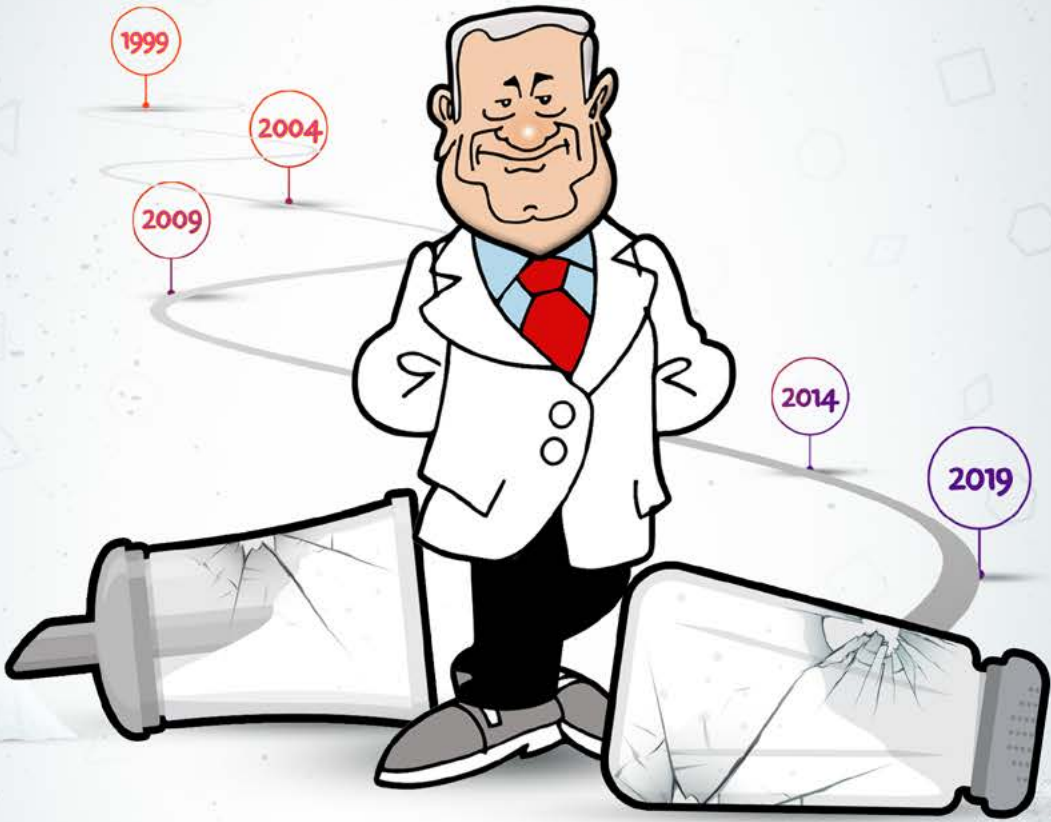


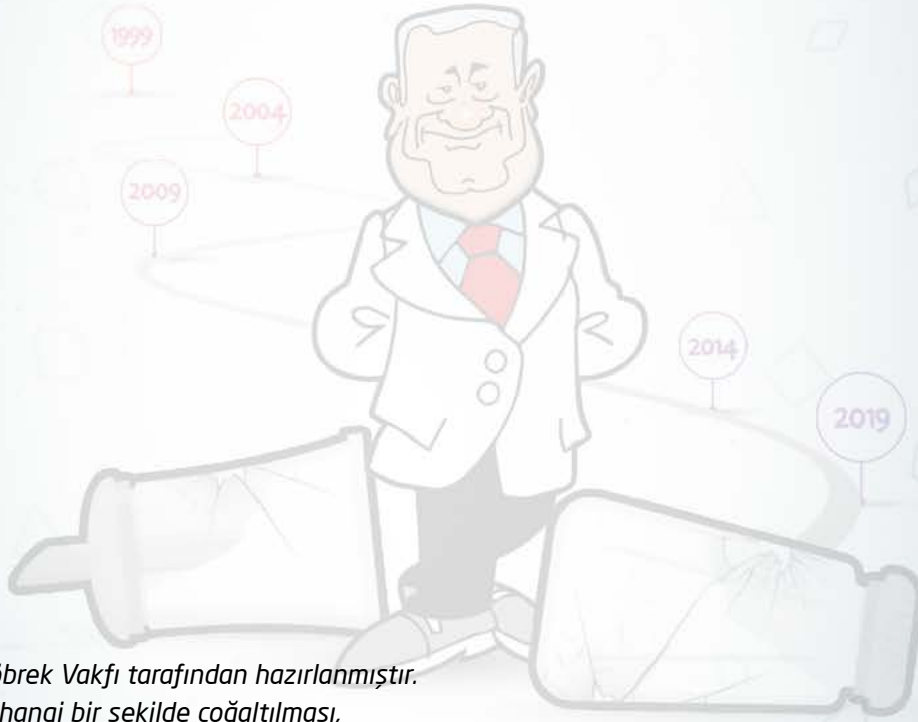
TİMUR ERK'İN KALEMİNDEN
TÜRK BÖBREK VAKFI'NIN
BÖBREK SAĞLIĞINI KORUMA ÇALIŞMALARI



TİMUR ERK
TÜRK BÖBREK VAKFI YÖNETİM KURULU BAŞKANI



TÜRK BÖBREK VAKFI



*Bu kitap, Türk Böbrek Vakfı tarafından hazırlanmıştır.
İzinsiz olarak herhangi bir şekilde çoğaltılması,
basılması ve kaynak gösterilmeksizin alıntı yapılması yasaktır.
Türk Böbrek Vakfı tarafından ücretsiz dağıtılacaktır, parayla satılamaz.*

Baskı Tarihi: Eylül 2019

Baskı:

Martı Ofset

Litros Yolu, Fatih Sanayi Sitesi No.129-130-131, Topkapı - İstanbul

T: 0212 565 21 12, **F:** 0212 544 03 21

Türk Böbrek Vakfı

Bahçelievler Mahallesi, Güneş-1 Sokak, No: 2, 34180 Bahçelievler - İstanbul

T: 0 212 507 99 50 , **F:** 0212 505 08 37

e-Posta: tbv@tbv.com.tr

TİMUR ERK'İN KALEMİNDEN
TÜRK BÖBREK VAKFI'NIN
BÖBREK SAĞLIĞINI KORUMA ÇALIŞMALARI



TÜRK BÖBREK VAKFI'NIN BÖBREK SAĞLIĞINI KORUMA ÇALIŞMALARI

ÖNSÖZ

Türk Böbrek Vakfı'nın (TBV) kurulduğu tarihten bu yana yürüttüğü koruyucu hekimlik hizmetleri 1999 yılından itibaren ivme kazanmıştır. Kamuoyunu bilinçlendirme programları ve vakfın vizyonu doğrultusunda yapılan tüm çalışmaları içeren bu kitap, bir derleme niteliği taşımaktadır.

Türkiye'de önceki yıllarla kıyaslandığında tuz tüketimi azaltılmış, kaliteli diyaliz hizmetleri yaygınlaştırılmış, böbrek nakli sayısı artmış, sağlıklı beslenmeyle ilgili yönetmelikler çıkarılarak böbrek sağlığının korunmasında sürdürülebilirlik sağlanmış ve bugün gelişmiş ülkeler düzeyine gelinmişse, bu gelişmelerde Türk Böbrek Vakfı'nın da payı göz ardı edilemez. Başarı oranı konuya göre değişkenlik gösterse de, geçen 20 senede önemli başarılar elde edilmiştir.

Türk Böbrek Vakfı'nın kurulduğu 1985 yılından bu yana başkanlığını yürütmekteyim. Vakfımızın önde gelen sağlık vakıfları arasında anılmasındaki gerçek, kendi sektör ve dallarında uzmanlaşmış kişilerden oluşan, "beyin zekâtı verebilen" ve inanarak görev yapan yönetim kurullarıdır.

Ben de aldığım iyi eğitim ve sivil toplum bilinciyle, elimden gelen özeni göstererek bu kuruma liderlik yapmaya çalıştım. İyi bir ekiple çalışarak, bu kitapta ayrıntılarını okuyacağınız hizmet ve faaliyetleri başarıyla sürdürdük.

Kitabı kaleme aldığım 2019 yılında da "Çocukluk Çağında Obezite ile Mücadele", "Sağlıklı Beslenme ve Trafik Işıkları Projesi" ve "Kadavradan Böbrek Nakli Sayısını Artırma" konuları başta olmak üzere çeşitli projelerle misyonumuz doğrultusunda hedeflerimize ulaşmaya odaklandık.

Çalışmalarımızı anlattığımız bu kitabı paylaşıırken, okurlarımıza sağlıklı yarınlar dilerim.

TİMUR ERK



TÜRK BÖBREK VAKFI'NIN BÖBREK SAĞLIĞINI KORUMA ÇALIŞMALARI

GİRİŞ

1999 yılının başından itibaren geçen 20 yılda böbrek sağlığının korunmasına yönelik koruyucu hekimlik çalışmalarına ülke olarak hız verilirken, Türk Böbrek Vakfı da bu konularda önemli bir pay sahibi oldu.

Ülke genelinde tuz tüketimi azaldı. Trans yağların tüketiminde hem azalma oldu hem de bu konuda bilinçlendirme yapıldı. Şeker tüketiminin azaltılmasına yönelik çalışmalara start verildi. Nişasta bazlı şekerin (NBŞ) pancar şekerine nazaran daha az sağlıklı olduğu konusunda kamuoyu bilinçlendirildi.

Son dönem kronik böbrek yetmezliği hastalığının yıllık artış oranı %10'lardan %3'lere çekilerek ulusal düzeyde ciddi boyutta başarı sağlandı.

Böbrek nakli sayılarındaki artış istenilen düzeyde olmasa da önemli gelişmeler sağlandı. Özellikle kadavradan böbrek nakli oranı %18'lerden %22'ye yükseldi. Beyin ölümü ile bitkisel hayat arasındaki ayrımı her fırsatta kamuoyuna aktarılmaya çalışıldı. Beyin ölümü sonrasında ailelerden alınan organ bağışı izni oranı arttı. Türk Ceza Kanunu'nda ilintili maddelerde ılımlaştırma sağlanarak organ nakli sayılarında yeterli olmasa da artış temin edildi.

Büyükşehir belediyelerinde üretilen ekmeklerde tuz oranı azaltıldı. Daha sonra bu uygulama genele yayıldı. Türk Gıda Kodeksi Etiketleme ve Tüketicileri Bilgilendirme Yönetmeliği 26.01.2017 tarihinde yürürlüğe girdi. Yönetmelikte, paketlenmiş gıdaların etiketlerinde "Trafik Işıkları" projesine uygun renklendirme çalışmalarına başlandı. Aşırı tüketimi tavsiye edilmeyen paketli gıdaların çocuklara yönelik reklamları yasaklandı. Ağrı kesicilerin böbrek sağlığına negatif etkisi ve kullanımlarda doz olayının önemi konusunda kamuoyu bilinçlendirildi.

En önemlisi yüzbinlerce çocuk "sağlıklı beslenme" konusunda eğitildi ve bilinçlendirildi.

Özetlediğim başlıklarda Türk Böbrek Vakfı'nın son 20 yıllık emeği, faaliyetleri ve lobiciliği söz konusudur. Bu çerçevede projelerimizi hayata geçirirken, çeşitli kurum ve kuruluşlarla yaptığımız yazışmaları da kitabın sonunda "Ekler" bölümünde paylaştım.

Şimdi isterseniz hep birlikte geride bıraktığımız son 20 yılı kampanyalarımız, faaliyetlerimiz ve haberlerimizle anımsayalım.

A – TÜRK BÖBREK VAKFI ULUSLARARASI BÖBREK VAKIFLARI FEDERASYONU

Önceki yıllarda yönetim kurulu üyeliğini de yaptığım Uluslararası Böbrek Vakıfları Federasyonu (IFKF-International Federation of Kidney Foundations) başkanlığına, 20 Mayıs 2009 tarihinde İstanbul'da yapılan genel kurulda seçilerek, federasyonun 2011-2013 döneminde Yönetim Kurulu Başkanlığını yaptım.

IFKF ile Uluslararası Nefroloji Birliği'nin (ISN) yaptıkları iş birliğiyle, 2009 yılından itibaren Dünya Böbrek Günü etkinlikleri ortaklaşa koordine ve organize edilmekte ve her yıl için bir ana tema belirlenmektedir.

Başkanlığım dönemini kapsayan 2011, 2012 ve 2013 yıllarında Dünya Böbrek Günü ana temaları şöyledir:

- 2011- Böbreklerinizi Koruyun, Kalbinizi Kurtarın
- 2012- Yaşam için Böbrek Bağışı
- 2013- Akut Böbrek Hasarı

Tuz ve şeker tüketiminin azaltılması, her zaman kronik böbrek yetmezliği ile mücadelenin ana hedefini teşkil etmiştir.

50'yi aşkın ülkede örgütlü olan IFKF'nin başkanlığını yaptığım sürece başta ABD Ulusal Böbrek Vakfı olmak üzere dünyadaki diğer büyük böbrek vakıfları ve büyük nefroloji dernekleri tarafından yapılan eylemler, stratejik planlar ve uygulamaların en iyi örneklerini ülkemize getirmiş olmanın gururunu tattım.

Ayrıca bu süre zarfında diyaliz hizmetlerimizin ve böbrek nakli uygulamalarımızın uluslararası düzeyde rekabet edebilir hale geldiğini memnuniyetle gözlemledim.



TÜRK BÖBREK VAKFI'NIN BÖBREK SAĞLIĞINI KORUMA ÇALIŞMALARI



Türk Böbrek Vakfı, poster yarışmasında 1. oldu

Uluslararası Böbrek Vakıfları Federasyonu dünya böbrek sağlığı için Macaristan'da bir araya geldi...



Böbrek Vakıfları Federasyonu Budapeşte'de bir araya geldi.

30'u aşkın ülkeden böbrek vakıfları, diyaliz hastaları sivil toplum kuruluşları ve akademisyenlerin katılım sağladığı kongre, geçtiğimiz hafta Macaristan'ın başkenti Budapeşte'de gerçekleştirildi. Uluslararası Böbrek Vakıfları (IFKF) Kongresi, hastaların hayat kalitesini arttırmak, tedavi ve rehabilitasyon gibi kapsamlı faaliyetlerde bulunmak, hastalığı önleme ve tedavi konusunda eğitimlerin desteklenmesi konularında ana hatlara sahip olan bir Deklarasyon'a imza attı.

2013 yılı teması "akut böbrek hasarı" Dünya Böbrek Günü 2013 yılı teması "akut böbrek hasarı" olarak belirlendi. Doğal afetler, ezilme sendromu, zehirlenmeler ve bilinçsiz ilaç kullanımı konularında çalışmalar yapılması planlanıyor. 25 Ağustos 2012 tarihinde IFKF Başkanı Timur Erk, ISN (Uluslararası Nefroloji Birliği) Başkanı Prof. Dr. John Feehally ve Kongre Başkanı Prof. Dr. Lazslo Rosivall tarafından "Kronik Böbrek Hastalığı İle Yaşayan Bireylerin Biyotoksik-Psikolojik-Sosyal

ve Etik İhtiyaçlarına Yönelik Bütünsel Yaklaşım" başlıklı Budapeşte Deklarasyonu imzalanarak yayınlandı. Deklarasyon, genel hatları ile KBH ile mücadelede bütünsel bir yaklaşım benimsenerek hastaların yaşam kalitesini arttırmanın sağlık sektörünün, devletlerin ve sivil toplumun birlikte hareket etmesini gerektirdiğine; devletlerin önceliğinin kâr amacı gütmeyen uluslararası kuruluşlar ile birlikte hastaların taramalar, önleyici hekimlik hizmetleri, tedavi ve rehabilitasyon gibi kapsamlı faaliyetlerde bulunmak üzere işbirliği yapması olduğuna ve bilim insanlarının, sağlık profesyonellerinin, böbrek hastalarının ve toplumun tamamının hastalığı önleme, ortaya çıkarma, tedavi konusunda eğitilmelerin desteklenmesinin önemine işaret ediyor. Halen dünyada bulaşıcı olmadığı halde hızla yayılan hastalıklardan biri olan kronik böbrek hastalığı (KBH), ülkemizde 70.000'i diyaliz tedavisi görmekte olan yaklaşık 8 milyon kişiyi tehdit ediyor. Önenebilir bir hastalık olan kronik böbrek hasta-

lığına hipertansiyon, obezite ve şeker hastalığı eşlik ediyor. Kronik böbrek hastalığıyla temelde, tuz kullanımının azaltılması, fazla kiloların verilmesi, tansiyonun kontrol altında tutulması, sağlıklı beslenme ve egzersiz gibi sağlıklı seçimleri benimseyerek mücadele edilebiliyor.

Türk Böbrek Vakfı, birincilik ödülünü kazandı

Türk Böbrek Vakfı ve IFKF Başkanı Timur Erk, toplantıda ekonomik krizlerde vakıfların fon sağlamak ve bağış toplamak üzere yeni yöntemler geliştirmesi ve sahip olmaları gereken nitelikler başlıklı bir sunumun yanı sıra, böbrek vakıflarının gelecekte üstlenecekleri rolleri tanımlayan bir sunum gerçekleştirdi. Türk Böbrek Vakfı, geleneksel poster yarışmasına Dünya Böbrek Günü Etkinlikleri, Vakıf Faaliyetleri - Bir Ulusun Tuz Tüketimi Alışkanlıklarını Dönüştürmek: Türkiye Örneği ve Yol Haritası, Yaşlı Diyaliz Hastalarının Beslenme Durumları, Yaşlı Diyaliz Hastalarının Bilişsel İşlevlerinin İncelenmesi, Hemodiyalizde Single Needle Kullanımı ve son olarak Diyaliz Hasta Verilerinin İncelenmesi başlıklı toplam altı poster ile katıldı. Poster yarışmasında, Dünya Böbrek Günü etkinlikleri kategorisinde birincilik ödülüne Türk Böbrek Vakfı sahip oldu.



Ödülü Türk Böbrek Vakfı Başkanı Timur Erk aldı.

TÜRK BÖBREK VAKFI'NIN BÖBREK SAĞLIĞINI KORUMA ÇALIŞMALARI

kapak konusu



**Türk Böbrek Vakfı Başkanı
Timur Erk:**

VİZYONUMUZ BÖBREK SAĞLIĞI DENİLDİĞİNDE AKLA GELEN İLK KURULUŞ OLMAK

Türk Böbrek Vakfı ne zaman kuruldu?

Türk Böbrek vakfı 30 Mayıs 1985 yılında kurulmuş olup, kamu yararına çalışmalarından dolayı, Bakanlar Kurulunun 22.11.1989 tarih ve 89/14784 sayılı kararı ile "vergi muafiyeti" tanınmıştır.

Vakfın misyonu nedir?

Böbrek sağlığında yoğunlaşarak, sağlık hizmetleri vermek.

Ağırlıklı olarak koruyucu hekimlik, böbrek hastalıklarının konservatif tedavisi ve replasman (diyaliz ve transplantasyon) tedavisi alanlarında çalışmak.

Etik ve bilimsel kurallara öncelik vermek.

Hastaların eğitimini, toplumun bilinçlendirilmesini ve bu alanda insan gücü yetiştirilmesini sağlamak.

Böbrek sağlığı politikalarının oluşmasında katkıda bulunulan bir sivil toplum kuruluşu olarak faaliyetlerde bulunmak.

Böbrek sağlığı denildiğinde akla gelen ilk kuruluş olmak.

Hizmetlerinizden bahseder misiniz?

Türk Böbrek Vakfı, resmi senesinde de yazdığı üzere, başlıca üç temel hizmeti bulunmaktadır.

1- Ülkemizde böbrek sağlığının korunması ve hastalıklarının teşhisi için, halkı bilgilendirme, bilinçlendirme ve farkındalığın artırılması faaliyetleri.

2- Böbrek hastalıklarının ve eşlik eden hastalıkların nitelikli tedavisi.

3- Son dönem kronik böbrek yetmezliği hastalığının en seçkin tedavi yöntemi olan böbrek nakillerinin sağlanması için, kadavradan organ bağışının artırılması.

Yapılan bilimsel araştırmalara göre, nüfusumuzun % 17,6'sı (1/7 si) "kronik böbrek

yetmezliği" hastalığı riski altındadır.

TÜRK BÖBREK VAKFI'NIN BÖBREK SAĞLIĞINI KORUMA ÇALIŞMALARI



TÜRK BÖBREK VAKFI

Dünyadaki oran ise 1/10 dur. Ülkemizdeki bu yüksek risk oranı genel olarak beslenme alışkanlıklarımızdan kaynaklanmaktadır. Özellikle hipertansiyon (yüksek tansiyon) ve diyabet (şeker hastalığı) kronik böbrek yetmezliği hastalığının en önemli nedenlerinden olup, hipertansiyonu ve diyabeti en fazla tetikleyen aşırı tuz ve şeker tüketimidir. Yetişkinlerin günde kişi başı ortalama 6 gr tuz tüketmesi gerekirken ülkemizde ortalama kişi başı tuz tüketim 18 gr. dır. Yine yetişkinlerin günde kişi başı ortalama 50 gr. şeker tüketmesi gerekirken, ülkemizde kişi başı şeker tüketimi günde 150 gr. bulunmuştur.

Bu gerçeklerden yola çıkan Türk Böbrek Vakfı, ülkemizde böbrek sağlığının korunması faaliyetlerine yeni bir boyut kazandırarak, yaklaşık beş yıldır öğrenci ve yetişkin versiyonlarında, il il, okul okul dolaşarak "böbrek sağlığı için sağlıklı beslenme ve hayat tarzı önerileri" isimli saha eğitimleri vermektedir, aşırı tuz ve şeker tüketiminin zararlarını anlatan video ve kamu spotları yayınlamaktadır. Bilinçsiz ağır kesici kullanımının zararları, günlük 2-2,5 lt su tüketilmesinin faydaları konularında da yaptığı kamu spotları ile halkı bilgilendirmektedir. Çeşitli kurum ve kuruluşlara seminerler düzenlemektedir, böylece halkın bilgisi ve farkındalığı artırılmaya başlamıştır.

Bu yöndeki faaliyetlerle hem kişilerin yaşam kaliteleri arttırılmakta, hem de sağlık giderlerinde tasarruflar sağlanarak, kamu yararı oluşturmaktadır.

Türk Böbrek Vakfı sahibi olduğu diyaliz merkezleri ve hastanesinde, böbrek hastalıklarının son/ 5. Evresi olan "son dönem kronik böbrek yetmezliği" hastalarına nitelikli tedavi hizmetleri vererek, onları yaşam sürelerinin uzamasını sağlamaya çalışmaktadır. Diyaliz tedavisi yaşatmaya yönelik bir tedavi olup, eşlik eden diğer hastalıkların da bu hastalar için yaşamlarında önemli bir faktör olması nedeni ile Vakıf Hastanesinde diyaliz hastalarına diğer branşlarda da tedavileri gerçekleştirilmektedir.

Son dönem kronik böbrek yetmezliği

hastalığının en seçkin tedavi yöntemi böbrek naklidir.

Türk Böbrek Vakfı, son dönem kronik böbrek yetmezliği hastalarında böbrek nakillerinin sağlanması için, özellikle kadavradan organ bağışının artması yönünde ciddi çalışmalarını yanı sıra, sahibi olduğu Vakıf Hastanesinde de canlı ve kadavra vericilerden yılda ortalama 100 böbrek naklinin gerçekleşmesini sağlamaktadır.

