

ESKİ ANADOLU TOPLUMLARINDA BESLENME ALİŞKANLIKLARI *NUTRITION HABITS in ANCIENT ANATOLIAN POPULATIONS*



Arş. Gör. ECE EREN

Ankara Üniversitesi

eceren@ankara.edu.tr

ORCID: 0000-0003-2811-2189

Prof. Dr. İSMAİL ÖZER

Ankara Üniversitesi

iozer@ankara.edu.tr

ORCID: 0000-0002-3859-2326

ABSTRACT

During the human evolutionary process, four important steps have been taken into in terms of eating habits. These phases include Late Miocene-Early Pleistocene Period, Palaeolithic Period, Neolithic Period and Industrial Revolution. Throughout the human history, Anatolia has been home to human migrations and civilizations due to its location that places between three continents. Since the prehistoric periods nutritional conditions has been diverted up to date. The aim of this study is to evaluate the changes in nutritional habits in Anatolia from Paleolithic periods to the present, and to present the factors that effects on the health status, life expectancy and body height.

Keywords: Nutrition; Anatolia; Health; Life Expectancy; Height.

ÖZ

İnsanın evrimsel süreci boyunca beslenme alışkanlıklarında dört önemli aşama gerçekleşmiştir. Bunlar, Geç Miyosen-Erken Pleistosen dönem, Paleolitik dönem, Neolitik dönem ve Endüstri devrimini içeren dönemlerdir. Anadolu üç kıtanın kesiştiği konumu nedeniyle tarih boyunca insan göçlerine ve medeniyetlere ev sahipliği yapmıştır. Bu çeşitlilik, Anadolu'da tarih öncesi dönemden günümüze kadar geçen süreçte farklı beslenme koşullarının oluşmasına sebep olmuştur. Bu çalışmanın amacı, Anadolu'da Paleolitik dönemden günümüze beslenme alışkanlıklarındaki değişimler hakkında bilgi vermek ve bu değişimlerin toplumların sağlık yapısı, yaşam uzunluğu ve insanda boy uzunluğu üzerindeki etkilerini değerlendirmektir.

Anahtar Kelimeler: Beslenme; Anadolu, Sağlık, Yaşam Uzunluğu, Boy.

GİRİŞ

İnsan ve diğer tüm canlıların yaşam döngüsü içerisinde vazgeçilmez bir olgu olan beslenme, yaşamın sürdürülmesi, büyüme ve gelişmenin gerçekleşmesi, sağlığın iyileştirilmesi, korunması, vücut dokularının onarımı ve değişimi için gerekli olan besin maddelerinin tüketilmesi olarak tanımlanmaktadır. Beslenme süreci anne karnında başlar ve ölüme kadar tüm yaşam boyunca bireyin vücut fonksiyonları ile doğrudan ilişkilidir. Bireylerin yaşamlarını sağlıklı sürdürebilmeleri için en önemli etmen yeterli ve dengeli beslenmeleridir. Bu sebepten dolayı yetersiz beslenme ve dengesiz beslenme ile çeşitli hastalıklar ve bunlardan kaynaklanan ölümler arasında doğrudan bir ilişki bulunmaktadır (Larsen, 2000).

İnsan iskelet ve kas sistemi tüketilen besinlerden önemli derecede etkilenmektedir. Bu sebeple bireylerin yaşam döngüsü içerisinde yanlış ve yetersiz beslenme sonucunda D vitamini yetersizliği ve demir eksikliğine bağlı olarak gelişen anemi, enfeksiyonal hastalıklar, eklem bozuklukları, diş ve çene rahatsızlıkları, uzun kemiklerdeki yapı ve şekil bozuklukları gibi pek çok rahatsızlık ortaya çıkabilmektedir. Bu rahatsızlıklar iskeleti meydana getiren kemik ve dişlerin incelenmesiyle tespit edilebilmektedir. Antropolojik ve arkeolojik kazılarda bulunan insan iskelet kalıntıları, bitki ve hayvan kalıntıları bizlere insanların beslenme alışkanlıkları, sağlık durumları ve eski toplumların yaşam biçimleri hakkında önemli bilgiler sağlamaktadır (Woteki ve Thomas, 1992).

İnsan ailesinin evrim sürecinde beslenme alışkanlıkları önemli değişiklikler göstermiştir. Paleolitik dönemde avcı-toplayıcı geçim ekonomisiyle başlayan süreç, önce Neolitik dönemde yerleşik hayata geçiş ile tarıma dayalı bir geçim ekonomisine doğru yönelmiş ve nihayetinde sanayi devrimiyle birlikte beslenme alışkanlıklarımız tümüyle değişmiştir.

Asya, Afrika ve Avrupa kıtalarının birleştiği bir bölgede bulunan Anadolu, tarih öncesi dönemlerden günümüze kadar ilk insan yerleşimlerine ve sürekli insan göçlerine ev sahipliği yapmasından dolayı zengin bir tarihsel geçmişe sahiptir. Çok farklı coğrafik ve iklimsel özellikler, Anadolu'da bölgelere göre farklı beslenme davranışlarının oluşmasını sağlamıştır. Farklı beslenme davranışları ise bireylerin ve toplumların sağlık yapısında, yaşam uzunluklarında ve morfolojik yapılarında değişimlerin ortaya çıkmasına sebep olmuştur (Özer, Gültekin, Özer, Sağır ve Güleç, 2008; Güleç ve Açıkkol, 2006).

Bu çalışmada Paleolitik dönemden günümüze kadar geçen süreçte beslenme alışkanlıklarındaki değişimler ele alınmaktadır. Ayrıca Anadolu toplumlarının beslenme özellikleri ve beslenmenin bu toplumların sağlık yapısına etkisi, boy uzunlukları ve yaşam uzunlukları gibi konular araştırma kapsamında ele alınmaktadır.

Beslenmenin Tarihi

Taş alet yapımı, ateşin kontrol altına alınması, avlanma stratejilerinin gelişmesi, tarım ve evcilleştirmenin başlaması ve sanayi devrimi olması insanoğlunun beslenmesinde önemli etkilere sahiptir. İnsanlar evrimsel süreçleri boyunca yaşamlarını devam ettirmek için uygun gıda maddelerini bulmak ve bu gıda maddelerini güvence altına almak için çeşitli yöntemler geliştirmişlerdir. Beslenme alışkanlıkları da zaman içerisinde değişiklikler göstermiştir. İnsanoğlunun beslenme sürecinde dört önemli aşama bulunmaktadır. Bunlar, Miyosen-Erken Pleistosen dönem, Paleolitik dönem, Neolitik dönem ve Endüstri devrimini içeren dönemlerdir (Jew, AbuMweis ve Jones, 2009).

