

**Akdeniz Beslenme Stilinde Zeytinyağının Önemi ve Sağlığımıza Faydaları**Meltem AYAZ¹, Zekeriya ÇİĞDEM¹¹ T.C Tarım ve Orman Bakanlığı, Zeytincilik Araştırma Enstitüsü Müdürlüğü, Bornova, İzmir, Türkiye**Geliş Tarihi:** 13.11.2025**Kabul Tarihi:** 16.12.2025**Yayın Tarihi:** 25.12.2025**ÖZET**

Amaç: Akdeniz diyeti dengeli ve sağlıklı beslenmeyi sunmasının yanı sıra, Akdeniz insanın sıcakkanlılığı, misafirperverliği, kültürlerarası değerlerin çeşitliliğine saygıyla yaklaşması nedeniyle 2011 yılında UNESCO'nun somut olmayan dünya kültürel mirası listesine eklenmiştir. Akdeniz mutfağı felsefesinde sağlık ve lezzetin bir araya getirilmesi vardır. Bu beslenme stilinin temel prensibi; günlük kırmızı et tüketiminin düşük, sebze ve meyve tüketiminin yüksek ve kullanılan yağın zeytinyağı olması üzerine kurgulanmıştır. Yağlar içerisinde zeytinyağına özel bir önem verilmesi ve Akdeniz diyetinin temel bileşeni olarak seçilmesinin en önemli sebebi; zeytinyağının antioksidan deposu olmasını sağlayan alfa-tokoferol, karoten ve polifenollere sahip olmasındandır. Bu modelde antioksidan fonksiyonuna sahip olan temel gıda olarak zeytinyağı tanımlanmaktadır.

Materyal ve Metod: Zeytinyağının önemini, beslenmemize kattığı faydaları, sağlığımıza olan etkilerini ortaya koymak amacıyla ulusal ve uluslararası yayımlar, bilimsel dergiler ve veri tabanlarından detaylı bir tarama yapılmış, elde edilen bulgular bu çalışmada bir araya getirilip yorumlanmıştır.

Sonuç ve Öneriler: Bu inceleme çalışmasıyla; Akdeniz beslenme stilinde temel bileşen olan zeytinyağına ve Akdeniz diyetindeki rolüne, sağlığımıza olan faydalarına daha yakından bakma imkanı oluşturulmuştur. Öte yandan yüzyıllardan beri halk tıbbında kullanılan zeytinyağının tedavi edici yönüne de yaptığımız bilimsel yayın taramalarıyla ulaşma imkanı doğmuştur. Başta yüksek tansiyon ve kalp hastalıkları olmak üzere, damar sertliği, kolesterol, bazı romatizmal hastalıklar ve cilt hastalıklarının tedavisinde de oldukça faydalı olduğu yayımlarla desteklenmiştir.

Anahtar Kelimeler: Akdeniz Diyeti, Akdeniz Usulü Beslenme, Zeytinyağı

The Importance and Health Benefits of Olive Oil in the Mediterranean Diet**ABSTRACT**

Aim: The Mediterranean diet, in addition to offering a balanced and healthy diet, was added to UNESCO's Intangible World Cultural Heritage List in 2011 due to the Mediterranean people's friendly, hospitality, and respect for the diversity of intercultural values. The philosophy of Mediterranean cuisine embraces the unification of health and flavor. The fundamental principle of this dietary style is based on low daily red meat consumption, high fruit and vegetable consumption, and the use of olive oil as the primary oil. The primary reason olive oil is given special importance and its selection as a key component of the Mediterranean diet is its abundance of alpha-tocopherol, carotene, and polyphenols, which make it a storehouse of antioxidants. In this model, olive oil is defined as the primary food with antioxidant functions.

Material and Methods: To reveal the importance of olive oil, its nutritional benefits, and its health effects, a detailed search was conducted through national and international publications, scientific journals, and databases. The findings were compiled and interpreted in this study.

Conclusion and Recommendations: With this review; This has provided a closer look at olive oil, a key ingredient in the Mediterranean diet, its role in the diet, and its health benefits. Furthermore, our scientific publication review has also provided insights into the therapeutic properties of olive oil, which has been used in folk medicine for centuries. Studies have also confirmed its significant benefits in treating high blood pressure and heart disease, as well as arteriosclerosis, cholesterol, some rheumatic diseases, and skin conditions.

Keywords: Mediterranean diet, Mediterranean Style Nutrition, Olive Oil

Sorumlu Yazar: Meltem AYAZ, T.C Tarım ve Orman Bakanlığı, Zeytincilik Araştırma Enstitüsü Müdürlüğü, Bornova, İzmir, Türkiye.

E-mail: meltem.ayaz@hotmail.com

Bu makaleye atıf yapmak için:

Ayaz, M ve Çiğdem, Z (2025). Akdeniz Beslenme Stilinde Zeytinyağının Önemi ve Sağlığımıza Faydaları. *Erzincan Binali Yıldırım Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü Dergisi*, 2(4), 1-16.

* İlgili makale sözlü sunum olarak "11th International Göbeklitepe Scientific Studies Congress 17-18 May 2025 Şanlıurfa (Online Katılım)" Kongresinde sözlü sunum olarak sunulmuştur. Kongre kitapçığında sadece özeti basılmış, full metni gönderilmemiştir.

1. GİRİŞ

Beslenmek, acıktığımız zaman karnımızı doyurmak yoluyla tokluğa ulaşmak ya da aklımıza gelen, canımızın çektiği her şeyi gelişigüzel tüketmek değildir. Beslenmede hedef; bireylerin yaşlarına, cinsiyetlerine, çalışma koşullarına göre ihtiyaç duydukları enerjiyi besinler yoluyla tedarik etmektir. Yetersiz beslenme vücutta sağlık problemlerine yol açtığı gibi, aşırı beslenmeden kaynaklanan obezite durumu da yine sağlık için tehlike oluşturmaktadır. Hedeflenen beslenme modeli “yeterli, dengeli, sağlıklı ve ekonomik” beslenmedir (Baysal, 2012).

