

# Beslenmenin Demokratikleştirilmesi

Kenan Demirkol\*

Demokrasinin en önemli tanımlarından biri, kişinin yapmak istemediği bir şeye zorlanamamasıdır. Diğer taraftan “başkasının ne yiyeceğine hükmeden kişi en güçlü kişidir”<sup>1</sup>. Bizler ne yiyeceğimize karar verme yetisinden yoksun bırakıldığımızı göre bugünkü durum insan onuru ile bağdaşmamaktadır.

Kentlerimizdeki beslenme alışkanlığını anlayabilmek için lokantalarda sunulan besinler ve marketlerin besin reyonlarına göz atmak yeterli olur. Herhangi bir Avrupa ülkesi ya da ABD’den hemen hemen hiçbir fark kalmamıştır. Marketlerdeki besin reyonlarında koridorlarca meşrubat, bisküvi, gofret, çikolata, şekerleme gibi temel besin maddesi sınıfına girmeyen, çoğu Türkçe olarak adlandırılmamış binlerce ürün ile karşılaşmaktadır. Bu ürünlerin hiçbiri sağlık için gerekli olmadığı gibi insan sağlığını çoğu zaman ileri derecede tehdit edici niteliktedirler. Temel besin maddeleri olan ekmek, et, süt, sebze, meyve gibi ürünlerin ise hangi koşullarda üretildiği takibi yeterince yapılmamaktadır. Bunların besleyici özelliklerine de kuşku ile yaklaşmak, hatta atalarımız için sağlık kaynağı olan bu besinlerin sağlığını ne oranda tehdit ettiğini düşünmek ve araştırmak zorundayız.

Lokantalardaki durum da çok farklı değil, hamburgerler, sosisler, çiftlik balıkları, laboratuvar tavukları vb. ileri derecede sanayileşmiş tarım ve hayvancılık ürünleri. Daha çok değil, birkaç on yıl önce tavuk yendiğinde en çok 5-10 kilometre ötedeki bir çiftlikte serbest dolaşan ve doğandan neyi bulduysa onunla karnını doyuran, hiç bir ilaç (antibiyotik) ya da kimyasal madde kullanmayan gerçek tavuklar yenirdi memleketimizde. Dana ve koyun için de benzer koşullar

\* Prof.Dr., İstanbul Üniversitesi, İstanbul Tıp Fakültesi Genel Cerrahi Anabilim Dalı  
1 Maguelonne Toussaint-Samat, History of Food, Blackwell Publishing, 1994, s.16.

geçerliydi. Domates ya aynı ilden ya da en çok komşu ilden pazara gelirdi. Şimdi domatesin nereden geldiği belli değil ayrıca kendisi değil fotoğrafı geliyor. Bu domatesin tohumu muhtemelen İsrail'den gelme, zirai mücadele ilacı muhtemelen ABD'den, hibrit tohum olduğundan gübresi de muhtemelen yine yurt dışından gelmektedir. Bu şekilde üretilen domates ismen ve şeklen domatestir. Biyolojik olarak domates olduğundan şüphe duymak gerekir. Verimi yükselttik diyerek, sadece tohum, gübre ve pestisit üreticilerinin kar verimliliğini yükseltmiş olduk. Ne pahasına? Besi değeri yarı yarıya, hatta daha da aza inmiş sebzeler uğruna. Domates seyretmek için üretilmez. Domates insana vitamin, mineral, antioksidan sağlasın diye üretilir. Bu maddeler "modern" diye tanımlanan endüstriyel tarımda en iyimser bakışla asgari yarı yarıya azaldığına göre, besin maddesi verimi de yarı yarıya azalmış demektir. Hani verim artmıştı..! Diğer taraftan hibrit tohumlar fazla su gerektirdiğinden yapılan hatalı sulamalarda topraklarımız tuzlanmakta, tarım için elverişsiz hale gelmekte. Ülkemizde kişi başına ekilebilir tarım arazisi 1990-2005 yılları arasındaki 15 yılda %25 oranında geriledi<sup>2</sup>. Hani verim artmıştı..!

Ülkemizde 4 milyon şeker hastası var<sup>3</sup>. Eskiden çok az kalp hastalığı görülen illerimizde dünya metropollerini ile yarışabilecek hasta sayısına ulaşıldı. Tüm nüfusta ama özellikle çocuklarda belirgin bir şişmanlama göze çarpmakta.

Ne oldu da bu durumlara geldik? Bunu anlamak için gıda emperyalizm tuzağına nasıl düştüğümüzü tarih sayfalarını geriye çevirerek incelememiz gerekir.

Her şey Marshall Yardımı ile başladı. Avrupa 2. Dünya Savaşı'ndan çok ağır hasar görerek çıktı. 1946 ve 1947 yıllarında buna çok soğuk geçen iki kış da eklenince Avrupa'da açlık çok büyük bir sorun haline geldi.

