

FAALİYET RAPORU

2019

“HER ŞEY DAHA İYİ BİR YAŞAM İÇİN”



SABRİ ÜLKER VAKFI

FAALİYET RAPORU

2019

SABRİ ÜLKER VAKFI HAKKINDA

Hakkımızda

Gıda, beslenme ve sağlık alanındaki bilgilerin topluma ulaşmasına destek amacıyla kurulmuş bir vakıfız. Adımızı Türkiye’de gıda sektörünün öncü girişimcilerinden Sabri Ülker’den aldık. Sabri Ülker Gıda Araştırmaları Enstitüsü Vakfı olarak 2009 yılından bu yana faaliyettedir.

Vizyonumuz

Toplumun gıda, beslenme ve sağlıklı yaşam bilincinin gelişimine katkı sağlayan bağımsız, bilimsel ve kâr amacı olmayan güvenilir, saygın bir kurum olmak.

Misyonumuz

Sağlıklı gelecek nesiller ve bir ülke için yeterli ve dengeli beslenmeyi toplumun tüm kesimlerine, en doğru kaynaktan, bilgi kirliliği yaşatmadan ulaştırmak.

İŞİMİZ

- Yeterli ve dengeli beslenme ve aktif yaşam tarzını destekleyen çalışmalar yapmak.
- Beslenme ve güvenilir gıdaya ilişkin faydalı bilgileri topluma sunmak.
- Sağlıklı yaşam alanındaki son bilimsel gelişmelerle ilgili toplumu bilgilendirmek.
- Bilimsel çalışmaları, mevzuatı ve uygulamaları ulusal ve uluslararası düzeyde izleyerek gündem oluşturmak.
- Toplumun yeterli ve dengeli beslenme ve gıda hakkında doğru ve güvenilir bilgiye ulaşması için üniversiteler, kamu ve sivil toplum kuruluşlarıyla iş birliği içinde çalışmalar yapmak.

BİLİM KURULUMUZ



Talat İçöz

Sabri Ülker Vakfı Başkanı



Prof. Dr. Diána Bánáti

Debrecen Üniversitesi Beslenme ve Gıda Bilimleri
Doktora Okulu Beslenme Enstitüsü Profesörü



Prof. Dr. Halit Tanju Besler

Doğu Akdeniz Üniversitesi
Rektör Yardımcısı



Prof. Dr. Hans Konrad Biesalski

Hohenheim Üniversitesi Biyolojik Kimya Bölümü ile
Beslenme ve Gıda Güvenliği Merkez Başkanı



Dr. Laura Fernández Celemín

Avrupa Gıda Bilgi Konseyi (EUFIC)
Genel Direktörü

Prof. Dr. Gökhan Hotamışlıgil

Harvard Üniversitesi, J.S. Simmons Genetik ve Metabolizma
ve Beslenme Profesörü, Sabri Ülker Merkezi Başkanı



Prof. Dr. Beraat Özçelik

İTÜ Kimya Metalürji Fakültesi Dekanı,
Gıda Mühendisliği Bölüm Başkanı



Dr. Zeki Ziya Sözen

Sabri Ülker Gıda Araştırmaları Enstitüsü Vakfı
Bilim Kurulu Üyesi



Prof. Dr. Julian D. Stowell

Oxford Brookes Üniversitesi
Fonksiyonel Gıdalar Merkezi, Ziyaretçi Araştırmacı



Prof. Dr. M. Temel Yılmaz

Türkiye Diyabet Vakfı Başkanı



İÇİNDEKİLER

PROJE VE ETKİNLİKLER	10
Yemekte Denge Eğitim Projesi	12
Veli Sohbetleri	16
Yaratıcı Çocuk Festivali	18
Yemekte Denge Mutfağı	20
Genç Şeflerden Sağlıklı Tarifler	20
iGrow'dan Öneriler	22
Sabri Ülker Bilim Ödülü 2019	24
Sabri Ülker Vakfı Yayınları	26
Bilim Bunu Konuşuyor Platformu	28
Beslenme ve Sağlık İletişimi Programı	32
Medikal Klinik Beslenme ve Sağlık İletişimi Programı	34
ULUSAL VE ULUSLARARASI KONGRELER VE ETKİNLİKLER	40
Ulusal Kongre ve Etkinlikler	42
8. Ulusal Sağlıklı Yaşam Sempozyumu	42
2. Uluslararası Sağlıklı Beslenme Kongresi	43

Uluslararası Kongre ve Etkinlikler	44
4. Uluslararası Gizli Açlık Kongresi	44
Avrupa Beslenme Liderlik Programı (ENLP)	48
11. Dünya Bilim Gazetecileri Konferansı (WCSJ)	49
13. Avrupa Beslenme Kongresi (FENS)	50
SABRİ ÜLKER METABOLİK ARAŞTIRMALAR MERKEZİ	54
Sabri Ülker Merkezi	56
III. Metabolizma ve Yaşam Sempozyumu	58
İLETİŞİM FAALİYETLERİ	60
Sabri Ülker Vakfı Sağlıklı Yaşam Merkezi	62
İç İletişim Faaliyetleri	66
Periyodik Bültenler	67
Web Siteleri	68
Medyada Sabri Ülker Vakfı	70
Rakamlarla Dijital Medya	72



PROJE VE ETKİNLİKLER

YEMEKTE DENG EĞİTİM PROJESİ



Yemekte Denge Eğitim Projesi'ne hız kesmeden devam ederken projemizde her yıl yenilikler yapmayı da ihmal etmiyoruz. Projenin bu yılki yeniliği “Aktif Yaşıyoruz” modülü oldu. Çocukların okullarda güne daha zinde başlamalarını sağlayan egzersizlerden oluşan Aktif Yaşıyoruz, Türkiye genelinde 15 ildeki 750 okulda uygulanmaya başlandı.

Yemekte Denge Eğitim Projesi, çocukların erken yaşlarda beslenme eğitimi almasını sağlayarak, yeterli ve dengeli beslenme alışkanlığı kazanmış sağlıklı gelecek nesillerin yetişmesi için yoluna tüm hızıyla devam ediyor.

Bugüne kadar 6 milyonu aşkın öğrenciye, ebeveyne ve öğretmene ulaşan projenin uygulandığı pilot il

sayısı 2018-2019 Eğitim-Öğretim Dönemi'nde 15'e yükseldi. Proje; İstanbul, Ankara, Bursa, İzmir, Aydın, Eskişehir, Trabzon, Rize, Kahramanmaraş, Gaziantep, Antalya, Sinop, Erzurum, Kayseri ve Adana illerinde toplam 750 okulda uygulanıyor.



Çocuklar güne “Aktif Yaşıyoruz” ile başlıyor!

Projeye “Aktif Yaşıyoruz” modülünün de eklenmesiyle çocuklar bu yıl, sınıflarında farklı ve eğlenceli fiziksel aktiviteler yaparak güne başladı. Uluslararası Yaşam Bilimleri Enstitüsü (ILSI) tarafından geliştirilen ve Take10 adıyla ABD, Çin ve Tayland gibi ülkelerde de uygulanan “Aktif Yaşıyoruz”, her gün sınıf içinde yapılan 10 dakikalık aktivitelerden oluşuyor. Türkiye genelinde 15 ilde, toplam 750 okulda uygulanmaya başlanan modül ile artık çocuklar güne daha zinde başlıyor.

Eğlence ve fiziksel aktivite bir arada

Oyunlaştırma tekniğiyle çocukları fiziksel aktiviteye teşvik eden Aktif Yaşıyoruz'da okul öncesi ve 1., 2., 3. ve 4. sınıflar için farklı etkinlikler yer alıyor. Bu etkinliklerle öğrenciler hem eğleniyor hem egzersiz yapıyor. Farklı sınıflara göre hazırlanmış aktivitelerle çocuklar hareket ederken aynı zamanda duyu bütünlüme, drama gibi sosyal faaliyetleri de deneyimliyor.

Hedef daha çok çocuğa sağlıklı yaşam bilincini kazandırmak

Öğrenci sayısı ve sınıf düzeyi açısından Türkiye'nin en sürdürülebilir eğitim projesi olan Yemekte Denge Eğitim Projesi'ne fiziksel aktiviteyi ekleyerek sağlıklı yarımlar için önemli bir adım atıldığını belirten vakfımızın genel müdürü Begüm Mutuş, "Milyonlarca öğrenciye ulaşan Yemekte Denge'ye Aktif Yaşıyoruz modülü ile sağlıklı beslenme alışkanlığı kadar önemli olan fiziksel aktiviteyi de ekledik. Hedefimiz çocuklarımıza her gün 10'ar dakikalık eğlenceli fiziksel aktiviteler yaptırarak onlara hem alışkanlık kazandırmak hem de fiziksel aktivitenin önemini anlatmak. Hedefimizde daha çok çocuğumuza sağlıklı yaşam bilinci kazandırmak var" diyor.



Aktif yaşıyoruz modülü ile çocuklar spora teşvik ediliyor

Haziran, İstanbul

Yıldız Holding Yönetim Kurulu Başkan Yardımcısı Ali Ülker:

"Sağlıklı yaşamı kültür haline getirmek için çocuklukta eğitim şart"

Yıldız Holding Yönetim Kurulu Başkan Yardımcısı Ali Ülker, Yemekte Denge Eğitim Projesi'nin uygulandığı okullardan, İstanbul'da bulunan

Küçükyalı E.C.A. Elginkan İlkokulu'nu ziyaret etti. Ali Ülker, öğrencilerle sohbet edip 4. sınıf öğrencilerinin Aktif Yaşıyoruz kapsamında hazırladığı spor etkinliğini de izledi.

2011 yılından bu yana vakfımız tarafından büyük bir özveri ve mutlulukla yürütülen Yemekte Denge Eğitim Projesi, 8'inci yılında Aktif Yaşıyoruz modülü ile tüm çocukları fiziksel aktiviteye teşvik ediyor. Öğrencilerin her gün uygulayacağı aktivite seçeneklerini içeren program ile öğrenciler, yeterli ve dengeli beslenme kadar fiziksel aktivitenin de önemini farkına vararak sporu günlük hayatlarının içine alıyor.



Elif Serisi şimdi de sesli kitap olarak Yemekte Denge web sitemizde!

Okul öncesi ve 1. sınıflar için hazırlanan hikâye kitapları serisi "Elif" artık Yemekte Denge internet sitesinde sesli

kitap olarak da bulunuyor. **Havuçlu Kovalamaca**, **Bir Park Macerası** ve **Sevimli Ejderha** adlı üç hikâye kitabı bulunan "Elif" serisi, çocuklara dengeli beslenmenin ve fiziksel aktivitenin önemini akıcı bir anlatımla ve keyifli çizimleriyle öğretiyor.

"Merkezinde çocuklar olan Yemekte Denge Eğitim Projesi bizim için çok değerli"

Ziyaret sırasında çocukluk çağında eğitimin önemine değinen Ali Ülker, "Merkezine çocukları alan Yemekte Denge Eğitim Projesi, bizim için ayrı bir değer taşıyor. Çünkü çocuklarımızın yeterli ve dengeli beslenmeyi öğrenmesi, fiziksel aktiviteyi alışkanlık edinmesi onların 'her yaşta sağlıklı, her yaşta aktif' olmalarını sağlayacak. Çocuklarımıza dengeli beslenmeyi öğretmek ve fiziksel aktiviteyi alışkanlık

haline getirmelerini sağlamak için bakanlığımızın da desteğiyle aşamayacağımız engel yok. Sağlıkla büyüyen bugünün çocukları, gelecekte sağlıklı çocuklar yetiştirecek. Ancak sağlıklı yaşamı bir kültür haline getirmek için çocuklukta eğitim şart. Spor yapmak, dengeli ve yeterli beslenmek sadece vücuda faydalı olmuyor, aynı zamanda zekâ gelişimini, üretkenliği de etkiliyor. Bugün aktif yaşayan çocuklar; gelecek üretken nesillerin de temellerini oluşturacak" diye konuştu.

VELİ SOHBETLERİ

Yemekte Denge Eğitim Projesi, öğrenci ve öğretmenlerin ardından 8'inci yılında şimdi de velilerle buluşuyor. Yeniliklerle zenginleşen projede, çocukların yetişmesinde en önemli role sahip olan ebeveynlere ulaşmak için "Veli Sohbetleri" ni düzenledik.



Adana'da gerçekleştirilen "Veli Sohbetleri"ne Vakfımızın Genel Müdürü Begüm Mutuş, Doğu Akdeniz Üniversitesi Rektör Yardımcısı Prof. Dr. H. Tanju Besler ve Uzman Psikoterapist, Pedagog Soner Koşan katıldı. İstanbul ayağının konuşmacıları ise Acıbadem

Mehmet Ali Aydınlar Üniversitesi Sağlık Bilimleri Fakültesi Dekanı Prof. Dr. Murat Baş ve Uzman Psikoterapist, Pedagog Soner Koşan oldu. İki buluşmada da velilere, dengeli beslenme ve çocuk gelişimi konusunda önemli bilgiler verildi.