Beslenme tarzı toplumların yaşam standartlarına da direkt etki etmektedir, öyle ki yeterli ve dengeli beslenen toplumlarda yüksek yaşam standartları göze çarpmaktayken; yetersiz ve dengesiz beslenen toplumlarda pek çok hastalıkla mücadele etme durumu ortaya çıkmaktadır. Yetersiz beslenen toplumlar, kardiyovasküler hastalıklar, kanser, obezite ve hipertansiyona bağlı pek çok sağlık problemi ile uğraşmak zorunda kalırken yeterli beslenen toplumlar sağlığı muhafaza ve geliştirme faaliyetlerine yönelmektedirler (Sofi ve ark., 2008; Barbaros ve Kabaran, 2014).

Bahsi geçen hastalıklardan son yıllarda en tehlikelisi obezitedir. Günümüzde obezite artık kanser kadar tehlikeli sonuçlara yol açan bir hastalık halini almıştır. Günümüzde Amerika’da yaşayan her üç bireyden biri obezdir. Avrupa’da da durum benzer olup diyabete yakalananların sayısı arttıkça obezite de artmıştır. Diyabet ve obezite arasındaki bu bire bir ilişki “Diabezite” isimli yeni bir terimi ortaya çıkarmıştır (Schröder, 2007)

Obezite sadece kalp-damar hastalıklarına yol açmakla kalmaz, aynı zamanda tip 2 diyabeti (kronik ve ilerleyici bir glikoz metabolizmasına bağlı hastalık) tetikler. Yapılan çalışmalarda abdominal obezite ile beden kütle indeksinde olan %1’lik artışın koroner kalp hastalıklarına yakalanma riskini %3- 3.5 oranında arttırdığı; vücut ağırlığında olan her 1kg’lık artışın ise tip 2 diyabet riskini %7.3 gibi oldukça yüksek bir oranında arttırdığı gözlemlenmiştir (Panagiotakos ve ark., 2006).

Kilo verildiğinde ise bu durumun tam tersi olduğu, koroner kalp hastalıklarına yakalanma riskinin azaldığı, total kolesterol ve LDL seviyelerinin düştüğü, insülin direncinin düştüğü, HDL kolesterol seviyesinin yükseldiği ve tip 2 diyabete yakalanma riskinin azaldığı bulunmuştur (Schröder, 2007). Akdeniz diyeti kullanılması durumunda; bitkisel kökenli yağların ve lifçe zengin besinlerin devreye girmesiyle iştah kontrolünün sağlanacağı, tokluk

süresinin uzayacağı ve bunların yansıması olarak obezite ve tip 2 diyabetin oluşumunun önleneceği bildirilmiştir (Can, 1994).

Tüm bu nedenler sağlıklı yaşam kavramını gündeme getirmiştir. Doğru beslenme tarzı ve egzersiz yapma alışkanlıklarının küçük yaşlarda kazanılması en başta obezitenin oluşmasını önleyerek ilerdeki yaşlarda sağlıklı ve kaliteli bir yaşam biçiminin yaşanmasını sağlayacaktır. Sağlıklı yaşamın ilk şartı ise sağlıklı olan gıdalarla beslenmedir. Bu amaca uygun olarak beslenme uzmanlarının önerdikleri diyet planlarının temelinde doymuş yağ miktarını azaltıp doymamış yağ oranını arttırmak önerisi vardır (Harwood ve Yaqoob, 2002).

Tüm bu ihtiyaçlara cevap olabilecek diyet programları arasında en gözdesi büyük oranda zeytinyağına dayalı olan “Akdeniz diyeti” dir. Zeytinyağının mucizesi ile şekillenen Akdeniz diyeti beslenme tarzını seçen kişilerin koroner kalp hastalıkları ve pek çok kanser hastalıklarına daha az yakalanıyor olması bu diyeti en üst sıraya çıkarmıştır (Kırmızıkuşak ve Yaman, 2021).

Bu derleme çalışmasının amacı; Akdeniz beslenme stilinde temel yağ kaynağı olan zeytinyağının beslenmedeki rolünü ve güncel bilimsel veriler ışığında başlıca sağlık etkilerini bütüncül bir şekilde ele almaktır. Öte yandan bu çalışmayla, yüzyıllardan beri halk tıbbında kullanılan zeytinyağının tedavi edici yönünü de ulusal ve uluslararası yayın taramalarıyla bilimsel bir gözle yeniden irdeleme imkanı doğmuştur.

2. AKDENİZ BESLENME STİLİ VE ORTAYA ÇIKIŞI

2.1. Tanımı

1950’li yılların sonu 1960’lı yılların başında fast-food kültürü dünyada henüz keşfedilmemişken, Akdeniz havzasının zeytin yetiştirilen alanlarında uygulanan halkın kullandığı beslenme tarzı olarak tanımlanmıştır.

Akdeniz havzası binlerce yıldan beri pek çok medeniyete ev sahipliği yapmış, zeytin ağacı başta olmak üzere, üzüm, incir gibi bazı bitkiler tarihin en eski dönemlerde dahi bu bölgede görülmüştür. İlerleyen zamanlarda limon, turunçgiller, portakal, domates, biber, patlıcan, mısır, pirinç, patates ve buğday gibi diğer besinler de bu havzada yetişerek ürün desenini zenginleştirmişlerdir. Kültür, doğa, flora ve besin kaynaklarının hepsi Akdeniz diyeti diye tanımlanan sağlıklı yaşam tarzının temelini oluşturmuştur (Ersoy ve Özdemir, 2010)

