sorunların bir bölümü olduğundan bu yapı düzeltilmeden sorunların çözümlenmesi beklenemez. Tek başına gayrisafi ulusal geliri veya genel tarımsal üretimi arttırmakla beslenme sorununun düzelmesi olanaksızdır. Beslenme sorunundan en çok etkilenenler küçük çocuklar ve doğurganlık dönemindeki kadınlardır. Bu grupların ise ülke yönetiminde fazla bir etkinlikleri bugün için yoktur. Örneğin, nüfusun önemli bir bölümünü çocukların oluşturmalarına ve bunların en azından 1.250.000'inin bakıma muhtaç bulunmasına karşın bunlara Devletin yardımı yok denecek kadar azdır. Bunun yanında oy verme şeklinde etkinlikleri olduğu için yaşlılara Devlet yardımı daha çoktur. Yaşlılara Devlet yardımı çok doğal ve zorunludur; fakat çocukların kendi hallerine bırakılması bozuk düzenin gereğidir. Çünkü yetersiz ve dengesiz beslenme, kötü yaşam koşulları daha çok toplumun yönetilen kesimlerinin çocuklarının sorunudur. Kötü beslenme yüzünden ilerde zihin güçleri sınırlı olacak bu çocuklar egemen güçlerce daha kolay yönetilebileceklerdir. Yönetici kesimin sorunu daha çok aşırı ve yanlış beslenmedir. Sağlık kuruluşlarının çoğu bu sorunu iyileştirmek için kullanılmaktadır.

Beslenme sorunlarında bir düzelmeye sağlayabilmek için alınacak önlemleri şöyle özetleyebiliriz:

1 — Süt üretimi arttırılmalı ve fiyatı yükseltilmemelidir. Doğacak fark Devletçe karşılanmalıdır. Süt işleme sanayii en yüksek kapasitede çalışacak düzeye getirilmelidir. 250 gr. lık ambalajlarda çocukların okullarda kolayca içebilecekleri süt ürünleri çoğaltılmalıdır. Gelir düzeyi yetersiz olan çocuklar için süt parası Devletçe karşılanmalıdır.

2 — Basit guvatırı önlemek için yıllardan beri tuzun iyotla zenginleştirilmesi yönünde çalışmalar yapılmıştır. Bunun sonucu bazı sifalılık tuzlara iyot eklenmesi sağlanmışsa da bu uygulama halk çoğunluğuna ulaşacak düzeyde değildir. Halk çoğunluğunun kullandığı tuzun Tekel tarafından iyotla zenginleştirildikten sonra satışa çıkarılması gerçekleştirilmelidir.

3 — Halkın temel besini olan ekmeğin demirle zenginleştirilmesi kansızlık sorununa bir ölçüde çözüm getirebilir. Kentlerde ekmek yapımı belediyelerin denetiminde olduğundan demirle zenginleştirme kolaylıkla uygulanabilir. Kırsal alanlarda ekmek çoğunlukla evde yapıldığından zenginleştirme işlemi olanaksızdır. Zaten kırsal alanlarda tam buğday ekmeği kullanıldığından demir içeriği daha yüksektir. Bu tür ekmeklerdeki demirin kullanılma oranını yükseltmek için mayalandırma işleminin uygulanması için eğitim yapılmalıdır.

4 — Beslenme konusundaki yanlış uygulamaları ve bilgisizlikleri düzeltmek için etkin bir beslenme eğitim programı uygulanmalıdır. Beslenme eğitimi arada bir konferans ve seminer düzenlemekle ger-

çekleştirilmez. Beslenme eğitimi sürekli olmalı, sağlık ve eğitim hizmetlerinin bir parçası olarak ele alınmalıdır. Yalnız ilaç reçetesi yazmakla, genç kafaları ders adı altında gereksiz kavramlarla doldurmakla beden, akıl ve sosyal yönden sağlıklı insan yaratma olanağı yoktur. Tam gelişmiş beden ve beyin yapısına sahip olmayan bir kimse- nin iyi bir üretici, iyi bir yurttaş olması düşünülemez. Bu nedenle okul- larda gereksiz bazı dersler yerine çocuklara ellerindeki olanakları ye- terli ve dengeli beslenmeleri için en iyi şekilde nasıl kullanacakları öğ- retilmeli, gereği kadar tüketme, savurganlıktan kaçınma, yeterli ve dengeli beslenme alışkanlıkları kazandırılmalıdır.

Sağlık kuruluşlarına baş vuran kimselere sadece reçete yazmak- la yetinilmemeli, ellerindeki besin olanaklarını çocukları(hastaları ve kendileri için en ekonomik ve uygun olarak nasıl kullanacakları göste- rilmelidir. Besinlerin uygun yöntemlerle işlenmediği zaman sağlığı bo- zacağı bu nedenle besin sağlığı için yapılması gerekli işlemler her araçtan yararlanılarak halka gösterilmelidir.

Kitle eğitim araçları yolu ile (radyo, TV, gazete v.b.) halka yanlış bilgi ve savurgan bir görüş kazandırmaktan kaçınılmalı, doğru bilgile- rin halkın tüm kesimlerinin anlayacağı şekilde verilmesi sağlanmalı- dır.

5 — Çocukların yeterli ve dengeli beslenmeleri için her doğan çocuğun anne tarafından istenmiş olması ve ilgi görmesi zorunludur. Bunun için de anneler arzu ettikleri kadar ve arzu ettikleri zaman ço- cuk sahibi olabilme olanaklarına kavuşturulmalıdır.

6 — Toplum her geçen gün sanayi toplumuna dönüşmekte bu- nun sonucu olarak da anneler ev dışında çalışma zorunda kalmakta- dırlar. İlk yaştaki bebek için en iyi besin anne sütü olduğuna göre an- nelerin en az altı ay çocuklarını emzirme olanağı bulmaları sağlanma- lıdır. Çocuğunu emziren annenin doğumdan sonraki izni 6 aya çıka- rılmalıdır. Altı aydan sonra da çocuğun anne ile yakınlığının sürdürül- mesi, bakım ve beslenmesinin bilimsel esaslara göre yapılması için çalışma yerlerinde kreşler açılmalıdır. Bu kreşlerde yeterli ve denge- li beslenme kuralları uygulanmalı, anneler eğitilmelidir.