Organ bağış konusunda ne gibi çalışmalar yapılıyor?

Organ bağışları, böbrek, karaciğer, kemik iliği gibi organların canlı vericilerden de bağış olarak nakilleri gerçekleştiği gibi, bu belirtilen organlar ile diğer organlar kadavra vericilerden yapılan organ bağışları ile gerçekleşmektedir.

Kendi branşımız olan Böbrek nakilleri, 4. dereceye kadar yakınlardan bağış olarak canlı vericiden/donörden sağlanan böbreğin nakli ile beyin ölümü gerçekleşmiş kadavra donörden sağlanan böbrek bağışı olarak, nakiller ikiye ayrılır.

Türk Böbrek Vakfı özellikle, kadavradan organ bağışının artırılması yönünde, yaklaşık dört seneden beri verdiği "organ bağışı" eğitimleri ve seminerleri çerçevesindeki saha çalışmalarının yanında, hazırladığı kamu spotu ile de halkı bilgilendirmeye çalışmaktadır.

Türk Böbrek Vakfı tarafından çekimi gerçekleştirilmiş biri 15 dk. ve diğeri 33 dakikalık iki video ile kadavradan organ bağışının yer yönü ve tüm sü-

reçleri anlatılmış, organ bekleyen ve nakil olmuş hastaların hayatları kayıtlarına alınmıştır. Bu videolar, ilgili tüm kamu kurumlarına ve özel kurumlara gönderilmiş, T.C. Diyanet İşleri Başkanlığı bu videonun tüm il müftülüklerine gönderilmesini sağlamıştır.

Son 10 yılda Türkiye'de ne gibi mesafeler kat edildi?

Kadavradan organ bağışı, hastanelerin yoğun bakım servislerinde, beyin ölümü gerçekleşmiş hastaların yakınları tarafından organlarının bağışlanması halinde gerçekleşmektedir.

Tıp teknolojisinin gelişmesi, teşhis cihazlarının yaygınlaşması ve hekimlerin bu konuya önem vermesi ile birlikte beyin ölümü teşhis sayısı, 2004 yılında 220 den 2014 yılında 1816 ya çıkmıştır. 2015 yılında bu güne kadar tespit edilen beyin ölümü sayısı 1560 dır.

Beyin ölümü tespitindeki bu gelişmelere rağmen, organ bağışı için gerekli olan aile izni, her ne kadar rakamsal olarak son 10 yılda nispi artma eğiliminde görülse de, hiçbir zaman % 22-23 oranını geçmemiştir. Kadavra donörden organ bağışı için gerekli aile izinlerinin yetersizliği nedeni ile de, yıllar itibari ile organ nakillerinde fazla bir artış sağlanamamıştır.

Son beş yılda yapılan böbrek nakillerine bakıldığında, toplam nakil sayısının 2500- 3000 adet aralığına sıkıştığı son dört yılda ise 2950 ler civarında seyrettiği görülmektedir. Bu nakillerin ancak % 18-19' u kadavradan, geri kalanı canlıdan gerçekleştirilmiştir.

TÜRK BÖBREK VAKFI'NIN BÖBREK SAĞLIĞINI KORUMA ÇALIŞMALARI

TBKV'nin önderliğinde yürütülen çalışmalarla ülke genelinde değişikliğe gidilen konular nelerdir?

Türk Böbrek Vakfı, böbrek hastalıklarının ana nedenlerinden olan hipertansiyonun tetikleyicisi olan aşırı tuz tüketimine yönelik, saha eğitim çalışmaları, kamu spotlarının yanında farklı önemli çalışmalarda da bulundu. Özellikle T.C. Büyük Millet Meclisi Sağlık Komisyonu'na yaptığı gerekçeli müracaatlarla, ekme yapımında kullanılan tuz oranının azaltılması yönündeki kamu oyununa açıklamaları dikkate alınarak, Türk Gıda Kodeksinde ekme yapımındaki tuz oranı % 50 indirildi. Paketli gıdalardaki tuz oranlarına dikkat edilmesi yönündeki çalışmaları sonuç vererek, yaratılan kamuoyu vasıtası ile birçok paketli gıdanın ambalajlarına içlerindeki tuz miktarları yazılmaya başlandı.

Türk Böbrek Vakfının aşırı şeker tüketiminin azaltılması yönündeki, saha eğitimleri ve kamu spotlarının yanında kamu ve özel sektöre yazdığı yaptığı bilgilendirmeler ve çalışmalar netice vererek, halk bilinçlenmeye başladı ve üreticiler kullandıkları şekerli mamullerin ambalajlarına içerisinde bulunan şekerin cinsi ve miktarı ile ilgili bilgiler yazmaya başladı.

Organ bağışı için sırada bekleyen hasta sayıları nedir?

Kadavradan organ bağışının yeterli

seviyelere ulaşmaması nedeni ile T.C. Sağlık Bakanlığı "ulusal organ bekleme listesi" ndeki hasta sayısı her yıl artmaktadır. Ayrıca sırada organ beklemekte olan pek çok hastada vefat etmektedir.

Bu gün itibarı ile 22.000 den fazla böbrek, 600 den fazla kalp, 2.200 den fazla karaciğer beklen hasta bulunmaktadır.

Yılda en fazla 3.000 böbrek nakli yapıldığı gerçeği ile bakıldığı zaman, 22.000 organ bekleme listesine yazılmış, toplam 60.000 son dönem kronik böbrek yetmezliği hastası, diyaliz tedavisi ile yaşamlarını sürdürmek zorunda olduğu görülecektir.

Hastaların yaşam sürelerinin uzatılabilmesi için, bu tedavi yönteminin nitelikli olarak verilme zorunluluğu bulunmaktadır. Bunun içinde tedavi hizmetinin tek geri ödeme kurumu olan " Sosyal Güvenlik Kurumunun", tedavi maliyetini göz önüne alarak, yeterli bir bedel ödemesi gerekmektedir, ancak maalesef bu gün SGK'nın ödediği bedel gerçek maliyetlerin altında kalmaktadır.

Organ bağışı konusunda ülkemizde tutuculuğun temel nedeni nedir?

Ülkemizde organ bağışı sayısı, milyonda 4 olup, bu konuda en fazla yol

kat etmiş bulunan İspanya'nın organ bağış sayısı milyonda 40'dır.

Ülkemizde organ bağışı sayısının artırılması için çok geniş çalışmalar gerekmektedir. Organ bağışında bulunacak kişi veya ailelerin sadece bilgilendirilmesi ve bilinçlendirilmesi yetmemektedir.

Ayrıca bu konuda sorumluluk üstlenmekte olan kişilerin, Hastanelerdeki "organ bağışı koordinatöründen", beyin ölümü tespitini yapan "doktora", adli yargı mensuplarından din görevlilerine kadar pek çok aktörün inançla ve istekle organ bağışına eğilmesi gerekmektedir.

Halkın kadavradan organ bağışlarına "mahalle baskısı" dediğimiz gerçekleri yansıtmayan olumsuz görüş ve düşüncelerin etki ettiği görülmektedir.

Beyin ölümü halen halk tarafından yeterince bilinmemektedir. Başta T.C. Sağlık Bakanlığı olmak üzere, T.C. Dışişleri Bakanlığı, ilgili Sivil Toplum Kuruluşları, halka ve konunun ilgililerine, beyin ölümünün ne olduğunu, beyin ölümünden geri dönüşün olmadığını, organların bağışlanması ile sağlanacak kazanımları, bu ihtiyacın bir gün kendilerinin veya yakınlarının da başına gelebileceğini, sürekli ve etkin olarak anlatmalı ve eğitmelidir.



TÜRK BÖBREK VAKFI'NIN BÖBREK SAĞLIĞINI KORUMA ÇALIŞMALARI



Türk Böbrek Vakfı Başkanı Timur Erk, 45 dializ hastasına hizmet veren merkezin ek binayla birlikte 100 hastaya hizmet verir hale geldiğini söyledi.



ÇOSB eski Başkan Vekili Gürdal Adal İstanbul Devlet Modern Folk Topluluğu'na çini tabak hediye etti.



Türk Böbrek Vakfı Kapaklı Diyaliz Merkezi ek hizmet binası açıldı

Türk Böbrek Vakfı Kapaklı Diyaliz Merkezi ek hizmet binası düzenlenen törenle hizmete açıldı. Açılış törenine Çerkezköy Kaymakamı Metin Kubilay, Kapaklı Kaymakamı Mehmet Ali Gürbüz, AK Parti Tekirdağ Milletvekili T. Ziyaeddin Akbulut, Kapaklı Belediye Başkanı İrfan Mandalı, ÇOSB Yönetim Kurulu Başkanı Eyüp Sözdinler, ÇOSB Yönetim Kurulu Üyesi Saim Buyruk, ÇOSB Bölge Müdürü Mehmet Özdoğan, Tekirdağ Ticaret ve Sanayi Odası Yönetim Kurulu Başkanı Cengiz Günay, Çerkezköy Ticaret ve Sanayi Odası Yönetim Kurulu Başkanı Süleyman Kozuva, Türk Böbrek Vakfı Başkanı Timur Erk, Hayıresever Kadriye-Kenan Tunalı çifti, Türk Böbrek Vakfı bağışçıları ile davetliler katıldı.

Türk Böbrek Vakfı Kapaklı Diyaliz Merkezi'nin yaklaşık 10 yıldır Kapaklı başta olmak üzere çevre ilçelerdeki diyalize giren hastalara hizmet verdiğini belirten Türk Böbrek Vakfı Başkanı Timur Erk, "Kapaklı Belediye Başkanı İrfan Mandalı'ya da katkıları nedeniyle Türk Böbrek Vakfı adına çok teşekkür ediyorum. Diyaliz merkezimiz ilk açıldığında 45 diyaliz hastasına hizmet veriyordu. Ek bina inşaatı ile birlikte diyaliz merkezimizin kapasitesini yüzde 67 oranında artırdık. Şu an itibarıyla diyaliz merkezimizde



100 hastaya hizmet verir hale geldik" dedi.

► ÇOSB KONFERANS SALONUNDA KONSER

Türk Böbrek Vakfı Kapaklı Diyaliz Merkezi ek hizmet binasının açılışının ardından, ÇOSB- Türk Böbrek Vakfı ve Kapaklı Belediyesi işbirliğiyle yapılan organizasyon kapsamında, İstanbul Devlet Modern Folk Topluluğu, ÇOSB Konferans Salonu'nda bir konser verdi.

Türk Böbrek Vakfı Kapaklı Diyaliz Merkezi'nin ek binasının açılışı ve vakfın kuruluşunun 30'uncu yıldönümü etkinlikleri kapsamında düzenlenen konser öncesi konuşan Türk Böbrek Vakfı Genel Başkanı Timur Erk, vakfın çalışmalarını anlattı. Konser sonrasında ÇOSB adına ÇOSB eski Başkan Vekili Gürdal Adal tarafından İstanbul Devlet Modern Folk Topluluğu'na günün anısına çini tabak hediye edildi.

TÜRK BÖBREK VAKFI'NIN BÖBREK SAĞLIĞINI KORUMA ÇALIŞMALARI

Vakfımızın 34 yılda gelmiş olduğu çizgi ve markalaşma yolunda kaydettiği mesafede görsel ve yazılı basının büyük payı oldu. Geçen 34 yılda medyada vakfımızla ilgili bir tek olumsuz haber çıkmadı. Sadece Kapaklı'daki diyaliz merkezimizde hastalarımızdan birkaçının, gerekçesi elimizde olmayan nedenlerle henüz bulunamayan Hepatit-C bulaşı Eylül 2016'da medyada yer aldı. Vakfımızın şeffaflık ilkesi gereği, iyi bir kriz iletişimi yönetimi ile kapılarımızı medyaya açtık. Yaşanan talihsiz olayın soruşturmasını bizzat üstlendik.

Mevcut krizin her aşamasını medya ile doğru zamanlarda paylaşarak iyi bir yönetim modeli sergiledik. Kısa sürede yeni bulunan bir ilaç tedavisiyle bu bulaşın üstesinden gelindi. Bu sayede hem diyaliz standartları ve yönetmeliği iyileştirildi hem de ülkemizde diyaliz kalitesi yükseldi.

Türk Böbrek Vakfı, gerektiği yerde diyaliz hizmetini genişletti. Demografik açıdan incelendiğinde Çerkezköy ve Kapaklı'daki nüfus, sinai faaliyetlerin fazlalaşması ve insan kaynağına duyulan ihtiyaç nedenleriyle artıyor. 2005 yılında Kapaklı'da hizmete açtığımız diyaliz merkezi 2015 yılında, "yakın gelecekte artan talebi karşılamayacağı" öngörüsüyle genişletildi ve merkezde %67 oranında kapasite artışı sağlandı.

Türk Böbrek Vakfı kültür, sanat ve spora da kanatlarını açtı. Toplumun her katmanından mütevellisi olan vakfımız, sanatçı, sporcu ve ünlülerin desteği ile yapılan kültür, sanat ve spor etkinliklerinde yazılı ve görsel medya ile sosyal medyada daha geniş şekilde yer aldı.

Vakıf misyonumuzun gerektirdiği her bir detayı büyük bir titizlikle yerine getirdik ve yaptığımız çalışmaların sürdürülebilir olmasına özen gösterdik. Vakfımızın üstün çabaları ve ara vermeden sürdürdüğünü iletişim çalışmalarına medyadan da büyük destek geldi. Vakıf olarak biz de sağlık alanında toplumun bilinçlendirilmesi, farkındalığın artırılması, kamu ve özel sağlık kuruluşlarınca verilen hizmetlerin geliştirilmesine katkı sağlamak amacıyla 2014 yılından itibaren sağlık alanında "Türk Böbrek Vakfı Medya Ödülleri"ni düzenlemeye başladık.

Vakfımızın gönüllü dostları artıkça bağışçı sayımız da arttı.

Sosyal komitelerimiz birbirinden güzel etkinlikler yaparken, maddi-manevi destekçi sayımız çoğaldı. Bu vesileyle söz konusu etkinlikleri yıllardır başarıyla yürüten Seval Ermiş ve arkadaşları ile Mukaddes Yamaç ve grubuna teşekkür etmeyi borç bilirim.



TEMMUZ 2015 POSTA GAZETESİ

TÜRK BÖBREK VAKFI'NIN BÖBREK SAĞLIĞINI KORUMA ÇALIŞMALARI

Profesyonel futbolculardan ağabeylerine vefa işbirliği



Türkiye Futbol Vakfı ve Türk Böbrek Vakfı, emekli ve ihtiyaç sahibi futbolcu ile ailelerinin desteklenmesi için bir araya geliyor.

Bahçelievler'de bulunan Böbrek Vakfı'nda 'Genç profesyonel futbolculardan, emekli futbolcu ağabeylerine vefa' sloganıyla gerçekleştirilen işbirliğine Türk Böbrek Vakfı Başkanı Timur Erk, Türkiye Futbol Vakfı Başkanı Candemir Berkman, Türkiye Futbol Direktörü Fatih Terim ve emekli futbolcular

kattıldı. Toplantıda konuşan Türkiye Futbol Direktörü Fatih Terim, "Elimizden geldiği kadar sosyal sorumluluk projelerinde olmaya çalışıyoruz. Türk Futbol Vakfı kapsama alanının karşılığını daha fazla vermeli. Bu beraberliğin iki tarafa da güç kazandıracağı düşüncesindeyim. Birçok vakıf var. Bu dernekler veya vakıflar daha büyük icraatlar yapmalı. Belirli bir standardı bulmalı. Buradan çıkınca iş bitmemeli. Muhakkak empati yapılmalı. Bu iki vakıf kocaman işler yapmalıdır. İki vakfın da emeklerine çok teşekkür ediyorum" dedi.

Obesiteye de dikkat çeken Terim, "Son yılların en tehlikeli

hastalığı olmaya başladı. Ülkemizde başlamadı ve sıçramış durumda. Beni sevindiren şey; sokakların, ormanların spor yapan insanlarla dolu olması. Vücudunuzda istemediğiniz 10 kilo sizle birlikte devam ediyor. Dikkat etmenizi öneriyorum" diye konuştu.

"PROFESYONEL FUTBOLCULARDAN EMEKLİ AĞABEYLERİNE Vefa" Türkiye Futbol Vakfı Başkanı Candemir Berkman ise eski jenerasyonun yaşadığı ekonomik zorluklara yardımcı olmak için yola çıktıklarını dile getirerek, "20 yıldır kurulduğu amaçlar doğrultusunda gururla faaliyetini sürdüren Türkiye Futbol Vakfı olarak gönül

işbirliği kurmuş olduğumuz Türk Böbrek Vakfı ile birlikte önemli bir sosyal sorumluluk projesinin içerisinde olmaktan büyük mutluluk duyuyoruz. 'Genç profesyonel futbolculardan, emekli futbolcu ağabeylerine vefa' sloganıyla gerçekleştirdiğimiz bu işbirliğinde desteğe ihtiyacı olan emekli futbolcular ve aileleri için bir mutluluk, bir umut ışığı olmaktan gurur duyacağız" şeklinde konuştu.

Türk Böbrek Vakfı Başkanı Timur Erk de, "Elimizden geldiği kadar futbol vakfıyla işbirliği yapıyoruz. Futbol dünyasına eriştikten sonra çok ciddi katkı aldık. Bağışlanan her organ kurtarılan bir hayattır" ifadelerini kullandı. İLA

TÜRK BÖBREK VAKFI'NIN BÖBREK SAĞLIĞINI KORUMA ÇALIŞMALARI



TÜRK Böbrek Vakfı'nın 30. yılı çeşitli organizasyonlarla kutlanmaya başlandı. Sarıyer Belediyesi Yaşar Kemal Kültür Merkezi'nde düzenlenen "Antakya Medeniyetler Korosu" konserine, vakıf üyelerinin yanı sıra vakfa destek verenler de katıldı. Konser öncesi kısa bir konuşma yapan Türk Böbrek Vakfı Başkanı Timur Erk "30 yıldır yaptığımız çalışmalarını kısaca anlatmam tüm projelerimize haksızlık olur, ancak sizlerin desteğiyle sağlık alanında büyük çalışmalar yürüten Türkiye'nin en güçlü 10 vakfı arasında olduğumuzu söyleyebilirim. Bu gururu daha ileriye taşımak için var gücümüzle çalışmaya devam edeceğiz" dedi.

TÜRK BÖBREK VAKFI'NIN BÖBREK SAĞLIĞINI KORUMA ÇALIŞMALARI



2015 TRT HABER MEDYA ÖDÜLLERİ HABERİ



KASIM 2017 BÖBREK VAKFI 4. MEDYA ÖDÜLLERİ GECESİ KANAL 7 HABERİ

TÜRK BÖBREK VAKFI'NIN BÖBREK SAĞLIĞINI KORUMA ÇALIŞMALARI



KASIM 2017 BÖBREK VAKFI 4. MEDYA ÖDÜLLERİ GECESİ NTV HABERİ

BÖBREK RAHATSIZLIĞI "21 bin 944 kişi nakil bekliyor" kadınlarda daha sık görülüyor

Türk Böbrek Vakfı Başkanı Prof. Dr. **Timur Erk**, kronik böbrek rahatsızlıklarının kadınlarda erkeklere göre daha fazla görüldüğünü belirterek "Kadınların böbrek sağlığını korumaları için daha dikkatli olmaları gerekiyor." dedi.

Erk, Türkiye'de kronik böbrek hastası kadın sayısının erkeklerden 1,5 kat fazla olduğunu söyledi. Bilimsel araştırmaların toplam nüfusta erkeklerin yüzde 12'sinin, kadınların ise yüzde 18,4'ünün hayatının bir döneminde böbrek hastalığının bir evresine yakalandığını ortaya koyduğunu belirten Erk, "Kadınların böbrek sağlığını korumaları için daha dikkatli olmaları gerekiyor." diye konuştu.

Başkan Erk, kadınların böbrek rahatsızlıklarına yakalanmamaları için aşırı tuz tüketmemeleri, düzenli egzersiz yapmaları ve sigara

kullanmamalarını önerdi.

Özellikle sık ağrı kesici kullanmanın böbreklere zarar verdiğine dikkati çeken Erk, su tüketiminin günde en az 2 litre olması gerektiğini vurguladı.

Sağlık Bakanlığının tuz tüketiminin olduğu gibi günlük şeker tüketiminde de düzenleme yapmasının böbrek sağlığı üzerinde etkili olacağına dikkati çeken Erk, "Türkiye son yıllarda böbrek sağlığının korunmasına yönelik çalışmalarda iyi bir seviyeye geldi. Bu hizmetlerin artmasındaki en büyük etken koruyucu sağlık hizmetlerinin artmasıdır." dedi.

Prof. Dr. Erk, Türkiye'de 21



bin 944 kişinin böbrek nakli olmayı beklediğini vurgulayarak şunları kaydetti:

"Türkiye'de böbrek nakilleri büyük oranda akrabadan yapılıyor. Beyin ölümlü vuku bulduktan sonra kişinin yakınlarının buna onay vermeleri gerekir. Ne yazık ki 10 vakadan sadece 2'si organ bağışına 'evet' diyor. Bitkisel hayat ve beyin ölümü de karıştırılıyor. Beyin ölümünün geri dönüşü yok ama bitkisel hayatta geri dönüş, hayata dönüş söz konusu. Bu karıştırıldığı için sonuna kadar nihai ölüme kadar bekleniyor. Bilinçlendirme bu konuda çok önemli. Medyaya da bu konuda büyük görev düşüyor." ● AA

TÜRK BÖBREK VAKFI'NIN BÖBREK SAĞLIĞINI KORUMA ÇALIŞMALARI

Türk Böbrek Vakfı'nın üzerinde ısrarla durduğu "tuz, şeker tüketiminin azaltılması" ve "sağlıklı beslenme" konuları, Türkiye'de alanında uzman hekimlerce de vurgulanıyor. Prof. Dr. Canan Karatay'ın rafine şeker ve rafine tuzun insülini nasıl artırdığını anlattığı bir açıklamasını burada okuyucularımla paylaşmak isterim.

Prof. Dr. Canan Karatay'ın 11 Mart 2018'deki "En Sağlıklı Meyve Zeytin, Turp Yiyin Turp Gibi Olun" açıklaması

Prof. Dr. Canan Karatay, rafine un, şeker ve rafine tuzun insülini artırdığını söyledi. Karatay, "Bu durum hücre ve organları bozar. 20 hastalıktan kurtulmanın yolu insülini dengelemektir" dedi.

"İnsülini dengede tut, 20 hastalıktan kurtul"

İnsülininizi dengede tutun, bu hastalıklardan kurtulun. Çünkü bu hastalıkların hiçbiri genetik değil. İlaç eksikliği sonucunda da bu hastalıklar ortaya çıkmıyor. Diyet diye bir şey de yok. "Bunu ye mucize, şunu ye mucize." Hepsi satışa yönelik. Şekerinizi yükseltmeyin, insülininizi dengede tutun yeter."

Meyvelerin de şeker dolu olduğunu ve bağışıklık sistemini bozduğunu ileri süren Karatay, şöyle devam etti:

Mısır Şurubu ile Memleket Zehirleniyor

"Kutu ve taze sıkılmış meyve suları çocukların bebeklerin alkolüdür. Vatandaş C vitamininin sadece meyvelerde olduğunu sanıyor. Bu yanlış. Şekerle C vitaminin aynı ayna alınmasının vücuda hiçbir yararı yok. Meyve suları şeker hastalığı riskini artırıyor. Bir kutu şekerli içecek şeker hastalığı riskini yüzde 22, pıhtılaşmayı da yüzde 30 yükseltiyor. En sağlıklı meyve zeytindir. En sağlıklı meyve suyu da zeytinyağıdır. Her sabah 1 fincan doğal sıkılmış zeytinyağı içmek mideyi ve vücudu korur. Yetişkinlerin ana sütü niteliğindedir."

