

BİLİM KÜLTÜR VE EĞİTİM

Diyet ürünler ve hayatımızdaki yeri

Dr. Öğr. Üyesi Sevil Nas
Beslenme ve Diyetetik

Beslenme ve Diyetetik Şişmanlık, sayıca her geçen gün gittikçe artmakta birlikte, şişmanlığın başlama yaşı da git gide erken dönemlere dayanmaya başlamıştır. Şişmanlığın artmasıyla birlikte toplumlarda gözüken şişmanlığa dayalı hastalık oranlarında ciddi artışlar olmaya başlamıştır. Diyabet, yüksek tansiyon, yüksek kolesterol, mide barsak sorunları, uyku apnesi gibi.

Gıda sanayi tarafından bu alanda kullanılmak üzere çeşitli diyet ürünlerinin geliştirilmesi halka ulaşılabilirlik yönünden kolaylıklar sunmaktadır. Ancak bu ürünlerin yanlış, bilinçsizce ve çeşitli yayın organlarında da mucizevi ürünler olarak sunulması/gösterilmesi, sağlık profesyonellerince önerilmeden kullanılması yarardan çok zarar getirebilme potansiyeline sahiptir. Ülkemizde artık hemen her besinin düşük kalorili veya light diye adlandırılan enerjisi, yağ içeriği, şeker içeriği azaltılmış ürünler ve fonksiyonel besinler olarak adlandırılan bazı sağlık sorunlarına karşı koruyucu veya tedaviyi destekleyici ürünler oldukça yaygın ve çeşitli olarak bulunmaktadır. En sık kullanılan diyet ürünlerin başında şeker yerine tatlandırıcı ile hazırlanmış ürünler gelmektedir. Diyetlerdeki şekerin ve şeker içeren gıda maddelerinin tüketimindeki hızlı artış, uzun dönem sonra bazı sağlık problemlerinin ortaya çıkmasına neden olmuştur. Bu hastalıkların tedavisi için hastaların diyetlerinde şeker ve şekerli yiyeceklerin tüketimini kısıtlama yoluna gidilir. Bunun sonucunda doğal şekerler, bazı durumlarda yerlerini tatlandırıcılara bırakmaktadır. Tatlandırıcı özelliği bulunan maddeler farklı kimyasal yapılara sahip olmaları nedeniyle ile değişik fiziksel, kimyasal ve fizikokimyasal özellikler gösterirler. Bu değişik özellikleri nedeniyle ile farklı şekillerde sınıflandırılabilirler.

Örneğin, enerji verme durumuna göre **enerji veren** ve **enerji vermeyen tatlandırıcılar** olarak

sınıflandırılabilir gibi; genellikle bitkisel olan doğal kaynaklardan elde edilenler **doğal tatlandırıcı**, sentezleme yolu ile elde edilenler ise **yapay tatlandırıcı** olarak, ayrıca tatlandırıcılık etkisinin yanı sıra su tutarak hacim verme özelliği bulunanlar **hacim verici tatlandırıcı**, çok düşük miktarda kullanıldıklarında bile şiddetli tatlılık oluşturma özelliğinde bulunanlar ise **yoğun tatlandırıcı** olarak ifade edilmektedir.

Tatlandırıcıların kullanıldığı ürün grupları; alkolsüz içecekler, meyve suları, tatlılar, dondurmalar, reçel ve marmelatlar, şekerleme ve cikletler, unlu mamüller ve süt ürünleri olarak sıralanabilmektedir. Son yıllarda ağız gargaraları ve diş macunlarında da tatlandırıcılar yaygın olarak kullanılmaktadır.

Obezite, diyabet, yüksek kolesterol, tansiyon, laktoz intoleransı, gluten intoleransı, konstipasyon, gibi hastalıklarda uygun besin seçimleri yapmak oldukça önemlidir, fakat aldığımız her diyet ürünü sağlıklı ve rahatça tüketilebilir değildir, su dışında her tükettiğimiz herşeyin enerjisi vardır. Fazla

tüketilen herşey yağ olarak depolanır.