Sabri Ülker Vakfı Genel Müdürü

Begüm Mutuş:

"Bugüne kadar Yemekte Denge Eğitim Projesi ile 6 milyonu aşkın öğrenciye, ebeveyne ve öğretmene ulaşmayı başardık. Projemizin yeni ayağı olan Veli Buluşmaları ile amacımız ebeveynlerin bilgilerini güncelleyerek ve merak ettikleri konularda onları aydınlatarak çocuklarına daha faydalı olabilmelerine katkı sağlamak... Bundan sonra da projemizi yeniliklerle zenginleştirmeye devam ederek daha çok çocuğumuza sağlıklı yaşam bilinci kazandıracağız."

Doğu Akdeniz Üniversitesi Rektör Yardımcısı

Prof. Dr. H. Tanju Besler:

"Türkiye'de 0-5 yaş arasındaki çocukların %21'i, 6-18 yaş arasında çocukların ise % 22'si fazla kilolu veya şişmandır. . Çocukluk döneminde ortaya çıkan şişmanlık ileri yaşlarda kalp ve damar hastalıkları, diyabet, metabolik sendrom gibi birçok hastalığa neden olabiliyor. Çocukluk çağına edinilen alışkanlıkların değiştirilmesi ise çok zor. Çocukların fiziksel gelişimi ve akademik başarısı için yeterli ve dengeli beslenmenin önemi tartışılmaz. Örneğin çocukların kahvaltı yaparak güne başlamaları, öğünlerde temel besin gruplarından yeterli miktarlarda tüketmeleri, yeterli sıvı alımı ve gün içinde aktif olmaları, hijyen kurallarına dikkat etmeleri büyük önem taşıyor."

Uzman Psikoterapist, Pedagog

Soner Koşan:

"7-10 yaş aralığındaki çocukların gelişiminde en önemli olgulardan biri onay almaktır. Çocuklar kabul görmek için okulda, aile içinde ve arkadaş çevresinde kendini gösterebilecek birçok fırsatı değerlendirmeye çalışır. Bu aynı zamanda çocuklarımızın bilgiye saldırması anlamına gelmektedir. Bu süreç içinde aileler, çocuklarını algılamaya ve anlamaya çalışma noktasında yöntem izlerlerse çocukların bilgiye sarılma, kendini ifade etme (özgüven), araştırma gibi özelliklerini güçlendirmiş olur. Ailelerin, bu yaştaki çocuklarına nasihatler yerine kendi davranışlarını geliştirme üzerine yoğunlaşması, otomatik olarak çocukların da gelişimine direkt olarak destek vermiş olacaktır."

YARATICI ÇOCUK FESTİVALİ

26 Mayıs, İstanbul

Hedef daha çok çocuğa sağlıklı yaşam bilinci kazandırmak

Yemekte Denge Eğitim Projesi'ne bu yıl dahil olan Aktif Yaşıyoruz modülü, çocuklara fiziksel aktivitenin önemini uygulamalı olarak öğreten bir araç. Bu modül sayesinde öğrenciler güne sınıflarında 10 dakikalık egzersiz yaparak başlıyor. Hem bu modülü hem de fiziksel aktivitenin sağlığa etkilerini Yaratıcı Çocuk Festivali'nde ebeveynlere anlatma imkânı bulduk.

Aktif Yaşıyoruz modülü ile artık daha fazla çocuğa ulaşıyor, onların sağlıklı bir hayat sürmeleri için yeni çözümler üretiyoruz. Bu kapsamda Yaratıcı Çocuk Festivali'nde "Aktif Yaşıyoruz" başlıklı



bir panele ev sahipliği yaptık.

26 Mayıs Pazar günü Maçka Küçükçiftlik Park'ta gerçekleştirdiğimiz panelin konuşmacıları Gazi Üniversitesi Beslenme ve Diyetetik Bölümü Öğretim Üyesi Prof. Dr. Saniye Bilici, Pedagog, Psikoterapist ve Yazar Soner Koşan ve vakfımızın genel müdürü Begüm Mutuş idi.

"Aktif Yaşıyoruz" panelinde kim ne dedi?



Begüm Mutuş

Sabri Ülker Vakfı
Genel Müdürü

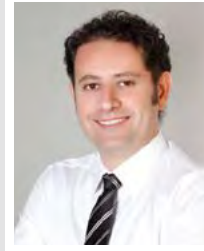
"Çocukluk Çağı Obezite Araştırması (COSI-TR) verilerine göre Türkiye'de her dört çocukta üçü hiç spor yapmıyor. Hafta içinde çocukların %22,4'ü ve hafta sonunda %19,7'si en az bir saat bilgisayarda oyun oynuyor. Biz de bu bilinçle her yıl yeniliklerle zenginleşen projemize bu yıl 'Aktif Yaşıyoruz' modülüyle fiziksel aktiviteyi de ekledik. Uluslararası Yaşam Bilimleri Enstitüsü (ILSI) tarafından geliştirilen ve Take10 adıyla ABD, Çin ve Tayland gibi ülkelerde uygulanan projeyi Türkiye'ye uyarladık. Şu anda Yemekte Denge'nin uygulandığı okullarda çocuklarımız güne 10'ar dakikalık eğlenceli fiziksel aktivitelerle başlıyor. Hedefimizde daha çok çocuğumuza sağlıklı yaşam bilinci kazandırmak var."



Prof. Dr. Saniye Bilici:

Gazi Üniversitesi
Beslenme ve
Diyetetik Bölümü
Öğretim Üyesi

"Çocuklarınızın ilk öğretmeni sizlersiniz. Çocuğunuzun davranışları ona kazandırdığınız alışkanlıklarla şekilleniyor. Dolayısıyla beslenme alışkanlıkları sizden öğrendiği en önemli davranışlar arasında yerini alıyor. Yeterli ve dengeli beslenen ailelerin çocukları doğru beslenme alışkanlıkları edinebilme konusunda avantajlıdır. Örneğin kahvaltı yapmayan veya yemek seçen anne, baba veya kardeş farkında olmadan diğer çocuğun da bu istenmeyen alışkanlıkları geliştirmesine neden olabilir. Çocuğunuz büyürken geçirdiği fiziksel ve sosyal değişim, beslenme davranışlarını ve besin seçimlerini de etkiliyor. Bu yaş grubunda kimi zaman gün içinde yaşanan zorluklar, size, besinlere ve beslenmeye karşı bir tepki olarak gelişebilir. Bu gibi durumlarda, yemesi konusunda ısrarcı olmak yerine hoşgörüyü elden bırakmamak daha faydalı olacaktır."



Soner Koşan

Pedagog,
Psikoterapist
ve Yazar

"Dünyaya gelmeye yaklaştıkça hareketlerimiz hızlanır. Bu doğal davranışlar bile fiziksel aktivitelerin bizim sosyal, duygusal, bilişsel, motor becerilerimizin üzerindeki etkisini açıkça gösteriyor. Hareketlilik çocuklarımızın fiziksel gelişiminin yanı sıra zihinsel gelişimine de etki ediyor. Örneğin hareketlilik ince-kaba motor becerilerini ve koordinasyon algılamayı geliştirir. Çocuğun hızlı, yavaş, yakın uzak, aşağı yukarı, sağ sol çeşitli fiziksel yasalar hakkında bilgileri öğrenmesinde rol oynar. Çocuk kurallara uymayı, takım arkadaşlarının önemini, empati kurmayı, disiplini, motivasyonu, liderliği, duygularını öğrenmeyi ve duygularıyla baş etmeyi yine fiziksel aktivite sayesinde öğrenir. Ayrıca hareketlilik fiziksel gelişim, kas iskelet gelişiminde kemik, kıkırdak, tendonlar, bağlar ve kasların gelişimini desteklediği gibi solunum, kardiyovasküler sistemi de düzenler."

YEMEKTE DENGİ MUTFAĞI

Sağlıklı bir yaşam için yeterli ve dengeli beslenmenin olmazsa olmaz olduğunun herkes tarafından bilindiği günümüzde bazen ne yemek yapacağınızı bilemiyor olabilirsiniz. İşte burada imdadınıza dengeli ve sağlıklı tariflerin bulunduğu Yemekte Denge Mutfağı yetişiyor.

Akşam ne yemek yapacağını bilemeyenler veya sağlıklı bir öğün oluşturmak isteyenler için hazırlanan Yemekte Denge Mutfağı hem hayatı kolaylaştırıyor hem de pratik tariflerle dengeli bir beslenme düzeni oluşturulmasını sağlıyor.

Yemekte Denge Mutfağı'nda farklı damak tatlarına hitap eden, birbirinden lezzetli ve değişik yemek tariflerini bir arada bulmak mümkün.



GENÇ ŞEFLERDEN SAĞLIKLI TARİFLER



Bu yıl, vakfımızın yeterli ve dengeli tarifler sunan Yemekte Denge Mutfağı Projesi'ni yeniledik ve İstanbul Okan Üniversitesi Gastronomi Bölümü iş birliği ile özel bir projeye imza attık. Bu proje kapsamında genç ve yetenekli şefler, ülkemizin gelenekselleşmiş yemek tariflerini lezzetli dokunuşlarla pratik ve sağlıklı bir hale getirdi. "Genç Şeflerden Sağlıklı Tarifler" sloganıyla hazırlanan tariflerin videoları vakfımızın YouTube kanalında yayınlanıyor.

Ayrıca tarifler bir kitap altında da toplandı. Hem yazılı hem de e-kitap formunda kamuoyunun beğenisine sunuldu.



iGROW'DAN ÖNERİLER

Çocukların büyüme ve gelişimini takip etmeye yönelik hazırlanan, Türkiye'nin ilk mobil uygulaması iGrow, ebeveynlere çocuklarının gelişimi

konusunda bilgi verirken aynı zamanda önerilerde de bulunuyor. İşte iGrow'da bulunabilecek bu önerilerden birkaçı...

1 YAŞ SONRASI ÇOCUKLARIN DEMİR ALIMINI DESTEKLEMELİK İÇİN TAVSİYELER

1 Demir içeriği zengin kırmızı eti, köfte olarak sunabilirsiniz, böylelikle çocuğunuz köfteyi daha kolay çiğneyebilir ve yutabilir. Örneğin iGrow'dan makarna yuvasında afaçan köfteler ve palyaço köfte tariflerini deneyebilirsiniz.

2 Bitkisel demir kaynağı olan baklagilleri, haşlanmış olarak çorbalarda kullanabilir, nohut veya kuru fasulye köfteleri de yapabilirsiniz.

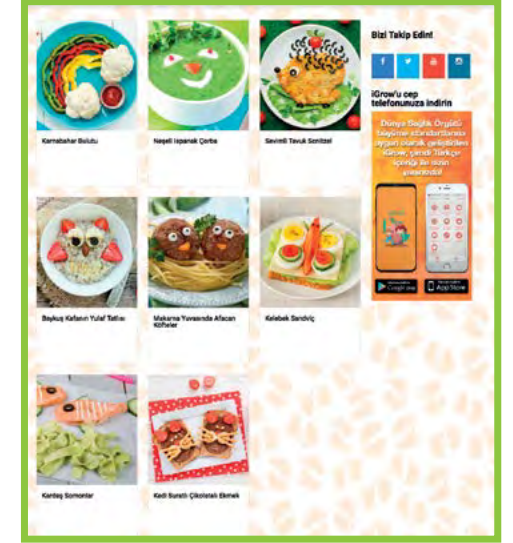
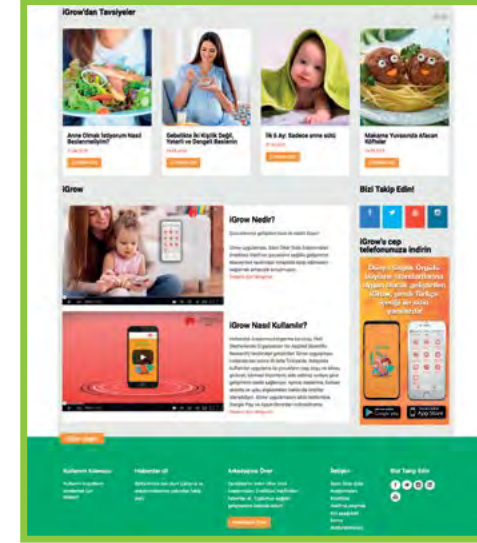
3 Yumurta sarısı da demir içerir. Çocuğunuz yumurtayı tek başına tüketmeyi sevmiyorsa sebzeli veya peynirli omlet olarak sunmayı veya sandviçleri süslemeye kullanmayı deneyebilirsiniz. iGrow'dan Kelebek Sandviç tarifini çocuğunuzun çok seveceğine eminiz.

4 Kahvaltılık tahıllar, demirin de içinde olduğu bir grup vitamin ve mineralle zenginleştirilmektedir. Kahvaltıda veya ara öğünlerde tercih edebileceğiniz kahvaltılık tahıllar çocuğunuzun günlük demir alımına katkıda bulunabilir.

Çocukluk çağında fazla kiloluluk hafızayı ve öğrenmeyi etkiliyor mu?

