

SAĞLIKLI VE KALİTELİ YAŞAMDA SÜRDÜRÜLEBİLİR BESLENME YAKLAŞIMI

Doç. Dr. Günay ESKİCİ*

*Çanakkale Onsekiz Mart Üniversitesi Spor Bilimleri Fakültesi

Dünyada artan nüfusa oranla tüketim düzeyindeki artışlar, enerji kaynaklarının kısıtlı olması ve mevcut kaynakların verimli kullanılamaması “sürdürülebilirlik” kavramını gündeme getirmiştir. Sürdürülebilirlik ile yaşanan/yaşanacak iklim değişiklikleri ve kaynakların aşırı kullanılmasının önüne geçilerek gelecek nesillerin kaynaklarının korunması hedeflenmiştir. Beslenme, sürdürülebilirliğin önemli bir parçasıdır. Beslenmenin yaşam için temel kaynak olması sebebiyle gıda israfını azaltmak, sağlıklı ve dengeli beslenmeyi teşvik etmek, besin seçimi ve tüketimi konusunda toplumu bilinçlendirmek önemlidir. Mevcut beslenme sistemi, dünyadaki tüm insanların eşit şekilde beslenememesi ve bazı kişilerde beslenme kaynaklı kronik hastalık riskinin artması yanında doğal kaynaklar üzerinde de bir yük oluşturmaktadır. İklim değişikliği, çevresel bozulmalar, biyoçeşitliliğin azalması ve doğadaki kirlilik gibi sorunlar ülkeleri daha sürdürülebilir bir beslenme sistemi arayışına yönlendirmiş ve “sürdürülebilir beslenme” kavramının ortaya çıkmasına neden olmuştur. Sürdürülebilir beslenme, “*insan ve doğa kaynaklarını en iyi şekilde kullanan, biyoçeşitliliğe ve ekosisteme karşı saygılı, kültürel olarak kabul edilebilir, ulaşımı kolay, ekonomik, beslenme açısından yeterli, güvenilir ve besinlerin çevresel etkilerinin az olmasına bağlı düşük besin ayak izine sahip diyetler*” olarak tanımlanır. Sürdürülebilir beslenmede kişilerin gereksinimlerinin önemi yanında tüketim için seçilen besinin doğada bıraktığı izler de önemlidir. Bu izler; ekolojik ayak izi, karbon ayak izi ve su ayak izi gibi değerlendirme yöntemleri ile açıklanır. Besinlerin tarladan sofraya gelene kadar geçen tüm süreçlerde atmosfere salınan sera gazı emisyonu, su, arazi ve enerji kullanımı, üretim, depolama, paketleme, taşıma gibi aşamalarda meydana gelen atık ve kayıplar sürdürülebilirlik için oldukça önemlidir. Bitki bazlı besinler, meyve, sebze, tam tahıllar, baklagiller, yağlı tohumlar, balık, kümes hayvanları, zeytin ve zeytinyağı, çevresel etkileri düşük olduğundan sürdürülebilir beslenmenin temelini oluşturan besinlerdir. Kırmızı et, işlenmiş ürünler, doymuş yağ, hayvansal ürünler ve şekerli yiyecekler ise ekolojik dengeye olumsuz etkilerinden dolayı sınırlandırılması istenen besin kaynaklarıdır. Bu yaklaşımı benimseyen çeşitli beslenme modelleri vardır. Akdeniz, Çift Piramit Modeli, DASH, Yeni Nordik, Vejetaryen, Vegan ve Flexitarian diyet, sürdürülebilir beslenme modellerine örnektir.

