

# BESLENME SORUNU



- SAĞLIKLI YAŞAM İÇİN  
BESLENME GEREKSİNİMLERİ
- YETERSİZ BESLENMENİN SONUÇLARI
- DÜNYADA BESLENME SORUNU
- ULUSLARARASI ÇOCUK YILINDA  
TÜRKİYE'DE DURUM

İKD YAYINLARI

No: 2

NİSAN 1979

Sağlıklı bir yaşam için yeterli ve dengeli beslenmenin önemi her ne kadar tartışmasız kabul edilirse de, açlığın yol açtığı hastalıkların ötesinde, gizli açlığın insan ve özellikle çocuk bünyesinde yaptığı sinsi, ve giderilmesi olanaksız tahribat, genellikle göz ardı edilmektedir.

1979 Uluslararası Çocuk Yılında, ilerici, demokrat kamuoyunda, ülkemizde çocukların beslenme sorununa ilişkin duyarlılık her ne kadar oluşmakta ise de, sorunun boyutları ve ivediliği yeterince kavranmış değildir. UÇY Ulusal Konfedansı'na sunulan tebliğlerde bütün açıklığı ile ortaya çıkan gizli açlık tablosu, kamuoyuna yansımamış, yansıtılmamıştır.

Ülkemizde tüm ölümlerin yarısına 0-5 yaş arası çocuk ölümleri oluşturmaktadır. Bu ölümlerin dörtte birinden fazlasına ise, doğrudan doğruya ya da dolaylı olarak gizli açlık neden olmaktadır. Bunun yanında, gizli açlık çocuklarda ortalama beşte birine varan oranda büyüme geriliğine nede yol açmaktadır. Bu oran, işçi, emekçi, köylü çocukları arasında, çok daha yüksek boyutlara ulaşmaktadır.

Ülkemizin içine itildiği ekonomik bunalımın yükü emekçi kitlelerin omuzlarına yüklendikçe, yeterli ve dengeli beslenme koşullarından söz etmek olanaksızlaşmaktadır. Yerli ve Uluslararası Tekelci sermayenin yarattığı bu bunalım faturasına emekçi kitleler ödeyecek değildir.

Çocuk Hakları Evrensel Bildirgesi, Madde 4 "Çocuk, yeterli beslenme, konut, dinlenme, tıbbi hizmet haklarına sahip olmalıdır," demektedir. Anayasamızın 49.maddesi ise "Devlet, herkesin beden ve ruhan sağlığı için yaşayabilmesini ve tıbbi bakım görmesini sağlamakla ödevlidir," der.

Bu durumda, devlete açıkça bazı görevler düşmektedir. Bunların başında, her 0-6 yaş arası çocuğun, gebe ve emzikli kadının asgari beslenme gereksinimini sağlamada bir ilk adım olarak, parasız süt dağıtımını başlatmak gelmelidir. Sağlık ve Sosyal Yardım Bakanlığının ilkokul çocuklarına parasız süt dağıtılacağı, ve emzikli annelere süt ödeneği bağlanması çağrı yolundaki açıklamaları hayata geçirilmelidir.

İlerici Kadınlar Derneği olarak, bu talebimizi yaygınlaştırmak, Kamuoyunda beslenme sorununa ilişkin duyarlılığı pekiştirmek, ve gerekli bilgileri aktarmak amacı ile, bu notu hazırlamış bulunmaktayız.

TÜSTAV  
İLERİCI KADINLAR DERNEĞİ  
MERKEZ YÖNETİM KURULU  
Nisan 1979

"Sağlıklı insan uyumlu bir bedensel ve ruhsal gelişim gösteren, yüksek düzeyde çalışma gücüne sahip, uzun ve etkin bir yaşam sürdürebilen insandır. Sağlıklı olmak kişinin verimliliğini, kişinin verimliliği de toplumun verimliliğini arttırır. Bunun için hastalığa yakalanma ve ölüm oranlarının düşürülmesi, sakatlıkların azaltılması ve toplumun sağlığını olumsuz yönde etkileyen koşulların ortadan kaldırılması gerekir" İşte bu, sosyalist bir ülke olan Sovyetler Birliğinin sağlık sorunlarına bakış açısıdır. Toplum sağlığı açısından en önemli hastalıklar; bir toplumda en çok öldüren, en sık rastlanan ve en çok sakat bırakan hastalıklardır.

İndi dünyaya ve Türkiye'ye bir göz atalım. Beslenme bozukluğu tek başına bir çok hastalıklar dizisine yol açabilir ve yine tek başına çok yüksek oranda ölümlere neden olabilir. Bu yüzden beslenme, toplum sağlığı açısından en temel ihtiyaç ve en önemli sorundur.

O zaman, BESLENME NEDİR, NASIL OLMALIDIR? "Atın ölümü arpa-  
dan olsun" deyip ha babam yiyenler de var toplumumuzda. Bunlar sonraları fazla yemekten kalp ve damar hastalıklarına tutuluyorlar. Fakat bizi ilgilendiren, toplumun en büyük çoğunluğunun yeterince yiyememek, yeterince beslenememekten düştüğü durumlardır. Beslenme, açlıktan ölmek veya en azından açlık hissetmemek demek değildir. İnsan soğan-ekmek ve bulgurla da karnını doyurabilir. Ama sağlıklı yaşamın ilk şartı olan beslenme, çeşitli besinlerin yeterli miktarlarda alınmasını gerektirir. Yani insanlar et, süt, yumurta, yağ ve şekerden, sebze ve meyva gibi besin maddelerinden her gün belli miktarlarda aldıkları zaman beslenmiş olurlar. Çünkü bu besinler insanın her yönden gelişmesini sağlayan besinlerdir.

Bugün dünyada gelişmekte olan ülkelerde 460 milyon insan açlıktan ölümün eşiğinde bulunuyor. Afrika, Güney Amerika, Güney-Doğu Asya ülkelerinden birçoğunda çocuklar karnı şiş, bir deri bir kemik, eğri büğrü vücutlu ve geri zekâlıdır. Ve bunlar, her nasılsa hayatta kalabilmiş çocuklardır. Çünkü her bin çocuktan 300 kadarının öldüğü çocuklardır bunlar. Bu ölümlerin bir kısmının nedeni doğrudan açlıktır. Fakat daha büyük bir bölümünün nedeni bebeklerin gereği gibi beslenememesinin yol açtığı hastalıklardır. Dünya Sağlık Örgütü Başkanı'nın 7 Nisan Dünya Sağlık Günü'nde basına yaptığı açıklamaya göre, çocuklara adanan 1979 Uluslararası Çocuk yılının sonuna kadardünyadaki 122 milyon çocuktan 12 milyonunun ölümü beklenmektedir.

