

Muğla'da Geleneksel ve Dini Nitelikli Törenlerde Servis Edilen Yemeklerin Yaşlı Beslenmesi Açısından Değerlendirilmesi *

Evaluation of Traditional and Religious Ceremony Meals in Muğla in Regards to Elderly Nutrition

Fatma Özalpⁱ

ⁱDr. Dyt., Muğla Büyükşehir Belediyesi, Sağlık ve Sosyal Hizmetler Dairesi Başkanlığı

<https://orcid.org/0000-0002-4544-4081>

ÖZ

Toplumumuzda evlenme, doğum, sünnet, ölüm gibi yaşamsal döngülerde ya da ramazan ayı, bayram, kandil, yağmur duası gibi dini ritüellerde yemekli törenler düzenlenmektedir. Geleneksel ve dini tören yemekleri, toplumların kültürel ve sosyal kimliğini güçlendirmesi, kuşaklar arası bağları sürdürmesi açısından son derece değerlidir. Kuşakların bir araya gelmesiyle yaşanan karşılıklı etkileşim toplumsal değerlerin, geleneklerin ve yeniliklerin aktarılmasını sağlar. Bu sosyolojik bağ, Muğla'nın geleneksel ve dini nitelikli törenlerinde gözlemlemek mümkündür. Bu davetlere ailenin, mahallenin veya köyün yaşlılarının özellikle katılması beklenmekte ve istenmektedir. Muğla, %13,8 yaşlı nüfus oranı ile 'çok yaşlı toplum' olarak değerlendirilmektedir. Toplumda yaşayan yaşlıların beslenme durumunun korunması, yaşa bağlı hastalık risklerini azaltmak, yaşam kalitesini artırmak ve bağımsız yaşamı sürdürmeyi desteklemek açısından önemlidir. Bu derlemede, Muğla'da düğün, mevlit, yas, ramazan vb. geleneksel/dini nitelikli törenlerde servis edilen yemeklerin yaşlı beslenmesi açısından değerlendirilmesi amaçlanmıştır. Muğla geleneksel ve dini nitelikli törenlerde servis edilen Menteşe yöresine ait yemekler (Muğla Keşkeği, Nohutlu Yahni, Kuru Fasulye, Pirinç Pilavı, Yoğurtlama, Çoban Salata, Cevizli İrmik Helvası) besin gruplarına ayrılarak Türkiye Beslenme Rehberi (TÜBER, 2022)'ne göre incelenmiştir.

Anahtar Kelimeler: Yaşlı, Beslenme, Muğla Tören Yemekleri

ABSTRACT

In our society, ceremonial meals are organized in vital cycles such as marriage, birth, circumcision, death or in religious rituals such as Ramadan, the Night of Wishes, rain request prayer. Traditional and religious ceremonial meals are extremely valuable in strengthening the cultural and social identity of societies and maintaining intergenerational ties. The interaction between generations enables the transmission of social values, traditions and innovations. This sociological bond can be observed in Muğla's traditional and religious invitations. The elders of the family, neighborhood and village are especially expected and requested to attend these invitations. At the same time, Muğla is considered a 'very old society' with an elderly population rate of 13.8%. Maintaining the nutritional status of the elderly living in the community is important in terms of reducing the risks of age-related diseases and supporting independent living. In this review, it was aimed to evaluate the meals served in traditional/religious ceremonies such as weddings, mevlit, mourning, Ramadan, etc. in Muğla in terms of elderly nutrition. The dishes from the Menteşe region served in traditional and religious ceremonies in Muğla (Muğla Keşkegi, Stew with Chickpeas, White Beans, Rice Pilaf, Yogurtlama, Shepherd Salad, Semolina Halva with Walnuts) were divided into food groups and analyzed according to the Turkey Nutrition Guide (TUBER, 2022).

Anahtar Kelimeler: Elderly, Nutrition, Muğla Ceramonical Meals

* Mersin Üniversitesi Tıp Fakültesi Lokman Hekim Tıp Tarihi ve Folklorik Tıp Dergisi 2024;14(2):205-213

DOI: 10.31020/mutfd.1458610

e-ISSN: 1309-8004

Geliş Tarihi – Received: 26 Mart 2024; Kabul Tarihi - Accepted: 27 Nisan 2024

İletişim - Correspondence Author: Fatma Özalp <fatma.kocaman@gmail.com>

Giriş

Türk mutfağının zenginliği, tarih boyunca çeşitli faktörlerin etkisiyle şekillenmiştir. Farklı coğrafyalarda yaşayan Türkler, çeşitli devletler ve uygarlıklar kurmuş, değişik inanç sistemlerini benimsemiş ve farklı toplumlarla bir arada yaşamışlardır. Bu durum, Türk mutfağının geniş bir yelpazede çeşitlenmesine neden olmuştur. Bu çeşitlilik, Türklerin beslenme alışkanlıkları da dâhil olmak üzere sofraya kültürünü de şekillendirmiştir.¹