Bu dört aşamadan ilki olan Geç Miyosen-Erken Pleistosen dönem boyunca erken hominidlerin (insan ailesi) diyetleri yapraklı sebzeler, meyveler, tohumlar, kabuklu yemişler gibi yüksek miktarda lif, bitki steroller ve proteinlerden oluşmaktadır. 7 milyon yıl öncesinde ilk kez ortaya çıkan bu türlerin bitkisel gıdaların yanı sıra az da olsa etçil beslendikleri ve hayvansal proteini ise genellikle leş yiyerek elde ettikleri bilinmektedir (Larsen, 2000; Jew vd., 2009).

İkinci aşama olan Paleolitik dönem yaklaşık olarak günümüzden 2,5 milyon yıl önce başlamaktadır. Bu dönemde insanların taş alet üreterek kullanmaları, ateşi kontrol altına almaları ve yeni avlanma stratejileri geliştirmeleriyle avcı-toplayıcı bir gıda ekonomisi görülmektedir. Paleolitik dönemde insanların günlük diyetlerine bitkisel gıdaların yanında avlanma aktiviteleri ile et ve deniz ürünleri gibi hayvansal proteinler eklenmiştir (Güleç ve Açıkkol, 2006). Eaton ve Konner'ın Paleolitik dönemde yaşamış insanların gıda kaynağını oluşturan 321 hayvan ve bitki kalıntılarını incelediği çalışmada Paleolitik diyetin % 37'sinin proteinden, % 41'inin karbondihydrattan ve % 22'sinin ise yağdan oluştuğu ortaya konulmuştur (Eaton, Eaton III, Konner, 1997). Bu diyet yapısı beslenmede oldukça belirgin bir çeşitliliği yansıtmaktadır.

İnsanın beslenme sürecindeki üçüncü aşama olan Neolitik dönemde, yaklaşık olarak 12,000 yıl önce, buzul dönemlerin sona ermesiyle açık

alanlarda kalıcı yerleşimler görülmeye başlamış, avcı ve toplayıcılığın yerini giderek daha çok tarımsal faaliyetler ve bitki ve hayvanların evcilleştirilmesine dayalı bir beslenme biçimi almaya başlamıştır. Günümüzden yaklaşık olarak 10-12 bin yıl önce iklimsel değişimler ve mamut gibi megafaunaların yok olması, insan toplumlarının protein ve yağ ihtiyaçları için besin üreticiliğine dayalı bir ekonomi geliştirmelerini sağlamıştır. Neolitik Devrim olarak adlandırılan bu dönemde bitki ve hayvanların gıda olarak tüketilmesi için evcilleştirilmesi ilk olarak günümüzden 10,000 yıl önce Orta Doğu'da, daha sonraki bin yıllar içerisinde ise Afrika, Asya ve Amerika'da birbirinden bağımsız olarak gerçekleşmiştir (Larsen, 1995). Neolitik dönemde ilk ıslah edilen bitki buğday ve arpa iken, evcilleştirilen ilk hayvan ise koyun ve keçidir. Dönem insanların gıda üretiminde uzmanlaşmasıyla arpa ve buğdayın yanında, mısır, yulaf, darı, pirinç, süt ürünleri, sebze ve zeytinyağı gibi ürünler de besin listesine ilave edilmiştir. Sığır ve domuz gibi hayvanlar da evcilleştirilmeye başlanmıştır (Jaw vd., 2009).

Ece Eren, İsmail Özer,
2 (Ek.1) 2018

Gıda üreticiliğine dayalı bir ekonomi, Neolitik dönem insanların yaşam biçimi önemli derecede etkilemiştir. Bitkilerin ıslahı, hayvanların evcilleştirilmesi, tarımsal faaliyetler insanların yüksek kaliteli yiyeceklerden düşük kaliteli yiyeceklere yönelmesine sebep olmuştur. Ayrıca gıda listelerinin pirinç, buğday, mısır gibi birkaç bitki türüyle sınırlı kalmasına sebep olmuştur. Neolitik dönemde kalıcı yerleşim alanlarının kurulmasıyla insan popülasyonunda önemli bir artış gerçekleşmiştir. İlk köyler, kentler kurulmaya başlamıştır. Ancak Neolitik dönemde gerçekleşen bu değişimler (aşırı nüfus artışı, evcilleştirilen hayvanların insanlarla yaşamaya başlaması, yetersiz ve dengesiz beslenme) toplumlarda çeşitli enfeksiyonal hastalıkların artmasına, bebek ve çocuk ölümlerinin çoğalmasına ve toplum içerisinde sınıf farklılıklarının oluşmasına sebep olmuştur (Diamond, 1987). 18. Yüzyıldaki Endüstri devrimiyle birlikte insanın beslenme sürecindeki son aşama gerçekleşmiştir. Endüstri devrimiyle, konserve et, sebze gibi önceden işlenmiş hazır gıdalar, bitkisel yağlar, rafine edilmiş tahıllar insanların diyet listelerinde giderek daha çok yer almaya başlamıştır. Böylece insan diyeti karbonhidrat kaynakları, hayvansal ürünler, doymuş yağ ve kolesterol bakımından oldukça zenginleşmiştir. Bu durum da beslenme kaynaklı pek çok rahatsızlığın yaşantımıza girmesine yol açmıştır (Jaw vd., 2009).

BULGULAR VE TARTIŞMA

Eski Anadolu Toplumlarında Beslenme-Sağlık İlişkisi

Anadolu, Paleolitik dönemden günümüze kadar pek çok medeniyete ev sahipliği yapmıştır. Bu yerleşim alanlarından elde edilen antropolojik ve arkeolojik kaynaklar bizlere Anadolu insanların beslenme ve sağlık durumları ile ilgili önemli bilgiler sağlamaktadır (Tablo 1).