Dünyada beslenme sorunu bu boyutlara ulaşırken Türkiye'de durum nedir? Türkiye de demin saydığımız ülkeler gibi, gelişmekte olan

bir ülkedir. Çeşitli bölgelerimizde yapılan araştırmalardan sonra Muş'ta 10 kişilik bir ailenin sabah hiç bir şey yemediği, öğlen lahanana turşusu ekme, akşam da bulgur pilavı ve ekme yediği görülmüştür. Muş, bir çok toplumsal hizmetin götürülmediği, gözden uzak tutulan kentlerimizden birisi. Öte yanda İstanbul. Türkiye'nin en gelişmiş kentlerinden birisi. Taşı toprağı altın İstanbul. Yine İstanbul sınırları içindeki Çatalca, bu büyük kentin gereksinimini karşılayacak kadar süt üretirken Çatalca'lı çocuklar süt içemez. Çünkü burada süt yalnızca bir gelir kaynağıdır. Üretildiği kadar satılır. Ve Çatalca'da bir ailenin günlük yemeği sabah tarhana çorbası, öğlen turşu ekme ve akşam bulgur pilavından ibarettir. Ülkemizdeki yoksul kesim, emekçi halk, etin ve sütün yüzünü görememektedir. Yani yeterli ve dengeli beslenememektedir. Ama sözde aç da kalmamaktadır. İşte bu "Gizli Açlık"tır.

#### -SAĞLIKLI YAŞAM İÇİN GEREKLİ BESİNLER:

Bir kişinin yeterli beslenebilmesi için günde ne kadar ne yemesi gerekiyor, bir bakalım: 1 büyük dilim et, 2 bardak süt veya yoğurt, bir kibrit kutusu kadar peynir, bir kaşık sebze, bir domates veya yarım portakal, 2 elma, 3 çeyrek ekme, 1 tabağına yakın pilav, makarna veya bulgur, (yemeklerin içinde) 2 çorba kaşığı yağ, 2 çorba kaşığı şeker ve 1 çorba kaşığı reçel, pekmez veya bal ve haftada 2-3 yumurta.

#### -ÜLKEMİZDE BESLENME DURUMU:

Türkiye koşullarında 5 kişilik bir işçi ailesinin bu besinleri alabilmesi için günde en az 256 lira harcaması gerekir. Bu, ayda 7680 lira mutfak masrafı demektir. Fakat bugün bir işçinin aldığı asgari ücret 3300 liradır ki bunun ancak 2700 lirası eline geçer. Bu parayla bir ailenin beslenmesi, kira ödemesi, giyinmesi, sağlık ve ulaşım giderlerini ve çocuklarının eğitim masraflarını karşılaması beklenmektedir. Oysa bugünkü fiatlarla doğru beslenmenin giderlerinin bile üçte birini karşılamadığı en basit hesapla ortada. Ücretlerle besin maddelerinin fiatları arasındaki bu dengesizlik şu sonucu doğurur. Halk zorunlu olarak daha ucuz besinleri tercih eder. Böylece besin değeri yüksek olan et, süt, yumurta gibi hayvansal ürünlerin yerini tümüyle unlu ve nişastalı besinler alır. Araştırmalarla insanların bir ayda 4 kilo et ve ekme dahil 13 kilo tahıl yemesi gerektiği tespit edilmiştir. Türkiye'de kişi başına ayda 1 kilo et ve 22 kilo tahıl tüketiliyor. Açıkçası gerçek besin değeri olan maddelerin eksikliği tahıl ve ekme gibi "boş besin" diye adlandırılan maddelerle kapatılmaya çalışılmaktadır.

Türkiye'de arasına et yiyenler 100 kişiden 53'ü

15 günde bir et yiyenler 100 kişiden 26'sı

Haftada bir " " 100 " 13'ü

Haftada iki et yiyenler 100 kişiden 7'si  
Hergün " " " 100 " 1'idir.

Bu sayılar bize neyi gösteriyor? Ülkemizde kişi başına günde ortalama bir köftelik et düştüğü söylenirken arasına et yiyenlerle hergün et yiyenlerin ortalaması alınmıştır yalnızca. Yani bir kesim günde üç öğün et yerken halkın çoğunluğunu kapsayan bir diğer bölüm de hiç et yiyememektedirler. Yasalar her insan için yaşama hakkının en temel hak, en doğal hak olduğunu belirtir. Fakat yaşayabilmek için zorunlu koşul olan beslenmenin, yani yeterli ve dengeli beslenmenin kimlerin harcı olduğu ortada.

#### BESLENME EKSİKLİĞİ VE BOZUKLUĞUNUN DOĞURDUĞU HASTALIKLAR:

Bir çok hastalıkta esas nedenin beslenme bozukluğu olduğu saptanmıştır. Bu hastalıklar özellikle ilk üç yaşa kadar olan çocuklarda görülerek tüm yaşamını olumsuz etkileyecek izler bırakır. Bunların en önemli birkaçını görelim:

**MARASMUS:** Et, yumurta ve süt gibi gıdalar alınmadığında ortaya çıkar. Aşırı kilo kaybı sonucu bir deri bir kemik kalmış iاتیار yüzü çocuk görüntüsüyle tanınır. Geri zekâlılığa kadar gider.

**KWASKIORKOR:** Özellikle ilk üç yaşta görülür. Gene aynı gıdaların alınamamasına bağlıdır. Çocuğun büyümesi durur. Tüm vücut su toplayarak şişer. Dudaklarda ve çevresinde kaşıntı ve şişmeyle yaralar oluşur. Saçlar kurur ve rengi açılır, düzleşir. İshal ile başlayıp gelişmenin durması sonucu geri zekâlılık ile sonlanabilir.

**BERİBERİ:** Devamlı olarak pirinç ve unlu yiyeceklerle beslenenlerde görülür. Vücutta su toplanması ile şişmeler, uzun süren ishaller, süt çocuklarında el ve ayaklarda soğuma, nefes almada zorluk, sancılanmalar, hatta çocuğun sesini kaybetmesi ile tanınır. Kelp hastalıkları ve bacaklarda ielç yapar.

**PELLEGRA:** Sürekli olarak mısırdan yapılmış yiyeceklerle beslenip et, süt, yumurtaya yiyemeyenlerde görülür. Vücudun güneş gören kısımlarında iltihaplar ve yaralar, ishal ile belirgindir, Geri zekâlılığa kadar götürür.

**SKORBÜT:** Taze sebze ve meyva yeterince yenmediğinde ortaya çıkar. halsizlik, kansızlık, solukluk, diş etlerinde şişme ve kanama yapar. Deride kırmızı-mor lekeler görülür.

**RAŞİTİZM:** Özellikle iki yaşına kadar olan çocuklardaki kemik hastalığıdır. Yumurta, balık ve özellikle süt gibi besinlerin alınmayışında görülür. Zayıflık, solukluk, terleme, huysuzluk, uykusüzlük ve ishalle başlar. Çocuğun bingıldakları kapanmaz, dişlerin çıkması ve yürüme gecikir, boy kısa kalır. Kafa kemiklerinde bacak kemiklerinde ve belkemiğinde eğrilikler olur. Göğüs kemiklerinde düğüm gibi şişlikler görülür. Kamburluktan zeka geriliğine kadar çeşitli sonuçlar doğurur.

Bu hastalıklar doğrudan beslenme yetersizliği ve dengesiz-

liğiyle ortaya çıkan ve çoklukla da ölüme sebep olan uç noktalar-  
dır. Bunların dışında çocuk ölüm oranını önemli ölçüde yükselten  
etkenlerden biri bulaşıcı hastalıklardır. Bu hastalıklardan ölüm  
nedeninin beslenme bozukluğuyla hiç ilgisi yokmuş gibi gözükür.  
Fakat vücudu bu hastalıklara hazırlayan yine beslenme bozukluğu-  
dur. Yani sağlıklı bir insanın hiç yakalanmayacağı veya çok hafif  
atlatacağı bazı hastalıklar beslenme bozukluğu ve yetersizliği ile  
birlikte görüldükleri kişilerde ölümcül olabilmektedirler.