Genel olarak literatür yeterli ve dengeli beslenme alışkanlığının her zaman optimal zihinsel ve davranışsal performansı sağlamanın en iyi yolu olduğunu bildirmektedir. Çocuklarda yüksek vücut ağırlığının, azalmış bilişsel işlevler ile ilişkili olabileceği belirtilmektedir. Beslenme düzeni,

çocuklarda kısa veya uzun vadede bilişsel yetenekleri etkileyebilir. Aşırı beslenme, hareketsiz yaşam tarzı ile bilişsel işlevler arasında negatif bir ilişki vardır. Aşırı ve dengesiz beslenen ve hareketsiz bir yaşam süren çocukların hafıza ve bilişsel yetenekleri, aktif yaşayan ve yeterli-dengeli beslenen çocuklara kıyasla daha zayıftır. Yeterli ve dengeli beslenme ile hem fazla kiloluluğu önleyebilir hem de akademik başarıya destek olabilirsiniz.



Çocuğunuz güne kahvaltısız başlamasın!

Akşam yemeği ile kahvaltı arasındaki 8-12 saatlik açlık süresinde vücudumuz glikojen olarak depo ettiği glikozun tümünü kullanır. Sabah kahvaltı yapılmazsa bu açlık süreci devam eder ve beyin tek enerji kaynağı olan glikoz

sağlanmamış olur. Yapılan çalışmalarda kahvaltı yapmayan çocuklarda anlama kapasitesi, odaklanma ve konsantrasyonun azaldığı bildirilmiştir. Çocuğunuza kahvaltı alışkanlığı kazandırarak güne aktif bir başlangıç yapmasını ve günün ilerleyen saatlerinde açlığını ve besin seçimini kontrol etmesini sağlayabilirsiniz.

SABRİ ÜLKER BİLİM ÖDÜLÜ

2 Mayıs, İstanbul

2019 Sabri Ülker Bilim
Ödülü Doç. Dr. Tamer
Önder'in oldu!



Genç bilim insanlarını teşvik etme ve araştırmaların toplum faydasına sunulmasına destek olma misyonu çerçevesinde gerçekleştirdiğimiz "Sabri Ülker Bilim Ödülü" bu yıl da sahibini buldu. 2 Mayıs'ta İstanbul'da gerçekleştirilen bir törenle takdim edilen ödülün bu yılki sahibi Koç Üniversitesi Tıp Fakültesi öğretim üyesi Doç. Dr. Tamer Önder oldu.

Vakfımızın akademi, endüstri ve araştırma enstitülerindeki genç bilim insanlarını teşvik etmek ve

araştırmalarına destek olmak hedefiyle gerçekleştirdiği Sabri Ülker Bilim Ödülü'ne, Prof. Dr. Gökhan Hotamışlıgil başkanlığındaki jüri, bu yıl Koç Üniversitesi Tıp Fakültesi Temel Tıp Bilimleri Tıbbi Biyoloji ve Genetik Anabilim Dalı öğretim üyesi Doç. Dr. Tamer Önder'i layık gördü. Önder'e ödülü, 2005-2015 dönemi T.C. Gıda Tarım ve Hayvancılık Bakanı ve Ak Parti Diyarbakır Milletvekili Dr. Mehdi Eker, Sabri Ülker Bilim Ödülü Jüri Başkanı ve Sabri Ülker Metabolik Araştırmalar Merkezi Direktörü Prof.Dr. Gökhan Hotamışlıgil ve Sabri Ülker Vakfı Başkanı Talat İçöz tarafından takdim edildi.

Önder, Aziz Sancar teşvik ödülünün de sahibi

Yaptığı çalışmalara bilim insanları tarafından 5 binin üzerinde atıf yapılan Doç. Dr. Önder'in, kanser ve kök hücreler hakkında PNAS, Cell ve Nature gibi saygın bilimsel dergilerde yayınlanmış pek çok makalesi ve patenti bulunuyor. Türkiye Bilimler Akademisi Üstün Başarılı Genç Bilim İnsanı (TÜBA-GEBİP) ve Türkiye Sağlık Enstitüleri Başkanlığı (TÜSEB) Aziz Sancar Teşvik Ödülü'nün de sahibi olan Doç. Dr. Önder, çalışmalarına 2012 yılından bu yana Koç Üniversitesi Tıp Fakültesi'nde devam ediyor.

Doç. Dr. Tamer Önder'in ödüllü buluşu hakkında...

Doç. Dr. Tamer Önder, laboratuvar çalışmalarını kişiye özgü uyarlanmış kök hücrelerin üretim teknolojileri üzerine gerçekleştiriyor. UPK (pluripotent kök) hücreleriyle hastalara kendi genetik kodlarının aynısını taşıyan, bağışıklık sistemine tam uyumlu ve tedavilerinde kullanılabilecek hücreler üretmenin önü açılıyor. Doç. Dr. Önder, yürüttüğü araştırmalarla kişiye özgü bu kök hücrelerin üretimindeki moleküler

mekanizmaları aydınlatırken, en verimli ve güvenilir şekilde üretilmelerini sağlayacak yöntemler de geliştiriyor. Doç. Dr. Tamer Önder ödül getiren kök hücre özelinde yürüttüğü çalışmalarla, genetik veya kronik metabolik hastalıkları olan bireylerden UPK hücreleri üretilmesinin ve yeni tedavi yöntemlerinin daha hızlı bir şekilde geliştirilmesini hedefliyor.



SABRİ ÜLKER VAKFI YAYINLARI



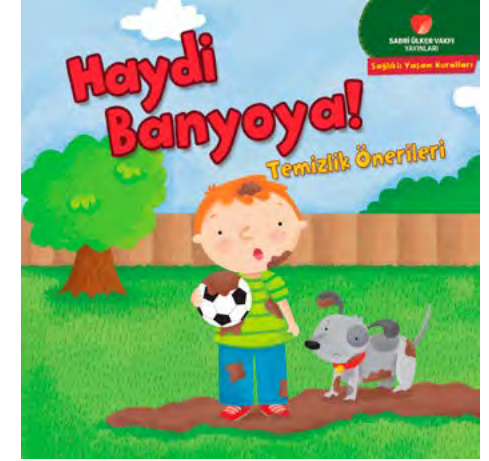
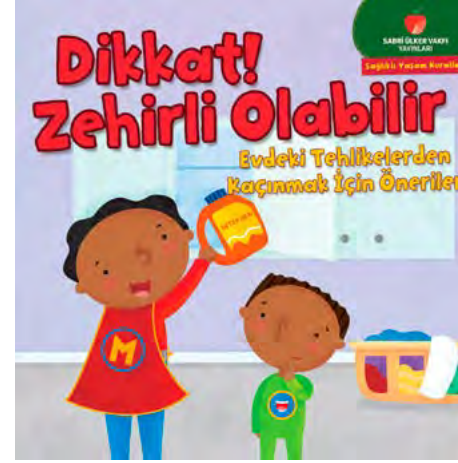
SABRİ ÜLKER VAKFI
YAYINLARI

Beslenme ve bilim iletişimine yeni bir soluk: Sabri Ülker Yayınları

Vakıf olarak, beslenme ve sağlıklı yaşam alanında doğru ve bilimsel bilgiyi toplumun her kesimine ulaştırmak hedefiyle projelerimize devam ederken, bu kez de yayıncılık dünyasına adım atmanın gururunu yaşıyoruz. Çocuk Kitapları, Popüler Bilim ve Akademik Yayınlar kategorilerinde Türkiye’den ve dünyadan referans eserleri okurla buluşturacak olan Sabri Ülker Vakfı Yayınları olarak, ilk serimizi çocuklar için yayınladık.

Kitap okumayan çocuk kalmasın diye kaliteli ve uygun fiyatlarla, ilk olarak Şok Marketlerde sunduğumuz “Sağlıklı Yaşam Kuralları” adını taşıyan çocuk kitapları serimiz Türkiye genelinde tüm ŞOK Marketlerde anne, baba ve çocukları bekliyor.

“Sağlıklı Yaşam Kuralları” serisi ‘Dikkat Zehirli Olabilir’, ‘Gözünü Dört Aç’, ‘Haydi Banyoya’, ‘Haydi Hareket Et’, ‘Sakin Ol’, ‘Yeterli ve Dengeli Beslen’ adını taşıyan altı kitaptan oluşuyor. Eğlenceli hikâyeler ve keyifli görseller eşliğinde sağlıklı yaşam ve beslenmeye ilişkin bilgiler aktaran Sağlıklı Yaşam Kuralları serisi, çocuklara bu konularda alışkanlık kazandırmayı hedefliyor. Sabri Ülker Vakfı Yayınları’nın diğer kitapları ise çok yakında okurlarıyla buluşacak.



BİLİM BUNU KONUŞUYOR

Türkiye'nin İlk Dijital Bilimsel Bilgi Platformu



En çok bilgi kirliliği yaşanan alanlardan biri de maalesef sağlık... Öyle ki herhangi bir sağlık sorunu için internete başvurup, sahip olmadığı bir hastalığa yakalandığını sananların sayısı çok fazla. Bilim Bunu Konuşuyor Platformu en doğru ve güncel bilgileri kamuoyu ile paylaşıyor, bilgi kirliliğinin önüne geçiyor.

Türkiye'nin sağlık ve beslenme alanlarında ilk dijital bilimsel bilgi platformu olan Bilim Bunu Konuşuyor, uluslararası alanda referans kabul edilen kaynaklardan alınan bilgileri kamuoyu ile paylaşıyor. Platformda, sağlıklı yaşam ve beslenme odaklı makalelere yer veriliyor.

Platformda haftalık olarak yayına alınan en güncel bilimsel makaleler başta medya olmak üzere, dünya çapında otorite kabul edilen beslenme ve sağlık kongrelerinde bilim insanları ve kamuoyuyla paylaşılıyor.

<https://bilimbunukonusuyor.sabriulkerfoundation.org/>



Bilim Bunu Konuşuyor Kitaplığı

Vakıf olarak 2016 yılından beri uluslararası alanda referans kabul edilen kaynaklardan alınan bilgilerle yayınlanan sağlıklı yaşam ve beslenme odaklı makaleleri, bilimsel yayınlar ve araştırmalar çerçevesinde kaleme alıyoruz. Bu yöntemle ortaya çıkardığımız ve ilki 2017 yılında yayınlanan Bilim Bunu Konuşuyor kitaplarımız bu yıl itibarıyla artık 4 adede ulaştı. Her biri gündemde çok tartışılan konularla dolu olan Bilim Bunu Konuşuyor kitapları, okuyucusuna sağlıklı yaşam hakkında önemli bilgiler verirken yol göstermeyi de ihmal etmiyor.



Dijital platformda, alanının önde gelen bilim insanlarının hazırladığı güncel makalelerinden oluşturulan Bilim Bunu Konuşuyor'un 4'üncü kitabı da yayında. Birbirinden önemli konuların yer aldığı 4'üncü kitaba Bilim Bunu Konuşuyor web adresinden ulaşılabilir.



Kitaplarda neler var?

Besin alerjisi mi, intoleransı mı?

Besin alerjisi çağımızın en sık karşılaşılan sağlık sorunlarından biri. Kitabımız, besin alerjisinin ne olduğu ve besin intoleransı ile karıştırılma nedenlerine kadar birçok noktaya ışık tutan doğru bilgilerin bulunduğu bir makale ile başlıyor. Kitapta bulunabilecek diğer öne çıkan başlıklar arasında “Gizli Açlık; toplum sağlığını nasıl tehdit ediyor?”, “Sağlıklı Pişirme Yöntemi Karmaşası: Kızartmak veya Haşlamak?”, “Beslenme ve Diyabet arasındaki ilişki: Yağlı balık tüketimi diyabeti tetikliyor mu?”, “İklim Değişikliğinin Sorumlusu Vejetaryenler mi?” yer alıyor.

Tuz, şeker, kahve

Tuz, şeker, kahve... Belki de gün içinde en çok tükettiğimiz besinlerin başında bu üçlü geliyor. Peki bu üçlünün sağlığa etkileri nelerdir? İnternette yer alan şaşırtıcı bilgilerin aksine, Bilim Bunu Konuşuyor'un ikinci kitabı tuz, şeker ve kahve tüketimi konusundaki en doğru bilgileri içeriyor. Kitapta bu üçlüye, “Yüksek tuz tüketimi kalp yetmezliği riskini ikiye mi katlıyor?”, “Hızlı yemek şeker hastalığı riskini artırıyor mu?”, “Yüksek miktarda kahve tüketimi yaşam süresini uzatıyor mu?” başlıklarından ulaşılabilir. Kitapta ayrıca, “Zayıflamada vejetaryen beslenme, geleneksel zayıflama diyetlerine göre daha mı başarılı?”, “Ekmeğin besleyici değeri ve tüketicinin ekmeğe bakışı”, “Kalp sağlığı ve beslenme konusunda dününden bugüne ne değişti?”, “Sağlıklı bireylerde glutensiz diyetler sağlığı nasıl etkiliyor?”, “Hangi bilimsel veri ne

kadar güçlü: İşte bilimsel kanıt piramidi”, “Gastrofizik: Gelecekte beslenme ve sağlıkla nasıl ilişkili olabilir?” konuları da bulunuyor.

