

GIDA KATKI MADDELERİ:

Sağlığımızı Sessizce Tehdit Eden Unsurlar mı?

Raf ömrünü uzatmak, renk ve tat katmak... Gıda katkı maddeleri hayatımızda vazgeçilmez bir yer edindi. Ancak bazı katkı maddeleri, obeziteden kanser riskine kadar pek çok sağlık sorunuyla ilişkilendiriliyor. Bilinçli bir tüketim için, market rafındaki her ürünün içeriğini bilmek ve etiketleri dikkatle okumak hiç olmadığı kadar önemli.



Dr. Pelin Baltacı

Sağlık Bilimleri Fakültesi Dekan Yardımcısı

Gıda katkı maddeleri, gıda ürünlerinin tat, görünüm, renk, koku ve dokusunu iyileştirmek, bozulmalarını önleyerek raf ömrünü uzatmak gibi çeşitli amaçlarla yaygın biçimde kullanılmaktadır. Bu maddeler, modern gıda üretiminde kaliteyi artırmak ve tüketici taleplerini karşılamak açısından önemli bir rol oynamaktadır. Ancak, bazı katkı maddeleri bilimsel araştırmalar sonucunda olumsuz sağlık etkileriyle ilişkilendirilmiş ve bu nedenle tüketiminden kaçınılması önerilmektedir. Öte yandan, pek çok katkı maddesi ise detaylı toksikolojik değerlendirmeler neticesinde güvenli kabul edilmekte ve uygun miktarlarda tüketildiğinde sağlık açısından düşük risk taşımaktadır.

Monosodyum Glutamat (MSG)

Monosodyum glutamat (MSG), tuzlu ve lezzetli yemeklerin aromasını artırmak amacıyla yaygın şekilde kullanılan bir katkı maddesidir. Hazır yemekler, tuzlu atıştırmalıklar ve konserve çorbalar gibi işlenmiş gıdalarda bulunur. Ayrıca restoranlarda ve fast-food zincirlerinde sıklıkla kullanılır. Bazı gözlemsel çalışmalarda MSG tüketimi kilo artışı ve metabolik sendromla ilişkilendirilmiş de, bu bulguları desteklemeyen araştırmalar da mevcuttur. Bazı bireylerde MSG'ye karşı hassasiyet gelişebilir. Bu kişiler, yüksek miktarda MSG tükettiklerinde baş ağrısı, terleme veya uyuşma gibi belirtiler yaşayabilir. Eğer MSG tüketikten sonra olumsuz etkiler gözlemlenirse, diyetten çıkarılması önerilir.

Yapay Gıda Boyaları

Yapay gıda boyaları, şekerlemelerden soslara kadar pek çok üründe renk ve görünümü artırmak amacıyla kullanılır. Ancak son yıllarda bu maddelerin sağlık üzerindeki potansiyel etkilerine ilişkin endişeler artmıştır. Özellikle, alerjik reaksiyonlarla ilişkilendirilmiştir. Bazı araştırmalar, yapay boyaaların çocuklarda hiperaktiviteyi artırabileceğini öne sürse de, duyarlılık bireyler arasında farklılık göstermektedir. Ayrıca bazı boya maddelerinin kanserojen olabileceğine dair endişeler de bulunmaktadır. Gıda

boyalarının büyük çoğunluğu işlenmiş ürünlerde bulunduğundan, sağlıklı bir diyet açısından bu ürünlerin tüketimi sınırlandırılmalıdır. Renkli katkılardan uzak durmak için doğal, bütün ve besleyici gıdalar tercih edilmelidir.

Sodyum Nitrit

Sodyum nitrit, işlenmiş et ürünlerinde yaygın olarak kullanılan bir koruyucudur. İşlenmiş et ürünleri olarak pastırma, jambon, sosis, sucuk, salam, salamura et, kurutulmuş et, konserve et ve et bazlı soslar örnek verilebilir. Sodyum nitrit, bu ürünlerde bakteri gelişimini önlerken ürünün tuzlu tadını ve pembe-kırmızı rengini korur. Ancak yüksek ısıda ve amino asitlerle birlikte bulunduğu, sağlığa zararlı etkileri olan nitrozamin adlı bileşiğe dönüşebilir. Bazı çalışmalar, nitrit ve nitrozamin tüketiminin mide kanseri riskini artırdığını göstermektedir. Benzer şekilde, işlenmiş et tüketiminin kolorektal, meme ve mesane kanseri ile ilişkili olabileceğini belirten çalışmalar da mevcuttur. Ayrıca, bazı bulgular nitrozamin maruziyetinin tip 1 diyabet insidansını artırabileceğini öne sürse de, bu konuda net bir kaniye varlamamıştır. Bu nedenle, sodyum nitrit içeren işlenmiş et ürünlerinin tüketimi mümkün olduğunca sınırlandırılmalıdır. Bunun yerine tavuk, balık, yumurta, baklagiller, kuruyemişler ve tempeh gibi işlenmemiş ve protein açısından zengin besinler tercih edilmelidir.