Sofra, sadece yemek yeme değil aynı zamanda bir araya gelme, birlikte olma, dostluk ve mutluluğun sembolüdür. Ayrıca, paylaşma ve dayanışmanın önemli bir ifadesidir. Bu sebeplerle toplumumuzda sevinç, felaketten kurtulma, dilekte bulunma, gelenekleri pekiştirme gibi çeşitli nedenlerle evlenme, doğum, sünnet, ölüm gibi yaşamsal döngülerde ya da ramazan ayı, bayram, kandil, yağmur duası gibi dini ritüellerde yemekli törenler düzenlenmektedir.² Aynı zamanda bu törenler, hem gelenek ve göreneklerden güç alır hem de toplumun tarihsel geçmişini yansıtmaktadır ve kuşaklararası bağları sürdüren kültürel bir belleğe de sahiptir.³ Bu törenlerde yöresel ürünlerle hazırlanan yöresel yemekler sunulmaktadır. Yöresel yemek, bir ülkenin, bir kentin veya bir bölgenin kendine özgü mutfak kültürünün yansımasıdır. Ege Bölgesi, bölgeye özgü bir mutfaka sahiptir. Ege Bölgesi'nin incisi Muğla ili, tarihi MÖ 3000'lere kadar uzanan Güneybatı Anadolu'da kurulmuş en eski şehirlerden biridir ve ilk çağlarda "Karia" olarak bilinmekteydi. Yüzyıllar boyunca Muğla bölgesine hâkim olan devletlerin mutfak kültürü, 11. yüzyıldan itibaren Türklerin egemenliğiyle birleşerek günümüzdeki halini almıştır. Özellikle Yörük kültürü, bölgeye gelip yerleşenler aracılığıyla günümüze kadar yaşatılmıştır.⁴ Muğla'da özel günlerde yapılan gelenekler ve yemekler detaylı bir şekilde 1981 yılında Nevin Halıcı tarafından 'Ege Bölgesi Yemekleri' kitabında belgelenmiştir (**Tablo 1**).⁵

Tablo 1. Muğla'da Yapılan Özel Gün Gelenekleri ve Yemekleri

Özel Gün	Gelenekler ve Yapılan/İkram Edilen Yemek ya da İçecekler
Söz Kesme	Aile ve söz kesmeye katılanlara şeker, lokum, kahve, çerez, şerbet (limonata) ikram edilir.
Nişan	Kız evine dürrü hazırlanır. Dürrü ile birlikte kız evine kuzu dolması, tepsi böreği, baklava götürülür. Baklava yerine şeker, kahve, şerbet (limonata) da götürülebilir.
Düğün Hamamı	Düğün hamamının herhangi bir geleneği ya da ikram edilen yiyecek ya da içeceği yoktur.
Kına Gecesi	Kına gecesi gündüz ya da gece yapılabilir. Gündüz gerçekleştirilen kınada yemek verilir, akşam gerçekleştirilen kına ise kınası yemeksiz eğlencedir, şeker ikram edilir.
Düğün	Düğün günü kız ve oğlan evi yemek verir. Oğlan tarafı kız tarafında yemek yer. Kız tarafı yazın iç pilavlı et, keşkek, patlıcan, bamya; kışın patates, fasulye, tepsi böreği, baklava, pilav, zerde ikram eder. Oğlan evi ise tavuk dolması, pilav, keşkek, baklava ikram edilir.
Düğün Haftası	Düğün haftasında kız evi oğlan evini yemeğe çağırır. Terbiyeli pirinç ya da şehriye çorbası, iç pilavlı kızarmış et, yazın yaz kışın kış sebzeleri ile hazırlanmış yemekler, tepsi böreği, keşkek, baklava, tel kadayıf veya saraylı ikram eder. Bir hafta sonra oğlan evi aynı yemekleri yapar ve kız evini davet eder.
Doğum	Yeni doğan evinde, sütlaç, pelte, katmer, kahve, çerez, lokum ikram edilir. İçecek olarak İhlamur, zencefil, tarçın kabuğu, havlıcan kaynatılıp ikram edilir.
Sünnet	Düğün yemekleri ikram edilir.
Ölüm	Her cenaze evi yemek yapmaz. Ekonomik durumuna bağlı olarak düğün yemeği ikram eder. Keşkek yoktur. Cenaze evinde 7. Gün lokma dökülür; 52. Günde ise katmer ve lokma veya hazır kurabiye ve tulumba tatlısı ikram edilir.
Mevlit	Mevlit günü lokma, çarşı helvası (tahin helva) ile ekmele ya da susamlı çörek ikram edilir.
Kurban Bayramı	Kahve ve şeker ikram edilir. Ailede nişanlı var ise, kız evine koç gönderilir ve tepsi böreği götürülür. Kız evi de oğlan evine baklava götürüp ikram eder.
Aşure Günü	Aşure yapılır ve eş, dost, komşu ve akrabalara ikram edilir.
Hıdırellez	Kuzu doldurulur veya et pişirilir, zeytinyağlı dolmalar, börekler ikram edilir. Ailede nişanlı varsa oğlan evi kız evini yemeğe davet eder ve pilav, yalancı dolma, kızartma, tepsi böreği, baklava ikram edilir.

"Muğla ve Çevresi Sözlü Kültürü ve Toplumsal Değerleri" adlı 2007 yılında yayınlanan kitaba göre, zamanla bu geleneklerin sıklığında, yaygınlığında ve ritüellerinde değişim ya da azalma yaşandığı ifade edilebilir.¹ Günümüzde ise özellikle evlenme, sünnet, cenaze, bayram, ramazan ayı gibi özel günlerde davet yemekleri büyük bir titizlik ve özenle hazırlanmakta ve sunulmaktadır. Bu davet yemekleri özellikle hayırlı günler

olarak anılan perşembe ve cuma günleri ile davetlilerin daha fazla katılım sağlayabilmesi için cumartesi ve pazar günleri çoğunlukla öğle saatlerinde gerçekleştirilmektedir. Özellikle ilkbahar ve yaz aylarında, haftanın her günü davet yemeklerinin verildiği görülmektedir.^{1,8}