Bağırsağın sağlığa etkileri

Son dönemde bağırsak sağlığı ile ilgili pek çok görüş ortaya atılıyor. Bilim Bunu Konuşuyor'un 3'üncü kitabı tam da bu konuya ışık tutuyor. “Fermente yiyecek ve içecekler aynı zamanda probiyotik mi?”, “Bağırsaklarımız sağlığımızda nasıl bir rol oynuyor?” başlıkları ile hem bağırsak sağlığının hem de probiyotik yiyeceklerin anlatıldığı bu kitapta, kafa karışıklığına son verecek birçok nokta aydınlatılıyor.

Aralıklı açlık uygulamaları

Bilim Bunu Konuşuyor platformuna katkı sağlayan uzmanların makalelerinden oluşan yayınlarımıza bu yıl bir yenisi daha eklendi. Serinin 4'üncü kitabında öne çıkan en önemli başlıklar arasında günümüzde bilinçli ya da bilinçsiz uygulanan aralıklı açlık konusu da var. “Aralıklı Açlık Sağlığı Nasıl Etkiliyor?” başlığıyla anlatılan konuda aralıklı açlık uygulamaları da yer alıyor. Alternatif gün, düzenlenmiş ve zaman kısıtlı aralıklı açlık olarak üçe ayrılan uygulamaların farklılıkları ve sağlığa etkileri dışında orucun aralıklı açlık uygulaması olup olmadığı da bilimsel bakış açısıyla aktarılıyor. 4'üncü kitapta ayrıca, “Kalp ve Damar Sağlığımızın Farkında mıyız?”, “Çay ve Kahve Sağlığımızı Nasıl Etkiliyor?”, “Genlerimiz Beslenmemizde Ne Kadar Söz Sahibi?” gibi önemli başlıklar da var.

BESLENME VE SAĞLIK İLETİŞİMİ PROGRAMI

5-7 Kasım, İstanbul



Vakıf olarak bilimsel bilgi iletişiminin önemini bilinciyle hareket ediyoruz. Bu kapsamda ortaya çıkardığımız “Uluslararası Beslenme ve Sağlık İletişimi Programı’nın üçüncüsünü İstanbul’da gerçekleştirdik. Alanında uzman bilim insanları ile iletişimcileri buluşturan ve bir medya atölyesiyle tamamlanan program, bu yıl “Yeme Bozuklukları: Sağlık Etkileri ve Sağlığın Geliştirilmesi İçin Etkili İletişim” temasıyla yapıldı.

Türkiye’nin ilk uluslararası akredite “Beslenme ve Sağlık İletişimi Programı” olan ve her biri alanında uzman bilim insanları ile iletişimcileri aynı masanın etrafında çalışmaya davet eden,

“Uluslararası Beslenme ve Sağlık İletişimi Programı’nı bu yıl “Yeme Bozuklukları: Sağlık Etkileri ve Sağlığın Geliştirilmesi İçin Etkili İletişim” temasıyla düzenledik. Programa, yazılı basın temsilcilerinin yanı sıra dijital platformlardan da temsilciler katıldı.

Katılımcılara yeme bozuklukları, beslenmenin temel ilkeleri, yeme bozukluklarının diğer sağlık sorunlarıyla ilişkisi, popüler diyetlerin sağlığa etkileri, gıda güvenliği gibi bilgilerin anlatıldığı program, İletişim Bilimleri Enstitüsü Kurucusu Prof. Dr. Ali Atıf Bir moderatörlüğünde düzenlenen bir atölye çalışmasıyla tamamlandı. Eğitimin ardından katılımcılar, Almanya’nın önde gelen beslenme ve gıda bilimi topluluğu Avrupa Beslenme ve Gıda Bilimi Topluluğu (Society Of Nutrition and Food Science) tarafından verilen sertifikayı almaya hak kazandı.

“Uluslararası Beslenme ve Sağlık İletişimi Programı hakkında detaylı bilgiye <https://nutritionprogramme.sabriulkerfoundation.org/> adresinden ulaşılabilir.



Programda yer alan eğitimciler

Doğu Akdeniz Üniversitesi Rektör Yardımcısı

Prof. Dr. H. Tanju Besler

Türkiye Diyetisyenler Derneği Başkan Yardımcısı

Dr. Begüm Kalyoncu

Türkiye Diyabet Vakfı Başkanı

Prof. Dr. Temel Yılmaz

Avrupa Gıda Bilgi Konseyi (EUFIC) Genel Direktörü

Dr. Laura Fernández

İletişim Bilimleri Enstitüsü Kurucusu

Prof. Dr. Ali Atif Bir

Doğu Akdeniz Üniversitesi Sağlık Bilimleri Fakültesi Beslenme ve Diyetetik Bölümü Öğretim Üyesi

Prof. Dr. İrfan Erol

İstanbul Teknik Üniversitesi Kimya Metalurji Fakültesi Dekanı

Prof. Dr. Beraat Özçelik

Oxford Brookes Üniversitesi

Ziyaretçi Araştırmacı

Prof. Dr. Julian Stowell

Debrecen Üniversitesi Beslenme ve Gıda Bilimleri Doktora Okulu Beslenme Enstitüsü Profesörü

Prof. Dr. Diana Banati

Doğru bilinen yanlışlar tartışıldı

“Uluslararası Beslenme ve Sağlık İletişimi Programı’nda katılımcılara anoreksiya nervoza, bulimiya nervoza ve tıkinircasına yemek yeme sendromu ile ortoreksiya nervoza yeme bozukluklarına ilişkin bilimsel bilgiler anlatıldı. Bu bilgiler arasında öne çıkanlar ise şöyle;

- Yeme bozuklukları sıklıkla ergenlerde ve genç yetişkinlerde görülse de çocukluk döneminde ve 40 yaş sonrasında da yeme bozukluklarıyla karşılaşabiliyor.
- Beden algısı bozulmuş olan anoreksiya nervoza hastaları, çok zayıf olmalarına karşın kendilerini çok kilolu olarak algılar ve daha fazla ağırlık kaybı için çabalar. Kan değerlerinin ve vücut elektroit dengesinin bozulması, kalp atım sayısında azalma, cinsiyet hormonlarında dengesizlik gibi ciddi sorunlara neden olur.

- Bulimiya nervoza hastaları kontrollerini kaybederek aşırı miktarda yemek tükettikten sonra kendilerini kusturma, müshil kullanma, aşırı spor yapma veya hiç yememe gibi arınma davranışları sergiler. Çoğunlukla normal ağırlıkta veya hafif şişman olan hastalar, bu arınma davranışlarını gizli bir biçimde gerçekleştirir.
- Tıkinircasına yemek yeme sendromunda kişi, kontrolünü kaybederek normal bir bireyin yiyebileceğinden çok daha fazla yiyecek tüketir. Ancak bulimiya nervoza hastalarındaki arındırıcı davranışları sergilemezler. Aşırı yemenin yol açtığı utanç, suçluluk gibi duygularla aynı davranışı tekrar tekrar sergileme eğilimine sahiptirler.
- Biyolojik yönden saf, herbisit, pestisit veya yapay maddeler içermeyen besinlerin tüketilmesine karşı bir saplantı olan ortoreksiya nervozada kişi, diyetinin sağlıklı olması konusunu hayatının merkezine yerleştirdiği için bunu sağlayamadığında ciddi derecede suçluluk duyabilir, hatta kendinden nefret edebilir.



MEDİKAL KLİNİK BESLENME VE SAĞLIK İLETİŞİMİ PROGRAMI

Türkiye'de ilk defa tıp doktorları ve sağlık profesyonelleri beslenme bilimi üzerine eğitim aldı

7-8 Aralık, İstanbul



“Beslenme ve Sağlık İletişim Programı”nı bu kez tıp fakültesi öğrencileri ve sağlık profesyonellerinin katılımı ile Türkiye’de bir ilki daha gerçekleştirdik. Tıp fakültesi 4., 5. ve 6. sınıf öğrencileri, uzmanlık eğitimi devam eden tıp fakültesi mezunları ve diğer sağlık profesyonellerinin beslenme bilimi konusundaki gelişimine katkı sağlamak için düzenlenen Medikal Klinik Beslenme ve Sağlık İletişim Programı’nın ilki, 7-8 Aralık’ta İstanbul’da Demiroğlu Bilim Üniversitesi’nde gerçekleştirildi.

Gıda, beslenme ve sağlıklı yaşam bilincinin gelişmesine katkı sağlamak, topluma bu konulardaki en doğru, güncel ve bilimsel bilgiyi aktarmak hedefiyle sürdürülebilir projelere imza atmaya devam ediyoruz. Bu çerçevede hayata geçirdiğimiz Beslenme ve Sağlık İletişimi Programı’nı ise üniversitelere taşıdık.

“Medikal Klinik Beslenme ve Sağlık İletişimi Programı”nın ilki, farklı üniversitelerin tıp fakültelerinde eğitimlerine devam eden 4., 5. ve 6. sınıf öğrencileri, diğer sağlık profesyonelleri, geleceğin sağlık profesyoneli adayları, uzmanlık eğitimi devam eden tıp fakültesi mezunlarından oluşan 400 kişilik geniş bir katılımcıyla gerçekleştirildi. Türkiye’nin ilk uluslararası akredite “Beslenme ve Sağlık İletişimi Programı” olan programda eğitimler, ulusal ve uluslararası arenada adından söz ettiren bilim insanları tarafından verildi.



Kimler eğitim verdi?

Doğu Akdeniz Üniversitesi
Rektör Yardımcısı

Prof. Dr. H. Tanju Besler

Türkiye Diyetisyenler Derneği
Yönetim Kurulu Üyesi

Dr. Şeniz Ilgaz

Prof. Dr. Emel Özer

Oxford Brookes Üniversitesi
Ziyaretçi Araştırmacı

Prof. Dr. Julian Stowell

Türkiye Diyabet Vakfı Başkanı

Prof. Dr. Temel Yılmaz

İletişim Bilimleri Enstitüsü Kurucusu

Prof. Dr. Ali Atıf Bir

Doğu Akdeniz Üniversitesi Sağlık
Bilimleri Fakültesi Beslenme ve
Diyetetik Bölümü Öğretim Üyesi

Prof. Dr. İrfan Erol

Demiroğlu Bilim Üniversitesi Nefroloji
Bilim Dalı Başkanı

Prof. Dr. Tevfik Ecder

İstanbul Üniversitesi Tıp Fakültesi İç
Hastalıkları Ana Bilim Dalı Öğretim
Üyesi

Prof. Dr. Kubilay Karşıdağ

Avrupa Gıda Bilgi Konseyi (EUFIC) Gıda
Sağlık Bilimleri Kıdemli Müdürü

Dr. Joanna Kaniewska

Debrecen Üniversitesi Beslenme ve
Gıda Bilimleri Doktora Okulu Beslenme
Enstitüsü Profesörü

Prof. Dr. Diana Banati

İki günlük eğitimde klinik beslenme hakkında her şey konuşuldu

Programın ilk gününde gıda güvenliği, makro ve mikro besin öğeleri, yeterli ve dengeli beslenme, beslenme psikolojisi, metabolik sendrom, diyabette beslenme, diyetler gibi birçok konu ele alındı. İkinci günde ise kronik böbrek hastalıklarında beslenme, popüler diyetler gibi konular masaya yatırıldı. Program, İletişim Bilimleri Enstitüsü Kurucusu Prof. Dr. Ali Atıf Bir

moderatörlüğünde düzenlenen ve katılımcılara beslenme alanındaki bilimsel bilgileri hasta-danışan ilişkileri de dahil olmak üzere kamuoyuna bilimsel çerçevede aktarma konusunda deneyim kazandırmayı amaçlayan bir atölye çalışması ile tamamlandı. Eğitimin ardından katılımcılar, Almanya'nın önde gelen beslenme ve gıda bilimi topluluğu Avrupa Beslenme ve Gıda Bilimi Topluluğu (Society Of Nutrition and Food Science) tarafından verilen sertifikayı almaya hak kazandı.





ULUSAL VE ULUSLARARASI KONGRELER VE ETKİNLİKLER

ULUSAL KONGRE VE ETKİNLİKLER



ACIBADEM MEHMET ALİ AYDINLAR ÜNİVERSİTESİ
8.ULUSAL SAĞLIKLI YAŞAM SEMPOZYUMU

11-14 Nisan, İstanbul

Yemekte Denge Eğitim Projesi kapsamında yürüttüğümüz “Yemekte Denge Besin Tüketim Sıklığı ve Miktarı – II Araştırması’nın Ön Sonuçları”nı, 8. Ulusal Sağlıklı Yaşam Sempozyumu’nda sunduk.

Acıbadem Mehmet Ali Aydınlar
Üniversitesi'nin düzenlediği 8. Ulusal
Sağlıklı Yaşam Sempozyumu, 11-14
Nisan tarihleri arasında gerçekleştirildi.
Sempozyumda “Yemekte Denge Besin

Tüketim Sıklığı ve Miktarı-II
Araştırması'nın Ön Sonuçları”
sunumunu, Marmara Üniversitesi
Beslenme ve Diyetetik Bölüm Başkanı
Doç. Dr. F. Esra Güneş yaptı.

