

Bölüm 12

PALEOLİTİK DİYET (TAŞ DEVRİ DİYETİ)

Şeyma EFE¹

GİRİŞ

Tarih boyunca besinler ve beslenme insan hayatında çok önemli bir konuma sahip olmuştur. Beslenme sağlığımızı korumak, geliştirmek ve yaşam standartlarımızı yükseltmek için ihtiyacımız olan besin öğelerini, yeterli ve dengeli miktarlarda almak için yapılması gereken bilinçli bir eylemdir. Söze Jean- Anthelme Brillat-Savarin'in sözü ile devam etmek istiyorum 'Ulusların kaderi, kendi besinlerini seçişine göre çizilir.' sözü ile de geçmişten günümüze beslenmenin önemini gözler önüne sermektedir. Tarih boyunca beslenme özellikleri çeşitli değişimler göstermiştir. İnsanoğlunun beslenme sürecinde dört ana aşama bulunmaktadır. Bunlar, Miyosen-Erken Pleistosen dönem, Paleolitik dönem, Neolitik dönem ve Endüstri devrimini içeren dönemlerdir. Paleolitik Diyet ise; tarım öncesi avcı toplayıcı atalarımızın yiyecek gruplarını taklit ederek modern yiyecekleri bunlara uyarlayan bir beslenme tarzına dayanmaktadır. Bu beslenme tarzında temel yaklaşım her yiyeceğin doğal şekline en yakın olarak tüketmektir.

Geçmişten Günümüze Beslenme Tarihi

Beslenme, insan ve doğada bulunan diğer tüm canlıların yaşam döngüsü içerisinde vazgeçilmez bir olgudur. Aynı zamanda insanın büyüme, gelişme, sağlıklı ve üretken olarak uzun süre hayatta kalması için gerekli olan besin öğelerinin yeterli ve dengeli miktarlarda vücuda alınıp kullanılmasıdır. Vücudun büyüme ve gelişmesi, verimli çalışması, dış etkenlere ve hastalıklara karşı dirençli olabilmesi için sağlığın temelini oluşturan yeterli ve dengeli beslenme önemlidir. Beslenme sürecinin anne karnından başlayıp, ölüme kadar yani tüm yaşam boyunca devam ettiği bilinmektedir. Aynı zamanda beslenme süreci bireylerin vücut işlevleri ile

¹ Diyetisyen Şeyma EFE, dytseymaefe@gmail.com

yenmesi koşulu ile beyaz ekmeğin yerine tam buğday ekmeği, kepek ekmeği, çavdar ekmeği veya yulaf ekmeğini tüketmeye izin vermektedir. Oysa USDA (Amerikan Tarım Bakanlığı) tüm metabolik faaliyetler için günlük olarak en az 6 porsiyon tahıl ürününün tüketilmesi gerektiğini bildirmektedir.

Türkiye Sağlık Bakanlığı ile Hacettepe Üniversitesi Beslenme ve Diyetetik Bölümü'nün oluşturduğu Türkiye'ye Özgü Beslenme Rehberi'nde yeterli ve dengeli beslenme için dört besin grubundan birisi de süt ve ürünleri grubudur. Fakat Paleolitik Diyeteye göre inek sütünün tüketilmesi önerilmemektedir ve bu bilginin herhangi bir bilimsel kaynağı bulunmamaktadır. Son olarak Paleolitik Diyeteye kişilerin yaşı, cinsiyeti, fiziksel aktivite durumu, beslenme alışkanlıkları önemsenmemekte ve dikkate alınmamaktadır. Oysa beslenmenin planlanmasında kişinin özellikleri göz önünde bulundurularak, sağlıklı bir yaşam bir yaşam sürdürülebilmesi için kişiye olumlu beslenme alışkanlıkları kazandırmaktır (22, 23, 24, 25).