Tablo 1. Türkiye'deki Eski Yerleşim Alanlarında Görülen Hayvan Kalıntıları

Dönem	Buluntu Yeri	Hayvan Kalıntıları
Paleolitik	Dursunlu	Gergedan, At, Suaygırı, Yabani siğir, Yaban domuzu, Alageyik, Kızıl geyik, Bizon, Ceylan, Sırtlan, Kurt, Tilki, Ayı, Panter, Kedi, Böcekçiller, Tavşan, Kemirgen, Balık, Kurbağagiller, Kaplumbağa, Kuşlar
	Yarımburgaz	Mağara ayısı, Kahverengi ayı, At, Asya yaban eşiği, Karaca, Alageyik, Kızıl geyik, Bizon, Ceylan, Yabani siğir/domuz/keçi/kedi, Dağ keçisi, Antilop, Balıklar, Sürüngenler, Kaplumbağa, Böcekçiller, Tavşanlar, Kemiriciler, Kurt, Tilki, Panter, Mağara sırtlanı, Yarasalar, Suaygırı.
	Karain	Balıklar, Sürüngenler, Kuşlar, Yabani tavşan, Eski Dünya kunduzu, Akdeniz tarlafaresi, Bayağı tarla sıçanı, Anadolu sincabı, Kirpi, Porsuk, Sansargiller, Kurt, Kızıl Tilki, Yabani kedi, Panter, Mağara ayısı, Yarasalar, Hortumlular, At, Karaca, Kızıl geyik, Alageyik, Su aygırı, Yabani siğir /domuz/keçisi, Ceylan, Deve.
	Üçağzılı	Alageyik, Yaban keçisi, Karaca, Yaban domuzu, Kızıl geyik, Yabani siğir, Ayı, Kurt, Vaşak, Kaplumbağa, Tavşan, İnan sincabı, Kuşlar, Yumuşakçalar, Balıklar, Sürüngenler, Kemirgenler, Kurt, Tilki, Pars, Bozayı, Yarasalar.
Epipaleolitik	Öküzini	Kır tavşanı, Kır sansarı, Kurt, Kızıl tilki, Yabani vaşak, Yaban kedisi, Bozayı, Karaca, Kızıl geyik, Alageyik, Yabani siğir/keçi/koyun/domuz, Dağ keçisi.
	Pınarbaşı	Kaplumbağa, Tilki, Kedigiller, Atgiller, Siğir, Yabani keçi/koyun, Dağ keçisi, Yumuşakçalar, Eklem Bacaklılar.
	Direkli	Balıklar, Kaplumbağa, Yılan, Kır tavşanı, Kunduz, Sıçan, Kır sansarı, Porsuk, Kurt, Kızıl tilki, Pars, Bozayı, Karaca, Kızıl geyik, Alageyik, Yaban keçisi/domuzu.
	Belbaşı	Geyik, Yaban keçisi, Domuz
Neolitik	Pınarbaşı A (Erken Akeramik)	Kır tavşanı, Asya yaban eşiği, Eşek, Yabani siğir/koyun/domuz, Ceylan, Yumuşakçalar
	Demirköy (Erken Akeramik)	Geyik, Koyun, Yaban domuzu
	Çayönü (Erken Akeramik)	Kaplumbağa, Kirpi, Tavşan, Porsuk, Kızıl tilki, Köpek, Bozayı, Yaban kedisi, At, Karaca, Alageyik, Kızıl geyik, Yabani siğir/keçi/koyun/domuz, Evcil keçi/koyun/domuz, Ceylan
	Göbekli Tepe (Erken Akeramik)	Kuş, Pars, Eşek, Kızıl geyik, Yabani siğir/domuz, Ceylan
	Hasankeyf (Erken Akeramik)	Balıklar, Tavşan, Kızıl tilki, Kızıl geyik, Yabani keçi/koyun/domuz, Ceylan
	Hallan Çemi (Erken Akeramik)	Balıklar, Sürüngenler, Kuşlar, Böcekçiller, Tavşanlar, Kır sansarı, Porsuk, Kızıl tilki, Bozayı, Mağara ayısı, Kedigiller, Karaca, Alageyik, Kızıl geyik, Yabani siğir/domuz, Koyun, Keçi
	Körtik Tepe (Erken Akeramik)	Balıklar, Sürüngenler, Kuşlar, Kır tavşanı, Kunduz, Kızıl tilki, Kurt, Yaban kedisi, At, Karaca, Yabani siğir/keçi/koyun/domuz, Ceylan
Boncuklu Höyük (Geç Akeramik)	Kır tavşanı, Kızıl tilki, Köpek, Kurt, Eşek, At, Alageyik, Kızıl geyik, Yabani siğir/domuz, Koyun, Keçi	
Çatalhöyük	Evcil koyun/Keçi, Yabani siğir, Büyük/Küçükbaş hayvanlar, Su	

Eski Anadolu Toplumlarında Beslenme Alışkanlıkları

		kuşu
Cafer Höyük (Geç Akeramit Çağ)	(Geç Akeramit Çağ)	Kır tavşanı, Kızıl tilki, Köpek, Bozayı, Kedi, Panter, Alageyik, Kızıl geyik, Koyun, Keçi, Domuz
Nevali Çori (Geç Akeramit Çağ)	(Geç Akeramit Çağ)	Kızıl tilki, Bozayı, Yaban kedisi, At, Alageyik, Kızıl geyik, Yaban sığırları, Yabani keçi/koyun/domuz, Evcil koyun/keçi/domuz, Kara kuyruklu ceylan, Dağ ceylanı
Akarçay Tepe		Yabani tavşan, Kızıl tilki, Atgiller, Evcil sığır/domuz/koyun/keçi, Koyun/Keçi, Yaban koyunu/keçisi, Kara kuyruklu ceylan, Dağ ceylanı
Can Hasan III (Geç Akeramik)	(Geç Akeramik)	Tavşan, Kurt, Eşek, Karaca, Alageyik, Yabani sığır/domuz
Musular (Geç Akeramik)	(Geç Akeramik)	Tavşan, Köpekgiller, Yabani at, Geyik, Yabani sığır/keçi/koyun/domuz
Aşıklı Höyük (Geç Akeramik)	(Geç Akeramik)	Kaplumbağa, Kuşlar, Böcekçiller, Kirpi, Tavşanlar, At, Karaca, Alageyik, Kızıl geyik, Yabani sığır/keçi/koyun /domuz, Koyun/Keçi,
Doğu Çatalhöyük (Geç Akeramik)	(Geç Akeramik)	Yabani tavşan, Porsuk, Kızıl tilki, Köpek, Kurt, Yaban kedisi, Pars, At, Geyik, Sığır, Koyun/Keçi, Yaban domuzu, Yumuşakçalar
Pınarbaşı (Çanak Çömlekli)	(Çanak Çömlekli)	Tavşan, Kemiriciler, Kızıl tilki, At, Eşek, Kızıl geyik, Yaban sığırları, Koyun, Keçi, Evcil domuz
Menteşe Höyük (Çanak Çömlekli)	(Çanak Çömlekli)	İki yaşamlılar, Kaplumbağa, Ördekgiller, Tavşan, Köpek, Yaban kedisi, At, Karaca, Alageyik, Kızıl geyik, Evcil sığır/keçi/koyun/domuz, Yaban domuzu
Barçın Höyük (Çanak Çömlekli)	(Çanak Çömlekli)	Ördekgiller, Tavşan, Kızıl tilki, Köpek, Alageyik, Evcil sığır, Koyun/Keçi, Yaban domuzu, Yumuşakçalar
Suberde (Çanak Çömlekli)	(Çanak Çömlekli)	Balık, Böcekçiller, Tavşan, Sığır, Domuz, Geyik, Köpek, Çakal, Kızıl geyik, Koyun, Keçi
Hacılar (Çanak Çömlekli)	(Çanak Çömlekli)	Yabani tavşan, Kızıl tilki, Köpek, Yaban kedisi, Ala geyik, Kızıl geyik, Yabani sığır
Bademağacı (Çanak Çömlekli)	(Çanak Çömlekli)	Kurbağa, Tavşan, Kızıl tilki, Köpek, Bozayı, Yaban kedisi, Karaca, Alageyik, Kızıl geyik, Yaban keçisi/domuzu, Evcil keçi/koyun/domuz/sığır, Yumuşakçalar
Tepecik-Çiftlik		Koyun/ Keçi, Sığır, Atgiller ve Kızıl geyik, Domuz, Ayı, Kemirgenler, Tavşan ve birkaç kuş türü
Değirmen-tepe		Köpek, Eşek, Evcil sığır/koyun/keçi/ domuz
Can Hasan I		Tavşan, At, Sığır, Koyun, Domuz
Çadır Höyük		Kaplumbağa, Kır tavşanı, Sansargiller, Köpek, Kurt, Kedi, Yabani eşek, At, Karaca, Alageyik, Evcil sığır/keçi/ koyun/domuz, Yaban domuzu
Kalkolitik		
Kumtepe		Orkinos, Kuş, Alageyik, Sığır, Yaban domuzu, Evcil sığır/domuz/keçi/koyun, Mavi midye
İkiztepe		Balık, Kuş, Kurt, Bozayı, Atgiller, Karaca, Alageyik, Kızıl geyik, Evcil sığır/keçi/koyun, Domuzgiller
Küllüoba		Kır tavşanı, Kemirgen, Kurt, Tilki, At, Alageyik, Domuz, Sığır, Koyun, Keçi
Bronz Çağ		
Acemhöyük		Tavşangiller, Tilki, Kurt, Eşek, Deve, At, Domuz, Sığır, Koyun, Keçi
Panaztepe		Köpek, At, Geyik, Sığır, Koyun, Keçi, Yaban domuzu, Midye
Sos Höyük		Kuş, Tavşan, Kunduz, Porsuk, Bayağı gelincik, Kızıl tilki, Evcil keçi/koyun/domuz, Köpek, Atgiller, Alageyik,
Büyüktepe		Kuş, Kemirgenler, Porsuk, Alaca sansar, Köpek, At, Kızıl geyik, Evcil sığır/keçi/koyun/domuz, Yabani sığır, Bizon
Arkaik Dönem		
Kalabaktepe		Balık, Kaplumbağa, Kır tavşanı, Köpek, Eşek, Yaban atı, Geyik, Evcil sığır/keçi/koyun, Ceylan, Sığır
Zeyintepe		Balık, Kuşlar, Tavşan, Köpek, Eşek, Geyik, Evcil sığır/keçi/koyun, Sığır

