



. 2007-2009 taramasında erkeklerin günlük kalori ihtiyaçlarının yüzde 15,3'ünü ek şekerlerden sağladığı görüldü; bu 1980-1982 dönemiyle karşılaştırıldığında yüzde 37,8'lik büyük bir artış anlamına geliyor.

. Kadınlarda ek şeker alımı 1980-1982 arasında toplam kalorinin yüzde 9,9'u kadar, 2007-2009 döneminde yüzde 13,4'e yükseldi.

. Tüm tarama dönemlerinde kadınların erkekler göre daha az ek şeker tükettiği, öte yandan genç yetişkinlerin daha yaşlılara göre daha fazla ek şeker tükettiği görüldü.

Wang 20 yıl içinde ek şeker tüketiminin genel olarak arttığını, VKE'deki artış eğiliminin açıklanması için başka yaşam tarzı etmenlerinin de göz önüne alınması gerekiyorsa da, bir halk sağlığı önlemi olarak ek şeker tüketiminin kısıtlanmasının tavsiye edilmesi gerektiğini belirtiyor.

Amerikan Kalp Derneği ek şekerlerden alınan kalorinin günlük, keyfi olarak alınan kalorilerin yarısını geçmemesini tavsiye ediyor. Örneğin ABD'de çoğu kadının günde 100 kaloriden fazla, çoğu erkeğin de 150 kaloriden fazla ek şeker tüketmemesi gerekiyor. Keyfi olarak alınan kalori ifadesiyle, besin ihtiyaçlarının karşılanması için önerilen meyveler, sebzeler, düşük yağlı süt ürünleri, yüksek lifli tahıllar, yağsız et, beyaz et ve balık gibi besinler gerektiği kadar tüketildikten sonra, günlük kalori sınırının izin verdiği ölçüde kişinin kendi seçimine göre aldığı kalori kast ediliyor. Ek şekerler, alkollü içecekler, doymuş ve trans yağlar da dahil katı yağlar, genellikle keyfi kalori kaynağı olarak kabul edilen yiyecekler.

Wang ek şeker tüketiminin kilo alımıyla ya da başka kalp-damar hastalıklarıyla ilişkili olup olmadığının ya da bunları artırıp artırmadığının anlaşılması için güçlü bilimsel kanıtlar gerektiğinin altını çiziyor.

## Ebeveyn Kaybı Ölüm Sebebi Olabilir

İlay Çelik

Yapılan bir araştırmaya göre ebeveynlerin ölümü, çocuklarının ölme riskinde artışa neden oluyor. İsveç'teki Sağlık Eşitliği Araştırmaları Merkezi'nden araştırmacı Mikael Rostila ile Finlandiya'daki Åbo Akademi Üniversitesi'nden araştırmacı Jan Saarela'nın yürüttüğü araştırma, ebeveyn kaybından özellikle etkilenenlerin küçük çocuklar, öncelikle de annelerini kaybedenler olduğunu gösteriyor.

Araştırmada 10-18 yaş arasındaki çocuklarda, ebeveynini kaybedenlerin ebeveynleri hayatta olanlara göre ölüm riskinin iki katına çıktığı görüldü. Annenin kaybı 40-50'li yaşlara kadar etkili olabiliyor, ancak bu durumda etki daha uzun vadede görülüyor. Bu durum ebeveynlerimizin bizim için çok önemli olduğunu gösteriyor.

Mikael Rostila çocukların öncelikle annenin kaybından etkileniyor olmasının değişik şekillerde açıklanabileceğini söylüyor. Bu durum çocukla anne arasında daha güçlü bir duygusal temas olmasından ve dolayısıyla çocuğun kayıptan daha fazla etkilenmesinden kaynaklanıyor olabilir. Başka araştırmalarda, annelerin ellerindeki maddesel ve parasal kaynakları çocuklarına, babalara göre daha fazla aktardığı, bunun da çocukların sağlığında olumlu bir etki yaratıyor olabileceği gösterilmiş.

Araştırmada şaşırtıcı bir biçimde, ebeveynini kaybeden daha yaşlı bireylerin ölüm riskinin ebeveyni yaşayan aynı yaşlardaki bireylere göre daha az olduğu görüldü.

Rostila bu durumun ebeveynlerin yaşamlarının son döneminin çocuklara bakım yükü getirmesi, onlarda kaygı oluşturmaları, pek çok yaşlı ebeveynin de uzun bir dönem hasta olarak yaşamasıyla ilgili

olabileceğini düşünüyor. Ebeveynin ölümünün, ebeveyn acı çekmekten kurtulmuş olduğundan, çocuklar için paradoksal bir biçimde rahatlatma anlamına gelebileceğini söylüyor.

Araştırma ebeveynin kaza ya da intihar nedeniyle ölümünün çocuklar üzerinde en büyük etkiyi yarattığını da gösteriyor.

Rostila ebeveynin beklenmedik bir biçimde ölümünü kabul etmenin daha zor olduğunu, bireyin buna hazırlanmak için vakti olmadığı için bu sonucun beklenen bir durum olduğunu düşünüyor. Bu durumda bir krize ya da depresyona girme riski artıyor.

Rostila araştırmanın bulgularını sağlık koruma açısından önemli buluyor, çünkü bir bireyin hastalığının ya da ölümünün yakınlarını nasıl etkilediğine ilişkin çok az bilgi bulunuyor. Rostila bir bireye yaşamının son safhalarında bakılırken, doktorların ve diğer sağlık personelinin hastanın yakınlarının algılarını ve tepkilerini daha fazla dikkate alması gerektiğini belirtiyor. Ayrıca sağlık koruma açısından, sevdiği birini kaybetmekten dolayı acı çekmekte olan bireylerin takip edilmesinin önemli olabileceğini, bunun ölen kişilerin yakınları arasında acı çekme, hastalanma ve ölüm oranını düşürebileceğini söylüyor.