Yemekte Denge Eğitim Projesi kapsamında Gaziantep, İstanbul, Antalya illerinde sırasıyla; SANKO, Marmara, Akdeniz Üniversitesi Beslenme ve Diyetetik bölümlerinin destekleri ile gerçekleştirilen çalışmada, Türkiye’de ilkökul çağındaki çocukların beslenme alışkanlıkları, beslenme bilgi düzeyleri, fiziksel aktivite durumları hakkında önemli bulgular elde edildi. Sempozyuma birçok akademisyen, diyetisyen, sağlık profesyoneli ve öğrenci katıldı.



2. ULUSLARARASI SAĞLIKLI BESLENME KONGRESİ

10-12 Ekim, Ankara

Sabri Ülker Vakfı'nın, Yemekte Denge Eğitim Projesi kapsamında yürüttüğü “Yemekte Denge Besin Tüketim Sıklığı ve Miktarı Araştırması-II Sonuçları” Ankara Üniversitesi Sağlık Bilimleri Fakültesi Beslenme ve Diyetetik Bölümü ev sahipliğinde 10-12 Ekim 2019 tarihleri arasında ikincisi düzenlenen “Endokrin Hastalıklar” temalı 2. Uluslararası Sağlıklı Beslenme Kongresi'nde Akdeniz Üniversitesi Beslenme ve Diyetetik Bölümü Dr. Öğr. Üyesi Hülya Kamarlı Altun tarafından sunuldu.

Sabri Ülker Vakfı Yemekte Denge Eğitim Projesinin etkinliğini değerlendirmek amacıyla T. C. Millî Eğitim Bakanlığı Temel Eğitim Genel Müdürlüğü iş birliğinde projenin yürütüldüğü İstanbul, Antalya,

Gaziantep illerindeki pilot okullarda, 3 ve 4. sınıf öğrencileriyle Marmara, Akdeniz ve SANKO Üniversiteleri Beslenme ve Diyetetik Bölümleri katkılarıyla 1901 öğrenci ile gerçekleştirilen son dönemde yapılan en kapsamlı çocukluk çağı beslenme araştırması, öğrencilerin beslenme eğitimi almadan önce ve sonra beslenme bilgi düzeyleri, beslenme alışkanlıkları ve fiziksel aktive durumlarını değerlendirdi ve Yemekte Denge Eğitimi sonrasında çocuklardaki her türlü değişimi ölçümlledi.

Birçok akademisyen, diyetisyen, sağlık profesyoneli ve öğrencinin katıldığı sempozyumda “Yemekte Denge Besin Tüketim Sıklığı ve Miktarı Araştırması II Sonuçları” sunumu ilgi ile takip edildi.

ULUSLARARASI KONGRELER VE ETKİNLİKLER

4. ULUSLARARASI GİZLİ AÇLIK KONGRESİ

27 Şubat - 1 Mart, Stuttgart

Gizli açlıkla mücadelede farkındalık için çalışmalarımızı en iyi uygulama olarak aktardık.

Almanya'nın Stuttgart şehrinde düzenlenen 4. Uluslararası Gizli Açlık Kongresi'nde "Popüler Diyetler ve Gizli Açlık İlişkisi" başlıklı bilimsel oturuma ev sahipliği yaptık. Diyetlerin, vitamin ve mineral eksikliği olarak tanımlanan "gizli açlık" ile ilişkisinin irdelendiği oturumda, popüler diyetlerle ilgili iletişim kanallarında gündeme gelen haberlerin çok ciddi sağlık sorunlarına sebep olabileceği vurgulandı.

Çalışmalarımızı toplumun beslenme ve sağlıklı yaşam konularında bilinçlenmesine katkı sağlamak, topluma bu konulardaki en doğru, güncel ve bilimsel bilgiyi aktarabilmek

hedefiyle kesintisiz sürdürüyoruz. Bu nedenle yeni gelişmeleri takip etmek için uluslararası arenada birçok kongreye katılıyoruz.

Gizli açlık konusundaki en önemli kongrelerden biri olan 4. Uluslararası Gizli Açlık Konferansı'na "Popüler Diyetler ve Sağlık Etkileri: Gizli Açlığa Yol Açar mı?" başlıklı bilimsel oturuma ev sahipliği yaparak katılma imkânı bulduk.

"Bilim Bunu Konuşuyor" platformunun çalışmalarını dinleyicilere aktardığımız oturumda, gizli açlık sebepli sağlık sorunlarına hükümetlerin yılda 2 trilyon dolar bütçe ayırdıkları vurgulandı.

Oturumda Hohenheim Üniversitesi Biyolojik Kimya Bölümü ile Beslenme ve Gıda Güvenliği Merkez Başkanı Prof. Dr. Hans Konrad Biesalski, Avrupa Gıda Bilgi Konseyi (EUFIC) Genel Direktörü Dr. Laura Fernández Celemín, Sabri Ülker Vakfı İletişim Direktörü Selen Tokcan ve İletişim Bilimleri Enstitüsü kurucusu Prof. Dr. Ali Atif Bir konuşmacı olarak yer aldı.



Vitamin ve mineral eksikliğine dikkat edilmeli

Konferansta günümüzde sıklıkla tartışılan DASH diyeti, detoks, düşük karbonhidratlı, yüksek yağlı diyetler, aralıklı açlık, temiz beslenme gibi popüler diyetlerinin sağlık etkilerinin tartışıldığı "Popüler Diyetler ve Sağlık Etkileri: Gizli Açlığa Yol Açar mı?" oturumuna ilgi yoğun oldu.

Söz konusu diyetlerin insan vücudunda yol açabileceği vitamin ve mineral eksikliklerinin toplum sağlığının geleceğinde çok önemli bir risk taşıdığına dikkat çeken bilim insanlarının popüler diyetlerin sağlık ilişkilerine dair verdiği bilgiler şu şekilde;

- Düşük karbonhidratlı, yüksek yağlı diyetlerde karbonhidrat kaynağı olan sebze ve meyveler ile tam tahılların sınırlı tüketimi, beraberinde vitamin, mineral eksikliğini getirebiliyor.

- Detoks diyetlerin toksinleri kısa süre içerisinde organizmadan uzaklaştırdığı, hızlı kilo kaybına olanak sağladığı iddia edilse de bu diyetler vücutta bulunması gereken elzem vitamin ve mineral seviyelerinin normalin altına düşmesine sebep olabiliyor.

- Aralıklı açlık diyetleri, yine vitamin ve mineral yetersizliklerine yol açabileceği sebebiyle, konsantrasyonda azalma ve yorgunluk gibi olumsuz etkilere yol açabiliyor.

- Doymuş yağ ve şeker içeriği yüksek yiyeceklerin tüketiminin sınırlandırılması nedeniyle DASH diyeti sağlık profesyonelleri gözetiminde uygulamadığı takdirde ciddi eksikliklere sebep olabilir.

Gizli Açlık nedir?

Beslenme sadece karın doyurmak değildir. Vücut için gerekli besin öğelerini yeterli ve dengeli miktarlarda almak gerekir. Çünkü insan vücudu fiziksel ve mental sağlık üzerinde doğrudan etkili olan ancak sentezleyemediği, elzem aminoasitleri ve mikro besin öğelerini yani vitamin ve mineralleri besinlerden sağlar. Enerji-protein alımından bağımsız olarak uzun süre yeterli ve dengeli

beslenilmediğinde veya kaliteli, sağlıklı ve güvenli besine ulaşamadığında vücutta bazı komplikasyonlar ortaya çıkabilir. Tüm bu hayati önem taşıyan vitamin ve minerallerin yetersizlikleri sonucunda ortaya çıkan soruna gizli açlık denir. Hem yetersiz hem de aşırı beslenme durumunda ortaya çıkabilen gizli açlık, kişinin bağışıklık sistemini zayıflatır, fiziksel ve zihinsel gelişmesini önler ve hatta ölüme sebep olabilir.

Konferanstan Kısa Kısa...



Prof. Dr. Hans Konrad Biesalski

Hohenheim Üniversitesi
Biyolojik Kimya
Bölümü ile
Beslenme ve Gıda
Güvenliği Merkez
Başkanı

“Vitamin ve mineral yetersizlikleri dünya genelinde her 3 kişiden 1’ini etkiliyor. 2030 yılına kadar günlük alınan enerji miktarının giderek artması, buna rağmen besin tercihleri nedeniyle gizli açlığın daha sık görülebileceği tahmin ediliyor. Dünyada yetersiz beslenen insan sayısı 2014’ten bu yana artış göstererek 2017’de yaklaşık 821 milyona yani dünya nüfusunun %11’ine ulaştı. Dünyada her yıl 807 bin çocuk A vitamini, çinko vb. diğer besin öğesi yetersizlikleri yani gizli açlık nedeniyle gelişim bozukluğu yaşıyor. Dünyadaki çocuk ölümlerinin yaklaşık yarısından yetersiz beslenmenin sorumlu olduğu belirtiliyor. Çocuklarda yetersiz beslenmesinin düzeltilmesiyle, her 100 çocuk ölümünden 45’inin önlenebileceği bildiriliyor. Dünyada her yıl, anne karnında iyot eksikliği nedeniyle, 8 milyon ile 38 milyon arasında bebek zihinsel gelişim geriliği riskiyle doğuyor. Dünyada 5 yaş ve altında 151 milyon çocuk bodur, 51 milyon çocuk zayıf ve 38 milyon çocuk fazla kilolu veya obez; Türkiye genelinde ise 5 yaş ve altı her 10 çocukta biri bodur ve bu çocukların üçte birinden fazlası ciddi şekilde bodur. Yine 5 yaş ve altı çocukların yüzde 4,1’i aşırı zayıf.”



Dr. Laura Fernández Celemín

Avrupa Gıda Bilgi
Konseyi (EUFIC)
Genel Direktörü

“Bilimsel kanıtlar, gerekli olmadığı halde besinlerden herhangi birinin diyetten çıkarılmasının, besin öğesi yetersizliklerine yol açabileceğini gösteriyor. Günümüz popüler diyetlerinde katı enerji kısıtlaması ve tek tip besin tüketimi, yeterli miktarda enerji ve besin öğesi alımını engelleyerek sağlık sorunlarına neden olabilir. Hiçbir gıda tek başına iyi ya da kötü değildir, önemli olan gün içinde tüketilen besinlerin çeşidi ve miktarıdır. Dolayısıyla besinlerden korkmak yerine meyve ve sebze, tam tahıllar ve doymamış yağlardan zengin, yeterli ve dengeli beslenme hedeflenmelidir.”



Selen Tokcan

Sabri Ülker Vakfı
İletişim Direktörü

“Popüler diyetlerin sağlık etkileriyle ilgili onlarca bilgi özellikle sosyal medya kanalları aracılığıyla kamuoyuna ulaşıyor. Sabri Ülker Vakfı olarak, özellikle sağlık ve beslenme alanlarında yaşanan bilgi kirliliğinin önlenmesi amacıyla hayata geçirdiğimiz, Türkiye’nin sağlıklı yaşam ve beslenme alanında ilk bilimsel dijital bilgi platformu “Bilim Bunu Konuşuyor” aracılığıyla sağlık ve beslenme alanlarındaki bilimsel ve en güncel bilgileri toplumun hizmetine sunuyoruz. Bilim Bunu Konuşuyor Platformu’nda gündemdeki konularla ilgili uluslararası referans kabul edilen kaynaklardan alınan bilgilerin yanı sıra sağlıklı yaşam ve beslenme odaklı makaleler, bilimsel yayınlar ve araştırmaları paylaşılarak bu alanlardaki bilgi karmaşasının önüne geçmeyi amaçlıyoruz. Bilim Bunu Konuşuyor ile hem Türkçe hem İngilizce olarak on binlere ulaşıyoruz.”

AVRUPA BESLENME LİDERLİK PROGRAMI (ENLP)

14 Nisan, Lüksemburg

Geleceğin beslenme dünyasının liderleri ile buluştuk.

Avrupa Beslenme Liderliği Platformu'nun bu yılki konusu, Norveç Oslo Üniversitesi'nden Prof. Fahri Saatçioğlu'ydü. Uzun süredir üzerinde çalıştığı, prostat

kanseri tedavisinde ciğer açacak çalışması ile genç bilim insanları ve liderlerine ilham oldu.

Vakfımızın ana sponsoru olduğu, geleceğin beslenme liderlerini bir araya getiren Avrupa Beslenme Liderlik Programı (ENLP) 2019'da, Prof. Fahri Saatçioğlu uzun süredir üzerinde çalıştığı, prostat kanseri tedavisinde ciğer açacak çalışmasından, başarılı kariyer yolculuğundan ve ilham veren hayat hikâyesinden bahsetme imkânı buldu.



Avrupa Beslenme Liderliği Platformu (European Nutrition Leadership Platform-ENLP)

1994 yılında kurulmuş, Avrupa'daki tüm gıda ve beslenme uzmanlarına açık güçlü, bağımsız bir ağ olan ENLP'ye, 230'dan fazla farklı kurum ve kuruluş, 750'nin üzerinde gıda ve beslenme

uzmanı üye. Avrupa gıda endüstrisinden sponsorlar tarafından finanse edilen ENLP, Küresel Beslenme Liderliği Platformu'nun (NLP) da bir parçasıdır.



