



GIDA ve KONTROL GENEL MÜDÜRLÜĞÜ

# SAğLIKLI BESLENMEYE DESTEK VERİYORUZ





## SAĞLIKLI BESLENMEYE DESTEK VERİYORUZ

Toplumun sağlıklı yaşaması ve ekonomik yönden gelişmesi onu oluşturan bireylerin sağlıklı olmasına bağlıdır. Vücudun gelişmesi, dokularının yenilenmesi ve çalışması için gerekli olan besin öğelerinin yeterli miktarlarda alınması ve vücutta uygun şekilde kullanılması olarak tanımlanan "yeterli ve dengeli beslenme" ise sağlığın temelini oluşturur. Yetersiz ve dengesiz beslenme birçok hastalığın doğrudan sebebi olduğu gibi, birçok hastalığın da kolay yerleşmesinde ve ağır seyretmesinde önemli rol oynar.

Günümüzde en önemli halk sağlığı sorunu olarak kabul edilen, bireylerin yaşam kalitesini olumsuz yönde etkileyen ve erken ölümlere yol açan kronik hastalıkların temelinde yetersiz ve dengesiz beslenme vardır. Dünya nüfusunun önemli bir bölümü, bu sebepten oluşan hastalıklarla mücadele eder hale gelmiştir.

Son yıllarda sanayileşme, kentleşme, küreselleşme ve ekonomik düzeydeki gelişmeyle beraber insanların yaşam tarzları ve beslenme alışkanlıklarında da önemli değişimler yaşanmaktadır. Günümüzde karbonhidrat ve yağ ağırlıklı sağlıksız beslenme artmış, sigara kullanımı ve yetersiz fiziksel aktiviteyle birlikte toplumlar diyetle doğrudan ilişkili obezite, diyabet, kanser, osteoporoz, böbrek ve kalp rahatsızlıkları gibi kronik metabolik hastalıklarla mücadele eder hale gelmiştir. Bakanlığımız, başta işlenmiş gıdalar olmak üzere gıda ürünleriyle ilgili yaptığı düzenlemelerle sağlıklı beslenmeye destek vermektedir.

**Kronik metabolik hastalıklarla  
mücadelede yeterli ve dengeli  
beslenme önemli rol oynar.**

**GÜVENİLİR  
GIDA  
SAĞLIKLI  
YAŞAM**



## **Sağlıklı Beslenme İçin 10 Temel Kural**

- 1- Güvenilir gıda tüketin.
- 2- Dengeli beslenmede besin çeşitliliğini esas alan değişik gıda gruplarından yararlanın.
- 3- Tükettiğiniz gıdaların kalori miktarlarına dikkat edin, yüksek kalorili gıdalardan kaçınin.
- 4- Yağlı ve şekerli gıdaları sınırlı tüketin.
- 5- Öğünler ve öğün içeriği önemlidir, öğün sayısı ve aralıklarını iyi planlayın ve bu plana uyun, kahvaltıyı ihmal etmeyin.
- 6- Günlük protein gereksiniminizi karşılayın.
- 7- Vücudu susuz bırakmayın, sıvı tüketimine önem verin.
- 8- Taze meyve ve sebze ile süt tüketimine özen gösterin.
- 9- Tuz tüketimini azaltın.
- 10- Yiyecekler hazırlanırken besin kayıplarını en azda tutmaya çalışın, gıda güvenilirliğini tehlikeye atacak uygulamalardan kaçınin.





## Tüketiciler Gıda Satın Alırken...

- ✓ Zorunlu etiket bilgilerinin yer aldığı ambalajlı ve etiketli gıdaları tercih etmeleri,
- ✓ Etiket üzerinde bulunan Bakanlıkça verilmiş onay/kayıt/ithalat tarih ve numarasını kontrol etmeleri,
- ✓ Kolay bozulabilen ve kısa sürede tüketilmesi gereken peynir, et gibi ürünlerde son tüketim tarihini, makarna, bisküvi gibi diğer ürünlerde ise tavsiye edilen tüketim tarihini mutlaka kontrol etmeleri,
- ✓ Etiketeki ürünün adlandırılmasına dikkat etmeleri ve içindekiler bölümünü incelemeleri gerekir.

- ✓ Her ürünün kendine özgü muhafaza şartlarında (sıcaklık, nem, ışık, vb...) satışa sunulup sunulmadığı,
- ✓ Gıdaların bulunduğu buzdolabı ve derin dondurucuların sıcaklık ölçerlerinin çalışıp çalışmadığı kontrol edilmelidir.