Ece Eren, İsmail Özer,
2 (Ek.1) 2018

Klasik Dönem	Datça-Burgaz	Balık, Etçiller, Eşek, At, Karaca, Alageyik, Yabani keçi, Evcil keçi/koyun/domuz/sığır
	Sardis	Sığır, Evcil koyun/keçi, Deve
Helenistik Dönem	Datça-Burgaz	Kemirgen, Köpek, Eşek, At, Karaca, Kızıl geyik, Evcil sığır/koyun/keçi, Yaban domuzu
	Didyma	Köpek, Evcil keçi
	Sardis	Evcil sığır/keçi/koyun
	Gordion	Balıklar, Sürüngen, Tavşan, Kemirgen, Geyik, Sığır, Domuz, Keçi
Roma Dönemi	Sagalassos	Balık, Kuş, Kirpiggiller, Tavşan, Kemirgen
	Pergamon	Balık, Evcil sığır/koyun/keçi/domuz
	Klazomenai	Balıklar, Tosbağalar, Bayağı tavşan, Kemirgen, Köpek, Eşek, At, Alageyik, Yabani keçi, Evcil koyun/keçi/sığır, Domuz, Yumuşakçalar
	Kilise Tepe	Tavşan, Atgiller, Evcil sığır/domuz/koyun/keçi, Balıklar, Yabani keçi
Bizans Dönemi	Sagalassos	Balık, Kuşlar, Tavşan, Kemirgen, Bozayı, Köpek, Kızıl Tilki, Geyik, Evcil sığır/keçi/koyun/keçi
	Kaman- Kalehöyük	Kamplumbağa, Kuş, Kemirgen, Kızıl tilki, Köpek, Eşek, At, Evcil sığır/ koyun/keçi, Domuz,
Osmanlı Dönemi	Ziyaret Tepe	Tavşan, Köpek, Kurt, Eşek, At, Kızıl geyik, Karaca, Evcil sığır/koyun/keçi/domuz

• 314

Türkiye’de Paleolitik döneme ait beslenme konusunda bilgi veren en eski kalıntılar 900,000 yıl öncesine tarihlendirilen Konya, Dursunlu lokalitesinden elde edilmiştir. Dursunlu’da kuvarstan yapılmış taş aletler ile çok sayıda hayvana ait fosil kalıntısı bulunmuştur. Mamut, gergedan, at türleri, domuz, geyik, aslan, ayı ve çeşitli kuş türleri Dursunlu faunasında yer almaktadır. Bu alanda avcılık faaliyeti ile ilgili en önemli kanıt taş alet kalıntılarıyla birlikte bulunan bir leyleğe ait tarak kemiğindeki kesik izleridir (Güleç ve Açikkol, 2006).

Alt ve Orta Paleolitik döneme ait İstanbul, Yarımburgaz Mağarası’nın faunası çoğunlukla mağara ayısı ve kahverengi ayı kalıntılarında oluşmaktadır. Bunun yanında mağarada geyik, yaban domuzu, antilop, yaban keçisi gibi otçul hayvanların kalıntıları da elde edilmiştir (Arsebük, 1996). Alt Paleolitik’ten Üst Paleolitik döneme kadar uzanan tabakaları içeren Antalya, Karain Mağarası’nın faunasını fil, su aygırı, zebra, karaca, yabani sığır, yaban keçisi, mağara ayısı, mağara sırtlanı, kaplumbağa, tavşan, küçük kemirgenler ve kuşlar oluşturmaktadır. Mağaradaki hayvan kemikleri üzerinde tespit edilen kesme ve parçalama izleri, Karain sakinlerinin avladıkları hayvanları mağaraya taşıdıklarını ve burada çeşitli kasaplık faaliyetleri sergilediklerini göstermektedir (Yalçınkaya vd., 2001).

Hatay, Üçağzılı Mağarası’nın 42,000 yıllık faunal kalıntıları Üst Paleolitik dönemde insanların beslenme alışkanlıklarında önemli değişikliklerin meydana geldiğini göstermektedir. Mağaranın erken katmanlarında (Öncül Üst Paleolitik) faunal kalıntıları büyük karasal av hayvanları oluştururken,

mağaranın daha yeni olan üst katmanlarında (Üst Paleolitik ve Epipaleolitik) deniz ürünleri ve küçük av hayvanlarına ait kalıntıların arttığı gözlenmiştir. Ayrıca, hayvan kemikleri üzerinde yapılan incelemeler kemiklerin insanlar tarafından kemik iliğini çıkarmak amacıyla parçalandığı göstermektedir. Hayvan kemikleri üzerindeki yanma izleri de avlanan hayvanların pişirilerek ya da tütsülenerek tüketildiğini göstermektedir (Kuhn vd., 2009).