Yukarıda da ifade edildiği gibi törenler ve yemekler toplumun kolektif kimliğini güçlendiren ve kuşaklar arası bağları sürdüren önemli araçlardır. Kuşakların bir araya gelmesiyle yaşanan karşılıklı etkileşim toplumsal değerlerin, geleneklerin ve yeniliklerin aktarılmasını sağlamaktadır.³ Bu sosyolojik bağı Muğla'nın geleneksel ve dini davetlerde gözlemlemek mümkündür. Çünkü bu davetlere ailenin, mahallenin, köyün yaşlılarının özellikle katılması beklenmekte ve istenmektedir.^{1,8} Aynı zamanda Muğla, TÜİK Adrese Dayalı Nüfus Kayıt Sistemi Sonuçları, 2023 istatistiklerine göre %13,8 yaşlı nüfus oranı ile 'çok yaşlı toplum' olarak değerlendirilmektedir.⁶

Toplumda yaşayan yaşlıların beslenme durumunun korunması, yaşa bağlı hastalık risklerini azaltmak ve bağımsız yaşamı sürdürmeyi desteklemek açısından önemlidir.⁷ Bu derlemede, Muğla'da düğün, mevlit, yas, ramazan vb. geleneksel/dini nitelikli törenlerde servis edilen yemeklerin yaşlı beslenmesi açısından değerlendirilmesi amaçlanmıştır.

Günümüzde, Muğla'da geleneksel/dini tören yemekleri, coğrafi şartlara ve aşçıya bağlı olarak, içerik ve malzeme kullanımı açısından farklılıklar gösterebilmektedir.⁸ Bu sebeple Muğla'nın yemek kültürünü genel olarak yansıtabilmek adına Menteşe yöresine ait yemek içerikleri detaylı bir şekilde paylaşılmış ancak ölçüler belirtilmemiştir (**Tablo 2**).^{8,9}

Tablo 2. Muğla Geleneksel ve Dini Nitelikli Törenlerde Servis Edilen Yemekler ve Kullanılan Malzemeler.

Yemek Adı	Kullanılan Malzemeler
Muğla Keşkeği*	Buğday, Oğlak Eti, Tereyağı, Tuz
Nohutlu Et Yahni*	Oğlak Eti, Nohut, Soğan, Biber Salçası, Zeytinyağı, Tuz, Toz Biber
Kuru Fasulye	Kuru Fasulye, Domates ve Biber Salçası, Zeytinyağı, Tuz, Toz Biber
Pirinç Pilavı	Pirinç, Zeytinyağı, Tuz
Yoğurtlama (Karişık)	Patates, Patlıcan, Köylü Biberi (Etli Biber), Kapya Biber, Zeytinyağı, Kese Yoğurdu (Süzme Yoğurt), Sarımsak, Tuz
Çoban Salata	Domates, Biber, Salatalık, Maydanoz, Zeytinyağı
Cevizli İrmik Helvası**	İrmik, Ceviz, Tereyağı, Zeytinyağı, Süt, Toz Şeker,
Zerde*/**	Pirinç, Toz Şeker, Tuz, Dövülmüş Karanfil

*Muğla Yemek Kültürüne özgü olarak içerikler standart tarifelerden farklılık göstermektedir.

**Davet yemeklerinde sıklıkla servis edilen tatlılar paylaşılmıştır. Bu davetlerde tatlılardan sadece biri servis edilir.

Yemeklerin Yaşlı Sağlığı, Yeterli ve Dengeli Beslenme Açısından Değerlendirilmesi

Sağlıklı beslenmenin dayanaklarından biri günlük çeşitli besin grupları tüketilerek gereksinim duyulan enerji ve besin öğelerinin vücuda alınmasıdır. Besinler içerdikleri besin öğelerine göre beş grupta toplanmaktadır. Türkiye Beslenme Rehberi'ne (TÜBER, 2022) göre beş besin grubu, su ve yağ tüketimi ile 'Sağlıklı Tabak Modeli' oluşturulmuştur. Bu tabak modeli besin çeşitliliği ve besinlerin içerdikleri enerji ve besin öğelerine göre oluşturulmuştur. Hedef her öğünde, tabakta yer alan her gruptan bir yiyeceğin seçilerek tüketilmesidir. Ancak bireysel özellikler, kronik hastalıklar, besin-ilaç etkileşimlerine göre besin çeşidi ve miktarı değişkenlik gösterebilmektedir.¹⁰

Türkiye Beslenme Rehberi'ne göre yaşlılarda yeterli ve dengeli beslenmenin sağlanabilmesi için besin çeşitliliğinin oluşturulması, günde en az üç öğün beslenmesi, sebze ve meyvelerin bol ve çeşitli tüketilmesi, doymuş yağ tüketiminin azaltılması, posa alımının arttırılması, kalsiyum içeriği yüksek besinlerin tüketilmesi, ekmek ve diğer tahılların yeterli miktarda tüketilmesi, tuz/sodyum ve şeker tüketiminin azaltılması ve besinlerin doğru hazırlanıp, pişirilmesi ve saklanması, ideal vücut ağırlığı ve kas gücünün korunması için yeterli protein tüketilmesi, vitamin ve mineralden zengin besinlerin tercih edilmesi önerilmektedir.¹⁰ Bu

nedenlerle Muğla’da geleneksel ve dini nitelikli törenlerde servis edilen yemekler besin gruplarına göre dağılımı üzerinden incelenmiştir (**Tablo 3**).

