

---

# TOPLUM BESLENMESİ

---



Dr.Öğr.Üyesi Halime PULAT DEMİR

# TOPLUM BESLENMESİ

**Bireyin ve toplumun;**

- **Sağlıklı beslenme ve fiziksel aktivite alışkanlığı gibi sağlıklı yaşam biçimlerinin benimsetilmesi**
- **Sağlığının korunmasını, iyileştirilmesini ve geliştirilmesini**
- **Yaşam kalitesinin arttırılmasını**
- **Toplumda beslenmeye bağlı hastalıkların önlenmesini amaçlar.**

# **Toplum Beslenmesi Anabilim Dalının Amacı diğer bir deyişle;**

**Beslenme ve sağlık iyilik hali en üst düzeyde,  
açlık ve beslenme sorunları olmayan,  
sağlıklı beslenme eğitimi almış, bilinç düzeyi  
yüksek, mutlu ve sağlıklı bir toplum  
yaratmaktır.**

# İlgi Alanları-1

- **Sağlıklı beslenme ile toplum sağlığının korunması ve geliştirilmesi**
- **Sağlıklı yaşam biçimi**
- **Toplumun beslenme alışkanlıkları ve besin seçimi**
- **Beslenme durumunun saptanması**
- **Besin tüketim araştırmaları**
- **Beslenme antropometrisi**
- **Beslenme eğitimi**
- **Beslenme antropolojisi**
- **Beslenme ekolojisi**
- **Fiziksel aktivite ve sağlık**
- **Enerji ve besin ögeleri gereksinmesi (RDA, DRI vd.)**
- **Besin güvencesi**
- **Besin güvenliği**

## İlgi Alanları-2

- **Özel durumlarda beslenme**
  - *Anne- çocuk beslenmesi*
  - *Okul çağı çocuk ve adolesanlarda beslenme*
  - *Gebe ve emziklilerde beslenme*
  - *Yaşlılarda beslenme*
  - *Menapoz döneminde beslenme*
  - *İşçilerde beslenme*
  - *Sporcularda beslenme*

# İlgi Alanları-3

- **Beslenme sorunları, epidemiyolojisi ve çözüm yolları**
  - *Protein enerji malnütrisyonu*
  - *Şişmanlık ve zayıflık*
  - *İyot yetersizliği hastalıkları*
  - *Demir yetersizliği anemisi*
  - *Folat yetersizliği*
  - *Raşitizm, osteomalasi, osteoporoz*
  - *Ağız ve diş sağlığı*
  - *Diğer vitamin ve mineral yetersizlikleri*
  - *Diyete bağlı kronik hastalıklar*
    - *Kalp damar hastalıkları*
    - *Kanserler*
    - *Diabetes mellitus*
- **Ulusal Besin ve Beslenme Plan ve Politikaları**

# İlgi Alanları-4

- Emzirmenin korunması ve desteklenmesi
- Tamamlayıcı besinler
- Geleneksel besinler
- Büyümenin izlenmesi
- Besin zenginleştirme
- Besin desteği (*suplemantasyon*)
- Besine dayalı beslenme rehberleri
- Ülkelerin beslenme durumları ve politikaları
- Afet durumlarında beslenme
- Beslenme ekonomisi
- Besin ögesi risk yönetimi
- Müdahale programları

# Toplum Sağlığı Diyetisyeni Görevleri-1

## Araştırma

- Bireylerin ve toplumun beslenme durumunu saptamak, sorunları belirlemek ve değerlendirmek, öncelikleri saptamak ve çözüm yolları bulmak,
- Toplumda beslenme sorunlarının saptanmasında kullanılan yöntemleri (*antropometrik ölçümler, klinik belirtiler, biyokimyasal ve biyofizik yöntemler, besin tkretim araştırmaları*) en iyi Őekilde kullanmak,
- Besin, beslenme ve sağlık etkileşimi alanında araştırmalar planlamak ve katılmak,