Yaklaşık olarak günümüzden 17,000 yıl öncesine tarihlendirilen Mezolitik dönem Üst Paleolitik ile Neolitik dönem arasında yer almaktadır. Anadolu'da bu döneme tarihlendirilen Antalya, Beldibi kaya altı sığınağında yapılan araştırmalar henüz tarımsal faaliyete geçmediklerini, çevredeki yabancı tahılları topladıklarını, yabancı keçi ve balık avladıklarını göstermektedir. Anadolu'daki diğer Mezolitik dönem buluntu yerleri Öküzini Mağarası (Antalya), Körtik Tepe (Diyarbakır), Pınarbaşı Kaya Sığınağı (Karaman) ve Direkli Mağarası (Kahramanmaraş)'dır. Bu alanlarda yapılan araştırmalar dönem insanların yabancı sığır, keçi ve koyun gibi hayvanları avladıkları ve su kaynaklarına yakın olan bölgelerde ise beslenme düzenlerine deniz canlılarını da kattıklarını ortaya koymaktadır (Gürgör 2016, s. 29-30).

Günümüzden yaklaşık olarak 12,000 yıl önce başlayan Neolitik dönemde avcı-toplayıcılıktan tarımsal faaliyetlere geçiş ile birlikte insanların besin kaynakları önemli derecede sınırlanmış ve besin kalitesi düşmüştür. Anadolu Neolitik dönem insan iskelet kalıntıları üzerinde yapılan çalışmalarda beslenme değişikliklerinin önemli enfeksiyonal ve dental hastalıklara sebep olduğu görülmektedir. Bu rahatsızlıkların insidansının sonraki dönemlerde de giderek arttığı görülmektedir.

Çayönü, Aşıklı Höyük, Körtik Tepe ve Çatal Höyük gibi Anadolu Neolitik toplumlarında tarıma dayalı beslenme sonucunda demir eksikliğine bağlı olarak anemi, karbonhidrat ağırlıklı beslenme sonucunda da diş çürüklerinde artış gözlenmiştir (Özbek, 1988; Özbek, 1993; Özbek, 2005; Angel, 1971). Anadolu'da Kalkolitik dönem yerleşim alanı olan Değirmentepe'de %55 oranında bebek ölüm oranı tespit edilmiştir. Bu ölümlerin enfeksiyon kaynaklı olduğu ve yetersiz anne bakımıyla ilişkili olduğu düşünülmektedir (Özbek, 1985). Anadolu'daki diğer bir Kalkolitik yerleşim alanı olan Kuruçay'da ele geçen kalıntılar dönem insanların buğday, arpa, mercimek, bezelye ve nohut ile beslendiklerini göstermektedir (Nesbitt, 1996).

Anadolu Bronz dönemi toplumlarından olan İkiztepe ve Hattuşa'daki insan iskelet kalıntılarında beslenme yetersizliğinden dolayı bir takım rahatsızlıklar görülmüştür. Bu rahatsızlıkların uzun kemiklerin büyümesinde görülen duraksamaları işaret eden harris çizgileri, C vitamini eksikliğine bağlı olarak gelişen iskorbüt hastalığı ve anemiye bağlı olan cribra orbitalia ve porotic hyperostosis olduğu tespit edilmiştir (Schultz 1989; 1987).

Anadolu Demir Çağı toplumları olan Dilkaya (Van), Karagündüz (Van) ve Hakkari'de en sık karşılaşılan hastalık demir eksikliğine bağlı ortaya çıkan cribra orbitalia ve porotic hyperostosis'tir. Ayrıca dönem toplumlarında giderek artan oranda diş çürüğüne rastlanmıştır (Sağır ve Sağır, 2013). Helenistik-Roma döneminde ise Anadolu'da yenilebilen tohum ve çekirdekler, zeytin ve üzüm üretimi ile şarap gibi ikincil üretilen gıdalar insanların beslenme listelerinde yer almaya başlamıştır. Anadolu'da bu döneme ait osteolojik veriler erkeklerin kadınlardan daha iyi beslendiklerini göstermekle birlikte toplumlarda beslenmeyle ilişkili olarak osteoporoz, iskorbüt, raşitizm ve anemi gibi hastalıkların sıklıkla görüldüğünü ortaya koymaktadır (Güleç, Özer, Özer, Sağır, Gültekin, 2014).

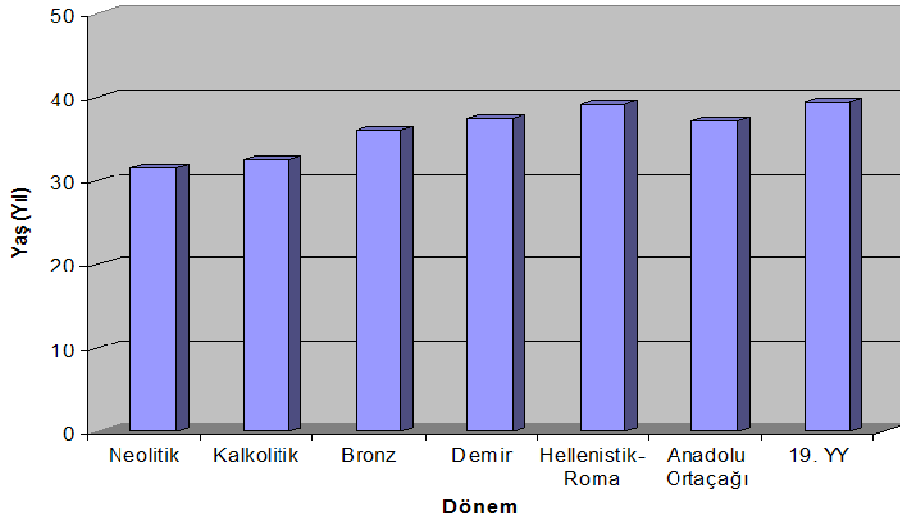
Anadolu Ortaçağ toplumlarında dönem içerisindeki savaşlar yetersiz beslenme ve salgın hastalıkların artmasına sebep olmuştur. Ortaçağ diyeti A, C ve D vitaminleri bakımından yetersiz olduğu için bu dönem toplumlarında D vitamini eksikliğine bağlı olarak yüksek oranda raşitizm, C vitamini yetersizliğinden iskorbüt hastalığı, demir eksikliğine bağlı olarak anemi rahatsızlıkları tespit edilmiştir. Ayrıca Ortaçağ'da karbonhidratlı, şekerli ve yapışkan yiyecek tüketiminin artmasına bağlı olarak diş çürük oranında da önemli bir artış gözlenmektedir (Güleç vd., 2014).