Bunlardan zatürre 14 yaşına kadar olan çocuklarda en önemli  
beş ölüm nedeninin başında gelir. Nezle, hafif ateş, öksürükle baş-  
layıp ağırlaşır. Çocuk öksürük sırasında morarır. Yüksek ateş sonu-  
cu havale gelişebilir. Özellikle küçük çocuklarda iyi bakım olmaz-  
sa ölüm olasılığı çok yüksektir. İshaller ise çoğu zaman bulaşıcı  
bir hastalıktan veya beslenme bozukluğu sonucu vücudun zayıf düş-  
mesinden sonra ortaya çıkar. Yeni doğan bebeklerde ishalden ölüm  
oranı da çok yüksektir. Ülkemizde zatürreden sonra en çok bebek  
ölümüne yol açan hastalık ishallerdir. Süt çocuklarında ishal ne-  
deni ailenin toplumsal ve ekonomik yapısına göre değişir. Temiz ve  
uygun besin alamayan, kalabalık içinde büyütülen çocuklarda sağ-  
lıklı koşullarda yetişenlerden çok daha sık ölüm görülür. Öte yan-  
dan verem; ateş, öksürük, iştahsızlık, zayıflama, solukluk, gece-  
leri terleme, göğüs ağrıları, bir de kulak ardı, boyun, ve kol-  
tuk altındaki bezlerin şişmesiyle tanınır. Ailedeki hasta kişiler-  
den, özellikle anne ve babadan, ya da veremli hayvanlardan sağ-  
lan sütte kaynağını alır. Diğer bulaşıcı hastalıklar gibi verem  
debeslenme bozuklukları sonunda vücudun direncinin azalması ile  
ortaya çıkar ve bilindiği gibi tedavisi için çok iyi beslenmek  
gerekir.

Bu hastalıklar öyle hastalıklar ki bunları farketmek için  
doktor olmaya gerek yok. Bir de özellikle bizim ülkemiz gibi ge-  
ri bırakılmış toplumlarda sinsi sinsi insanları yiyip bitiren,  
toplum dışı kalmaya zorlayan durumlar var.  
HASTALIK MI- DEĞİL Mİ ?

Kansızlık bunların en yaygın olanı. Soluk yüzlü insanları-  
mız tek tek sayılamayacak kadar çok. İşte bu solukluğun nedeni  
beslenemeye bağlı kansızlık. Yurdumuzda bir yaşındaki her 100  
çocuktan 90'ında kansızlık var. Yeşil meyva ve sebzeler, karaci-  
ğir, dalak yeterince yenmediğinde kansızlık ortaya çıkar. Kansız  
kişi halsizdir, çabuk yorulur, çabuk hastalanır. Baş dönmesi, göz  
kararması, nefes darlığı, uyku hali görülür. Kansızlık, vücut gü-  
cünün ve direncinin azalmasına neden olur. Bu, nezle ve gripten  
vereme kadar bir çok çeşit hastalığa zemin hazırlar. Kişileri ta-  
nımlarken kavvetli bünyeli veya marazi diye ayırmalar yaparız.  
Kuvvetli bünyeli bir insan kolay kolay hastalanmazken marazi ki-

şiler en hafif bir rüzgârda bile soğuk alabilirler ve bu soğuk algınlığı grip, hatta zatürreye kadar varabilir, bu boyutlara var-  
masa bile her günkü faaliyetlerimize sekte vurur. Tüm çalışmalar-  
rı verimsiz kılar. en basit işler bile gittikçe zor gelmeye, yük-  
olmaya başlar.

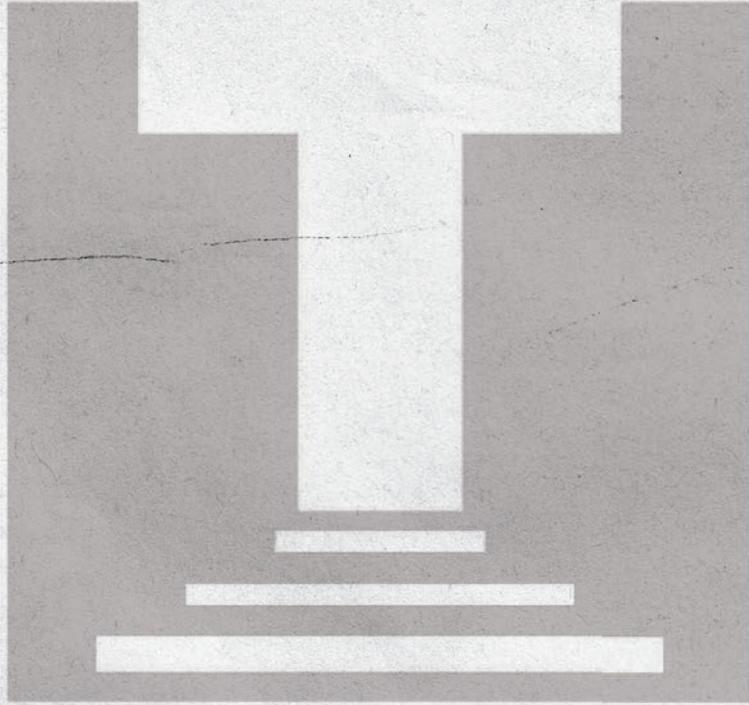
Öte yandan zeka gelişmesi normalin altında olan insanlar  
var çevremizde. Kötü beslenme, beynin gelişimi üzerinde en önem-  
li etkidir. Çocuğun beyin gelişimi anne karnında başlar ve ilk  
6 ayda en yüksek hızına erişir. 3. yaşın sonuna kadar gelişmesi-  
nin en önemli bölümünü tamamlar. Çocuk hamilelikte veya ilk üç  
yaşında yeterli besini dengeli biçimde alamazsa, bunun beyin üst-  
tünde kalıcı etkileri olur. Kişiliğin ve öğrenme yeteneklerinin  
geri kaldığı görülür. Çocuk üç yaşından sonra ne kadar iyi bes-  
lenirse beslensin, zeka geriliğindeki açıkları kapatamaz. Eti-  
mesgut Sağlık Bölgesi'nin yedi köyünde yapılan araştırmada bu  
saptanmıştır. Aynı zamanda görülmüştür ki bu yaşa kadar iyi bes-  
lenen çocuklar sonradan bozuk beslense bile ve bu, zekayı etki-  
lese bile, yeterli ve dengeli bir beslenme ile bunun büyük bir  
kısmını telafi edilebilir. Fakat 2-3 yaşına kadar olanların tela-  
fisi yoktur. Yine aynı araştırmayla saptanmıştır ki, beslenme  
bozukluğunun derecesiyle birlikte zeka geriliği de artmaktadır.  
Çeşitli vitaminlerin eksikliğiyle göz bozuklukları, diş çürükle-  
ri ve diş eti hastalıkları, kemik ve deri hastalıkları gelişebi-  
lir. Yani işten eve ayaklarına sürüyerek giden insanların da,  
çarpık bacaklı, kısa boylu insanların da, geri zekalı, çevresi-  
ne uyamayan insanların da sorumlusu beslenme bozukluğudur.

