

## Bölüm 4

### SEYAHATLERDE BESLENME ve PROBİYOTİKLER

**Uzm. Şebnem ÇAKIROĞLU**

Diyet ve Beslenme Uzmanı

Seyahate beslenme önemlidir. Yeme alışkanlığı ve tüketilen gıdaların değişimine bağlı olarak; ishal, iştahsızlık, şişmanlık, kabızlık, ödem gibi sağlık sorunları oluşabilmektedir. Seyahat İnsanların kalabalık faktörüne maruz kalması, temiz olmayan gıda ve su tüketmek, temiz olmayan malzeme ve tuvalet kullanmak zorunda kalması gibi birçok nedenle hastalıkların yayılmasında önemli bir rol oynayabilir. Tüketicilerin seyahatleri sırasında besin seçiminde fiyat, ürünün helal olması, güvenli ve lezzetli olması gibi ölçütleri yüksek oranlarda göz önünde bulundurdıklarını ortaya çıkarmıştır. (12). Daha seçici davranmalarına bağlı beslenme düzenleri bozulabilir, beslenme ile ilgili sorunlar görülebilir. Yeterli ve dengeli beslenmenin yanı sıra besin güvenliliği önemli bir faktördür. Besin güvenliği; besinlerin her türlü bozulma ve kontaminasyondan uzak olarak tüketime hazır olmasıdır (01). Güvenli besin, besin değerini kaybetmemiş, fiziksel, kimyasal ve mikrobiyolojik açıdan temiz, bozulmamış olmalıdır. Besin kirliliğine yol açan etmenler besinlerin sağlığa zararlı hale gelmesine neden olurlar (02). Modern teknolojilerdeki ilerlemelere rağmen besin zehirlenmeleri ekonomiye zarar veren dünya çapında bir sorundur. Besin tüketimi yeterli ve dengeli beslenme için gerekli besin öğelerini sağlarken, diğer yandan besin zehirlenmesine neden olabilecek risk faktörlerinin taşınmasına aracılık etmektedir.(8) İnsan sağlığı açısından besinlerin insan sağlığına zarar vermeyecek şekilde üretimden tüketime yapılması gereken tüm işlemler gıda hijyenini kapsamaktadır (04). Yiyeceğin güvenilir olmayan kaynaklardan alınması, uygunsuz koşullarda taşınması, hijyenik olmayan hazırlama, pişirme ve saklama yöntemleri beslenme kaynaklı hastalıkların nedenleri arasında sayılabilir (01). Seyahatte besin kaynaklı karşılaşılabilecek en önemli sorunlardan birisi enfeksiyonlar, ikincisi ise intoksikasyonlardır (02). Herhangi bir yiyecek ya da içeceğin tüketimi sonucu meydana gelen bu enfeksiyon veya intoksikasyon durumu Besin zehirlenmesi olarak adlandırılır. Besin zehirlenmeleri zararlı bakterilerin ürettiği yiyeceğin tüketilmesi sonucu ya da toksin üreten bazı bakterilerin ürettiği toksinli yiyeceğin yenmesi ile oluşur. Besin zehirlenmeleri, seyahati ilgilendiren ve özellikle yaz aylarında daha sık görülen hastalıklardan biridir. Çoğunlukla hafif

sendromu, ülseratif kolit, Crohn hastalığı ve vulvovajinal kandidiyazisteki etkinliği konusunda daha ileri çalışmalara gereksinim vardır.(14)

Etkinlik, kullanılan probiyotik suş, seyahat edilen bölge ve ishalden sorumlu ajana göre değişim göstermektedir. Akut ishal ve antibiyotik ilişkili ishal gibi durumlarda ne süreyle probiyotik kullanmak gerektiği konusu açıklığa kavuşmamıştır. Genellikle bir-iki hafta süreyle her gün alınması önerilmektedir. Bazı bireyler de koruyucu amaçlı olarak her gün probiyotik almaktadır. Probiyotik kullanılacaksa, içindeki mikroorganizmalar canlılıklarını koruyacak şekilde saklanmalıdır. Sıcak, nem ve hava ile temas mikroorganizmaların canlılıklarını kaybetmelerine neden olmaktadır. (KAYNAK )