Eski Anadolu Toplumlarında Yaşam Uzunluğu

En önemli sağlık göstergelerinden biri olan yaşam uzunluğu Anadolu'da yaşayan eski insan toplumlarında zamana göre farklılık göstermektedir. Paleolitik dönemdeki avcı-toplayıcı yaşam biçiminin protein ve yağ bakımından zengin bir besin kaynağı sağladığı bilinmektedir. Bunun sonucunda dönem insanların genel sağlık yapısı ve yaşam uzunluğunun Neolitik dönemde yaşayan insanlara göre daha iyi olduğu gözlenmektedir. Paleolitik dönem insan toplumlarında genel yaşam uzunluğu ortalama 35 yıl olarak belirtilmektedir (Angel, 1984).

Eski Anadolu toplumları üzerinde yapılan çalışmalar Neolitik dönemde insanların tarımsal beslenmeye geçmesiyle kadın ve erkeklerde ortalama yaşam uzunluğunun 32 yıla düştüğünü göstermektedir (Özer, Sağır ve Özer, 2011). Neolitik dönemden 19. yüzyıla kadar olan süreçte yaşam

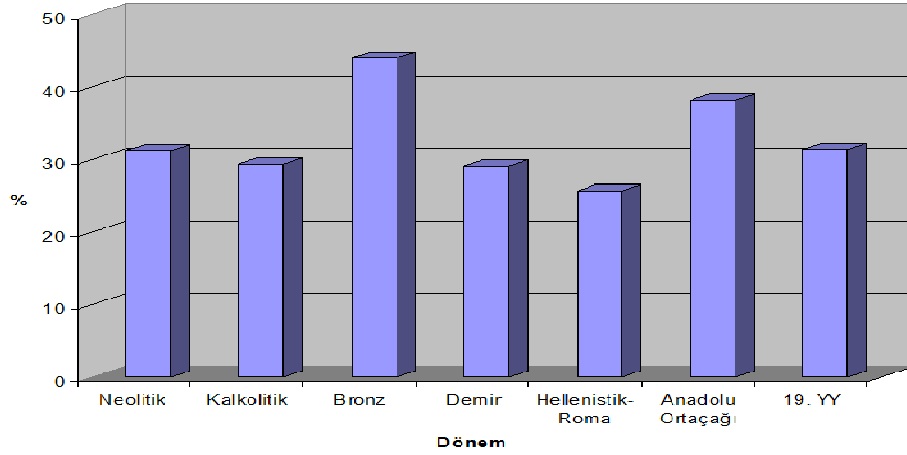
uzunluğunda genel bir artış gözlenmesine rağmen, yaşam uzunluğu besin yetersizliği ve savaşlar sebebiyle Anadolu Ortaçağ'ında düşmüştür. Ortaçağ'dan sonra 19.yy'a kadar tekrar yükselen yaşam uzunluğu ortalaması 40 yıla dayanmıştır (Grafik 1). 2015 yılı TÜİK verilerine göre ise aynı coğrafyadaki doğu'da beklenen yaşam uzunlukları neredeyse iki katına çıkarak kadınlarda 80, erkeklerde ise 75 yılı aşmıştır (Özer vd., 2011, s. 217; http://www.tuik.gov.tr/PreTablo.do?alt_id=1100).



Ece Eren, İsmail Özer,
2 (Ek.1) 2018

Grafik 1. Eski Anadolu Toplumlarında Yaşam Uzunluğu (Sağır vd., 2015)

Eski Anadolu toplumlarında bebek ve çocuk ölüm oranlarında ise Neolitik dönemden 19. yy'a kadar geçen süreçte düzenli bir artış ya da azalış söz konusu değildir. Anadolu'da bebek ve çocuk ölüm oranları Bronz Çağ ve Anadolu Ortaçağ'ında salgın hastalıklar ve yetersiz beslenme sebebiyle belirgin bir biçimde artmış, buna karşın Hellenistik-Roma dönemlerinde önleyici sağlık ve hijyen koşulları nedeniyle bu yaş gruplarında ölümler azalmıştır (Grafik 2) (Özer vd., 2014, s.149).

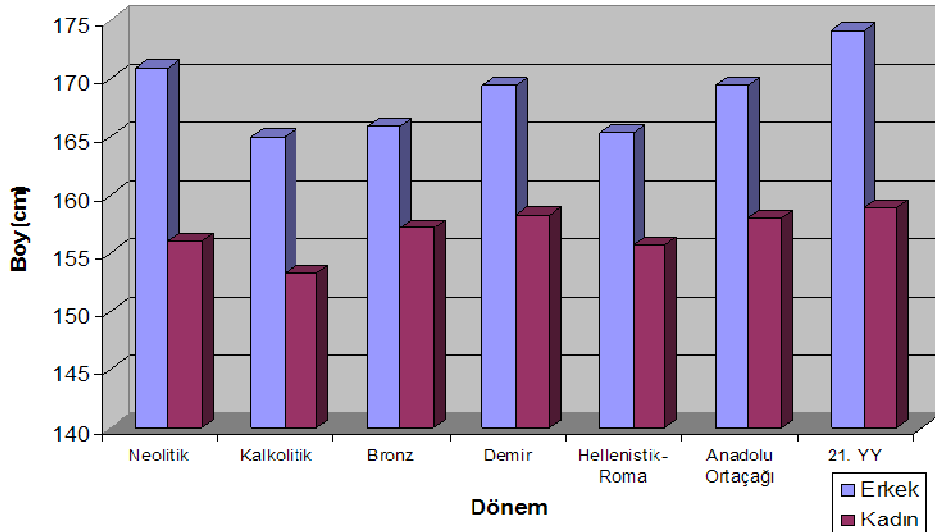


Grafik 2. Eski Anadolu Toplumlarında Bebek ve Çocuk Ölüm Oranları (Sağır vd., 2015).

Eski Anadolu Toplumlarında Boy Uzunluğu

• 318

Eski Anadolu toplumları üzerinde yapılan çalışmalar boy uzunluğunun Neolitik dönemde tarımsal beslenmeye geçişle birlikte azalmaya başladığını göstermektedir. 21. yy'da ise kentleşme ve beslenmedeki iyileşme ile birlikte boy uzunluğunda da belirgin bir artış gözlenmektedir (Grafik 3) (Özer vd., 2011).



Grafik 3. Eski Anadolu Toplumlarında Boy Uzunluğu Ortalamaları (Özer vd., 2011)

Eski Anadolu toplumlarında Neolitikten Kalkolitik döneme kadar boy uzunluklarında erkeklerde ortalama 6 cm, kadınlarda ise 2,5 cm.'lik kısalma

görülmektedir. Demir ve Anadolu Ortaçağ'ında ise boy uzunluklarında belirgin bir artış gözlenmesine rağmen boy uzunlukları Neolitik dönem ortalamasına ulaşamamıştır. 21. yy yaşam koşulları ile belirgin bir artış gösteren boy uzunluğu günümüzde kadınlarda 158,9 cm, erkeklerde 174 cm.'lik bir ortalama göstermektedir (Özer vd., 2011).