2.2. Akdeniz Beslenme Stilinin Ortaya Çıkış Gerekçesi ve Tarihsel Gelişimi

1950’li yılların başında Keys ve Naples isimli bilim adamları, İtalya’da klinik bir çalışma yapmışlar ve yöre halkının kronik kalp hastalıklarıyla ilgili şikayetlerinin ve ölüm oranlarının oldukça düşük olduğunu gözlemlemişlerdir. Bu durumun ortaya çıkışında İtalya’da oldukça fazla tüketilen zeytinyağının rolü olduğunu düşünmeye başlamışlardır. Bunun üzerine Dr. Angel Keys ve arkadaşları Koroner kalp hastalıkları ve Akdeniz diyeti bağlantısının açıklanması teoremi için genetik potansiyelin ilerisine giden etiyolojik olarak yeni bir bakış açısı kazandıran yeni bir araştırmaya başlamışlardır. Keys ve arkadaşları araştırmalarını bu kez diğer coğrafyalarda yer alan diğer ülkelere [ABD, Finlandiya, Hollanda, İtalya, eski Yugoslavya (iki bölgede: Hırvatistan ve Sırbistan), Yunanistan ve Japonya] yönlendirmişlerdir. Bu ülkelerin yeme alışkanlıkları açısından farklılık gösterdiği düşünülmüştür. Yağ tüketimi ile kardiyovasküler ölüm oranları ile ilgili edindikleri sonuçları Kuzey Avrupa ülkeleri ve Kuzey Amerika ile karşılaştırmışlardır. Kalp hastalıkları ve potansiyel nedenleri üzerine kurgulanan bu çalışmada Yunanistan, Hollanda, Finlandiya ve ABD’den 13000’e yakın erkek ile ilgili veriler toplanmıştır. 10 yıldan fazla süren çalışmanın sonucunda, Akdenizli insanların sağlıklarının dikkate değer ölçekte diğerlerinden daha iyi olduğu saptanmıştır (Keys ve ark., 1986).

Zaman ilerleyip 1990’lı yıllara gelindiğinde Dünya Sağlık Teşkilatının (WHO) İspanya, Yunanistan, Fransa ve İtalya’nın yer aldığı çalışma grubundaki insanların Avrupa ülkeleri ve Amerika’daki insanlardan daha sağlıklı oldukları, kalp hastalıkları ve kanserin görülme oranının daha seyrek olduğu ve daha uzun ömürlü oldukları ortaya konmuştur (Demirci ve Bölükbaşı, 2003). Bu çalışma ve diğer pek çok çalışmayla edinilen sonuçlar Dr. Keys’in, Akdenizli insanların daha sağlıklı oldukları tezini doğrulamıştır (Ersoy ve Özdemir, 2010; Bach ve ark., 2011).

İlerleyen yıllarda, Harvard Üniversitesi Beslenme ve Diyetetik Bölüm Başkanı Dr. Walter Willet’in Akdeniz diyetini tavsiye etmesiyle Akdeniz diyeti daha da önem kazanmıştır. Diğer diyet gruplarında kalp hastaları için düşük yağlı planlar önerilirken, Willet’in çalışmasında; zeytinyağı temel yağ olarak yüksek miktarda tüketilmiştir. Araştırmacılar, kalp hastalıkları görülme riskinin tek çeşit mono doymamış diyet yağı kullanımının artırılmasıyla önlenebileceğini ileri sürmüşlerdir ki bu çalışmada materyal olarak tanımlanan yağ zaten zeytinyağı olmaktadır ve çalışma sonucundaki edinilen bulgular da bu hipotezi kanıtlamıştır (Willet ve ark., 1995).

2011 yılında Akdeniz diyeti UNESCO’nun somut olmayan dünya kültürel mirası listesine eklenmiştir. Akdeniz diyetinin dengeli ve sağlıklı beslenmeyi sunmasının yanı sıra aynı

zamanda Akdeniz insanın sıcakkanlılığının sonucu olan misafirperverlik, komşuluk ve kültürlerarası değerlerin korunumuna ve çeşitliliğine saygıyla yaklaşımı yansıtan bir yaşam tarzını da içeriyor olması onun UNESCO listesine dahil edilmesine yol açmıştır (Bach ve ark., 2011).

Dr. Keys'in "Yedi Ülke Çalışması" olarak anılan bu araştırması günümüze kadar bu alanda çalışılmış olan en büyük epidemiyolojik çalışmalardan birisidir. Akdeniz insanların kalp hastalıkları açısından diğer ülke insanlarına kıyasla daha düşük ölüm oranlarına sahip oldukları üstelik bunun tüm yaş grupları arasında geçerli olduğu bu çalışmada tespit edilmiştir. Bir örnek vermek gerekirse; çalışmadaki 50-54 yaşları arasındaki Yunan erkeklerindeki kalp hastalıkları oranının Amerikalı erkeklerle kıyaslandığında % 90 daha az olduğu sonucu tespit edilmiştir (Aboul-Enein ve ark., 2017).

Sonuç olarak; Akdeniz beslenme modeli yüksek seviyede zeytinyağı, sebze, meyve, tam tahıllar, yağlı tohumlar ve kuru baklagiller; orta seviyede yarım yağlı süt ve süt ürünleri, yumurta, tavuk, balık ve deniz ürünleri; düşük seviyede kırmızı et ve şekerli besinleri içeren besin çeşitliliği bakımından oldukça zengin olan bir beslenme modelidir. Akdeniz tipi beslenme glisemik indeksi düşük, posa ve antioksidan içeriği yüksek, dengeli yağ örüntüsü içeren zengin bir beslenme sunmaktadır. Bu beslenme modeliyle sağlıklı ve kaliteli bir yaşam için gereken tüm besin maddelerinin yeterli ve dengeli düzeyde alınımını sağlayan en zengin beslenme modeli olarak bilinmektedir (Özer ve Tekinşen, 2021).

3. AKDENİZ BESLENME STİLİNDE YER ALAN BESİNLER VE BESLENME PİRAMİDİNE BİR BAKIŞ

Kadim Akdeniz uygarlıklarından günümüze miras kalan Akdeniz beslenme modelinin 2011'de UNESCO tarafından 'İnsanlığın Somut Olmayan Kültürel Mirası' olarak kabul edilmesiyle, bu beslenme modeli günümüz şartlarına göre güncellenerek bir piramit haline dönüştürülmüştür (Şekil 1; Keys ve ark., 1986).



Şekil 1. Akdeniz Beslenme Piramidi

Bu piramit şeklinin teması, Akdeniz ülkelerindeki geleneksel kültüre ait besinleri içererek sağlıklı ve dengeli beslenmeyi sağlamaktır. Kalp rahatsızlıkları ve kanser gibi pek çok hastalığa karşı koruyucu olan ve insan ömrünü uzatmak için dünyadaki en sağlıklı diyetlerden biri olan bu modeli, Amerikalılar, Avrupalılar ve diğer dünya ülkeleri kendi diyetlerini oluşturmada sağlıklı bir beslenme iskelet modeli olarak referans alıp revize edebilirler (Keys ve ark., 1986; Bach ve ark., 2011).

