**NORDİK DİYETİ VE SAĞLIĞI KORUYUCU ETKİLERİ**

**Ezgi ÇELİK1, Gökçen DOĞAN2, Nurcan YABANCI AYHAN3, Ayşe GÖKTAŞ4**

*1Dyt., Ayşe Göktaş Beslenme ve Diyet Kliniği, Aksaray, Türkiye,*

[*dytezgicelk@gmail.com*](mailto:dytezgicelk@gmail.com)

*2Arş. Gör., Ankara Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Fakültesi, Beslenme ve Diyetetik Bölümü, Ankara, Türkiye*

[*gokcen\_iplikci@hotmail.com*](mailto:gokcen_iplikci@hotmail.com)

*3 Dyt., Ayşe Göktaş Beslenme ve Diyet Kliniği, Aksaray, Türkiye*

[*dytaysegoktas@gmail.com*](mailto:dytaysegoktas@gmail.com%20)

*4Ankara Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Fakültesi, Beslenme ve Diyetetik Bölümü, Ankara, Türkiye*

[*nyabanci@gmail.com*](mailto:nyabanci@gmail.com)

***Özet***

*Kuzey Avrupa ülkelerinde tüketilen Nordik diyet, mevsimsel gıdalara dayanmakta olup, lezzet, sağlık ve sürdürülebilirlik konularına önem verirken, bölgesel yemek kültürü ve beslenme alışkanlıkları ile uyum içindedir. Nordik diyet bu bölgedeki meyvelerin, sebzelerin, tam tahıllı ürünlerin, balıkların ve kanola yağının tüketilmesi ile karakterize, aynı zamanda düşük kırmızı et ve alkol tüketimi ile sağlıklı, yerel besinleri içeren bir diyet modelidir. Bu diyet modeli meyve ve sebzelerin, tam tahıllı ürünlerin ve balıkların bol miktarda kullanılmasını vurgularken doymuş yağ içeren besinleri, kırmızı eti ve işlenmiş et ürünlerinin tüketimini kısıtlamaktadır. Nordik diyette kanola yağı doymamış yağ için önemli bir kaynak olup doymuş yağ asidi miktarı %7,7 toplam tekli doymamış yağ asit miktarı %60,4 ve çoklu doymamış yağ asit miktarı ise %27,3’dır. Kanola yağının omega 6 yağ asit miktarı %20,9, omega 3 yağ asit miktarı %6,4’dır. Nordik diyette somon, gökkuşağı alabalığı, baltık ringa balığı, uskumru ve morina gibi balık türleri tüketilmektedir.*

*Nordik diyetin yaban mersini, çilek gibi yerel meyvelerden zengin bir beslenme modeli olması bireyler için doygunluğun artmasını sağlayabilecek diyet lifi sağlamaktadır. Yüksek miktarda balık, diyet lifi ve bitkisel besin tüketimi ile karakterize olan Nordik diyet, bireylerin aldığı enerji miktarını düşürmesi ile ağırlık kaybına yol açacağı düşünülmektedir. Aynı zamanda hamilelik sırasında meyve ve sebzeler, kepekli tahıllar, patates ve balık gibi besinleri içeren bölgesel bir diyete uymak normal ağırlığa sahip kadınlarda gebelik sürecindeki en uygun ağırlık alımını kolaylaştırabilir ve genel olarak fetal büyümeyi artırabilir. Nordik diyetinin yüksek diyet lifi içeriği, insülin duyarlılığını ve pankreatik beta hücre sekresyonunun kapasitesini artırabilir ve ayrıca ağırlık kaybını arttırmak için glikoz ve kolesterol emilimini azaltarak Tip 2 diyabet riskini azaltabilir.*

*Nordik diyette sağlıklı beslenme düzenlerinin önemli özellikleri arasında yüksek oranda tam tahıllı, işlenmemiş bitkisel besinlerin alınması ve daha düşük miktarda kırmızı et, işlenmiş et ürünleri, tatlılar, tuz, yüksek yağlı süt ve işlenmiş tahıl alımları bulunur. Bu özelliklerinden dolayı nordik diyetin inflamasyon ve kardiyovasküler sağlık ile metabolizmayı iyileştirdiği gösterilmiştir.*

