

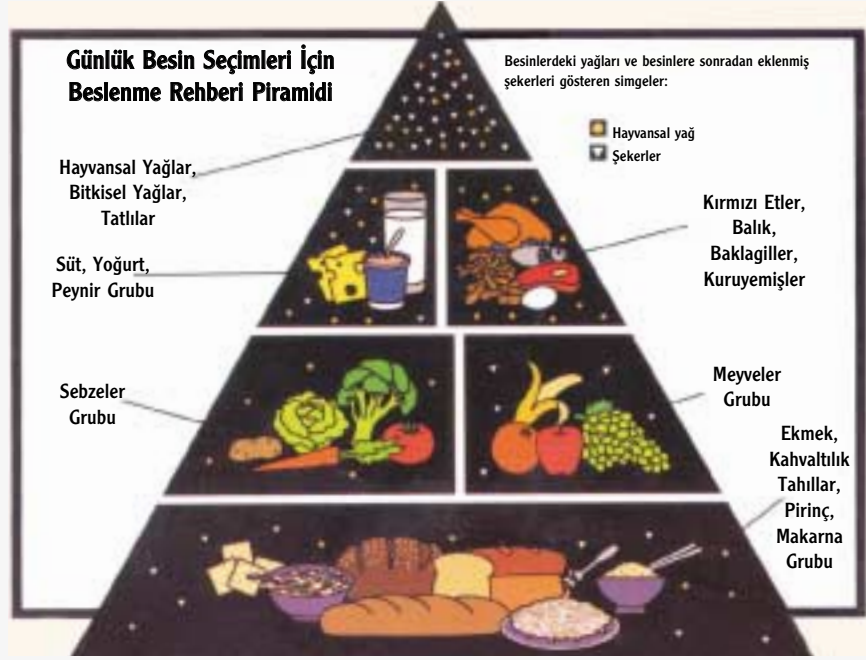
# ABD Beslenme Piramidi Hatalıymış

Sağlıklı yaşam biçimleri ve beslenme alışkanlıkları konusundaki mesajlara her yerde rastlamak mümkün. Gazetelerde, dergilerde, okullardaki ders programlarında ve başka birçok yerde karşımıza beslenme önerilerinin kaynağıysa “günlük beslenme rehberleri”.

Günlük beslenme rehberleri, yönetimlerin, sağlıklı yaşam biçimlerinin toplumlarca benimsenmesini sağlamak, kalp hastalığı ve kanser gibi belli hastalıkları önlemek için yararlandığı araçlardan biri. Bu rehberlerde yer alan beslenme önerileri, belli bir coğrafyada yaşayan insanların besin gereksinimleri, yeme alışkanlıkları ve o kültürlere özgü davranış biçimleri ve ulaşılabilen besin kaynakları göz önüne alınarak hazırlanıyor. Bu önerilerin belki de en çok bilineni, 1992 yılında ABD Tarım Bakanlığı'na hazırlanan beslenme rehberindeki bilgileri özetleyen beslenme piramidi. Ancak, piramit bugünlerde yoğun eleştirilerin hedefi.

Eleştirilen yanlarına gelince. Beslenme piramidi, hayvansal yağlarla bitkisel yağları birbirinden ayırmıyor. Öte yandan, ekmek, kahvaltılık tahıl ürünleri, pirinç, makarna gibi farklı nitelikte karbonhidratlı besinler tek bir grupta gösteriliyor. Karbonhidratça zengin besinlerden patatese, sebzelerle aynı grupta yer alıyor. Bir başka eleştiri, kırmızı et çeşitleriyle, yumurta, balık ve baklagillerin aynı grupta yer almasına yönelik. Ancak, birçok araştırmacıya göre, piramidin en olumsuz özelliği ise, yağlardan kaçınmayı ve karbonhidratların tüketimini artırmayı hedeflemesi. Çünkü, bazı yağların tüketimi sağlık açısından gerekli; karmaşık yapıda karbonhidrat içeren besinlerinse hepsi yararlı değil.

