

Ultra işlenmiş gıdaların sağlığı tehdit eden etkileri

Dr. Öğr. Üyesi Pelin Baltacı
Sağlık Bilimleri Fakültesi Dekan Yardımcısı

Ultra işlenmiş gıdalar, endüstriyel olarak işlenmiş, genellikle önceden paketlenmiş, kullanımı pratik, enerjisi yoğun ancak besin değeri düşük gıdalardır. Bu gıdalar, günümüz Batı diyetinde yaygın olarak yer almakta ve obezite ile kardiyovasküler hastalıklar gibi bulaşıcı olmayan hastalıklara katkıda bulunduğu yönündeki görüş, birçok çalışma tarafından desteklenmektedir. "Ultra işlenmiş gıdalar" terimi, NOVA gıda sınıflandırma sisteminden gelmektedir.

Bu sistem, gıdaları üretim süreçlerinde ne kadar işlem gördüklerine göre dört kategoriye ayırmaktadır:

1-İşlenmemiş veya az işlenmiş gıdalar: Bu kategori, meyve, sebze, süt, balık, baklagiller, yumurta, kuruyemiş ve tohumlar gibi hiçbir ek madde içermeyen ve doğal hallerine çok az müdahale edilmiş ürünleri kapsar.

2-İşlenmiş bileşenler: Bu grupta yer alan gıdalar, genellikle tek başına tüketilmez ve diğer gıdalara eklenir. Tuz, şeker ve yağlar bu gruba örnektir.

3-İşlenmiş gıdalar: Bu grup, birinci ve ikinci gruplardaki gıdaların bir araya getirilmesiyle oluşur ve evde yapılabilecek işlemlerle hazırlanır. Örneğin, reçel, turşu, konserve meyve ve sebzeler, ev yapımı ekmekek ve peynirler bu gruba girer.

5- Ultra işlenmiş gıdalar: Bu gıdalar genellikle mutfakta nadiren bulunan veya hiç bulunmayan birden fazla bileşene sahiptir. Ayrıca, koruyucular, emülgatörler, tatlandırıcılar ve yapay renk ve aromalar gibi evde yemek yapımında tipik olarak kullanılmayan birçok katkı maddesi içerir. Genellikle uzun raf ömrüne sahiptirler.

Katkı maddelerinin sağlığa etkisi

Ultra işlenmiş gıdalar genellikle yüksek miktarda doymuş yağ, tuz ve şeker içerir. Ayrıca, bu gıdalardaki katkı maddelerinin de olumsuz sağlık etkilerinden sorumlu olabileceği öne sürülmüştür. Bu gıdalara örnek olarak cipsler ve diğer birçok yağlı, tuzlu veya tatlı paketlenmiş atıştırmalık ürünler; dondurma, çikolata ve şekerlemeler; paketlenmiş ekmekekler, çörekler, kurabiyeler, hamur işleri ve kekler; tatlandırılmış kahvaltılık gevrekler; enerji barları; kon-

serveler; margarinler; gazlı içecekler ve enerji içecekleri; meyveli yoğurt içecekleri de dâhil olmak üzere şekerle tatlandırılmış sütlü içecekler; meyve ve meyve nektarı içecekleri; kakaolu içecekler; bebek mamaları, devam sütleri ve diğer bebek ürünleri; toz veya takviye edilmiş yemek ve yemek ikameleri gibi sağlık ve zayıflama ürünleri verilebilir.

Birçok çalışma, yüksek miktarda ultra işlenmiş gıda tüketiminin yüksek tansiyon, kardiyovasküler hastalıklar, kalp krizi ve felç, erken ölüm gibi risklerle bağlantılı olduğunu göstermiştir. 2023 Avrupa Kardiyoloji Derneği Kongresi'nde sunulan bir çalışmada, 15 yıl boyunca 10.000 Avustralyalı kadın takip edilmiştir. Diyetlerinde en fazla ultra işlenmiş gıdayı tüketen kadınların, en az tüketenlere göre yüksek tansiyona sahip olma olasılıklarının %39 daha yüksek olduğu bulunmuştur. Aynı toplantıda sunulan başka bir geniş kapsamlı analizde, 325.000'den fazla kadın ve erkeğin yer aldığı 10 çalışma incelenmiştir. En fazla ult-