Aynı dönemde ABD savaştan hiç zarar görmemiş, 1920'li yıllardan beri sürdürdükleri araştırmaları hibrit tohumculuğu geliştirmiş, endüstriyel tarıma geçmiş olduklarından çok büyük tarım ürünü stoklarına ulaşmışlardı. Bu ürünleri ülke içinde tüketmeleri olanaklı değildi. Ürünlerini dış pazarlara taşımaları zorunluluk kazandı. ABD'de tarım ürünleri fazlalığı, Avrupa'da açlık denklemi 1948 yılında "Avrupa Kalkınma Planı"nın doğumuna yol açtı. Hedef, Avrupalılara bir bölümü hibe bir bölümü ise kredi tarzında parasal yardımda bulunarak, verilen paralarla ABD ürünlerini Avrupa'lılara satmaktı. Türkiye'de bu plana dahil edildi. Türkiye Avrupa'lı ya da savaştan ağır zarar gördüğü için plana dahil edilmedi. 1947 yılında komünizmi önlemek için yaşama geçirilen Truman doktrini nedeniyle Türkiye ve Yunanistan'a askeri yardım yapıldı ve aynı gerekçeyle Türkiye "Avrupa Kalkınma Planı"na katıldı. Ülkemizde daha çok planın fikir babası

2 <http://nkg.tuik.gov.tr/tum.asp?gosterge=48&Submit=G%F6r%FCnt%FCle>

3 Sağlık Bakanlığı Kronik Hastalık Raporu, 2006.

olan Marshall'ın adıyla anılan bu yardım paketi, yardımdan çok bir sömürme paketi idi. Birçok alanda tavizlere neden olan bu plan<sup>4,5</sup>, gıda açısından bağımlı hale gelmemizin başlangıcı oldu.

ABD dünyanın en büyük mısır üretici ülkesidir. Geçmişte de bu böyleydi. ABD birikmiş olan mısır dağlarını eritmek için değişik yollar aramıştır. Bunlardan biri de mısırözü yağı ihracaatıdır. İşte Marshall yardımının koşullarından biri ABD'den mısırözü yağı almamızdır<sup>6</sup>. Aynı açılımla Türkiye'de ilk margarin fabrikası kuruldu<sup>7</sup>. Türk insanı zeytinyağından soğutularak mısırözü yağına ve margarine alıştırıldı. Bu amaçla zeytinyağı ısınrsa kanser yapar gibi yalanlar uydurmaktan da geri kalınmadı; halbuki zeytinyağı dumanlaşma derecesi en yüksek (en zor yanan) sıvı yağlardan biridir. Zeytinyağı kötüleyen türkü yapıldı (Zeytinyağlı yiyemem aman, basmadan fistan giyemem aman...). Bursa yöresine ait bu türkü 2 Kasım 1954 tarihinde derlenmiştir (İhsan Kaplayan, Repertuar numarası 1133). Milyonlarca zeytin ağacı kesildi o dönemde. ABD zeytinyağımızı Dolarla satın alıyordu, teşvik edici olsun diye. Türk halkı zeytinyağına sırtını döndükten sonra ise başlarda TL karşılığı bize satılan mısırözü yağı artık Dolarla satılmaya başlandı. Zeytinyağımızı ise almaktan vaz geçtiler, zaten satacak pek zeytinyağı da kalmamıştı. Türk toplumu sıvı yağ dendiğinde mısırözü yağı, katı yağ dendiğinde ise margarin anlar olmuştu.

1960'lara gelindiğinde mısırözü yağına alternatif bir yağ ülkemize girmiştir. Bir Amerika bitkisi olan ayçiçeği esas ülkesinde çok rağbet görmemiştir. 1500 yıllarında İspanya'ya getirilen ayçiçeği Avrupa'ya bir süs bitkisi olarak yayıldı. İlk kez 1716 yılında İngiltere'de ayçiçeği tohumundan yağ elde edilmesi ile ilgili patent hakkı alındı fakat yağ üretimine başlamadı<sup>8</sup>. Ayçiçek yağı ilk kez Rusya'da 1769 yılında elde edilir, 1830 yılında sanayi üretimine geçilir<sup>9</sup>. 1960'lı yıllarda Bulgaristan üzerinden ülkemize gelen ayçiçek yağının halen en çok Trakya'da üretilmesinin ana nedeni de budur. Yanlış anlaşılmasın, bu yağ da çok uluslu şirketler aracılığı ile gelmiştir.

Aynı yıllarda ABD'de hibrit tohumculuğu zirveye ulaşmıştı, fakat dünyada hiç kimse bu tohumları istemiyordu. Hibrit tohumları nasıl satabiliriz araştırmasına giren ABD'nin "Avrupa Kalkınma Planı"nda oynadıkları açlık kartı akıllarına

4 Nadir Avşaroğlu, Marshall planı, Amerikan dış kredileri ve Türkiye madencilik sektörüne etkileri. [http://www.maden.org.tr/genel/bizden\\_detay.php?kod=2865&tipi=5&sube=0](http://www.maden.org.tr/genel/bizden_detay.php?kod=2865&tipi=5&sube=0)

5 Geçmişten Günümüze Hava Ulaşımı, "Tayyareden Uçağa Bir Montajın Öyküsü". Mühendis ve Makina Dergisi, S. 491, Aralık 2000.