*Nordik diyet mevsimsel gıdalara dayanmakta olup lezzet, sağlık ve sürdürülebilirlik konularına önem verir. Ayrıca bölgesel yemek kültürü ve beslenme alışkanlıkları ile uyum içindedir. Nordik diyet ile beslenmenin, tüketilen besin grupları tek tek ele alındığında sağlığı olumlu yönde etkileyen çok fazla çalışma mevcuttur  ancak yeni bir kavram olan Nordik diyeti değerlendirmede herhangi bir sonuca varmak için daha fazla çalışmaya ihtiyaç vardır.*

***Anahtar Kelimeler:*** *Nordik, hastalık, beslenme, diyet*

**NORDİC DİET AND HEALTH PROTECTIVE EFFECTS**

**Ezgi ÇELİK1, Gökçen DOĞAN2, Ayşe GÖKTAŞ3, Nurcan YABANCI AYHAN4**

*1Dietitian., Ayşe Göktaş Nutrition and Diet Clinic, Aksaray, Turkey*

[*dytezgicelk@gmail.com*](mailto:dytezgicelk@gmail.com)

*2Res. Asst. Ankara University, Faculty of Health Sciences, Dept. of Nutrition and Dietetic, Ankara, Turkey*

[*gokcen\_iplikci@hotmail.com*](mailto:gokcen_iplikci@hotmail.com)

*3 Dietitian., Ayşe Göktaş Nutrition and Diet Clinic, Aksaray, Turkey*

*aysegktss123@gmail.com*

*4Prof. Dr., Ankara University, Faculty of Health Sciences, Dept. of Nutrition and Dietetic, Ankara, Turkey*

[*nyabanci@gmail.com*](mailto:nyabanci@gmail.com)

***Abstract***

*The Nordic diet, which is consumed in Northern European countries, is based on seasonal foods and is in harmony with the food culture and eating habits, while attaching importance to flavor, health and progress. The Nordic diet is a diet model characterized by the consumption of fruits, vegetables, whole grain products, fish and canola oil in this region, as well as low consumption of red meat and alcohol, and healthy, local foods. This diet model emphasizes the abundant use of fruits and vegetables, whole grain products and fish, while restricting the consumption of foods containing saturated fat, red meat and processed meat products. In the Nordic diet, canola oil is an important source of unsaturated fat and the amount of saturated fatty acid is 7.7%, the total monounsaturated fatty acid amount is 60.4% and the polyunsaturated fatty acid amount is 27.3%. The omega 6 fatty acid content of canola oil is 20.9% and the omega 3 fatty acid amount is 6.4%. Fish species such as salmon, rainbow trout, baltic herring, mackerel and cod are consumed in the Nordic diet.*

*The Nordic diet is a nutritional model rich in local fruits such as blueberries and strawberries, providing dietary fiber that can increase saturation for individuals. The Nordic diet, characterized by high consumption of fish, dietary fiber and plant nutrients, is thought to lead to weight loss by reducing the amount of energy that individuals receive. At the same time, adhering to a regional diet that includes fruits and vegetables, whole grains, potatoes and fish during pregnancy can facilitate optimal weight gain during pregnancy and increase fetal growth in general in normal-weight women. The high dietary fiber content of the Nordic diet can increase insulin sensitivity and the capacity of pancreatic beta cell secretion, and also reduce the risk of Type 2 diabetes by reducing glucose and cholesterol absorption to increase weight loss.*

*Important features of healthy eating patterns in a Nordic diet include high intake of whole grain, unprocessed plant foods and lower intake of red meat, processed meat products, desserts, salt, high-fat milk and processed grains. Because of these characteristics, the Nordic diet has been shown to improve metabolism with inflammation and cardiovascular health.*

*The Nordic diet is based on seasonal foods and emphasizes taste, health and sustainability. In addition, it is in harmony with the regional food culture and eating habits. Nutrition with the Nordic diet has many studies that affect health positively when consumed food groups are considered individually, but more studies are needed to reach any conclusions in evaluating the Nordic diet, which is a new concept.*

*Key words: Nordic, disease, nutrition, diet*