#### KISIR DÖNGÜ:

Bulaşıcı hastalıkların en temel nedenlerinden birinin bes-  
lenme eksikliği ve bozukluğu olduğunu da gördük. Fakat aynı za-  
manda bulaşıcı hastalıklar da beslenme bozukluğu hastalıkları  
yapmakta. Bu, ne şekilde olur? Bulaşıcı hastalıklarda görülen  
ateş, iştahsızlık ve mide-barsak bozuklukları yeterli besin al-  
ılmamasına veya alınsa bile bunun yeterince değerlendirileme-  
sine yol açıyor. (Örneğin ishalde, alınan besinlerin çoğunun vü-  
cudun yararlanması fırsat kalmadan atılması gibi.) Böylece o-  
luşan beslenme bozuklukları da direnci düşürerek yeni bulaşıcı  
hastalıklara neden oluyor. Özetlersek, karşımıza şöyle bir olay-  
lar zinciri çıkıyor: Beslenme bozukluğu--> Bulaşıcı hastalık--  
--> Beslenme bozukluğu--> Bulaşıcı hastalık--> ...

Peki bu zincir hiçbir yerinden kırılmaz mı? Bunu yanıtla-  
madan önce bu olaylar dizisinin kimler için bir kısır döngü ol-  
duğunu görmek gerek. Eğitsel, kültürel ve ekonomik düzeyi yüksek  
kesimlerde ne beslenme bozukluğu, ne de ölümcül bulaşıcı hasta-  
lıklar görülür. Bunlar bir tek gelir düzeyi düşük emekçi halk

kitleleri için söz konusudur. Emekçi kitlelerin sırtından rahat geçinen bir avuç parababası tüm ekonomik zorluklar gibi insan yaşamını tehdit eden hastalıkları da gene bu kitlelerin sırtına yüklemiştir. Bu kısır döngünün yalnızca gelir düzeyi düşük insanlar için olduğunu bilerek, halkın gelir düzeyinin yükseltilmesi ve sağlık hizmetlerinin eşit bir biçimde en küçük birimlere kadar götürülmesini istemek çıkar yoldur. Yani sağlıklı bir yaşam için vereceğimiz mücadele, ekonomik ve politik mücadelemizin ayrılmaz bir parçasıdır. Ancak bu mücadelenin başarıya ulaşmasıyla bu kısır döngü, bir daha dönmek üzere ortadan kalkacaktır.



TÜSTAV

## SAĞLIKLI BİR GEBELİK

Bu hastalık durumlarının tümü çocuğun ilk yaşlarındaki beslenmesiyle ne kadar yakından ilgili ise, annenin gebelik ve emzicilik dönemindeki beslenmesiyle de okadar yakından ilgilidir. "Sağlıklı bir bebek dünyaya getirmenin ön koşulu sağlıklı bir gebelik geçirmektir" diyor doktorlar. Annenin gebelik sırasında kötü beslenmesi, bulaşıcı hastalıklar geçirmesi, ağır işlerde çalıştırılması gibi nedenler çocuğun ana karnındaki gelişimini engeller. Bunun dışında annenin fazla sigara içmesi, bazı ilaçları kullanması, yasının küçük olması bebeğin vaktinden önce veya normal kilonun (3-3.5) altında doğmasına neden olur. Erken doğan çocuklar yeterince gelişmiş olmadıklarından özel bakıma muhtaçtırlar. Zaten bebeklerde yüksek olmayan vücut direnci bunlarda iyice düşüktür. Böylece bu bebekler bulaşıcı hastalıklara daha kolay yakalanırlar. Bu hastalıklarda onlar için öldürücü olur. Bunu engelleyebilmek için annenin hamilelik sırasında çok iyi beslenmesi ve sürekli doktor kontrolü altında tutulması gerekir. Fakat bu günümüz koşullarında ülkemizde değil. Komşumuz Bulgaristanda her 1000 kişiye 25 doktor düşerken, bizde sadece 6 doktor düşüyor. Üstelik bu dağılım çeşitli bölgelere göre büyük deşgesizlik gösteriyor. Doktorların büyük bölümü büyük kentlerde yoğunlaşırken kırsal alanda hastalar kaderlerine terk ediliyor. Buralarda bir doktorun bakması gereken hasta sayısı çok daha yüksek. Örneğin: Gümüşhanede 28.000 kişiye bir doktor düşüyor.

### GEBELİKTE BESLEME:

Gebelikte beslenme hem anne, hemde çocuk için çok önemlidir. Ama nasıl bir beslenme? "Hamile kadın iki canlıdır deyip ekmeğü, bulguru iki kat yedirmek çözümmü? Değil... Gebe kadının gerçek besin değeri olan maddeleri bol almaması gerekir. Örneğin: normal insanın yiyeceği etin 1,5, sebze ve meyvanın 2 katını yemlidir. Fakat günlük içilmesi gereken sütü 2 bardaktan 3 bardak çıkarırsa, sebzeyi 2-3 kaşık fazla yemesi ve portakalı da bire çıkarması yeterli olur. Yani etten alması gerekli olan besinin büyük kısmını eti arttırmak yerine, sütü arttırarak elde edebilir.

### HAMİLELİKTE GEREĞİNCE BESLENEMEMENİN ZARARI YALNIZCA ÇOCUĞA OLMAZ

Gebelerin en önemli sorunlarından biride düşüklere dir. Düşüklerin çok nedeni olmakla birlikte (ağır işte çalışma, bulaşıcı hastalıklar, ruhsal baskı v.s...) beslenme bozukluğunun burada çok önemli bir yer tuttuğu belirtilmiştir. Bunun dışında iyi beslenmeyen gebelerde bulaşıcı hastalıklara karşı direnç düşüyor, kansızlık, kemik zayıflıkları, ve diş dökülmeleri meydana geliyor. Özellikle kemik ve diş hastalıklarından korunmak için gerekli olan maddelerin sütte bulunduğunu düşünürsek sütün önemi yeniden karşımıza çıkar. Yeterli miktarlarda düzenli süt içmekle hamile kadının pek çok hastalığı önlenir. Yani tek başına süt, vücudun pek çok ihtiyacını karşılayacak ve sağlık açısından pek çok tehlikeyi ortadan kaldıracak bir besindir.

## EMZİKLİ KADININ BESLENMESİ:

Emzikli kadın içinde gebelikteki beslenme kurallarının aynı geçerlidir, Sütünün bol olması için emzirme dönemindeki kadının şekerli ve unlu gıdalar alması gerektiğine inanılır. Bu doğru değildir. Hem bebeğin, hem de kendisinin sağlığı için emzikli kadın yine 3 bardak süt, 2 kibrit kutusu kadar peynir, 2 tabak sebze ve bir portakal günlük gıdasına ek olarak almalıdır. Fakat yapılan araştırmalara göre, yurdumuzda bu kadar gerekli olduğu halde emzicilik döneminde bir ek besinleri alamayan kadınlar :94 'dür.

