

Bakan Koca: Besinlerdeki Tuz ve Şeker Kullanımı Azaltılacak

Sağlık Bakanı Koca, “Lokantacı ve pastacılarla imzalayacağımız protokolle her yıl besinlerdeki tuz kullanımı yüzde 4, şeker kullanımı ise yüzde 5 azaltılacak.” dedi. - 28.02.2019

Sağlık Bakanı Fahrettin Koca, Türkiye Lokantacılar ve Pastacılar Federasyonu, Tüm Aşçılar ve Pastacılar Konfederasyonu ile aşırı tuz ve şeker kullanımının azaltılmasına ilişkin protokol imzaladıklarını belirterek, "Her yıl besinlerdeki tuz kullanımı yüzde 4, şeker kullanımı yüzde 5 azaltılacaktır." dedi.

Bakan Koca, bir otelde gerçekleştirilen Sağlık Bakanlığı, Türkiye Lokantacılar ve Pastacılar Federasyonu ve Tüm Aşçılar ve Pastacılar Konfederasyonu arasında "Aşırı Tuz ve Şeker Kullanımını Azaltan Lokantacılar ve Pastacılar Protokolü" imza töreninde yaptığı konuşmada, Sağlık Bakanlığının vizyonunun, tüm toplum olarak sağlıklı hayat tarzının benimsendiği, herkesin sağlık hakkının korunduğu, ihtiyaç halinde herkesin vaktinde ve kaliteli sağlık hizmetine ulaşabildiği bir Türkiye olduğunu belirtti.

Bu hedef doğrultusunda kamu, üniversite ve özel sektörün birlikte çalışması, bunun için tüm ülke kaynaklarının seferber edilmesi gerektiğini vurgulayan Koca, "Tüm toplumu sağlıklı olmaya teşvik eden, verimli, hakkaniyetli, sürdürülebilir bir çerçeve oluşturmak zorundayız. Ancak bu sayede vatandaşımızın ihtiyaçlarını tam anlamıyla karşılayan bir sağlık sistemine sahip olabiliriz." diye konuştu.

Koca, sağlığın sadece bu alanda görevli profesyonelin sorumluluğunda olmadığına işaret ederek, sağlığın bir öncelik olarak, toplum hayatına etkili tüm yapı ve sektörlerin gündemine sokulması ve çok sektörlü bir sağlık sorumluluk bilincinin geliştirilmesi gerektiğini anlattı.

Sağlıklı yaşam kültürünün aileden başlaması gerektiğini vurgulayan Koca, okulda, iş

yerinde, ulaşımda, barınmada, üretimde, ticarete, şehirleşmede, gündeelik yaşamda sağlıklı yaşam anlayışının yerleşmesi gerektiğini bildirdi.



Bakan Koca, anne ölümü, bebek ölümü, bağışıklama ve kronik hastalık yükü dahil, tüm temel sağlık göstergelerinde en st düzeye ulaşmayı hedeflediklerine işaret ederek, şunları söyledi:

"Kronik hastalık yükünü azaltmada atılacak en önemli adım sağlıklı yaşam kültürünün toplumca benimsenmesidir. Sağlıklı yaşamın teminatı olan iki tedbir söz konusu. Bizim bu iki hususta da yeterince iyi olduğumuz söylenemez. İlki, hareketsizlikten uzak durmak. Özellikle kent sakinleri olarak bizler çok az hareket ediyoruz. Motorlu araçlarla evden işe, işten eve ulaşıyoruz. Düzenli egzersiz alışkanlığımız yok, ekran başında çok fazla zaman geçiriyoruz. Biliyorsunuz biz Sağlık Bakanlığı olarak günlük 10 bin adımı herkese tavsiye ediyoruz. Maalesef toplum olarak bu hedefin oldukça gerisindeyiz. Hareketli yaşamdan sonra ikinci tedbirimiz ise sağlıklı beslenme. Kanseri, diyabet, hipertansiyon, böbrek yetmezliği, inme, kalp damar hastalıkları gibi pek çok hastalığın altında beslenme bozukluğu yatmaktadır. Genç yaşlardan itibaren sağlıklı beslenme alışkanlıkları ile bu hastalıklardan korunmak, olumsuz etkilerini ileri yaşlara ertelemek mümkün olabilmektedir."

