



ÖZEL
DOSYA



Gıda Güvenliği

SAMİM SANER

Gıda Güvenliği Derneği Başkanı

Dünya Sağlık Örgütü 2018 verilerine göre, güvenli olmayan gıdalar 200'den fazla hastalığa yol açıyor. Dünya genelinde her yıl 10 kişiden biri; bakteri, virüs, parazit bulaşan ve kimyasal maddelerle kirlenen gıdalar yüzünden hayatını kaybediyor. En büyük tehdit olarak da antimikrobiyal direncin yayılması karşımıza çıkıyor.

Gıda güvenliği ile ilişkili birçok sorun varken; bunlarla mücadele edileceğine kamuoyunun gündemini ne yazık ki, daha çok halk sağlığını tehdit edecek düzeydeki bilgi kirliliği işgal ediyor. Medyada gıda güvenliği ile ilgili bilimsel verilerle konuşan kişi çok az. Çoğunlukla reyting kazandıran ve konuşan kişiyi popüler kılan spekülasyonlar gündeme getiriliyor ve halk sağlığı için

asıl önemli olan konular ne yazık ki geri planda kalıyor. Mesela Türkiye'ye GDO'lu ürün sokulması yasak olduğu hâlde bizim bir "GDO'lu ürün" gündemimiz var. Tavuk üretiminde hormon kullanımı yasak olduğu halde, tavuklardaki hormonu tartışıyoruz. Süt ve yoğurt konusu da aynı şekilde! "Market yoğurdu yiyecek mi, yemeyelim mi?" "Yoğurdu evde kendimiz mi yapalım? Bunun için sütü sokaktan alalım". Enerjimizi bu tür sorularla boşa harcıyorlar.

Gıda güvenliğinin temel yaklaşımı önleyicilik, yani sorunun oluşmasını önlemektir. Sorunlar ortaya çıktıktan sonra düzeltmek çok zor ve çok pahalı. Sağlığımız bozulmadan ne yaparsak yapmak gerekiyor. Bu noktada tüketicilerin gıda güvenliği ve gıda hileleri konusunda bilinçli olması mecburi kılınıyor.

Ülkemizde Tarım ve Orman Bakanlığı gıda güvenliğine ilişkin en üst yetkili otoritedir. Mevzuatı çıkarır, üretim yerlerinin denetimini yapar, ürünleri piyasadan toplayıp kontrolünü yapar. (Bakanlık gıdalarda taşıdığı yapan markaları ve firmaları da zaman zaman açıklıyor.) Vatandaşın; gıda güvenliği konusunda herkese ve her duyduğuna inanmaması ve sadece resmî makamların sözlerine itibar etmesi gerekiyor. Bilinçli bir tüketici olarak, bu-

gün duyduğumuz konunun doğruluğunu araştırmamız şart ve eğer bir sorun olduğunu görüyorsak "Alo 174" gıda hattına şikâyetimizi yapmamız gerekiyor.

Türkiye'de GDO

Türk gıda mevzuatına göre GDO'lu bir ürünün gıda olarak ithalatı, üretilmesi ya da satışı mümkün değil; yasak. Diğer taraftan, GDO'lu tarım da yapılmıyor. Çünkü insan tüketimi için GDO tohumu ithalatı da söz konusu değil. Dolayısıyla tüketicilerin, "Yediğim besinlerde GDO var mı?" diye endişelenmesi için şu an hiç bir neden bulunmuyor.