TÜRK BÖBREK VAKFI'NİN BÖBREK SAĞLIĞINI KORUMA ÇALIŞMALARI

TÜRK BÖBREK VAKFI, SOMA'DA SICAK BİR YUVA KURDU

Türk Böbrek Vakfı tarafından başta Ahmet Ermiş Diyaliz Merkezi Sosyal Komitesi'nin etkinlik geliri (Sosyal komitemiz tarafından vakfa destek sağlamak için büyük bir organizasyon düzenlenmiş, organizasyondan bir gün evvel Soma'daki maden faciası meydana gelmişti. Hızlıca organizasyonu erteledik. Aylar sonra bu organizasyon hayata geçtiğinde geliri ile Soma'ya katkı sağlamaya karar verdik.) başta olmak üzere vakfımıza destek olan kişi ve kuruluşların bağışlarıyla yaptırılarak 17 Kasım 2016'da Milli Eğitim Bakanlığı'na bağışlanan Türk Böbrek Vakfı Soma Anaokulu, 2017-2018 eğitim-öğretim yılında eğitime başladı.

Manisa valisi, Soma'nın yerel yöneticileri, Türk Böbrek Vakfı yöneticileri, mütevelli heyet üyeleri ve çalışanları ile Lions kulüpleri üyelerinin katılımıyla 21 Nisan 2017'de açılış töreni gerçekleştirilen anaokulu, Soma'da madenci ailelerin yoğunlukla yaşadığı Zafer Mahallesi'nde bulunuyor.

Öncelikli olarak maden şehitlerinin 4-6 yaş grubundaki çocukları için planlanan dersliklerde okul öncesi eğitim programına uygun fen merkezi, dramatik oyun merkezi, müzik merkezi, blok merkezi gibi öğrenme merkezlerinin yer aldığı anaokulunda, öğrencilerin beslenme ihtiyaçlarını karşılamak için mutfak ve yemekhane de bulunuyor.

Açılışından bu yana Soma Anaokulu öğrencileriyle bağlarımız giderek güçlendi. Vakfımız ve sosyal komitemiz, okul yönetimince aktarılan ihtiyaçlar doğrultusunda harekete geçerek ilk günkü heyecanla ve şevkle okulumuzu kucaklıyor.



TÜRK BÖBREK VAKFI'NIN BÖBREK SAĞLIĞINI KORUMA ÇALIŞMALARI



TÜRK BÖBREK VAKFI'NIN BÖBREK SAĞLIĞINI KORUMA ÇALIŞMALARI



23 NİSAN 2019 KUTLAMALARINDAN KARELER



23 NİSAN 2019 KUTLAMALARINDAN KARELER

TÜRK BÖBREK VAKFI'NIN BÖBREK SAĞLIĞINI KORUMA ÇALIŞMALARI

Türk Böbrek Vakfı, 12 Kasım 2017'de böbrek hastaları yararına "Sen Adım At, Onlar Hayata Bağlansın" sloganıyla 39. Vodafone İstanbul Maratonu'nda ilk kez yer aldı. Başkan, yönetim kurulu üyeleri, vakıf destekçileri ve çalışanlarımızın yanı sıra Wilma Elles, İpek Tanrıyar, Hasan Yalnızoğlu, Tuğba Melis Türk'ün de aralarında bulunduğu 150'den fazla gönüllü koşucunun katıldığı maratondan toplanan bağışlarla Sağlık Bakanlığı Dr. Sadi Konuk Eğitim ve Araştırma Hastanesi'ne üç adet hemodiyaliz cihazı bağışlandı. Cihazlar, hastane yönetimi tarafından düzenlenen bir törenle teslim alındı.

Diyaliz cihazlarını teslim ettiler



Kasım ayında gerçekleştirilen 39. Vodafone İstanbul Maratonu'nda "Sen Adım At, Onlar Hayata Bağlansın" sloganı ile yer alan **Türk Böbrek Vakfı**, toplanan bağışlarla alınan üç diyaliz cihazını, Tuğba Melis Türk, Hasan Yalnızoğlu ve gönüllü koşucuların katılımı ile Bakırköy Dr. Sadi Konuk Eğitim ve Araştırma Hastanesi'ne teslim etti. Diyaliz cihazlarının teslimi için düzenlenen törende, teşekkür konuşmalarının ardından hastanede görev yapan doktor, hemşire ve görevli personelden oluşan koro bir konser verdi. Erkinlik sonrası Tuğba Melis Türk'ü karşısında gördüğü için ağlamaya başlayan bir hasta ise şaşkınlık yarattı. "Fazilet Hanım ve Kızları"



adlı dizide rol alan Türk'ü çok beğenen kadın hayranı, heyecandan ağlamaya başladığını belirterek, oyuncuyla hatıra fotoğrafı çekti.

KASIM 2017 MİLLİYET GAZETESİ



Diyaliz cihazları törenle teslim edildi



39. Vodafone İstanbul Maratonu'nda "Sen Adım At, Onlar Hayata Bağlansın" sloganıyla yer alan **Türk Böbrek Vakfı**, toplanan bağışlarla alınan 3 diyaliz cihazını, Hasan Yalnızoğlu, Tuğba Melis Türk ve gönüllü koşucuların katılımıyla, Bakırköy Dr. Sadi

Konuk Eğitim ve Araştırma Hastanesi'ne teslim etti. Vakfın başkanı **Timur Erk**, düzenlenen törenle katılımcılara teşekkür belgesi verdi. Katılımcılar Diyaliz Merkezi'ni ziyaret ederken, ünlü oyuncu Tuğba Melis Türk'ü karşısında gören bir kadın hayranı mutluluktan ağladı.

KASIM 2017 HABERTÜRK GAZETESİ

TÜRK BÖBREK VAKFI'NIN BÖBREK SAĞLIĞINI KORUMA ÇALIŞMALARI

Türk Böbrek Vakfı, Dünya Böbrek Günü başta olmak üzere çeşitli zamanlarda kamu spotlarındaki konuları pekiştirmek üzere futbol maçları için pankartlar hazırladı.

Süper Lig takımları, çeşitli tarihlerde "aşırı tuz ve şeker tüketiminin zararları", "su içme alışkanlığının faydaları" ve "organ bağışının önemi" konularında kamuoyunu bilgilendiren Türk Böbrek Vakfı pankartları ile sahaya çıktı.



1 KASIM 2011 GALATASARAY-MERSİN İDMAN YURDU SPOR MAÇI



13 MART 2014 GALATASARAY-KAYSERİSPOR MAÇI

TİMUR ERK'İN KALEMİNDEN

TÜRK BÖBREK VAKFI'NIN BÖBREK SAĞLIĞINI KORUMA ÇALIŞMALARI



2 ŞUBAT 2018 GÖZTEPESPOR-GENÇLERBİRLİĞİ MAÇI



7 MAYIS 2018 BEŞİKTAŞ-KAYSERİSPOR MAÇI

TÜRK BÖBREK VAKFI'NIN BÖBREK SAĞLIĞINI KORUMA ÇALIŞMALARI

Bize destek veren Türkiye Futbol Federasyonu Başkanlığına ve kulüp başkanlarına teşekkürü borç biliriz.



19 MAYIS 2018 BEŞİKTAŞ-SIVASSPOR MAÇI

TÜRK BÖBREK VAKFI'NIN BÖBREK SAĞLIĞINI KORUMA ÇALIŞMALARI

TRAFİK IŞIKLARI PROJESİ

"Trafik Işıkları" projemizin basında ve kamuoyunda yarattığı geniş etki sayesinde okul kantinlerinde aşırı şeker ve tuz içeren paketlenmiş gıdaların yerine, "okul gıdası logosu" ile daha sağlıklı besinlerin satılmasına karar verilmiştir. Milli Eğitim Bakanlığı, Tarım ve Orman Bakanlığı ve Sağlık Bakanlığının ortaklaşa başlattıkları proje çerçevesinde, 2019-2020 eğitim döneminde uygulamaya başlanacaktır. Ayrıca Tarım ve Orman Bakanlığı tarafından gıda etiketlerinde trafik ışıkları uygulamasına da yakın bir zamanda geçileceğini belirtilmiştir. Bütün bu gelişmeler tebrik edilmesi gereken girişimlerdir.

Aşırı şeker ve tuz tüketimi alışkanlığı ana rahminde bebek embriyo iken başlar. Bu alışkanlığın başlaması tamamen annenin beslenme tarzının yansımasıdır ve çocukluk süresince beslenme devam eder.

Bu nedenle annelerin bu konularda eğitimi son derece önemlidir. Çocuk, 9-10-11 yaşlarında gerek okulda aldığı eğitimler ve gerekse aile içinde edinilen beslenme alışkanlıklarıyla ya obeziteye adım atar veya sağlıklı bir gelişim sağlar.

"Sağlıklı Beslenme ve Hareketlilik" adı altında ilkokullarda yaygınlaştırdığımız eğitimde 8-12 yaş grubu hedef kitle olarak belirlendi.

Bu yaş grubundaki çocuklar "aşırı şeker, aşırı tuz ve aşırı trans yağların zararları" konularında bilinçlendirildikleri takdirde ülkemizde halen %8 civarında olan çocukluk çağı obezite artış oranını aşağılara çekebiliriz. Aksi takdirde geleceğin sağlıklı nesillerine kavuşamayız. Projemiz kapsamında hazırlanan basın bültenimiz şöyle:



TÜRK BÖBREK VAKFI'NIN BÖBREK SAĞLIĞINI KORUMA ÇALIŞMALARI

PAKETLİ GIDALARA 'TRAFİK IŞIKLARI MODELİ' GELİYOR!

TRAFİK IŞIKLARI BU KEZ GIDALAR İÇİN ÇALIŞTI, KUMANDA İSE ÇOCUKLARDAYDI...

ÇOCUKLAR SAĞLIKLI BESLENME HAREKETİNE YEŞİL IŞIK YAKTI!

Türk Böbrek Vakfı'ndan Paketli Gıdalardaki Şeker ve Tuz Oranına Karşı Yeni Eylem Planı: Geç, Dikkat Et ve Dur ile 'Trafik Işıkları Modeli'

Her 100 gram yiyecek ve içecekte

Kırmızı : 22,5 gramdan fazla şeker, 1,5 gramdan fazla tuz **DUR!**

Sarı : 5-22,5 gram arası şeker, 0,3-1,5 arası tuz **DİKKATLİ TÜKET.**

Yeşil : 5 gram ve daha azı şeker, 0,3 gram ve daha azı tuz **GEÇ**

Aşırı tuz ve şeker tüketiminin yol açtığı hastalıklardan korunmak için çalışmalarına aralıksız devam eden Türk Böbrek Vakfı, gıdalardaki şeker ve tuz oranını dikkat çekici hale getirmek için harekete geçti. İrlanda Kalp Vakfı'nın benzer bir çalışmasından ilham alınarak tuz ve şeker tüketimine uyarlanan Trafik Işıkları Modeli, yiyecek ve içeceklerdeki şeker miktarının düzeylerini işaret ederek tüketicilerin daha sağlıklı seçimler yapmasına rehberlik ediyor.

Proje ile ilgili açıklama yapan TBV Başkanı Timur Erk, "Vakıf olarak, ülkemizde böbrek sağlığının korunması ve kronik böbrek yetmezliğinin önlenmesi adına pek çok çalışma yürütüyor ve projelere imza atıyoruz. Bu defa ise günümüzde yoğun olarak tüketilmeye başlanan ambalajlı yiyecek ve içecek içeriklerinin daha kolay anlaşılır olması ve kişilerde farkındalık yaratılması adına harekete geçtik. Söz konusu proje etiketlerde özellikle tuz ve şeker miktarının 'trafik ışıklar modeli' ile belirtilmesini, fazlasının kırmızı, ortasının sarı ve azının yeşil olacak şekilde işaretlenmesini hedefliyor." dedi.

Erk, Türkiye'deki çocuk obez nüfusun fazlalığına dikkat çekti: "Türkiye'de 3 milyondan fazla obez var ve bunun 1,8 milyondan fazlası 0-18 yaş aralığında. Bu sebeple söz konusu projemizi paketli yiyecek ve içeceklerden en çok etkilenen grup olan çocuklarla birlikte yapıyoruz. Toplum olarak, geleceğimiz ve sağlıklı nesiller için çocuklara karşı sorumluluğumuz büyük bu sebeple onlara daha fazla önem vermiyoruz."

Proje için Gıda, Tarım ve Hayvancılık Bakanlığına çeşitli ülkelerden örnekler göndererek önerilerde bulunduklarını belirten Timur Erk, "İlgililer bu yönde çalışmalarını başlattı. Biz bu proje ile değerli bakanlığımıza destek oluyoruz ve umuyoruz ki söz konusu gıdaları üreten firmalar da gerekli duyarlılığı göstererek ambalajlarında bir an önce bu etiketleme sistemine geçeceklerdir." dedi.

Buna göre her 100 gramında 1,5 gramdan daha fazla tuz ile 22,5 gramdan daha fazla şeker bulunan gıdalar, kırmızı renkle belirtiliyor. Kırmızı uyarı, söz konusu ürünün tüketilmemesi veya oldukça sınırlı tüketilmesi gerektiğini işaret ediyor.

TÜRK BÖBREK VAKFI'NIN BÖBREK SAĞLIĞINI KORUMA ÇALIŞMALARI

Paketli gıdaya kırmızı ışık

BÖBREK VAKFI'NDAN TUZ VE ŞEKER İÇİN TRAFİK IŞIKLARI MODELİ

Türk Böbrek Vakfı (TBV), paketli gıdalardaki şeker ve tuz oranı konusunda tüketicilerin sağlıklı seçimler yapılması için "Trafik Işıkları Modeli" projesini hayata geçirdi. Gıdalardaki şeker ve tuz oranını dikkati çekici hale getirmek için harekete geçen TBV, İrlanda Kalp Vakfı'nın benzer bir çalışmasından ilham alarak başlattığı tuz ve şeker tüketimine uyarlanan projeyle, yiyecek ve içeceklerdeki şeker miktarının düzeylerini göstererek, tüketicilerin daha sağlıklı seçimler yapmasına rehberlik etmeyi hedefliyor. Projede, yiyeceğin veya içeceğin her 100 gramındaki tuz ve şeker içeriğinin miktarı vurgulanıyor. Buna göre, her 100 gramında 1,5 gramdan daha fazla tuz ile 22,5



Şeker ve tuz oranını gösteren projenin tanıtımına ilkökul öğrencileri de katıldı.

gramdan daha fazla şeker bulunan gıdalar kırmızı renkle belirtiliyor. Kırmızı uyarı, söz konusu ürünün tüketilmemesi veya oldukça sınırlı tüketilmesi gerektiğine işaret ediyor. Sarı renkli uyarı, her 100 gramında en az 0,3, en fazla 1,5 gram tuz ile en az 5, en fazla 22,5 gram şeker içeren gıdaları kapsıyor. Bu tür yiyeceklerin ve içeceklerin dik-

katle tüketilmesi öneriliyor. Yeşil renkli uyarı ise güvenli tüketilebilecek ürünleri içeriyor. Bu gruptaki gıdaların 100 gramında 0,3 gramdan daha az tuz ile 5 gramdan daha az şeker bulunuyor. Porsiyon başına sağlıklı miktarlarda tuz ve şeker içeren bu gıdaların da yine aşırı tüketilmemesi önemle anımsatılıyor.

• İSTANBUL/ Cumhuriyet

31 MAYIS 2018 CUMHURİYET GAZETESİ

Paket yeşilse güvenle tüket



TÜRK Böbrek Vakfı, gıdalardaki şeker ve tuz oranı için bir eylem planı geliştirdi: Trafik Işıkları Modeli. Gıda ambalajları kırmızı, sarı ve yeşil olarak farkındalık yaratacak. Tuz ve şeker oranı yüksek gıdaların ambalajı kırmızı, orta gıdaların sarı, düşük gıdaların ise yeşil olacak.

Yeşil renkli uyarı, güvenli ürünleri kapsayacak. Projenin tanıtımı **Türk Böbrek Vakfı** Başkanı **Timur Erk**, İl Millî Eğitim Müdürü Yardımcısı **Timur Tuğral** ve **Murat Kölek İlköğretim Okulu** öğrencilerinin katılımıyla İBB Sosyal Tesisleri'nde gerçekleştirildi. **Gül KİREKLO / SABAH**

31 MAYIS 2018 SABAH GAZETESİ

TÜRK BÖBREK VAKFI'NIN BÖBREK SAĞLIĞINI KORUMA ÇALIŞMALARI

Paketli gıdalara Trafik Işıkları Modeli projesi



TÜRK Böbrek Vakfı, paketli gıdalardaki şeker ve tuz oranı konusunda tüketicilerin sağlıklı seçimler yapılması için 'Trafik Işıkları Modeli' projesini hayata geçirdi. Buna göre, her 100 gramında 1,5 gramdan daha fazla tuz ile 22,5 gramdan daha fazla şeker bulunan gıdalar kırmızı renkle belirtiliyor. Kırmızı uyarı, söz konusu ürünün tüketilmemesi veya oldukça sınırlı tüketilmesi gerektiğine işaret ediyor. Sarı renkli uyarı, her 100 gramın-

da en az 0,3, en fazla 1,5 gram tuz ile en az 5, en fazla 22,5 gram şeker içeren gıdaları kapsıyor. Bu tür yiyeceklerin ve içeceklerin dikkatle tüketilmesi öneriliyor. Yeşil renkli uyarı ise güvenle tüketilebilecek ürünleri içeriyor. Bu gruptaki gıdaların 100 gramında 0,3 gramdan daha az tuz ile 5 gramdan daha az şeker bulunuyor. Porsiyon başına sağlıklı miktarlarda tuz ve şeker içeren bu gıdaların da yine aşırı tüketilmesi önemle hatırlatılıyor.

TÜRK BÖBREK VAKFI'NIN BÖBREK SAĞLIĞINI KORUMA ÇALIŞMALARI

B – DÜNYA BÖBREK GÜNÜ

Dünya Böbrek Günü, 2009 yılından bu yana her yıl mart ayının ikinci perşembe günü 100'ü aşkın ülkede çeşitli etkinliklerle kutlanıyor. Uluslararası Nefroloji Birliği (ISN) ile Uluslararası Böbrek Vakıfları Federasyonu (IFKF) yöneticilerinden seçilen yürütme komitesi (steering committee) tarafından her yıl bir ana tema belirleniyor ve Dünya Böbrek Günü profesyonel kadrosu tarafından yürütülüyor.

Türk Böbrek Vakfı genellikle ana temaya uyum sağladı, ancak Türkiye'ye özgü temaları daha çok belirledi ve bu konuda epey başarı kazandı. Bugün tuz tüketimi günlük kişi başına 10 grama düşmüş ise bunda vakfımızın payı büyüktür.

Vakfımızın 2009-2019'da belirlediği Dünya Böbrek Günü ana temaları:

2009- Hipertansiyon ve Böbrek Sağlığı

2010- Böbrek Sağlığınız İçin Tuz, Şeker ve Undan Uzak Durun

2011- Böbreklerinizi Koruyun, Kalbinizi Kurtarın

2012- Günde 6 Gram Tuz Yeter

2013- Beni Bağışlayın

2014- Böbrek Sağlığın İçin Güne Bir Bardak Su ile Başla

2015- Bilinçsizce Ağrı Kesici Kullanmayı Kesin

2016- Çişini Tutma, Böbreklerini Yorma

2017- Spor Yapsın/Sağlıklı Beslensin, Gelecekte Üzülmesin

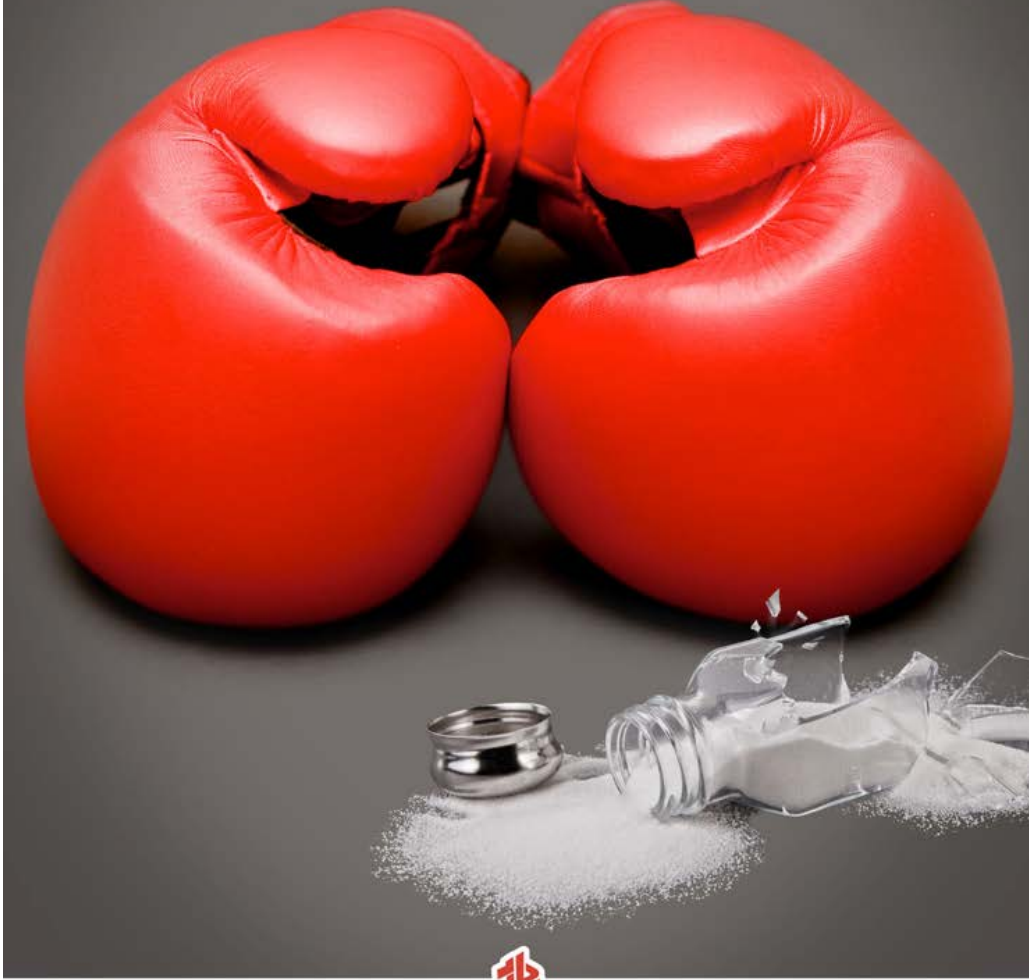
2018- Böbrek Sağlığına Kadın Eli Değişiyor

2019- Obez Market-Çocuk Obezitesi ile Mücadele

TİMUR ERK'İN KALEMİNDEN
TÜRK BÖBREK VAKFI'NIN
BÖBREK SAĞLIĞINI KORUMA ÇALIŞMALARI

GÜÇLÜ BÖBREKLER İÇİN **TUZ TÜKETİMİNİ AZALT!**

Günde 6 gramdan azı yarar, fazlası zarar!




