



İnsan Sağlığı Güvenilir Gıda Sistemlerine Bağlıdır!

**Gıda Güvencesi ve Beslenme için
Sürdürülebilir Gıda Sistemleri**

**Dünya Gıda Günü
16Ekim2013**



**Birleşmiş Milletler
Gıda ve Tarım Örgütü
www.fao.org**

İnsan Sağlığı Güvenilir Gıda Sistemlerine Bağlıdır!

Günümüzde yetersiz beslenmenin topluma maliyeti çok yüksektir ve yetersiz beslenme çeşitli şekillerde ortaya çıkmaktadır:

Dünyada beş yaşın altındaki her dört çocukta biri yeterli düzeyde gelişmemektedir. Bu, yetersiz beslenen 165 milyon çocuğun bedensel potansiyellerine hiçbir zaman erişemeyecekleri anlamına gelmektedir.

Dünyada yaklaşık 2 milyar insan sağlıklı olmak için gerekli olan vitamin ve mineralleri alamamaktadır.

İnsanların yaklaşık olarak 1,4 milyarı aşırı kiloludur. Bu insanların, yaklaşık olarak üçte biri obezdir ve koroner kalp rahatsızlığı, şeker hastalığı veya diğer sağlık sorunları yaşamaktadır.

Ayrıca, birbirinden farklı yetersiz beslenme türleri bir ülkede, bir evde hatta bir bireyde aynı anda ve bir arada var olabilmektedir.

Yetersiz beslenen kadınların, engelli bebek doğurma olasılığı daha yüksektir. Aslında, anne karnındaki yetersiz beslenme, yoksulluğun nesilden nesile aktarılmasına neden olan en önemli faktörlerden birisidir.

Diğer taraftan, obez anne ve babalarda da vitamin eksikliği görülebilmektedir, bu anne ve babaların çocukları, yetersiz bakım ve beslenme alışkanlıkları nedeniyle yeterince gelişim göstermeyebilmektedir. Yetersiz gelişim gösteren çocukların erişkinlik dönemlerinde obez olma ve çeşitli hastalıklara yakalanma riskleri çok daha yüksektir. Dünyadaki ülkelerin büyük bir çoğunluğu yetersiz beslenmenin farklı türleri ile karşı karşıyadır.

Yetersiz beslenmenin küresel ekonomiye maliyeti -verimlilik kaybı ve doğrudan sağlık giderleri- küresel toplam gelirin yüzde beşine kadar çıkabilmektedir. Bu yıllık 3,5 trilyon ABD \$'ına veya kişi başına 500 ABD \$'ına eşdeğer bir maliyettir.

Yetersiz beslenmenin tüm dünyada ortadan kaldırılması güç bir hedef olarak görünmektedir. Ancak bu konuda yapılacak yatırımın getirisi de yüksek olabilecektir. Örneğin, küresel toplum mikro besin eksikliklerini azaltmak için 5 yıllık bir süre boyunca yılda 1,2 milyar ABD \$ yatırım yapmış olsa idi; getirisi daha sağlıklı insanlar, daha az çocuk ölümü ve geleceğe yönelik gelir artışı olacaktı. Böyle bir yatırım yıllık olarak 15,3 milyar ABD \$'ı seviyesinde gelir yaratabilir-yaklaşık olarak 13'e 1 fayda-maliyet oranı.

‘Gıda Sistemlerinin’ önemi

Gıda sistemi, tarımsal ürünlerin üretilmesini, işlenmesini ve tüketicilere sunulmasını sağlayan çevre, insan, kuruluş ve süreçlerden oluşmaktadır. Gıda sisteminin her unsur ve yönünün çeşitli ve besin değeri yüksek gıdaların nihai olarak bulunabilirliği ve erişilebilirliği – ve böylece tüketicilere güvenilir gıdalar arasından seçim yapabilme imkânları sağlanması- üzerinde etkileri bulunmaktadır.

Tabii ki bu konuda başka faktörler de vardır, örneğin hane halkı geliri, fiyatlar ve tüketicilerin bilgilendirilmesi.

Ayrıca, gıda sistemleri ile ilgili politikalar ve müdahaleler tasarlanırken beslenme konusu nadiren temel amaç olarak ele alınmaktadır. Bu politikalarda ve müdahalelerde beslenme temel amaç olarak ele alınmış ve odak noktasına yerleştirilmiş olsa dahi beslenme konusunda olumlu etkilerinin bulunduğunu söylemek zordur. Nitekim zaman zaman araştırmacılar gıda sistemine yapılan müdahalelerin yetersiz beslenmenin azaltılması konusunda etkisiz olduğu, yetersiz kaldığı kararına varmaktadır.