## ÇOCUĞUN BESLENMESİ:

Fakat anne gebelik ve emzicilik sırasında yeterli ve dengeli gıda alırsa, çocukta tam sağlıklı büyür demek değildir bu. Çocuğun özellikle iki yaşında ayrı bir beslenme biçimine ihtiyacı vardır. Şimdi bunu görelim:

Birinci ayda bebek; yalnızca meme veya sulandırılmış diğer sütlerle beslenir. İkinci ayın başında; meyva suyuna başlanır. İlk günlerde bir kahve kaşığı meyva suyu yeterlidir. Bu miktar giderek arttırılır. Yavaş yavaş meyva ezmesine çevrilir. Üçüncü ayda; muhallebi günlük besinlere ilave edilir. Dördüncü ayda; bir su bardağı (200gr) sebze çorbası verilmeye başlanır. Sebze çorbası; patates, ~~kakx~~ havuç, ıspanak, kabak, domates ve mevsimine göre diğer yeşil sebzelerin koyuca bir karışımıdır. Yumurta sarısı beşinci aydan itibaren bir kahve kaşığı verilmeye başlanır. Altıncı ayda; mamaların içine bir kahve kaşığı reçel, sebze çorbasına küçük bir parça cızbiz köfte katılır. Köfte azar azar arttırılarak yarım taneye çıkarılır. Yedinci ayda; yine çok azdan başlayarak, karaciğer ve beyin birer kaşık kadar çorbaya katılır. Sekizinci aydan itibaren; bir kaşık pirinç lapası, makarna, şehriye, bulgur ve iki-üç lokma yemeklerin suyuna batırılmış ekmek verilir. Bu sırada çorbaya fındak kadar yağ eklenir. Bundan sonra evde pişen bütün yemeklerden özellikle sebzelerden yiyebilir. Fakat bütün bunların yanı sıra dokuzuncu aya kadar ve özellikle ilk altı ayda, anne sütü çocuk için temel gıda maddesidir.

## SÜTÜN BESLENMEDEKİ ÖNEMİ

Süt insan sağlığına gerekli besinler arasında en önemli yeri tutar. Çünkü süt, etten alınacak gıdayı da; şekeri yağı, vitaminleri de; vücuda gerekli tuzları da içerir. Bunun için tam değerli bir besindir. Ayrıca doğru beslenmenin çok yüksek bir ekonomik gelir düzeyi gerektirdiği toplumumuzda dengeli beslenmeyi sağlayabilmek için en kestirme yoldur.

Normal olarak yetişkin bir insanın günde iki bardak (400 gram) süt içmesi gerekir. İlk üç ayda çocuk, anne sütü emmiyorsa üç bardak (500-750 gram) süt verilmelidir. Çocuk anne sütü emiyorsa ayrıca süt almasına gerek kalmaz. 3-6 ay arası anne sütü emmiyorsa yine üç bardak süt içmelidir. Anne sütü emmiyorsa da, bu aylarda çocuğa dışarıdan bir bardak sütün (200 gram) sulandırılmış süt yada muhallebi şeklinde verilmesi iyi olur. 6 ay-bir yaş arası üç bardak, (600 gram) 1 yaşından sonraysa 2 bardak çocuk için gereklidir.

Sütün, yeterli ve dengeli beslenme ile olan yakın ilişkisini ve insan sağlığında oynadığı önemli rolü, şimdiye kadar ortaya koyduk. Özellikle bebeklerin hiç süt almaması halinde kansızlık, ishaller, akciğer ve kemik hastalıkları, geri zekalılık, felç, körlük, kalp hastalıkları gibi korkunç tablolar ortaya çıkar.

Süt, muhakkak süt dedik. Fakat çeşit çeşit süt var: Şişe sütleri, kutu sütleri, sütçü sütleri ve anne sütü.

## NE ZAMAN HANGİ SÜT

Çocuk 0-9 ay arası doğal besini anne sütüdür. Anne sütünün diğer sütlerle göre pek çok açıdan üstünlüğü vardır. Anne sütü :

- 1-Bebeğin ihtiyacı olan tüm maddeleri ve vitaminleri içerir.
- 2-Anne hasta olmadığı sürece mikropsuzdur.
- 3-Anne sütünün içinde, çocuğu bazı bulaşıcı hastalıklara karşı koruyan özel maddeler vardır. Böylece çocuğa bağışıklık kazandırır.
- 4-Sindirimi kolaydır, ishalleri yol açmaz.
- 5-Ekonomik bakımdan hiç bir yükü yoktur.
- 6-Her zaman her yerde kullanıma hazırdır, çocuğa gerekli ısıdadır.
- 7-Anne sütü emmek çocuk için bir huzur kaynağıdır. Meme emmiş çocuklar, ruhsal açıdan çok daha sağlıklı büyürler.

## ÇOCUĞU NE KADAR SÜREYLE EMZİRMELİ

Çocuk 9 ay anne sütü emmelidir. Ve bunun ilk 6 ayında anne sütü hiç bir ek gıda verilmese de çocuğun gıda gereksinimlerini asgari düzeyde karşılayacak kadar zengindir.

Şimdi ülkemizde bir köylere, birde kentlere göz atalım. Köylerdeki her 100 kadından 40 tanesi bebeğini 13 ay, hatta daha fazla emzirmiş. Öte yandan kentlerdeki her 100 kadından 40 tanesi bebeğini ya hiç em-

zirmiyor yada en fazla üç ay emziriyor. Kentlerdeki kadınlardan söz edelim derken, konumuz güzelliği bozulmasın diye meme vermeyip çocuğunun ağzına Amerikan buralarına dayayan analar değil tabii. Birer sanayi bölgesi olan büyük kentlerde bugün artık kadın-erkek herkes çalışmak zorunda. İşinden olmamak için doğum sonrası iznini bile doğru dürüst kullanamayan tekrar işine dönen kadınların çocuklarını düzenli emzirebilmek için, zamanları da olanakları da yoktur. Biz bu analardan söz ediyoruz.

Bunun, çocuk için sakıncalarını gören Dünya Sağlık Örgütü şöyle diyor: 1-Çocukların uyumlu zihinsel ve fiziksel gelişmesi için en iyi beslenme yöntemi olarak anne sütüyle beslenmenin teşvik edilmesİ gereklidir. 2-Emzicilik döneminde, evlerinden uzakta çalışan annelerin, çocuklarını emzirebilmeleri için bu annelere özel iş saatleri düzenlenmesi gereklidir. Tabii Dünya Sağlık Örgütü her iş yerinde kreş ve emzirme odası olduğunu varsayarak, buralarda çocuklarını düzenli emzirebilmeleri için çalışan annelere işverenlerce olanak sağlanmasını talep ediyor. Bizim ülkemizde kreş ve emzirme odası olan iş yerini bulmak aramak gerek. Fakat Dünya Sağlık Örgütü'nün önerisinden de şu çıkıyor ki, bebeklere en gerekli olan ana sütünü 0-9 ay arasında düzenli verebilmek için koşulları zorlamak gereklidir.