6 Osman Nuri Koçtürk, Yeni Sömürgecilik Açısından Gıda Emperyalizmi, Toplum Yayınları 1966.

7 <http://www.unilever.com.tr/ourcompany/aboutunilever/unileverataglance/>

8 <http://www.sunflowernsa.com/all-about/default.asp?contentID=41>

9 <http://www.sunflowernsa.com/all-about/default.asp?contentID=41>

geldi ve yine aynı oyunu oynadılar: “Dünyada bir milyar aç insan var, bunları ancak verimi yüksek tohum kullanarak doyurabiliriz” dediler ve “Yeşil Devrim” diye anılan projeyi başlattılar. Bu proje ile ilk olarak Pakistan ve Hindistan’a bedava tohum verdiler. Bu tohumlar bazı koşullarda yerel tohumlardan daha yüksek verim vermektedir (kilo bazında, besi değeri bazında değil, bkz. önceki bölüm). Bunun için ama çok fazla suya ve özel gübreye gereksinimleri vardır. Ayrıca zirai mücadele ilaçları da özel. Tohumu pazarlayan şirket gübre ve zirai mücadele ilacını da pazarlıyor. Bu tohumlar başlangıçta kısır olduğundan sadece bir kez ürün vermekteydiler, ertesi yıl ekildiğinde ürün alınmamaktaydı. Tepkiler üzerine şirketler kısır tohum uygulamasını bitirdiler. Ancak yine de sebze üreticisi ürününden elde ettiği tohumu ektiğinde bitki çıkmakta meyvesini vermemektedir. Hindistan ve Pakistan ilk yıldan sonra bu tohumları ve gerekli diğer maddeleri satın almak zorunda kaldı. Hala da aynı durumda. 1980 yılında Türkiye de Yeşil Devrim programına katıldı<sup>10</sup>. Hibrit tohum, Anadolu tohumuna göre çok daha fazla su gerektirdiğinden, halen de sulama yöntemimiz %94 oranında vahşi sulama olduğundan<sup>11</sup> geniş tarım arazileri tuzlandı, tarım yapılamaz hale geldi. Damla sulama ya da yağmurlama tarzı sulamaya geçilmesi düşünüleceğine yüzlerce sulama barajı yapılarak suyun ekosistemi bozuldu. Bu tercihlili politikalarla 1955 yılında kişi başına 8500 metreküp su rezervi olan Türkiye<sup>12</sup>, şimdi kişi başına 1466 metreküp su rezervi ile suyu kıt ülkeler sınıfına girmiş bulunmaktadır<sup>13</sup>.

1999 IMF kapitülasyonu ile Türkiye özellikle tarım alanında oldukça köşeye sıkıştırıldı. Bu emperyal baskı ile 2001 yılında şeker yasası çıkartıldı. Türkiye Dünya’nın dördüncü büyük şeker pancarı üreticisi olduğu halde nişasta bazlı şekere (NBS) %10 kota tanındı. Bakanlar kuruluna da yıllık bazda %50 azaltma ya da arttırma yetkisi verildi. O yıldan beri bakanlar kurulu genellikle yetkisini %50 arttırma yönünde kullandı. Her ne kadar NBS üreticileri kendi ürünlerinin ayrı bir pazarı olduğunu bu nedenle de pancar üretimine rakip olmadıklarını iddia etseler de, bu insanı saf yerine koymaktan öte bir iddia değil, çünkü sanayide NBS üreticilerinin ürünleri ile yapılan her şey önceden pancar şekeri ile yapılmaktaydı. Sanayici ucuzluğu yüzünden NBS ürünlerini tercih etmesi başka, yapılabirlik başka.

Nişasta bazlı şeker, doğada bulunan bir nişastanın kimyasal ve enzimatik yollarla glikoz ya da früktoza dönüştürülmesidir. Nişasta ham maddesi olarak

10 CIMMYT and Turkey. CIMMYT E-News, Vol 2, No. 11, November 2005.

11 “Türkiye’nin Su Reçetesi”, Türkiye’nin Su Politikaları Görüşü [http://www.dogadernegi.org/data/pdf/Su\\_gorusu.pdf?sayfa=su-gorusu](http://www.dogadernegi.org/data/pdf/Su_gorusu.pdf?sayfa=su-gorusu),

12 Adel Darwish, The Next Major Conflict in the Middle East: Water Wars, Geneva Conference on Environment and Quality of Life, Haziran 1994.