# Toplum Sağlığı Diyetisyeni Görevleri-2

## Eğitim

- Bireyi ve toplumu beslenme konusunda bilgilendirmek, bilinçlendirmek ve eğitmek,
- Çeşitli meslek gruplarına, kurum ve kuruluşlara ve topluma beslenme eğitimi vermek,
- Değişik yaş, cinsiyet ve fizyolojik durumdaki bireyler için eğitim materyalleri (*modüller, rehber, kitap, broşür, görsel eğitim araçları*) hazırlamak yayın yapmak,

# Toplum Sağlığı Diyetisyeni Görevleri-3

## Politika/ozmretmek

- Besin ve beslenme plan ile politikalarının oluşturulması ve güncelleştirilmesi çalışmalarında *(yerel,bölgesel, ulusal) görev* almak,
- Sağlık ve beslenmeye dayalı eylem planlarının planlanmasında,yürütülmesinde, yönlendirilmesinde, uygulanmasında ve değerlendirilmesinde, görev almak, liderlik yapmak,

# Toplum Sağlığı Diyetisyeni Görevleri-4

## Danışmanlık

- Kamu ve özel kurum ve kuruluşlara danışmanlık yapmak,
- Ülkelerin deneyimlerini ülkemize uyarlamak,

# Toplum Sağlığı Diyetisyeni Görevleri-5

- Kendi bilgi ve becerisini geliştirmek,
- Toplumda beslenmeye dayalı çalışmaları başlatmak,
- Afet durumlarında beslenme hizmetlerinin yönetilmesinde görev almak

# SAĞLIK NEDİR?

SAĞLIK;

Sadece sakatlığın ve hastalığın olmaması değil,  
bedenen, ruhen ve sosyal yönden tam bir iyilik  
halidir.

# TOPLUM SAĞLIĞINDA BESLENME

- Toplum sağlığında beslenme uygulamaları; sağlıklı beslenme ve birincil (ve ikincil) korunma ile toplumda beslenmeye bağlı hastalıkların önlenmesine ve sağlığın geliştirilmesine (iyi halin veya iyiliğin ve kaliteli yaşamın sağlanması) yönelik çabalardır.
- Beslenme ve fiziksel aktivite ile iyi halin geliştirilmesi ve toplumda hastalıkların önlenmesini hedefler.

Yngve et al. (EU)

Margetis BM. Public Health Nutrition, 2004.

# Sağlığın Geliştirilmesi

- Bireyleri ve toplumları kendi sağlıklarının belirleyicilerinin kontrolünü yapmalarını sağlayan her tür uygulamadır.
- 5 çeşit uygulamayı kapsar:
  - \* Sağlıklı toplum politikasının oluşturulması
  - \* Destekleyici çevrenin oluşturulması
  - \* Toplumun ve uygulayıcılarının kişisel yeteneklerinin geliştirilmesi
  - \* Sağlık hizmetlerinin yeniden yapılandırılması
  - \* Toplum hareketinin güçlendirilmesi

[www.who.int/hpr/archieve/docs/Ottowa.html](http://www.who.int/hpr/archieve/docs/Ottowa.html)

# Toplum Sağlığı Beslenmesi (TSB)

- Beslenme sorunlarını çözmeyele ilgilidir.
- Amaca ulaşabilmesi için bir TSB döngüsü geliştirilmiştir.
- Döngü sorunların çözülmesine giden yolda gerekli olan mantıklı anahtar adımların tanımlanmasına yönelik olarak tasarlanmıştır.



# TSB Döngüsü

1. Anahtar beslenme sorununu tanımla



2. Amacı belirle



3. Hedef için amaçları tanımla



4. Ölçülebilir hedefler oluştur.