Piramitin zemininde yer alan “günlük egzersiz” kısmı; bu diyetin temelini oluşturduğu için hayati önem taşımaktadır. Fiziksel aktiviteyi yaşamımıza katarak obezite başta olmak üzere kalp hastalıkları ve diğer tüm hastalık risklerini bertaraf etmemiz mümkündür. Günlük hayatımıza getireceğimiz ufak değişikliklerle; örneğin yakın mesafeli yerlere araba ile gitmek yerine yürüyerek gitmek, asansöre binmek yerine merdiven tercih etmek, açık alanlarda spor yapmak gibi fiziksel aktiviteleri yaşamımıza katarak vücudumuzu dinamik tutabilir gereksiz yağları yakabiliriz. Bu düzeni dinlenmek ve kaliteli bir uyku ile de desteklersek sağlıklı bir yaşama ilk adımı atmış oluruz.

Piramidin en alt tabanında tahıllar (ekmek, patates, kuskus, makarna vd.) yer almaktadır. Bu modelde tahıl ürünlerinin günlük tüketimine ortalama sekiz porsiyon olarak izin verilmektedir. Ekmek olarak tam tahıllı/tam buğday olan ekmekler önerilmektedir.

Tahılların bir üst kısmında meyve ve sebzeler yer almaktadır. Vitaminler, mineraller,

antioksidanlar ve sindirimi kolaylaştıran posalar nedeniyle bu değerli gurubun tüketime günlük olarak izin verilmektedir. Sebzelerin her gün öğlen ve akşam yemeklerinde ana öğün olarak veya yemeklerin yanında salata olarak günlük minimum iki porsiyon tüketilmesi önerilmektedir. Benzer biçimde meyveler de hem tatlı ihtiyacımızı karşılamak için hem de enerji almak adına minimum günlük iki porsiyon olarak önerilmektedir. Fasulye, nohut gibi kuru baklagillerle, pirinç gibi tahılların beraber tüketilmesi protein kalitesini arttıracığı için birlikte tüketilmeleri tavsiye edilmektedir.

Meyve ve sebzelerin bir üst kısmında peynir, yoğurt gibi süt ürünleri ve zeytinyağı yer almaktadır. Bu ürünlerin günlük tüketimine izin verilirken peynir ve yoğurdun az yağlı olanları önerilmekte çünkü diyetin temel yağ kaynağı olan zeytinyağına geniş yer ayrılması hedeflenmektedir. E vitamini, tokoferol ve pek çok fenolik bileşikler açısından zengin olan zeytinyağının günlük olarak mutlaka tüketilmesi istenmekte, kişi başi bir yemek kaşığından aşağı düşölmemeli ve yemeklerin hazırlanmasında, salata soslarında kullanılması önerilmektedir. Öte yandan yöresel otların, baharatların, sarımsak ve soğanın yemeklerin tuzunu azaltmak ve hazırlanan yemeklere lezzet katmak için kullanılması önerilmektedir. Benzer şekilde yağlı tohumların, kalp için faydaları nedeniyle günlük 1 avuç çiğ olarak tüketilmesi tavsiye edilmektedir.

Haftalık tüketilmesi önerilen grupta hayvansal proteince zengin gıdalara rastlamaktayız. Balık, yumurta, tavuk, hindi proteince zengin besinlerdir. Balık ve diğer su ürünleri özellikle Omega 3 yağ asitlerince zengin olmalarından dolayı trigliseriti düşürüp, kalp ve damar sağlığını korumaya faydalı rol oynamaktadırlar bu nedenle haftada en az 1 kez balık pişirilmelidir.

Ayda bir tüketilmesi önerilen en üst grupta kırmızı et ve işlenmiş et ürünleri yer almaktadır. Doymuş yağ yüzdeleri çok yüksek olmaları nedeniyle, obezite başta olmak üzere kalp-damar rahatsızlıkları, tip 2 diyabet gibi pek çok hastalıkların tetikleyicisi olmaları nedeniyle ayda bir önerilmektedirler.

Piramidin en dış kısmında su yer almaktadır ve diyetin vazgeçilmez bir parçasıdır. Günlük minimum bir buçuk litre (altı bardak) içeriilmesi önerilmektedir. Vücudumuzun sıvı dengesini sağlamak, metabolizmamızın çalışmasına yardımcı olmak için su vazgeçilmez bir besinimizdir (Demirci ve Bölükbaři, 2003; Bach ve ark., 2011; Özata ve Cömert, 2016).

4. AKDENİZ BESLENME STİLİNDE ZEYTİNYAĞININ VAZGEÇİLMEZ ROLÜ

Zeytin ve zeytinyağı tarihçesi 8 bin yıl öncesine uzanan Akdeniz iklimiyle ve coğrafyasıyla özdeşleşmiş kadim bir mirastır (Karasabina ve ark., 2016). Kutsal emanet zeytin ağacının en önemli ürünü zeytinyağı “Sıvı Altın” olarak nitelendirilmiş, faydaları keşfedildikçe halk tıbbında şifa kaynağı olarak da oldukça fazla kullanılmıştır (Tunalıoğlu ve ark., 2003).

Yağlar insan beslenmesinde önemli yer tutan ve insan yaşamının devamı için metabolizmamızca ihtiyaç duyulan temel maddelerdendir. Beslenmemizde kullanılan yağların niteliği ve miktarı metabolizmamızın sağlıklı çalışması ve sindirimimiz için oldukça önemlidir çünkü direkt sağlığınıza yansımaktadır. Sağlıklı bir beslenme için, günlük alınması gereken karbonhidrat, yağ ve protein miktarları kişinin yaşına, sağlık durumuna ve yaşam şekline göre kişiye özel planlanmakla beraber sağlıklı beslenme kurallarına göre günlük alınması gereken ortalama Karbonhidrat miktarı % 55-60, yağ miktarı %25-30 ve protein miktarı ise %12-15'dir (Baysal, 1996).

Ulusal bilim konseyi yağ bilim raporuna göre; kalp damar sağlığı için, hayvansal yağlar da dahil doymuş yağların tüketim miktarının %10'u aşmaması önerilmektedir. Aynı rehberde kalp damar sağlığı için erişkinlerde günlük 20 gr zeytinyağı tüketiminin faydalı olacağı tavsiye edilmektedir (Anonim, 2022).