13 Çevre ve Orman Bakanlığı 2008 Bütçesi Sunuş Konuşması, Aralık 2007.

mısır kullanılmaktadır. Nişasta binlerce glikoz molekülünün biraraya gelmesi sonucu oluşur. Bu nedenle kimyasal yollarla nişasta yapı taşı olan glikoza dönüştürülebilmektedir. Glikozu früktoza dönüştürmek için ise enzimler kullanılmaktadır<sup>14</sup>. Bu enzimlerin elde edilişi çok ilginç. Doğal enzimler oldukça az bulunduğundan ticari amaçla ucuz enzim elde edebilmek için genetik yapısı değiştirilmiş mikroorganizmalar (bakteriler) kullanılmaktadır. Ancak genetik teknoloji ile bu enzimlerin ticari kullanımı mümkün olmuştur. NBS üretiminde bir yandan genetik yapısı değiştirilmiş ithal mısırların kullanım riski vardır diğer yandan ise zaten üretim sürecinde GDO'lu bakterilerden elde edilen enzimler kullanılmaktadır.<sup>15</sup>

Genetik yapısı ile oynanmış organizmalardan elde edilen maddelerin insan sağlığına etkileri henüz tam olarak bilinmemektedir. Ancak bugüne kadar yapılan araştırmalara göre antibiyotiklere direnç, hayvan deneylerinde sakat doğumlar gibi oldukça ürkütücü bulgular saptanmıştır<sup>16</sup>. GDO kökenli maddelerin sağlık sonuçları tam olarak aydınlatılmadan topluma sunulması ciddi bir sorumsuzluk örneğidir.

NBS'lerin diğer bir sakıncası pancardan elde edilen şekerden daha fazla früktoz içermesidir. Çağımızda gelişmiş ülkelerde ve özellikle ABD'de son 30-35 yıldır görülen şişmanlık hastalığının (toplumun %60'ı obez) ana nedenlerinden birinin mısırdan elde edilen, früktozdan zengin NBS olduğu bilim çevrelerinde kabul edilen bir gerçektir<sup>17</sup>. Früktoz insanda bağırsaktan emildikten sonra hemen karaciğere taşınır ve trigliseritlere (kan yağlarına) dönüştürülür. Bu yağlar hem şişmanlamaya yol açar, hem de kolesterolü oksitleyerek oksid-kolesterol oluştururlar. Oksid-kolesterol damar sertliğinin (ateroskleroz) ana yapı taşıdır. Ayrıca früktoz insan vücudundaki tüm hücrelerin insüline direnç kazanmalarına yol açarak şeker hastalığı oluşumunu kolaylaştırır<sup>18</sup>. Bakır metabolizmasını bozarak yine damar sertliği, osteoporoz (kemik yumuşaması), yüksek tansiyon gibi kronik hastalıklar diye adlandırılan geniş bir hastalık grubuna yol açar<sup>19</sup>.

14 Prof. Dr. Nevzat Artık. Nişasta ve Nişasta Bazlı Endüstri İnceleme Raporu, Ankara Üniversitesi Mühendislik Fakültesi Gıda Mühendisliği Bölümü, Ankara, 2008.

15 Mark Anthony, Ph.D. Nutrition Beyond the Trends: The Devil and High-Fructose Syrup. <http://www.foodprocessing.com/articles/2006/145.html>

16 Effect of diets containing genetically modified potatoes expressing *Galanthus nivalis* lectin on rat small intestine. *Lancet*, Vol 354, No 9187, pp 1353-1354, Oct 1999.

17 Stanhope, KL, Havel, PJ. Fructose Consumption: Potential Mechanisms for its Effects to Increase Visceral Adiposity and Induce Dyslipidemia and Insulin Resistance, *Current Opinion in Lipidology* 19:16-24, 2008.

18 Elliott SS, Keim NL, Stern JS, Teff K, Havel PJ. Fructose, Weight Gain, and the Insulin Resistance Syndrome. *Am J Clin Nutr*;76:911-22, 2002.

19 Sanda, B. The Double Danger of High Fructose Corn Syrup. <http://www.westonaprice.org/modernfood/highfructose.html>

Gıdalarla alınan glikozun metabolize edilebilmesi için insülin gerekli olduğundan, bağırsaktan glikoz emilir emilmez daha karaciğere varmadan insülin reseptörleri uyarılarak insülin salgılanmasına neden olur. İnsülin salgılanmasıyla olumlu bir gelişme de olur: insülinle birlikte tokluk hormonu olan “leptin” de salgılanır. Böylece insan tokluk hissettiğinden yemeye ara verir. Früktoz insülin salgılatmadığı için leptin salgılanması da oluşmaz, böylece de tokluk hissi gelişmez. Bu da aşırı kalori alınımına ve şişmanlığa yol açar. Kronik hastalıkların oluşumunda şişmanlık kilit bir öneme sahiptir. Hem kalp-damar hastalıkları hem de bazı kanser cinsleri şişman hastalarda çok daha fazla görülmektedir<sup>20</sup>. İnsanı şişmanlatan en önemli madde früktozdur. Bilinçli olarak besin maddesi demiyor, sadece madde olarak adlandırıyorum, çünkü insan organizmasının hiçbir işlevi için früktoza gereksinim yoktur. Beslenmek beden gereksinimlerinin sağlanması olduğuna göre bedenin hiç gereksinim duymadığı bir maddeyi de besin maddesi olarak adlandırmak olası değildir. Aynı şey glikoz için de geçerlidir. Bu nedenle bu iki şekerin gıdalarla alınması insana “boş kalori” verir. Boş kalori çünkü hiçbir beslenme işlevini yoktur. Sadece şişmanlatır.