TÜRK BÖBREK VAKFI
www.tbv.com.tr

6g=1 çay kaşığı

2012 DÜNYA BÖBREK GÜNÜ GÖRSELİ

TÜRK BÖBREK VAKFI'NIN BÖBREK SAĞLIĞINI KORUMA ÇALIŞMALARI

BÖBREK VAKFI GÖNÜLLÜLERİ'NİN '3 BEYAZ' SAVAŞI

Sağlıklı dünya için yürüdüler

Ünlü isimlerin destek verdiği, İstiklal Caddesi'ndeki tuzsuz ve sağlıklı dünya yürüyüşü renkli görüntülere sahne oldu.

TÜRK Böbrek Vakfı gönüllüleri, 8 Mart Dünya Böbrek Günü'nde İstiklal Caddesi'nde yürüdü. İstiklal Caddesi üzerindeki Galatasaray Lisesi önünde toplanan gönüllüler, "Şeker ve tuz tüketiminizi azaltın böbreklerinizi kurtarın" yazılı pankartın arkasında harekete geçti.

Gönüllüler, ellerindeki "Üç beyaz: Un, tuz ve şeker tüketimini azaltın", "Tuz tüketiminizi günde 6 gram ile sınırlayın", "Yılda en az bir kez idrar

tahlili yaptırın" ve "Yüksek tansiyon ve şeker böbreklerinize zarar verir" gibi dövizlerle, UPS Spor Kulübü Bandosu eşliğinde Taksim'e yürüdü.

Cumhuriyet Anıtı önünde bir açıklama yapan Türk Böbrek Vakfı Başkanı Timur Erk, Türkiye'de kişi başı tuz tüketiminin 18 grama ulaşması nedeniyle böbrek hastalıklarına yakalanma riskinin yükseldiğini belirterek, "Günlük tuz ihtiyacı 6 gramdır. Bu oranı aşmayın" dedi. ►MAGAZİN SERVİSİ



8 Mart Dünya Kadınlar Günü'ne denk gelen yürüyüşe oyuncu ve sunucu İpek Tanrıyar da destek verdi.

2012 ve sonraki yıllarda tuz ve şeker kamu spotlarımızın yanı sıra konuyu sürekli gündemde tutmak için iki tane tuz ve şeker maskotu yaptırıldık. Bu maskotlar, içinde vakıf görevlilerinin bulunduğu şişme modellerdi. İstiklal Caddesi'nde yaptığımız ünlüler ve vakıf gönüllüleri yürüyüşünde maskotlarımız çok ses getirdi.

TÜRK BÖBREK VAKFI'NIN BÖBREK SAĞLIĞINI KORUMA ÇALIŞMALARI

14 Mart 2013'te Dünya Böbrek Günü dolayısıyla düzenlenen "organ bağıışı" temalı basın toplantımıza görsel ve yazılı medya büyük ilgi gösterdi. Toplantıda konusunda uzman akademisyenler, "kadavradan organ bağıışı" nı en geniş şekilde aktardı. Organ bağıışının tüm süreçlerini anlatan bir video da kamu kurumlarına, özel kuruluşlara ve medyaya dağıtıldı. Organ bağıışı çalışmalarımız birçok mecrada yer buldu.



2013 DÜNYA BÖBREK GÜNÜ GÖRSELİ

TÜRK BÖBREK VAKFI'NIN BÖBREK SAĞLIĞINI KORUMA ÇALIŞMALARI

**BÖBREK
SAĞLIĞIN İÇİN
UYANINCA GÜNE
BİR BARDAK SUYLA BAŞLA**

**SU İÇEREK
BÖBREKLERİNİ
ÇALIŞTIR,
GÜN BOYU 2 LİTRE
SU İÇMEYE
KENDİNİ ALIŞTIR.**



 **TÜRK BÖBREK VAKFI**
www.tbv.com.tr
 Dünya Böbrek Günü

13 Mart 2014 Dünya Böbrek Günü'nün ana teması "Güne Bir Bardak Su İle Başla" geniş bir şekilde işlendi. Galatasaray Lisesi önünde öğrenciler, UPS Okulu Bando Takımı ve ünlülerin katılımıyla halka açık basın toplantısının yanı sıra çeşitli etkinlikler düzenlendi. Hazırlanan kamu spotu da kısa süre içinde RTÜK tarafından onaylanarak ulusal ve yerel televizyon kanallarında yayınlandı.

TÜRK BÖBREK VAKFI'NIN BÖBREK SAĞLIĞINI KORUMA ÇALIŞMALARI



MART 2016
TRT HABER

2015 yılı Dünya Böbrek Günü'nde "Bilinçsizce Ağrı Kesici Kullanmayı Kesin, Böbreklerinizi Tüketmeyin" ana sloganı kapsamında bilinçsizce ağrı kesici kullanmanın böbreklere verdiği zararlar anlatıldı. Hazırlanan çeşitli görsellerin yanı sıra Galatasaraylı futbolcuların yer aldığı kamu spotu yayımlandı.



2015 DÜNYA BÖBREK GÜNÜ GÖRSELİ

TÜRK BÖBREK VAKFI'NIN BÖBREK SAĞLIĞINI KORUMA ÇALIŞMALARI



MART 2016 SABAH GÜNAYDIN GAZETESİ



MART 2016 HABERTÜRK GAZETESİ

TÜRK BÖBREK VAKFI'NIN BÖBREK SAĞLIĞINI KORUMA ÇALIŞMALARI

Karsu, 2016 Dünya Böbrek Günü etkinlikleri kapsamında sahne aldı. Konser öncesi Türk Böbrek Vakfı'nın çalışmalarının anlatıldığı bir video gösterimi yapıldı.

Karsu'nun ekibindeki tonmayster Julio Hernandez, kronik böbrek hastalığı ile mücadelede asla pes etmememiz gerektiğinin canlı bir kanıtı olarak aramızdaydı. 1993'te kronik böbrek yetmezliği teşhisi alan Julio, 2012'de böbrek nakli olmuş, ancak iki yıl sonra vücudu böbreği reddettiği için hemodiyaliz tedavisine geri dönmek zorunda kalmış. Bu durum, Julio'yu müzikten ve hayattan hiç koparmamış. Bu ayrıntıyı Karsu'dan dinlemek, izleyenler için oldukça etkileyiciydi.



TÜRK BÖBREK VAKFI'NIN BÖBREK SAĞLIĞINI KORUMA ÇALIŞMALARI



10 Mart 2016 Dünya Böbrek Günü kapsamında hafta boyunca "Çocuklarda Böbrek Sağlığı" ana temasıyla yaygın ve yoğun etkinlikler yapıldı. Pediatrik nefroloji uzmanlarının katılımıyla 7 Mart'ta basın toplantısı, 12 Mart'ta kamuoyuna yönelik "çocuklarda böbrek sağlığı" konulu etkinlik düzenlendi. "ÇişiNi Tutma" sloganlı görsellerimiz ve videolarımız ülke çapında sergilendi.

TİMUR ERK'İN KALEMİNDEN

TÜRK BÖBREK VAKFI'NIN BÖBREK SAĞLIĞINI KORUMA ÇALIŞMALARI



MART 2016 TRT HABER

9 Mart 2017'de Dünya Böbrek Günü kapsamında "Çocukluk Çağı Obezitesiyle Mücadele" temasıyla UPS Spor Kulübü spor salonunda düzenlenen toplantıda, konusunda uzman akademisyenler, sanatçılar ve yüzlerce çocukla, sağlıklı beslenme, milli yiyecekler ve hareketli yaşamın önemi vurgulandı.



Diyabet ve obezite için en iyi ilaç hareketli yaşam, yani spordur.

TÜRK BÖBREK VAKFI'NIN BÖBREK SAĞLIĞINI KORUMA ÇALIŞMALARI

ÇİŞİNİ TUTMA BÖBREKLERİNİ YORMA



- ◆ SPOR YAP
- ◆ BOL BOL SU İÇ
- ◆ ABUR CUBUR YEME
- ◆ YEMEKLERİNE FAZLADAN TUZ ATMA



TÜRK BÖBREK VAKFI
30 yıl

www.tbv.com.tr



TÜRK BÖBREK VAKFI'NIN BÖBREK SAĞLIĞINI KORUMA ÇALIŞMALARI



MART 2017 FOX TV HABERİ



Öğrenciler, ünlüler ve sporcularla egzersiz yaptı

Her yıl mart ayının ikinci perşembe günü ele alınan "Dünya Böbrek Günü'nün bu yılki teması "Çocukluk Çağı Obezitesiyle Mücadele" olarak belirlendi. Türk Böbrek Vakfı, Türkiye'deki çocuk nüfusunun 1.8 milyonunun obez olmasından yola çıkarak, obeziteye karşı kampanyası başlattı. Kampanyaya destek veren sporcular, dün bir etkinlikte öğrencilerle bir araya geldi. Etkinlikte, çocuklara paketlenmiş ve katkı maddeli ürünler yerine ceviz, badem, kuru kayısı gibi gıdalar yemesi ve egzersiz yapmaları çağrısı yapıldı.

MART 2017
CUMHURİYET GAZETESİ2017 DÜNYA BÖBREK GÜNÜ
"SPOR YAP" GÖRSELİ

120 öğrenciyle spor yaptılar

TÜRK Böbrek Vakfı'nın düzenlediği Çocukluk Çağı Obezitesiyle Mücadele temalı davet kapsamında önceki gün ünlü isimler bir araya geldi. Sunuculuğunu İpek Tanrıyar'ın üstlendiği, UPS Spor Kulübü salonunda gerçekleşen etkinliğe Wilma Elles, Hasan Yalınzoğlu ile Anadolu Efes Basketbol Kulübü basketbolcuları Doğuş Balbay ve Cedi

Osman destek vererek 120 öğrenciyle birlikte egzersiz yaptılar. Türk Böbrek Vakfı Başkanı Timur Erk olmak üzere, Çocuk Nefrologisi Uzmanı Doç. Dr. Nurdan Bilgen Yıldız, Çocuk Endokrinolojisi Uzmanı Prof. Dr. Serap Turan ve UPS Spor Kulübü Direktörü Semra Demirel'in de hazır bulunduğu etkinlikte önemli bilgiler paylaşıldı.

MART 2017 SABAH GAZETESİ

TÜRK BÖBREK VAKFI'NIN BÖBREK SAĞLIĞINI KORUMA ÇALIŞMALARI



Türk Böbrek Vakfı, Türkiye'de çocuk obez sayısındaki artış üzerine obeziteye karşı bir bilinçlendirme kampanyası başlattı. Sanatçılar ve futbolcular kampanyaya destek oldu

TÜRKİYE'DEKİ çocuk nüfusun 1.8 milyonunun obez olmasından yola çıkan Türk Böbrek Vakfı, 'Dünya Böbrek Günü'nün bu yılki temasını 'Çocukluk Çağı Obezitesiyle Mücadele' olarak belirledi. Vakfın obeziteye karşı bilinçlendirme kampanyasına, aralarında İpek Açar, Aşkın Kapışmak, Burak Yılmaz, Fettah Can, Gökhan Töre, Kutsi, Mehmet Topal, Metin Özülkü, Özge Borak, Tümer Metin ve Wilma Elles'in de bulunduğu pek çok ünlü destek verdi.

Ünlüler çektikleri videolarda çocukları paketli ve katkı maddeli ürünler yerine ceviz, badem, kuru kayısı, dut kurusu ve pestil yemeye davet etti. Ayrıca çocuklara sağlıklı beslenmeleri ve spor yapmaları konusunda tavsiyelerde bulundu. Ünlülerin videoları Türk Böbrek Vakfı'nın internet sitesinde ve sosyal medyada büyük ilgi gördü. Türk Böbrek Vakfı Başkanı Timur Erk, projeye destek veren isimlere teşekkür etti.

TÜRK BÖBREK VAKFI'NIN BÖBREK SAĞLIĞINI KORUMA ÇALIŞMALARI



**SAĞLIKLI
BESLENSİN,
GELECEKTE
ÜZÜLMESİN!**

Sağlıklı böbreklere sahip olması için
çocuğunuzu sağlıklı besleyin.

TÜRK BÖBREK VAKFI
30. yıl

www.tbv.com.tr

Dünya Böbrek Günü

2017 DÜNYA BÖBREK GÜNÜ- "SAĞLIKLI BESLENME" GÖRSELİ

Obeziteye karşı seferberlik başlatıldılar

TÜRK Böbrek Vakfı, Türkiye'de çocuk obez sayısındaki artışa karşı harekete geçti. Dünya Böbrek Günü'nün bu yılki temasını Çocukluk Çağı Obezitesiyle Mücadele olarak belirleyen vakfın başlattığı kampanyaya ünlü isimler destek verdi. 1,6 milyon çocuğun obez olduğu ülkemizde obeziteye karşı halkı bilinçlendirmeyi amaçlayan kampanyaya; Wilma Elles, Burak Yılmaz, Aşkın Kapsırmak, Mehmet Topal, Nuri Şahin, Özge Borak, Semih Kaya, Tümer Metin, Yasin Öztekin, Emre Çolak, Emel Yıldırım, Emine Ün, Gökhan Türe ve Fatih Çan gibi ünlü isimler destek oldu. Ünlüler hazırladıkları videolarda; çocukları paketli gıdalar yerine ceviz, badam, kuru kayısı, dut kurusu ve pestil tüketmeye çağırdı. Ünlü isimlerin videoları, sosyal medyada kısa sürede büyük ilgi gördü.

Türk Böbrek Vakfı Başkanı Timur Erk, projeye ilgili şöyle konuştu: "Doğru beslenme ve hareketli yaşam tarzı, çocukluk çağında başlanmalı. Aksi halde, uzun vadede ciddi hastalıklarla karşı karşıya kalınabilir. Elbette, çocuğunuz zaman zaman fast food ve sağlıksız gıdalar ile ödüllendirme yoluna gidiyor. Anadolu'nun zengin mutfak ve yeme kültürüne geri dönerek, tencere yemeği, pekmaz, süt ve gümüş kurutulmuş atıştırmalıklara yönelmeliyiz."




**Ünlülerden
DESTEK**

Türk Böbrek Vakfı, ülkemizde yapılan bilimsel araştırmalara göre 3 milyonun üzerinde obez vatandaşın bulunması ve bunların 1,8 milyonun 18 yaş altındaki çocukların oluşturması gerçeğinden yola çıkarak, özellikle çocuklarda obezitenin azaltılması ve önlenmesi için harekete geçti.

Vakfın, çocuklarda obezitenin önlenmesi için başlattığı proje kapsamında "Çocuklar ve Egzersiz" çalışmasına ünlü oyuncu Wilma Elles ve Hasan Yılmazoğlu da destek verdi.

2 - 6 MART 2017 SABAH GÜNAYDIN

MART 2017 HÜRRIYET GAZETESİ

TÜRK BÖBREK VAKFI'NIN BÖBREK SAĞLIĞINI KORUMA ÇALIŞMALARI

Özellikle çocukluk çağı obezitesiyle mücadelede düzenli egzersiz için önerilerimizi, vakfımızın 2017 Dünya Böbrek Günü kampanya yüzleri olan Wilma Elles ve Hasan Yalnızoğlu ile hazırladığımız ve UPS Spor Kulübü sporcularının yer aldığı egzersiz videomuzda paylaştık.

Günlük yapılabilecek etkili temel egzersizleri içeren videomuzda, vücudun farklı kısımlarını çalıştıran ve güçlendiren hareketlerle, hem düzenli egzersiz alışkanlığının erken yaşta kazanılması hem de obeziteyle mücadele için ilk adımın atılması amaçlandı.

Obezite için harekete geçtiler

Wilma Elles ve Hasan Yalnızoğlu, Türk Böbrek Vakfı'nın çocuklarda obezitenin önlenmesi için başlattığı 'Çocuklar ve Egzersiz' projesine destek verdi

Türk Böbrek Vakfı, Türkiye'de yapılan araştırmalara göre 3 milyon üzerinde obez vatandaşın bulunması ve bunların 1.8 milyonunun 18 yaş altındaki çocukların oluşturması gerçeğinden yola çıkarak harekete geçti. Hasan Yalnızoğlu'nun Şişli'de bulunan spor stüdyosunda kamera karşısına geçen Vakıf Başkanı Timur Erk, Wilma Elles ve UPS Spor Kulübü öğrencileri, temel egzersiz hareketlerini içeren videolar çekti. Görüntülerin sosyal medya ve Milli Eğitim Bakanlığı'nın desteği ile tüm okullara ulaşması sağlanacak.

Sporun hayatının her aşamasında olduğunu belirten Elles, ikizleri Milat Aristo

Kerem ve Melodi Bitir Oka'nın da çok sağlıklı olduklarını belirtti.

'Spora yönlendireceğim'

Oyuncu, "Haftada iki gün balık, iki gün bakliyat ve iki gün et yediriyorum. Doktora götürdüm, çok sağlıklı çıktılar. Olabildiğince hazır gıdalardan uzak tutuyor, doğal beslenmeleri için elimden geleni yapıyorum. Yoğun çalışmama rağmen çocuklarımı ev yemeklerinden mahrum bırakmıyorum. Hareket dersiniz, onlar şu an olabildiğince hareketli ama ileride mutlaka bir spora yönlendireceğim" dedi. ● MESUT YILMAZ



Çekimler sonrasında Timur Erk, "Çocuklar için çok anlamlı bir destek verdiniz, şimdi üzerine bir bardak su için" diyerek, büyük bardaklarla Elles ve Yalnızoğlu'na su ikram etti.



TÜRK BÖBREK VAKFI'NIN BÖBREK SAĞLIĞINI KORUMA ÇALIŞMALARI

Milli Seferberlik: Sağlıklı Beslenme ve Hareketli Yaşam

Doğal ürünlerle beslenmek alışkanlık olmalı. Zeytinyağlı ve doğal otlarla zengin Ege ve Akdeniz mutfakları tercih edilmeli.

Sadece sağlıklı ve bilinçli beslenme yetmez. İdeal çözüm, ilaveten hareketli yaşam tarzıdır.

Bu konuda kendimden örnek verebilirim. Yaklaşık 18 yıldır Tip-2 diyabet hastasıyım. Hareketli yaşam tarzı beni ayakta tutuyor. Haftada 3 gün sabahları tenis oynuyorum. Tenis oynamadığım günler bisiklet ve yüzme bana ilaç gibi geliyor.

ÜNLÜLERDEN OBEZİTEYE KARŞI MİLLİ SEFERBERLİK

Dünya Böbrek Günü'nün bu yılki teması 'Çocukluk Çağı Obezitesiyle Mücadele' olarak belirlendi. Ünlü isimler çocukları milli yiyeceklerini tüketmeye davet etti.

TÜRKİYE'DE çocuk obez sayısında ki artış Türk Böbrek Vakfı'nı da harekete geçirdi. Tüm dünyada kutlanan 'Dünya Böbrek Günü'nün bu yılki teması 'Çocukluk Çağı Obezitesiyle Mücadele' olarak belirlendi. Türkiye'deki çocuk nüfusunun 1.8 milyon

obez olmasından yola çıkan vakıf, obeziteye karşı bilgilendirme kampanyası başlatınca onlarca ünlü isim de destek vermekte gecikmedi.

SPOR YAPIN

Aslıhan Güner Kılıç, Ceyhan Yılmaz, Emel Yıldırım, Emine Ün, Elif Gündük, Emre Co-

lak, Fettah Can, Gökhan Töre, İpek Acar, Kutsal, Mehmet Topal, Özge Borak, Tümer Metin, Wilma Elles gibi ünlü isimler, çocukları katkı maddeli ürünler yerine milli yiyeceklerimiz olan ceviz, badem, kuru kayısı, pestil yemeye davet etti. Ünlüler çektikleri videolarla çocuklara seslenerek onları spor yapmaları konusunda tavsiyelerde bulundu.

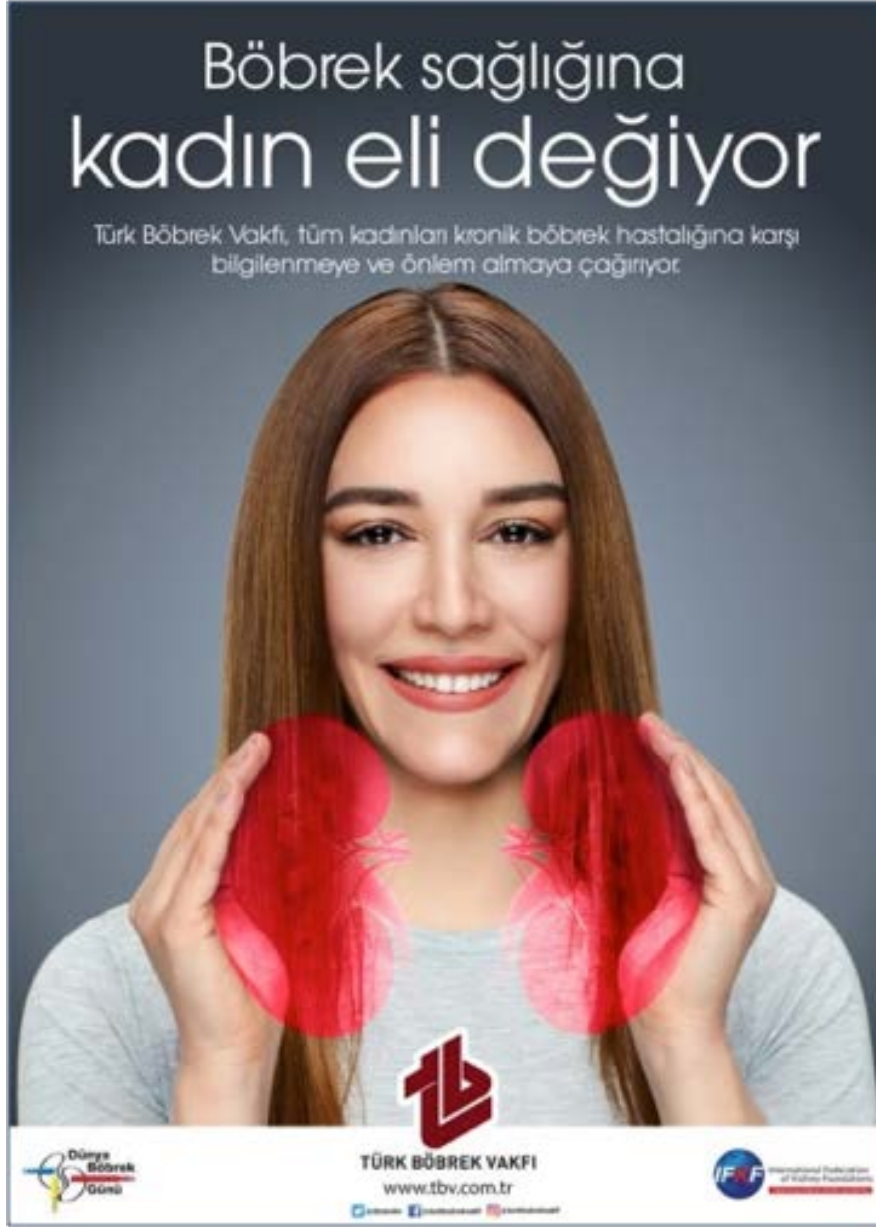
ANADOLU MUTFAĞI

TÜRK Böbrek Vakfı Başkanı Timur Erk; "Doğru beslenme ve hareketli yaşamın önemi çocukluk çağında hayat tarzı olarak edinilmez. Aksi halde kısa vadede olmasa da uzun vadede ciddi hastalıklarla karşı karşıya kalmak kaçınılmaz olacaktır. Anadolu'nun zengin mutfakları ve yeme kültürüne geri dönerek, tencere yemeği, pekmez, süt ve güneşte kurutulmuş atıştırmalıklara yönelebiliriz" dedi.



