

Yediğiniz yemek gerçekten güvenli mi?

Sağlıklı gıda dediğimizde, ne yediğimiz aklımıza gelir önce. Temel besin öğelerini aldık mı, dengeli beslendik mi gibi. Oysa ne yediğimiz kadar nasıl yediğimizde çok önemli. O kadar ki DSÖ bu yıl "Gıda Güvenliği" konusunu ana temalarından biri olarak seçti. Havaların ısınması ile birlikte gıdaları almak, saklamak, pişirmek, dışarıda yemek yemek daha bir dikkat etmemiz gereken noktalar haline geldi. **Gıda Güvenliği Derneği Başkanı Samim Saner**'den güvenli gıda tüketimi hakkında bilgiler aldık.

Berna PAŞAHAN



DSÖ'de bu sene 7 Nisan Dünya Sağlık Günü'nde temasını "Gıda Güvenliği" olarak belirledi. Ne yediğimiz kadar nasıl yediğimizde önemli bir konu değil mi?

Gıdayı bir beklenti ile tüketiriz. Sağlıklı bir şekilde besin ihtiyacımızı karşılamak, karnımızı doyurmak ve yediklerimizden zevk almak... Ama tükettiğimiz gıda, zarar verici bir nitelik taşıyorsa, hem sağlığımızdan oluyoruz hem de kısa süreli aldığımız zevk bir süre sonra yüksek maliyetli bir sıkıntıya dönüşüyor. Bu yüzden gıda güvenliği bütün dünyanın öncelikli sorunu haline geldi.

Gıda güvenliği sorunu olan bir gıda, tüketirken dikkatinizi çekmeyebilir. Görünümü, lezzeti iyi, tükettiğiniz yer lüks olabilir ama sonrasında sağlığınız bozulabilir. Bu sık yaşanan bir yanılgıdır:

"Yedim, çok lezzetliydi, ondan zehirlenmem mümkün değil!" Bu ayrımı kesinlikle yapmak isterim. Gıda bozukluğuna neden olan bakterilerle, hastalığa neden olan bakteriler birbirinden farklıdır. Bozulmuş bir gıda hastalık yapmayabilir ya da hastalık yapan bir gıda bozulmuş olmayabilir. Bu ayrım nedeniyle konunun öneminin daha çok farkında olmak lazım...

Bir yıl içinde çocuk ölümleri dahil olmak üzere, su ve gıdadan 2 milyon kişi hayatını kaybediyor. Bunun büyük kısmı mikrobiyolojik tehlikelerle ilgili yani kolaylıkla kontrol edebileceğimiz tehlikeler. Bu yüzden Dünya Sağlık Örgütü 7 Nisan 2015 Dünya Sağlık Günü'nün temasını "Gıda Güvenliği" olarak tespit etti. Bu büyük halk sağlığı probleminde dikkatleri çekmek, mücadeleyi artırabilmek ve kamuoyunu bilinçlendirebilmek adına...

Sayısal bir artış mı var bu dikkat çekişin ardında yoksa önlenabilir bir tehdit olduğundan mı kaynaklanıyor?

Ciddi bir artış yok ama dünya nüfusunun artması, gıda çeşitliliğinin çoğalması, insanların daha fazla seyahat etmesi, ev dışında daha çok yemek tüketmeye başlanması gibi nedenleri alt alta koyduğunuzda risklerin arttığını görüyorsunuz. Artık gıdalarımızı farklı ülkelerden getirmeye başladık, çeşit arttı, biz de farklı ülkelere ihraç etmeye başladık. Dünya genelinde çok geniş bir gıda hareketi yaşıyoruz.

Bununla birlikte farklı bağışıklık durumları da ortaya çıkıyor. Yurtdışından gelen biriyle aynı yemeği yediğinizde o zehirlenebiliyor, size bir şey olmuyor. Siz başka bir ülkeye gittiğinizde yediğinizden hastalanabiliyorsunuz. Özellikle yaşlılarda, çocuklarda ve bağışıklık sistemini



baskılayan ilaç kullanan kişilerde bu hastalıklar daha fazla ortaya çıkıyor. Hatta reflü, gastrit gibi şikayetleri olup, mide asiditesini azaltan ilaçlar kullananlarda bile gıda zehirlenmesi daha fazla olur. Çünkü midedeki asidik ortam bakterilerin üremesini engeller. Siz aldığınız ilaçlarla asit miktarını azaltırsanız, bakteriler midenin engellemesine takılmıyor ve vücutta zehirlenmelere yol açabiliyor. Yani birçok faktörün için içinde olduğu bir konudur gıda zehirlenmeleri...

Tüketici kritik bir rolde...