Buna karşılık, tıbbi uygulamaların etkinliği çok daha kolay gözlemlenebilmektedir. Ancak, tıbbi müdahaleler, uzun vadede, iyi işleyen gıda sistemleri sayesinde sağlanan güvenilir ve dengeli gıdaların sunduğu geniş kapsamlı besinsel faydaları ikame edememektedir.

**Sağlıklı beslenme
hem kalite hem de
miktar olarak
dengeli olmalıdır.**

Tüm dünyada beslenme uzmanlarının ilk tavsiyesi “çeşitli gıdalar yiyiniz” şeklindedir.

Bu basit slogan aslında besin kalitesinin sağlanmasına yönelik kilit önemdeki ilkelerden birisini ifade etmektedir.

Dengeli miktarda ve bileşimde taze meyve-sebze, tahıl, hayvansal ve bitkisel yağ, baklagil ve hayvansal kaynaklı gıda maddelerini içeren çeşitli gıdaların tüketilmesi, insanların büyük bir çoğunluğunun sağlıklı ve aktif bir yaşam sürmek için ihtiyaç duyduğu besin maddelerinin hemen hemen tamamını sağlayabilir.

Çevresel Bozulmanın Etkileri

Tarım ağırlıklı olarak doğal kaynaklara bağlıdır. Çevresel zararlara neden olabileceği gibi aynı zamanda çevresel yararlar da sağlamaktadır.

Tarım, iklim değişikliği, toprak yetersizliği ve bozulması, temiz ve taze su kıtlığı, biyoçeşitlilik kaybı, orman ve balıkçılık kaynaklarının bozulması ve tarım kimyasallarının neden olduğu kirlilik de dâhil olmak üzere çok sayıda çevresel tehdidin arkasındaki temel faktördür. Tarım ürünleri yetiştiriciliği ve hayvancılık sektörleri tatlı su kaynaklarının % 70'ini kullanmakta ve ormancılıkla birlikte yeryüzündeki alanların % 60'ını kapsamaktadır. Hayvancılık sektörü, tek başına küresel ekin ve mera alanlarının yüzde 80'ini kullanmaktadır.

Gezegen yüzeyinin% 70'ini oluşturan okyanuslar ve denizler, balıkçılığın ve su ürünleri yetiştiriciliğinin varlığını sürdürmesini sağlamaktadır.

Dünya ekosistemlerinin yaklaşık olarak yüzde 60'ı nitelik olarak bozulmuş veya sürdürülemez bir şekilde kullanılmıştır ki bu durum gerek gıda güvencesi gerekse beslenme bakımından ciddi tehdit ve tehlikeler arz etmektedir.

sürdürülebilir gıda sistemleri etkin ve verimlidir

Doğal olarak, günümüz itibarıyla sürdürülebilir gıda sistemleri, bir taraftan gelecek nesillerin kendilerini besleme imkan ve kapasitelerini korurken diğer taraftan tüm insanlar için besin değeri yüksek gıdalar üretmektedir. Sürdürülebilir gıda sistemleri, çiftlikten sofraya kadar uzanan zincirin hemen her aşamasında kaynakları etkin ve verimli bir şekilde kullanmaktadır. Suyun her zerresinden, toprağın her parçasından, gübrenin her parçasından ve işçiliğin her dakikasından en fazla gıdanın elde edilmesi gelecek için kaynakları korumakta ve kurtarmakta ayrıca sistemleri daha sürdürülebilir hale getirmektedir. Gübre ve gıda artıkları gibi atık ürünlerin değerli gübre veya enerjiye dönüştürülmesi sürdürülebilirliği artırabilir.

Zararlı hayvanlar, böcekler ve hastalıklar ekinlere ve hayvanlara zarar vermekte ve insanlar için üretilen gıdaların kalite ve miktarını azaltmaktadır. Üretimde, işlemede ve depolamada yaşanan bu kayıpları kontrol etmek için güvenli ve etkin yöntemlerin kullanılması gıda sistemlerinin daha sürdürülebilir bir hale getirilmesine katkıda bulunmaktadır.

Tüketiciler bu konuda kendi paylarına düşen katkıyı dengeli gıdalar seçmek ve gıda atığını asgari seviyeye indirmek suretiyle yerine getirebilirler.