#### ÇOCUĞUN EK BESİN MADDELERİ

İlk 9 ayda anne sütü çocuk için gereklidir dedik. Fakat özellikle ilk 6 aydan sonra yetersiz kalacağı, 9 aydan sonra da hiç fayda etmeyeceği için çocuğa ek gıdalar vermek gerekir. Yani dışardan birtakım gıdalarla çocuğu desteklemek gerek. Peki çocuğa ne vereceğiz? Öncelikle ve özellikle süt. Peki ne sütü? Sütçü sütü mü? Sütçü sütleri artık süte su katılmış olarak değil, neredeyse suya süt katılmış olarak satılıyor. Temizlik derecesi, içindeki mikroplar da ayrı konu. İnek sütü mü? Köylerde ailelerin inek sütünü kendileri sağlama olanakları olabilirse de köylerde üretilen süt genellikle aile için gelir kaynağıdır. Ayrıca bu sütün besin değeri de yüksektir. Ama bunu çocuğa verebilmek için önce ineğin hastalıklı olmadığını bilmek gerekir. Verimli bir inekten sağılan sütün içindeki mikroplar, süt kaynatılsa bile kolay kolay ölmez. Çocuğun bu durumda verem mikrobu alması büyük bir olasılıktır. Kutu sütleri mi? Bunların bakkalarda uzun süre bozulmadan durmasını sağlamak için içlerine ilaç katılmıştır. Yani biz bunu bebeğe verirsek, bebeğin vücuduna her gün olmadık ilaçları gönderiyoruz demektir. Doktor tavsiyesi olmadan hiç bir ilacın kullanılmaması gereken bebeklik çağında böylesi bir olayın sakıncası açıktır. Bir de S.E.K. (Süv Endüstrisi Kurumu) var. SEK'in şişe sütleri, besin değeri, bileşimi, temizliği denetlenmiş ve devlet eliyle üretilen bir süttür. Diğer sütlerden de

daha ucuzdur. Fakat bu süt son senelerde özel şirketlere ait diğer sütlerin rekabetleri sonucu piyasadan neredeyse silinmek ve kalitesi düşerek düşmektedir. Eskisinden daha yağlı olmasına karşın daha sulu olduğunu ve daha kolay bozulduğunu da herkes biliyor.

#### D ZAMAN ÇÖZÜM NEREDE?

Halk, piyasada görebildiğimiz besin değeri düşük, kalitesiz sütler arasında tercih yapmak ve ehvenişer olanı seçmek zorunda kalmak istemiyor. İstenilen, devlet eliyle üretilen, denetlenen ve dağıtımı düzenlenen nitelikli bir süttür.

#### DİĞER BİR EK BESİN: MAMALAR

Mama nedir? Mama yalnızca doğada bulunan bazı besin maddelerinin çocuk için öğütülerek hazırlanmış bir bileşimidir. Anne sütünün verilemediği veya yetmediği durumlarda mama bir çaredir. Fakat bunlar vitamin içermediklerinden meyva suları ile desteklenmesi gerekir.

Öte yanda ülkemizde satılan mamaların çoğunun bileşiminde çocuk için en gerekli besin maddeleri kar amacıyla düşük tutulmaktadır. Bu nedenle beslenme bozukluğu sonuçlarını doğurabilirler. Ya da en azından şişman fakat kof çocuklar yaratabilirler.

Besin değeri düşük olduğu saptanan mamalar yapıldıkları ülkelerde yasaklandıkları halde, bir takım geri kalmış ülkelere pazarlanmaktadır. Örneğin bir İsveç firmasının çıkardığı mamanın üretilmesi ve İsveç dışına ihracı yasaklandı. Bu firma tek çıkar yol olarak parayı sınır dışına çıkartma ve bununla ülkemizde fabrikalar kurma girişimleri içinde. Ayrıca ürettiklerini İsveç'ten değil kendi ülkesinden ihraç edemeyeceği için Türkiye'den ihraç etmeyi planlıyor.

Bir de Süt Endüstri Kurumunun ürettiği SEK MAMA denilen bir mama var. Bu mamanın Türkiye'de üretilmesi için UNİCEF para ve malzeme yardımı yapmış. Fabrikası 1971'de üretime geçmiş. Üretilen mamanın besin değeri çok yüksek. Fiyatı da çok ucuz. SMA-526'nın kilosu 250...TL, Arı mamanın kilosu 105...TL, İken, Sek Mamanın kilosu.....TL.

Fakat özel kuruluşlara ait diğer mamaların rekabetine dayanamadığından bu mamanın adı var sanı yok. Piyasayı SMA'lar, Eledon'lar, Arı-mamalar, Çapa mamalar tutmuş. Yani Türkiye'de insan sağlığının önkoşulu olan beslenmeye bile ticari açıdan bir sömürü aracı olarak bakılmaktadır.

## DÜNYADA DURUM:

Beslenmenin öneminden söz ettik. Ama böylesine büyük önemi olan bu konuda, dünyada çeşitli ülkelerde neler yapılıyor? Yeterince üzerinde duruluyor mu?

Dünya Sağlık Örgütü Anayasasında "Herkese eşit hâzmet ilkesi var. Çocuk Hakları Evrensel Beyannamesinde, çocuğun özel bir şekilde korunmaya ve bakılmaya gereksinimi olduğu vurgulanır, her çocuğa bedensel, düşünsel, ruhsal gelişme ve olanakların sağlanması ilkesi yer alır. Bunlar güzel ilkeler... Ama bu ilkeler gerçekleştiriliyormu? 1974 yılında Roma'da Dünya Besin Konferansı toplandı. Bu konferansta saptanan gerçekler, hiç de yasaların söylediği gibi değil. Sadece Uzak Doğuda, beslenme yetersizliğinden 100.000 den fazla çocuk kör. Zekâ geriliği oranı aynı biçimde yüksek. Dünyada kör olmak üzere olan çocukları, bu sakatlıktan kurtarabilmek için, yılda 3 milyar dolar harcamak gerekli, ve yeterli. Oysa sadece ABD'de reklam için yılda 20 milyar dolar harcanıyor. Yine dünyadaki hasta çocukların kurtarılması için 2 milyar dolar gerekiyor. Dünyada silahlara için harcanan para ise yılda 300 milyar dolar. Hasta, sakat çocukları kurtarmak olasıyken, bu çocukları kurtarmak için gereken paranın kat kat fazlasının nelere harcandığı ortada. Çocukların ise beslenme bozukluğu yüzünden sakat kalması, ölmesi bekleniyor ancak. Dünyada her gün doğan 180.000 bebekten 40.000'i bir yaşına gelmeden ölüyor. Ya da Güney Amerika ülkelerinde 1976 yılında, 70.000 çocuk açlıktan ölmüştür. Yeryüzünde milyonlarca çocuk açlık nedeniyle gelişemiyor. Örneğin; Venezuelada 5 yaşına kadar olan çocukların yarısı boy, kilo ve genel gelişme açısından yaşlılarından çok daha geride. Bu sayılar, tüm dünyadaki genel durumu sergileyen ortalama rakamlardır. Gerçekte çeşitli ülkelerdeki durum çok büyük farklılıklar gösterir. ABD'de doğan 1000 bebekten 25'i ölürken, Türkiyede 153'ü ölmekte. Çekoslovakya'da ise bu oran %21, 5 yaşına kadar olan ölümlerin tüm ölümlere oranı da... i-şik ülkelerde çok farklı.

Türkiyede: %50,9

Demokratik Alman Cumhuriyetinde: %7,7

İngilterede: %17

Yani Türkiyede ölen kişilerin yarısından fazlası, 5 yaşına kadar olan çocuklar. Demokratik Alman Cumhuriyetinde ölen 100 kişiden 8'i, İngilterede ise ölen 100 kişiden 17'si 0-5 yaş arasındaki çocuklar. Bu sayılar açıkça görüldüğü gibi, geri bırakılmış ülkelerde çocuk ölüm oranlarının, gelişmiş ülkelere göre çok yüksek olduğunu gösteriyor. Bu ölümlerin esas nedeni ise, sürekli belirtildiği gibi beslenme bozuklukları ve sağlık hizmetlerinin yetersiz oluşudur.