C:\Users\user\Desktop\MART 17\STAR2 - 6.jpg

TÜRK BÖBREK VAKFI'NIN BÖBREK SAĞLIĞINI KORUMA ÇALIŞMALARI



2018 yılı Dünya Böbrek Günü kapsamında vakfımızca “Kadın ve Böbrek Sağlığı” temasıyla çeşitli etkinlikler düzenlendi. Her sene Mart ayının ikinci perşembe günü kutlanan Dünya Böbrek Günü etkinlikleri, bu yıl tarihin 8 Mart’a denk düşmesi nedeniyle Dünya Kadınlar Günü ile birlikte kutlandı. Dünya Böbrek Günü’nde belirlenen ana temaya vakfımız tarafından “Böbrek Sağlığına Kadın Eli Değiyor” başlığına odaklanıldı ve etkinliklerde hep aynı logo ve görsel kullanıldı.

TÜRK BÖBREK VAKFI'NIN BÖBREK SAĞLIĞINI KORUMA ÇALIŞMALARI



2018 yılı Dünya Böbrek Günü ana görselimiz Edirne ve Kırklareli'nde belediye otobüsleri vasıtasıyla kamuoyuna sunuldu.



TÜRK BÖBREK VAKFI'NIN BÖBREK SAĞLIĞINI KORUMA ÇALIŞMALARI

5 Mart 2018'de gerçekleştirilen panelde, konusunda uzman akademisyenlerle "böbrek hastalıklarının kadın sağlığı üzerine etkileri", "obezite ve şeker hastalığına karşı kadınlar neler yapabilir?", "NBŞ'nin insan sağlığına zararları" başlıkları ele alındı.

Prof. Dr. Rümeyza Kazancıoğlu, Prof. Dr. Kubilay Karşıdağ, Doç. Dr. İbrahim Kalelioğlu ve uzun yıllar diyabetle mücadele eden sanatçı Burçin Orhon'un katılımlarıyla düzenlenen panel çok ses getirdi.



TÜRK BÖBREK VAKFI'NIN BÖBREK SAĞLIĞINI KORUMA ÇALIŞMALARI



MART 2018 FOX TV



MART 2018 TRT HABER

TÜRK BÖBREK VAKFI'NIN BÖBREK SAĞLIĞINI KORUMA ÇALIŞMALARI

Kadınların “toplumun yapıtaşı olma sıfatıyla gelecek nesilleri yetiştirme- si” ve “ailelerinin sağlığına ve alışkanlıklarına olumlu etkilerde bulunabilmesi” hedefiyle 2018 yılı Dünya Böbrek Günü’nde bir de söyleşi düzenledik. Moderatörlüğünü üstlendiğim söyleşide, İstanbul Üniversitesi Cerrahpaşa Tıp Fakültesi İç Hastalıkları Ana Bilim Dalı Endokrinoloji ve Metabolizma Hastalıkları Bilim Dalı Öğretim Üyesi Doç. Dr. F. Ela Keskin ve İstanbul Üniversitesi İç Hastalıkları Ana Bilim Dalı Endokrinoloji ve Metabolizma Hastalıkları Bilim Dalı Öğretim Üyesi Doç. Dr. Ayşe Kubat Üzüm ile sporcu Hasan Yalınzoğlu yer aldı.



TÜRK BÖBREK VAKFI'NIN BÖBREK SAĞLIĞINI KORUMA ÇALIŞMALARI

Anılan günler, ülkemizdeki şeker fabrikalarının özelleştirilmesine denk geldiği için ana temasını nişasta bazlı şekerin yarattığı olumsuz algı belirledi. Bu çerçevede iki hafta içerisinde 12 kez muhtelif kanallarda ana haberlere çıktık. Nişasta bazlı şekerin tetiklediği olumsuz koşulları hem bilimsel hem de halkın anlayacağı dilden yorumlama olanağını en iyi şekilde değerlendirdik.

Bu arada Sağlık Bakanlığı'nın "Nişasta Bazlı Şekerlerin (NBŞ) Sağlığa Etkileri" hakkındaki bilim kurulu raporu, 12 Mart 2018'de bakanlık tarafından basın duyurusu şeklinde yayımlandı.

Vakfımızın şeker tüketiminin azaltılmasına yönelik yıllardır devam eden ve böylece anlam kazanan ve destek gören çalışmaları, medyada ve kamuoyunda yankı buldu. İki hafta boyunca görsel ve yazılı medyada çıkan haberlerimiz ve kamuoyundaki algı sonucunda 15 Mart 2018'de TBMM Genel Kurulu'nda NBŞ kotasının %10'dan %5'e düşürülmesine ilişkin genelge kabul edildi.

Bu konuya ilişkin takip edilmesi gereken önerilerimizi şöyle sıralayabiliriz:

- Yapılan araştırmalara göre, günde 50 gram pancar şekeri tüketimi yeterliyken, mevcut günlük tüketim miktarının 150 gram olması nedeniyle, yapılacak beş yıllık bir kampanyayla şeker tüketiminin azaltılması hedeflenmelidir.
- NBŞ ihtiva eden ürünlerin reklamları konulacak kota ile sınırlandırılmalıdır.
- Türk Gıda Kodeksi'nde yapılacak bir düzenlemeyle NBŞ ihtiva eden ürünlerin etiketlerinde, bu durumun açık ve belirgin şekilde belirtilmesi zorunlu hale getirilmelidir.
- NBŞ ihtiva eden gazlı içecekler, soğuk çaylar, gofret ve bunun gibi işlenmiş ve paketlenmiş şekerli gıdaların ilköğretim ve ortaokul kantinlerinde satışları yasaklanmalıdır.
- Meksika'da uygulandığı gibi NBŞ ihtiva eden tüm ürünlere ek vergi konulması sağlanmalıdır.

Söz konusu öneriler, Tarım ve Orman Bakanlığı ile Sağlık Bakanlığı tarafından uygulamaya konulduğu takdirde yıllık %8 olan çocukluk çağı obezite artışı azalacak ve ülkemiz daha sağlıklı nesillere kavuşacaktır.

Nişasta bazlı şekerin daha az tüketildiği bir Türkiye, sağlıklı bir toplum olamamızı temin edecek ve tuz tüketiminin azaltılmasında elde edilen başarıda olduğu gibi aşırı şeker tüketiminin yarattığı hastalıkları da azaltacaktır.

TÜRK BÖBREK VAKFI'NIN BÖBREK SAĞLIĞINI KORUMA ÇALIŞMALARI

2019 yılı Dünya Böbrek Günü'nün ana temasını "Çocuk Obezitesi ile Mücadele" olarak belirledik. Çeşitli toplantılar sonucunda buram buram ironi kokan Obez Market projesini hazırladık. Bunun yanı sıra konuyla ilgili olarak gastronomi uzmanı Dr. Dilistan Shipman önderliğinde "çocuk yaştaki şeflerle sağlıklı yiyecekler nasıl yapılır/hazırlanır" konusunda etkinlik yapmaya karar verdik.

Hedefimiz, yılda %8 oranında artan "çocuk obezitesi" ile mücadele...

ObezMarket fikri beğenildiği takdirde hem haklarını satın aldığımız internet sitesinde hem de sosyal medyada önümüzdeki senelerde ana iştiğal konumuz bu olacak.

ObezMarket Projesinin Amacı:

Toplumda gittikçe artan obeziteye karşı duyarlılığı artırmak ve bireylerin kendi tercihlerinin sonuçlarının ne olabileceğini bizzat görerek verdikleri kararları gözden geçirmelerini sağlamak amacıyla hazırlanan Obez Market projesi, Türk Böbrek Vakfı'nın 2019 Dünya Böbrek Günü etkinliklerinin amiral gemisi oldu.

ObezMarket'in ürün gamı, tamamen hayali markalardan oluşuyor. Özellikle çocukların tükettiği türde paketli yiyeceklerin bulunduğu **www.obezmarket.com** sitesinde, ürünler seçilip satın alma aşamasına gelindiğinde, tüketici/ziyaretçi fiyatla değil, yüksek şeker, tuz ve yağ içeren kalori yüküyle karşılaşılıyor.

Obez Market'te cepten harcanan değil, sağlıktan harcanan görülüyor.

"Dehşet Kampanya", "Korkunç Fırsat" gibi ironik bir söylemi olan Obez Market, sadece internet sitesiyle değil, sosyal medya ve dijital mecralarla da ülkenin dört bir yanında tüketicilerle buluşuyor.

TİMUR ERK'İN KALEMİNDEN
TÜRK BÖBREK VAKFI'NIN
BÖBREK SAĞLIĞINI KORUMA ÇALIŞMALARI

ObezMarket için kullandığımız ürün ve ana görseller şöyle:

obez market
Ailecek hastası olacaksınız

ÇOCUKLARA
DEHŞET
KAMPANYA
KALORİSEVER MENÜ

OBEZİTEYE AÇIK DAVET

Lıkr gazlı içecek (330 ml)
Çıtır patates cipsi (165 g)
Chikolat gofret (100 g)

Kalori Toplamda **1588!**

Şeker Toplamda **78 g!**

Tuz Toplamda **2,4 g!**

ÇITIRTI
Patates Cipsi
Sade

Lıkr

CHIKOLAT
Çikolata Kurumu Gofret

Görseldeki kurgu ürünlerin kalori, şeker ve tuz değerleri muadillerinin yaklaşık ortalamasıdır.

www.obezmarket.com

Obez Market, Türk Böbrek Vakfı'nın çocuklarda obeziteyi önlemeye yönelik sosyal sorumluluk kampanyası için tasarladığı bir kurgu markettir.

TÜRK BÖBREK VAKFI'NIN BÖBREK SAĞLIĞINI KORUMA ÇALIŞMALARI



obez market
Ailecek hastası olacaksınız

**ÇOCUKLARA
DEHŞET
KAMPANYA**

TUZUDERYA MENÜ



OBEZİTEYE AÇIK DAVET



ÇİTİRTİ
Peynir Çesnili

PATİRTİ
Tuzlu Patlamış Mısır

KİTİR
Tuzlu Kraker

Cırtırtı peynir çeşnili patates cipsi (165 g)
Patırtı tuzlu patlamış mısır (124 g)
Kitir tuzlu çubuk kraker (100 g)

Toplamda
1851!
Kalori

Toplamda
8g!
Şeker

Toplamda
10g!
Tuz

Görsetteki kurgu ürünlerin kalori, şeker ve tuz değerleri msaadillerinin yaklaşıklık ortalamasıdır.

www.obezmarket.com

Obez Market, Türk Böbrek Vakfı'nın çocuklarda obeziteyi önlemeye yönelik sosyal sorumluluk kampanyası için tasarladığı bir kurgu markettir.

TÜRK BÖBREK VAKFI'NIN BÖBREK SAĞLIĞINI KORUMA ÇALIŞMALARI



Katır
tuzlu çubuk kraker
(100 g)

405! Kalori
4,5 g! Şeker
3,5 g! Tuz



Çokoleta
fındıklı tablet çikolata
(80 g)

444! Kalori
36 g! Şeker



Buzzla
limon aromalı içecek
(330 ml)

82! Kalori
20 g! Şeker

Şokko
kakaolu fındık kreması
(400 g)

2168! Kalori
212 g! Şeker



Yoyo
çikolata kaplamalı
sandviç bisküvi
(30 g)

132! Kalori
12 g! Şeker



Sipsak
yayla çorbası
(125 g)

36! Kalori
1,6 g! Tuz



Sütto
muz aromalı süt
(200 ml)

134! Kalori
16 g! Şeker

www.obezmarket.com

TÜRK BÖBREK VAKFI'NIN BÖBREK SAĞLIĞINI KORUMA ÇALIŞMALARI

ObezMarket'teki bazı sanal ürünlerin yerine tavsiye edilen sağlıklı ürünler:

Buzzla Soğuk Çay Çeşitleri

Soğuk çaylar, hazır almak yerine evde mevsim meyvelerinden hazırlanarak yapılabilir. Soğumuş çaylarınızı mevsim meyveleri ile karıştırabilirsiniz. Tatlandırmak içinse bir bardağa 1 çay kaşığı bal konulabilir.

Bitki çayları hazırlandıktan sonra soğuk olarak da tüketilerek de soğuk çaylara bir alternatif olabilir.

Süto Aromalı Süt Çeşitleri

Aromalı sütler özellikle çocukluk çağında tercih edilen içeceklerdendir. Şeker içeriği yüksek olan paketlenmiş aromalı sütler yerine evde şekerless ve mevsim meyvelerinden hazırlanan sütler tercih edilmelidir.

Meyviks Meyve Suyu Çeşitleri

Meyve, meyve olarak tüketilmelidir! Meyve suyu evde sıkılsa dahi çok fazla enerji ve şeker içeriğine sahiptir. Hazır meyve sularında ekstra kullanılan şeker de meyve sularını sağlıksız hale getirmektedir.

Ayrıca meyve sularında bulunmayan posa ve düşük vitamin içeriği, doğru tercihin meyve olduğunu göstermektedir. Günde 2-3 porsiyon meyve tüketimi içeriğinde bulunan vitaminler sayesinde bağışıklık sistemini güçlendirirken, posa içeriği sayesinde de sindirimimize yardımcı olacaktır.

Kıtır Çubuk Kraker

Yüksek tuz ve enerji içeriğine sahip krakerler yerine grisini/galeta tarzı atıştırmalıklar tercih edilebilir. Yüksek kepek içeriğine sahip bu atıştırmalıkların yanında tüketilecek süt, yoğurt, ayran ve peynir gibi ürünler güzel bir ara öğün tercihi olabilir.

Çıtır Patates Cipsi Çeşitleri

Patates cipslerin sağlıksız olarak düşünülmesinin sebebi içeriğinde bulunan patates değil, tuz ve yağ kaynaklı yüksek enerji içeriğidir.

Evde çok az bir yağ ile hazırlanarak, ince dilimlenmiş, tuz yerine baharatlar ile tatlandırılmış fırında ev yapımı sağlıklı cipsler hazırlayabilirsiniz.

Sadece patates ile değil çeşitli sebze ve meyveler ile de bu cipsleri hazırlayarak farklı ve lezzetli tatlar elde edebilirsiniz.

TÜRK BÖBREK VAKFI'NIN BÖBREK SAĞLIĞINI KORUMA ÇALIŞMALARI

Banban Ketçap

Ketçap; domates, şeker, tuz ve çeşitli baharatlardan yapılmaktadır. Evde hazırlanacak domates püresi ve baharatlar ile şeker ve tuz kullanılmadan sağlıklı ketçap tarzı soslar hazırlanabilir.

Banban Mayonez

Mayonezin evde hazırlanması kalorisini düşürmez ancak zeytin yağı, günlük taze yumurta ve az tuzla daha masum hale getirilebilir.

Yüksek kalori içeriği nedeniyle mayonez evde yapılırsa dahi sık tüketilmekten kaçınılmalıdır. Mayonez yerine baharatlarla lezzetlendirilmiş süzme yoğurtlar tercih edilebilir.

Şekerim Yumuşak Şeker

Yumuşak şekerler, aromalandırılmış toz şeker gibi düşünülebilirler. Bu yüzden sağlıklı bir beslenme programı içerisinde yer almamalıdır.

Yumuşak şekerler yerine doğal yöntemler ile kurutulmuş bir avuç kuru meyve tüketimi doğru tercih olacaktır.

Şipşak Hazır Çorba Çeşitleri

Hazır çorbalar yüksek tuz içerikleri nedeniyle sağlığımızı olumsuz yönde etkilerler. Paketlenmiş bir ürün olan hazır çorbalar yerine yine hızlı bir şekilde hazırlanabilen doğal yapılmış ve kurutulmuş tarhana çorbası tercih edilebilir.

Çikolata Çeşitleri

Çikolatalar doğru miktar ve sıklıkta tüketilmelidir. Büyük bir paket çikolata yemek yerine işaret parmağınızın boyutunu geçmeyecek (iki kare) küçük bir parça çikolata, sürekli olmayacak şekilde tüketilebilir. Bitter çikolata (kakao oranı %70 ve üstü) daha doğru bir tercihtir.

Evde yağ miktarını daha az tutarak ve meyvelerin şekeri kullanılarak çikolatalar hazırlayabilirsiniz.

Patırtı Patlamış Mısır

Paketli halde satılan patlamış mısırların içerisinde çok yüksek oranda tuz ve yağ kaynaklı enerji bulunmaktadır.

Evde yağsız ve çok az tuz kullanarak patlamış mısır yapabilir ve tüketebilirsiniz.

TÜRK BÖBREK VAKFI'NIN BÖBREK SAĞLIĞINI KORUMA ÇALIŞMALARI

ObezMarket'teki bazı sanal ürünlerin yerine tavsiye edilen sağlıklı ürünler:

Buzzla Soğuk Çay Çeşitleri

Soğuk çaylar, hazır almak yerine evde mevsim meyvelerinden hazırlanarak yapılabilir. Soğumuş çaylarınızı mevsim meyveleri ile karıştırabilirsiniz. Tatlandırmak içinse bir bardağa 1 çay kaşığı bal konulabilir.

Bitki çayları hazırlandıktan sonra soğuk olarak da tüketilerek de soğuk çaylara bir alternatif olabilir.

Sütto Aromalı Süt Çeşitleri

Aromalı sütler özellikle çocukluk çağında tercih edilen içeceklerdendir. Şeker içeriği yüksek olan paketlenmiş aromalı sütler yerine evde şekerless ve mevsim meyvelerinden hazırlanan sütler tercih edilmelidir.

Meyviks Meyve Suyu Çeşitleri

Meyve, meyve olarak tüketilmelidir! Meyve suyu evde sıkılsa dahi çok fazla enerji ve şeker içeriğine sahiptir. Hazır meyve sularında ekstra kullanılan şeker de meyve sularını sağlıksız hale getirmektedir.

Ayrıca meyve sularında bulunmayan posa ve düşük vitamin içeriği, doğru tercihin meyve olduğunu göstermektedir. Günde 2-3 porsiyon meyve tüketimi içeriğinde bulunan vitaminler sayesinde bağışıklık sistemini güçlendirirken, posa içeriği sayesinde de sindirimimize yardımcı olacaktır.

Kıtır Çubuk Kraker

Yüksek tuz ve enerji içeriğine sahip krakerler yerine grisini/galeta tarzı atıştırmalıklar tercih edilebilir. Yüksek kepek içeriğine sahip bu atıştırmalıkların yanında tüketilecek süt, yoğurt, ayran ve peynir gibi ürünler güzel bir ara öğün tercihi olabilir.

Çıtır Patates Cipsi Çeşitleri

Patates cipslerin sağlıksız olarak düşünülmesinin sebebi içeriğinde bulunan patates değil, tuz ve yağ kaynaklı yüksek enerji içeriğidir.

Evde çok az bir yağ ile hazırlanarak, ince dilimlenmiş, tuz yerine baharatlar ile tatlandırılmış fırında ev yapımı sağlıklı cipsler hazırlayabilirsiniz.

Sadece patates ile değil çeşitli sebze ve meyveler ile de bu cipsleri hazırlayarak farklı ve lezzetli tatlar elde edebilirsiniz.

TÜRK BÖBREK VAKFI'NIN BÖBREK SAĞLIĞINI KORUMA ÇALIŞMALARI

Şokko Kakaolu Fındık Kreması

Fındık kremalarını çok kolay bir şekilde evde hazırlayabilirsiniz. Paketli olarak satılan yüksek enerji ve şeker içerikli fındık kremaları tercih edilmemelidir.

Kuru çiğ fındığı kokusu çıkana kadar kavurduktan sonra krema kıvana gelene kadar mutfak robotundan geçirerek şekersiz ve doğal fındık kreması elde edebilirsiniz. Badem ve fıstık gibi çeşitli kuru yemişler ile de bu tarifi deneyebilirsiniz.

Evde doğal haliyle hazırlamış olduğunuz fındık kremasını yüksek enerji içeriği nedeniyle günde bir tatlı kaşığı kadar kahvaltıda, spor öncesi veya sonrasında tüketebilirsiniz.

- Gün içerisinde dışarda olduğunuz durumlarda doğru besin tercihi yapmak daha zor olabilir. Bu durumların önüne geçmek için grisini, galeta, süt, meyve, kuru meyve ve kuru yemişleri yanınızda bulundurabilirsiniz.

- Dışarda yediğiniz bir yemekte sağlıklı tercih yapmanız daha zor olabilir. Bu gibi durumlarda ise az yağ, tuz ve şeker içeriği olan yiyecekleri tercih ediniz. Böyle bir tercih şansınız yok ise yemeklerin içerisinde yağ olan suyunu tüketmeden daha az miktarda yiyiniz.

- Aç karnına spor yapmak yerine öncesinde sağlıklı atıştırmalıklar yaparak daha verimli spor yapabilirsiniz.



TÜRK BÖBREK VAKFI'NIN BÖBREK SAĞLIĞINI KORUMA ÇALIŞMALARI



ObezMarket'in açılışını, 7 Mart 2019'da etkinliğe katılan öğrencilerle yaptık.

TÜRK BÖBREK VAKFI'NIN BÖBREK SAĞLIĞINI KORUMA ÇALIŞMALARI

Etkinlik için hazırlanan basın bültenimiz şöyle:

TÜRKİYE'NİN İLK 'OBEZ MARKET'İ AÇILDI! BU MARKETTE FİYATLAR DEĞİL, ZARARLI İÇERİK VE KALORİLER HESAPLANIYOR...

Türk Böbrek Vakfı Başkanı Timur Erk: "Geleceğimiz olan çocuklarımız sebzelerin tadını bilmiyor. Türkiye'deki obez hastaların yüzde 60'ı 0-18 yaş aralığında!"

"Ailecek Hastası Olacaksınız!" Sloganı ile Hayata Geçirilen Projede Öncelikli Hedef Çocuklar...

"Korkunç Fırsatlar ve Dehşet Kampanyalar" kulağa bir market kampanyası için garip geliyor olsa da, Obez Market bilinçli tüketen çocuklar ve sağlıklı beslenmeye adım atmak isteyen ebeveynler için iyi bir fırsat.

Türk Böbrek Vakfı, dünya genelinde her yıl Mart ayının ikinci haftası çeşitli etkinliklerle ele alınan Dünya Böbrek Günü için çarpıcı bir çalışmaya imza attı.

"Çocuklarda Obezite" temasının ele alındığı proje kapsamında sanal olarak işleyecek Obez Market ile alışveriş sepetine eklenen paketli abur-cuburlar, fiyatlarıyla değil kalori miktarı ve şeker/tuz oranlarıyla hesaplanıyor. Dikkat çekici söylemlerle yer alan ürünler ise Lıkir, Şekerim, Chikolat, Çıtırıtı gibi isimlerle adlandırılarak ironi yapıldı.

Her şeyin aslına uygun olarak ciddi bir hazırlık aşaması sonrasında hayata geçirildiği ObezMarket projesinde amaç Türk Böbrek Vakfı olarak, Dünya Böbrek Günü'nde her geçen gün artan çocuk obezitesine dikkati çekmek ve tüketim alışkanlıkları konusunda farkındalık yaratmak oldu.

Çocukların yaşama dair tüm alışkanlık temellerinin ailede başladığı bilenen bir gerçek. Yeme alışkanlıkları, spor alışkanlıkları ve hatta alışveriş alışkanlıkları... Obezite ise tıp otoriteleri tarafından hastalık olarak görüldüğü halde öğrenilen bir durum olarak da biliyor. Bu sebeple, çocuklarda obezite konusuna alışveriş alışkanlıkları ve beslenme üzerinden dikkat çekilmesi hedefleniyor.