Yetersiz beslenme sorununun çözümü entegre eylem gerektirir!

Yetersiz beslenmenin temel nedenleri karmaşıktır. Bu nedenler arasında:

- Güvenilir, çeşitli ve besin değeri yüksek gıdaların yetersiz miktarda (ve bu tür gıdalara erişim imkânlarının yetersiz) olması;
- temiz su, sıhhi temizlik ve sağlık hizmetlerine erişimin yetersiz olması;
- çocuklar ve yetişkinlerin güveniliriolmayan gıda seçimlerini sayabiliriz.

Yetersiz beslenmenin temel nedenleri daha da karmaşıktır ve daha geniş bir ekonomik, sosyal, politik, kültürel ve fiziksel ortamı kapsar. Bu nedenle, yetersiz beslenme sorununun ele alınıp çözülmesi, tarım, gıda sistemi, doğal kaynakların yönetimi, halk sağlığı ve eğitim alanlarında ve daha geniş politika etki alanlarında entegre eylem ve tamamlayıcı müdahaleleri gerektirir. Gerekli eylemlerin harekete geçirilmesi için yüksek düzeyde siyasi destek gereklidir.

Daha fazla üretim! İyi, ancak Yeterli değil

Tarımda yüksek verimlilik, gelirlerin yükselmesini—özellikle tarım sektörünün ekonomiden ve istihdamdan yüksek bir pay aldığı ülkelerde- ve tüm tüketiciler bakımından gıda maliyetlerinin azalmasını sağlayarak daha iyi beslenmeye katkıda bulunmaktadır. Her ne kadar tarımsal büyümenin etkisi yavaş olsa ve yetersiz beslenme sorununun hızlı bir azalma sağlanması için yeterli olmasa bile tarımda yüksek verimliliğin gerçekleştirilmesi önemlidir.

Gelecek dönemlerde de tarımsal verimlilikte istikrarlı ve sürekli artışlar hayati derecede önemli olmaya devam edecektir: Talepte beklenen büyümeyi karşılayabilmek için temel gıda maddeleri üretiminin % 60 oranında artırılması gerekecektir.

Bununla birlikte, güvenilir gıdalar temel gıda maddelerinden fazlasını kapsamaktadır. Güvenilir gıdalar, enerji ve besin maddelerinin dengeli ve yeterli bir bileşimini içermekte ve ayrıca ürün çeşitliliği bakımından geniş bir yelpazeye yayılmaktadır.

Bu nedenlerle, tarımsal araştırma-geliştirme çalışmalarında öncelik, meyveler, sebzeler, baklagiller ve hayvansal kaynaklı gıdalar gibi besin değeri yoğun gıdalara verilmelidir. Örneğin, bu konudaki ağırlıklı çalışmalar, entegre tarım sistemleriyle- küçük ölçekli çiftçilerin ürünlerini çeşitlendirmeye yönelik — müdahalelere doğru yönlendirilmelidir.

Bu konuda umut vaat eden bir başka çalışma alanı da temel gıda maddelerinin mikro besin içeriğinin artırılmasını amaçlamaktadır.

Tarım sektöründeki müdahaleler, beslenme eğitimleri ile birleştirildiği ve farklı cinsiyet rollerine duyarlı olarak uygulamaya geçirildiğinde genellikle daha etkili olmaktadır.

Tüketici seçimi ve Davranış değişikliği

Gıdaların daha kolay erişilebilir, daha çeşitli ve daha besleyici olmaları sağlanarak, besin değerleri artırılabilir. Ancak tüketicilerin sağlıklı beslenme seçimlerine yardımcı olma önemlidir.

Beslenme eğitimleri ve bilgi kampanyaları vasıtasıyla davranış değişikliklerinin teşvik edilmesi, evlerde hijyen kurallarının uygulanmasına özen gösterilmesi ve özellikle ilk 1000 gün olmak üzere, her yaşta ve yaşamın her evresinde “GüvenilirGıda”tüketilmesinin sağlanması önem teşkil etmektedir. Yetersiz beslenmenin ve mikro besin eksikliğinin başlıca problemlerden birisi olmayı sürdürdüğü bölgelerde dahi, özellikle uzun vadede aşırı kilo ve obezitenin artmasını önlemek üzere harekete geçmek de önemlidir. Davranış değişikliği aynı zamanda atıkların azalmasını sağlamakta ve kaynakların sürdürülebilir kullanımına katkıda bulunmaktadır.

