

BESİN İÇİN BESİNİ KORUMAK 'SÜRDÜRÜLEBİLİR BESLENME'

Pınar Ezgi Erdoğan

Beslenme ve Diyetetik Bölümü

Yaşadığımız yüzyıl içerisinde dünyanın birçok yerinden birçok besine ulaşmak oldukça kolay. Ancak bu besinlerin bizim soframıza gelene kadar ne gibi döngülerden geçtiğini ve bunun sonucunda yarattığı çevresel etkiyi hiç düşündünüz mü? Peki günümüzde biz her besini rahatça ulaşabiliyorken gelecek nesiller de bu besinlere bu kadar kolay ulaşabilecek ve tüketebilecekler mi? İşte tüm bu soruların cevabı beslenmemizin ne kadar sürdürülebilir olduğu ile ilgili.

Sürdürülebilirlik kavramı son dönemlerde sürekli karşımıza çıkan bir kavram peki nedir bu sürdürülebilirlik? Sürdürülebilirlik devamlılığın sağlanması demektir. Beslenmede sürdürülebilirlik ise besinlerin devamlılığının dolayısı ile besinlerin üretiminde devamlılığın sağlanması demektir. Bir beslenme şeklinin sürdürülebilirliği o beslenmenin oluşturduğu ekolojik ayak izinin büyüklüğü ile ters orantılıdır. Yani ekolojik ayak izi ne kadar küçük olursa o beslenme şeklinin kadar sürdürülebilirliği yüksektir. Ekolojik ayak izinin küçük olmasını sağlamak temel olarak doğaya zarar vermemektir. Ekolojik ayak izi temel olarak tarım arazisi ayak izi, orman ayak izi, otlak ayak izi, yapılaşmış alan ayak izi, balıkçılık sahası ayak izi ve karbon ayak izi olmak üzere 6 ayak izinin birleşiminden oluşmaktadır. 2012 yılında WWF tarafından Türkiye’de yapılan Ekolojik Ayak İzi Raporu’nda %46 oranla karbon ayak izi en büyük alanı kaplamaktadır. Karbon ayak izi bir ürünün yaşam döngüsü boyunca ortaya çıkan tüm karbon salınımlarının (oluşan sera gazı) ölçüsüdür. Örneğin; bir parça köftenin üretiminde hayvanın büyütülmesi, kesim için araçlarla fabrikalara gönderilmesi ve burada işlenmesi, satım için tekrar marketlere götürülmesi sırasında ortaya çıkan tüm karbondioksit gazlarından söz ediyoruz. Karbon ayak izine üretilen ürünlerin araçlarla yurt içi ve yurt dışına taşınım sırasında fosil yakıtların/petrolün kullanımına bağlı olarak ortaya çıkan karbon salınımları da dahildir. Bunu düşününce yerel üretimden yararlanmanın ekolojik ayak izimizi büyük ölçüde azaltacağını tahmin edebiliriz.

Yapılan çalışmalara göre sığır eti, kuzu eti, tereyağı, hava yolu ile taşınan tropikal meyve ve sebzeler gibi besinlerin yenilebilir kilogram başına karbon salınımı dört kilogram üzerinde hesaplanmıştır. Bu besinler yüksek karbon salımlı ürünler olarak listelenmiştir. Özellikle, kuzu ve sığır etinin kilogram başına 25-50 kg karbon salınımı yaptığı görülmüştür. Bunun yanı sıra sebzeler, bitkisel yağlar, meyve ve sebzeler, kuru baklagillerin yenilebilir kilogram başına karbon salınımları bir kilogramın altında olduğu hesaplanmış ve bu besinler de düşük karbon salımlı ürünler olarak listelenmiştir.

Birçok çalışmada hayvansal kaynaklı ürün tüketiminin çok olması karbon salınımını arttırarak ekolojik ayak izini de büyüttüğü gözlenmiştir. Bir çalışmada hayvansal kaynaklı besinlerin bitkisel kaynaklı besinlerle değiştirilmesi sonucu erken ölüm riskinde %12 oranında bir azalma sağlarken karbon salınımında %84'e varan bir azalmanın da olduğu görülmüştür.

Sürdürülebilir diyetler hem sağlığı optimal düzeyde tutan hem de gelecek nesillerin de bugün kolayca ulaşabildiğimiz besinlere ulaşabilmesine olanak sağlayan, doğaya zarar veremeyen, canlıların çeşitliliğini koruyan diyetlerdir. Genel özellikleri ise şu şekilde sıralanabilir:

- Tam tahıllı gıdalar, baklagiller, kuruyemişler, sebze ve meyvelerin tüketimi arttırılmalı,
- İlimli miktarda süt ve ürünleri, yumurta, kümes hayvanları ve balık; az miktarda kırmızı et içermeli ve işlenmiş besinlerden uzak durulmalı,
- Yüksek yağlı, şekerli, tuzlu besinlerin alımı en aza indirilmeli,
- Sıvı alımı olarak temiz içme suyu kullanılmalı,
- Bulunan yörenin yeme kültürüne ve bu yörede yetişen bitki örtüsüne, iklim şartlarına göre düzenlenmeli ve ulaşılabilir olmalı,
- Gıda kaybı ve israfı azaltılmalı,
- Aktif, sağlıklı ve doğayı koruyan sürdürülebilir bir yaşam biçimi benimsenmelidir.

Bu öneriler aynı zamanda Dünya Sağlık Örgütü rehberlerine uygun ve toplumsal sağlığı koruyucu önerilerdir ve kronik hastalık riskini en aza indirirler.

Son olarak eğer yarınımızı düşünüyorsak sürdürülebilir bir beslenme biçimini hatta sürdürülebilir bir yaşam tarzını benimsememiz gerekir. Sürdürülebilir bir yaşam biçimi sanıldığı gibi aksine ulaşılması zor bir yaşam biçimi değildir, yaşamımızda yapacağımız ufak değişiklikler ile geleceğin besinine umut olabilirsiniz. Plastiği azaltalım, yerel üretimi tercih edelim ve doğayı koruyalım, çünkü üzerinde yaşayabileceğimiz başka bir dünya yok.