Yukarıda da belirtildiği gibi hem früktoz hem glikoz şişmanlatıcı etkiye sahiptir. Ancak früktoz glikoza göre daha tehlikelidir. Bu nedenle NBS’lerden uzak durmak gerekir. Aslında şekerden tümüyle uzak durmak en doğru davranış olur.

18. yüzyılın başlarında Avrupa’da yıllık şeker tüketimi bir tatlı kaşığı kadar iken<sup>21</sup>, günümüzde kişi başı yıllık tüketim ortalama 70 kilograma yükselmiştir.

İki yüz yıl öncesine kadar şeker sadece şeker kamışından üretildiği için oldukça pahalı bir üründü. Amerikan kıtasıyla yapılan ticaret hacminin artmasıyla 18 YY boyunca şeker fiyatı giderek düştü ve Almanya’da ılıman iklimlerde yetişen şeker pancarından şeker üretilebileceğinin keşfedilmesi ve 1801 yılında ilk fabrikanın kurulmasıyla şeker fiyatı daha da ucuzlayarak yaygın kullanıma açılmış oldu. 1805 yılında İngiltere’de yıllık tüketim 5 kilograma yükselmişti.

Son iki yüz yıldır insan bedeni hiç gereksinimi olmadığı halde aşırı şekere maruz kalmaktadır. Bu ülkemiz insanı için de ne yazık ki böyle. Şeker fabrikalarının yıllık üretimi 2.2 milyon ton, kaçak olarak ülkemize giren şeker miktarının 1 milyon ton olduğu tahmin ediliyor ve NBS üretiminin de yıllık 300 bin ton olduğunu düşünürsek, yeni doğan bebekler dahil kişi başı yıllık şeker tüketimini yaklaşık 50 kilogram olarak hesaplamak mümkün. Doğu-Batı, ya da kent-köy

20 Wardle J. Obesity and Cancer. <http://www.google.com.tr/url?sa=t&source=web&ct=res&cd=3&url=http%3A%2F%2Fscience.cancerresearchuk.org%2Fpreps%2Fpdfs%2Fobesity.pdf&ei=EEuGSbPDGpid-ga-7rQa&usq=AFQjCNFKxaXVSO8pY6HtSW3Y-GrOmZRm-g&sig2=Pii7fnbn7oHJZTo6Cn0wNw>

21 F. Braudel, The Structures of Everyday Life, University of California Press, 1992, s.226.

alım gücü farkı göz önünde bulundurulursa özellikle batıdaki kentlerde şeker tüketiminin Avrupa'nın ortalama şeker tüketimi olan 70 kg dolayında olduğu tahmin edilmektedir. Bu nedenle de Avrupa'da görülen kronik hastalık artışının aynısı kentlerimizde de görülmektedir.

İnsan bedeni günde yaklaşık 15 gram früktozu yağa dönüştürmeden metabolize edebilmektedir. Pancardan ya da şeker kamışından üretilen şeker ("sakaroz", bir yapay tatlandırıcı olan sakarin ile karıştırılmamalı) bir molekül glikoz ve bir molekül früktozdan oluşmaktadır. Bu nedenle sakaroz (kesme şeker, toz şeker) yendiğinde eş miktarda glikoz ve früktoz alınmış olur. Bedenimiz 15 gram früktozu yağa dönüştürmeden metabolize edebildiğine göre günde yediğimiz meyvedeki şeker de dahil edilmek koşuluyla 30 gramdan fazla şeker (sakaroz) yenmemelidir. Bu da yılda 11 kilograma denk gelir. Zararsızca metabolize edebileceğimizden 5-7 kat fazla şeker tüketilmesi bunun bir kısmının da früktozdan zengin NBS olarak alınması, bugünün hastalık tablosunu açıklayan çok önemli bir unsurdur.

Belli bir yasal zorlamayla olmasa da ticari baskılar sonucu hayvancılığımızda da köklerimize göre belirgin farklılıklar oluştu. Onbinlerce yıldır Anadolu ekosisteminin oluşturduğu yerli ırk inekler et ve süt verimi yüksek (?) yabancı ırklarla melezleştirildi. Ya da tümüyle yabancı ırk hayvanlar ithal edilerek bunlar beslendi. Veteriner hekimlik okullarında sürdürülen eğitim, bu hayvanlardan nasıl en çok süt ya da karkas elde edilebileceğine göre ayarlandı. İnsan sağlığı hiç hesaba katılmadı, sanki bu ürünler uzaylılara pazarlanacakmış gibi davranıldı, hayvan sağlığı ile de sadece sermaye kaybı olmasın diye ilgilenildi. Onbinlerce yıldır meralarda, steplerde beslenen hayvanlar ahırlara tıkılarak kendi pislikleri için boğulmalarına göz yumuldu. Hijyenik olmayan bu ortamda hasta olmamaları (sermaye kaybı) için antibiyotiklerle şişirildiler. Süt verimi artsın diye hormonlar (ülkemizde yasak olduğu iddia edilmekte) verildi. Merada otlayacağına önüne pancar küspesi, mısır silajı, arpa, saman gibi nişasta ağırlıklı besinler verildi. Nişasta ve dolayısıyla şeker nasıl insanı şişmanlatıyorsa hayvanda da semirmeye yol açıyor. Hayvanın beslenmesindeki bu değişim insan sağlığında büyük kayıplara yol açmıştır.