Bu bir bakıma, piramidi hazırlayan beslenme uzmanlarının önerilerini kolay anlaşılır ve akılda kalıcı kılmak istemelerinden kaynaklanıyordu. Kırmızı et ve süt ürünlerinde bulunan doymuş yağların, kandaki kolesterol düzeylerini, yüksek kolesterolünse kalp ve damar hastalıkları riskini artırdığı biliniyordu. Bitkisel yağlarda ve balıkta bulunan doymamış yağların kandaki kolesterol düzeylerini düşürdüğü de bilinmeyen



bir şey değildi. Ancak, piramit üzerinde çalışan beslenme uzmanları, halkı bu konuda eğitmenin çok güç olacağına karar verdiler. Kısacası, toplam yağ tüketimini azaltmanın doymuş yağ tüketimini de azaltacağını düşünüyorlardı.

1990'larda yapılan araştırmalar, insanların doymuş yağlar tüketmek yerine aynı enerjiyi karbonhidrat tüketerek almaya başladıklarında, kanlarındaki “kötü kolesterol” olarak bilinen düşük yoğunluklu lipoprotein oranının ve toplam kolesterol düzeylerinin gerçekten de düştüğü görülmüş. Kötü haberse, kandaki yüksek yoğunluklu lipoprotein oranının (iyi kolesterol) da düşmesi. Kalp hastalıklarında belirleyici olan, düşük yoğunluklu lipoproteinlerle yüksek yoğunluklu olanlar arasındaki oran. Kandaki, düşük yoğunluklu lipoproteinlerin ötekilere oranı yükselince, hastalık riski de artıyor.

Enerji kaynağı olarak doymuş yağ yerine karbonhidratlara geçmek, hem düşük yoğunluklu lipoprotein hem de yüksek yoğunluklu lipoprotein düzeylerini düşürüyor. İkisinin arasındaki oran değişmediğinden, kalp hastalığı riskinde de azalma olmuyor.

Karbonhidrat tüketimine gelince: karmaşık karbonhidratlar, yalnızca bir ya da iki birimden oluşan glikoz ve fruktoz gibi şekerlerin bir araya geldiği uzun zincirlerden oluşur. Şekerlerin vi-

tamin, mineral ya da başka besinler içermediği, yalnızca enerji verdiği göz önüne alınarak, piramidin tabanı, yani en çok tüketilmesi gereken besinler, kompleks karbonhidratlardan oluşuyor. Ancak, beyaz ekmek ve işlenmiş pirinç gibi işleminden geçirilmiş karbonhidrat kaynakları, beden tarafından kolaylıkla bileşenlerine (glikoza) ayrıştırılarak enerjiye çevrilir. Çünkü, üretim aşamasında geçirdiği işlemler bu besinlerin de vitamin, mineral ve liflerini yitirmesine neden oluyor. Kandaki şeker düzeylerini artırmada bu besinlerin şekerden pek farkı yok. Kandaki şeker düzeyinin hızlı bir biçimde artması, büyük miktarda insülin salgılanmasına neden oluyor. Kandaki yüksek glikoz ve insülin düzeyleri de kalp ve şeker hastalıkları riskinin artmasıyla ilişkili.

Beslenme piramidinin tartışmalara konu olmayan, belki de tek iyi yönü ise, sebze ve meyve tüketiminin artırılması önerisi. Şimdi uzmanlar, eleştirilerin ışığında, beslenme konusundaki en son bulgulara uygun olarak beslenme piramidini yeniden oluşturmaya çalışıyorlar. Yeni piramidin 2004 yılında yayımlanabileceği açıklandı.

Aslı Zülâl

**Kaynaklar**  
Willett, W. C. & Stampfer, M. J. "Rebuilding the food pyramid" Scientific American, Aralık 2003  
<http://www.afic.org>  
<http://www.healthyeatingclub.com>