

T.C. SAĞLIK BAKANLIĞI

NİŞASTA BAZLI ŞEKERLERİN (NBŞ) SAĞLIK ETKİLERİ HUSUSUNDA

BASIN DUYURUSU

....Ocak 2018

Nişasta bazlı şekerlerin (NBŞ) şişmanlamaya sebep olduğu ve kalp damar hastalıkları, şeker hastalığının ortaya çıkmasında rol oynadığı, doğrudan veya şişmanlık nedeni ile çeşitli kanserlere yol açtığı yönünde çeşitli görsel ve yazılı basında haberler zaman zaman yer almaktadır. Nişasta Bazlı Şekerlerin çikolatalar, gofret, şekerlemeler, bisküviler, hazır baklava, yaş pasta, kurabiyeler, meyve suları, gazlı içeceklerden ketçaplara kadar geniş bir yiyecek içecek yelpazesinde kullanılması nedeni ile yasaklanması ve/veya üretim kotasının düşürülmesi yönünde talepler bulunmaktadır.

Kamuoyunda oluşan tereddüt ve endişenin giderilmesi ve daha önce benzer durum nedeni ile 2011 yılında incelenen konunun aradan geçen zaman göz önüne alınarak bilimsel literatürün de güncellenmesi ihtiyacı hasıl olmuştur. Sağlık Bakanlığı bilim kurulu tarafından nişasta bazlı şekerin insan vücuduna olan etkileri hakkında bilimsel araştırmaları ve diğer ülkelerin bu konu hakkındaki uygulamalarını ayrıntılı olarak incelenmiştir.

Bilimsel kurulun konuyla ilgili olarak yapmış olduğu inceleme ve çalışmaların neticesinde vatandaşlarımızın sağlığının korunması için NBŞ için görüş ve tavsiyeleri şunlardır:

- Dünyada yiyecek ve içeceklerde kullanılan sakkaroz (şükroz) dan (sofra şekeri) sonra ikinci büyük paya sahip tatlandırıcı türü nişasta bazlı şekerlerdir. Mısır, patates, buğday, kasava (tapioka) gibi bitkilerden izole edilen nişastadan elde edilen ve genel olarak **glukoz şurubu** ve **izoglukoz (fruktoz içeren şurup)** olmak üzere iki ana türü bulunmaktadır. Nişasta bazlı fruktoz içeren şuruplardan yaklaşık % 42 fruktoz ve % 53 glukoz içerenler HFCS -42 (Yüksek Fruktoz Mısır Şurubu YFMŞ-42); yaklaşık % 55 fruktoz ve % 41 glukoz içerenler HFCS-55 (Yüksek Fruktoz Mısır Şurubu YFMŞ-55) olarak adlandırılmaktadır.
- Fruktoz glikozdan daha tatlıdır; bu nedenle başta çocuklar tarafından tüketilmesi ve damak tadının şekerli ürünlere doğrultusunda gelişmesi daha kolay olmaktadır.
- NBŞ de yer alan früktoz ve glukoz monomer halindedir (glikoz ve fruktoz bağları serbesttir) bu nedenle çok hızlı bir şekilde kana geçer. Halbuki sukrozdaki (çay şekerinde) glukoz ve früktoz disakkarit disakkarit yani bağlıdır. Emilme üzere monomer haline geçebilmesi için sindirme uğraması gerekir.
- NBŞ kullanılan ürünlerinde yüksek fruktoz vardır. Halbuki sağlıklı beslenme önerilerinde günlük enerjinin %45-60 oranında karbonhidrat içeriği ve bunun da %15-20'sinin früktozdan gelmesi yer almaktadır. NBŞ ürünlerle

aşırı miktarda früktoz alınmakta bu durumda metabolizmada anarşiye yol açmaktadır.

