**GÜNCEL BAZI SAĞLIKLI DİYETLERİN ÇEVRESEL SÜRDÜRÜLEBİLİRLİK PERSPEKTİFLERİ**

**Bircan Ulaş Kadıoğlu**

**Doç.Dr. bircanulaskadioglu@osmaniye.edu.tr**

Osmaniye Korkut Ata Üniversitesi Sağlık Bilimleri Fakültesi Beslenme ve Diyetetik Bölümü

ORCID ID: 0000-0002-1150-8761

**ÖZET**

**Amaç:** Beslenme, sağlık ve doğal çevre yaşam boyunca yakından bağlantılıdır. Günümüzde nüfus artarken, besin gereksinimleri de artmakta ve doğal kaynaklar hızla azalmaktadır. Bu derlemede sürdürülebilir sağlıklı bazı güncel diyetlerin çevresel etkilerine ilişkin epidemiyolojik çalışmaların gözden geçirilmesi amaçlanmaktadır.

**Yöntem:** Bu çalışma da Akdeniz ve Nordik Tipi Beslenme, Vejetaryen Beslenme, Çift piramit modeli, Hipertansiyonu önlemek için diyet yaklaşımları (DASH) gibi sürdürülebilir beslenme modelleri ile ilgili güncel literatür incelenmiştir.

**Bulgular:** Hayvansal protein kaynaklı besinler, bitkisel besinlere ve tahıl ürünlerine göre daha yüksek çevresel etkiye sahiptir. Yapılan çalışmalar özellikle yüksek hayvansal kaynaklı besin tüketiminin sera gazını olumsuz yönde etkilediğini göstermektedir. Bu nedenle bitkisel protein kaynaklı besinlerin yaygın olarak tüketildiği beslenme modelleri ön plana çıkmaktadır. Akdeniz tipi beslenme modeli, diğer beslenme modellerine göre daha düşük çevresel etkilere sahiptir. Nordik tipi beslenme modeli de bu beslenme modeli temel alınarak oluşturulmuştur. Çift Piramit Modeli de beslenme modeli olarak Akdeniz tipi beslenmeyi önermektedir. DASH sağlıklı, sürdürülebilir ancak maliyeti diğerlerinden yüksek bir beslenme modeli olarak görülmektedir. Vejetaryen diyetlere oranla Akdeniz diyetinin sera gazı emisyonu çevreye daha çok yarar sağlamaktadır.

**Sonuç:** Hem sağlığa ve hem de çevreye yararlı beslenme modellerinin yaygınlaşması, toplumun bu beslenme modelleri hakkında daha fazla bilgi sahibi olması, sürdürülebilir beslenme modellerinin tüketiminin toplum genelinde arttırılmasında önemli katkı sağlayacaktır. Diğer beslenme modelleriyle karşılaştırıldığında Akdeniz tipi beslenme modelinin ülkemizde bilinirliği ve uygulanabilirliğinin de daha yüksek olması göz önünde bulundurulduğunda ulusal beslenme rehberlerinde yer almasının çevresel sürdürülebilirliğe katkı sağlayacağı kanaatine varılmıştır.

**Anahtar Kelimeler:** Sürdürülebilirlik,Sürdürülebilir diyet, Sağlıklı beslenme

**ENVIRONMENTAL SUSTAINABILITY PERSPECTIVES OF SOME CURRENT HEALTHY DIETS**

**ABSTRACT**

**Purpose:** Nutrition, health and the natural environment are closely linked across the life course. Today, population is increasing, nutritional requirements are also increasing and natural resources are decreases. In this study, it is aimed to review the epidemiological studies on the environmental effects of current healthy sustainable diets.

**Method:** In this study, current literature on sustainable nutrition models such as Mediterranean and Nordic Diet, Vegetarian Nutrition, Double Pyramid Model, Dietary Approaches to Prevent Hypertension (DASH) has been reviewed.

**Results:** Foods from animal protein have a higher environmental impact than plant foods and grain products. Studies show that especially high consumption of animal-derived food affects greenhouse gas negatively. For this reason, nutritional models in which vegetable protein-based foods are widely consumed come to the fore. The Mediterranean diet has lower environmental impacts than other diet models. The Nordic diet was also created on the basis of Mediterranean diet. The Double Pyramid Model also recommends Mediterranean diet. DASH is seen as a healthy, sustainable but costly. Compared to vegetarian diets, the greenhouse gas emissions of the Mediterranean diet are more beneficial to the environment.

**Conclusions:** “Sustainable Healthy Diets” which encompasses the two dimensions – sustainability and healthiness of diets. The spread of nutrition models that are beneficial to both health and the environment, and the society's knowledge of these nutrition models will make a significant contribution to increasing the consumption of sustainable nutrition models throughout the society. Considering the higher awareness and applicability of the Mediterranean diet in our country compared to other nutrition models, it has been concluded that its inclusion in national nutrition guidelines will contribute to environmental sustainability.

**Keywords:** Sustainability, Sustainable diet, Healthy dieting