Tablo 3. Muğla’da Geleneksel ve Dini Nitelikli Törenlerde Servis Edilen Yemeklerin Besin Gruplarına Göre Malzeme Dağılımı

Yemek Adı	Süt ve Ürünleri Grubu	Et, Tavuk, Balık, Yumurta, Kuru Baklagiller, Yağlı Tohum, Sert Kabuklu Yemiş Grubu	Ekmek ve Tahıl Grubu	Sebze Grubu	Meyve Grubu
Muğla Keşkeği		Oğlak Eti	Buğday		
Nohutlu Et Yahni		Oğlak Eti, Nohut		Soğan	
Kuru Fasulye		Kuru Fasulye			
Pirinç Pilavı			Pirinç		
Yoğurtlama (Karışık)	Kese Yoğurdu (Süzme Yoğurt)			Patates, Biber, Patlıcan, Sarımsak	
Çoban Salata				Domates, Salatalık, Biber, Maydanoz, Soğan	
Cevizli İrmik Helvası	Süt	Ceviz	İrmik		

a. Besin çeşitliliği açısından değerlendirilmesi

Muğla’da geleneksel ve dini nitelikli törenlerde servis edilen yemekler, besin değeri birbirinden farklı besinlerin tüketilmesi olarak adlandırılan besin çeşitliliği, ‘Sağlıklı Tabak Modeli’ne göre değerlendirildiğinde servis edilen yemekler içerisinde sadece meyve grubunun eksik olduğu görülmektedir.¹⁰ Bu yemeklerin diğer tüm besin gruplarını içermesi nedeniyle oldukça dengeli bir yemek düzenine sahip olduğu söylenebilir. TÜBER,2015’e göre önerilen meyve tüketim miktarları yaşlılar için günde 2-2,5 porsiyon meyvedir.¹¹ Meyve porsiyonunu ara öğün olarak tüketilmesi dâhilinde servis edilen yemekler, yaşlılar için yeterli ve dengeli bir beslenme örüntüsü oluşturduğu görülmektedir. Aynı zamanda aynı gruptan farklı besin içeriğine sahip yiyeceklerin varlığı, ileri yaşta gelişebilen diş kayıpları, protez varlığı, tat-koku alma duyusunda azalma, çiğneme-yutma güçlüğü, özel diyet uygulamaları gibi etkenlerden dolayı besin seçiciliğine gitmek zorunda kalan yaşlılar için alternatif oluşturduğu görülmektedir.³⁹

b. Öğün sayısı açısından değerlendirilmesi

Yaşlılarda öğün atlamak beslenme yetersizliğinin gelişmesine veya ilerlemesine neden olabilir. Bu nedenle günlük en az üç ana öğün tüketilmesi önemlidir.¹⁰ Çalışmalarda yaşlılarda en çok atlanan öğünün öğle öğünü olduğu görülmektedir.¹²⁻¹⁴ Bir sistematik derleme çalışmasına göre yaşlılarda öğün atlama ileri yaş, cinsiyet, ekonomik durum, medeni durum, yalnız yeme, depresyon, mutluluk, ağız-diş ve sindirim sorunları ile alkol ve sigara tüketimi gibi pek çok biyopsikososyal faktörden etkilenmektedir.⁷ Tören yemeklerinin çoğunlukla öğle saatlerinde gerçekleşmesi ve yaşlının ailesi, akrabaları ya da arkadaşlarıyla bir araya gelmesi ile hem öğün atlamayı engellediği hem de yemekten zevk almayı desteklediği söylenebilir.

c. Sebze ve meyve tüketimi açısından değerlendirilmesi

Boylamsal bir araştırmaya göre, yaşlılarda meyve ve sebze tüketiminin genel sağlık durumu, fiziksel sağlık, fiziksel fonksiyon, bilişsel sağlık üzerinde olumlu etkisi olduğu gösterilmiştir.¹⁵ Türkiye Beslenme ve Sağlık Araştırması (TBSA, 2017) sonuçlarına göre 65 yaş ve üzeri kadınların %64,5’i her gün meyve, %58,8’i her gün sebze tüketirken, 65 yaş ve üzeri erkeklerin %58,6’sı her gün meyve, %52,7’si her gün sebze tükettiği belirtilmiştir. Yaşlılarda, günde ortalama 2-2,5 porsiyon meyve, 2,5-3 porsiyon sebze tüketilmesi önerilmektedir.¹⁶ Muğla tören yemekleri meyve tüketimini desteklemez iken yoğurtlama ve çoban salata içeriğiyle sebze tüketimini desteklediği görülmüştür. Ancak hazırlama ve pişirme ile ilgili öneriler göz önünde bulundurularak tüketilmesi vitamin ve mineral kayıplarını engellemeyi destekleyecektir.¹⁰

d. Doymuş yağ tüketimi açısından değerlendirilmesi

Yaşlılarda besinlerle alınan günlük toplam enerjinin en fazla %30'u yağdan sağlanmalıdır. Bireylerin beslenmelerinde doymuş yağ tüketimi azaltılmalı (günlük enerjinin %7-8'i), trans yağ ise tüketilmemelidir. Besinlerden gelen kolesterol miktarı günlük 300 mg altında olması önerilmektedir.¹⁰ Standart tarifelerden farklı olarak etli yemek olan nohutlu yahnide ve irmik helvası içeriğinde ve Muğla geleneksel yemeklerinin tümünde sağlık açısından önemli bir bileşen olan zeytinyağı kullanılmaktadır.^{4,8} Özellikle zeytinyağı tüketiminin koroner kalp hastalığı ve inme gibi kardiyovasküler olayları azaltmada etkili olduğu gösterilmiştir. Anti-inflamatuar ve kronik hastalıklardan koruyucu etkileri nedeniyle fonksiyonel bir besin olarak kabul edilmektedir. Zeytinyağı tüketimi aynı zamanda ileri yaşta düşük kırılabilirlik riski ile ilişkili olduğu bildirilmiştir.^{17,18} Bu yemeklerden bazılarında aynı zamanda tereyağı da kullanılmaktadır.⁸ Tereyağı tüketiminin, kolesterol ve doymuş yağ içeriği nedeniyle sınırlandırılması önerilse de tüketim sıklığı önemlidir. Özellikle tereyağı gibi besinler, tat verici özellikleri nedeniyle ileri yaşta gelişen duyu kayıplarının neden olduğu besin tüketimini olumlu yönde destekleyebilir.¹⁰ Yemeklerde kullanılan doymuş yağ içeriğine sahip bir diğer besin de oğlak etidir.⁸ Muğla yöresinde keşkeklerde tavuk eti de kullanılmaktadır.^{4,8} Oğlak eti, tüm kırmızı etler ve tavuk etinden daha düşük doymuş yağ oranına sahip olması nedeniyle yaşlı beslenmesini desteklediği söylenebilir.¹⁹ Bir diğer doymuş yağ içeriğine sahip besin ise süzme (kese) yoğurttur. 100 gramında 3,2 gram doymuş yağ içeriği ile normal yağlı yoğurttan ortalama %50 daha yüksek değerlere sahip olsa da diyetle alınan günlük enerjiye katkısı oldukça düşük olması nedeniyle yaşlı beslenmesini olumsuz etkilemediği söylenebilir.²⁸