Çayır otu, yonca gibi yeşil bitkilerde ağırlıklı olarak var olan yağ asidi (yağların yapı taşı yağ asitleridir) omega-3 yağ asididir. Doğada birkaç çeşit omega-3 yağ asidi bulunur. En yaygın olan 3 tanesinin biri bitkilerde bulunan alfa linolenik asittir, diğer ikisi ise hayvanlarda bulunan eikosapentaen asit (EPA) ve dokosahekzaen asittir (DHA). Çayır otu ve yonca gibi yeşil bitkilerde şeker ve nişasta ya hiç bulunmaz ya da ihmal edilebilecek miktardadır.

Mısır, arpa, buğday gibi tahılların ana yağ asidi omega-6 yağ asididir. Ayrıca bu bitkilerde bol miktarda nişasta bulunur. Nişastadan zengin ya da pancar küspesinde olduğu gibi şekerden zengin besin verildiğinde, hayvanın iç yağında ve süt yağında belirgin değişiklikler olur. Merada otlayan hayvanın iç yağında başlıca doymuş yağ asidi stearik asittir. Stearik asidin erime derecesi 37 derecenin üzerinde olduğundan fakat insan vücut ısı 36,5 derece olduğundan tüm stearik asit eriyerek emilmemektedir. Yine de eriyip emilen stearik asit vücutta hızla oleik aside dönüşür. Oleik asit zeytinyağının ana yağ asididir. Diğer bir ifade ile; dedelerimizin Adana kebaba koydukları iç yağ aslında zeytinyağı idi. Nişasta ve şekerden zengin besinler alan hayvanların iç yağının ana doymuş yağ asidi palmitik asittir. Bu yağ asidi daha düşük ısıda erir, bu nedenle de tümüyle bağırsaktan emilir. Palmitik asit damar sertliğine yol açan üç doymuş yağ asidinden biridir (diğer ikisi laurik asit ve miristik asit). Bu üç aterosjenik (damar sertliğine yol açıcı) yağ asidi kolesterolü oksitleyerek oksidize-kolesterol oluşumuna yol açar. Daha önce de belirtildiği gibi oksidize-kolesterol damar sertliğinin yapı taşıdır. Diğer taraftan insan sağlığı için vazgeçilmez olan omega-3 yağ asitleri de sadece merada otlayan hayvanlarda bulunmaktadır.

Bir de süte bakalım. Merada otlayan hayvanın sütünde ağırlıklı olarak doymamış yağ asitleri vardır. Aterosjenik doymuş yağ asitleri çok az bulunur. Nişasta ve şeker ağırlıklı beslenen hayvanın sütünde ise %41 oranında miristik asit (daha önce adı geçen üç aterosjenik yağ asidinden biri) bulunur. Bu nedenle bugün marketlerden ya da pazarlardan alınan süt ve süt ürünleri insan sağlığını tehdit edicidir. Ayrıca merada otlayan hayvanın sütünde olup da yapay beslenen hayvanın sütünde olmaya 3 çok önemli madde vardır.

- Bunlardan biri omega-3 yağ asidi, günümüz yaşam koşullarında sadece balıktan aldığımız yaşamsal yağ asidi. Aldığımız denilse de ne yazık ki toplumun çok az bir bölümü dışında kronik omega-3 eksikliği mevcut. Bu durum birçok kanserin oluşumundan sorumludur ve kalp-damar hastalığı ve inme gibi çağımızın ana ölüm nedenlerinden birini oluşturmaktadır.

- Diğer bir madde yine bir yağ asidi; konjüge linoleik asit (CLA). Bu madde sadece merada otlayan hayvanları sütünde bulunur ve insan sağlığı açısından çok önemli iki işlevi vardır. CLA doğada bilinen en güçlü antioksidanlardan biridir. Hem damar sertliği ve buna bağlı hastalıkların önlenmesinde hem de bazı kanserlerin gelişmesinin engellenmesinde çok güçlü etki gösterir. Nitekim CLA'dan zengin beslenen kadınlarda meme kanseri gelişme riski aynı yaş ve risk grubu diğer kadınlara göre %60 daha azdır. CLA'nın diğer özelliği ise şişmanlamayı (yağlanmayı) engellemesidir. Bu nedenle bazı insanlar CLA



hapları kullanmaktadır. Ancak hap olarak satılan CLA'lar aspir çiçeğinden elde edildiğinden inek sütünden elde edilenden farklı bir üç boyutlu yapıya sahiptir. Aspir çiçeğinden elde edilen CLA esas CLA'nın bazı özelliklerini gösterse de kalp kasını zayıflatarak kalp yetersizliğine yol açabilmektedir, asla kullanılmamalıdır.

- Üçüncü madde insüline benzer büyüme hormonu (insuline-like growth hormon) dur. Bu madde insan vücudundaki tüm hücrelerin kendini yenilemesine yardımcı olmaktadır.