Tedarik Zincirinin Artıları ve Eksileri

Ekonomiler geliştikçe ve kentleşme arttıkça, geleneksel ve modern gıda sistemleri de bir arada varlıklarını sürdürmekte ve gelişmektedir.

Modern tedarik zincirleri depolama, dağıtım ve perakendeciliği entegre etmekte ve tüketicilerin daha düşük fiyatlara ürün alabilmesine ve çiftçilerin de daha yüksek gelirler elde etmesine imkan sağlamaktadır.

Süt, sebze ve meyve gibi besin değeri yoğun ancak çabuk bozulan gıdaların işlenmesi ve paketlenmesi ile tüketicilerin yıl boyunca çeşitli besleyici gıdalara kolaylıkla ve uygun fiyatlarla erişebilmesi sağlanmaktadır. Öte yandan, işlenmiş ve enerji yoğun gıdalar çok tüketildiğinde aşırı kilo almaya ve obeziteye yol açabilmektedir.

Gelir düzeyi düşük olan ülkelerde süpermarketler hızla yayılıyor olsa da, kırsal ve kentsel bölgelerde yaşayan birçok yoksul tüketici yiyeceklerinin büyük bir kısmını hala geleneksel gıda dağıtım ağlarından temin etmektedir. Bu geleneksel satış yerleri, giderek daha çok işlenmiş ve paketlenmiş ürün bulunduruyor olsa da, taze sebze-meyve ve hayvan ürünleri gibi besin değeri yoğun gıdaların temin edildiği ana kanallardır.

Geleneksel gıda sistemlerinde hijyen koşullarının, gıda işleme ve depolama tekniklerinin iyileşmesi verimliliği artırmakta ve gıdaların güvencesini ve besin kalitesini iyileştirmektedir.

Gıda sistemlerindeki gıda ve besin kayıplarının ve atıkların azaltılması daha iyi beslenmeye önemli katkılar sağlayabilir ve üretim kaynakları üzerindeki baskıyı hafifletebilir.

Uluslararası beslenme Sİ

“2. Uluslararası Beslenme Konferansı” 19 – 21 Kasım 2014 tarihlerinde Roma’da düzenlenecektir. Konferansta, 1992 yılında düzenlenen beslenme konferansından bu yana kaydedilen ilerlemeler gözden geçirilecek ve yeni küresel ortamda beslenmenin iyileştirilmesi ile ilgili zorluklar ve fırsatlar ele alınacaktır. 2.UBK’nda yetersiz beslenmenin getirdiği çok sayıdaki problemi ele almak üzere hükümetlerin ve diğer kuruluşların birlikte nasıl daha iyi çalışabilecekleri araştırılacak ve beslenme ile ilgili sonuçların iyileştirilmesine yönelik uygulama araçlarının, kılavuz ilkelerin ve deneyimlerin paylaşılacağı bir forum oluşturulacaktır.

FAO ve WHO tarafından düzenlenen bu bakanlık düzeyindeki konferansta önümüzdeki yıllarda beslenme konusunda karşılaşılabilecek olan önemli zorluklarla mücadele edebilmek için politik bir çerçeve önerisi de oluşturulacaktır.

Beslenme ile ilgili kurumsal ve politik ortam

Geçtiğimiz yıllarda bazı ülkelerde yetersiz beslenme konusunda önemli azalmalar kaydedilmiştir. Ancak, sağlanan ilerlemeler istikrarsızdır.

Yetersiz beslenme ve altında yatan sebepler oldukça karmaşıktır. Bu da, en etkili yaklaşımların çok sayıda sektörü ve çeşitli farklı aktörleri içermesi anlamına gelmektedir.

Söz konusu yaklaşım – etkin bir planlama, koordinasyon ve işbirliği ile – sağlam verilere, ortak görüşe ve her şeyin ötesinde politik liderliğe dayanan daha iyi bir yönetimi gerektirmektedir.