e. Protein tüketimi açısından değerlendirilmesi

İleri yaşta sağlığı koruyucu etkileri nedeniyle ve kronik hastalıkların tedavisinde önerilen Akdeniz diyeti, DASH (*Dietary Approaches to Stop Hypertension* – Hipertansiyonu önlemek için diyet yaklaşımları) diyeti ve düşük Glisemik İndeks diyeti gibi beslenme planları, kaliteli protein alımını teşvik eder.²⁰⁻²² Kaliteli protein tüketimi ileri yaşta gelişebilen osteoporoz, sarkopeni, kırılabilirlik riskini azaltmada da önemli bir rol oynar.²²⁻²⁵ Yaşlıların, sağlıklı yaşlanmalarını da desteklemek için günlük enerjinin %12-20'si proteinlerden karşılanması ve farklı çeşitlilikte kaliteli protein kaynaklarını tüketmeleri önerilmektedir. Kaliteli proteinler yumurta, kırmızı et, beyaz et ve kuru baklagiller olarak sıralanmaktadır.¹⁰ Tören yemeklerinde kaliteli proteinlerden oğlak eti, nohut ve kuru fasulye bulunmaktadır. Böylece öğünün kaliteli protein ihtiyacını hem hayvansal hem de bitkisel kaynaklardan karşıladığını ifade edebiliriz. Davet yemekleri arasında bulunan kuru fasulye yemeği, özellikle ağız-diş sorunu olan ya da tercihen et tüketemeyen bireyler için nohutlu et yahni yerine alternatif bir tüketim oluşturmakta bu da yaşlı bireyin kaliteli protein tüketimini destekleyebilmektedir.

Kuru baklagiller kaliteli proteine sahiptir ancak metiyonin ve sistein aminoasitlerinden sınırlıdır. Kuru baklagillerin tahıllar ve yoğurt/ayranla birlikte tüketilmesi aminoasit dengesini sağlamak açısından önemlidir.^{26,27} Davet yemeklerinde yer alan etli nohut tüketmeyen/tüketemeyen yaşlılar için kuru fasulye, pilav/keşkek, yoğurtlama içeriği öğünün aminoasit dengesini sağladığı görülmektedir. Ayrıca süzme yoğurt, normal yoğurda göre daha fazla protein oranına sahiptir.²⁸ Ancak geleneksel yöntemlerde üretilen süzme yoğurt keseye konularak suyunun süzülmesiyle elde edilir. Bu sebeplerle kese yoğurdu suda eriyen vitaminler ve mineraller açısından kayba uğramaktadır.²⁸

f. Ekmek ve diğer tahıllar açısından değerlendirilmesi

Tahıllar, karbonhidrat bakımından zengindir ve düşük yağ içerirler. TÜBER 2022'e göre yaşlılarda yeterli ve dengeli bir beslenme sağlanabilmesi için günlük tüketilen enerjinin %45-60'nın karbonhidratlardan karşılanması gereklidir. Tam tahıl ürünleri rafine tahıllara kıyasla daha fazla lif, vitamin, mineral ve

fitokimyasal içermektedir. Epidemiyolojik veriler tam tahıl tüketiminin obezite, kalp-damar hastalıkları, tip 2 diyabet, kanser ve diğer kronik hastalıkları riskini önleme açısından etkili olduğu göstermektedir. Dolayısıyla, yaşlı bireylerin tam tahıllı ekme ve diğer tam tahıl ürünlerini tercih etmeleri önerilmektedir.^{10,29} Tören yemekleriyle birlikte beyaz ekme servis edilmektedir.⁸ Yaşlıların yeterli ve dengeli beslenmelerini desteklemek amacıyla tam tahıllı ekmeğin yer alması önerilebilir. Servis edilen yemekler incelendiğinde bulgur, keşkek ile tören yemeklerinin ana öğesidir ve içeriğindeki fitokimyasallar, fenolik bileşenler, karotenoidler, yüksek diyet lifi ve dirençli nişasta ile yaşlı beslenmesinde önemli olumlu etkileri bulunmaktadır.³⁰ İleri yaşa bağlı olarak bireylerde insülin sekresyonunda ve hücrelerin insüline olan duyarlılığında azalma bildirilmektedir. İnsülin metabolizmasında meydana gelen değişimler dikkate alındığında ileri yaştaki bireylerin glisemik indeksi düşük besinler tüketmelidir.³¹ Tören yemeklerinde yer alan piriç pilavı ve cevizli irmik helvası ise glisemik indeksi yüksek ve diyet lifi düşük bir besin olması nedeniyle yaşlı beslenmesinde porsiyon miktarı ve tüketim sıklığı kontrollü olmalıdır.