- ✓ Açıkta satılan ambalajsız gıdalar ile ambalajı yırtılmış ve bozulmuş gıdalar satın alınmamalı,
- ✓ Dökme olarak (orijinal ambalajından çıkarılmış) satın alınan gıdaların etiket bilgileri (son tüketim tarihi, üretici firma vb.) mutlaka istenmelidir.



## Daha Az Tuz

Ülkemizde kişi başına tuz tüketimi Dünya Sağlık Örgütü'nün önerdiği değerin yaklaşık üç katıdır. Fazla tuz tüketimi yüksek kan basıncına neden olur ve ülkemizde her dört ölümden biri yüksek tansiyonla ilişkilidir. Aşırı tuz tüketimi yüksek kan basıncı yanında, felç, böbrek hastalıkları, mide kanseri ve osteoporoz gibi hastalıkları da tetikler.

Diyetle alınan tuzun önemli bir kısmı beklenilenin aksine masada yemeklere eklenen tuzdan değil, işlenmiş gıdalardan kaynaklanır. İşlenmiş gıdalar sodyum alımının genelde % 75'ini oluşturur.

İşlenmiş gıdaların tuz içeriğinin azaltılmasına ilişkin Bakanlığımız tarafından yürütülen çalışmalar bulunmaktadır. Bu kapsamda bazı gıda maddelerinde tuz ilavesi düşürülmüştür.





Ekmeklerde tuz oranı **%25 azaltıldı.**



Sofralık zeytinde tuz içeriği için bir üst limit yokken tuz içeriği **en fazla %8** olacak şekilde sınırlandırıldı.



Üretiminde ilave tuz kullanılan salçaların tuz içeriği **en fazla %5** olacak şekilde sınırlandırıldı.



Pastırmada tuz oranı **%17 azaltıldı.**



Kırmızı pul biberde tuz oranı **%22 azaltıldı.**



Tuz etiketlerinde “**Tuzu Azaltın, Sağlığınızı Koruyun**” ibaresinin yer alması zorunlu hale getirildi.

\*Peynirlerde tuz miktarının sınırlandırılması çalışmasında son aşamaya gelindi.

## Daha Az Şeker

Yeterli ve dengeli beslenmede dikkat edilmesi gereken besin öğelerinden biri de şekerdir. Bakanlığımız işlenmiş gıda ürünlerinde şeker ilavesinin düşürülmesine yönelik çalışmalar yürütmektedir. Bu amaçla daha önce litresinde 150 gram şeker ilavesine izin verilen meyve suyu olarak tanımlanan ürünlere **şeker ilavesi yasaklanmıştır**. Ayrıca bu ürünlerin etiketlerinde **“Türk Gıda Kodeksi Gereğince Meyve Suları İlave Şeker İçermez”** ifadesinin ürün adı ile aynı yüzde olacak şekilde yer alabileceği belirtilmiştir.



## Daha Fazla Kepek

Beslenme uzmanları lifli gıdaların tüketimini önermektedir. Bakanlığımızca yürütülen çalışmalar ile en fazla tüketilen gıdalardan biri olan ekmekteki lif miktarını arttırmak amacıyla ekmeklerin kepek içeriği **en az %60 artırılmıştır**.





## Daha İyi Seçim Yapmak İçin Gıda Etiketlerini Kullanın

Gıda etiketleri, satın aldığımız ve tükettiğimiz gıdaların “kimlik kartları”dır. Etiketler, diğer birçok bilginin yanı sıra gıdanın içindekiler, besin öğeleri ve enerjisi hakkında bilgileri içerir. Gıdanın bileşenleri, içindekiler listesinde üretim sırasında kullanılan miktara göre en çoktan en aza doğru sıralanır.

### Besin öğesi nedir?

Gıdanın içerdiği protein, karbonhidrat, yağ, lif, tuz/sodyum, vitamin ve mineral-lerdir.



**Eğer diyetinizi belli bir besin öğesi açısından düzenlemeye çalışıyorsanız; beslenme ve sağlık beyanları, uygun ürünleri seçmeniz konusunda size yardımcı olur.**

## Beslenme Beyanları

Beslenme beyanı, bir gıdanın enerji değeri veya besin öğeleri bakımından yararlı özelliklere sahip olduğunu belirten bir mesajdır. Gıda etiketlerinde yer alabilecek beslenme beyanlarının neler olduğu ve hangi koşullarda kullanılabileceği yasal olarak belirlenmiştir.