- Fruktozun glikozdan karaciğer içindeki metabolizması farklıdır. Fruktoz katabolizması glikozdan hızlıdır. Hızla glikolize olur, yağ asidine çevrilir.
- İnsülin salgılanması ve tokluk duygusu veren hormonlar üzerindeki etkileri yönünden bir farklılık vardır. Fruktoz insülin salgılatmaz. Oysa glikoz metabolizmasında insülin salgılanır. İnsülin tokluk hormonu leptini uyarır, açlık hormonu grelin ise azalır. Aşırı yeme olmaz.
- Fruktoz glikozdan farklı olarak ürik asit artışına neden olur ve gut nefriti riski artar.
- Çeşitli kanser türleri (kolon kanserleri, kadınlarda meme kanserleri gibi) obezite artışı nedeni ile artmaktadır.
- NBŞ içerisinde yer alan fruktoz ile meyvelerde yer alan fruktoz farklı düşünülmelidir. Meyve içerisinde fruktoz dışında posa, çeşitli polifenoller ve fitokimyasallar bulunmaktadır.
- NBŞ fruktoz metabolizmasının farklı olması nedeni ile insülin direnci, obezite ve şeker hastalığına yol açacağı yönündeki bilimsel kanıtlar artmaktadır.
- Beyindeki tokluk duygusunu algılayacak glukoz sensörleri bulunmaktadır. Fruktoz için söz konusu olmayan bu durum yeme davranışını bozabilmektedir.
 - NBŞ Üretim aşamalarında civa ve karbonil bileşikler bulaşılabildiği yönünde yayınlar bulunmaktadır.
- AB tarafından nişasta bazlı şekerler için (izoglikozlar) sağlıklı diyetlerin teşvik edilmesi, özellikle endüstrinin reformülasyon yapması önerilmektedir. İzoglikozların yerine başka şekerlerle örneğin sukrozun kullanılabileceği ifade edilmektedir.
- Avrupa Gıda Güvenliği Otoritesi (EFSA) yüksek şeker alımının ve yüksek şeker içeren içeceklerin ağırlık artışına etki edebileceğini vurgulamıştır.
- Bilimsel araştırma sonuçları sonucunda bir çok ülkede NBŞ kotaları ülke kararları ile düşünülmektedir. Ör: Almanya'da NBŞ kotası 1.69 dur.
- Ülkemizde 15 yaş üzeri yetişkinlerde obezite %32, fazla kilolu %34.8; diyabet prevalansı %12,1 bulunmuş olup çocuklarda obezite 7-8 yaşta %9.9, fazla kilo %14.6; orta okul çocuklarında %12.4 şişmanlık ve fazla kilo %21 bulunmuştur.
- Türkiye Beslenme Rehberi ve uluslararası önerilerde serbest şekerlerden alınan enerjinin günlük enerji miktarının % 10'unu geçmemesi önerilmektedir.

- Yapılan değerlendirmeler ışığında kamuoyunda tereddütlere neden olan
- NBŞ kotasının (üretiminin) azaltılması,
- Avrupa Gıda Güvenliği Otoritesi (EFSA) önerilerinde de yer aldığı üzere sağlıklı diyetlerin teşvik edilmesi, endüstri tarafından reformülasyon yapılarak NBŞ yerine başka şekerlerin örneğin çay şekerinin (sukroz) kullanılmasının sağlanması,
- Yiyecek ve içecek etiketleri üzerinde Bakanlığımızın daha önce de Gıda Tarım ve Hayvancılık Bakanlığı'na iletmış olduğu "şeker" yerine "eklenmiş şeker" "NBŞ şeker" olarak açık olarak yazılmalıdır.
 - NBŞ ürünlerinin üretim aşamasında olası civa ve karbonil bileşiklerinin izlemi ve denetiminin artırılması
- Toplumumuzda şeker tüketiminin azaltılması için tüketicinin bilgilendirilmesi, bebeklik ve çocukluk çağından itibaren sağlıklı beslenme kültürünün tesis edilmesi
- Sağlık Bakanlığı'nın koordinatörlüğünde ilgili tüm sektörlerle ve kamu kuruluşlarıyla işbirliğinin sağlanması
hususunda gerekli önlemler alınmalıdır.

Kamuoyuna saygıyla duyurulur.