SONUÇ ve ÖNERİLER

Beslenme insanların yaşamlarını sürdürebilmeleri için gereken en önemli olgulardan birisidir. Anadolu'da Paleolitik dönemdeki hayvansal protein bakımından zengin diyet alışkanlığı yerini Neolitik dönemde tahıl ağırlıklı beslenmeye bırakmıştır. Neolitik dönemde yerleşik yaşama geçiş, bitki ve tohumların toplanarak gelecek yıllar için çoğaltılması sağlanmış ve artan nüfus için besin üretiminin yeterli olması amacıyla yabancı bitki ve hayvanlar kontrol altına alınmıştır. Ancak Neolitik dönemde gıda üretimindeki bu değişiklik insan beslenmesini protein, vitamin ve mineral bakımından sınırlı hale getirmiştir. Neolitik dönemde gıda kalitesindeki bu düşüş, nüfus artışı, hayvan bakımı, popülasyonlar arasındaki takas ve ticaretin artması gibi aktiviteler sonucunda enfeksiyonal hastalıklar çoğalmıştır.

Ece Eren, İsmail Özer,
2 (Ek.1) 2018

Neolitik döneme ait insan iskeletleri üzerinde yapılan çalışmalar, dengesiz ve yetersiz beslenmenin, karbonhidrat ağırlıklı bir diyetin benimsenmesinin, insanların besledikleri hayvanlar ile bir arada yaşamalarının insan sağlığını olumsuz yönde etkilediğini göstermektedir. Bu dönem olumsuz yaşam koşullarından ve yetersiz beslenmeden dolayı demir eksiliğine bağlı anemi, D vitamini yetersizliği, C vitamini yetersizliğinden kaynaklı iskorbüt, enfeksiyonal hastalıklar ile diş ve çene rahatsızlıklarının arttığını gözlenmektedir (Başbüyük ve Sönmez, 2015; Güleç vd., 2014).

Ortaçağ Anadolu popülasyonlarında ise savaşlar, kıtlık ve yetersiz beslenme nedeniyle salgın hastalıklarda önemli bir artış gerçekleşmiştir. Ayrıca Ortaçağ besinlerindeki vitamin ve kalsiyum yetersizliği de bebek ve çocuklarda raşitizm, anemi ve büyüme geriliği gibi rahatsızlıkların oluşmasına sebep olmuştur.

Beslenmenin insan yaşantısındaki diğer bir etkisi de yaşam uzunluğundaki değişimlerdir. Paleolitik dönemde zengin besin kaynağı nedeniyle yaşam süreleri Neolitik döneme göre daha uzun olmuştur. Neolitik dönemde tarıma geçiş ile birlikte kısıtlı gıda kaynakları ve kalabalık yerleşim alanları toplumların sağlık durumlarında genel bir kötüleşme ve yaşam uzunluğunda önemli bir düşüşe yol açmıştır. Ayrıca, Neolitik dönemde uzun süreli olarak tarlada çalışma gerekliliği, bebeklerin emzirme dönemlerinin

kısa tutulmasına ve ek besin uygulamasına erken dönemde geçilmesine neden olmuştur. Popülasyonda görev dağılımlarını belirginleştiren bu durum bebek ve çocukların sağlık koşullarını olumsuz etkileyerek ölüm oranlarında artışa sebep olmuştur (Başbüyük ve Sönmez, 2015). Anadolu'da Neolitik'ten sonraki dönemlerde yaşam uzunluğunda aşamalı bir artış gözlenmiştir. Buna karşın Helenistik-Roma dönemindeki çocuk ve bebek ölümlerindeki azalma besin çeşitliliğinin artması ve sağlık koşullarındaki iyileşmelerle ilişkilendirilmektedir. Ancak, Anadolu'da Bronz ve Ortaçağ dönemlerinde kıtlık ve yetersiz beslenme sebebiyle yaşam sürelerinde belirgin düşüşler gözlenmektedir. Anadolu Ortaçağı'ndan sonraki dönemlerde yaşam uzunluğu giderek artmış, günümüzde ise sağlık koşullarındaki ve beslenmedeki iyileşmeler ile yaşam uzunluğu 73,8 yıla kadar uzamıştır (Şahin, Özbulut, Özer, Sağır ve Güleç, 2015; Özer vd., 2011).

Beslenme, insan sağlığı ve yaşam uzunluğunun yanında büyüme-gelişme ve boy uzunluğunda da önemli bir rol oynamaktadır. Eski Anadolu toplumlarına ait iskelet kalıntıları üzerinde yapılan çalışmalar boy uzunluğunun Neolitik dönemden sonra tarımsal faaliyetlere geçişin sebep olduğu yetersiz beslenme ile birlikte düştüğünü, Demir ve Ortaçağ dönemlerinde ise arttığını göstermektedir. Anadolu Ortaçağı'ndaki boy uzunluğundaki bu artış iklimdeki ısınma ve besin kalitesiyle ilişkilendirilmektedir. Eski toplumlar üzerinde yapılan çalışmalar iklim ve beslenme koşullarının boy uzunluğunu etkilediğini göstermektedir. Ortaçağ'dan 1930'lu yılların başına kadar boy uzunluklarında aşamalı bir artış gözlenmesine rağmen 1930'lu yıllardan sonra savaşların etkisiyle boy uzunluklarında bir miktar düşüş gerçekleşmiştir. Günümüzde ise sağlık, sosyo-ekonomik ve beslenme koşullarındaki gelişmeler sonucunda boy uzunluğu giderek artmaktadır (Özer vd., 2011; Özer vd., 2014).

Sonuç olarak, eski insan toplumları üzerinde yapılan çalışmalar beslenmenin evrimiyle ilgili önemli bilgiler sağlamaktadır. Arkeolojik ve antropolojik çalışmalardan elde edilen bilgiler Paleolitik dönem beslenme listesinin Neolitik dönem ve sonrasına göre daha çeşitli ve yüksek kaliteli yiyeceklerden oluştuğunu, bu durumda insan sağlığı, yaşam uzunluğu, bebek-çocuk ölümlerini ve boy uzunluğu gibi olguları önemli derecede etkilediğini göstermektedir. Tüm bu göstergelerin geçtiğimiz yüzyıldan itibaren belirgin bir biçimde pozitif yönde değişmeye başladığı da güncel çalışmalarla kanıtlanmıştır.