1

**İyi beslenme
sağlıklı diyetle
bağlıdır.**

**Sağlıklı diyet için –
eğitim, sağlık,
hijyen ve diğer
faktörlerin yanı
sıra – güvenilir
gıda sistemlerine
ihtiyaç vardır.**

**Güvenilir gıda
sistemleri
uygun
politikalarla,
teşviklerle ve
yönetişimle
mümkün
olmaktadır.**

örnek1:Vietnam'daki VACsistemi

Vietnam'daki VAC (Vuon,Ao,Chuong –Tarım, Balıkçılık, Hayvancılık) sistemi, beslenme üzerinde olumlu etkiler yaratmış olan entegre bir yaklaşımdır. VAC sistemi şunlardan oluşmaktadır: evin yakınında içi balık dolu bir gölet, organik bir gübre kaynağı olarak kullanılmak üzere göletin yakınında veya yukarısında bulunan canlı hayvan ağılı veya kümesleri ve tüm yıl boyunca yiyecek ihtiyacını karşılamak ve pazara ürün sağlamak üzere ekinleri içeren bahçeler. Vietnam'da2000 yılında yapılan beslenme araştırması, 1987 yılından itibaren hayvansal kaynaklı gıdalarda ve sebze ve meyve tüketiminde kayda değer bir ilerleme olduğunu göstermektedir. Her ne kadar bu ilerleme birden fazla sayıda faktöre bağlı olsa da, VAC ilerlemede önemli bir rol oynamaktadır. Sonuç olarak, çocuklardaki yaygın yetersiz beslenme ve çocuk doğurma yaşındaki kadınlarda görülen kronik enerji eksikliği azalmıştır ve Vietnam'da kırsal bölgelerde yaşayan kesimin gelirlerinde ve sağlık ve beslenme koşullarında önemli bir iyileşme olmuştur.

örnek2:Hindistan'da toprak verimliliğinin artırılması

Dünyanın birçok yerinde toprak ciddi şekilde bozulmuştur. Toprağın daha verimli hale getirilmesi gerek tarımsal üretimin sürdürülebilirliğini gerekse ürünlerin besin içeriğini artırmaktadır. Dengeli yoğunlukta azot, potasyum ve fosfor içeren organik ve inorganik gübrelerin kullanılması mahsul verimini ve ürünlerdeki mikro besin konsantrasyonunu artırmaktadır. Gübreye veya sulama suyuna belirli miktarda besleyici maddelerin ilave edilmesi ile verim yüzde 20 ila yüzde 80 artmakta ve azot ve fosforla birlikte diğer besleyici maddeler verildiğinde verim yüzde 70 ila yüzde 120 daha artmaktadır. Bu sonuçlar – mısır, süpürge darısı, maş fasulyesi, güvercin bezelye, hintyağı otu, nohut, soya fasulyesi ve buğdayıiçeren – çeşitli ürünlerde alınmıştır. Dengeli ürün gübreleme ile elde edilen verim artışı, temel gıda ürünlerinin yetiştirilmesi için daha az toprak alanına ihtiyaç duyulmasına yol açmakta ve böylelikle çiftçilik sisteminin sürdürülebilirliğine katkı sağlamaktadır.

örnek3:Etiyopya'dakeçilerden azami ölçüde yararlanılması

Bazı toplumlarda, mikro besinlerin alınması, hayvan besiciliğini güçlendirmek suretiyle daha sürdürülebilir ve etkin şekilde artırılabilir. Örneğin Etiyopya'da, keçilerin yüksek ve orta irtifadaki arazilerde uygulanan karma çiftçilik sistemindeki önemli rolü FARM-Afrika Süt Keçisi Geliştirme Projesinin geliştirilmesine yol açmıştır. Proje, kadınlar tarafından yetiştirilen yerel keçilerden elde edilen verimin daha iyi yetiştirme teknikleri ve genetik iyileştirme yöntemlerinin birleşimi vasıtasıyla yükseltilerek, süt tüketiminin ve gelirlerin artmasına odaklanmıştır. Bu girişim, kişi başına süt erişiminde yüzde 119, hayvansal kaynaklardan elde edilen enerjide yüzde 39, proteinde yüzde 39 ve hayvansal yağlarda yüzde 63 artışa yol açmıştır. Proje alanındaki hanelerde yapılan veri analizleri beslenme durumunda ve ailelerin sağlık ve refahında önemli iyileşmeler olduğunu ortaya koymaktadır. Bu tür birçok projede olduğu gibi, beslenme, çevre ve cinsiyetle ilgili hususların entegrasyonu sonuçlarda iyileşmelere yol açmıştır.

**İnsan Sağlığı
Güvenilir
Gıda Sistemlerine
Bağlıdır!**

**Dünya Gıda Günü
16Ekim2013**

Fotoğraflar:

©FAO/DanfungDennis
©FAO/HoangDinhNam
©FAO/DesmondKwande
©FAO/SeanGallagher



FoodandAgricultureOrganization
oftheUnitedNations
Viale delle Terme di Caracalla
00153 Rome, Italy
www.fao.org