"Tuz tüketimini 9,9 grama kadar düşürdük"

Bakanlık olarak, ulusal stratejik planları doğrultusunda 2010 yılından itibaren "Türkiye Sağlıklı Beslenme ve Hareketli Hayat Programı"nın uygulanmaya başlandığını anımsatan Koca, en önemli önceliklerden birinin de okullardaki beslenme sağlığına ilişkin olduğunu belirtti.

Kantinlerde beslenmeye katkısı şüpheli gıdaların satışının engellendiğini bildiren Koca, "Yine gıda sektörü ile geçen ay imzaladığımız protokolle okullarda satılması uygun olan gıdalara logo uygulaması başlattık. Bu adımlarla, sağlıklı beslenme alışkanlıklarının genç yaşta kazanılmasını hedefliyoruz." dedi.

Bakan Koca, sözlerine şöyle devam etti:

"Sağlıklı beslenme deyince ilk akla gelen, gıdanın sağlığa faydalı olup olmadığıdır. Ancak biz sadece bunu kastetmiyoruz. Kalori miktarı ile muhtevastaki maddelerle, bu maddelerin miktarı ile vücuda zarar vermemesi de bizim temel amacımız. Türk halkı olarak genelde büyük porsiyonları, evdeki yemekten bir tabak daha yemeyi çok seviyoruz. Sağlıklı beslenmenin ilk adımı vücudumuzun günlük ihtiyacını karşılayacak kadar yeme-içme olmalıdır. Porsiyonlarımızı sınırlamalı, sindirmek için vücudumuzun yorulacağı miktarlarda yemekten kaçınmalıyız. Aldığımız gıdalarda dikkat etmemiz gereken diğer husus, porsiyon küçük de olsa besinin içindeki aşırı miktarda tuz, şeker ve yağ miktarıdır. Kişi başı günlük tuz tüketimimiz 2008 yılında 18 gramdı. Yürüttüğümüz çalışmalarla bunu 9,9 grama kadar düşürdük. Ancak yine de bu miktar Dünya Sağlık Örgütü'nün önerdiği miktarın 2 katı. Tavsiye edilen günlük maksimum tuz miktarı 5 gram. Bu da takriben 1 çay kaşığı tuza denk gelmektedir."

Fazla tuz tüketiminin başta hipertansiyonun tetikleyicisi olduğunu kaydeden Koca, ayrıca mide kanseri, osteoporoz, böbrek hastalıkları, inme, kalp krizi ile de yakından ilişkisinin bulunduğunu vurguladı.

Türkiye'de "Türkiye Aşırı Tuz Tüketiminin Azaltılması Eylem Planı" oluşturulduğunu hatırlatan Koca, "Bu plan çerçevesinde çalışmalarımıza da başladık. Bu süreçte ekmekteki tuz oranını yüzde 25, pul biberde yüzde 22, salçada yüzde 64, zeytinde yüzde 50 azaltmayı başardık. Pastırma, peynir ve diğer ürünlerde de çeşitlerine göre önemli ölçüde düşüşler sağladık." bilgisini paylaştı.

Koca, 2014'te yayımlanan genelge ile kamu kurumlarının kafeteryalarında ve yemekhanelerinde tuzlukların kaldırıldığını belirterek, "Ben de sizden bugün, burada

hassaten rica ediyorum. Değerli işletme sahipleri, siz de artık masalardan tuzlukları kaldırın. Biliyorsunuz en son Ekim ayında Türkiye Gıda ve İçecek Sanayi Dernekleri Federasyonuyla, ambalajlı gıdalarda tuz azaltımı için protokolümüzü imzalamıştık. Onlar da ürünlerinde 19 kategoride tuz azaltacaklarının sözünü verdiler." dedi.