KAYNAKÇA

- Angel, J.L. (1984). Health as a Crucial Factor in the Change from Hunting to Developed Farming in the Eastern Mediterranean. Mark Nathan Cohen, Geroge J. Armellos (Ed.), *Paleopathology at the Origins of Agriculture içinde* (s. 51-73). Academic Press Inc.
- Angel, J.L. (1971). Early Neolithic Skeletons from Çatal Höyük: Demography and Pathology. *Anatolian Studies*, 21:77-98.
- Arsebük, G. (1996). Trakya'da Eski Bir Yerleşim Yeri: Yarımburgaz Mağarası Alt Paleolitik Çağ Bulguları. *Anadolu Araştırmaları*, 33-50.
- Başıbüyük, G.Ö., Sönmez, G. (2015). Antropolojik Perspektifte İnsanda Ömür Uzunluğu. *Türkiye Dördüncü Nüfusbilim Konferansı Tebliğ Metinler Kitabı* (5-6 Kasım 2015, Ankara), 367-374.
- Diamond, J. (1987). The Worst Mistake in the History of the Human Race. *Discover Magazine*: 64-66.
- Eaton, S.B, Eaton III, S.B. ve Konner, M.J. (1997). Paleolithic Nutrition Revisited: A twelve-year retrospective on its nature and implications. *European Journal of Clinical Nutrition*, 51 (4): 207-216.
- Güleç, E., Açıkkol, A. (2006). Paleolitik Beslenme. Ö. Erkanal (Ed.). *Hayat Erkanal'a Armağan, Kültürlerin Yansıması içinde* (s. 389-397). İstanbul: Homer Yayınları.
- Güleç, E., Özer, İ., Özer, B. K., Sağır, M., Gültekin, T. (2014). Geçmişten Günümüze Anadolu'da Beslenme. N. Çınardalı vd. (Ed.), *Armağan Erkanal'a Armağan Anadolu Kültürlerine Bir Bakış içinde* (s.327-342). Ankara: Hacettepe Üniversitesi Yayınları.
- Gürgör, İ. (2016). *Paleolitik Çağ'dan Günümüze Anadolu Zooarkeolojik Buluntuları*. Yüksek Lisans Tezi, Ankara Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Ankara.
- Jew, S., AbuMweis, S., Jones, P. (2009). Evolution of the Human Diet: Linking Our Ancestral Diet to Modern Functional Foods as a Means of Chronic Disease Prevention. *Journal of Medicinal Food*, 12 (5): 925-934.
- Kuhn, S. L., Stiner, M. C., Güleç, E., Özer, İ., Yılmaz, H., İsmail, B., Açıkkol, A., Goldberg, P., Molina, M., K., Ünay, E., Suata-Alpaslan, F. (2009). The Early Upper Paleolithic Occupations at Üçağızlı Cave (Hatay, Turkey). *Journal of Human Evolution*, 87-113.
- Larsen, C.S. (1995). Biological Changes in Human Populations with Agriculture. *Annual Review of Anthropology*, 24: 185-213.
- Larsen, C.S. (2000). Dietary Reconstruction and Nutritional Assessment of Past Peoples: The Bioanthropological Record. Kenneth F. Kipple ve

- Kriemhild Conee Ornelas (Ed.), The Cambridge World History of Food içinde (s. 13-34). Cambridge University Press.
- Nesbitt, M. (1996). Chalcolithic Crops from Kuruçay Höyük: an Interim Report. R. Duru (Ed.), Kuruçay Höyük II içinde (s. 89-93, 134-137). Ankara: Türk Tarih Kurumu.
- Özbek, M. (1985). Değirmentepe Eski İnsan Topluluklarının Demografik ve Antropolojik Açından Analizi. 1. Arkeometri Sonuçları Toplantısı, 107-130, Ankara.
- Özbek, M. (1988). Çayönü İnsanları ve Sağlık Sorunları. IV. Arkeometri Sonuçları Toplantısı, 121-152, Ankara.
- Özbek, M. (1993). Aşıklı Höyük Neolitik Çağ İnsanları. VII. Arkeometri Sonuçları Toplantısı, 201-212, Ankara.
- Özbek, M. (2005). Körtik Tepe’de İnsan Sağlığı. XX. Arkeometri Sonuçları Toplantısı, 41-52, Ankara.
- Özer, B.K., Gültekin, T., Özer, İ., Sağır, M., Güleç, E. (2008). Longevity in Ancient Anatolian and Turkish Populations from Neolithic to Present: Cilt 5. E.B. Bodzsar ve C. Susanne (Ed.), Ageing Related Problems in Past and Present Populations- Biennial Books of EAA içinde (s. 45-58). Budapest: Plantin Publ. & Press Ltd.
- Özer, B.K., Sağır, M., Özer, İ. (2011). Secular Changes in the Height of the Inhabitants of Anatolia (Turkey) from the 10th Millennium B.C. to the 20th Century A.D. Economics and Human Biology, 9 (2): 211-219.
- Özer, B.K., Sağır M., Özer İ., Güleç, E. (2014). Anadolu Ortaçağı’nda İnsan Sağlığı. Ç., Aşkit, S. Kalaycıoğulları, R. Kayapınar, C. Üstünel Keyinci, R. Öztürk (Ed.), Memoriam Filiz Öktem, No:440, (s. 147-154). Ankara: Ankara Üniversitesi Yayınları No:45, Dil ve Tarih-Coğrafya Fakültesi Eskiçağ Dilleri ve Kültürleri Bölümü Latin Dili ve Edebiyatı Anabilim Dalı Yayınları.
- Schultz, M. (1987). Der Gesundheitszustand der Frühmittelalterlichen Bevölkerung Von Boğazkale-Hettusa. IV. Arkeometri Sonuçları Toplantısı, 401-409.
- Schultz, M. (1989). Der Gesundheitszustand der frühbronzezeitlichen bevölkerung vom İkiz Tepe. 1. Kinderskelette. IV. Arkeometri Sonuçları Toplantısı, 115-118, Ankara.
- Sağır, M., Sağır, S. (2013). Eski Anadolu İnsanlarının Sağlık Sorunları. Ankara Üniversitesi Dil ve Tarih-Coğrafya Fakültesi Dergisi, 53 (1): 9-26.
- Sağır, M., Özer, K.B., Özer, İ., Güleç, E. (2015), Neolitikten Günümüze Eski Anadolu Toplumlarında Yaşam Uzunluğu. Türkiye Dördüncü Nüfusbilim Konferansı Tebliğ Metinler Kitabı (5-6 Kasım 2015, Ankara), 285-295).

Şahin, S., Özbulut, Z., Özer, İ., Sağır, M., Güleç, E. (2015). Pınarkent Roma Dönemi İskeletlerinin Paleoantropolojik Analizi. Ankara Üniversitesi Sosyal Bilimler Dergisi, 6(1): 57-79.

Woteki, C.E. ve Thomas, P.R. (1992). Eat for Life: The Food and Nutrition Board's Guide to Reducing Your Risk of Chronic Disease. Washington, DC, USA: National Academies Press.

Yalçınkaya, İ., Taşkıran, H., Atıcı, A.L., Kösem, B., Özçelik, K., Kartal, M., Ereğ, C.M. (2001). 1999 Yılı Karain Kazıları. 22. Kazı Sonuçları Toplantısı, 1:9-20.

http://www.tuik.gov.tr/PreTablo.do?alt_id=1100

Ece Eren, İsmail Özer,
2 (Ek.1) 2018