Hayvansal kökene sahip bir yağ olan kolesterol, safra üretimde, hormon üretiminde yer almaktadır. Bilindiği üzere kolesterol, hücre yapısına girerek hormon üretmek gibi vücut işlevinde rol oynayan bir maddedir. İyi kolesterol olarak bilinen HDL (yüksek yoğunluklu lipoprotein), kolesterolün doku ve damarlardan karaciğere taşınmasını sağlar, kötü kolesterol olarak bilinen LDL (düşük yoğunluklu lipoprotein) ise dokudaki kolesterolü vücutta ihtiyaç duyulan bölgelere taşımakla görevlidir. Kolesterolün yüksek olması damar çeperlerine çökerek damar sertliğine yol açmasıyla sonuçlanır. Bu nedenle beslenmemizde doymuş yağların tüketimini azaltıp doymamış yağların tüketimini arttırmamız kalp sağlığımızı korumamıza yardım eder (Şekil 2; Özdoğan, 2025).



Şekil 2. LDL kolesterol damarlarda yağ birikmesine katkıda bulunduğu için damarları daraltır ve kalp krizi, felç riskini artırır. Bu nedenle doymamış yağları daha çok tüketmemiz gerekir

Gıda ile kolesterol alınması durumunda vücut kendi kolesterol üretimini azaltır, gıda ile alınmadığı durumlarda ise vücut kendisi üreterek arada bir denge kurmaya çabalar. Vücudun ihtiyacının üzerinde kolesterol alınması durumunda kandaki kolesterol seviyesi yükselerek damar sertliğine yol açar ki bu durum pek çok hastalığın olmasına zemin hazırlar. Doymuş yağ asitlerinin bulunduğu katı yağları yiyenlerde ise kolesterolün yükseldiği tespit edilirken, çok sayıda doymamış zincir içeren yağ asitlerinin bulunduğu yağların yenilmesi kolesterolü düşürücü etki gösterdiği tespit edilmiştir. Zeytinyağında, doymuş yağ asidi oranının düşük, doymamış yağ asidi oranının yüksek olması zeytinyağının değerini daha da arttırmaktadır (Uçak ve Kızıltan, 2021; Özdoğan, 2025).

Öte yandan zeytinyağı, bitkisel yağlar arasında hiçbir kimyasal kullanılmadan sadece fiziksel yöntemlerle zeytin meyvesinin preslenmesi ile doğal yöntemlerle üretilebilen tek yağdır. Bu nedenle meyve suyu gibi natürel tüketilebilen tek yağdır ve sahip olduğu aroma, tat, renk ve koku ile insan beslenmesinde çok özel konuma sahiptir. Zeytinyağının insanlık tarihindeki vazgeçilmez yeri ve önemini gösteren en güzel delillerden biri de mutfak kültüründe temel gıda olarak yer aldığına dair çok eski arkeolojik buluntulara rastlanmasıdır (Özata ve Cömert, 2016).

Geleneksel Akdeniz beslenme modelinin temel özelliği; günlük kırmızı et tüketiminin düşük olması, süt ve süt ürünlerinin, kuru baklagillerin, tahılların, sebze ve meyvelerin tüketimlerinin yüksek olması ve önerilen yağın zeytinyağı olmasıdır. Akdeniz mutfağının felsefesinde sağlık ve lezzetin bir araya getirilmesi vardır ve bu modelde temel antioksidan fonksiyonuna sahip gıda olarak zeytinyağı tanımlanmaktadır. Zeytinyağı ile sebze ve meyvelerin vitamin, mineral içeriklerinin bir sinerji içerisinde birlikte ele alınması üzerine kurgulanmıştır. Zeytinyağındaki alfa-tokoferol, karoten ve polifenoller onun antioksidan deposu olmasını sağlayan kıymetli bileşenleridir. Bu bileşenler oksidasyonu engelleyerek

serbest radikallerin oluşumunu önleyerek kalp-damar hastalıkları riskini düşürmektedir. Yağlar içerisinde zeytinyağına her daim özel bir önem katan bir diğer özelliği de tekli doymamış yağ asidince (oleik asit) zengin olması ve sadece yağda eriyebilen E vitamini kaynağına sahip olması nedeniyledir (Baysal, 1996; Baysal, 2012).

Zeytinyağının yüksek miktarda linoleik asit (omega 6 yağ asidi) içermesi anne sütünü anımsatır. Halk arasında “Ana sütü” olarak da isimlendirilen zeytinyağının bebeklikten yaşlılığa kadar yaşamın her evresinde evimizden eksik etmeyeceğimiz bir mucize besin olduğu unutulmamalıdır (Can, 1996; Yücel ve Çimen, 2010).

5. ZEYTİNYAĞININ SAĞLIĞIMIZA FAYDALARI

Yetiştği topraklarda yüzyıllardan beri halk tıbbında kullanılan zeytinyağının, başta yüksek tansiyon ve kalp hastalıkları olmak üzere, damar sertliği, kolestrol, safra kesesi, karaciğer bozuklukları, mide ve bağırsak ülserleri, kansızlık, bazı romatizmal hastalıklar ve cilt hastalıklarını tedavide oldukça faydalı olduğu yapılan bilimsel çalışmalarla ortaya konmuştur (Can, 1994; Schröder, 2007; Ersoy ve Özdemir, 2010; Tokay ve ark., 2021).