"Destek veren işletmelerimize sertifika verilecek"

Bakan Koca, dünya genelinde obezitenin arttığına işaret ederek, Türkiye'de her üç yetişkinden birinin obez, yine her üç yetişkinden birinin de fazla kilolu olduğunu aktardı.

Obezitenin kalp ve damar hastalıkları, diyabet, hipertansiyon, kanser, kas iskelet sistemi hastalıkları gibi birçok sorunu beraberinde getirdiğini ifade eden Koca, yaşam kalitesinin azalmasına, hatta ölüme yol açtığını, obezitenin temel sebebinin aşırı kalorili beslenme tarzı olduğunu bildirdi.

Koca, "Aşırı kaloringin temel nedeni ise aşırı yağ ve şeker kullanımıdır. Aşırı şeker tüketimi obezite başta olmak üzere, pek çok kronik hastalığa neden olmaktadır. Bu nedenle, yiyecek ve içeceklerde, şeker miktarlarının düşürülmesi en az tuz kadar önemlidir. Bu ürünlerin bilinçsiz kullanımı, uzun, sağlıklı ve mutlu bir yaşamın önünde önemli bir engeldir." değerlendirmesinde bulundu.

Besinlerdeki kalori miktarının azaltılmasının çok önemli bir koruyucu sağlık tedbiri olduğunu anlatan Koca, günümüzde insanların beslenmesinin büyük oranda hazır ve işlenmiş gıdalardan oluştuğunu kaydetti.



Koca, Başbakanlık Genelgesi olarak yayımlanan "Çok Paydaşlı Sağlık Sorumluluğunu Geliştirme Programı"nda, koruyucu sağlık hizmetlerinin bireyle birlikte, sosyal, biyolojik ve fiziki çevreye yönelik çok paydaşlı bir yaklaşımla geliştirilmesinin önerildiğini belirterek, bakanlıklar, kamu kurum ve kuruluşları, üniversiteler, meslek birlikleri, sivil toplum kuruluşları ve ilgili diğer tüm paydaşlar ile vatandaşların görüş, öneri ve katkıları doğrultusunda hareket edilmesi gerekliliği üzerinde durulduğunu aktardı.

Bakan Koca, şunları söyledi:

"Sağlık Bakanlığı olarak Türkiye Lokantacılar ve Pastacılar Federasyonu, Tüm Aşçıları ve Pastacılar Konfederasyonu ile bir araya geldik. Az sonra imzalayacağımız protokol ile her yıl besinlerdeki tuz kullanımı yüzde 4, şeker kullanımı yüzde 5 azaltılacaktır. Federasyon temsilcilerimiz bu imzayla bize bu sürecin takipçisi olacaklarının sözünü vermiş olacaklar. İnsanımızın, gelecek nesillerimizin sağlıklı yaşaması için çok önemli bir adım atıyoruz. Bizleri, gençlerimizi, çocuklarımızı yavaş yavaş zehirleyen tuz ve şekerle karşı hep beraber mücadeleye başlıyoruz. Sektör temsilcilerimiz de bu mücadelede elini taşın altına koyuyor. Federasyonun ve Konfederasyonun üyeleri tamamen gönüllülük esasına dayalı işbirliği yaparak, ürettikleri gıdalarda her yıl tuz ve şeker miktarını daha da azaltacaklar. Sağlıklı beslenme konusunda bu çabaya destek veren işletmelerimize sertifika verilecektir. Özellikle şehirlerimizdeki hızlı hayat temposu içinde, yemeklerin daha çok dışarıda, AVM'lerde yenildiğini gözlemliyoruz. Buralarda zincir restoranlarımız

önemli yer tutuyor. Özellikle bu zincir restoranlardan gönüllü olarak bu çabaya katkılarını bekliyoruz. Oda başkanlarımızdan da kendi illerinde bu konunun takipçisi olmalarını rica ediyorum. İllerindeki üyelerine konuyu anlatıp, katılımın artırılması konusunda elçimiz olmalarını özellikle istiyorum. Bu konuda İl Sağlık Müdürlüklerimiz size eğitim ve tanıtımlarınız konusunda her türlü desteği vereceklerdir."