Obezite birçok sağlık soruna neden olurken, böbrek hastalıklarının da önemli nedenlerinden biri. Ülkemizdeki obez hastaların %60'ını 0-18 yaş aralığındaki çocuklar oluşturuyor. Yetersiz ve dengesiz beslenme ile olumsuz yaşam alışkanlıkları nedeniyle her geçen yıl bu sayı artıyor. Ulusal bir halk sağlığı sorunu olan obezitenin önlenmesi için ilgili bakanlıklar da çeşitli önlemler almaya başladı.

TÜRK BÖBREK VAKFI'NIN BÖBREK SAĞLIĞINI KORUMA ÇALIŞMALARI

“BAĞIŞIKLIK SİSTEMİNİ BOZAN EN BÜYÜK ETKEN ŞEKERDİR”

Obez Market açılışına ev sahipliği yapan Türk Böbrek Vakfı Başkanı Timur Erk: “Bugün yaşadığımız en önemli sorun, çocuklarımızın kilolu ve obez olmalıdır. Özellikle büyük şehirlerde yaşayan çocuklarımız abur cuburlara karşı savunmasız kalıyor. Çoğu belki baklanın, enginarın, pırasanın, kerevizin tadını bilmiyor ve işlem görmüş hazır gıdalar, besin değeri az ancak kalorisi yüksek yiyeceklerle öğün geçiriyorlar. Biz, maalesef kendi ellerimizle çocuklarımızın damak tadını bozduk.

Oysa geleneksel mutfak kültürümüz ve sofralarımızdan alışkın olduğumuz yemek tariflerimiz, bugün tüm dünyada kabul gören en sağlıklı beslenme biçimi olan Akdeniz beslenme tarzıyla birebir örtüşüyor. Yaptığımız saha eğitimlerinde çocukların yarısının okula kahvaltı yapmadan geldiğini üzülerken gözlemliyoruz. Biz burada, ObezMarket’te sadece çocuklara değil, büyüklere de aslında yediklerinin ve içtiklerinin içinde bulunan kalorileri, tuz ve şeker miktarlarını belki de biraz acımasız bir yöntemle gösteriyoruz.

Minicik bir çocuğa ‘aman sussun’ diye verdiğiniz paketli bir gıda, çocuğunuzu sadece sakinleştirmekle kalmıyor, şişmanlatıyor ve bağışıklığını zayıflatıyor. Bağışıklık sistemini bozan en büyük etken şekerdir.” dedi.

“BURADA AMAÇ YASAK KOYMAK DEĞİL”

TBV Başkanı Erk sözlerine çözüm önerileriyle devam etti: “Madem sorunu ortaya koyduk, çözümden de bahsedelim. Biz hiçbir zaman yiyecekler yasak koyulması taraftarı değiliz. Yasak, ilgiyi ve isteği arttıracaktır. Hâlbuki çikolata mı istedi, kakao oranı yüksek bir çikolatadan küçük bir parça, sürekli olmayacak şekilde tüketilebilir. Yumuşak şekerler yerine doğal yöntemler ile kurutulmuş bir avuç kuru meyve tüketimi doğru tercih olacaktır. Şeker içeriği yüksek olan paketlenmiş aromalı sütler yerine evde şekersiz ve mevsim meyvelerinden hazırlanan aromalı sütler tercih edilmelidir. Evde ince dilimlenmiş, tuz yerine baharatlar ile tatlandırılmış ve çok az bir yağ ile fırında pişirilmiş patatesle de bu cipslerden hazırlayarak farklı ve lezzetli tatlar elde edebilirsiniz. Fındık veya yer fıstığı kremalarını evinizde kolaylıkla hazırlayabilirsiniz.

Kuru çiğ fındığı ya da yer fıstığını kokusu çıkana kadar kavurduktan sonra krema kıvamına gelene kadar mutfak robotundan geçirerek şekersiz ve doğal krema elde edebilirsiniz. Görüldüğü gibi sağlıklı beslenme alışkanlığını edinmek çok zor değil, yeter ki biraz gayret gösterelim, biraz bilinçlenelim.”

Obez Market Farkındalık Yaratma Projesi, 9 kanalda haber olarak yayımlandı.

TÜRK BÖBREK VAKFI'NIN BÖBREK SAĞLIĞINI KORUMA ÇALIŞMALARI

Türkiye'nin ilk 'Obez Market'i

Türk Böbrek Vakfı, her yıl mart ayının ikinci haftası çeşitli etkinliklerle ele alınan "Dünya Böbrek Günü" için çarpıcı bir çalışmaya imza attı.

"Çocuklarda Obezite" temasının ele alındığı proje kapsamında "Obez Market" açıldı. Sanal olarak işleyecek Obez Market ile alışveriş sepetine eklenen abur-cuburlar, fiyatlarıyla değil kalori miktarı ve şeker-tuz oranlarıyla hesaplanacak.

Türkiye'deki obez hastaların yüzde 60'ının 0-18 yaş aralığında olduğunu söyleyen Türk Böbrek Vakfı Başkanı Timur Erk, "Obez Market'te sadece çocuklara değil, büyüklere de aslında yediklerinin ve içtiklerinin içinde bulunan kalorileri, tuz ve şeker miktarlarını belki de biraz acımasız bir yöntemle gösteriyoruz" dedi.



TÜRK BÖBREK VAKFI'NIN BÖBREK SAĞLIĞINI KORUMA ÇALIŞMALARI



7 MART 2019 FOX TV

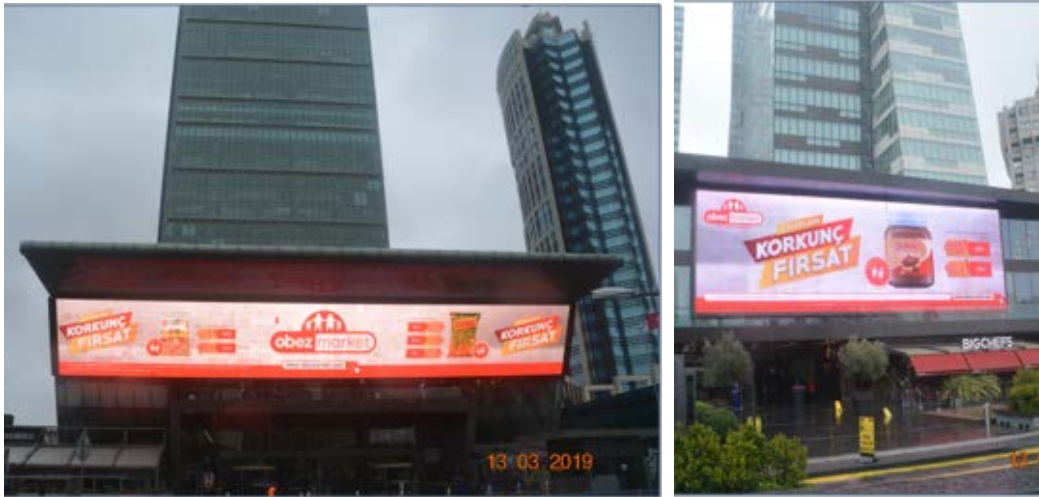


9 MART 2019 A HABER

TİMUR ERK'İN KALEMİNDEN
**TÜRK BÖBREK VAKFI'NIN
BÖBREK SAĞLIĞINI KORUMA ÇALIŞMALARI**



10 MART 2019 TGR HABER



Dış mecralarda yer alan ObezMarket görsellerinden bazıları
İstanbulda Trump Towers AVM, Mecidiyeköy – Sapphire AVM, Levent

8 MART 2019 MİLLİYET GAZETESİ

TÜRK BÖBREK VAKFI'NIN BÖBREK SAĞLIĞINI KORUMA ÇALIŞMALARI



Kanyon AVM, Levent, İstanbul



Carousel AVM, Bakırköy, İstanbul

TİMUR ERK'İN KALEMİNDEN

TÜRK BÖBREK VAKFI'NIN BÖBREK SAĞLIĞINI KORUMA ÇALIŞMALARI



Bodrum Havalimanı, Muğla



Edremit Havalimanı, Balıkesir

TÜRK BÖBREK VAKFI'NIN BÖBREK SAĞLIĞINI KORUMA ÇALIŞMALARI

Dünya Böbrek Günü kapsamında 11 Mart 2019'da Kanyon İntema Yaşam Akademisi mutfağında düzenlenen etkinlikte ünlüler ve çocuklar mutfağa girdi.

11 MART 2019 NTV HABER

"Şeker ve tuzu azalt, hayatını uzat" diyen ünlüler çocuklarla mutfağa girdi
ntv.com.tr



Dünya Böbrek Günü sebebiyle "Çocuklarda Obezite" temasıyla gerçekleştirilen etkinlikte "Şeker ve tuzu azalt, hayatını uzat" sloganı ile önemli bilgiler paylaşıldı.

Sevilen oyuncular Ayça Erturan, Aslı Bekiroğlu ve Almıla Ada, Türk Böbrek Vakfı Başkanı Timur Erk'in ev sahipliğinde ve Gastronomi Uzmanı Dr. Dilistan Shipman moderatörlüğünde çocuklar ile mutfağa girdi. Çocuk Endokrinolojisi Uzmanı Prof. Dr. Olcay Evliyaoğlu ve Çocuk Nefrolojisi Uzmanı Prof. Dr. Lale Sever de etkinlikte çocuklara eşlik etti.

Etkinlikte çocuklarla mutfağa girip sağlıklı atıştırmalıklar hazırlayan sevilen oyuncu Ayça Erturan, sağlıklı beslenmeyi çok küçük yaşlarda öğrendiğini belirterek, "Bahçemde ekip-diktiklerimle doğal tohumlar elde ettim ve hatta bu yüzden Buğday Derneği'ne üye olup orada eğitimler aldım. Bunun için çok şanslı olduğumu düşünüyorum" dedi.

TİMUR ERK'İN KALEMİNDEN

TÜRK BÖBREK VAKFI'NIN BÖBREK SAĞLIĞINI KORUMA ÇALIŞMALARI



Erturan, dışarıdan yemek yemek konusunda çok dikkatli olduğunu belirtti ve ekledi:

“Hangi hijyenik şartlarda hazırlandığı ve hangi yağlarla yapıldığını bilmediğim için dışarıdan yemek yerine yiyeceklerimi yanımda taşımaya gayret ediyorum. Keşke doğamız ve kendi ürünlerimiz bozulmasaydı ve anneannelerimiz, ninelerimizden kalan adetleri devam ettirebilseydik. Annelere mesajım ise hazır gıdalardan uzak durmak yönünde olacak.”

TÜRK BÖBREK VAKFI'NIN BÖBREK SAĞLIĞINI KORUMA ÇALIŞMALARI



Oyuncu Almıla Ada, “Çocukluğumdan beri abur-cuburla hiç işim olmadı. Bale yapmamın bunda çok büyük etkisi var. Sağlıklı yemekler konusunda mutfakta çok iddialı olduğumu söyleyebilirim” derken, oyuncu Aslı Bekiroğlu ise “Aslında halen beslenme bölümü öğrencisiyim. Bunu çok kimse bilmez mutfakta pek iyi değildir ama sağlıklı beslenme konusundaki bilgilerimle iyi yaşadığımı söyleyebilirim” ifadesini kullandı.

Etkinliğe ev sahipliği yapan Türk Böbrek Vakfı Başkanı Timur Erk, 82 milyon nüfusu olan Türkiye’de 3 milyon morbid obez bulunduğunu ve bunun 1,8 milyonunun çocuk yaşta olduğunu söyleyerek şöyle konuştu:

“En büyük sıkıntı da bunun her yıl %8 artıyor olması. Bizler yaptığımız çalışmalarla bu oranı yüzde 4'lere çekebilirsek ne mutlu bize. Çocukların, ailelerinden edindiği yanlış beslenme alışkanlıklarının düzeltilmesine yönelik bilinçlendirme çalışmaları bu yılki ana hedefimizdir. Bu bağlamda çocuklara başta abur cubur olmak üzere bol kalorili, bol şekerli, bol tuzlu beslenme yerine, yeterli ve dengeli beslenme bilincinin kazandırılması, geleceğin sağlıklı nesillerini yetiştirme açısından ülkemizin vazgeçilmezidir. Bu arada çocuklara en fazla tükettikleri/yedikleri besinler ve ürünler yerine daha sağlıklı alternatiflerin olduğu Dr. Dilistan Shipman gibi uzmanlar tarafından öğretilmeli ve kamuoyuyla paylaşılmalıdır. Ayrıca yeni neslin yakından takip ettiği birbirinden değerli genç oyuncularında bu konuda bilinçli olduğunu ve bunu çevreleriyle paylaştığını görmek de mutluluk veriyor.”

TÜRK BÖBREK VAKFI'NIN BÖBREK SAĞLIĞINI KORUMA ÇALIŞMALARI

“KESKİN KOKU VE TADI OLAN SEBZELER KÜÇÜK YAŞLARDA ALIŞTIRILMALI”

Mutfak etkinliğinde moderatörlük görevini üstlenen Bilgi Üniversitesi Gastronomi Bölümü Başkanı Dr. Dilistan Shipman ise doğru ve sağlıklı beslenmenin çocukluk döneminde başlanması gerektiğinin altını çizerek, şunları söyledi:

“Beslenme, bireylerin sağlığını korumak, geliştirmek ve yaşam kalitesini yükseltmek için vücudun gereksinimleri olan besin öğelerini yeterli miktarlarda ve uygun zamanlarda almak için bilinçli yapılması gereken bir davranıştır. Doğru ve sağlıklı beslenme çocukluk döneminde başlamalıdır çünkü o dönem yetişkinlik için temel oluşturan pek çok alışkanlığın geliştiği dönemdir. Bu dönemde yeterli ve dengeli beslenmenin sağlanmasının yanı sıra sağlıklı beslenme alışkanlıklarının kazandırılması da önemlidir. Çocuklar küçük yaşlarda besinlere karşı seçici tavırlar sergileyebilirler. Özellikle koku ve tatları keskin olan enginar, kereviz, lahana gibi sebzeleri tüketmekte direnç gösterebilirler. Bu nedenle bu tip yiyeceklerin küçük yaştaki çocuklara alıştırılması için sevecekleri diğer yiyeceklerle harmanlanarak sunulması ilerde sağlıklı beslenme alışkanlıklarını kazanmaları için tavsiye edilebilir.”



TÜRK BÖBREK VAKFI'NIN BÖBREK SAĞLIĞINI KORUMA ÇALIŞMALARI

“BESLENMENİN YANINDA HAREKET AZLIĞI DA OBEZİTE İÇİN ÖNEMLİ BİR FAKTÖR”

Çocuk Endokrinolojisi Uzmanı Prof. Dr. Olcay Evliyaoğlu ise Türkiye’de obezitenin arttığına dikkati çekerek, “Obezite ülkemiz için artık çok ciddi bir problem çünkü bu konuda Avrupa’da birinciyiz. Annelerin mutfaklarından alacağı küçük önlem ve değişiklikler sayesinde obeziteyi önlemek için çok büyük adımlar atılacağına düşünüyorum. Türkiye’de obezite birçok nedenden dolayı artış gösteriyor ve bunlardan bir tanesi de beslenme. Ayrıca hareket azlığı ve okullardaki yemekhanelerin ele alınması ve hatta sosyal sorumluluk çerçevesinde devlet politikası şeklinde ele alınması gerekiyor. Türk Pediatri Kurumu’nun da bu konuyla ilgili çalışmalarının olduğunu özellikle söylemek istiyorum” dedi.



Prof. Dr. Olcay Evliyaoğlu

TÜRK BÖBREK VAKFI'NIN BÖBREK SAĞLIĞINI KORUMA ÇALIŞMALARI

Dünya Böbrek Günü sebebiyle “Çocuklarda Obezite”ye karşı gerçekleştirilen etkinlikte “Şeker ve tuzu azalt, hayatını uzat” sloganı ile önemli bilgiler paylaşıldı. Sevilen oyuncular Ayça Erturan, Aslı Bekiroğlu ve Almıla Ada; Türk Böbrek Vakfı Başkanı Timur Erk'in ev sahipliğinde ve Gastronomi Uzmanı Dr. Dilistan Shipman moderatörlüğünde çocuklar ile birlikte mutfağa girdiler. Çocuk Endokrinolojisi Uzmanı Prof. Dr. Olcay Evliyaoğlu ve Çocuk Nefrolojisi Uzmanı Prof. Dr. Lale Sever de etkinlikte çocuklara eşlik etti.



'Şeker ve tuzu azalt, hayatını uzat' diyen ünlüler mutfağa girdi

Dünya Böbrek Günü sebebiyle “çocuklarda obezite”ye karşı gerçekleştirilen etkinlikte “Şeker ve tuzu azalt, hayatını uzat” sloganı ile önemli bilgiler paylaşıldı.

Bilgi Üniversitesi Gastronomi Bölüm Başkanı Dr. Dilistan Shipman, minik şeflere sağlıklı atıştırmalıklar ile kalorisi ve şekeri az tatlıların hazırlanması ile ilgili bilgiler verdi.

TÜRK BÖBREK VAKFI'NIN BÖBREK SAĞLIĞINI KORUMA ÇALIŞMALARI

MAGAZİN HATTI...



**ÇOCUKLARLA SAĞLIKLI
ATİŞTIRMALIK YAPTILAR**

Ayça Erturan, Aslı Bekiroğlu ve Almıla Ada, Dünya Böbrek Günü sebebiyle çocuklarda obeziteye dikkat çekmek amacıyla gerçekleştiren bir etkinlikte; **Türk Böbrek Vakfı** Başkanı **Timur Erk** in evsahipliğinde çocuklar ile birlikte mutfığa girdi. 'Şekeri ve tuzu azalt, hayatını uzat' mesajının verildiği etkinlikte miniklerle sağlıklı atıştırmalıklar hazırlayan Ayça Erturan, sağlıklı beslenmeyi çok küçük yaşlarda öğrendiğini belirterek 'Bahçem-

Okur FİDZAY

de ekip diktiklerimle doğal tohumlar elde ettim. Buğday Derneği'ne üye olup orada eğitimler aldım" dedi. Almıla Ada ise "Çocukluğumdan beri abur cuburla hiç işim olmadı. Bale yapmamın bunda çok büyük etkisi var" diye konuştu. Aslı Bekiroğlu ise şunları söyledi: "Astında hala beslenme bölümü öğrencisiyim; bunu çok kimse bilmez. Sağlıklı beslenme konusundaki bilgilerimle iyi yaşadığımı söyleyebilirim."




Sağlıklı yaşam için buluştular

Ayça Erturan, Aslı Bekiroğlu ve Almıla Ada, Dünya Böbrek Günü'nde obeziteye dikkat çekmek için çocuklarla mutfığa girdi. **Türk Böbrek Vakfı** Başkanı **Timur Erk**'in evsahipliğinde gerçekleştiren etkinlikte, 'Şekeri ve tuzu azalt, hayatı uzat' sloganıyla sağlıklı atıştırmalıklar hazırlandı. Bekiroğlu, "Beslenme bölümü öğrencisiyim. Mutfakta iyi değilimdir ama sağlıklı beslenme

konusundaki bilgilerimle iyi yaşadığımı söyleyebilirim" dedi. Sağlıklı yaşamı hayat felsefesi haline getirdiğini belirten Erturan ise, "Kendi yoğurdumu hazırlarım. Şimdi de peynir yapmaya başladım" şeklinde konuştu.

● **SEÇKİN ŞENVARDAR**



13 MART
2019
HÜRRİYET
KELEBEK
GAZETESİ

ŞEKERİ VE TUZU AZALT

■ Dünya Böbrek Günü'nde, Karşıyon-İnterna'da "Şekeri ve tuzu azalt, hayatını uzat" sloganıyla bir etkinlik düzenlendi. Türk Böbrek Vakfı Başkanı **Timur Erk**'in evsahipliğinde düzenlenen etkinlikte Ayça Erturan, Aslı Bekiroğlu ve Almıla Ada da katıldı. Oyuncular, Gastronomi Uzmanı Dilistan Shipman moderatörlüğünde çocuklarla mutfığa girip sağlıklı atıştırmalıklar hazırlandı.

12 MART 2019 MİLLİYET CADDE GAZETESİ

TİMUR ERK'İN KALEMİNDEN

TÜRK BÖBREK VAKFI'NIN BÖBREK SAĞLIĞINI KORUMA ÇALIŞMALARI

Dünya Böbrek Günü etkinlikleri kapsamında Süper Lig takımları da vakfımızın pankartı ile sahaya çıktı.



10 Mart 2019 Beşiktaş-Konyaspor Maçı



11 MART 2019 Galatasaray- Antalyaspor Maçı

TÜRK BÖBREK VAKFI'NIN BÖBREK SAĞLIĞINI KORUMA ÇALIŞMALARI

13 MART 2019 DÜNYA BÖBREK GÜNÜ BETÜL DEMİR KONSERİ

2019 yılı Dünya Böbrek Günü kutlamaları çerçevesinde gerçekleştirdiğimiz son etkinliğimiz Bakırköy Cem Karaca Kültür Merkezi'ndeki Betül Demir konseri oldu.

Sıcak ve neşeli bir atmosferde geçen konserde vakfımızın bursiyerleri ve UPS Spor Kulübü oyuncularını sürpriz yaparak sahneye "Tuzu ve Şekerini Azalt, Hayatını Uzat" yazılı pankartla çıkıttı. Sosyal komitemiz, Tekirdağ şubesi çalışanlarımız ve diyaliz tedavisi gören hastalarımızın da aramızda bulunduğu gecede hastalarımız, Betül Demir'in şarkılarına eşlik ederek neşeli bir akşam geçirdi.

Bu etkinlikle 2019 yılı Dünya Böbrek Günü kutlamalarını sonlandırdık.



2019 yılı Dünya Böbrek Günü'nde yaptığımız etkinlikler ve öncesinde sosyal medyada yayımladığımız diyabet hastalıklarıyla ilgili "Buzdağı" kamu spotu sonrasında aldığımız kamuoyu bildirimlerinin en önemlisi, Tip-1 ile Tip-2 diyabet arasındaki farkın tam anlamıyla bilinmediğiydi. Bu nedenle Diyabet Cemiyeti kaynaklarını kullanarak şu bilgiyi paylaşmak isterim:

Bu konudaki en önemli fark Tip-2 diyabet hastalığının ülkemizde %85 oranında yaygın olmasıdır.

TÜRK BÖBREK VAKFI'NIN BÖBREK SAĞLIĞINI KORUMA ÇALIŞMALARI



ŞEKER VE TUZU AZALT, HAYATINI UZAT
TÜRK BÖBREK VAKFI

Betül Demir ve Türk Böbrek Vakfı Başkanı Timur Erk, sahnede 'Beraber Yürüdük Biz Bu Yollarda' şarkısını söyledi.

BERABER YÜRÜDÜK BİZ BU YOLLARDA

ÜNLÜ şarkıcı Betül Demir, Türk Böbrek Vakfı'nın düzenlediği Dünya Böbrek Günü etkinliklerinin kapanışında konser verdi. Bakırköy Cem Karaca Kültür Merkezi'nde halka açık olarak gerçekleştirilen konser büyük ilgi gördü. Demir, ikinci şarkısını seslendirirken, ellerinde 'Şeker ve tuzu azalt, hayatını uzat' pankartıyla sahnesine çıkanları görünce kısa süreli şok yaşadı. Pankartı taşıyanların Türk Böbrek Vakfı'nın sağlık gönüllüleri olduğunu öğrenince gülme krizine giren Demir; "Haya-

tımda ilk kez böyle bir şeyle karşılaştım ve ne yapacağımı şaşırdım açıkçası" dedi. O anda sahneye çıkan vakıf başkanı Timur Erk, "İnsanlarımızın tuz ve şekeri azaltmaları için ne mücadeleler verdiğimizizin yakın şahidisin. Senin sahneye de çıkacağımızı tahmin etmeliydin" diye konuştu. Ünlü şarkıcı kopan alkışlarla beraber Erk'e "Madem buraya çıktınız, hakkını verip benimle bir şarkı seslendirmelisiniz" diye karşılık verdi. İkili, birlikte 'Beraber Yürüdük Biz Bu Yollarda' şarkısını seslendirdi.