5. Program geliştir.

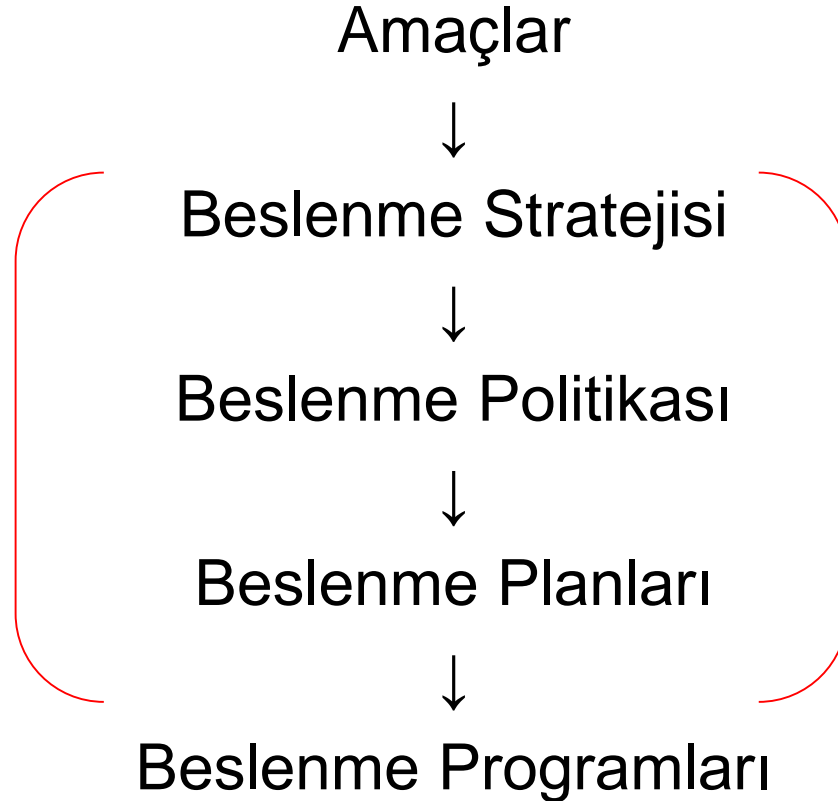


6. Programı uygula



7. Sorunu değerlendir.

# Beslenme Politikasının Bileşenlerinin Tanımlanmasında Akış Şeması



# Üçlü A Planlama Döngüsü

## (AAA: Araştırma, Analiz, Aksiyon)

Temel basamakları:

1. Değerlendirme: Durum analizi, sorunun tanımlanması ve gelişim için olanakların seçilmesi (Şu an neredeyiz?)
2. Sorunun tanımlanması: Eylemsel olarak (Nereye gitmek istiyoruz? Hedefler, göstergeler, amaçlar)
3. Tanımla: Sorun üzerinde kimin çalışması gerekiyor?
4. Sorunun analizi ve araştırılması/çalışılması: Temel nedenlerinin tanımlanması
5. Çözüm ve aksiyon geliştirme: Kalite geliştirme (Nasıl ulaşacağız?)
6. Uygulama ve değerlendirilme: Kalite geliştirme çabaları (Amacımıza ulaştığımızı nasıl anlayacağız?)

# SWOT ANALİZİ

## (Stratejik Planlama Yöntemi)

**GÜÇLÜ YANLAR**  
**(STRENGTHS)**

**ZAYIF YÖNLER**  
**(WEAKNESSES)**

**FIRSATLAR**  
**(OPPORTUNITIES)**

**TEHDİTLER**  
**(THREATS)**

# BESLENME EPİDEMİYOLOJİSİ

**EPİDEMİYOLOJİ: Koruyucu hekimlik ve halk sağlığının en temel uygulamasıdır ve temel bilim dalıdır.**

- **Hastalıkların yada diğer toplumsal olgu ve olayların toplumdaki dağılımlarını bulup inceleyerek, bunların etiyolojisini/belirleyicilerini bulma yöntemi ve disiplini.**

# Epidemiyoloji Amaçları

- Hastalıkların dağılımını verir.toplumda değişik gruplarda görülen hastalık örüntüsünü ve boyutunu gösterir.
- Hastalığın yaygınlığı: bazı gruplarda ve bireylerde diğerlerine göre hastalığın neden daha yaygın olduğunun anlaşılmasını sağlar (hastalığın etiolojisini açıklar).
- Hastalığın önlenmesi, kontrolü ve tedavisi: gerekli olan hizmetlerin planlanmasına ve yönetilmesine yönelik bilgi sağlar.