Açık Gıdalardaki Tehlikeler

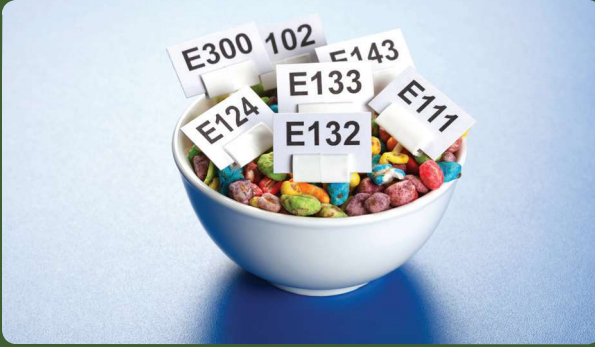
Son dönemde toplumda ambalajlı gıdalara karşı olumsuz bir algı oluştu. Hâlbuki gıda güvenliğinde, gıdanın tarladan çatala kadar izlenebilir olması en önemli konuların başında gelir. Ambalajlı gıdalar; Bakanlıklar tarafından denetlenen, izin verilen ve izlenebilirliği tam olan gıdalardır. İzlenebilirliği sağlanmamış bir ürünün güvenliğinden söz edilemez. Vatandaşın kim tarafından ve nerede üretildiğini bildiği, ambalajla koruma altına alınmış ürünleri tüketmesi gerekiyor. Çünkü herhangi bir sorun yaşadığınızda kimi şikâyet edebileceğinizi bilmeniz önemlidir. Bu da ancak kimin, nerede, hangi tarihle ürettiği bilgisine sahip olduğunuz bir durumda mümkün olabilir. Öteki durumda açık bir ürünü aldığınız takdirde, kimi şikâyet edeceksiniz? Ortada hiçbir kanıt yok, muhatap yok.

Türkiye'deki otorite olan Tarım ve Orman Bakanlığı yaygın bir ağa sahip ve gittikçe daha fazla AB standartlarında denetim yapar hale geliyor. Vermiş olduğu izinler; özellikle de et, süt ve tavuk ürünleriyle ilgili olanlar gerçekten sıkı kontrollere tabi. O nedenle vatandaşlarımız, üzerinde Tarım ve Orman Bakanlığı izninin bulunduğu ambalajlı ürünleri rahatlıkla tüketebilirler.





Diğer taraftan ambalajlı gıdalar koruyucu içerdikleri düşüncesiyle yıpratılıyor ve insanlar açık ve merdiven altı gıdalara yönlendiriliyor. Aslında açık satılan, kayıt dışı gıdalarda katkı maddeleri kullanılma riski çok daha fazla. Çünkü açıkta satılan gıdaların korunmaya daha fazla ihtiyacı var. Açıkta satılan gıdalarda hem yasaklı katkı maddelerinin, hem de izin verilen miktarların üzerinde katkı kullanıldığına tanık oluyoruz. İçinde ne kadar pestisit, kanserojen madde, katkı maddesi, antibiyotik olduğu satanın insafına kalmış! Ama vatandaş bunun farkında değil. Tüketici olarak içinde koruyucu olmayan bir gıda tüketmek istiyorsanız, ambalajlı bir ürün satın almalısınız. Bu ürünün koruyucu içerip içermediği zaten ambalajın üzerinde yazıyor. Yani içinde koruyucu olmayan gıdayı kolaylıkla seçebilirsiniz.



Gıda Katkı Maddeleri

Katkı maddelerinden korkmak çok anlamlı değil. Aslında evlerimizde ürettiğimiz gıdalarda da birçok gıda katkı maddesi kullanıyoruz. Reçele koyduğumuz limon tuzu aslında sitrik asittir, soslarda kullandığımız sirke asetik asittir, kek pişirirken kullandığımız kabartma tozu ise amonyum bikarbonattır. Bu örnekleri çoğaltmak mümkün.