- Zeytinyağı sağlık için pek çok faydaya sahiptir. Bunların en başında içerdiği antioksidanlarla serbest radikalleri bertaraf ederek peroksidasyona karşı koruma sağlayıp kolesterol düzeyini düşürerek kronik kalp hastalıklarının, kalp damar hastalıklarının oluşumunu engeller. Kalp sağlığını korur ve kalp krizini önler. Kan basıncını düzenler ve normal seviyede tutar.
- Zeytinyağı diyabete eşlik eden hipertrigliserideminin kontrolüne destek olarak kolon, meme ve rektum kanserlerinin ortaya çıkma riskini azaltır.
- Yüksek antioksidan içeriği sayesinde sindirim sistemini düzenler Safra kesesinin boşaltılmasını arttırdığı için kolestazis riskini ve pankreatik ekzokrin sekresyonunu azalttığı bildirilmektedir.
- Bağırsakların düzenli çalışmasını sağlar. İçerdiği bol polifenoller sayesinde bağırsaktaki *Bifidobacterium bifidum* ve *Lactobacillus plantarum* miktarında artışa yol açarak antiinflamatuvar etki gösterir.
- Karaciğeri temizler ve karaciğer fonksiyonlarını arttırır. Kolesterol dengesini korur.
- Kan şekerini düşürür. Bu sayede şeker hastaları için insülin görevi görür.
- Gastrik ülserle karşı da koruyucudur.

- Yorgunluğa ve strese iyi gelir. Vücuda enerji ve canlılık verir.
- Cildi korur ve yaşlanmayı geciktirir. Egzama hastalığına iyi gelir.
- Saç dökülmesini önler ve canlılık verir (Ames, 1983; Toobert ve ark., 2003; Barbaros ve Kabaran, 2014; Uçak ve Kızıltan, 2021; Ekim ve ark., 2022).

6. ZEYTİNYAĞI AĞIRLIKLİ BESLENME MODELİ OLAN AKDENİZ BESLENME STİLİNİN SAĞLIĞIMIZA KATAÇAĞI KAZANIMLAR VE HASTALIKLARLA İLİŞKİSİ

6.1. Akdeniz Beslenme Stilinin Sağlığımıza Katacağı Kazanımlar

Akdeniz diyeti sağlıklı beslenme için gerekli bütün besin öğelerinin dengeli bir biçimde bir araya getirildiği ideal bir beslenme modelidir. Akdeniz diyetinin sahip olduğu 8 özellik aşağıdaki gibi listelenebilir:

- 1) Katı doymuş yağlar yerine tekli doymamış yağın (zeytinyağı) tüketimi,
- 2) Kuru baklagillerin (nohut, fasulye vb.) yüksek oranda tüketimi,
- 3) Tahılların ve kepekli gıdaların, ekmek dahil orantılı tüketimi,
- 4) Bol miktarda meyve tüketimi,
- 5) Bol miktarda sebze tüketimi,
- 6) Kırmızı et ve et ürünlerinin az tüketimi,
- 7) Süt ve süt ürünlerinin orta seviyede tüketimi,
- 8) Tavuk ve deniz ürünlerinin orta seviyede tüketimi, balığın mutlaka haftada bir tüketimi önerilmektedir (Tunalıoğlu ve ark., 2003; Trichopoulou, 2004).

Son 20 yıldır sağlık ve beslenme modelleri arasındaki ilişkiyi analiz etmek ve beslenme modellerinin hastalıklara olan etkisini araştırmak üzere pek çok bilimsel çalışma yapılmış ve Akdeniz diyetinin pek çok hastalığa karşı koruyucu olduğu tespit edilmiştir (Ersoy ve Özdemir, 2010; Tokay ve ark., 2021).

6.2. Akdeniz Beslenme Stilinin Hastalıklarla İlişkisi

- **Obezite ve tip 2 diyabet:** Yapılan Epidemiyolojik çalışmalar, beden kitle indeksi (BKİ) ile Akdeniz diyeti arasında ters ilişki olduğunu göstermiştir. Buna bağlı olarak Akdeniz diyetinin obeziteyi azaltma ve tip 2 diyabet hastalığını iyileştirme üzerine olumlu etkisi gözlemlenmiştir. 54 ayı aşkın bir süre metabolik sendromlu hastalarda

Akdeniz diyeti uygulanmış; endotelyal fonksiyonlarında düzelme görülmüş, bel çevresinde küçülme, serum insülin, plazma glikoz ve HOMA (homeostasis model assessment) seviyelerinde yapılan ölçümlerde de bariz düşüşler görülmüştür (Schröder, 2007; Beunzo ve ark., 2010).

- **Kardiyovasküler hastalıklar:** Benzer şekilde tip 2 diyabetli postmenopozal kadınlarda Akdeniz diyetinin etkilerinin araştırıldığı başka bir çalışmada katılımcı grup ile kontrol grubu karşılaştırılmış, HbA1c, BKİ ve lipid profilinde önemli oranda iyileşme gözlenmiş, kardiyovasküler hastalığa yakalanma riskini Akdeniz diyetinin düşürdüğü tespit edilmiştir (Toobert ve ark., 2003; Schröder, 2007).
- **Hipertansiyon, dislipidemi gibi rahatsızlıklar:** Yapılan araştırmalarda Akdeniz diyetine katılım sağlayan gruplarda homosistein seviyelerinde yapılan ölçümlerde %15’lik azalmanın tespit edilmesi Akdeniz diyetinin önemini ortaya koymuştur (Panza ve ark., 2004).
- **Alzheimer hastalığı:** Güney İtalya’da yaşlı hastalarla yapılan bir çalışmada, yaş almaya bağlı yaşla bilişsel azalmada beslenmenin etkileri araştırılmıştır. Toplum temelli demans olmayan toplam 2.258 birey, her 1,5 yılda bir prospektif olarak değerlendirildi. Kohort, yaş, cinsiyet, etnik köken, eğitim, apolipoprotein E genotipi, kalori alımı, sigara kullanımı, tıbbi komorbidite indeksi ve vücut kitle indeksi için ayarlanmış modellerde, Akdeniz diyetine uyum (1-9 skalasına göre) ana öngörücüydü. Akdeniz diyetiyle beslenen gruplarda yaşa bağlı bilişsel azalmaya (ARCD: age-related cognitive decline) Akdeniz beslenme modelinin koruyucu etkisi olduğu tespit edilmiştir. Akdeniz diyetindeki balık ve tahıl tüketiminin, Alzheimer prevalansını azalttığı ortaya konmuştur (Scarmeas ve ark., 2006).
- **Osteoporoz:** Çocukluk ve gençlik çağlarından itibaren yetersiz kalsiyum alımına bağlı olarak ortaya çıkar. İlaveten hareketsizlik, D vitamini yetersizliği; aşırı tuz tüketimi, aşırı kafein alımı ileriki yaşlarda osteoporoz oluşumuna zemin hazırlar. Bilindiği üzere D vitamini alımını takviye ilaçlarla sınırlı düzeyde mümkünken en kolay ve en doğal alımın şekli düzenli olarak doğada güneşten yararlanmakla mümkündür (Baysal, 1996; Baysal, 2012).
- **Kanser:** Akdeniz diyetinde de mevcut olan besin öğelerinden gelen antioksidanlar ve fitokimyasallar olarak bilinen bu molekül sınıfları 6000’den fazla flavonoid sınıfına ait polifenolü içermektedirler. Bu faydalı maddelerin günlük düzenli tüketimlerinin

kolon, meme, prostat kanseri başta olmak üzere pek çok kanser tiplerini azaltılabileceğini destekleyen çalışmalar mevcuttur (Panagiotakos ve ark., 2006; Sofi ve ark., 2008; Uçak ve Kızıltan, 2021).