**Son hedef: Sağlıklı bireyler ve sağlıklı toplumlardır.**

# BESLENME SORUNLARI

## 5 Yaş Altı Çocuklar;

- Protein-enerji malnütrisyonu
- Beslenme ile ilişkili anemiler (özellikle demir)
- İyot yetersizliği hastalıkları
- Raşitizm (D vitamini yetersizliği)
- Şişmanlık???

# BESLENME SORUNLARI

## Okul Çocukları ve Adölesanlar;

- Zayıflık
- Şişmanlık
- İyot yetersizliği hastalıkları
- Beslenmeyle ilişkili anemiler (özellikle demir)
- Diğer vitamin ve mineral yetersizlikleri
- Diş çürükleri



# BESLENME SORUNLARI

## Doğurganlık Dönemindeki Kadınlar;

- Beslenme ile ilişkili anemiler: özellikle demir, folat
- Zayıflık
- Şişmanlık
- İyot yetersizliği hastalıkları
- Diğer vitamin mineral eksiklikleri
- Diyete bağlı kronik hastalıklar

# BESLENME SORUNLARI

## Yetişkin Erkekler;

- Zayıflık
- Şişmanlık
- Diyete bağlı kronik hastalıklar

# BESLENME SORUNLARI

## Yaşlılar;

- Zayıflık
- Şişmanlık
- Yaşa ve diyete bağlı kronik hastalıklar
- Osteoporoz

# BESİN VE BESLENME POLİTİKALARI

## Hedef ;

- Sağlığı korumak ve geliştirmek, yaşam kalitesini arttırmak için sağlıklı beslenmeyi
- Sürdürülebilir besin güvencesini
- Besin güvenliğini sağlamaktır.

# BESİN VE BESLENME POLİTİKALARI

## Uluslararası ;

- Dünya Gıda Konferansı (1974)
- Çocuklar İçin Dünya Gıda Zirvesi (1990)
- Gizli Açlığın Önlenmesi Konferansı (1991)
- Uluslararası Beslenme Konferansı (1992)
- Dünya Gıda Zirvesi (1996, 2002)
- Milenyum Deklerasyonu-2000

# BESİN VE BESLENME POLİTİKALARI

## Uluslar arası Beslenme Konferansı- (ICN)

### Dünya Deklarasyonu (1992) ;

#### Genel Stratejiler-1

- Kalkınma planları ve programları içerisinde beslenmeye ilişkin amaç ve hedeflerin, düşünce ve görüşlerin yansıtılması,
- Ev halkı gıda güvencesinin geliştirilmesi,
- Gıda kalitesi ve güvenliğini geliştirerek tüketicinin korunması,
- Enfeksiyon hastalıklarının kontrol altına alınması ve önlenmesi,
- Emzirmenin korunması ve desteklenmesi,
- Sosyoekonomik ve beslenme yönünden duyarlı grupların bakımının sağlanması,
- Özellikle mikronutrient yetersizliklerinin kontrol altına alınması ve önlenmesi,
- Sağlıklı beslenme ve yaşam biçiminin geliştirilmesi,
- Beslenme durumunun saptanması, analiz edilmesi ve izlenmesi.

