

DÜNYA SAĞLIK GÜNDEMİNİN EN SICAK MADDESİ: GİZLİ AÇLIK

Beslenmeyi sadece karın doyumak sanıyorsunuz çok yanılıyorsunuz... Sağlığın korunması ve sürdürülmesi için gerekli olan besin öğelerini yeterli ve dengeli miktarlarda almak gerekiyor yoksa adı üstünde farkında bile olmadan Gizli Aç vakalarından biri olabilirsiniz. Sabri Ülker Vakfı, dünya sağlık gündeminin en fazla tartışılan sağlık sorunlarından olan Gizli Açlık konusunda ilgili mücadele yöntemlerini takip etmek ve Türk kamuoyunda farkındalık yaratmak için 20-22 Mart tarihlerinde Almanya'nın Stuttgart kentinde düzenlenen 3. Uluslararası Gizli Açlık Kongresi'ni izledi... İşte Gizli Açlık konusunda bilinmeyenler...



İnsan sağlığı hassas bir terazi... Enerji ve protein diyet ile yeterli düzeyde alınsa da dengeli beslenilmediğinde veya besin değeri zengin, güvenli besine ulaşılamadığında, demir, çinko, iyot, selenyum gibi hayati önem taşıyan vitamin ve mineral yetersizlikleri ortaya çıkabiliyor. Mikro besin öğesi olarak da adlandırılan bu vitamin ve minerallerin yetersizliği ve ise 'Gizli Açlık' olarak tanımlanıyor. Gizli Açlık özellikle az gelişmiş ve gelişmekte olan ülkelerde sık görülen bir beslenme sorunu olarak bugün dünya sağlığını en fazla tehdit eden unsurlardan biri.

Gizli Açlık yetersiz ve dengesiz beslenmenin en önemli sonucu

Doymak veya besinlerle yeterli düzeyde enerji almak, insan vücudu için elzem olan diğer besin öğelerinin yeterli düzeyde alındığını göstermez.

Açlık ve Gizli Açlık kavramları birbirinden farklıdır. "Açlık", besine ulaşmada zorluk çekmek veya besine ulaşamamak olarak tanımlanabilir. Gizli Açlık ise açlık ve/veya yetersiz beslenmenin ve hatta aşırı ancak dengesiz beslenmenin bir sonucu olarak ortaya çıkan mineral ve vitamin yetersizliklerinin neden olduğu sağlık sorunlarının tümüne denir. Dünyada, dengesiz beslenme sonucunda şişmanlık ve obezite görülme sıklığının artması ile elzem besin öğelerine olan ihtiyaç da artmaktadır.

Hayati önem taşıyan besin öğelerinin yetersiz alınmasının sonuçları uzun süre belirti vermeyebilir. Gizli açlık, kişinin bağışıklık sistemini zayıflatır, fiziksel ve zihinsel gelişmeyi önler ve hatta ölümle sonuçlanabilir.

Rakamlarla Gizli Açlık

- WHO'ya göre her yıl, 5 yaş altı 7 milyon çocuk, gizli açlık sebebiyle hayatını kaybetmektedir.
- UNICEF'e göre her 15 saniyede bir çocuk beslenemediği için hayatını kaybetmektedir.
- Dünya nüfusunun %10'u yani yaklaşık 795 milyon kişi açlıkla mücadele etmektedir.
- Vitamin ve mineral yetersizlikleri küresel sağlık yükünün %10'undan sorumludur.



Gizli açlığın sonuçlarını yansıtan veriler oldukça çarpıcı. Mineral ve vitamin yetersizlikleri küresel sağlık yükünün %10'unda sorumlu... Ülkemizde ise 5 yaş altı her 10 çocuktan 1'i bodur.

Gizli aç olmamak için beslenmenizi takip edin

Alman Institut für Ernährung und Prävention, Hohenheim Üniversitesi tarafından geliştirilen ve Sabri Ülker Vakfı tarafından Türkçe'ye adapte edilen "Dengeli Beslenme Testi", belirli yiyecek ve içecekleri tüketim sıklıklarını sorgulayarak aldığı yanıtlara göre, yeme davranışlarınız ve beslenme profiliniz hakkında bilgi veriyor.

Dengeli Beslenme Testi, yeni nesil, online bir program olarak, bireylerin beslenme durumlarını, bilimsel alt yapıyla değerlendirirken, yeme davranışları ve sağlık ilişkisine yönelik farkındalık kazandırmaya da yardımcı olmaktadır.

Dengeli Beslenme Testi kullanıcıları, bu test ile beslenme davranışlarındaki değişimleri takip edebilmekte ve beslenme davranışlarını geliştirebilmek konusunda, yaşam tarzı ve sağlık durumlarına özgü tavsiyeler de alabilmektedir.

Dengeli Beslenme Testi ile yeme davranışınız ve beslenme durumunuzu takip etmek için www.sabriulkervakfi.org'u ziyaret edin.