g. Posa tüketimi açısından değerlendirilmesi

Yaşlılarda, yüksek posa içeriğine sahip besinlerin tüketimi teşvik edilmelidir. Kuru baklagiller ve sebze-meyveler gibi posa içeriği yüksek olan besinler yaşlılarda koruyucu ve tedavi edici etkilere sahiptir. Bu besinlerin tüketimi kan kolesterolünü düşürmekte, kan şekeri seviyelerini düzenlemekte, kabızlığı önlemekte ve kolon kanseri riskini azaltmaktadır. Özellikle kuru baklagil yemeklerinin haftada en az 2-3 kez tüketilmesi, sebze ve meyve tüketiminin artırılması ve tam buğday unundan yapılmış ekme ve tahıl grubu besinlerin tercih edilmesi önerilmektedir.¹⁰ Çalışmalarda, yeterli lif alımının yaşlılarda kırılabilirliği azaltmak için önemli bir beslenme stratejisi olduğu ve besin lifinin akut inflamasyonla mücadele etme potansiyeline, bilişsel fonksiyonların belirli bileşenlerini ve metabolik sağlığı iyileştirme yeteneğine sahip olduğu belirtilmektedir. Ayrıca yüksek lif alımı, hipertansiyonlu yaşlılarda kardiyovasküler mortalite riskini önemli ölçüde azaltma ile ilişkilendirilmiştir. Başka bir çalışmada, toplam lif, sebze lifi ve ekme/tahıl lifi alımları, depresif semptomların prevalansı ile ters orantılı olarak ilişkilendirilmiştir.³²⁻³⁵ Muğla tören yemekleri diyet lifi açısından değerlendirildiğinde tam tahıl, kuru baklagil, sebze ve salata içeriğiyle yaşlı için gerekli günlük tüketimi desteklediği görülmüştür.

h. Tuz/sodyum ve şeker tüketimi açısından değerlendirilmesi

Yaşlılarda aşırı tuz tüketimi, hipertansiyon, kalp-damar hastalıkları ve osteoporoz riskini artırabilmektedir. Bu nedenle, yaşlılar tarafından tuz tüketimi azaltılmalı ve az tuzlu besinler tercih edilmesi önerilmektedir.¹⁰ Tören yemekleri gibi toplu yemek üretimlerinde tuz kullanımı, herkesin yemekten keyif alması göz önünde bulundurularak ayarlanmaktadır ve aşçının el alışkanlığına göre değişkenlik gösterebilmektedir.⁸ Tören yemeği tüketen yaşlıların diğer öğünlerinde tuz tüketimini özellikle kısıtlaması önerilebilir.

Yaşlılarda yeterli ve dengeli beslenme için günlük enerjinin %55-60'ı karbonhidratlardan karşılanmalı ve kompleks karbonhidratlar tercih edilmelidir. Sağlıklı bir yaşlanma süreci için ilave şeker (basit şeker) tüketimi sınırlandırılmalıdır. Basit şekerlerin fazla tüketilmesi, kan glukoz, serum trigliserit ve düşük dansiteli lipoprotein (LDL) kolesterol düzeylerinde artışa neden olabilmektedir. Basit şekerler sadece enerji sağlarken, kompleks karbonhidratlar içeren besinler enerjinin yanı sıra vücut çalışması için gerekli olan protein, vitamin, mineraller ve posa sağlamaktadır.¹⁰ Tören yemeklerinde yer alan cevizli irmik tatlısı, içeriğinde irmik ve şeker kullanımı nedeniyle glisemik indeks ve glisemik yükü fazla olduğu için yaşlı beslenmesinde porsiyon miktarı ve tüketim sıklığı kontrollü olmalıdır.

i. Kalsiyum içeriği açısından değerlendirilmesi

İleri yaşla birlikte kalsiyumun ve D vitamininin metabolizmasındaki değişimler nedeniyle kalsiyum emilimi ve vücutta depolanması azalmaktadır. Besinlerle günlük D vitamini gereksinimi karşılanamadığından yaşlıların

güneş ışınlarından yeterince yararlanması sağlanmalıdır. Diyetle yeterli kalsiyum alınması kemik mineral yoğunluğunu destekleyerek kemik sağlığının korunmasını sağlamaktadır. Bu nedenle yaşlılıkta kalsiyum içeriği yüksek besinlerin (süt, yoğurt, peynir, çökelek vb.) tüketilmesi önerilmektedir.¹⁰ Yemeklerde yoğurtlamanın bulunmasıyla yaşlının kalsiyum tüketiminin desteklendiği görülmüştür.

j. Hazırlama, pişirme ve servis açısından değerlendirilmesi

Besin güvenliği ve besin hazırlama/pişirme yöntemleri yaşlı sağlığı açısından oldukça önemlidir. Yaşlılar zayıflamış bağışıklık sistemleri, eşlik eden kronik hastalıklar ve buna bağlı olarak komplikasyonların daha yüksek olma olasılığı gibi nedenlerden dolayı gıda kaynaklı hastalıklar için yüksek risk altındadır.³⁶ Bu nedenle, besinlerin hijyenik bir şekilde hazırlanması ve saklanması önemlidir. Bilinmektedir ki, düğün, kermes ve mevlit gibi organizasyonlarda hazırlanan yemeklerin tekrar tekrar ısıtılması ve uzun süre oda sıcaklığında bekletilmesi gıda kaynaklı hastalıklara sebep olmaktadır.¹⁰ Muğla'da tören yemekleri, geleneksel pişirme yöntemi uygulanarak her biri farklı kalaylı bakır kazanlarda açık ortamlarda odun ateşi üzerinde pişirilmektedir. Servis süresince de odun ateşi körüklenmektedir. Tüketimi ise 3-4 saat içerisinde gerçekleşmektedir.⁸ Geleneksel pişirme yöntemi hijyen ve sanitasyon açısından tartışmaya açık bir durum olmakla birlikte günümüze kadar ulaşıyor olması da sağlıklı bir şekilde yürütüldüğünün de göstergesi olarak düşünülebilir. Bunun sebebi ise kısa sürede tüketilmesi ve sürekli ateşin körüklenerek iç sıcaklık derecelerinin mikrobiyolojik üremeyi engelleyecek nitelikte olması ile ilişkili olabilir.