Besin etiketi okumak, sağlıklı ve bilinçli gıda seçimleri yapmak için önemlidir. Etiket üzerindeki bilgileri doğru anlamak, tüketilen besinlerin içerik ve besin değerlerini değerlendirmeye yardımcı olur.

Ürünlerin ambalajlarında; ilave şeker ve yağ içermeyen, yüksek posalı, Dvitamininde zenginleştirilmiş, zayıflamaya yardımcı gibi ibareler/iddialar bulunabilir. Ambalajın önündeki sağlık iddialarına değil, arkasındaki etiket bilgilerini okumak oldukça önemlidir. Besin etiketi okumayı alışkanlık haline getirdikçe bilinçli seçimler yapmanız kolaylaşır.

Bazı diyet ürünlerinin normal ürünlerle besin değerleri açısından kıyaslanması:

Enerji ve besin öğeleri değerleri	Normal gazlı alkolsüz içecek (100 ml)	Diyet gazlı alkolsüz içecek (100 ml)
Enerji (kcal)	42,8	0,2
Protein (g)	0	0
Yağ (g)	0	0
Karbonhidrat (g)	10,7	0
Kalsiyum (mg)	0	0
Kolesterol (mg)	0	0

Enerji ve besin öğeleri değerleri	Normal kahvaltılık gevrek (100 gr)	Diyet kahvaltılık gevrek (100 gr)
Enerji (kcal)	375	370
Protein (g)	7.3	13
Yağ (g)	1.3	1,5
Karbonhidrat (g)	83.4	76
Lif (g)	3	5.1

Enerji ve besin öğeleri değerleri	Normal beyaz ekmek (100 g)	Kepek ekmek (100 gr)
Enerji (kcal)	257	189
Protein (g)	7,99	6,5
Yağ (g)	2,1	1,9
Karbonhidrat (g)	54,4	36,5
Sodyum(g)	154	335
Lif (g)	2,97	8,7

Enerji ve besin öğeleri değerleri	Normal bisküvi (100 g)	Kepekli diyet bisküvi(100 g)
Enerji (kcal)	429	375
Protein (g)	13,4	14,8
Yağ (g)	12,1	8
Karbonhidrat (g)	66,9	67,8
Lif (g)	2.8	11,5
Kolesterol (mg)	959	642
Sodyum (mg)	959	642

Enerji ve besin öğeleri değerleri	%3.5 tam yağlı yoğurt (100 gr)	%0,1 yağsız yoğurt 100 gr)
Enerji (kcal)	76,3	49,7
Protein (g)	4,2	4,7
Yağ (g)	3,5	0,15
Karbonhidrat (g)	7	7,4
Kalsiyum (mg)	165	215
Kolesterol (mg)	13	7

Enerji ve besin öğeleri değerleri	%3 tam yağlı inek sütü (100 ml)	%0.1 yağsız inek sütü (100 ml)
Enerji (kcal)	59	34
Protein (g)	3,3	3,3
Yağ (g)	3	0,1
Karbonhidrat (g)	4,7	5
Kalsiyum (mg)	120	127
Kolesterol (mg)	33	4

Enerji ve besin öğeleri değerleri	Normal yağlı süt (100 ml)	Laktosuz diyet süt (100 ml)
Enerji (kcal)	61.8	47
Protein (g)	3.1	3,35
Yağ (g)	2.4	1,7
Karbonhidrat (g)	4,7	4,7
Kalsiyum (mg)	120	125

Enerji ve besin öğeleri değerleri	Tam yağlı beyaz peynir (100 gr)	Diyet beyaz peynir (100 gr)
Enerji (kcal)	291	185
Protein (g)	23	25
Yağ (g)	21,4	7
Karbonhidrat (g)	1,5	5,5
Kalsiyum (mg)	535	525