Anahtar kelimeler: tarih öncesi beslenme, taş devri diyeti, mağara adam diyeti

Kaynakça

1. Larsen, C.S. (2000). Dietary Reconstruction and Nutritional Assessment of Past Peoples: The Bioanthropological Record. Kenneth F. Kipple ve Kriemhild Conee Ornelas (Ed.), The Cambridge World History of Food içinde (s. 13-34). Cambridge University Press.
2. Woteki, C.E. ve Thomas, P.R. (1992). Eat for Life: The Food and Nutrition Board's Guide to Reducing Your Risk of Chronic Disease. Washington, DC, USA: National Academies Press.
3. Standage, T. (2018). İnsanın Yeme Tarihi. (Selin SARAÇOĞLU, Çev. Ed.). (3.baskı). İstanbul: Maya Kitap
4. Özer, B.K., Gültekin, T., Özer, İ., ve ark. (2008). Longevity in Ancient Anatolian and Turkish Populations from Neolithic to Present: Cilt 5. E.B. Bodzsar ve C. Susanne (Ed.), Ageing Related Problems in Past and Present Populations- Biennial Books of EAA içinde (s. 45-58). Budapest: Plantin Publ. & Press Ltd.
5. Jew S, AbuMweis S, Jones P. Evolution of the Human Diet: Linking Our Ancestral Diet to Modern Functional Foods as a Means of Chronic Disease Prevention. Journal of Medicinal Food. 2009; 12 (5): 925-934.
6. Larsen, C.S. (2000). Dietary Reconstruction and Nutritional Assessment of Past Peoples: The Bioanthropological Record. Kenneth F. Kipple ve Kriemhild Conee Ornelas (Ed.), The Cambridge World History of Food içinde (s. 13-34). Cambridge University Press.
7. <http://www.biltek.tubitak.gov.tr/jeolojik/>, 2005
8. Sürücüoğlu. M.S. (2017). İnsan Beslenmesindeki Tarihsel Süreçler ve Gelişmeler: Paleolitik Çağdan Neolitik Çağa, Beslenme ve Diyetetiğin Psikososyal Boyutu, (Ed) Özenoğlu, İstanbul: Nobel Yayınevi, ss: 17-20.
9. Güleç, E., Açıkkol, A. (2006). Paleolitik Beslenme. Hayat Erkanal'a Armağan Kültürlerin Yansıması- Studies in Honnor of Hayal Erkanal Cultural Reflections, (Ed) Öktü vd., İstanbul. Homer Kitapevi Yayınları. Ss: 389-397.
10. Albayrak, A. Solak, Ü.M. ve Uhri, A. (2008). Deneysel Bir Arkeoloji Çalışması Olarak Hitit Mutfağı. İstanbul: Metro Kültür Yayınları.
11. Jew, S., AbuMweis, S., Jones, P. (2009). Evolution of the Human Diet: Linking Our Ancestral Diet to Modern Functional Foods as a Means of Chronic Disease Prevention. Journal of Medicinal Food, 12 (5): 925-934.

12. O' Keefe JH, Cordain L, Cardiovascular Disease Resulting From a Diet and Lifestyle at Odds With Our Paleolithic Genome: How to Become a 21st-Century Hunter-Gatherer , Mayo Clinic Proceedings, January 2004, Pages 101-108, doi: 10.4065 / 79.1.101
13. The Paleo Diet (2018). <https://thepaleodiet.com/the-paleo-diet-premise/22>
14. Aydın, A. (2018). 7'den 70'e Taş Devri Diyeti. (17. Baskı). İstanbul: Hayykitap
15. Masharani U, Sherchan P, Schloetter M et al. , Metabolic and physiologic effects from consuming a hunter-gatherer (Paleolithic)-type diet in type 2 diabetes, European Journal of Clinical Nutrition pages944-948 (2015)
16. Genoni A, Christophersen CT, Lo J, Coghlan M, Boyce MC, Bird AR, Lyons-Wall P, Devine A, Long-term Paleolithic diet is associated with lower resistant starch intake, different gut microbiota composition and increased serum TMAO concentrations, Eur J Nutr. 2019 Jul 5. doi: 10.1007/s00394-019-02036-y
17. Eaton SB, Konner M Paleolithic nutrition: a consideration of its nature and current implications. N Engl J Med 1985; 312(5):283-289
18. Genoni A, Lyons-Wall P, Lo J, Devine A Cardiovascular, metabolic effects and dietary composition of ad libitum Paleolithic vs. Australian guide to healthy eating diets: a 4-week randomised trial. Nutrients. 2016; <https://doi.org/10.3390/nu8050314>
19. Genoni A, Lo J, Lyons-Wall P, Boyce MC, Christophersen CT, Bird A et al A Paleolithic diet lowers resistant starch intake but does not affect serum trimethylamine-N-oxide concentrations in healthy women. Br J Nutr.2018; <https://doi.org/10.1017/s000711451800329x>
20. Cho CE, Taesuan S, Malysheva OV, Bender E, Tulchinsky NF, Yan J et al Trimethylamine-N-oxide (TMAO) response to animal source foods varies among healthy young men and is influenced by their gut microbiota composition: a randomized controlled trial. Mol Nutr Food Res.2017; <https://doi.org/10.1002/mnfr.201600324>
21. Otten J, Ryberg M, Mellberg C, Andersson T, Choresell E, Lindahl B, Larsson C, Holst JJ, Olsson T, Postprandial levels of GLP-1, GIP and glucagon after 2 years of weight loss with a Paleolithic diet: a randomised controlled trial in healthy obese women, 2019 Jun 1;180(6):417-427. doi: 10.1530/EJE-19-0082.
22. Whitney E, Rolfes SR. Understanding Nutrition. USA, Thomson Learning Inc; 2008 p. 620.
23. Miller GD, Jarvis KJ, Mc Bean LD. Handbook of Dairy Foods and Nutrition. In: Jenssen RG, Kroger M. Editors. New York CRC Press; 2000. p. 4-24.
24. T.C. Sağlık Bakanlığı Temel Sağlık Hizmetleri Genel Müdürlüğü Gıda Güvenliği Daire Başkanlığı. Türkiye'ye Özgü Beslenme Rehberi, Ankara, Gökçe Ofset Matbaacılık, 2004.
25. Ercan A, Arslan S, Günümüzdeki Moda Diyetlerin Enerji ve Besin Öğeleri Açısından Değerlendirilmesi, Beslenme ve Diyet Dergisi 2013;41(1):50-57