11. DÜNYA BİLİM GAZETECİLERİ KONFERANSI (WCSJ)

3-5 Temmuz, Lozan

Dünyanın en prestijli sağlık ve bilim gazetecilerine Sabri Ülker Vakfı'nın çalışmalarını aktardık.

Vakıf olarak her zaman toplumda sağlık ve beslenme alanlarında bilimsel bilginin temel alınmasını hedefliyoruz. Bu amaçla İsviçre'nin Lozan şehrinde 3-5 Temmuz 2019 tarihleri arasında düzenlenen 11. Dünya Bilim Gazetecileri Konferansı'nda "Bilgi Kirliliği ile Nasıl Mücadele Etmeli?" başlıklı oturuma ev sahipliği yaptık.

Dünya Bilim Gazetecileri Federasyonu tarafından, "Bilim Gazeteciliğinde Yeni Zirvelere Ulaşmak" temasıyla düzenlenen konferansta, bilim gazeteciliğiyle ilgili meslek ilkeleri ve medyadaki değişikliklerin yol açtığı yeni zorlukların yanı sıra bilim politikası, bilim ve etik sosyoloji gibi birçok konu tartışıldı.

Konferans The Guardian, Le Monde, Financial Times gibi prestijli yayınların genel yayın yönetmenleri ve bilim editörlerinin katılımıyla düzenledi.

500'ü aşkın kişinin izlediği konferans, her yıl bir temaya odaklanarak bilim ve sağlık haberciliğinde daha iyi yayıncılık ve iletişim temelinde çözüm önerilerini bir araya getiriyor.

Bilim Bunu Konuşuyor Platformu ilgiyle takip edildi

Vakfımızın ev sahipliğinde düzenlenen ve büyük ilgiyle takip edilen "Bilgi Kirliliği ile Nasıl Mücadele Etmeli?" adlı oturumu, Avrupa Gıda Bilgi Konseyi İletişim Direktörü Nimali Samarasinha, Science Media Center Başkanı Fiona Fox, Sabri Ülker Vakfı Genel Müdürü Begüm Mutuş ve İletişim Bilimleri Enstitüsü Kurucusu Prof. Dr. Ali Atıf Bir'in katılımıyla düzenlendi. Bilimsel bilginin iletişiminin önemine dikkat çekilen oturumda, sağlık ve beslenme konulu haberlerin toplumu nasıl etkilediğine değinilerek bilim gazeteciliğinin etik kodları da masaya yatırıldı.

Vakıf olarak en iyi uygulama örneği olarak sunduğumuz, Türkiye'nin tek dijital bilimsel bilgi paylaşım sitesi "Bilim Bunu Konuşuyor Platformu'nun da anlatıldığı oturum, dünyanın önde gelen yayın kuruluşlarının temsilcileri tarafından ilgiyle takip edildi.

13. AVRUPA BESLENME KONGRESİ (FENS)

15-18 Ekim, Dublin

Dört yılda bir düzenlenen, bu yıl 13'üncüsü yapılan Avrupa Beslenme Konferansı'nda "Yemekte Denge Besin Tüketim Sıklığı ve Miktarı II Araştırması'nın sonuçlarını ilk kez bilim dünyası ve kamuoyuyla paylaşma imkânı bulduk.

"Yemekte Denge Besin Tüketim Sıklığı ve Miktarı II Araştırması", son dönemde yapılan en kapsamlı çocukluk çağı beslenme araştırmalarından biri olarak öne çıkıyor. Araştırma sonuçları gösteriyor ki; her gün kahvaltı eden öğrencilerin oranı yüzde 94'e çıktı, fiziksel aktivite düzeyinde de önemli oranda artış saptandı. Ayrıca çocukların aşırı enerji alımı azaldı ve her 100 şişman çocukta 12'si ideal kilosuna ulaştı.

Vakıf olarak toplumun beslenme ve sağlıklı yaşam konularında bilinçlenmesine katkı sağlamak amacıyla elimizden geleni yapmaya, bu yolda yeni projeler üretmeye, dünyanın dört bir yanında gerçekleşen konferanslara, toplantılara katılmaya

öncelik veriyoruz. Bu kapsamda İrlanda'nın başkenti Dublin'de "Obez Bir Dünyada Kötü Beslenme: Avrupa Perspektifleri" başlığıyla düzenlenen 13. Avrupa Beslenme Konferansı'nda hem "Besin Tüketim Sıklığı ve Miktarı Araştırması II'nin sonuçlarını katılımcılara ilk kez açıklama hem de çocukluk çağı beslenmesi konusunda hayata geçirdiğimiz projeleri anlatma imkânı bulduk.

15 Ekim tarihinde Sabri Ülker Vakfı Genel Müdürü Begüm Mutuş, Doğu Akdeniz Üniversitesi Rektör Yardımcısı Prof. H. Tanju Besler, Marmara Üniversitesi Beslenme ve Diyetetik Bölümü Öğretim Üyesi Dr. Şule Aktaş'ın katılımıyla düzenlenen oturumda açıklanan araştırma, çocukluk çağı beslenmesinde yapılan yanlışları ve daha birçok çarpıcı noktayı ortaya koydu.

T.C. Millî Eğitim Bakanlığı Temel Eğitim Genel Müdürlüğü iş birliğinde projenin yürütüldüğü pilot okullarda 2., 3. ve 4. sınıf öğrencileriyle Marmara, Akdeniz ve SANKO Üniversiteleri Beslenme ve Diyetetik Bölümleri ile yapılan araştırma, öğrencilerin beslenme eğitimi almadan önce ve sonraki beslenme bilgi düzeyleri, beslenme alışkanlıkları ve fiziksel aktive durumlarındaki pozitif değişimi ölçümlendi.



Prof. Dr. H. Tanju Besler

Doğu Akdeniz Üniversitesi Rektör Yardımcısı

"Bu araştırma başarılarımızı ispatladı."

"8. yılına giren Türkiye genelinde 6 milyonun üzerinde çocuk, öğretmen ve ebeveyne ulaşarak dengeli beslenmenin prensiplerini anlattığımız Yemekte Denge Eğitim Projesi kapsamında gerçekleştirdiğimiz araştırma, projenin başarısını ispatladı. Çocuklar 32 haftalık bir eğitimden sonra kahvaltı alışkanlığı kazanıp düşük olarak tükettikleri sebze ve meyve gibi gıdaların tüketimini arttırırken, enerji dengesi için fiziksel aktivitenin önemini kavradı."



Talat İzöz

Sabri Ülker Vakfı
Başkanı

Daha çok çocuğa ulaşmak için ilerlemeye devam edeceğiz”

“Sabri Ülker Vakfı olarak ‘Her şey daha iyi bir yaşam için’ ana vizyonu ile toplum sağlığının gelişimi için çalışıyoruz. Yemekte Denge Eğitim Programını 15 ilde 750 okulda 6 milyonu aşkın öğrenciye, ebeveyne ve öğretmene ulaştırarak çocuklarımızın gelişimine sağladığımız katkıyı görmek çok büyük mutluluk.”



Begüm Mutuş

Sabri Ülker Vakfı
Genel Müdürü

“Bu örnek projeyi hayata geçirdiğimiz için gururluyuz”

“Çocuklarımız dengeli beslenmenin ne olduğunu bilincinde sağlıklı bir beslenme tabağında neler olmalı ve bir yasaklama olmadan neyi ne kadar tüketmeleri gerektiğini öğrendiler. Millî Eğitim Bakanlığımızla birlikte 8. yılına giren bu örnek projeyi hayata geçiriyor olmaktan gurur duyuyoruz.”

YEMEKTE DENG BESİN TÜKETİM SIKLIĞI VE MİKTARI ARAŞTIRMASI II, 2018-2019 SONUÇLAR



İstanbul, Antalya ve Gaziantep illerinde **45 Okulda 1901** öğrenci ile Marmara, Akdeniz ve SANKO Üniversiteleri katkıları ile gerçekleştirildi.



Toplam enerji alımında azalma



Fiziksel aktivite düzeyinde artış



Öğrencilerin gün içinde hareketsiz geçirdikleri sürede azalma



Tüm öğrencilerin şişmanlık oranlarında azalma



Sağlıklı yaşam, beslenme ve hijyen kuralları konusunda bilgi düzeyinde artış



SABRİ ÜLKER
METABOLİK
ARAŞTIRMALAR
MERKEZİ

SABRİ ÜLKER MERKEZİ



Daha sağlıklı bir toplum ve gelecek için Vakıf olarak tüm imkânlarımızla çalışmaya, üretmeye devam ediyoruz. Bu yolda da birçok bilim insanı, üniversite ile iş birliklerimiz oluyor. Sabri Ülker Merkezi ise bu iş birlikleri arasında bizim için çok önemli olanlardan biri...

Harvard Üniversitesi bünyesinde kurulan Sabri Ülker Metabolik Araştırmalar Merkezi, açıldığı günden bu yana tüm dünyada ses getiren çalışmalara imza atmaya devam ediyor. Toplum için, dünya için ve geleceğimiz için bilim dünyasında yankılar uyandıran çalışmalar yapıyor. Merkez, metabolik hastalıklara çözüm arıyor, ayrıca bilim insanlarına kesintisiz ve özgür bir çalışma ortamı sunuyor.

Merkezde yetişen geleceğin bilim insanları, bilimsel gelişmelerden ilk önce haberdar oluyor, yeni teknolojik beceriler ediniyor ve en zorlu metabolik biyoloji sorularına yanıt bulmak için düşüncelerini geliştiriyor. Sabri Ülker Vakfı olarak biz de böylesine önemli bir görevi üstlenen Sabri Ülker Merkezi ile iş birliği içinde olmaktan ve ülkemizde birçok insanı etkileyen kronik hastalıklara çare olmaya katkıda bulunduğumuz için gurur duyuyoruz.

Sabri Ülker Vakfı, genç bilim insanlarını desteklemeye devam ediyor!

Dünyanın en prestijli bilimsel organizasyonlarından Keystone Sempozyumu, Nisan ayında Vancouver, Kanada'da Vakfımızın katkılarıyla gerçekleştirildi. Sabri Ülker Merkezi Başkanı Prof. Dr. Gökhan Hotamışlıgil'in

de konuşmacı olarak yer aldığı konferansta Sabri Ülker Vakfı belirli sayıda yeni araştırmacıyı destekleyerek genç bilim insanlarının eğitim ve gelişimine katkı sağladı.

III. METABOLİZMA VE YAŞAM SEMPOZYUMU

**SABRİ ÜLKER CENTER
SYMPOSIUM**

Istanbul, Turkey
Istanbul Congress Center
3-5 JUNE
2020
www.sabriulker-symposium.org

ORGANIZED BY:
GÖKHAN HOTAMISLIĞIL, MD, PhD
HARVARD UNIVERSITY

KEYNOTE SPEAKER
ROGER KORNBERG, PhD STANFORD UNIVERSITY

SPEAKERS
RUSSELL FOSTER, PhD, FRs OXFORD UNIVERSITY
JEFFREY FRIEDMAN, MD, PhD ROCKEFELLER UNIVERSITY
CHRISTOPHER GLASS, MD, PhD UNIVERSITY OF CALIFORNIA SAN DIEGO
TAKASHI KADOWAKI, MD, PhD UNIVERSITY OF TOKYO
JUDITH KLUMPERMAN, PhD UNIVERSITY OF UTRECHT
ROGER KORNBERG, PhD STANFORD UNIVERSITY
PENG LI, PhD TSINGHUA UNIVERSITY
JENNIFER LIPPINCOTT-SCHWARTZ, PhD HOWARD HUGHES MEDICAL INSTITUTE
DAVID MANGELSDORF, PhD UNIVERSITY OF TEXAS
SATCHINDANANDA PANDA, PhD SALK INSTITUTE
DAVID SABATINI, MD, PhD MASSACHUSETTS INSTITUTE OF TECHNOLOGY
ANU SUOMALAINEN, MD, PhD UNIVERSITY OF HELSINKI
TOBIAS WALTHER, PhD HARVARD UNIVERSITY

RISING STARS
SEMİR BEYAZ, PhD COLD SPRING HARBOR LABORATORY
BETÜL KAÇAR, PhD UNIVERSITY OF ARIZONA
GÜLÇİN PEKKURNAZ, PhD UNIVERSITY OF CALIFORNIA SAN DIEGO
NİLAY YAPICI, PhD CORNELL UNIVERSITY

HOSTED BY SABRİ ÜLKER FOUNDATION

HARVARD T.H. CHAN
SCHOOL OF PUBLIC HEALTH

SABRİ ÜLKER
FOOD RESEARCH
FOUNDATION

DEPARTMENT OF
GENETICS AND
COMPLEX DISEASES

SABRİ ÜLKER CENTER
SYMPOSIUM

Istanbul, Turkey
Istanbul Congress Center
3-5 JUNE
2020
www.sabriulker-symposium.org