Gıda güvenliği aslında, önleyici hekimlik alanına giriyor. Hasta olmadan, tedaviye gerek kalmadan, temel bazı kurallara uyararak birçok gıda zehirlenmesine yol açan etkenden korunmak mümkün. Gıda güvenliğinin sağlanması konusunda tüketiciler kritik bir rol üstleniyor. Tüketici doğru ürünü alırsa, yanlış ürünün piyasaya girmesinin önü kesilir. Doğru kontrol mekanizmalardan geçmiş, izlenebilir ürünleri seçmesi gerekiyor. Dış etkenlere karşı korunmuş yani ambalajlı ürünlere yönelmesi gerekiyor. Bu ürünler; kimin tarafından üretildiği, içinde ne olduğu, son kullanım tarihinin belirtildiği, Gıda Tarım ve Hayvancılık Bakanlığı'nın onayını almış ürünlerdir. Kimin ürettiği belli olmayan, açıkta satılan ürünleri alıyorsanız, burada risk büyütür ve muhatabınızda belli değildir. İzlenebilir ürünlerde risk faktörünüz en aza indirgenir. Siz kontrol altındaki bir ürünü alırsanız, o ürünü üreten de devletin izlenebilirlik mevzuatına göre kontrol altındaki bir hammaddeyi alır. O da bir başkasından... Böylece bu zincir tarlaya kadar gidiyor. Bu sağlandığı zaman "Tarladan Sofraya" bölünmemiş, bozulmamış bir gıda güvenliği zincirini kurmuş oluyoruz.

Sadece ismi organik diye ürün alınmamalı!

Son yıllarda herkes organik diye yöneliyor. Organik tabii ki doğru bir ürün. Ama sadece ismi organik diye bir ürünü alıyorsanız, büyük bir hileye maruz kalabilirsiniz. Bir ürün ancak ambalajının üzerinde organik logosu varsa organikdir. Bu logo da açık ürünlerde bulunamaz. "Köyden getirdim, organik" diyor ama bunların cümlesi organik, kendisi değil; bu hilelere dikkat etmek gerekiyor.



Şehre yakın köylerden süt-yumurta almak da doğal diye tercih edilebiliyor. Doğru mu?

Bir ürünü köyden almanız, onun organik olduğunu göstermez. Tüm tanımlı ilaçları buralarda kullanılıyor. Açık satılan sütlerin ömürlerinin uzaması için antibiyotik başta olmak üzere birçok katkı kullanılıyor. Kendi çiftliğinizdir, her şeyden eminsinizdir, söylenecek laf yok ama sadece bir ürünü köyden alıyorsunuz diye o ürüne organik demek büyük bir yanıltır.

Özellikle süt ve süt ürünlerinde hamileler için ciddi tehlikeler var. *Listeria monocytogenes* bakterisi düşüklere neden olur ve bulaşma yolu süt ve süt ürünleridir. Daha kötüsü bu bakteri buzdolabı koşullarında da ürer. Bu yüzden özellikle süt ve süt ürünlerinin kapalı ambalajda ve bildik markalardan alınması önemlidir.

Evde ve dışarıda ürünleri saklarken, pişirirken, seçerken nelere dikkat etmeli?

Doğru ürünleri aldıktan sonra, bunların doğru depolanması ve pişirilmesi gerekiyor. Örneğin: Donmuş ürünler: Alışverişinizin en sonunda alın ki eve gidene kadar erimesin. Et ve süt ürünleri de aynı şekilde... Hızlı bir şekilde eve ulaşıp, nerede saklanması gerekiyorsa, dondurucu ya da buzdolabına koymalısınız.

**ÜRÜNLERİ
DOĞRU SAKLAMA
SICAKLIKLARINDA MUHAFAZA
ETMEZSENİZ ÜZERLERİNDEKİ
SON KULLANIM TARİHLERİ
GEÇERLİLİĞİNİ YİTİRİR.**



Bazen dışarda görürsünüz, ambalajlı sandviçler ama oda sıcaklığında tutuluyor. Üzerinde 4 derecede saklanmalı diyor ve raf ömrünün bitmesine 3 gün var. Oysa o sandviç doğru sıcaklıkta saklanmadığı için raf ömrü bitmiş. Bu ürün zehirlenmeye hazır hale gelmiştir. Bu durumla karşılaşan tüketicilerin satıcıları uyarması, uyarıyı ciddiye almıyorlarsa **ALO 174'e (ALO GIDA HATTI)** şikayet etmeleri gerekiyor.

Bu vatandaşlık görevi. Sorumlu tüketici olmak kendimizi sadece kendi sağlımızdan değil, toplum sağlığından da sorumlu hissetmektir.

Kıymayı saklarken: Aldığınız 1 kilo kıymayı 250'şer gramlık miktarlarda kullanacaksınız, dörde bölerek, streçlere sarıp, dondurucuya kaldırmamız gerekir. Donmuş bir bütünü çözdükten sonra, kalanını tekrar dondurmamak risktir. **Donmuş ürünü çözmek:** En güzel yolu buzdolabı sıcaklığında çözmektir. Aceleniz varsa, mikrodalgada çözebilirsiniz.

Pişirmeye hazırlarken: Tüm hayvansal gıdalar potansiyel olarak mikrop içerebilir. Bu normaldir, çünkü kesim sırasında bağırsaklardaki yüksek miktardaki mikrop ete bulaşabilir. Bu da ette hastalık yapıcı bakterilerin bulunmasına yol açabilir. Anormal durum, bu eti doğru pişiremezseniz başlar.