ra işlenmiş gıda tüketenlerin, kalp krizi, felç ve anjina gibi ciddi kalp ve dolaşım sistemi sorunları yaşama olasılıklarının %24 daha yüksek olduğu tespit edilmiştir. 2019 yılında İspanya'da yapılan bir çalışma, 19.899 üniversite mezununu takip etmiştir ve ultra işlenmiş gıdalar ile erken ölüm riski arasında bir bağlantı olduğunu göstermiştir. Katılımcılar, ultra işlenmiş gıda tüketim seviyelerine göre gruplara ayrılmıştır. En az tüketim grubundakiler günde iki porsiyondan az ultra işlenmiş gıda tüketirken, en fazla tüketenler günde dört porsiyondan fazla tüketmiştir. Ortalama 10,4 yıl sonra, en fazla tüketim yapan grubun, düşük tüketim grubuna kıyasla ölüm olasılığının %62 daha yüksek ol-

Birçok çalışma, yüksek miktarda ultra işlenmiş gıda tüketiminin yüksek tansiyon, kardiyovasküler hastalıklar, kalp krizi ve felç, erken ölüm gibi risklerle bağlantılı olduğunu göstermiştir

duğu bulunmuştur.

Ultra işlenmiş gıdalar, artan porsiyon büyüklükleri ve yüksek kalori yoğunluğu nedeniyle toplam enerji alımının artmasına yol açmaktadır. Bunun yanı sıra, bu gıdalar glisemik yanıtı yükseltmekte ve sıkça incelenen yüksek tuz, şeker ve doymuş yağ içerikleri ile sağlık üzerinde olumsuz etkiler yaratmaktadır. Ayrıca, ultra işlenmiş gıdalarda bulunan katkı maddeleri, bağırsak mikrobiyotasını ve bununla bağlantılı metabolizmayı olumsuz yönde etkileyebilir. Mailard reaksiyonu ürünleri, akrolein ve akrilamid gibi bileşenler, insülin direnci ve oksidatif stresle ilişkilendirilmiştir. Artan kanıtlar, yüksek oranda ultra işlenmiş gıdalarla beslenen bireylerin normal bağırsak mukus bariyerini ve goblet hücre fonksiyonunu bozabileceklerini göstermektedir.

Ultra işlenmiş gıdaların tüketimini azaltmak için aşağıdaki öneriler dikkate alınabilir:

İlk olarak, şeker veya tatlandırıcı eklenmiş aromalı yoğurtlar yerine sade yoğurt tercih edilebilir. Sade yoğurt, tatlandırmak için taze, dondurulmuş veya kuru meyveler eklenerek besin değeri artırılabilir. Ayrıca, soslar veya hazır yemekler yerine evde daha fazla yemek pişirilebilir ve fazla yemekler porsiyonlar halinde dondurularak, bir sonraki günlerde kullanılabilir. Kahvaltıda ise şekerli ve düşük lifli tahıllar yerine, mey-

ve ve kuruyemişle hazırlanmış yulaf lapası tercih edilebilir. Marketlerden alınan meyveli turtalar veya kekler yerine taze meyveler tercih edilmelidir. Çay veya kahve eşliğinde ise bisküvi yerine kuruyemişler tüketilebilir. Bu basit değişiklikler, daha sağlıklı besinlere yer açılmasını sağlayarak, ultra işlenmiş gıdalardan kaçınılmasına yardımcı olabilir.

Kaynaklar

Rico-Campã A, et al. Association between consumption of ultra-processed foods and all cause mortality: SUN prospective cohort study BMJ 2019; 365 :11949.

Brichacek A.L, et al. Ultra-Processed Foods: A Narrative Review of the Impact on the Human Gut Microbiome and Variations in Classification Methods. Nutrients 2024, 16, 1738.