Görüldüğü gibi salt mera otları ile beslenen hayvanın sütü, tereyağı, yoğurdu, peyniri sağlığını koruyucu çok değerli bir besin iken "modern" hayvancılıkla elde edilen süt ve ürünleri insanı hasta eder özelliktedir. Ekolojik hayvancılık yaşamız, hayvan beslenmesinde verilen tüm besinlerin ekolojik tarımla elde edilmiş olmasını öngörüyor fakat %10 oranında endüstriyel besinlere izin veriyor ve nişasta ve şeker gibi hayvanın geleneksel beslenmesinde hiç yeri olmayan besinleri kısıtlamıyor. Bu nedenle bio-süt, ya da ekolojik süt ürünleri insan sağlığını sadece kısıtlı olarak koruyabilirken, insan sağlığına zararlı maddeler de vermektedir. İnsanı koruyucu hayvancılık sadece türe özgü doğal beslenme ile sağlanabilir.

Bu yazının giriş bölümünde dile getirildiği gibi temel besin maddelerinin üretimleri de ne yazık ki insan sağlığını tehdit edici niteliktedir.

Son 60 yılda besin maddelerimizi, dolayısıyla da sağlığımızı bu şekilde kaybettik. Fakat bu doğru olamaz çünkü aynı süre içinde ortalama yaşam süresi beklentisi her iki cinste de 5-10 yıl kadar uzayarak bugün 70 yaşın üzerine çıktı.

Yaşam süresi beklentisinin uzamasının 4 ana nedeni var:

1. Ülkemizde yenidoğan ölümleri belirgin oranda azaldı (2005'te binde 22,8)<sup>22</sup>.
2. Doğuma bağlı anne ölümleri çok azaldı.
3. Aşılama ve antibiyotiklerle enfeksiyon hastalıklarına bağlı ölümler azaldı.
4. Savaşlar azaldı.

Yaşam süresi uzaması bu nedenlerle oldu. Son 60 yıl içinde gıdalarımızı bozmasaydık ortalama yaşam süresi beklentisi çok daha yüksek olabilirdi. Nitekim sanayileşmiş ülkelerde son yıllarda sürekli yükselen ortalama yaşam süresi

<sup>22</sup> Sağlık Bakanlığı Sağlık İstatistikleri. <http://nkg.tuik.gov.tr/tum.asp?gosterge=2&Submit=G%F6r%FCnt%FCle>

beklentisi 2 yıldır artık düşüşe geçmiştir. Bu özellikle son 40-50 yıldır giderek yapaylaşan, şeker içeriği, trans yağ asidi içeriği, aterojenik yağ asit içeriği yüksek gıdalara bağlanmaktadır.

Beslenme emperyalizminin ölümcül kısılcısından kurtulmanın yollarını bulamazsak 20'li yaşlarda kalp krizi, çocukluk yaşlarında şeker hastalığı ve evlenme çağına gelmeden kanser olan insanları görmeye kendimizi şimdiden alıştırmamız gerekir.

Tabii ki böyle olması gerekmez. Neler yapılabileceğine göz atmadan önce büyük filozof Noam Chomsky'nin neoliberalizm ve küresel dünya düzeni başlıklı yazısına göz atmakta yarar var: „Stabiliteyi tehdit eden ulusal hükümetler başka ülkeleri de hasta edebilecek „virüsler“ olarak adlandırılırlar. 1948 yılının İtalya'sı bunun için bir örnektir. Aradan 25 yıl geçtikten sonra Henry Kissinger (ABD'nin eski dışişleri bakanı) Şili'yi toplumsal değişim olasılığı bağlamında yanlış mesajlar verebilecek ve başka ülkeleri hastalandırabilecek bir virüs olarak adlandırmıştır”<sup>23</sup>. Noam Chomsky bu yazısında kapitalistlerin şu görüşünü de açığa vurur: „ulusalcı hükümetler CUŞ'ları (çok uluslu şirketler) en çok tehdit eden hükümetlerdir ve bu nedenle gerekirse zor kullanılarak ulusalcı iktidarlar yok edilmesi gerekir“.

O halde yapılacakların başında ulusalcı yapımızı var güçle korumak gelmektedir.

Bunun dışında neler yapabiliriz sorusunun elbette tek bir yanıtı yok, fakat kestirmeden gidilmek istenirse küçük çiftçiliği korumak ve geliştirmek yanıtı verilebilir.

Sayın tarım bakanı kırsal kesimde çalışanların sayısının %26'ya gerilemesinden övünç duymaktadır. Sanayileşen ülkelerde sanayinin gereksinimi olan çalışma gücünün kırsal alandan çekilmesi doğal ve durdurulmaz bir gelişmedir. Ancak çiftçinin tarım yapmasını engelleyici yasalar çıkartarak kırsal alanda varoluş olanaklarını kaybettirerek çiftçiyi köyden uzaklaştırıp kentlerin varoşlarına mahkum etmek, sağlıklı bir toplum oluşturmak için yapılması gerekenin tam tersidir.