Koca'nın konuşmasını tamamlamasının ardından, Sağlık Bakanlığı, Türkiye Lokantacılar ve Pastacılar Federasyonu ile Tüm Aşçılar ve Pastacılar Konfederasyonu arasındaki protokol imzalandı.

Gıdalardaki tuz ve şeker oranı azaltılacak

Tüm Aşçılar ve Pastacılar Konfederasyonu Başkanı Gökhan Tufan, törende yaptığı konuşmada, imzalanan protokolün insan sağlığına ve gelecek nesillere miras niteliğinde olduğunu ve bundan ötürü gurur duyduklarını söyledi.

Protokol esaslarının sürekliliğinin sağlanması için var güçleriyle çalışacaklarını ifade eden Tufan, Dünya Sağlık Örgütü ve diğer referans kurumların önerdiği tuz tüketim miktarının günlük 5-6 gram olduğunu ifade etti. Tufan, "Ülkemizde ise kişi başı tuz tüketim miktarı 15 grama yakındır." diye konuştu.

Tufan, tuzun bileşiminde bulunan sodyumun yaşam için gerekli bir mineral olduğunu ancak fazla tüketiminde de birçok hastalığa yol açabildiğini vurguladı.

Aynı şekilde gereğinden fazla şeker tüketiminin de sağlığı olumsuz etkilediğine dikkati çeken Tufan, bu durumun obezite, diyabet ve kanser hastalıklarını tetiklediğini söyledi.

"Karbonhidrat ihtiyacı, tahıllardan, kuru baklagillerden ve süt ürünlerinden alınmalı"

Besinlerde kullanılan tuz ve şeker oranlarının mutlaka azaltılması gerektiğinin altını çizen Tufan, şunları kaydetti:

"Yemek pişirirken tuz yerine daha çok taze ve kuru baharatları lezzetlendirici olarak kullanmamız gerekiyor. Potasyum çok önemli. Bunu artırmak ve dengeye koymak gerekiyor. Şekerin azaltılması önem taşıyor. Bu tüketimin azaltılarak vücudun karbonhidrat ihtiyacının daha çok tahıllardan, kuru baklagillerden ve süt ürünlerinden oluşan gıda grubuyla alınması gerekiyor."

Tufan, şeflerin de sağlıklı beslenme açısından gıdalarda yeterli tuz ve şekerin kullanılması için yeni nesillere öncü olacağını belirtti. Verecekleri eğitimlerle bu bilincin

kazandırılmasına katkı sağlayacaklarını dile getiren Tufan, imzalanan protokolün hazırlanmasında emeklerinden ötürü başta Sağlık Bakanı Fahrettin Koca olmak üzere herkese teşekkür etti.

Türkiye Lokantacılar ve Pastacılar Federasyonu Başkanı Aykut Yenice de gıdalardaki tuz ve şeker oranlarının azaltılarak toplum sağlığının korunmasına katkı vermekten teşkilatı adına memnun olduğunu söyledi.

İnsan sağlığının korunmasının çok önemli olduğunu vurgulayan Yenice, tuz ve şeker oranlarının her yıl düşürülmesini esas olan protokol kapsamında her türlü çalışmanın içinde yer alacaklarını söyledi. Yenice, "Türkiye Cumhuriyeti'nin geleceği olan gençlere ve sağlıklı yaşama katkı sağlayacak projede, biz de 81 ilimizdeki arkadaşlarımızla birlikte olacağız, yapılacak her türlü çalışmada gece gündüz demeden katkı sağlayacağız." diye konuştu.

Telefon: +90 (312) 473 84 23

E-Posta: mts@mevzuattakip.com.tr

Adres: Çetin Emeç Bulvarı Hürriyet Cad. No: 2/12 Çankaya ANKARA