Gerçek besin değeri taşıyan et, süt, yumurta gibi maddeler geri bırakılmış ülkelerde çok az tüketiliyor. Esas tüketilen tahıl. Buna karşın gelişmiş ülkelerde ve Sosyalist ülkelerde tüketilen tahıl miktarı, et, süt, yumurta oranla daha az. Geri bırakılmış ve gelişmiş ülkelerin aralarındaki bu fark-

lılıklara karşı, yine de bir ortak noktaları var. Her ikisinde de besin maddelerinin çok büyük bir bölümünü küçük bir kesim tüketmekte, sağlık hizmetlerinden ancak bunlar yararlanabilmekte. Örneğin İngilterede 700.000'ye yakın çocuk ailelerinin yoksulluğu nedeni ile yeterince beslenemiyor. ABD'de tüm çocukların dörtte biri hiç bir sağlık hizmeti görmüyor. Küba, Demokratik Alman Cumhuriyeti gibi sosyalist ülkeler, ölüm oranlarının en düşük olduğu ülkeler. Bu nereden kaynaklanıyor? Bunun nedeni sosyalist ülkelerde yürütülen sağlık hizmetlerinin niteliğidir. Toplumun her kesimine sağlık hizmeti götürülür. Hizmetler çok küçük birimlere ulaşabilecek biçimde düzenlenmiştir. Ücretsiz hizmet temel ilkelere birini oluşturur. Örneğin Kübada, 1960'dan önce halk büyük bir sefalet içinde yaşarken, devrimden sonra herkes, her türlü hizmetten yararlanmaya başlamıştır. Halkın sağlık düzeyinin yükseltilmesi için gıda yardımları yapılır. 1959 yılında, yedi yaşın altında ve altmışbeş yaşın üzerindeki nüfusa, hastalara ve madencilere evlerinde teslim edilmek üzere günde yarım litre süt ücretsiz olarak dağıtılmaya başlandı. 1969'da, bu miktar günde bir litreye çıkarıldı. 1969-1970'de dağıtıma, et, balık, tereyağ, yumurta, kahve, ekme, pirinç, şeker gibi gıdalar belli ölçüde katıldı. 1970 yılında Küba'da kırsal kesimdeki çocukların %70'i iyi beslenmiş, %30'u ise az beslenmiştir. Bozuk beslenen çocuğa ise rastlanmamıştır.

Sosyalist ülkelerde beslenme ve sağlık sorununun hangi biçimde ele alındığını gösteren bir örnek komşumuz Bulgaristandır. Çalışan annenin ve çocuğunun sütünü ve diğer besin maddelerini kooperatifler verir. Kreşler çocuklara en iyi ortamı, en iyi bakımı sağlar. Şili'de Allende döneminde, tüm halkın süt gereksinimi devlet tarafından sağlanıyordu. Dağıtım mahalle sağlık merkezlerinde yapılabıyordu. Bu merkezler halk komiteleri, doktorlar, uzmanlar tarafından oluşturuluyordu.

Bu örnekler, beslenme yetersizliğinin hangi ülkelerde sorun olduğunu açıkça ortaya koyuyor. Batılı uzmanlar, insanların büyük hızla çoğaldığını bunun için gıda maddelerinin yetmediğini söylüyorlar. Onlara göre insanların yeterince beslenebilmesi için nüfus artışını engellemek gerekir. Oysa sosyalist ülkelerde insanlar yeterince besin almadığı için doğal, gelirleri yetmediği için aç kalıyorlar. Devlet Sağlık Hizmeti götürülmediği için tedavisi çok basit hastalıklardan ölüyorlar. Sorun yilecek miktarında değil, yiyecek, içecek ürettiminin dağıtımında, stoklanmasında, ve eğitim yetersizliğinde. AET'nin besin fazlalıkları ne yapılacağı bilinemeyip imha ediliyor. Bunun yanı sıra bu yıl sonuna kadar 12.000.000 çocuğun ölmesi bekleniyor.

Beslenme sorununu halletmiş ülkeler olduğunu gördük. Bunlar doğal kaynakları başka ülkelere sömürülme, bu kaynakları halkın yararına kullanan sosyalist ülkelerdir. Doğal kaynaklar, el emeği, doğru yönde değerlendirildiğinde besin maddelerinin yetmemesi, halkın yeterince beslenememesi diye bir şey söz konusu olamaz.

"Türkiye'de Beslenme-Sağlık ve Gıda Tüketimi Araştırması" sonuçlarına göre 0-6 yaş arası her 5 çocuktan bir tanesi had safhada beslenme geriliği içindedir. Yetersiz ve dengesiz beslenmenin neden olduğu büyüme gerilikleri yurdumuzda bölgeler arası farklılıklar göstermektedir. Doğu ve Güney Doğu Anadolu'da bu gerilikler en yüksek düzeye ulaşmaktadır. Örneğin bu bölgelerde yapılan araştırmalarda her 4 çocuktan birinde büyüme geriliği görülmüştür.

Kırsal alandaki çocuklarda kötü ve yetersiz beslenme sonucu olan ağırlık yönünden büyüme geriliği büyük şehirdekinin 2 katını aşar. Kırsal alanlarda 100 çocuktan 23 ü, kette ise 100 çocuktan 11 inde zayıflık saptanmıştır.

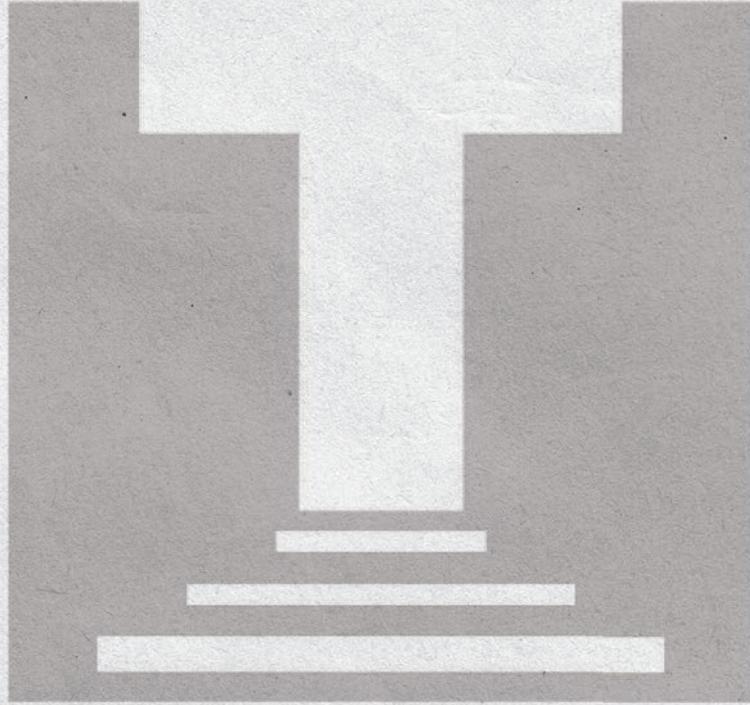
Türkiyede çok yaygın olan kansızlık özellikle çocuklar açısından dehşet verici bir durum gösterir. Her iki çocuktan biri kansızdır, ve bunun nedeni her üç çocuktan birinde beslenme bozukluğudur. Bu durum Akdeniz bölgesinde %66, Karadeniz Bölgesinde %79 'dur.