# BESİN VE BESLENME POLİTİKALARI

**Uluslar arası Beslenme Konferansı- (ICN-1992) ;**

Açlığın, beslenme yetersizliği sorunlarının, vitamin ve mineral yetersizliklerinin yok edilmesi ve önlenmesi amacıyla hükümetler **ULUSAL GIDA VE BESLENME EYLEM PLANLARINI** hazırlamayı kabul etmiştir.

FAO/WHO. World Declaration and Plan of Action for Nutrition. Rome, 1992.

# BESİN VE BESLENME POLİTİKALARI

## Dünya Gıda Zirvesi- (1996 ve 2002) ;

- Herkes için besin güvencesinin sağlanması
- 2015 yılına kadar tüm ülkelerde açlığın yok edilmesi, yetersiz beslenen kişilerin sayısının yarıya indirilmesi hedeflenmiştir.



# BESİN VE BESLENME POLİTİKALARI

## Milenyum Deklarasyonu -2000 (2015'e kadar) ;

- Açlık ve fakirliğin azaltılması
- Ulusal ilkokul eğitime ulaşılması
- Cinsiyet eşitliğinin geliştirilmesi ve kadının güçlendirilmesi
- Çocuk ölümlerinin azaltılması
- Anne sağlığının iyileştirilmesi
- HIV/AIDS, sıtma vb hastalıkların önlenmesi
- Sürdürülebilir çevrenin sağlanması
- Gelişme için küresel işbirliğinin geliştirilmesi.

# BESİN VE BESLENME POLİTİKALARI

## Amaca ulaşmak için;

- Toplumun beslenme ve sağlık durumunun saptanması
- Beslenme ve sağlık durumunun düzeltilmesi ve geliştirilmesine yönelik planların/politikaların oluşturulması gerekir.

# BİLGİ SİSTEMİ VE ÖNERİLER

## 1. Bilgi Sistemi

### ULUSAL DÜZEYDE ARAŞTIRMA

- Besin tüketimi
- Beslenme alışkanlıkları
- Sağlık durumu (Antropometrik, biyokimyasal, klinik, fiziksel aktivite alışkanlığı, mortalite, morbidite vb.)

## 2. Önerilerin Geliştirilmesi

- Enerji ve besin ögeleri gereksinmesi
- Sağlıklı beslenme önerileri
- Besine dayalı beslenme rehberlerinin hazırlanması (yaş, cinsiyet, fiziksel aktivite, hastalık durumuna göre)

# BESİN VE BESLENME POLİTİKASININ UYGULAMA ALANLARI

## AKTİVİTELER

### 1. BESİN ÜRETİMİ VE TÜKETİMİ

- Tarım politikası
- Besin sanayi
- Fiyat, dergi, teşvik
- Toplu beslenme (Mass catering)
- Besin ticareti

### 2. BİLGİ

- Eğiticilerin eğitimi
- Halkın eğitimi
- Besin etiketleme

### 3. BESİN KALİTESİ

- Standartlar; besin zenginleştirme ve desteği
- Besin güvenliği

# WHO AVRUPA 2. BESİN VE BESLENME EYLEM PLANI (2007-2012)

## SAĞLIK ALANLARI

- Diyete bağı kronik hastalıklar
- Çocuk ve adölesanlarda obezite
- Mikronutrient yetersizlikleri
- Besin kaynaklı hastalıklar

## EYLEM ALANLARI

1. Sağlıklı yaşama başlamanın desteklenmesi
2. Güvenilir, sağlıklı ve sürdürülebilir besin tedariki
3. Tüketicilere kapsamlı bilgi ve eğitim sağlanması
4. Entegre eylemlerin uygulanması
5. Sağlık alanında beslenme ve besin güvenliğinin geliştirilmesi
6. İzleme ve değerlendirme

# TÜRKİYE'DE

- **ULUSAL BESİN VE BESLENME STRATEJİSİ-2003**
- **TÜRKİYE OBEZİTE İLE MÜCADELE PROGRAMI VE KONTROL PROGRAMI (2010-2014)**