7. SONUÇ

Akdeniz diyetinin temelinde zeytinyağı vardır. Zeytinyağının doymamış yağ asitlerince zengin oluşu diğer katı yağlara göre sağlık açısından en büyük avantajıdır. Bunun yanı sıra diyet yüksek oranda meyve, sebze, kuru baklagiller, yağlı tohumlar, tam tahıl ürünleri tüketimi bakımından da zengindir. Kırmızı et düşük oranlarda tüketilmesi önerilen gruptadır, yarım yağlı süt ve süt ürünleri, yumurta, tavuk, balık ve su ürünleri orta düzey de tüketilmesi önerilen grupta yer almaktadır. Şekerli işlenmiş besin ürünlerinin tüketimine çok kısıtlı olarak izin verilmektedir. Meyve suları, alkollü içecekler ve şekerli içeceklere ise belirli sürelerde izin verilmektedir. İçerdiği zengin ürün yelpazesi nedeniyle Akdeniz diyeti kronik hastalıklardan, bulaşıcı hastalıklara kadar pek çok hastalıkta koruyucu kalkan görevi görmektedir. Ayrıca Akdeniz diyet modelinde beslenmeye ek sosyal yaşamı da destekleyen kültürel faaliyetlere, günlük egzersizlere, spora yer verilmesi bu diyetin günlük hayata kolay uygulanabilmesine olanak sağlamıştır.

Akdeniz diyetinin dengeli ve sağlıklı beslenmeyi sunmasının yanı sıra aynı zamanda Akdeniz insanın sıcakkanlılığının sonucu olan misafirperverlik, komşuluk ve kültürlerarası değerlerin korunumuna ve çeşitliliğine saygıyla yaklaşımı yansıtan bir yaşam tarzını da içeriyor olması onun 2011 yılında UNESCO listesine dahil edilmesine yol açmıştır. Akdeniz diyetinin faydalarına dikkat çeken bu mevzuunun üzerine, 2000’li yıllardan itibaren dünya çapında en yaygın olarak görülen rahatsızlıkların başında gelen kronik hastalıkların önlenmesi için Dünya Sağlık Örgütü (WHO) mevcuttaki tüm diyetlerin Akdeniz diyetine göre revizyon edilmesini şiddetle önermiştir. Tüm bu adımlar, Akdeniz tipi diyetin sağlıklı ve uzun yaşamı sağlama ve sürdürme etkisi ile gönül rahatlığıyla uygulanabilecek başarılı bir diyet modeli olduğu yansıtmaktadır.

Sağlık üzerine olumlu etkiler içermesi nedeniyle, toplumların Akdeniz diyetine uyumunun artırılabilmesi için okullar başta olmak üzere, topluma yönelik beslenme eğitimleri düzenlenerek bireylerin sağlıklı ve dengeli beslenme konusundaki farkındalığı artırılmalıdır. Basın, yayın organlarında ve kamu spotlarında da Akdeniz beslenme modeli tanıtılmalıdır. Bireylerin yaşam kalitesinin artışı, ancak bu beslenme modeline uyumun artırılması yoluyla sağlanabilir.

Yazar Katkıları

Plan, tasarım: MA., Z.Ç; Materyal, yöntem ve veri toplama: MA., Z.Ç; Veri analizi ve yorumlar: MA., Z.Ç; Yazım ve düzeltmeler: MA

Çıkar Çatışması

Yazarlar arasında çıkar çatışması bulunmamaktadır.

Finansal Destek

Herhangi bir finansal destek alınmamıştır.

KAYNAKLAR

- About-Enein BH, Puddy WC & Bernstein, J. (2017). Ancel Benjamin Keys (1904–2004): His early works and the legacy of the modern Mediterranean diet. *Journal of Medical Biography*. 2017;28(3):139-147. doi:10.1177/0967772017727696
- Ames, B. N. (1983). Dietary carcinogens and anticarcinogens. *Science*, 221(4617), 1256–1264.
- Anonim (2022). Ulusal Bilim Konseyi Yağ Bilim Raporu. T.C. Sağlık Bakanlığı Halk Sağlığı Genel Müdürlüğü, Sağlık Bakanlığı Yayın no:1225. ISBN: 978 975 590 815 1, Ankara 2022. www.beslenmehareket.hsgm.gov.tr
- Bach-Faig, A., Berry, E. M., Lairon, D., Reguant, J., Trichopoulou, A., Dernini, S., Medina, F. X., Battino, M., Belahsen, R., Miranda, G. & Serra-Majem, L. (2011). Mediterranean diet pyramid today. Science and cultural updates. *Public Health Nutrition*, 14(12A), 2274–2284. <https://doi.org/10.1017/s1368980011002515>
- Barbaros, B., ve Kabaran, S. (2014). Akdeniz diyeti ve sağlığı koruyucu etkileri. *Beslenme ve Diyet Dergisi*, 42(2), 140–147.
- Baysal, A. (1996). Sağlıklı beslenme ve Akdeniz diyeti. *Beslenme ve Diyet Dergisi*, 25(1), 21–29.
- Baysal, A. (2012). *Beslenme* (14. baskı). Ankara: Hatipoğlu Yayınları.
- Beunza, J.-J., Toledo, E., Hu, F. B., Bes-Rastrollo, M., Serrano-Martínez, M., Sánchez-Villegas, A., ... & Martínez-González, M. A. (2010). Adherence to the Mediterranean diet, long-term weight change and incident overweight or obesity: The Seguimiento Universidad de Navarra (SUN) cohort. *The American Journal of Clinical Nutrition*, 92(6), 1484–1493. <https://doi.org/10.3945/ajcn.2010.29764>
- Can, Z. (1994). Zeytinyağı mucizesi. *Hürriyet Gazetesi*. İstanbul, Türkiye.
- Demirci, M., ve Bölükbaşı, B. (2003). Akdeniz beslenme tarzında zeytinyağının önemi. In *Türkiye I. Zeytinyağı ve Sofralık Zeytin Sempozyumu Bildirileri* (2–3 Ekim 2003, Çiğli-İzmir). İzmir: Tarih Zeytinyağı Üretim Tesisleri. (Yayın No: TEAE-112; ISBN 975-407-144-6)