Gıdalarda, gerekli olduğu durumlarda hangi katkı maddesinin ne miktarda kullanılabileceği mevzuatta açıkça bildiriliyor. Bu konu, Gıda Tarım Örgütü ve Dünya Sağlık Örgütü'nün oluşturduğu bir uzmanlar komitesi tarafından onaylanıyor. Gıda katkı maddeleri; fonksiyonlarına göre koruyucular, antioksidanlar, renklendiriciler, tatlandırıcılar, asitlik düzenleyiciler gibi birçok sınıfa ayrılıyor. AB tarafından onaylı bu maddelere, sınıflandırmaları ile bağlantılı olarak "E" kodu veriliyor. Örnek verecek olursak: Tüm renklendiriciler 100 aralığında (ör. E 150a karamel), antioksidanlar 300 aralığında (ör. E 300 askorbik asit), koruyucular 200

aralığında (ör. E 210 benzoik asit) sınıflandırılırlar. Yapabileceğiniz en iyi şey bu kodlar ve gıdalar hakkında doğru yerlerden bilgilenecek ve ailenizi bilgilendirmek olacaktır. Böylece market alışverişi sırasında alacağınız ürünlerin içeriğini hızlıca gözden geçirebilir ve buna göre karar verebilirsiniz.



“ Sokak sütçülüğünün halk sağlığı için ciddi bir tehlike olduğunu unutmayın. ”

Alışveriş, Gıda Muhafaza ve Evde Hazırlık Önerileri

Gıda Güvenliği Derneği'nin "Gıda Kaybı ve Etiket Okuma Araştırması"na göre tüketicilerin % 59'u önceden alışveriş listesi yapsa da, alışveriş sırasında tüketicilerin % 63'ü yaptığı listenin dışına çıkıyor. Tüketicilerin % 41'i ise hiç liste yapmadan alışverişe çıkıyor. Plansız yapılan alışverişler ise bozulan, çöpe giden yiyeceklerin alınmasına yol açıyor. Alışverişe çıkmadan önce, buzdolabınızda ve kilerinizdeki gıdaları kontrol edin ve mutlaka bir liste hazırlayarak alışverişinizi listenize göre yapın. Özellikle meyve ve sebze ile raf ömrü kısa olan ürünleri alırken daha da dikkatli olun. Karnınız açken alışveriş yapmayın, yoksa ihtiyacınız olanı fazlası ile geri dönebilirsiniz.

Tüketici olarak gıdaları satın alırken ve hazırlarken gıda güvenliği açısından da rolümüz büyük. Çünkü güvenilir bir gıda; hazırlık, pişirme ve muhafazasında yapılan yanlışlıklar nedeniyle bir anda tamamen güvensiz hale gelebilir. Gıdaların güvenilirliği için şu konulara dikkat etmek önemli:

- ▶ Et, balık ve süt ürünlerini alışverişinizin en sonunda alın.
- ▶ Sebze ve meyvelerinizi çiğ et ve kanatlı ürünlerden uzak tutun, farklı poşetlerde taşıyın ve buzdolabında da ayrı şekilde muhafaza edin.
- ▶ Dilimlenmiş meyve ve sebze satın alıyorsanız mutlaka soğuk ortamda saklandığına emin olun.
- ▶ Gıdaları evinize getirdiğinizde, hemen etiketlerinde belirtildiği şekilde ya buzdolabına ya da derin dondurucuya yerleştirin.
- ▶ Yemek hazırlamaya başlarken ve farklı işler arasında daima ellerinizi yıkayın.
- ▶ Et ve yumurtayı kesinlikle yıkamayın. Yumurtayı yıkadığınızda yumurtada bulunan bakteriler etrafa, lavabo ve elinize bulaşabilir.
- ▶ Mikroorganizmaların çapraz bulaşmasını önlemek için pişmiş ve çiğ gıdaları birbirinden ayrı tutun ve çiğ gıdalar için kullandığınız bıçağı ve kesme tahtasını iyice yıkamadan pişmiş gıdalarda kullanmayın.
- ▶ Çiğ et ve balık için de ayrı kesme tahtaları kullanmaya özen gösterin.
- ▶ Kesme tahtalarını kullandıktan sonra kaynar su ve deterjanla temizleyin ve bakterilerin üremesini engellemek için iyice kurutun.