TÜRK BÖBREK VAKFI'NIN BÖBREK SAĞLIĞINI KORUMA ÇALIŞMALARI

C – TUZ

Tuzun kimyasal formülü sodyum klorürdür.

Zamanında para yerine geçen bir kimyasal olan tuz, Romalı askerlere ücret yerine ödenen temel bir gıdaydı. Avrupa’da, Kuzey Denizi’nden elde edilen ve tüketilen ringa balığının uzun süre korunması için zengin tuz kaynaklarına sahip İsveç İmparatorluğu’nun 200 yıl boyunca Baltık ülkeleri, Danimarka, Finlandiya ve Norveç’te imparatorluk kurmasına katkı sağlayan zengin bir mineraldir.

Dünya Sağlık Örgütü ve Sağlık Bakanlığı günlük tuz tüketimini, 5-6 gram ile sınırlamaktadır.

**“TUZUN AZI KARAR, ÇOĞU ZARAR!
GÜNLÜK TUZ TÜKETİMİ 5-6 GRAM OLUR İSE
İŞE YARAR...
TUZU AZALT, ÖMRÜNÜ UZAT”**

Tuzun bileşiminde yer alan ve fizyolojik açıdan ihtiyaç duyulan sodyum, kan basıncı, asit baz dengesi, sinir sistemi ve kas dokusunun iyi çalışmasında önemli bir etkidir. Aşırı tuz tüketimi ve dolayısıyla yüksek sodyum alımı ise böbrek, kalp ve beyin hastalıkları başta olmak üzere birçok sağlık sorununa yol açar.

Türk Hipertansiyon ve Böbrek Hastaları Derneği’nin 2008 yılında gerçekleştirdiği SALTURK-1 çalışması, o günün Türkiye’inde yetişkinlerin kişi başı günlük tuz tüketiminin 18 gram olduğunu tespit etti. 2010-2015 yılları arasında Sağlık Bakanlığının Türkiye’de aşırı tuz tüketilmesinin azaltılması programı ve başta Türk Böbrek Vakfı olmak üzere birçok STK’nın çalışmaları sayesinde tuz tüketimi günlük 14 grama düştü. Türk Böbrek Vakfı’nın farkındalık çalışmaları ve kampanyalarıyla günümüzde günlük tuz tüketimi 10 grama kadar düşürüldü.

2012 yılında yapılan SALTURK-2 çalışmasına göre günlük tuz alımının %56’sından yemek tuzunun sorumlu olduğu, bunun da dörtte üçünün tencereye eklenen tuzdan oluştuğu tespit edildi.

TÜRK BÖBREK VAKFI'NIN BÖBREK SAĞLIĞINI KORUMA ÇALIŞMALARI

Tuz tüketim kaynağının hangi oranlarda olduğuna bakarsak,
%34 ile ekmek,
%30 ile yemek pişerken veya hazırlanırken eklenen tuz,
%21 ile işlenmiş ve ambalajlanmış gıdalar,
%11 sofradaki tuzluğun katkısı,
%4 gıdalarda bulunan doğal tuzlar olduğunu görebiliriz.

Gün içinde tüketilen ve tuz içeriği yüksek zeytin, peynir, turşu, salça, çeşitli soslar ve tuzlu baharat karışımları da günlük tuz alımını artırmaktadır.

Ağustos 2013'ten itibaren tuz ambalajlarında "Tuzu Azaltın Sağlığınızı Koruyun" ifadesinin bulunması zorunlu hale getirilmiştir.

Günde 5 gram tuz tüketimi için 5 öneri

- 1-Tuzluğa masadan kaldırın
- 2-Tadına bakmadan yemeğe tuz eklemeyin, mümkünse hiç tuz eklemeyin
- 3-Yemek yaparken ve hazırlarken tencereye eklediğiniz tuzu azaltın
- 4-Her gün sebze ve meyve yiyin, böylelikle potasyum alın ama sodyumu azaltın
- 5-Fazla tüketmekten kaçının ve sporu yaşam tarzınız olarak algılayın

Birçok yeme ve beslenme alışkanlığında olduğu gibi tuz tüketim alışkanlıkları da çocukluk çağında kazanılmaktadır. Bu konuda öncelikle anneler bilinçlendirilmelidir. Çocukluk çağında doğru tuz tüketimi alışkanlıklarının verilmesi önemlidir. Gebelik ve menopoza döneminde kadınlar, aşırı tuz tüketiminin kendileri için ne kadar riskli olduğunu farkına varmalıdır. Aşırı tuz tüketimi, vücuttan kalsiyum atımını artırarak kadınlarda yaygın olan kemik erimesinin ilerlemesini tetiklemektedir.

Aşırı tuz kullanımı yüksek tansiyon oluşturur.

Türkiye'de hipertansiyon görülme sıklığı %30 civarında olup, Sağlık Bakanlığı verilerine göre her üç ölümden birinin nedeni hipertansiyondur.

Hipertansiyonu tetikleyen, tuzun içinde bulunan sodyumdur. Sodyum içeren her türlü gıdanın aşırı tüketiminden uzak durulmalıdır.

Çoğumuz yapılan keklerde genelde sadece şeker olduğunu bilir, ancak kabartma tozu olarak kullandığımız sodyum bikarbonat, sodyum içerdiğinden günlük tuz tüketimini artırmaktadır. Mümkün olduğunca günde yarım litreden fazla soda veya mineral suyu içilmemelidir.

Aşırı tuz tüketiminin ve beraberinde yol açtığı sağlık sorunlarının önlenmesinde farkındalık oluşturulması, yanlış beslenme alışkanlıkları ve yaşam tarzının değiştirilmesi gerekmektedir.

TÜRK BÖBREK VAKFI'NIN BÖBREK SAĞLIĞINI KORUMA ÇALIŞMALARI

SOFRA TUZU, HİMALAYA TUZU, KAYA TUZU, OKYANUS TUZU VE RAFİNE TUZ... HANGİSİ YARARLI HANGİSİ ZARARLI?

Doğada çevresel etkileşimden en az zarar gören tuz, en sağlıklı tuzdur. Tuzlarda üretilen tuzlar yeraltı su kaynaklarına karışan başta ağır metaller olmak üzere kimyasal atıklar içeriyorsa, o tuzlardan elde edilen tuz sağlıklı değildir. Ayrıca rafine tuzlarda bulunan, kolay doze edilebilmesi için alüminyum stearat içeren tuzlar da sağlıklı değildir.

Tüketimi önerilen en sağlıklı tuz doğada doğal olarak bulunan %95'i sodyum klorür olan, %5'inde ise yüzü aşkın mineral bulunan kaya tuzudur. Ancak kaya tuzlarında genelde iyot bulunmadığı için gerektiği miktarda iyot ilave edilmiş kaya tuzu tüketimi ideal çözümdür.

Himalaya tuzu, okyanus tuzu ve renklendirilmiş kristal görünümü veren tuzlar daha ziyade pazarlama taktiği sonucu satılan tuzlardır. Ayrıca Himalaya kaya tuzu talyum, radyum ve plütonyum içermektedir. Bu nedenle radyoaktif maddelerin içerdiği tuzlardan uzak durmak gerekmektedir.

Tuzun normal olarak %40'ı sodyum, %60'ı klorürdür. Burada söz konusu olan esas etken madde sodyumdur. Halen 10 grama indirilmiş bulunan günlük yetişkin tüketim miktarı yapılacak kampanya ve lobicilik çalışmalarıyla titizlikle devam ettirilmeli ve Dünya Sağlık Örgütü'nün hedeflediği 5-6 grama indirilmelidir. Bu son aşama Türk damak tadının tuz tüketimine yatkınlığı nedeniyle en zor aşama olup senelerce sürebilir.

Tuz tüketiminin azaltılması konusunda birkaç pratik öneriyi şöyle sıralayabiliriz: Börek, poğaç, açma, mantı, makarna, erişte, pizza, kuru pasta, gözleme, pide ve kurabiye gibi hamur işleri potansiyel tuz kaynağıdır.

TÜRK BÖBREK VAKFI'NIN BÖBREK SAĞLIĞINI KORUMA ÇALIŞMALARI

Damak tadımıza uygun kahvaltıda beyaz peynir olmazsa olmazımızdır. 100 gram beyaz peynirin içinde 3,5 gram tuz bulunmaktadır. Peynir, ambalajından çıkarıldıktan sonra en az iki kez ılık suyla durulanmalı ve servis edilmelidir. Tuz oranının Akdeniz’de %4 oranında bulunduğunu hatırlatırsam, Akdeniz’in suyunu içemediğimiz gibi damak tadımızın alışkanlıklarımızdan biri olan peynirin de tuzu alınarak tüketilmesi gerektiğini söyleyebiliriz.

Salataya tuz yerine limon, karabiber, kırmızı biber, kimyon, sirke, nane, kekik, soğan, sarımsak, baharatlar, değişik otlar, dereotu, taze fındık, ceviz, semizotu ve zeytinyağı ekleyip damak tadımıza uygun şekilde getirerek, tuz tüketimini azaltabiliriz.

TUZ TÜKETİMİNİN AZALTILMASINA YÖNELİK ÖNEMLİ FAALİYETLERİMİZ

Türk Böbrek Vakfı olarak yıllardır tuz tüketiminin azaltılmasına yönelik çalışmalar yapsak da şunu vurgulamak gerekiyor: Tuz tüketimi günlük en az 5 gram olmalıdır. Daha az tüketilirse hiponatremi denilen hastalık meydana gelir.

İçinde %5 oranında muhtelif mineraller ve iyot bulunan kaya tuzunu günde 5-6 gram tüketmek ideal formüldür.

Böbrek sağlığının korunması, kronik böbrek hastalığıyla mücadele kapsamında aşırı tuz ve şeker tüketiminin zararları, sağlıklı beslenme ve hayat tarzı önerileri eğitimlerine İstanbul, Tekirdağ ve ilçelerinde devam edildi. (İlgili yazılar için: EK-1,EK-2) Tuz tüketiminin azaltılmasına yönelik ana çalışmamız, toplum olarak en çok tükettiğimiz temel gıda olan ekmekle başladı.

İstanbul Büyükşehir Belediye Başkanlığına 13 Haziran 2011’de yazılan yazı (EK-3) ile İstanbul Halk Ekmek Fabrikası’nda (İHE) üretilen ekmeklerdeki tuz oranının düşürülmesi çalışmasının başarılı sonuçları paylaşıldı.

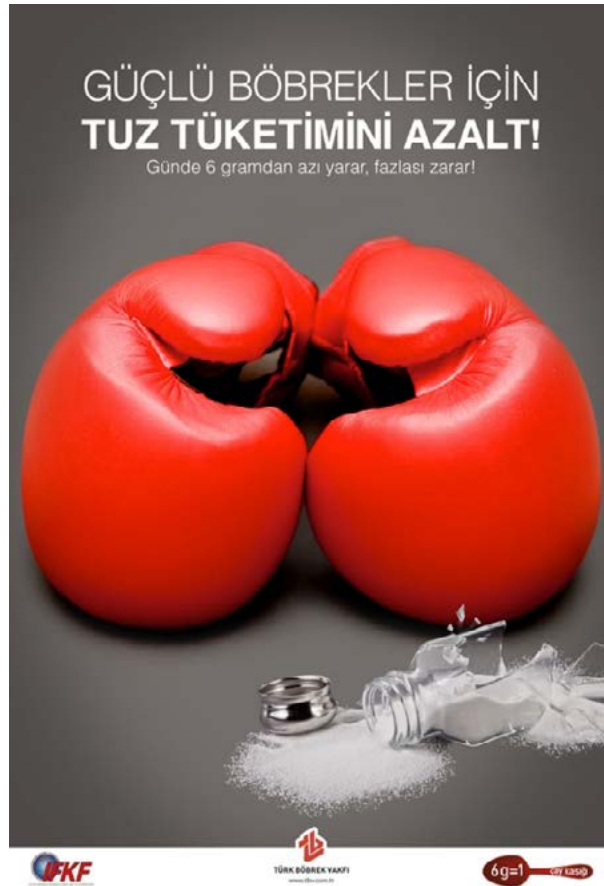
Türk Hava Yolları’na (THY) 31 Ocak 2013’te yazılan yazı (EK-4) ile tuz tüketiminin azaltılması için uçaklarda sunulan ikramlarda tuz paketlerinin kaldırılması önerisinde bulunuldu.

TÜRK BÖBREK VAKFI'NIN BÖBREK SAĞLIĞINI KORUMA ÇALIŞMALARI

Ekmeğin içindeki tuz miktarının düşürülmesi için İstanbul Büyükşehir Belediyesinin o zamanki başkanı Kadir Topbaş ile görüşüldü ve Halk Ekmek Genel Müdürlüğü ile temasa geçildi. İHE, Türk halkının damak tadını bozmadan ürünlerin içerisindeki tuz oranını iki kez %25 oranında azaltarak bugünkü standartlara getirdi. İHE'nin bu örnek çalışması vakfımız tarafından diğer büyükşehir belediye başkanlarına iletilerek yurt genelinde yaygınlaştırılması sağlandı.

Şimdiye dek girişimde bulunup sonuç alamadığımız eylem veya proje sayısı oldukça düşüktür. Nitekim THY'de hala yolculara yemekle veya kahvaltı ile beraber tuz verilmektedir. Halbuki tuzun talep üzerine verilmesi, THY için oldukça iyi bir sosyal sorumluluk projesi olabilir.

24 Şubat 2012'de tuz tüketiminin zararlarını anlatmak üzere, ulusal ve yerel televizyon kanalları ve radyo kanallarında yayımlanması amacıyla hazırlanan kamu spotu için RTÜK'e başvuruldu. (EK-5). Kısa zamanda onay alınarak konu hakkında milyonların bilinçlendirilmesini sağlayan kamu spotu yıllarca yayımlandı.



TÜRK BÖBREK VAKFI'NIN BÖBREK SAĞLIĞINI KORUMA ÇALIŞMALARI

Türkiye'de günlük tuz tüketimi

Uluslararası Böbrek Vakıfları Federasyonu (IFKF) Başkanı Timur Erk, hipertansiyon hastalarının tedavisinde tuzun kısıtlanmasının kan basıncının kontrol altına alınmasında ilaç kullanımı kadar önemli olduğunu bildirdi.



Türk Böbrek Vakfı Yürütme Kurulu Başkanı da olan Erk, AA muhabirine yaptığı açıklamada, Türkiye'de artan kalp ve böbrek hastalıklarının halk sağlığını tehdit eden boyutlara ulaştığını söyledi.

Erk, resmi araştırmalara göre, kronik böbrek yetmezliği hastalığına yakalanma riskinin dünya ortalamasının yüzde 10 olduğunu, bu oranı Türkiye'de yüzde 14'e çıktığını aktararak, "Ülkemizdeki bu oran dünya ortalamasına yaklaşılmak için somut çalışmalar gerçekleştirilmemiz gerekiyor."

Sağlıklı yaşam alışkanlıklarını çocukluk çağlarında başlat, bu konuda anne ve babalar, evdeki beslenme ve alımda tüketilen yiyeceklerin kontrolü ile sağlıklı nesillerin oluşmasına önemli değerler katabilirler" diye konuştu.

Son dönem kronik böbrek yetmezliği hastalarının önemli ve önemebilir nedenlerinden biri olan yüksek tansiyon hastalarının kalp sağlığı için de önemli bir sorun olduğunu anlatan Erk, şöyle devam etti:

"Tuz, fazla miktarda tüketildiğinde kan basıncını artırarak, yüksek tansiyona neden olan, yüksek tansiyonun neden olduğu kalp-damar ve böbrek hastalıklarını oluşturan önemli bir gıda maddesidir. Genetik yatkınlık gibi durumlar bu faktöre eklendiğinde hipertansiyon hastası olmak kaçınılmaz hale gelir."

Hipertansiyon hastalarının tedavisinde tuzun kısıtlanması, kan basıncının kontrol altına alınmasında ilaç kullanımı kadar önemli. Kan basıncının yükselmesine neden olan hipertansiyon, damarlar, kalp ve böbreklerde tahribata yol açarak bu hastalıkların ilerlemesine neden olur. Böbreklerin bir görevi de vücuttaki kan basıncını belirlemek olduğundan yüksek tansiyonu tetikleyen diğer etkenler böbrek sağlığını da bozmasına yol açıyor."

Türkiye'de günlük tuz tüketimi Timur Erk, Türkiye'deki toplumsal beslenme alışkanlıklarına bakıldığında günlük gıda tüketiminin en az yarısını ekmek ve

unlu mamullerin oluşturduğuna, ortalama damak tadına göre de unlu mamullerin içinde önemli miktarlarda tuz bulunduğunu dile getirerek, yazılanı kaydetti:

"Sağlıklı beslenmek, hipertansiyonu önlemek ve bu hastalığın tedavisi için günlük kişi başına ortalama 6 gram tuz tüketilmesi gerekirken 2008 yılında yapılan bir çalışmaya göre, ülkemizde kişi başına günlük ortalama 18 gram tuz tüketildiği ve bu miktarın yaklaşık 7,2 gramının beyaz ekmeğe ve unlu mamullerin tüketimi sonucu alındığı belirtilmiştir."

Bu noktada alınması gereken basitçe önlem ise tuz tüketiminin toplam sağlığı için önce bireyden başlayarak bir hareketle kısıtlanması ve sınırlandırılması, daha sonra da bunun toplumsal farkındalık olarak hayata geçirilmesidir."

Tuzun bütün paketli gıdalara dayandığına artırmak üzere girdiğini, soslar, içenmiş etler, hazır çorba ve et suyu tabletleri, konserve, suyu ve tuzlu taze biberlerde de belirli miktarda tuz bulunduğunu ifade eden Erk, toplumsal tuz tüketimi davranışları için şu tavsiyelerde bulundu:

"Tuzsuz ekmeğe veya tuzu azaltılmış ekmeğe ve unlu mamul ürünlerin fiyatlarını arttırmak için girişimlerde bulunulmamalı. Üzerinde içerikler tuz miktarı yazan gıdalara tercih edilmeli, gıda üreticileri besinlerdeki tuz miktarını yazmaya teşvik edilmeli, tuzu fazla miktarda içeren gıdalar daha az tüketilmeli."

Çocuklara tuzun zararları anlatılmalı, okullarda tuzun zararları olabileceği öğretilmeli. Gıda üreticilerinden daha az tuzlu besinler talep edilmeli. Sofralarda tuz bulundurulmamaya çalışılmalı, yemeyi tadına bakmadan tuz atmadan vorgeçmeli."

Erk, ayrıca tuz tüketiminin sınırlandırılmasında ilgili belediyelerdeki kuruluşların masaların kaldırılması ve ekmekeklerdeki tuz oranlarının düşürülmesi amacıyla TBMM Sağlık Komisyonu ile bir proje üzerinde çalıştıklarını aktardı. AA

Beyoğlu Belediyesi'ne 23 Mart 2012'de yazılan yazıyla ilçedeki restoranlarda tuz tüketiminin azaltılması için masalardan tuzlukların kaldırılması ve bunu uygulayan restoranlara sertifika verilmesi önerilerinde bulunuldu. (EK-11)

Aynı şekilde 4 Nisan 2012'de İstanbul Büyükşehir Belediye Başkanlığına iletilen yazıyla da İstanbul genelinde restoranlarda tuz tüketiminin azaltılması için masalardan tuzlukların kaldırılması ve bunu uygulayan restoranlara sertifika verilmesi önerildi. (EK-12)

İstanbul Büyükşehir Belediyesi de 30 Nisan 2012 tarihli yanıt yazısında, "sosyal tesislerinde masalardan tuzlukların kaldırıldığını" ve "masalara uyarı kartları konulduğunu" belirtti. (EK-13)

Giresun, Mardin, Trabzon valiliklerine 17 Mayıs 2012'de yazılan yazılarla "tuz tüketiminin azaltılması için illerindeki restoranlarda masalardan tuzlukların kaldırılması" ve "öğrenim müfredatlarına tuz ile ilgili bilgilerin eklenmesi" önerileri sunuldu. (EK-14, EK-15, EK-16)

TÜRK BÖBREK VAKFI'NIN BÖBREK SAĞLIĞINI KORUMA ÇALIŞMALARI

OCAK 2012 PARA DERGİSİ

Para dergisinde, sanayici kimliğime ve kimya sanayi sektörünün duayeni olarak anılmama değinerek güzel bir yorum yaptım.

Bana göre sanayici, aynı zamanda sosyal sorumluluk projelerine eğilir ve örnek gösterilebilecek hizmetlerle anılırsa, ülkemizdeki diğer sanayicilere yol gösterir ve beyin zekatı vererek deneyimlerini topluma aktarabilir.

Bu hususta bugüne kadar belirli bir çizgiyi yakaladıysam ne mutlu bana.

Sanayicinin tuzla savaşı

Geçen hafta ekmeğin standart ağırlığının 300 gramdan 250 grama düşürüldüğüyle ilgili haberleri okumuşsunuzdur. Düzenlemenin ilginç yönlerinden biri de ekmekteki azami tuz oranının yüzde 1.5'e indirilmesi idi.

Aslına bakılırsa ekmekte gramajın düşürülmesiyle bir taraftan israf önlenirken bir taraftan da toplumdaki tuz tüketiminin azaltılması hedefleniyor. Yapılan araştırmalara göre bir insanın günlük tuz ihtiyacı 7-8 gram. Türk insanı ise tam 24 gram tuz tüketiyor. Bu da böbrek hastalıklarına davetiye çıkıyor. Özellikle Türk Böbrek Vakfı, son 1.5 yıldır tuza karşı ciddi bir mücadele başlatmış durumda. Zaten son tebliğ de vakfın başarılarından biri olarak görülüyor. Türk Böbrek Vakfı'nın başkanlığını, kimya sanayisinin duayenlerinden Timur Erk yürütüyor. Geçtiğimiz günlerde görüştüğümüz Erk, sonuçtan memnun.



Timur Erk

TÜRK BÖBREK VAKFI

Ancak Erk'in tuzla mücadelesi bununla bitmeyecek gibi görünüyor. Öğrendiğimize göre bu ayın sonuna kadar TBMM Sağlık Komisyonu Başkanlığı'nın daveti üzerine taraflar toplanıp, ambalajlı ve unlu gıda maddelerindeki tuz oranının nasıl düşürüleceğini tartışacaklar. Toplantıya Sağlık Bakanlığı ve Tarım Bakanlığı yetkilileri, Türk Böbrek Vakfı, Türk Hipertansiyon Derneği, Türk Nefroloji Derneği, restoran, gıda üreticileri ve perakende temsilcileri takılacak. Timur Erk, "Ben bu toplantıda paketli gıdalarda ambalajın yüzde 30'u kadar bir bölüme 'Bu paketin içinde X gram tuz mevcuttur' yazılmasını önereceğim. Sigara paketlerindeki sağlık uyarıları gibi olması gerekiyor. Bunun uygulamaya geçmesi için Türk Gıda Kodeksi'nde değişiklik yapılması gerekiyor. Benim bu önerimi TBMM Sağlık Komisyonu Başkanı Prof. Dr. Cevdet Erdöl de destekliyor. Umarım diğer taraflar da uygun görür de bir uzlaşma zemini bulabiliriz" diyor.