Sağlık sorunlarını çözümlenmiş ülkelerde çocuk ölümlerinin başlıca nedenleri şimdilik tedavisi olanaksız hastalıklar ve doğuştan sakatlıklar iken, bizde en önemli çocuk ölüm nedeni beslenme bozukluğu ve buna bağlı hastalıklardır. Örneğin; Etmesgut sağlık bölgesinde her 4 çocuktan bir tanesi beslenme bozukluğundan ve doğduğu sonuçlar yüzünden öldüğü resmi bulgularla gösterilmiştir. (Bunlardan %5'i doğrudan doğruya açlıktan, %20'si ise beslenme bozukluğu hastalıklarındanadır. Türkiyede ki bebek ölüm oranını beslenme bozukluğu dışında en çok etkileyen hastalıklarsa sağlık sorunlarını çözümlenmiş ülkelerde, artık çocuk ölüm nedenleri arasında adı hiç geçmeyen kızamık gibi salgınlardır.

Bütünüyle Türkiyeye bakacak olursak, kalkan her iki cenazedən birinin 5 yaşına gelmemiş bir çocuğa ait olduğu gerçeği ortaya çıkıyor. Ve normal doğan her 1000 çocuktan ortalama 153'ü 1 yaşına gelmeden ölmekte. Bu sayı Sovyetler Birliğinde %23, Bulgaristanda %26 dır.

Türkiye bebek ölüm oranında dünyada baş sıraları almaktadır. Ve hatırdan çıkarılmamalıdır ki 1000 çocuktan 153'ü yalnızca ortalama bir değerdir. Bu değer kırsal alanlarda ve özellikle Doğu ve Güney Doğu Anadolu bölgelerinde 200'ün üstüne çıkarken, kentlerde ise 100'e dolaylarındadır. Çocuk ölüm oranının kentlerde kırsal alanlardakinden düşük olmasının nedeni, topluluğun refah düzeyinin en yüksek kesimlerinin kentlerde yoğunlaşmasından ileri gelmektedir. Ekonomik yetersizlik nedeni ile dengeli beslenemeyen çocukların gelişme geriliği İstanbul Üniversitesi Tıp Fakültesinin araştırmasıyla sergilenmektedir. Sonuçlar; Nişantaşında oturan çocukların, gelişmekte olan çocukların illiğini kenliğini sömürerek zenginleşmiş ABD'deki çocuklardan bile daha iyi gelişmiş olduğunu, öte yanda Rami ve Istranca'daki çocukların yarısından fazlasının boy, kilo ve kemik gelişimi açısından geri olduğunu ortaya koyuyor. Fakat ekonomik durum yalnızca boy ve kilo gelişiminde değil, çocuk ölüm oranında da kendini göstermektedir. 1000 de 153 ile zaten çok yüksek olan ortalama ölüm oranı İstanbulun geçeköndü semti olan Rami de 180'e, Istranca da 239'a yükselmektedir. Belir düzeyinin insan sağlığını ne ölçüde etkilediği şu sayılarla iyice açığa kavuşmaktadır. Aylık geliri 3000 TL'nin üstünde olan topluk kesiminde bebek ölüm oranı %11 iken, geliri 250 TL'ye kadar olan kesimde bu sayı 200'e vararak neredeyse 20 katına çıkmaktadır.

Ülkemizde beslenme bozukluğu ile ilgili hastalıkları, hastalık oranlarını koyduk, ölüm oranlarını belirttik. Bu oranların pek çoğu ülkeye kıyasla ,Türkiyede çok yüksek olduğunu görüyoruz. Somut durumu sergilemekten amaç, buna bir çözüm getirilmesini sağlamaktır. Çözüme götürücü hareket noktası ise Türkiye de beslenme bozukluklarının giderilmesi temelinde yatmaktadır. Bunun için ilk adım ,komple bir besin maddesi olduğu bilimsel açıdan onaylanmış olan sütün öncelikle gebe ve emzikli kadınlara ve 0-6 yaş arası çocuklara devletçe dağıtılması olmalıdır.



TÜSTAV

## KAYNAKÇA

- 1- Sosyal Pediatri Bölümü Aile Kliniği ders notları. Dönem 3  
Doç.Dr. Ahmet Tançer H.Ü. Tıp Fakültesi Toplum Hekimliği ile Çocuk Sağlığı Enstitüsü.
- 2- Toplum Hekimliği  
H.Ü. Toplum Hekimliği Kürsüsü ders notları
- 3- Koruyucu ve Sosyal Tıp  
Prof. Sıtkı Velicangil. İst.Ü. Tıp Fak. Yayınları
- 4- Türk Çocuklarının beslenme durumu  
Prof. Dr. Ayşe Baysal. H.Ü. Beslenme ve Diyetetik Kürsüsü
- 5- Besin ve Beslenme  
Doç. Dr. Osman Nuri Koçtürk. Varlık Yayınları
- 6- Ana Çocuk Sağlığı Merkezleri (İşlevleri ve İstanbul kentindeki konularını)  
Türk Tabipler Birliği Merkez Konseyi Ana ve Çocuk Sağlığı çalışmaları  
gürubu. Toplum ve Hekim. Sayı:13
- 7- Türkiye'de Protein Enerji yetersizliği açısından ticari çocuk mamalarının  
durumu. Dr.Tahire O. Herdöl . TTB Ankara AQS Bürosü.  
Toplum ve Hekim. Sayı:4
- 8- Sağlık Beslenme ve Eğitim  
Dr. Süleyman Kaynak, Dr. Nejat Akar. Toplum ve Hekim Sayı:10
- 9- Sosyalist Ülkelerde Sağlık Örgütlenmesi.  
Dr.Gazanfer Aksakoğlu . Toplum ve Hekim Sayı:7
- 10- Sosyalist Ülkelerde Sağlık Hizmetleri .Dr.Gazanfer Aksakoğlu. T.H.1:8
- 11- SSCE'de Ana Çocuk Sağlığı. WHO Public Health Papers No:11 1962  
Ankara Tabip Odası Halk Sağlığı Bürosu
- 12- Ülkemizde Çocuk Sağlığı Sorunları.  
Doç Dr. Ayten Egemen. H.Ü. Toplum Hekimliği Bilim Dalı.
- 13- Çocuk Sağlığı ve Hastalıkları  
Prof. Dr.Şevket Salih Soysal.Prof.Dr.Cihat T.Günson.Prof Dr.Olcay Hoyma  
İst.Ü. Tıp Fak. Yayınları
- 14- 0-2 Yaşlarda Geçirilen Protein Enerji Malnütrisyonunun Zihin Yetenekleri  
lerinin Gelişimine Etkileri. Dr.Ferit Keçoğlu. Toplum ve Hekim Sayı:15
- 15- Enerji ve Besin Öğelerini karşılayan gerekli yiyecek ve tür miktarı.  
Doç Dr. Gönül Kurdoğlu. TTB.
- 16- Fundamentals of Legislation of the USSR and the Union Republics on the  
Health Service
- 17- Handbook of Obstetrics and Gynecology.  
Ralp G. Denson. Lange Medical Publications.
- 18- New Trends and Approaches in the Delivery of Maternal and Child Care and  
Health Services. Technical Report Series No:600 WHO Geneva
- 19- WHO Chronicle, Vol.14 No:10,1960 October.
- 20- Nutritional Anemias. WHO expert Committee Report
- 21- Food and Nutrition Strategies in National Development  
Technical Report Series.WHO Geneva.
- 22- Nutrition in Pregnancy and Lactation.WHO Expert Committee Report.