Lif kaynağıdır

Protein kaynağıdır

A vitamini içerir

Doymuş yağ içermez

Enerjisi azaltılmış

İlave şeker içermez

Tuzu azaltılmıştır

Kalsiyum İçerir

Beslenme Beyanı



## Sağlık Beyanları

Sağlık beyanı, bir gıdanın veya gıda bileşeninin; büyüme gelişmeye, vücut fonksiyonlarını düzenlemeye veya sağlığı korumaya yardımcı etkisini belirten bir mesajdır. Yasal olarak kullanılmasına izin verilen sağlık beyanları, doğruluğu bilimsel olarak kanıtlanmış beyanlardır. Sağlıklı beslenmeyi desteklemek amacıyla sağlık beyanı yapacak gıdaların içeriğine alt ve üst sınırlamalar getirilmiştir. Buna göre gıdanın etiketinde sağlık beyanı yer alabilmesi için, o gıdanın; “sodyum, doymuş yağ, ilave şeker, kalsiyum” içeriği açısından Bakanlıkça belirlenmiş kriterlere uygun olması ve sağlık beyanının özel koşulunu karşılaması gerekir.

### Sağlık Beyanı

#### **Bu gıda probiyotik mikroorganizma içerir.**

Probiyotik mikroorganizmalar sindirim sistemini düzenlemeye ve bağışıklık sistemini desteklemeye yardımcı olur.

#### **Bu gıda yüksek miktarda kalsiyum içerir.**

Kalsiyum kemik ve dişlerin gelişmesine ve kemik sağlığının korunmasına yardımcı olur.



## Beslenme Yönünden Etiketleme

Beslenme yönünden etiketleme bilgileri, gıdanın enerji değerini ve gıdadaki her bir anahtar besin öğesinin miktarını gösterir. Beslenme yönünden etiketleme, yasal düzenlemeye göre beslenme ve sağlık beyanı taşıyan gıdalar dışında zorunlu olmamasına rağmen, birçok gıda işletmecisi bu bilgileri gönüllü olarak vermektedir. Ancak bebek formülleri, sporcu gıdaları gibi özel beslenme amaçlı bazı gıdalarda herhangi bir beyan yapılmasa bile beslenme yönünden etiketleme zorunludur.

Beslenme yönünden etiketleme yapıldığında, yasal kurallara tam olarak uyulması ve gerekli tüm bilgilerin belirlenen formata göre verilmesi gerekir.

**Farklı gıdaların enerji ve besin öğesi düzeylerini karşılaştırmak ve alışveriş yaparken uygun seçimler yapmak için beslenme yönünden etiketleme bilgilerinden yararlanabilirsiniz.**

Enerji ve Besin Öğeleri		100 ml
Energy and Nutritional Value		
Enerji / Energy	(kcal/kj)	57/239
Protein	(g)	3.0
Yağ / Fat	(g)	3.0
Karbonhidrat / Carbohydrate	(g)	4.5
Kalsiyum / Calcium	(mg)	120

Bir bardak Süt (250 ml) günlük kalsiyum ihtiyacının %37'sini (300 mg) karşılar.  
A glass of Milk (250ml) meets 37% (300 mg) of recommended daily calcium intake.

Referans: Türk Gıda Kodeksi, Etiketleme Yönetmeliği.

Enerji ve Besin Öğeleri		100 ml
Energy and Nutritional Value		
Enerji / Energy	(kcal/kj)	44/186
Protein	(g)	3.0
Yağ / Fat	(g)	1.5
Karbonhidrat / Carbohydrate	(g)	4.7
Kalsiyum / Calcium	(mg)	120

Bir bardak Süt (250 ml) günlük kalsiyum ihtiyacının %37'sini (300 mg) karşılar.  
A glass of Milk (250ml) meets 37% (300 mg) of recommended daily calcium intake.

## Beslenme Yönünden Etiketlemeyi Nasıl Okumalıyız?

Mevcut yasal düzenlemeye göre enerji değeri ve besin öğesi miktarları gıdanın 100 g veya 100 mL'si için verilmelidir. Aşağıdaki fesleğenle kraker örneğine göre 100 g ürün 10 g yağ içermektedir. Bu uygulama, ürün içindeki yağ miktarının diğer üründeki yağ miktarıyla karşılaştırılmasını kolaylaştırır.