Besin çeşitliliği ve diyet modelleri yanısıra kaynakların sınırlı olması, daha fazla üretimin karbon ve su ayak izlerini arttırmasının, sürdürülebilirlik bakımından bazı sakıncaları beraberinde getirmesi ve küresel ısınmanın getireceği kısıtlamalar sebebiyle besin üretiminde, yeni besin kaynakları ile üretim stratejileri geliştirilmesi ayrıca önem kazanmıştır. Bu bağlamda bitki bazlı et/süt alternatifleri, sentetik etler, yenilebilir böcekler ve algler dikkat çekmektedir. Ancak alternatif besin kaynaklarında ağır metal, toksinler, alerjen etmenler gibi sağlığa zararlı olumsuz etkilerin olabilme ihtimali de göz önünde bulundurulmalıdır. Sonuç olarak, sürdürülebilir beslenme konusunda atılacak her adım, gıda üretiminde harcanan kaynakların en aza indirilmesini, biyoçeşitliliğin korunmasını, sera gazı emisyonlarının önlenmesini, ambalajlı ve yoğun enerji içeren besinlerin tüketiminin azalmasını ve en önemlisi gıda israfının son bulmasını sağlayacaktır. Bireylerin sürdürülebilir beslenmeyi benimsemesi gelecek nesillere sağlıklı bir dünya bırakmak adına son derece önemli ve vazgeçilmezdir.

Anahtar Kelimeler: Karbon ayak izi, küresel ısınma, sera gazı emisyonu, sürdürülebilir, sürdürülebilir beslenme

SUSTAINABLE NUTRITION APPROACH IN HEALTHY AND QUALITY LIFE

Doç. Dr. Günay ESKİCİ*

*Çanakkale Onsekiz Mart University Faculty of Sports Sciences

Increases in consumption levels in proportion to the growing population in the world, limited energy resources and inefficient use of existing resources have brought the concept of "sustainability" to the agenda. Sustainability aims to protect the resources of future generations by preventing climate changes and overuse of resources. Nutrition is an important part of sustainability. Since nutrition is the basic resource for life, it is important to reduce food waste, promote healthy and balanced nutrition, and raise public awareness on food selection and consumption. The current nutritional system creates a burden on natural resources, as well as unequal nutrition for all people in the world and an increased risk of nutrition-related chronic diseases in some people. Problems such as climate change, environmental degradation, decreasing biodiversity and pollution in nature have led countries to search for a more sustainable nutrition system and led to the emergence of the concept of "sustainable nutrition". Sustainable nutrition is defined as "diets that make the best use of human and natural resources, respect biodiversity and ecosystems, are culturally acceptable, easy to access, economical, nutritionally adequate, safe and have a low nutrient footprint due to the low environmental impact of nutrients". In sustainable nutrition, in addition to the importance of people's needs, the traces left by the food chosen for consumption in nature are also important. These footprints are explained by evaluation methods such as ecological footprint, carbon footprint and water footprint. Greenhouse gas emissions to the atmosphere, water, land and energy use, wastes and losses that occur in stages such as production, storage, packaging and transportation are very important for sustainability. Plant-based foods, fruits, vegetables, whole grains, legumes, oilseeds, fish, poultry, olives and olive oil are foods that form the basis of sustainable nutrition as they have low environmental impact. Red meat, processed products, saturated fat, animal products and sugary foods are food sources that should be limited due to their negative impact on ecological balance. There are various nutrition models that adopt this approach. Mediterranean, Double Pyramid Model, DASH, New Nordic, Vegetarian, Vegan and Flexitarian diets are examples of sustainable dietary models. In addition to food diversity and dietary models, it has become important to develop new food sources and production strategies in food production due to the limited resources, the increase in carbon and water footprints of

more production, some drawbacks in terms of sustainability, and the limitations of global warming. In this context, plant-based meat/dairy alternatives, synthetic meats, edible insects and algae attract attention. However, the possibility of negative health effects such as heavy metals, toxins and allergenic factors should be taken into consideration in alternative food sources. As a result, every step to be taken in sustainable nutrition will minimize the resources spent on food production, protect biodiversity, prevent greenhouse gas emissions, reduce the consumption of packaged and energy-intensive foods and, most importantly, end food waste. It is extremely important and indispensable for individuals to adopt sustainable nutrition in order to leave a healthy world for future generations.

Keywords: Carbon footprint, global warming, greenhouse gas emissions, sustainable, sustainable nutrition