Dünya Sağlık Örgütü'nün Avrupa Bürosu kronik hastalıkların önlenmesi için başlatmış olduğu CINDI programı kronik hastalıkların önlenmesinde tarımla ilgili bazı önerileri de olmuştur<sup>24</sup>. Bu öneriler, tarımsal üretimin yerel yapıлып yerel tüketilmesi ilkesine dayanır. Bu ilkenin birkaç gerekçesi vardır:

23 Noam Chomsky, Neoliberalismus und Globale Weltordnung, Dinge der Zeit, Ağustos 1997.

24 CINDI Dietary Guide, Dünya Sağlık Örgütü Avrupa Bürosu, 2000.

- İnsan sağlığına en uygun gıda kendi ekosisteminde yetişen ürünlerdir.
- Yakın çevreden edinilen sebze ve meyveler tüketiciye varana kadar uzun bir yol katetmek zorunda olmadığından henüz olgunlaşmadan toplanması gerekmez, dalında olgunlaşmasına izin verilebilir, böylece vitamin, mineral ve antioksidan içeriği daha yüksek olur.
- Besinlerin ülkeler hatta kıtalar arasında taşınması için çok büyük enerji gereksinimi olmaktadır. Nitekim ABD’de bir yılda tüketilen enerjinin toplamının %17’si gıda taşımacılığına harcanmaktadır<sup>25</sup>. Küresel ısınmanın yerküremizi tehdit ettiği çağımızda bunun ne kadar önemli bir konu olduğu kendiliğinden ortaya çıkmaktadır.

Küçük çiftçilik ile üretilen ürünler besi değeri açısından endüstriyel tarımla elde edilenlerle karşılaştırılmayacak kadar üstündür. Fakat bu sadece bir özelliği. Küçük çiftçilik toprağı da koruduğundan gelecek nesillerin de beslenmesini güvence altına almaktadır.

Küçük çiftçiliğı desteklemek toplumumuzun geleceğini desteklemek anlamına gelir. Bu amaçla son yıllarda emperyalist baskılar sonucu çıkartılmış olan şeker yasası, tohum telif yasası, tohumculuk yasası, tarım yasası gözden geçirilip Türk tarımını ÇUŞ'lara peşkeş çeken maddeler çıkartılmalıdır. Yıllardır bekletilen biyogüvenlik yasası çıkartılarak ülkenin GDO cennetine dönüştürülmesi engellenmelidir.

Sigmar Groeneveld „Gıdanın Ölümü“ başlıklı yazısında global stratejiler ölçeğinde bakıldığında genetik teknoloji CUŞlar için çok önemli bir araçtır. Kabaca söylemek istenirse genetik teknoloji küçük çiftçiyi yok etmeye yönelik en güçlü silahtır, demektir<sup>26</sup>. Küçük çiftçimizi korumanın başlıca koşullarından biri biyogüvenlik yasasının çıkartılmasıdır.

Sonuç olarak beslenmenin demokratikleştirilmesi, küçük çiftçinin, topraklarımızın, suyumuzun ve hayvanlarımızın özgürleşmesi ile sağlanır.

Bu önerilerle toplumu beslemek olanaklı değil, bilime karşı mı geliyorsunuz, bizi orta çağı geri mi götürmek istiyorsunuz diye karşı çıkanlar elbette olacaktır. Karşı çıkanlara bir hesap sunmak istiyorum:

25 Seedling Biodiversity, Rights and Livelihood, Agrofuels Special Issue, Temmuz 2007.

26 Sigmar Groeneveld. Vom Aussterben der Nahrung: Gentechnologie und Lebensmittel umwelt •medizin•gesellschaft, S. 15(2), 2002, s.135.

2009 bütçesinden tarım desteğine ayrılan pay 4,95 milyar TL, yasal olarak 11 milyar TL ayrılması gerekirken (yasa: bütçenin en az %1'i tarım desteğine ayrılır). Tarımın bu şekilde ihmal edilmesinin sonucu hatalı beslenme kaçınılmaz olmaktadır. Başlıca hatalı beslenme, tütün kullanımı, hareketsiz yaşam sonucu gelişen kronik hastalıkların tedavisi tüm gelişmiş ülkelerde olduğu gibi ülkemizde de sağlık harcamalarının yaklaşık %70'ini gerektirmektedir.

Dünya Sağlık Örgütü verilerine göre 2005 yılında Türkiye'de kişi başına sağlık gideri 592 Dolar olarak verilmekte, ülke nüfusu ise 73.922.000 olarak bildirilmektedir<sup>27</sup>. Buna göre 2005 kuruna göre Türkiye sağlık giderleri 58 milyar TL olarak gerçekleşmiştir. Bunun yaklaşık %70'i kronik hastalıkların tedavisine harcanması gerektiğine göre Türkiye 2005 yılında 40,7 milyar TL bu uğurda harcamıştır, çok uluslu ilaç ve tıbbi araç-gereç firmalarının yararına.

Tarım sadece 4 milyar destek verilir ve küçük çiftçi tasfiye edilirse karşılığında 40 milyar TL tedaviye para harcanır. İnsanların hastalanması sonucu oluşan sosyal ve psikolojik yara da cabası.

*Aklını kullanma cesareti göster!*<sup>28</sup>

---

27 <http://www.who.int/countries/tur/en/>

28 Immanuel Kant, 1784.