Yemeklerin Pişirilmesi ve Saklanması

Besinleri yeterli ve doğru pişirmek, gıda güvenliğinin en temel kurallarından birisidir. Yeterli pişirme sayesinde çiğ gıdada bulunabilecek her türlü hastalık yapıcı bakteri yok edilebiliyor. Kırmızı etin ve özellikle kıyma ve köftenin içinin kırmızı kalmaması, iyice pişmesi gerekiyor. Günümüzde restoranlarda büyük burgerler satılıyor, içleri tam pişmiyor. Bunlar çok ciddi, bir ömür boyu sorun yaratabilecek hatta böbrek yetmezliğine neden olabilecek bakteri zehirlenmelerine yol açabiliyor. Yumurtayı doğru pişirmek de çok önemli. Özellikle yumurta akının çok iyi pişirilmesi gerekiyor.

Piştirilen yemek en kısa sürede buzdolabına koyulmalıdır, yemeği ne kadar hızlı soğutursanız o kadar riski azaltılmış olur. Bu amaçla yemek piştikten sonra tencereyi soğuk suyun içine batırıp ardından buzdolabına koyabilirsiniz. Sıcığa maruz kaldıkça, yemeğin bozulma riski artar. Buzdolabından yemeği çıkarır çıkarmaz da hemen ısıtın ve sıcakken tüketmeye özen gösterin.

Buzdolabının buzluklarını yanlış kullanabiliyoruz. Bir kilogram et alıyorsak, bunu tüketeceğimiz kadar parçalara ayırıp gerektikçe o parçaları buzluktan çıkarıp tüketmeliyiz. Donmuş bir gıdayı en iyi şekilde buzdolabında çözündürsünüz. Yarına bir yemek yapacaksanız, bugünden buzluktan çıkarıp buzdolabının alt rafına koyun.



Çiğ Süt, Pastörize Süt ve UHT Süt

İzinsiz bir şekilde sokaklarda satılan çiğ süt, menşei belirsiz ve sağlık açısından riskli bir süttür. Eğer açık süt almak istiyorsanız, sadece kontrollü şekilde denetimli çiftliklerde üretilen sütleri satın almalısınız. Bu sütler sağıldıktan sonra en geç 48 saat içinde çiğ süt olarak yerel perakendecilerde satışına izin var. Bu tip izinli ve sıkı kontrole tabi yerlerden açık süt alabilirsiniz ama sokak sütçülüğünün halk sağlığı için ciddi bir tehlike olduğunu unutmayın. Çiğ süttten üretilmiş süt ürünleri, "Bruselloz" halk arasında "Malta humması" ya da "mal hastalığı" olarak ta bilinen ciddi bir sağlık riskine neden oluyor. Ciddi ateş nöbetlerine yol açıyor ve mücadelesi de kolay değildir. 5-6 aydan önce toparlanması mümkün olmuyor. Sağlığınıza düşünüyorsanız, kontrolsüz çiğ sütü ve bu süttten üretilmiş peynirleri kesinlikle tüketmeyin.

Tüketicilerin UHT sütlerden ve diğer kutu sütlerden korkmasına gerek yok. Bunlar yüksek sıcaklıkta kısa süre ısıtılmış işlem görmüş, yani kaynamaya eşdeğer bir ısıtılmış işlem uygulanmış sütlerdir. Onlar sizin yerinize kaynatmış ve şişelenmiş. Bu sütler periyodik olarak Tarım ve Orman Bakanlığı kontrolüne tabidir. UHT işleminin ardından süt; sütü bozucu hava ve ışıktan koruyan ambalajlara doldurulur. Bu sayede 4 ay boyunca paketlenildiği günkü tazeliğini korur. UHT sütler, ambalajı açıldıktan sonra muhakkak buzdolabında muhafaza edilmeli ve en fazla 2-3 gün içinde tüketilmelidir.