## **SONUÇ**

Seyahat edenlerin alması gereken koruyucu önlemler arasında el hijyenine dikkat etmek; yol kenarında satılan, açıkta ve sineklerden koruması olmayan yiyecekleri, az pismiş et ve kümes hayvanlarını, soğuk sosis ve salataları tüketmemek; temiz su içmek ve temiz su ile dişleri fırçalamak, yolculuk öncesi ağır ve baharatlı yemekten kaçınmak gibi önlemler yer almaktadır. Probiyotiklerin seyahat edenlerin ishallerini önleyebileceği yönünde veriler vardır, sonuçlar kesin bir yargıya varılmasında ise yetersizdir.

## **KAYNAKLAR**

1. Engin GÜVEN. Namık Kemal Üniversitesi Fen Bilimleri Enstitüsü Gıda Mühendisliđi Anabilim Dalı TEKİRDAĞ-2010:
2. Yiyecek hizmeti veren işletmeler ve tedarikçi firmalarda besin güvenliği uygulamaları yüksek lisans tezi diyetisyen pınar göbel Ankara 2008 T.C. Bařkent üniversitesi sağlık bilimleri enstitüsü beslenme ve diyetetik anabilim dalı
3. İ.Ü. Cerrahpařa Tıp Fakültesi Sürekli Tıp Eđitimi Etkinlikleri Yaz İşhalleri - Besin Zehirlenmeleri Sempozyumu 8 - 9 Haziran 1998, İstanbul, s. 89-111
4. Ticaret ve Turizm Eğitim Fakültesi Dergisi Yıl: 2008 Sayı: 1 70 Journal of Commerce & Tourism Education Faculty, Year: 2008 No: 1 turistik amaçlı endüstriyel mutfaklarda tehlike analizi ve kritik kontrol noktaları (haccp) yönetim sisteminin önemine ilişkin kavramsal bir inceleme kavramsal bir inceleme mehmet sarioğlan seda şahin
5. TAF Preventive Medicine Bulletin, 2011: 10(1) Derleme/Rewiev Article TAF Prev Med Bull 2011; 10(1): 71-76 Kronik Kabızlık ve Diyet [Chronic Constipation and Diet] Mehmet İnce1 Feza H. Remzi2 1Cleveland Klinik Kolorektal Cerrahi Servisi, Ohio, ABD. 2 Konya Asker Hastanesi Genel Cerrahi Servisi,Konya.
6. Michalak I, Chojnacka K. 2016. Functional Fermented Food and Feed from Seaweed. Fermented Foods, Part I: Biochemistry and Biotechnology, 246.

7. Türk Bilimsel Derlemeler Dergisi Turkish Journal of Scientific Reviews E-ISSN: 2146-0132, 10 (1): 44-47, 2017, www.nobel.gen.tr Fonksiyonel Gıda Olarak Kullanılan Probiyotikler ve Özellikleri Aysel GÜLBANDILAR1\*, Mehtap OKUR2 Muhammet DÖNMEZ3
8. Shah NP. 2007. Functional cultures and health benefits. International Dairy Journal 17: 1262-1277.
9. Pamukkale Üniversitesi Mühendislik Bilimleri Dergisi Cilt 16, Sayı 1, 2010, Sayfa 95-104 Probiyotikler ve Kullanım Alanları Probiotics and Their Use Başar UYMAZ\* Sağlık Bakanlığı, Etlik İhtisas Eğitim ve Araştırma Hastanesi, 06210, Ankara
10. Derleme Makalesi / Review Article Iğdır Üni. Fen Bilimleri Enst. Der. / Iğdır Univ. J. Inst. Sci. & Tech. 4(2): 23-30, 2014 Kefirli Sağlık Health with Kefir KARATEPE1 , Halil YALÇIN2