Yaşlı sağlığı ve beslenmesi açısından bir diğer önemli konu ise hazırlama pişirme teknikleridir. Yağda kızartma ve kavurmalar, haşlama ve buharda pişirme tekniklerine göre daha fazla ileri glikasyon son ürünleri (AGEs) oluşumuna neden olmaktadır. AGEs'ler, yaşlanma sürecinde rol oynarken, metabolizmada proinflatuar ve prooksidan mekanizmaları etkiledikleri için kronik hastalıkların gelişiminde bilinen bir etkiye sahip olduğu bildirilmiştir.^{37,38} Bu açıdan yoğurtlama hazırlama sürecinde yağda kızartma işleminin uygulanması nedeniyle yaşlının kızartma tüketiminden kaçınması gereklidir.

İleri yaşta hem bazal hem de uyarılmış mide asit sekresyonu ve barsak emiliminde azalmalar nedeniyle vitamin ve minerallerin sindirim ve emiliminde azalma meydana gelmektedir.³⁹ Davet yemeklerinde özellikle pişirilmeden önce sebzelerin doğranıp bekletilmesi, salatalara limon/sirke eklenip bekletilmesi nedenleriyle suda çözünen vitaminlerde, özellikle yağda çözünen A vitamininde azalmalara neden olup sebzelerin antioksidan kapasitelerinde de düşüş meydana gelmektedir.²⁶ Bunlara ek olarak ileri yaşta artan mikro besin öğesi ihtiyaçlarını karşılamak nedeniyle yaşlılar diğer öğünlerde sebze tüketimini artırmaları önerilebilir.¹⁰

k. Su ve diğer sıvılar açısından değerlendirilmesi

Düşük sıvı alımına bağlı dehidrasyon, yaşlılarda yaygın ve sıklıkla görülen kronik bir durumdur. Yaşlı yetişkinlerde düşük sıvı alımına bağlı dehidrasyonla ilişkilendirilen olumsuz sağlık sonuçları arasında daha zayıf bilişsel performans, azalmış yaşam kalitesi, hastalığın seyrinin ve iyileşmenin kötüleşmesi, beklenmeyen hastane yatışlarının artması ve artmış mortalite yer alır. Aynı zamanda susama duyusunda azalma ve böbrek tarafından primer idrarın konsantrasyonunda azalma nedeniyle dehidrasyon desteklenmektedir.⁴⁰ Muğla tören yemekleri değerlendirildiğinde sıvı tüketimini destekleyecek yiyecek bulunmadığı görülmektedir. Bu davetlerde yemeklerle birlikte mutlaka su ikram edilmesi büyük önem taşımaktadır.

Sonuç

Muğla'da geleneksel ve dini törenlerde servis edilen yemeklerin genel olarak yaşlılar için sağlıklı bir beslenme kaynağı olduğu ancak bazı noktalarda dikkatli olunması gerektiği sonucuna varılmıştır. Kızartma

işlemi içeren, basit şeker içeriği ve glisemik indeksi yüksek olan yiyeceklerin tüketiminin azaltılması, hazırlama ve pişirme süreçlerinde meydana gelen besin ögesi kayıplarının diğer öğünlerde dengelemesi önemlidir.

Bilgi

Çıkar çatışması bulunmamaktadır.