- Ekim, M., Ekim, H., ve Tuncer, M. (2022). Derin ven trombozundan korunmada Akdeniz diyetinin rolü. *Van Tıp Dergisi*, 29(1), 114–119. <https://doi.org/10.5505/vtd.2022.56255>
- Ersoy, G., ve Özdemir, G. (2010). Akdeniz diyetinin sağlığa yararları. *Türkiye Klinikleri Journal of Cardiovascular Sciences*, 22(1), 75–84.
- Harwood, J. L., & Yaqoob, P. (2002). Nutritional and health aspects of olive oil. *European Journal of Lipid Science and Technology*, 104, 685–697. [https://doi.org/10.1002/1438-9312\(200210\)104:9/10<685::AID-EJLT685>3.0.CO;2-Q](https://doi.org/10.1002/1438-9312(200210)104:9/10<685::AID-EJLT685>3.0.CO;2-Q)
- Karasabina, S., İflazoğlu, N., Karakuş, H., ve Kuvvetli, M. (2016). Mutfaktaki kutsal emanet. *Zeytin Bilimi*, 6(2), 99–104.
- Keys, A., Menotti, A., Karvonen, M. J., Aravanis, C., Blackburn, H., Buzina, R., ... & Toshima, H. (1986). The diet and 15-year death rate in the seven countries study. *American Journal of Epidemiology*, 124(6), 903–915.
- Kırmızıkuşak, D., ve Yaman, M. (2021). Fonksiyonel bir gıda: Zeytinyağı. *Sosyal, Beşeri ve İdari Bilimler Dergisi*, 4(6), 587–596.
- Özata, E., ve Cömert, M. (2016). Zeytinyağı ve sağlıklı yaşam. *Zeytin Bilimi*, 6(2), 105–110.
- Özdoğan, M. (2025). Beslenme ve yağlar. Erişim tarihi: 10 Eylül 2025, <https://drmelekvuslatozdogan.com/yaglar/>
- Özer, E. R., ve Tekinşen, K. K. (2021). Akdeniz diyeti ve sağlık. *Akademik Et ve Süt Kurumu Dergisi*, (2), 13–23.
- Panagiotakos, D. B., Chrysoshoou, C., Pitsavos, C., & Stefanadis, C. (2006). Association between the prevalence of obesity and adherence to the Mediterranean diet: The ATTICA study. *Nutrition*, 22(5), 449–456. <https://doi.org/10.1016/j.nut.2005.11.004>
- Panza, F., Solfrizzi, V., Colacicco, A. M., D'Introno, A., Capurso, C., & Torres, F. (2004). Mediterranean diet and cognitive decline. *Public Health Nutrition*, 7(7), 959–963.
- Scarmeas, N., Stern, Y., Tang, M. X., Mayeux, R., & Luchsinger, J. A. (2006). Mediterranean diet and risk for Alzheimer's disease. *Annals of Neurology*, 59(6), 912–921.
- Schröder, H. (2007). Protective mechanisms of the Mediterranean diet in obesity and type 2 diabetes. *Journal of Nutritional Biochemistry*, 18(3), 149–160. <https://doi.org/10.1016/j.jnutbio.2006.05.006>
- Sofi, F., Cesari, F., Abbate, R., Gensini, G. F., & Casini, A. (2008). Adherence to Mediterranean diet and health status: Meta-analysis. *BMJ*, 337, 1–7.
- Tokay, A., Yılmaz, C., Bülbül, N., Boyraz, Ö., & Bölük, S. (2022). The Mediterranean diet's place in sustainability: One of the sustainable nutrition diet models. *Journal of TOGU Health Sciences*, 2(2), 187–201.
- Toobert, D. J., Glasgow, R. E., Strycker, L. A., Barrera, M., Jr., Radcliffe, J. L., & Wander, R. C. (2003). Biologic and quality of life outcomes from the Mediterranean lifestyle program: A randomized clinical trial. *Diabetes Care*, 26(8), 2288–2293.

- Trichopoulou, A. (2004). Traditional Mediterranean diet and longevity in the elderly: A review. *Public Health Nutrition*, 7(7), 943–947.
- Tunalıoğlu, R., Tiryaki, Y. G., Tan, S., ve Taşkaya, B. (2003). Dünya zeytinyağı tüketimindeki gelişmeler; bu gelişmeyi destekleyen çalışmalar ve Türkiye zeytinyağı tüketimindeki değişimler. In *Türkiye I. Zeytinyağı ve Sofralık Zeytin Sempozyumu Bildirileri*. Çiğli–İzmir.
- Uçak, S., ve Kızıltan, G. (2021). Akdeniz diyeti ve kanser. *Başkent Üniversitesi Sağlık Bilimleri Fakültesi Dergisi*, 6(2), 105–121.
- Willett, W. C., Sacks, F., Trichopoulou, A., Drescher, G., Ferro-Luzzi, A., Helsing, E., ... Trichopoulos, D. (1995). Mediterranean diet pyramid: A cultural model of healthy eating. *American Journal of Clinical Nutrition*, 61(Suppl.), 1402S–1406S.
- Yücel, S., ve Özçimen, D. (2010). Zeytin ve zeytinyağının insan sağlığı üzerine etkileri. *Zeytin ve zeytinyağı sektörü ortak akıl ve güçbirliği toplantıları sonuç bildirgesi*. Temmuz 2010.