

Şeker Ne Kadar Şeker?¹

Ülkem Yararbaş

Beslenme ve fiziksel aktiviteyi içeren yaşam alışkanlıklarımız hızla değişirken insan fizyolojisi maalesef bu değişime ayak uydurabilecek hızla evrilmiyor. Üstelik bahsettiğimiz yaşam tarzı değişiminin de olumlu yönde olduğunu söylemek mümkün değil. Çalışmalar, beslenme alışkanlıkları içinde şeker eklenmiş hazır gıdaların artan tüketimini, sıklığı artmakta olan ve toplum sağlığını tehdit eden sağlık problemlerin temel faktörlerinden biri olarak işaret ediyor. Bu yazıda, dinamik süreçleri bir bütün olarak ve somutlaştırarak görmemizi sağlayan ‘Sistem Düşüncesi’ yaklaşımını şekerli gıda tüketimi konusunda bilinçlenme yaratmak amacıyla kullandığımız “Şeker Ne Kadar Şeker” projesinden bahsetmek istiyorum.

Böyle bir projeye neden başladık?

Dünyada obezite oranlarına bakıldığında ülkemiz özellikle kadınlarda üst sıralarda yer alıyor. Obezite kaynaklı sağlık sorunlarının genç nesil için oluşturduğu tehdit öyle büyük ki, şu an erişkin yaşa ulaşmış kuşağa kıyasla genç kuşağın sağlıklı yaşam beklentisi daha gerilerde. Üstelik de sağlık alanındaki tüm gelişmelere rağmen!

Bu karamsar tabloya katkısı bulunan iki yaygın düşünceye göz atalım;

Vücudumuzun özellikle de beynimizin çalışmak için şekere ihtiyacı vardır.

Cümle doğru olmakla birlikte birkaç noktada eksiklik içeriyor. Birincisi ihtiyacımız olan şeker miktarının ne kadar az olduğunu genellikle bilmiyoruz. İkinci nokta ise şeker türlerini ve kaynaklarını tanımıyoruz ya da az tanıyoruz. Bu kaynakların ne kadar süre ile kanda şeker düzeyini istenen seviyelerde tuttuğunu aslında kendimizde gözlemleme şansı olsa da bilgi eksiği nedeniyle genellikle fark etmiyoruz.

Canımız ne çekerse vücudumuzun buna ihtiyacı vardır.

Tıp Fakültesinde öğrencilik yıllarında çocuk stajımız sırasında Baha Taneli hocamızın “Acıkma ne zaman yiyeceğimizi, iştah ise ne yiyeceğimizi belirlemeli” sözünü çok beğenip hep aklımda tutmuştum. Bu cümle fizyolojik anlamda doğru olsa da bozulmuş fizyolojik düzene sahip bir kişide maalesef geçerliliği kalmıyor. Toplumda değişmiş beslenme alışkanlıkları nedeniyle çok azımızda açlık/iştah hisleri beslenmeyi doğru yönetebilecek özellikte. Şekerli gıdalar, çocuklarımızın kullanmasından büyük endişe duyacağımız sigara veya uyuşturucular ile aynı

¹ Eğitimde Sistem Düşüncesi Haber Bültenin 19. sayısında (Nisan 2018) yayımlanmıştır.

yolakları kullanarak bağımlılık oluşturluyorlar. Gelişen bağımlılık sonucunda da artık canımızın şeker istemesi, bizim fizyolojik anlamda şeker olan ihtiyacımızdan ziyade bağımlılığın bir bulgusu olarak ortaya çıkıyor.

“Şeker Ne Kadar Şeker” projesi 2015-2016 eğitim öğretim yılında Ege Üniversitesi Tıp Fakültesi eğitim programında seçmeli ders olarak yer alan, “Özel Çalışma Modülü” kapsamında yapılmış, kan şekerini düzenleyen fizyolojik mekanizmalar, şeker bağımlılığı, toplumsal bir sorun olarak şeker eklenmiş gıdaları konu almış bir çalışmanın aslında üniversite dışında, değişik sınıf seviyelerine uyarlanabileceği ve hatta bir sosyal sorumluluk projesi gibi de algılanıp yaygınlaştırılabileceği fikri ile oluştu. İlk uygulama Ekin Koleji ile ortak bir çalışma ile ders planı halinde tasarlandı ve hem okul öncesi hem de ilkokulda uygulandı. Bu sene de çalışmayı zenginleştiren yeni etkinliklerin eklenmesi ile birlikte Özel Çakabey Okulları projeyi uygulayan bir diğer okul oldu. Ayrıntılarına Eğitimde Sistem Düşüncesi web sayfasında kaynaklar bölümünden ulaşılacak bu çalışma 2-3 haftalık bir sürece yayılabilecek, MEB kazanımları ile uyum sağlayan ve değişik sınıf düzeylerinde uygulanabilecek bir dizi etkinliği içeriyor. Teorik bilgiler ve bunları pekiştirecek etkinlikler bir canlının yaşamında şekerin yeri ile başlıyor, şeker türleri ve bunların vücudumuzdaki etkileri ile devam ediyor.

Çalışmayı uygulayan öğretmenlerimizin ve velilerin gözlemi, bu çalışma sonrasında öğrencilerin şeker konusundaki bilinç düzeylerinin ciddi şekilde ve olumlu yönde değiştiği şeklinde. Bu noktada edinilen bilincin kalıcı hale gelmesi ve beslenme alışkanlıklarının bu yönde şekillenmesini hedeflemek gerekiyor.

Çok defa, değişik okullarda tıp fakültesinden bir misafir olarak katıldığımız sunumlarda yaşları 6-8 arasında değişen ve şu soruyu soran öğrenciler ile karşılaştık; “Eve gittiğimizde büyüklerimiz bize şekerli bir şey verirse ne yapmalıyız?”. Benzer şekilde “Bu dersi ailemize de anlatır mısınız?” diyen öğrenciler de oldu. Birlikte öğrenen, birlikte uygulayan bir takım şeklinde davranılması halinde toplum sağlığına önemli katkısı olacağınızı düşündüğümüz bu projenin daha önceki uygulamalarına ait sunumları (sunum 1, sunum 2) ve etkinlik planını incelemeniz ve ilgi göstermeniz halinde haberleşmek dileği ile...



Şekil 1: Şeker Ne Kadar Şeker sunumu