ORGANIZED BY:
GÖKHAN HOTAMISLIĞIL, MD, PhD
HARVARD UNIVERSITY

KEYNOTE SPEAKER
ROGER KORNBERG, PhD STANFORD UNIVERSITY

SPEAKERS
RUSSELL FOSTER, PhD, FRs OXFORD UNIVERSITY
JEFFREY FRIEDMAN, MD, PhD ROCKEFELLER UNIVERSITY
CHRISTOPHER GLASS, MD, PhD UNIVERSITY OF CALIFORNIA SAN DIEGO
TAKASHI KADOWAKI, MD, PhD UNIVERSITY OF TOKYO
JUDITH KLUMPERMAN, PhD UNIVERSITY OF UTRECHT
ROGER KORNBERG, PhD STANFORD UNIVERSITY
PENG LI, PhD TSINGHUA UNIVERSITY
JENNIFER LIPPINCOTT-SCHWARTZ, PhD HOWARD HUGHES MEDICAL INSTITUTE
DAVID MANGELSDORF, PhD UNIVERSITY OF TEXAS
SATCHINDANANDA PANDA, PhD SALK INSTITUTE
DAVID SABATINI, MD, PhD MASSACHUSETTS INSTITUTE OF TECHNOLOGY
ANU SUOMALAINEN, MD, PhD UNIVERSITY OF HELSINKI
TOBIAS WALTHER, PhD HARVARD UNIVERSITY

RISING STARS
SEMİR BEYAZ, PhD COLD SPRING HARBOR LABORATORY
BETÜL KAÇAR, PhD UNIVERSITY OF ARIZONA
GÜLÇİN PEKKURNAZ, PhD UNIVERSITY OF CALIFORNIA SAN DIEGO
NİLAY YAPICI, PhD CORNELL UNIVERSITY

HOSTED BY SABRİ ÜLKER FOOD RESEARCH FOUNDATION

SABRİ ÜLKER CENTER
SYMPOSIUM

Istanbul, Turkey
Istanbul Congress Center
3-5 JUNE
2020
www.sabriulker-symposium.org

ORGANIZED BY:
GÖKHAN HOTAMISLIĞIL, MD, PhD
HARVARD UNIVERSITY

KEYNOTE SPEAKER
ROGER KORNBERG, PhD STANFORD UNIVERSITY

SPEAKERS
RUSSELL FOSTER, PhD, FRs OXFORD UNIVERSITY
JEFFREY FRIEDMAN, MD, PhD ROCKEFELLER UNIVERSITY
CHRISTOPHER GLASS, MD, PhD UNIVERSITY OF CALIFORNIA SAN DIEGO
TAKASHI KADOWAKI, MD, PhD UNIVERSITY OF TOKYO
JUDITH KLUMPERMAN, PhD UNIVERSITY OF UTRECHT
ROGER KORNBERG, PhD STANFORD UNIVERSITY
PENG LI, PhD TSINGHUA UNIVERSITY
JENNIFER LIPPINCOTT-SCHWARTZ, PhD HOWARD HUGHES MEDICAL INSTITUTE
DAVID MANGELSDORF, PhD UNIVERSITY OF TEXAS
SATCHINDANANDA PANDA, PhD SALK INSTITUTE
DAVID SABATINI, MD, PhD MASSACHUSETTS INSTITUTE OF TECHNOLOGY
ANU SUOMALAINEN, MD, PhD UNIVERSITY OF HELSINKI
TOBIAS WALTHER, PhD HARVARD UNIVERSITY

RISING STARS
SEMİR BEYAZ, PhD COLD SPRING HARBOR LABORATORY
BETÜL KAÇAR, PhD UNIVERSITY OF ARIZONA
GÜLÇİN PEKKURNAZ, PhD UNIVERSITY OF CALIFORNIA SAN DIEGO
NİLAY YAPICI, PhD CORNELL UNIVERSITY

HOSTED BY SABRİ ÜLKER FOOD RESEARCH FOUNDATION

Sabri Ülker Gıda Araştırmalar Enstitüsü Vakfı
28 Haziran 2020

Sabri Ülker Vakfı'nın evsahipliğinde Harvard Üniversitesi Sabri Ülker Metabolik Araştırmalar Merkezi'nin 3-5 Haziran 2020 tarihinde İstanbul'da süzlenildiği Metabolizma ve Yaşam Sempozyumu'nun kayıtları başladı! Akademinde dünyaya ünlü Nobel ödüllü konuşmacıların da yer aldığı bilimsel program hakkında detaylı bilgi ve kayıt için tıklayın: <https://www.sabriulker-symposium.org/2020/>

**SABRİ ÜLKER CENTER
SYMPOSIUM**

Istanbul, Turkey
Istanbul Congress Center
3-5 JUNE
2020
www.sabriulker-symposium.org

ORGANIZED BY:
GÖKHAN HOTAMISLIĞIL, MD, PhD
HARVARD UNIVERSITY

KEYNOTE SPEAKER
ROGER KORNBERG, PhD STANFORD UNIVERSITY

SPEAKERS
RUSSELL FOSTER, PhD, FRs OXFORD UNIVERSITY
JEFFREY FRIEDMAN, MD, PhD ROCKEFELLER UNIVERSITY
CHRISTOPHER GLASS, MD, PhD UNIVERSITY OF CALIFORNIA SAN DIEGO
TAKASHI KADOWAKI, MD, PhD UNIVERSITY OF TOKYO
JUDITH KLUMPERMAN, PhD UNIVERSITY OF UTRECHT
ROGER KORNBERG, PhD STANFORD UNIVERSITY
PENG LI, PhD TSINGHUA UNIVERSITY
JENNIFER LIPPINCOTT-SCHWARTZ, PhD HOWARD HUGHES MEDICAL INSTITUTE
DAVID MANGELSDORF, PhD UNIVERSITY OF TEXAS
SATCHINDANANDA PANDA, PhD SALK INSTITUTE
DAVID SABATINI, MD, PhD MASSACHUSETTS INSTITUTE OF TECHNOLOGY
ANU SUOMALAINEN, MD, PhD UNIVERSITY OF HELSINKI
TOBIAS WALTHER, PhD HARVARD UNIVERSITY

RISING STARS
SEMİR BEYAZ, PhD COLD SPRING HARBOR LABORATORY
BETÜL KAÇAR, PhD UNIVERSITY OF ARIZONA
GÜLÇİN PEKKURNAZ, PhD UNIVERSITY OF CALIFORNIA SAN DIEGO
NİLAY YAPICI, PhD CORNELL UNIVERSITY

HOSTED BY SABRİ ÜLKER FOOD RESEARCH FOUNDATION

Sabri Ülker Vakfı @SabriUlkervakfi - 26 Kas
Aranızda dünyaca ünlü Nobel ödüllü konuşmacıların da yer aldığı bilimsel program hakkında detaylı bilgi ve kayıt için tıklayın: [sabriulker-symposium.org/2020/](https://www.sabriulker-symposium.org/2020/)

**SABRİ ÜLKER CENTER
SYMPOSIUM**

Istanbul, Turkey
Istanbul Congress Center
3-5 JUNE
2020
www.sabriulker-symposium.org

ORGANIZED BY:
GÖKHAN HOTAMISLIĞIL, MD, PhD
HARVARD UNIVERSITY

KEYNOTE SPEAKER
ROGER KORNBERG, PhD STANFORD UNIVERSITY

SPEAKERS
RUSSELL FOSTER, PhD, FRs OXFORD UNIVERSITY
JEFFREY FRIEDMAN, MD, PhD ROCKEFELLER UNIVERSITY
CHRISTOPHER GLASS, MD, PhD UNIVERSITY OF CALIFORNIA SAN DIEGO
TAKASHI KADOWAKI, MD, PhD UNIVERSITY OF TOKYO
JUDITH KLUMPERMAN, PhD UNIVERSITY OF UTRECHT
ROGER KORNBERG, PhD STANFORD UNIVERSITY
PENG LI, PhD TSINGHUA UNIVERSITY
JENNIFER LIPPINCOTT-SCHWARTZ, PhD HOWARD HUGHES MEDICAL INSTITUTE
DAVID MANGELSDORF, PhD UNIVERSITY OF TEXAS
SATCHINDANANDA PANDA, PhD SALK INSTITUTE
DAVID SABATINI, MD, PhD MASSACHUSETTS INSTITUTE OF TECHNOLOGY
ANU SUOMALAINEN, MD, PhD UNIVERSITY OF HELSINKI
TOBIAS WALTHER, PhD HARVARD UNIVERSITY

RISING STARS
SEMİR BEYAZ, PhD COLD SPRING HARBOR LABORATORY
BETÜL KAÇAR, PhD UNIVERSITY OF ARIZONA
GÜLÇİN PEKKURNAZ, PhD UNIVERSITY OF CALIFORNIA SAN DIEGO
NİLAY YAPICI, PhD CORNELL UNIVERSITY

HOSTED BY SABRİ ÜLKER FOOD RESEARCH FOUNDATION

Sabri Ülker Vakfı • Tıkla Et

Sabri Ülker Vakfı'nın evsahipliğinde Harvard Üniversitesi Sabri Ülker Metabolik Araştırmalar Merkezi'nin 3-5 Haziran 2020 tarihinde İstanbul'da süzlenildiği Metabolizma ve Yaşam Sempozyumu'nun kayıtları başladı! Akademinde dünyaca ünlü Nobel ödüllü konuşmacıların da yer aldığı bilimsel program hakkında detaylı bilgi ve kayıt için tıklayın: <https://www.sabriulker-symposium.org/2020/>

**SABRİ ÜLKER CENTER
SYMPOSIUM**

Istanbul, Turkey
Istanbul Congress Center
3-5 JUNE
2020
www.sabriulker-symposium.org

ORGANIZED BY:
GÖKHAN HOTAMISLIĞIL, MD, PhD
HARVARD UNIVERSITY

KEYNOTE SPEAKER
ROGER KORNBERG, PhD STANFORD UNIVERSITY

SPEAKERS
RUSSELL FOSTER, PhD, FRs OXFORD UNIVERSITY
JEFFREY FRIEDMAN, MD, PhD ROCKEFELLER UNIVERSITY
CHRISTOPHER GLASS, MD, PhD UNIVERSITY OF CALIFORNIA SAN DIEGO
TAKASHI KADOWAKI, MD, PhD UNIVERSITY OF TOKYO
JUDITH KLUMPERMAN, PhD UNIVERSITY OF UTRECHT
ROGER KORNBERG, PhD STANFORD UNIVERSITY
PENG LI, PhD TSINGHUA UNIVERSITY
JENNIFER LIPPINCOTT-SCHWARTZ, PhD HOWARD HUGHES MEDICAL INSTITUTE
DAVID MANGELSDORF, PhD UNIVERSITY OF TEXAS
SATCHINDANANDA PANDA, PhD SALK INSTITUTE
DAVID SABATINI, MD, PhD MASSACHUSETTS INSTITUTE OF TECHNOLOGY
ANU SUOMALAINEN, MD, PhD UNIVERSITY OF HELSINKI
TOBIAS WALTHER, PhD HARVARD UNIVERSITY

RISING STARS
SEMİR BEYAZ, PhD COLD SPRING HARBOR LABORATORY
BETÜL KAÇAR, PhD UNIVERSITY OF ARIZONA
GÜLÇİN PEKKURNAZ, PhD UNIVERSITY OF CALIFORNIA SAN DIEGO
NİLAY YAPICI, PhD CORNELL UNIVERSITY

HOSTED BY SABRİ ÜLKER FOOD RESEARCH FOUNDATION



İLETİŞİM FAALİYETLERİ

SABRİ ÜLKER VAKFI SAĞLIKLI YAŞAM MERKEZİ



Sağlıklı Yaşam Merkezi, çalışma arkadaşlarımızın yeterli ve dengeli beslenmeleri, sağlıklı bir yaşam geçirmeleri için çalışmalarına tüm hızıyla devam ediyor. Peki, “Sağlıklı Yaşam Merkezi”nde neler yapıyoruz?

Çalışma arkadaşlarımızın sağlık durumu ve yaşam tarzlarına uygun tavsiyelerde bulunuyoruz.

Beden kütle indeksi, vücut yağ-kas oranı, bel çevresi yağlanması gibi şişmanlığın belirleyicisi olabilecek konularda önlem almaları için danışanlarımıza yol gösteriyoruz.

Beslenme ve sağlıklı yaşam konusunda merak edilenleri, doğru bilinen yanlışları ve tüm soruları bilimsel kaynaklara dayanarak yanıtlıyoruz.

SAĞLIKLI SOHBETLER

Sağlıklı Sohbetler Serisi ile beslenme ve sağlık alanında merak edilenleri, alanında uzman isimlerden dinliyor ve bu bilgileri paylaşıyoruz. Bu seri ile izleyenlerin doğru bilgiye ulaşmasını hedefliyoruz.

Bu yıl “Sağlıklı Sohbetler”de neler öğrendik?

20 Mayıs, İstanbul

“Ramazan Ayında Beslenme Nasıl Olmalı?”

Sağlıklı Sohbetler etkinliğimizde Prof. Dr. Murat Baş, Ramazan dönemine özel beslenme tavsiyeleri paylaştı. Sağlık-bağırsak ilişkisine dair de çok önemli bilgiler aktardı.