Buna ilave olarak, bir paketdeki porsiyon adedinin belirtilmesi koşuluyla, miktarlar gıdanın bir porsiyonu için veya etikette belirtilen net miktar için de verilebilir. Aşağıdaki örneğe göre, 1 porsiyon (15 g) ürün 1,5 g yağ içermektedir. Yani paketin tamamını (30 g) tüketen bir kişi bu üründen 3 g yağ alacaktır.

Fesleğenli Kraker		
Enerji ve besin öğeleri	100 g için	1 porsiyon (15 g) için *
Enerji (kJ ve kcal)	1742 / 416	261 / 62
Yağ (g)	10	1,5
Doymuş yağ (g)	4,7	0,7
Karbonhidrat (g)	75	11,3
Şeker (g)	7,6	1,1
Lif (g)	3	0,5
Protein (g)	7,1	1,1
Sodyum/Tuz (g)	1,24 / 3,1	0,2 / 0,5

\* Bir porsiyon 15 g'dır, yaklaşık 10 adet krakerdir. Bu ürün paketi 2 porsiyondur.





## Beslenmedeki Yeni Rehberiniz:

### Gıda Etiketlerinde Günlük Karşılama Miktarı (GKM) Etiketlemesi

Gıda üreticilerinin gönüllü uygulamasına imkân veren Günlük Karşılama Miktarı (GKM) etiketlemesi, dengeli bir diyet için alınması gereken enerji miktarı ve önemli besin öğelerinin miktarı hakkında bilgi veren bir rehberdir.

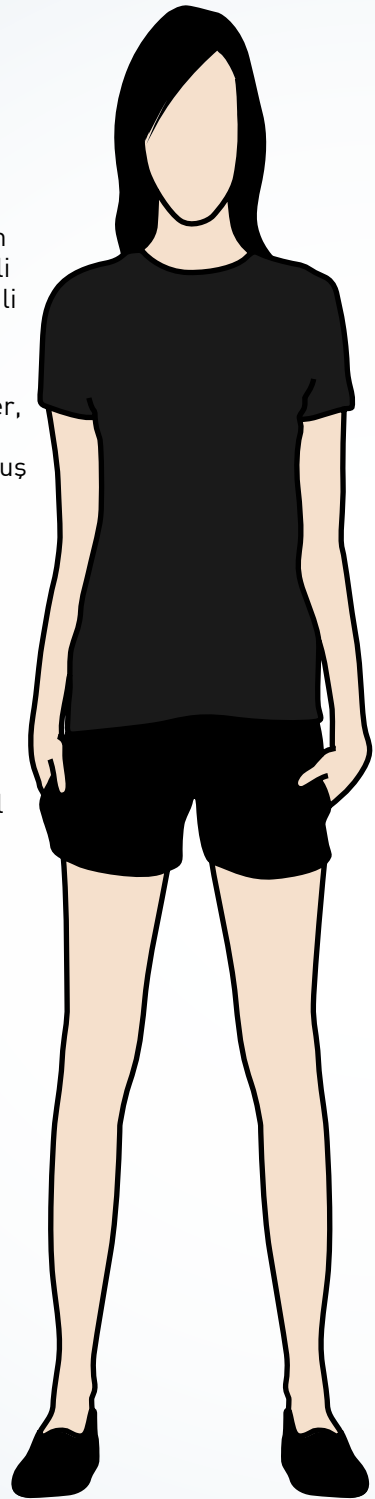
GKM, gıdanın bir porsiyonunun ne kadar “enerji, şeker, toplam yağ, doymuş yağ ve tuz” içerdiğini bir bakışta size söyler. Bu bilgi, “enerji, şeker, toplam yağ, doymuş yağ ve tuz” için belirlenmiş olan ortalama referans değerlere göre hesaplanır.

GKM, farklı gıdaların enerji veya besin ögesi miktarlarının karşılaştırılmasına imkân vererek tüketicilerin alışveriş yaparken kendilerine uygun seçimler yapmasına yardımcı olur.

GKM bilgilerinin tümü sağlıklı bir kiloya ve aktivite düzeyine sahip ortalama bir yetişkin için geçerli olan önerilere dayanır. Günlük olarak ihtiyaç duyulan asıl enerji ve besin ögesi düzeyleri cinsiyete, yaşa, fiziksel aktiviteye ve diğer faktörlere göre değişebilir.