**PIŞİRMEK
BAKTERİLERİ
ÖLDÜRMEK İÇİN EN
ETKİLİ SİLAHTIR.**

Eğer siz etinizi 72 derecede pişiriyorsanız (Etin çiğ kalmayacak şekilde pişmesi) bakterileri öldürüyorsunuzdur. **Yumurta:** Yumurtayı doğru pişirmekte önemlidir. Şeffaf kısmının, beyaza dönmesi gerekir. Sansı sıvı kalabilir ama akının şeffaflığını yitirmesi, yumurtada bulunan salmonella bakterisini yok edecek sıcaklığa karşılık gelir.

Çapraz bulaşma: Çapraz bulaşma çiğ etteki bakterilerin pişmişe geçmesidir. Siz çiğ ette kullandığınız bıçağı, kesme tahtasını ya da ellerini-



zi pişmiş etle tekrar temas ettirirseniz, yeterince pişirip bakteri yok ettiğiniz ete bulaşmasına neden olursunuz. Çözme sırasındaki et suları da önemli bir çapraz bulaşma nedenidir. **Pişmiş yemek:** Hemen tüketilmeli. Eğer saklayacaksınız, hızlıca soğuttuktan sonra buzdolabına koymalısınız. Hızlı soğutmak için tenceresiyle lavaboda soğuk suyun içine oturtabilirsiniz. Sonrasında kapağı kapalı biçimde buzdolabına koyabilirsiniz. Hiçbir gıda buzdolabında kapağı açık saklanmamalıdır. **Buzdolabında saklarken:** Daima riskli gıdalarla risksiz gıdaları birbirinden ayrı tutmak gerekir. Buzdolapları çok dolu olmamalı, bu hava akımını engeller ve sağlıklı bir soğutma olmaz.

Anne adaylarının tüm bunlara iki defa dikkat etmesi gerekiyor. Çünkü bir enfeksiyon hastalığına yakalanırsa antibiyotik kullanması gerekir ve hamilelerde antibiyotik kullanımı önerilmez. Annenin antibiyotik kullanmak zorunda kalmamak için kendini enfeksiyonlara karşı koruması son derece önemli. Önleyici tedbirlere dikkat etmeli.

Mangal yaparken dikkat!

Mangal yaparken özellikle yağlı etlerde ciddi kanserojen tehlikeler oluşabilir. Et ateşe çok



Gıda Güvenliği Derneği Başkanı
Samim Saner

ŞEHİR EFSANELERİNE DİKKAT!

Gıda ile ilgili büyük bir bilgi kirliliği yaşıyoruz bugünlerde ve bunlardan en çok anneler etkileniyor. Bu bilgi bombardımanının büyük bir kısmı yanlış. GGD olarak gıdalla ilgili internette çıkan haberleri araştırıyoruz. Bazılarında haberin altında imzası olan doktorun ismiyle bir kişi yok. Bazı haberlerde ise üniversitede öyle bir bölüm yok. Bazılarında ismi olan hoca var ama bu haber benden çıkmadı, şikayet ettim diyor. Doğru olmayan haberler, farklı çıkar amaçlarıyla internette yayılıyor. Bu yüzden duyduğularımıza anında inanmayalım.

yakınsa, ortaya çıkan ve etin üzerine sinen dumanda PAH (Poli Aromatik Hidrokarbonlar) oluşması riski oluşuyor ve bunlar kanserojen yapıdaki maddelerdir. Ne yapmak gerekir? Et hızlı ve harlı ateşte pişirilmemeli. Et ateşten 20 cm uzaklıkta olmalı. Ayrıca bu etleri buzdolabında saklayarak pikniğe gitmek gerekiyor. Aynı şekilde peynirli, yumurtalı, salamlı sandviçleri de soğukta saklayıp, artanları atmak gerekiyor.

Restoranlarda dikkat edilecekler!

Eğer sıcakta muhafaza edilmesi gereken bir gıda, oda sıcaklığında tutuluyorsa, örneğin; köfte ya da soğukta muhafaza edilmesi gereken pasta, zeytinyağı gibi bir gıda da oda sıcaklığında ciddi tehlike var demektir. Hastalık yapıcı bakterilerin üremesini engellemek için sıcak yenmesi gerekenlerin sıcakta, soğuk yenmesi gerekenlerin soğukta saklanması gerekir. Açık büfeler bu noktada risk içerir. Uzun saatler oda sıcaklığında tutulan ama soğuk ortamda muhafaza edilmesi gereken gıdalar, sineğe, öksürüp aksırmaya açık yerlerde risk oluşturuyor.

Restoranlarla ilgili bir önemli uyarı da tuvaletlerdir. Gıda kaynaklı birçok enfeksiyon dışkıdan bulaşır. Tuvaletler gıda güvenliğinin önemli bir kısmını oluşturur. Otelde ya da restoranda girdiğiniz tuvalette sıvı sabun, kağıt havlu olup olmaması gıda güvenliği hakkında bilgi verir. Bu potansiyel gıda zehirlenmesi için iştahettir.