Yüksek Fruktozlu Mısır Şurubu

Yüksek fruktozlu mısır şurubu, mısırdan elde edilen ve genellikle gazlı içeceklerde, şekerlemelerde, kahvaltılık gevreklerde ve atıştırmalıklarda bulunan bir tatlandırıcıdır. Fruktoz içeriği yüksek olan bu madde, fazla tüketildiğinde sağlık üzerinde ciddi olumsuz etkiler yaratabilir. Araştırmalar, yüksek fruktoz alımının özellikle karın bölgesi yağlanması ve insülin direnci ile ilişkili olduğunu göstermektedir. Fruktoz ayrıca hücre düzeyinde inflamasyonu (iltihaplanmayı) tetikleyebilir. Kronik inflamasyon; kalp hastalıkları, diyabet ve bazı kanser türlerinin gelişiminde önemli bir rol oynamaktadır. Yüksek fruktozlu mısır şurubu ayrıca "boş kalori" sağlar; yani vücut için gerekli olan vitamin ve mineralleri içermez. Bu nedenle, bu tür şekerli ürünlerden kaçınmak sağlık için daha uygundur.

Yapay Tatlandırıcılar

Aspartam, sukraloz, sakkarin ve asesülfam potasyum gibi yapay tatlandırıcılar; kalori içeriğini düşürürken tatlılık sağlamak amacıyla diyet ürünlerinde yaygın olarak kullanılır. Bazı çalışmalar bu tatlandırıcıların kilo kontrolü ve kan şekeri yönetiminde etkili olabileceğini göstermektedir. Örneğin, yapay tatlandırıcı içeren ürün tüketen bireylerin kalori alımlarının azaldığı ve daha az kilo aldıkları saptanmıştır. Bununla birlikte, bazı bireyler özellikle aspartama karşı hassasiyet geliştirebilir ve baş ağrısı gibi yan etkiler yaşayabilir. Genel olarak yapay tatlandırıcılar, çoğu insan için ölçülü miktarda tüketildiğinde güvenli kabul edilmektedir. Ancak olumsuz etkiler gözlemlenmesi durumunda, ürün içerikleri dikkatlice incelenmeli ve tüketim sınırlandırılmalıdır.

Gıda katkı maddeleri, modern gıda endüstrisinin vazgeçilmez bileşenlerinden biri haline gelmiş olup; ürünlerin raf ömrünü uzatmak, tat, renk ve doku gibi duyuşal özelliklerini geliştirmek amacıyla yaygın şekilde kullanılmaktadır. Ancak bu maddelerin bazıları potansiyel sağlık riskleri taşıyabilirken, bir kısmı bilimsel veriler ışığında güvenli kabul edilmektedir. Katkı maddelerinin birey sağlığı üzerindeki etkileri; kullanım miktarı, tüketim sıklığı, bireysel hassasiyet ve genel beslenme alışkanlıkları gibi birçok faktöre bağlı olarak değişkenlik gösterebilir. Bu nedenle, gıda katkı maddelerine karşı bilinçli yaklaşım geliştirmek büyük önem taşımaktadır. Sağlıklı bir beslenme davranışı için işlenmiş ve ambalajlı gıdaların tüketimi sınırlandırılmalı, taze ve doğal içeriklere dayalı bir beslenme modeli benimsenmelidir. Ayrıca, market alışverişlerinde ürün etiketlerinin dikkatle incelenmesi, hangi katkı maddelerinin tüketildiğini bilmek ve gerekli durumlarda bu maddelerden kaçınmak açısından önem arz etmektedir. Sonuç olarak, katkı maddelerinin tümü zararlı değildir; önemli olan, bilimsel verilere dayalı değerlendirme yapabilmek ve bireysel farkındalığı artırarak dengeli ve sürdürülebilir bir beslenme düzeni oluşturmaktır.

Kaynaklar

Wang H, et al. The key to intestinal health: a review and perspective on food additives. *Front Nutr.* 2024 Sep 18;11:1420358.

Warner JO. Artificial food additives: hazardous to long-term health? *Arch Dis Child.* 2024 Oct 18;109(11):882-885.