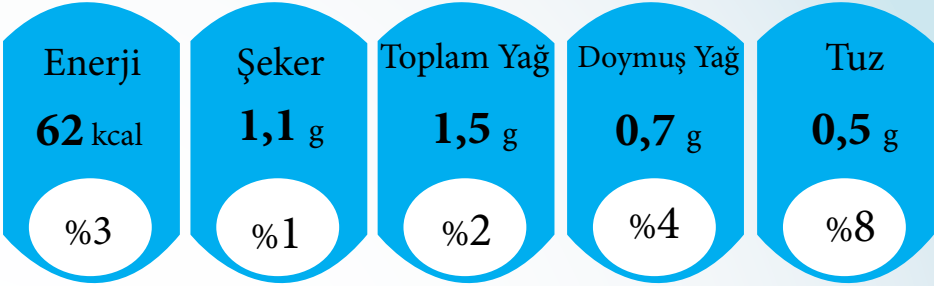
Ortalama bir yetişkin için belirlenmiş olan günlük referans alım düzeyleri şöyledir:

Enerji	2000 kcal
Şeker	90 g
Toplam Yağ	65 g
Doymuş Yağ	20 g
Sodyum/Tuz	2,4 g / 6 g
Protein	50 g
Lif	25 g



## Fesleğenli kraker için GKM etiketleme örneği

### 1 porsiyon (15 g) ürünün günlük karşılama miktarı\*



\*Değerler 2000 kcal /gün üzerinden hesaplanmış olup, cinsiyete, yaşa, fiziksel aktiviteye ve diğer faktörlere göre değişebilir.

## GKM Etiketlemesini Nasıl Okumalıyız?

Bu ürünün 1 porsiyonu, 2000 kcal olan günlük referans alım düzeyinin %3'ünü karşılar.



Bu ürünün 1 porsiyonu, 62 kcal enerji verir

**Günlük Karşılama Miktarı'nın hedeften çok, tüketilecek gıdanın besin profili hakkında bilgi vererek, sağlıklı ve dengeli diyet planlaması yapılmasını kolaylaştıran bir rehber olduğu unutulmamalıdır!**

### 1 porsiyon ( 110g ) ürünün günlük karşılama miktarı\*



\*Değerler 2000 kcal /gün üzerinden hesaplanmış olup, cinsiyete, yaşa, fiziksel aktiviteye ve diğer faktörlere göre değişebilir.

## Sağlıklı beslenmek için el ele

Bakanlığımızın yürütmekte olduğu bu çalışmalar sizlerin sağlıklı beslenmeye yönelmesini desteklemektedir. Satın aldığınız gıdaların etiket bilgilerini incelemeniz sizleri daha bilinçli bir tüketici yapma konusunda eğitici rol oynayacaktır.

## Kaynaklar

WHO Technical Report Series 916 "Diet, Nutrition and the Prevention of Chronic Diseases", Geneva, 2003.

T.C. Sağlık Bakanlığı Temel Sağlık Hizmetleri Genel Müdürlüğü Beslenme ve Fiziksel Aktiviteler Daire Başkanlığı, "Türkiye Aşırı Tuz Tüketiminin Azaltılması Programı 2011-2015", Ankara, 2011.

T.C. Sağlık Bakanlığı, "Türkiye'ye Özgü Beslenme Rehberi", Ankara, Mayıs 2004.

Türk Gıda Kodeksi Ekmek ve Ekmek Çeşitleri Tebliği (Tebliğ No: 2012/2)'nde Değişiklik Yapılmasına Dair Tebliğ (Tebliğ No: 2013/10).

Türk Gıda Kodeksi Sofralık Zeytin Tebliği (Tebliğ No: 2014/33).

Türk Gıda Kodeksi Baharat Tebliği (Tebliğ No: 2013/12).

Türk Gıda Kodeksi Salça ve Püre Tebliği (Tebliğ No: 2014/6).

Türk Gıda Kodeksi Et ve Et Ürünleri Tebliği (Tebliğ No: 2012/74).

Türk Gıda Kodeksi Tuz Tebliği (Tebliğ No: 2013/48).

Türk Gıda Kodeksi Meyve Suyu ve Benzeri Ürünler Tebliği (Tebliğ No: 2014/34).

Türk Gıda Kodeksi Etiketleme Yönetmeliği (2011).