

16 EKİM DÜNYA GIDA GÜNÜ (2025)

(Sağlıklı) Beslenme İlgili Neler Bilmeliyiz?

Beslenme, büyüme ve gelişmenin sağlanması, sağlıklı olma ve iyilik halinin sürdürülmesi ve geliştirilmesinde temel bir gereksinim olarak tanımlanmaktadır; kritik önem taşımaktadır^{1 2}. **Sağlıklı beslenme temel bir insan hakkıdır.** Bu hakkın tam anlamıyla sağlanabilmesi için her bireyin gereksinim duyduğu kadar, yeterli, sağlıklı, güvenli, besleyici gıdaya erişimi kritik öneme sahiptir. Gıdaların insan sağlığına zarar vermeden tüketilebilmesi için 'gıda güvenliği' kavramı önem kazanmaktadır.

Gıda Güvenliği Nedir?

Üretimden tüketime kadar sağlıklı gıda anlamına gelmektedir. Bu aşamaların tamamında gıdalarda olabilecek fiziksel, kimyasal, biyolojik ve her türlü zararların bertaraf edilmesi için alınan tedbirler bütünüdür³. Gıdanın güvenli olmaması, mikroplara maruz kalmış, hatta bozulmuş olabileceği anlamına gelmektedir. Bu durum enfeksiyonlara neden olabilmektedir. Bu enfeksiyonlar insanları hasta etmekte hatta hayatı tehdit edici olabilmektedir. Ayrıca vücudumuzun sağlıklı olmak için ihtiyaç duyduğu besinlerin emilimini de zorlaştırarak iyileşmeyi daha da geciktirmektedir. Güvenli olmayan gıdalar besin değerlerini kaybetmektedir. Bu nedenle güvenli olmayan gıdalar aynı zamanda yetersiz beslenmeye de yol açmaktadır⁴. Gıda güvenliğinin yanı sıra dengeli beslenme ile gıdaya erişim konuları da önem taşımaktadır. Bu konuların dünya genelinde nasıl bir tablo oluşturduğunu anlamak için güncel verileri incelemek yararlı olur.

Güncel Veriler Ne Söylemektedir?⁵

- ✓ Günümüzde yaklaşık 673 milyon insan açlıkla mücadele ederken 900 milyon yetişkin obez ve beş yaşın altındaki 35,5 milyon çocuk da fazla kiloludur. Obezite; düşük ve orta gelirli ülkeler dahil olmak üzere Dünya genelinde artan bir sorundur.
- ✓ 140 milyon insan, yüksek şiddetli gıda güvencesizliği yaşamakta ve hayatta kalabilmek için insani yardıma ihtiyaç duymaktadır.
- ✓ Çatışmalar, yaşanan gıda güvencesizliği sorununun temel nedenlerinden biridir.
- ✓ İnsan faaliyetleri nedeniyle yeryüzündeki toprakların %10'undan fazlası bozulmuş durumdadır ve bunun %60'ını tarım arazileri oluşturmaktadır.
- ✓ Dünya genelinde gıdanın yaklaşık üçte biri kaybolmakta ya da israf edilmektedir. Gıdanın %13'ü hasat ve nakliye aşamasında, %19'u ise perakende ve tüketim sırasında israf edilmektedir.
- ✓ Güvenli olmayan gıdalar, her yıl yaklaşık 420,000 kişinin ölümüne ve yaklaşık 600 milyon insanın hastalanmasına yol açmaktadır.

Bu veriler, sağlıklı beslenmenin yalnızca bireysel bir tercih değil, aynı zamanda temel bir insan hakkı olduğunu da hatırlatmaktadır. Birleşmiş Milletler Genel Kurulu tarafından duyurulan İnsan Hakları Evrensel Beyannamesi'nde beslenme ile ilgili 'Herkes, kendisinin ve ailesinin sağlığı ve iyilik hali için gıda, giyecek, barınma dahil yeterli bir yaşam standardı hakkına sahiptir' şeklinde maddeye yer verilerek

¹ WHO, Nutrition [İnternet] https://www.who.int/health-topics/nutrition#tab=tab_1 Erişim:08.10.2025

² Aslan D. Halk Sağlığı ve Beslenme. Ankara, Türkiye: Hipokrat Yayınevi;2021.

³ WHO, Food safety [İnternet] https://www.who.int/health-topics/food-safety#tab=tab_1 Erişim:08.10.2025

⁴[İnternet] <https://www.fao.org/4/a0104e/a0104e08.htm> Erişim:06.10.2025

⁵[İnternet] <https://www.fao.org/world-food-day/en> Erişim:06.10.2025

HACETTEPE ÜNİVERSİTESİ TIP FAKÜLTESİ HALK SAĞLIĞI ANABİLİM DALI TOPLUM İÇİN BİLGİLENDİRME DİZİSİ (2025/2026-8)

sağlıklı beslenme hakkı küresel olarak güvence altına alınmıştır⁶. Birleşmiş Milletler Gıda ve Tarım Örgütü (FAO), küresel farkındalığı artırmak ve eyleme geçerek açlığı sona erdirmek ve herkes için sağlıklı beslenmeyi sağlamak amacıyla kuruluş tarihi olan 16 Ekim'i Dünya Gıda Günü olarak ilan etmiştir. Bu yılın teması “**Daha İyi Gıdalar ve Daha İyi Bir Gelecek İçin El Ele**” olarak belirlenmiştir⁷.

Gıda ve Tarım Örgütü neler önermektedir?

Gıda ve Tarım Örgütü hükümetler, özel sektör, çiftçiler, akademi, sivil toplum ve bireylerin; herkes için gıda güvencesini ve sağlıklı beslenmeyi sağlamak amacıyla, besleyici, uygun fiyatlı, erişilebilir, güvenli ve sürdürülebilir gıdaların çeşitliliğini artırmak için birlikte çalışmasını önermektedir. Gıda ve Tarım Örgütü'nün bireylere yönelik önerilerinden bazıları aşağıda sunulmuştur:

- ✓ Gıdaları mevsiminde tüketmek
- ✓ Biyoçeşitliliğe katkı sağlamak için tüketilen gıdaların çeşitlendirilmesi
- ✓ Gıda güvenliğine dikkat etmek
- ✓ Etiket okuma bilincini geliştirmek
- ✓ Ülkenin beslenme rehberini öğrenmek
- ✓ Yerel #GıdaKahramanlarını desteklemek
- ✓ Gıda israfını azaltmak
- ✓ Gıdaya ihtiyacı olanlara yardım etmek

Sağlıklı, güvenli gıdaya erişim temel bir insan hakkıdır.

Gıdayı bilinçli tüketerek ve yerel üreticileri destekleyerek sağlıklı bir geleceğe katkı sunulabilir.



⁶ [İnternet] <https://www.un.org/en/about-us/universal-declaration-of-human-rights> Erişim:08.10.2025

⁷ [İnternet] <https://www.fao.org/world-food-day/take-action/what-can-you-do/en> Erişim:08.10.2025