SAĞLIKLI YAŞAM GÜNÜ

19 Eylül, İstanbul

Vakıf olarak ülkemizdeki herkesin sağlıklı bir yaşam tarzını benimsemesi, beslenmesine özen göstermesi, fiziksel aktivitelerini aksatmaması için ve farkındalık yaratmak adına elimizden geleni yapmaya devam ediyoruz. Bu kapsamda, artık her yıl Eylül ayının üçüncü haftasına denk gelen perşembe gününü “Sağlıklı Yaşam Günü” olarak belirledik. Bu özel günün ilkinin 19 Eylül’de birbirinden değerli konuklar ve keyifli etkinliklerle kutladık.

Bu yılki “Sağlıklı Yaşam Günü”nün konukları İstinye Üniversitesi Öğr. Gör. Uzm. Dyt. Selahattin Dönmez ile Nefes Danışmanı Duygu Keçecioğlu idi. İstinye Üniversitesi Öğr. Üyesi Uzm. Dyt. Selahattin Dönmez, “İdeal Beslenme Planı ve Yeni Gelişmeler” hakkında katılımcılarımızı bilgilendirirken, Duygu Keçecioğlu ise “Nefes Farkındalığı ile Stres Yönetimi”ni anlattı ve interaktif diyafram nefesi uygulamasıyla farkındalığı arttırdı.

Ayrıca etkinlik gününden önce düzenlediğimiz beslenme bilgi yarışmasındaki tüm sorulara doğru cevap verenler arasından üç kişiye sürpriz hediyeler verildi. Çalışma arkadaşlarımızın beslenme alışkanlıklarını belirlemeye yönelik bazı sorular soruldu. Soruların cevapları ile bir beslenme haritası oluşturuldu. Bu beslenme haritası Selahattin Dönmez tarafından katılımcılarımız için yorumlandı ve öneriler verildi.



İÇ İLETİŞİM FAALİYETLERİ



Çocuklarda büyüme ve gelişiminin izlenmesi sağlıklı korunması için olmazsa olmaz! Feki evde ağırlık ve boy ölçümü nasıl yapılır, nasıl değerlendirilir?

Detaylar için Grove web sitemizi ziyaret edebilirsiniz.

[Facebook](#) [Twitter](#) [Instagram](#) [LinkedIn](#) [Sadece Etiler'de](#)

**BİLİMİN
GİZLİ DÜNYASI**

**İLKOKUL
FEN BİLİMİ**

**İLKOKUL
FEN BİLİMİ**

Kalbimizin saatte 4500 kez kasılıp
gerşediğini biliyor musunuz?
Peki bu denli çalışan elan kalbinize
ne kadar iyi bakıyorsunuz? Sağlıklı
ve mutlu kalpler için ellerimize
gös atabilmeliyiz.

Değerler için Akademi

İLKOKUL FEN BİLİMİ



 SABİ ÖLKER
YEMEKLE DENGELERİN SAĞLIKLI KURUCUSU

Sabri Ülker Vakfı Dublin'de düzenlenen
13. Avrupa Beslenme Konferansı'nda
Türkiye'nin en kapsamlı çocukluk çağı
beslenme araştırmalarından biri olan
Besin Tüketim Sıklığı ve Miktarı Araştırması-II'nin
sonuçlarını beslenme dünyasının
liderleri ve kamuoyu ile paylaştı!

Araştırma Yemekle Denge eğitimi sonrasında
öğrencilerdeki pozitif gelişimi ölçümlendi.

Detaylar için tıklayınız!











DIYABET GÜNÜ
DÜNYA
DIYABET
GÜNÜ

**DIYABET
VE AİLE**



**GÜNÜMÜZDE
422 MİLYON
BİREY DIYABETLE
HAYATINI SÜRDÜRMEKTEDİR**





**TÜRKİYE'DE İSE
HER 100 YETİŞKİNDEN
14'Ü DIYABETLİ**




**RISK
FAKTÖRLERİNİ
ÖNLEMEK**

Tip 2 diyabet için değiştirilebilir risk faktörlerini önlemede aileler kritik rol oynamaktadır. Sağlıklı bir yaşam farkındalığı sağlamak için bireyler eğitilmeli, kaynak ve uygun ortamlar ile desteklenmelidir.



Detaylar için tıklayınız

PERİYODİK BÜLTENLER

BİZDEN HABERLER

Aylık BİDen / Ağustos 2018



SABİ ÖLÇER
GIDA ARAMA YAKINAKI ARI YAKINIKINDA
VAKFI

"GENÇ ŞEFLERDEN SAĞLIKLI TARİFLER" WEB SİTEMİZDE VE YOUTUBE KANALIMIZDA YAYINDA!

EN GÜNCEL MAKALELERİM YER ALDIĞI BİLİM BUNU KONUŞUYORUM 4. KİTABI YAYIMLANDI!

AYIN ÖNE ÇIKANLARI



Soru ve Cevapları
Çocukları Büyüme ve Gelişiminin Tabaklı

Çocukları büyüme ve gelişiminin izlenmesi sağdığın korunması için olmasa olmaz! Pekli evde ağırık ve boy ölçümü nasıl yapılır, nasıl değerdendirilir? Detayları için iGrow web sitemizi ziyaret edebilirsiniz!



Popüler Diyetler ve Sağlık Etkileri: Temiz Beslenme!

Son dönemde temiz beslenme yaklaşımı medyada sıkça yer alıyor. Pekli temiz beslenme nedir? Temiz beslenme gerçekten sağlığı geliştirebilir mi? Bilim ne söyler? BİBK web sitemizde!



Daha Fazla Sebze
Mayve Tüketmek İçin İpuçları!

Vitamin ve mineral deposu mayve ve sebzeler dengeli beslenmenin olmazsa olmazı. Pekli yeterli kadar mayve sebze tüketiyor musunuz? Mayve sebze tüketimi arttırmak için web sitemize burvurun!

AYIN EN BEĞENİLEN PAYLAŞIMLARI



**DENGELİ BESLENME
TESTİNİ HEYEMEN ÇÖZÜM!**





Denekli Beslenme Testi, beslenme alışkanlıklarınızı ve yaşam tarzınızı değerlendirdir. Testi hemen çözün, size özel beslenme ve yaşam tarzı önerilerini uygulayarak sağlıklı yaşam için adım atın!

Her yıl ortalama 600 milyon birey, gıda güvenliğinin ihmal edilmesi sebebiyle sağlık sorunu yaşıyor. Pekli bu konuda doğru bilinen yanlışlar, bize düşen görevler neler?

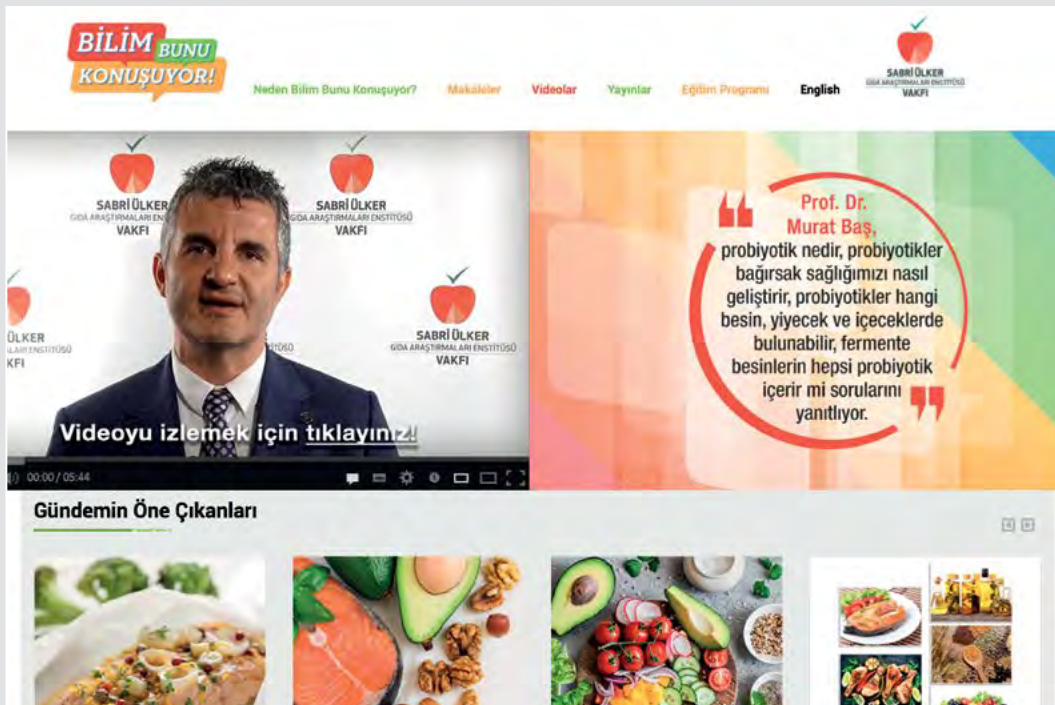
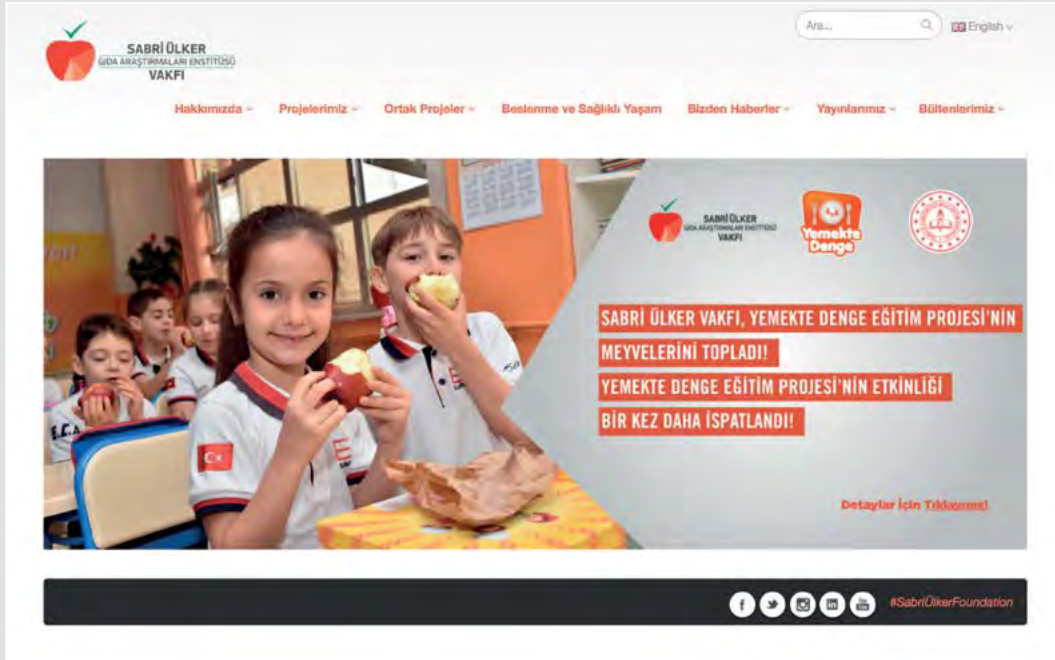
Sabri Ötker Vakfı'ndaki yeni projel Gelecekten Kurban Bayramı İçin hem lezzetli hem sağlıklı tariflerle sizlerleyiz. Tarifler için web sitom ziyaret edebilirsiniz!

İLETİŞİMDE BU AY

Kategori	Değer
Medya Haberi	82.909 ERİŞİM
Medya Haberi	541.253 ERİŞİM
Medya Haberi Sayısı	108 ERİŞİM

Facebook Twitter Instagram LinkedIn

WEB SİTELERİ



RAKAMLARLA DİJİTAL MEDYA

SABRİ ÜLKER VAKFI

ZİYARETÇİ

508.782

GÖRÜNTÜLEME

573.134

DENGELİ BESLENME TESTİ

ZİYARETÇİ

14.737

TESTİ ÇÖZENLER

6.594

BİLİM BUNU KONUŞUYOR

ZİYARETÇİ

153.386

GÖRÜNTÜLEME

172.389

En çok izlenen video

Bilim Bunu Konuşuyor
Sohbetleri 2

Prof. Beste Özben Sadıç

TÜM ZAMANLAR
YOUTUBE GÖSTERİMİ

4.183

WEB SİTESİ GÖSTERİMİ

41.406

ZİYARET

39.500

YEMEKTE DENGİ

ZİYARETÇİ

92.857

GÖRÜNTÜLEME

149.282

YEMEKTE DENGİ MUTFAĞI

ZİYARETÇİ

17.029

İGROW

ZİYARETÇİ

53.065

GÖRÜNTÜLEME

62.764

En çok görüntülenen makale

Anne sütünü arttıran
besinler gerçekten
var mı?

GÖRÜNTÜLEME

15.347

ZİYARET

14.688



*2019 rakamları 5 Aralık tarihine kadardır.

SABRİ ÜLKER VAKFI

**FAALİYET
RAPORU**

2019



SABRİ ÜLKER
GIDA ARAŞTIRMALARI ENSTİTÜSÜ
VAKFI

sabriuulkervakfi.org

