

HALK SAĞLIğI VE BESLENME

Prof. Dr. Dilek ASLAN

Hipokrat
Yayınclık

© 2021 HALK SAĞLIĞI ve BESLENME

ISBN: 978-625-7399-25-8

Tüm hakları saklıdır. 5846 ve 2936 sayılı Fikir ve Sanat Eserleri yasası gereği; bu kitabın basım, yayın ve satış hakları Hipokrat Yayınevi'ne aittir. Anılan kuruluşun izni alınmadan kitabın tümü ya da bölümleri mekanik, elektronik, fotokopi, manyetik kağıt ve/veya başka yöntemlerle çoğaltılamaz, basılamaz, dağıtılamaz. Tablo, şekil ve grafikler izin alınmadan, ticari amaçlı kullanılamaz. Kitap içinde kullanılan şekil ve bilgilerin sorumluluğu yazara aittir.

Kitap kaynak olarak kullanılmak istendiğinde aşağıdaki gösterim önerilmektedir:
Aslan D. Halk Sağlığı ve Beslenme. Ankara, Türkiye: Hipokrat Yayınevi; 2021.

Yazar

Prof. Dr. Dilek ASLAN

Yayıncı

Hipokrat Yayınevi

Grafik-Tasarım

Hipokrat Grafik Tasarım

Baskı - Cilt

Ankara Özgür Matbaacılık Basım Yayın Dağ. San. Tic. A.Ş.
1250 Cadde No: 25 Ostim OSB Yenimahalle / Ankara

Hipokrat
Yayıncılık

Süleyman Sırrı Cad. No:16/2 Sıhhiye
Tel: (0312) 433 03 05 - 15 ANKARA
www.hipokratkitabevi.com



*Pandemi döneminde yaşamını kaybetmiş
bütün sağlık çalışanlarının
saygın anılarına ithafen...*

SUNU

Sevgili okurlar;

Sağlıklı yaşam birey ve toplum için en temel hedef olup sağlıklı beslenme bu hedefin öncelikli alanları arasındadır. Sağlıklı beslenme hedefine ulaşabilmek için sağlığın korunması ve geliştirilmesi perspektifi esastır. Bununla birlikte, toplumda beslenme ile ilgili yaşanan sorunların bilimsel kanıtlarla ortaya konulması, bireysel ve toplumsal mücadele yöntemlerinin tanımlanması, yapılanların izlenmesi ve değerlendirilmesi için mekanizmaların oluşturulması önemlidir. Bu adımların tamamı halk sağlığının temel prensipleriyle de son derece uyumludur. Halk sağlığı perspektifinin beslenme alanına kazandırdığı zenginliğin bilim insanları ve alanın uygulayıcıları tarafından iyi anlaşılabilir şekilde oluşturulmuş değerli birikimin birey ve toplum sağlığına yansıtılması etik açısından da önemli bir sorumluluktur.

Bu kitap, yukarıda tanımlanan bir sorumlulukla, halk sağlığı alanında beslenme ile ilgili konularda küresel bir pencereden ve koruyucu sağlık yaklaşımlarına öncelik verilerek yazılmıştır. İçerikte yer alan bilgilere beslenme alanına ilgi duyan halk sağlığı çalışanları başta olmak üzere bütün sağlık profesyonellerinin yararlanabileceği şekilde yer verilmiştir. Kitap, beslenme konusunda halk sağlığı bakış açısı kazanmak ve bu bakış açısını geliştirmek isteyenlere yönelik olarak hazırlanmıştır. Bilimin gelişimi ile uyumlu olarak içeriğin gelecekte güncellenebilmesi olanaklıdır.

Kitapla ilgili hazırlıklarımın olgunlaşma sürecine katkıları olan aşağıda yazılı olan kişilere teşekkür ederim.

Akademik yaşam serüvenimde gelişmeye, ilerlemeye önemli katkıları olan halen aktif çalışan, emekli olan, yaşama veda etmiş bütün hocalarıma, çalışma arkadaşlarıma teşekkür ederim.

Halk sağlığı çalışmalarım sırasında beni toplum beslenmesi alanına yönlendiren ve kitabın hazırlık sürecine katkı sunan sevgili hocam Prof. Dr. Sabahat TEZCAN'a ve onun şahsında akademik birikimime katkı sunan hocalarıma teşekkür ederim.

Kitabın hazırlık aşamasında değerli görüşleri ile katkı sunan meslektaşım sevgili hocam Prof. Dr. Ferda ÖZYURDA'ya, meslektaşım ve sevgili arkadaşım Öğr. Gör. Dr. Meltem ŞENGELEN'e, sevgili arkadaşım Sn. Ayten ŞAHİN'e çok teşekkür ederim.

Sevgili anne ve babam başta olmak üzere aileme teşekkür ederim.

İçeriğin bütün sağlık emekçileri için yararlı olabilmesini diliyorum.

Prof. Dr. Dilek ASLAN

Hacettepe Üniversitesi Tıp Fakültesi

Halk Sağlığı Anabilim Dalı

Ekim 2021

İÇİNDEKİLER

Bölüm 1: Halk Sağlığı Kavramı	1
Bölüm 2: Halk Sağlığı Perspektifiyle Küresel Sağlık Sorunları ve Risk Faktörleri	9
Bölüm 3: Halk Sağlığında Beslenmenin Yeri	15
Bölüm 4: Beslenme Konusunda Sık Başvurulan Kavramlar ve Tanımlar	19
Bölüm 5: Beslenmenin Temel Belirleyicileri	29
Bölüm 6: Sağlıksız Beslenme ve Hastalık Örüntüleri	37
Bölüm 7: Dünyada Sık Görülen Beslenme Sorunları	47
Bölüm 8: Türkiye ile İlgili Bazı Veriler.....	51
Bölüm 9: Özel Bazı Sağlık Koşullarında ve Durumlarında Beslenme ve İlişkili Sorunlar ...	55
Bölüm 10: Beslenme Durumunun Değerlendirilmesi	75
Bölüm 11: Sağlıklı Beslenme ile İlgili Küresel Yaklaşımlar	93
Bölüm 12: Beslenme Alanında Kullanılan Araştırma Yöntemlerine İlişkin Genel Bilgiler...	97
Bölüm 13: Beslenme Alanında Kullanılan Ölçümler, Göstergeler	105
Bölüm 14: Beslenme Konusunda Çalışan Uluslararası Organizasyonlar	115
Bölüm 15: Yeni Koronavirüs Hastalığı (COVID-19) ve Öne Çıkan Beslenme Sorunları..	121
Bölüm 16: Beslenme ile İlgili Yanlış Bilgiler ve Önleme Yaklaşımları	125