Kaynaklar

1. Çınar AA. Muğla ve çevresi sözlü Kültürü ve toplumsal değerleri. Muğla Büyükşehir Belediyesi, 2007.
2. Durlu Özkaya F, Ademoğlu A. Özel gün ve tören yemekleri: Ethnic foods dergisi üzerine bir inceleme. JOGHAT 2021;4(2):248-257.
3. Sağır A. Ölüm sosyolojisi bağlamında yemek, cenaze ve ölümün sofraya pratikleri üzerine. Türkiye Sosyal Araştırmalar Dergisi 2016;20(1):271-298.
4. Özler H. Somut olmayan kültürel miras Bodrum yöresel yemekleri üzerine bir inceleme. Yüksek Lisans Programı. Sosyal Bilimler Enstitüsü; 2022.
5. Halıcı N. Ege bölgesi yemekleri. Ankara Güven Matbaası; 1981.
6. TÜİK Adrese Dayalı Nüfus Kayıt Sistemi Sonuçları. Accessed March 20, 2024. Erişim adresi: <https://data.tuik.gov.tr/Bulten/Index?p=Adrese-Dayali-Nufus-Kayit-Sistemi-SonucLari-2023-49684>
7. Wild H, et al. The socioecological correlates of meal skipping in community-dwelling older adults: A systematic review. Nutr Rev 2023;81(2):168-179.
8. Muğla yemekleri. <https://www.youtube.com/watch?v=rev7VbdyZGA&t=402s> (İnternet). Accessed March 18, 2024.
9. Atabey S. Gocamandan toruna Muğla yemekleri. Muğla Büyükşehir Belediyesi, 2021.
10. Pekcan G, Şanlıer N, Baş M, Acar Tek N, Gökmen Özel H, eds. Türkiye Beslenme Rehberi (TÜBER) 2022. Sağlık Bakanlığı; 2022.
11. Pekcan G, Şanlıer N, Baş M, eds. Türkiye'ye Özgü Besin Ve Beslenme Rehberi (TÜBER) 2015. Sağlık Bakanlığı, 2015.
12. Yardımcı H, Özçelik AÖ, Sürücüoğlu MS. Yaşlılarda hipertansiyon durumu ve beslenme alışkanlıkları. Ankara Sağlık Bilimleri Dergisi 2012:017-036. doi:10.1501/asbd_0000000016
13. Göbel P, Doğan Güney H. Evaluation of nutritional valuation of nutritional behavior and food perspectives of women over 65 who received calorie-restricted diet. Gobeklitepe Sağlık Bilimleri Dergisi 2023;6(11):27-39. doi:10.55433/gsb/115
14. Ersoy G, Çıtak Akbulut G. Farklı sosyo-ekonomik düzeylerde yaşayan 65 yaş üstü bireylerin beslenme ve fiziksel aktivite durumlarının değerlendirilmesi. Beslenme ve Diyet Dergisi 2006;34(1):41-51.
15. Gehlich KH et al. Consumption of fruits and vegetables: improved physical health, mental health, physical functioning and cognitive health in older adults from 11 European countries. Aging Ment Health 2020;24(4):634-641.
16. Irmak H, Yardım N, Keklik K, Temel F, eds. Türkiye beslenme ve sağlık araştırması, 2017 (TBSA). Sağlık Bakanlığı Yayınları; 2019.
17. Foscolou A, Critselis E, Panagiotakos D. Olive oil consumption and human health: A narrative review. Maturitas 2018;118:60-66.
18. Donat-Vargas C, et al. Olive oil consumption is associated with lower frailty risk: A prospective cohort study of community-dwelling older adults. Age Ageing 2022;51(1).
19. Algehainy NA, et al. Nutritional composition and anti-type 2 diabetes mellitus potential of femur bone extracts from bovine, chicken, sheep, and goat: phytochemical and in vivo studies. Nutrients 2023;15(18).
20. Lombordo M, et al. Effects of quality and quantity of protein intake for type 2 diabetes mellitus prevention and metabolic control. Current Nutrition Rep 2020;9(4):329-337.
21. Serra-Majem L, et al. Updating the mediterranean diet pyramid towards sustainability: Focus on environmental concerns. Int J Environ Res Public Health 2020;17(23):1-20.
22. Filippou CD, et al. Dietary approaches to stop hypertension (DASH) diet and blood pressure reduction in adults with and without hypertension: A systematic review and meta-analysis of randomized controlled trials. Advances in Nutrition 2020;11(5):1150-1160.
23. Coelho-Junior HJ, et al. Protein intake and frailty: A matter of quantity, quality, and timing. Nutrients 2020;12(10):1-20.
24. Groenendijk I, et al. High versus low dietary protein intake and bone health in older adults: a systematic review and meta-analysis. Comput Struct Biotechnol J 2019;17:1101-1112.
25. Rogeri PS, et al. Strategies to prevent sarcopenia in the aging process: Role of protein intake and exercise. Nutrients 2022;14(1).
26. Ertaş Y, Gezmen-Karadağ M. Sağlıklı beslenmede Türk Mutfak Kültürünün yeri. GÜSBD 2013;2(1):117-136.
27. Koşku R. Türkömp Ulusal Gıda Kompozisyon Veri Tabanındaki Tahıl, Kurubaklagil ve Yağlı Tohumların Protein Kalitesinin Belirlenmesi ve Sağlıklı Beslenme Açısından Değerlendirilmesi. Yüksek Lisans Tezi. Lisansüstü Eğitim Enstitüsü; 2022.
28. Beslenme Bilgi Sistemi. BeBiS, Versiyon 9; 2021, İstanbul.
29. Wei X, et al. Health Effects of Whole Grains: A Bibliometric Analysis. Foods 2022;11(24).
30. Tacer Z. Bulgurun fonksiyonel özelliklerinin belirlenmesi. Yüksek Lisans Tezi. Fen Bilimleri Enstitüsü; 2008.
31. Sevil Ü, Değer Bayram V, eds. Geriatriye disiplinler arası yaklaşım. Güven Plus Grup Danışmanlık A.Ş. Yayınları; 2019.

32. Prokopidis K, et al. Dietary fiber intake is associated with cognitive function in older adults: Data from the national health and nutrition examination survey. *Amjmed* 2022;135(8):e257-e262.
33. Niero M, et al. Impact of dietary fiber on inflammation and insulin resistance in older patients: a narrative review. *Nutrients* 2023;15(10).
34. Zhang HR, et al. Dietary fiber and all-cause and cardiovascular mortality in older adults with hypertension: a cohort study of nhanes. *Journal of Nutrition, Health and Aging* 2022;26(4):407-414.
35. Gopinath B, et. al. Association between carbohydrate nutrition and prevalence of depressive symptoms in older adults. *British Journal of Nutrition* 2017;116:2109-2114.
36. Thaivalappil A, et al. Food safety and the older consumer: A systematic review and meta-regression of their knowledge and practices at home. *Food Control* 2020;107. doi:10.1016/j.foodcont.2019.106782
37. Rajaobelina K, et al. Autofluorescence of skin advanced glycation end products: marker of metabolic memory in elderly population. *J Gerontol A Biol Sci Med Sci* 2015 Jul;70(7):841-6. doi:10.1093/gerona/glu243
38. Yalçın E, Rakıcioğlu N. Besinlerde oluşan ileri glikasyon son ürünlerine polifenollerin etkisi. *J Nutr Diet* 2022;50(2):66-75.
39. Beğler T. Geriatrik yaş grubunda fizyolojik değişiklikler. 5. Ulusal İç Hastalıkları Kongresi, Antalya, 2003.
40. Beck AM, et al.. Narrative review of low-intake dehydration in older adults. *Nutrients* 2021;13(9):3142 doi:10.3390/nu13093142