TÜRK BÖBREK VAKFI'NIN BÖBREK SAĞLIĞINI KORUMA ÇALIŞMALARI



Tuz maskotuna "yumruk" atan eylemciler, halkı birçok hastalığın temelini oluşturan "un", "tuz" ve "şeker" tüketimine karşı uyardı.

Tuz'a meydan dayacı

Aşırı tuz ve şeker kullanımına dikkat çekmek amacıyla toplanan eylemciler, dev tuzluğa "meydan dayacı" atarak, vatandaşları tuz kullanımına karşı uyardı

Erhan Yılmaz İSTANBUL İHA

■ Türk Böbrek Vakfı gönüllüleri, Türkiye'nin temasını "Tuz" olarak belirlediği 8 Mart Dünya Böbrek Günü'nde Taksim Meydanı'nda hazırlanan dev tuzluğa "meydan dayacı" atarak, halkı tuz kullanımına karşı uyardı. Eylemciler, "Şeker ve tuz tüketiminizi azaltın

böbreklerinizi kurtarın" pankartı arkasında toplanarak "Üç beyaz: Un, tuz ve şeker tüketimini azaltın", "Tuz tüketiminizi günde 6 gram ile sınırlayın", "Yılda en az bir kez idrar tahlili yaptırın" ile "Yüksek tansiyon ve şeker böbreklerinize zarar verir" dövizleriyle uyarılarda bulundu.

8 MART 2012 TÜRKİYE GAZETESİ

Tuza meydan dayacı

TÜRK Böbrek Vakfı gönüllüleri, Türkiye'nin temasını "Tuz" olarak belirlediği 8 Mart Dünya Böbrek Günü'nde Taksim Meydanı'nda hazırlanan dev tuzluğa "meydan dayacı" atarak, vatandaşları tuz kullanımına karşı uyardı. Beyoğlu İstiklal Caddesi üzerinde toplanan Türk Böbrek Vakfı gönüllüleri, "Şeker ve tuz tüketimini azaltın, böbreklerinizi kurtarın" yazılı pankartın arkasında toplanarak, "Üç beyaz: Un, tuz ve şeker tüketimini azaltın", "Tuz tüketiminizi günde 6 gram ile sınırlayın", "Yılda en az bir kez idrar tahlili yaptırın" ile "Yüksek tansiyon ve şeker böbreklerinize zarar verir" yazılı dövizler taşıyarak, UPS Spor Kulübü Bando'su eşliğinde Taksim Meydanı'na kadar yürüdü.



Türk Böbrek Vakfı Başkanı Timur Erk, Türkiye'de kişi başı tuz tüketim miktarının 18 gram olduğunu belirterek, "Sağlıklı bir bireyin günlük tuz ihtiyacı 6 gramdır. Fazlası böbreklere zarar" dedi.

TÜRK BÖBREK VAKFI'NIN BÖBREK SAĞLIĞINI KORUMA ÇALIŞMALARI

Tuzu 3 gram azalt, 3 milyar TL kazan

Türk Böbrek Vakfı: Günlük tuz tüketiminin 3 gram azaltılmasıyla her yıl yüzde 2-3 oranında artan kronik böbrek yetmezliği hastası sayısında azalma olacak ve yılda da 2-3 milyar TL'lik tasarruf sağlanacak

TÜRKİYE için günlük tuz tüketiminin 3 gram azaltılmasıyla, yılda 2-3 milyar liralık tasarruf öngörülmüyor. Türk Böbrek Vakfı (TBV) tarafından 2 yıl önce tuz tüketiminin azaltılması amacıyla başlatılan kampanya, TBMM'den de destek buldu. İlk desteği İstanbul Büyükşehir Belediye Başkanlığı'na bağlı Halk Ekmek Genel Müdürlüğü'nden alan kampanya, üretilen tüm ekmek çeşitlerinde tuz oranının azaltılması ile somut olarak başladı.

TBV Başkanı Timur Erk, özellikle gazlı içecek, cips, hazır çorba, sucuk, peynir, zeytin, turşu ve benzeri yüksek miktarda tuz içeren gıdaların, kamu sağlığı açısından dikkatle izlenmesi çağrısında

bulunarak, paketli gıdalarda tuz ve/veya sodyum oranının, halkın rahatça anlayabileceği kırmızı, sarı ve yeşil renkli noktalara belirtilmesi gerektiğini vurguladı.

65 BİN DİYALİZ HASTASI VAR

Tuz tüketiminin azaltılmasıyla her yıl yüzde 2-3 artan son dönem kronik böbrek yetmezliği hasta sayısında azalmanın söz konusu olacağını kaydeden Timur Erk, "Günlük tuz tüketiminin 3 gram azaltılmasıyla yılda 2-3 milyar lira tasarruf yapılabilir. 65 bin diyaliz hastasının masraflarının da aynı boyutlarda olduğu düşünülürse, yapılacak tasarruf Türkiye için çok önemli bir adımdır" dedi.



TEMMUZ 2012 SABAH GAZETESİ

TUZ TÜKETİMİNİN AZALTILMASINA BAĞLI TASARRUF

Temmuz 2013'te verdiğim demeçte 1 gram daha az tuz tüketimiyle yılda yaklaşık 1 milyar Türk Lirası (yaklaşık 480 milyon dolar) tasarruf edilebileceğini söyledim. Genellikle "konu insan sağlığı ise maddi tasarruflardan söz edilemez" diye bir söylem vardır. Esasen doğrudur ancak Türkiye gibi gelişmekte olan ve fert başına düşen geliri 8.500 dolar olan bir ülke için gerektiğinde sağlık harcamalarında da tasarruf yapılması elzemdir. Burada yaptığım hesap, son dönem böbrek yetmezliğine %28 oranında etki eden hipertansiyonun tuz azaltımı ile ne gibi doğru- dan ve dolaylı tedavi masraflarını azaltacağına yöneliktir.

TÜRK BÖBREK VAKFI'NIN BÖBREK SAĞLIĞINI KORUMA ÇALIŞMALARI

TÜRK BÖBREK VAKFI BAŞKANI TİMUR ERK

3 gram az tuzla yılda 3 milyar lira tasarruf

İSTANBUL AA

Türkiye için günlük tuz tüketiminin 3 gram azaltılmasıyla, yılda 2-3 milyar lira tasarruf sağlanabileceği öngörülmüyor...

Türk Böbrek Vakfı'nın (TBV) yazılı açıklamasına göre, Vakıf tarafından 2 yıl önce tuz tüketiminin azaltılması amacıyla başlatılan kampanya, üretilen tüm ekmek çeşitlerinde tuz oranının azaltılması ile somut olarak hayata geçti. TBMM'den de destek bulan kampanyanın ilk desteği İstanbul Büyükşehir Belediye Başkanlığı'na bağlı Halk Ekmek Genel Müdürlüğü'nden alındı.



Timur Erk

TBV Başkanı Timur Erk, özellikle gazlı içecek, peynir, zeytin, turşu ve cips gibi yüksek miktarda tuz içeren gıdaların dikkatle izlenmesi çağrısında bulundu

'Paket uyarıları zorunlu olmalı'

Türk Böbrek Vakfı Başkanı Erk, özellikle gazlı içecek, cips, peynir, zeytin, turşu ve benzeri yüksek miktarda tuz içeren işlenmiş paketli gıdaların, kamu sağlığı açısından dikkatle izlenmesi çağrısında bulundu. Erk, Gıda Tarım ve Hayvancılık Bakanlığı'nın düzenlemesiyle paketlerin üzerine uyarılar yazılmasının zorunlu kılınması gerektiğini vurguladı. Erk, "Türkiye için, günlük tuz tüketiminin 3 gram dahi azaltılmasıyla, tahminlerimize göre bir yılda 2-3 milyar lira tasarruf sağlanması söz konusudur" değerlendirmesinde bulundu.



Türk Böbrek Vakfı tarafından iki yıl önce başlatılan ve tuz tüketiminin azaltılması kapsayan kampanya Medya'da destek buldu. İlk desteği İstanbul Büyükşehir Belediye Başkanlığı'na bağlı olan Halk Ekmek Genel Müdürlüğü tarafından alınan kampanya, üretilen tüm ekmek çeşitlerinde tuz oranının azaltılması ile somut olarak başlamış oldu.

TBV Başkanı Timur Erk, "TBMM Çalışma ve Sosyal İşler

cips, hazır çorba, sucuk, peynir, zeytin, turşu ve benzeri yüksek miktarda tuz içeren işlenmiş paketli gıdalar kamu sağlığı açısından dikkatle izlenmelidir. Gıda Tarım ve Hayvancılık Bakanlığı'nın düzenlemesiyle paketlerin üzerine uyarılar yazılması zorunlu kılınmalıdır. Türk Gıda Kodeksi'nde yapılacak yeni bir düzenlemeyle işlenmiş paketli gıdalarda tuz ve/veya sodyum oranı, halkın rahatça anlayabileceği kırmızı, sarı ve yeşil renkli noktalarda belirtilmelidir" dedi. "TUZ TÜKETİMİNİN AZALTILMASI TOPLUM SAĞLIĞI VE ÜLKE EKONOMİSİ ÖNEMLİ BİR FAYDA SAĞLAYACAKTIR"

Timur Erk, "Vaktimiz tarafından hazırlanan yeni bir proje doğrultusunda belirlenmiş deneklerde bir sene içinde tuz tüketiminin 3 gram azaltılmasına bağlı olarak elde edilecek sonuçlar ile SGK tarafından yapılan hipertansiyon tedavisine yönelik harcamalar karşılanacak, du-

Komisyonu tarafından desteklenen kampanyamız, Sağlık Bakanlığı yetkililerine iletilecek Bakanlığın bu anlamda beş yıllık eylem planına hazırlanması ile ilgilidir" dedi. Erk, özellikle TBV tarafından görsel medyada yapılan çalışmalar ve medyadaki simlerin yer aldığı eylemlerle, kamuoyunda bilinçlenme ve duyarlılık sağlandığını dile getirdi. Konuyla ilgili gıda üreticilerine çağrıda bulunan Timur Erk, "Özellikle gazlı içecek, tüm bilimsel yöntemle saptanacak ve sağlanması beklenen tasarruf tutarı kamuoyuna aktarılacaktır. İngiltere ve Amerika'da yapılan benzer bilimsel araştırma sonucunda çok ciddi tasarrufların sağlandığı bilinen bir gerçektir" dedi. Tuz tüketiminin azaltılmasıyla her sene yüzde 2-3 oranında artan son dönem kronik böbrek yetmezliği hasta sayısında azalma söz konusu olacağına ilişkin Timur Erk, "Bu da yine SGK ve Sağlık Bakanlığı kayıtlarındaki artış hızının düşmesiyle tespit edilecektir. Fert başına düşen maliyetin 10.750 \$ olan ve bu hali ile gelişmekte olan bir ülke konumundaki Türkiye için günlük tuz tüketiminin 3 gram dahi azaltılmasıyla tahminlerimize göre bir yılda 2-3 milyar TL tasarruf sağlanması söz konusudur. Türkiye'de mevcut 65 bin diyaliz hastasının masraflarının da aynı boyutlarda olduğu düşünülürse, yapılacak tasarruf Türkiye için çok önemli bir adımdır" dedi.

TEMMUZ KARABÜK HABER

TÜRK BÖBREK VAKFI'NIN BÖBREK SAĞLIĞINI KORUMA ÇALIŞMALARI

Tuzu azalt, sağlığını kazan

B T ü r k ö b r e k

TÜRKİYE için günlük tuz tüketiminin 3 gram azaltılmasıyla, yılda 2-3 milyar lira tasarruf sağlanabileceği öngörülmüyor. Türk Böbrek Vakfı'nın (TBV) yazılı açıklamasına göre, Vakıf tarafından 2 yıl önce tuz tüketiminin azaltılması amacıyla başlatılan kampanya, TBMM'den de destek buldu. İlk desteği İstanbul Büyükşehir Belediye Başkanlığı'na bağlı Halk İlçnek Genel Müdürlüğü'nden alan kampanya, üretimin tüm çimlek çeşitlerinde tuz oranının azaltılması ile somut olarak başladı.

TUZLU PAKETLİ GIDALARA DİKKAT
TBV Başkanı Timur Erk, TBMM Çalışma ve Sosyal İşler Komisyonu Başkanı Prof. Dr. Cevdet Erdöl tarafından desteklenen kampanyanın, Sağlık Bakanlığı yetkililerine iletilerek, Bakanlığın bu anlamda 5 yıllık eylem planını hazırlaması ile ilerletileceğini belirterek, özellikle TBV tarafından görsel medyada yapılan çalışmalar ve etkinlikler, kamuoyunda bilinçlenmeye ve diyetetik sağlanışına be-



litti. Özellikle gazlı içecek, cips, hazır çorba, sucuk, peynir, zeytin, tuzlu ve benzeri yüksek miktarda tuz içeren işlenmiş paketli gıdalara, kamu sağlığı açısından dikkatle izlenmesi çağrısında bulunan Erk, Gıda Tamm ve Hayvancılık Bakanlığının düzenlemesiyle paketlerin

üzerine uyarılar yazılmasının zorunlu kılınması, Türk Gıda Kodeksi'nde yapılacak düzenlemeye işlenmiş paketli gıdalarda tuz ve/veya sodyum oranının, halkın rahatça anlayabileceği karmaz, san ve yeşil renkli noktalarda belirtilmesi gerektiğini vurguladı.

TUZUN AZALTILMASIYLA BÖBREK HASTALIĞI DA AZALACAK

Erk, Vakıf tarafından hazırlanan yeni bir proje doğrultusunda belirlenen deneklerde, 1 yıl içinde tuz tüketiminin 3 gram azaltılmasıyla ilgili olarak elde edilecek sonuçlar ile SGK tarafından yapılan hipertansiyon tedavisine yönelik harcamaların karşılanacağı, durumun bilimsel yöntemle saptanacağı ve sağlanmas beklenen tasarruf tutarının kamuoyuna aktarılacağını açıkladı.

Tuz tüketiminin azaltılmasıyla her yıl yüzde 2-3 oranında artan son dönem kronik böbrek yetmezliği hasta sayısında azalmanın söz konusu olacağını kaydeden Erk, bunun da SGK ve Sağlık Bakanlığının kayıtlarındaki atış hızının düşmesiyle tespit edileceğini belirtti. Timur Erk, "Tert basına düşen milli geliri 10 bin 750 dolar olan ve bu hızla gelişmekte olan bir ülke konumundaki Türkiye için, günlük tuz tüketiminin 3 gram dahi azaltılmasıyla, tahminlerimiz göre bir yılda 2-3 milyar lira tasarruf sağlanmas söz konusudur" dedi. **AA**

TEMMUZ 2013 ORTADOĞU GAZETESİ

DÜNYA ŞAMPİYONUYUZ!

3 gram tuzla 2 milyar tasarruf

Türk Böbrek Vakfı Başkanı, halkın günde 18 gram tuz kullandığını belirterek, bunu 15 grama düşürdüğümüzde, birçok hastalığın tedavisi için büyük tasarruf edileceğini söyledi.



Tuz kullanımında dünya şampiyonuyuz" diyen Türk Böbrek Vakfı Başkanı Timur Erk, "Günlük ortalama tuz tüketimini 18 gram'dan 15 grama düşürdüğümüzde tedavi ücretlerinden 2 milyar dolar tasarruf sağlanır" dedi. Açık tuz kullanımının böbrek yetmezliği, kalp ve damar hastalıkları gibi hastalıklara yol açtığına ilişkin Timur Erk, vücut için günlük 6 gram tuzun yeterli olduğunu dile getirdi. Tuz kullanımının günlük 18 gram tuz kullandığını belirten Erk, "Türkiye tuz kullanımında dünya şampiyonu. Adana da Türkiye şampiyonu, günlük ortalama 24 gram tuz kullanıyor. Ne olursa olsun ağır tuz tüketiminden kaçınmamız gerekiyor. Günlük ortalama tuz tüketimini 18 gram'dan 15 grama düşürdüğümüzde tuz kullanımına bağlı hipertansiyon, kalp ve damar hastalıkları ve böbrek yetmezliği gibi hastalıkların tedavisi için 2 milyar dolar tasarruf etmiş olacağız. Bu yüzden beslenirken, tuz kullanımına çok dikkat göstermeliyiz. Tüm yağlı menülerimizi, çalı şanlarımızın organ baki yapmaya, tuz kullanımını azaltmaya davet ediyoruz" diye konuştu.

Ekmekteki girişimden ve başarılı gelişmelerden sonra lokantalarda masalar üzerindeki tuzlukların kaldırılması veya en azından tuza kolay erişimin engellenmesi projesine geçildi. TBMM Sağlık Aile Çalışma ve Sosyal İşler Komisyonu Başkanı Prof. Dr. Cevdet Erdöl'e 13 Temmuz 2011'de yazılı olarak tüm Türkiye'de lokantalardaki masalardan tuzlukların kaldırılması projesi iletili. (EK-6)

15 Kasım 2011'de Prof. Dr. Cevdet Erdöl'e tuz tüketiminin azaltılmasına yönelik olarak yemek ve gıda sektörlerinin temsilcisi STK'lar ile ortak panel yapılması önerisi sunulurken (EK-7), 23 Aralık 2011'de Türk

Gıda Kodeksi'nde gerekli değişiklik yapılmak üzere aynen sigara ambalajlarında olduğu gibi paketli unlu gıdaların paket bütünlüğünün %30 oranında tuz içeriği yazılması önerisi getirildi. (EK-8)

Prof. Dr. Cevdet Erdöl'e 30 Ocak 2012'de gönderilen yazıyla "kişi başına günlük tuz tüketiminin belirlenmesi amacıyla bilimsel araştırma yapılması" ve "paketli gıdalarda tuz miktarını azaltan üreticilere vergisel avantaj sağlanması" önerileri sunuldu. (EK-9) 19 Mart 2012'de ilköğretim öğrencilerine tuzun zararları hakkında bilgilendirici "ulusal beslenme projesi" önerilerinde bulunuldu. (EK-10)

TÜRK BÖBREK VAKFI'NIN BÖBREK SAĞLIĞINI KORUMA ÇALIŞMALARI



Yakında sofradan tuzluk kalkacak

TBMM Sağlık Komisyonu ve Türk Böbrek Vakfı, masalardan tuzlukları kaldırmak için harekete geçti. Komisyon, lokantalardan tuzlukları kaldırmayı ve ekmekteki tuzun gramajının düşürülmesini hedefliyor. Uluslararası Böbrek Vakıfları Federasyonu ve Türk Böbrek Vakfı Yönetim Kurulu Başkanı Timur Erk, Türkiye'deki Halk Ekmek üretimi yapan 16 Büyükşehir Belediye başkanına bir çağrı yapılacağını ve birlikte bir panelin düzenleneceğini anlattı. Erk, "Yüzde 20 tuz azaltması yüzde 10 civarında hastane masraflarının azaltılmasını temin ediyor.

Böbrek sağlığı ve kalp sağlığını korumuş oluyoruz" dedi. Yapacakları çalışmaların esas amacının lokanta sofralarından tuzlukları kaldırmak olduğunu söyleyen Erk, "Ekmekler için yapılacak toplantı bir bilinçlendirme paneli. Arkasından restoranlar, lokantacılar federasyonu ile bir araya geleceğiz. Bu konuda bir yönetmelik çıkarmak için seferber olmuş durumdayız" dedi. Restoranlarda tuzun yasaklandığı ilk ülkenin Finlandiya olduğunu söyleyen Erk, bu ülkede masalarda tuzun olmadığını ve kişilerin talebi üzerine geldiğini söyledi. (ANKARA/RADİKAL) RADİKAL GAZETESİ

Tuzluk masadan kalkacak



TBMM Sağlık Komisyonu ve Türk Böbrek Vakfı, lokantalardan tuzlukları kaldırmayı ve ekmekteki tuzun gramajının düşürülmesini öngören yönetmelik hazırlıyor. Komisyon 16 Büyükşehir Belediye Başkanı ile bir araya gelecek ve illerde üretilen ekmeklerdeki tuz gramajının düşürülmesini isteyecek. TBMM Sağlık Komisyonu Başkanı Cevdet Erdöl, aşırı tuz kullanımının önüne geçebilmek için restoranlarda uygulanacak masalara tuz koyma yasağının kısa sürede hayata geçirileceğini söyledi. Uluslararası Böbrek Vakıfları Federasyonu ve Türk Böbrek Vakfı Yönetim Kurulu Başkanı Timur Erk de "Tuz alımında, yüzde 20'lik azaltma, hastane masraflarını yüzde 10 azaltıyor. Böbrek sağlığı ve kalp sağlığını korumuş oluyoruz. ■ ANKA

HÜRRİYET GAZETESİ



MASALARDAN TUZU KALDIRAN
RESTORANLARA VERİLEN
SERTİFİKA ÖRNEĞİ

TÜRK BÖBREK VAKFI'NIN BÖBREK SAĞLIĞINI KORUMA ÇALIŞMALARI



Sağlık Bakanlığı'nın "2011-2015 Türkiye'de Aşırı Tuz Tüketimi'nin Azaltılması" programı kapsamında, Türk Böbrek Vakfı işbirliği ile gerçekleştirilen "Aşırı Tuz Kullanımının Kısıtlanması" kampanyası başladı. Türk Böbrek Vakfı'ndan yapılan açıklamaya göre, kampanyanın tanıtımı dolayısıyla Sarıyer'de gıda üretimi ve servisi yapılan bir restoranda masalarda tuzluk bulundurulması uygulamalarının terk edilmesinin teşvik edilmesi amacıyla bir etkinlik düzenlendi. Etkinlikte, Türk Böbrek Vakfı Başkanı Timur Erk, Sarıyer Belediye Başkan Yardımcısı Mustafa Tok ve işletme yetkilileri, ellerine giydikleri boks eldiveni ile tuzluk kostümü giyen kişiyi yumrukladı. Burada konuşan Erk, sağlıklı bir yaşam için pratik tedbirlerden biri olarak masalardaki

tuzlukların kaldırılması gerektiğini vurguladı. Dünya Sağlık Örgütü (WHO) kriterlerine göre, sağlık için günde 6 gram, yani bir çay kaşığı olarak sınırlandırılması gereken tuz alımının Türkiye'de günde 18 hatta 24 grama ulaştığını kaydeden Erk, aşırı tuz alımının yüksek tansiyona sebep olduğunu ifade etti. Erk, aşırı tuz kullanımının yalnızca hipertansiyon ve böbrek hastalığına yol açmakla kalmadığını da belirterek, aynı zamanda kalp yetersizliği ve beyin kanaması riskini arttırarak, mide kanseri ve osteoporoz gelişimine katkıda bulunduğunu bildirdi. Kampanya kapsamında, aşırı sofraya tuzu kullanımını engellemek amacıyla tuzluk bulundurma alışkanlığını terk eden işletmelere sertifika verilecek. İSTANBUL (AA)

YENİ ŞAFAK GAZETESİ

Yüksek tansiyonu olanlar dikkat!

Ahmet Ermiş Diyaliz Merkezi Başhekimi Yrd. Doç. Dr. Bilal Görçin, "Yüksek tansiyonu olanlarda felcin en önemli nedeni aşırı tuz tüketimidir" dedi.

Sinsi böbrek hastalıkları kendisini ilk önce tansiyon yüksekliği ile belli ediyor. Aşırı tuz tüketimi yüksek tansiyon hastalarında felce sebep olduğu gibi; göz, böbrek, beyin ve kalpte organ hasarı ile kalp yetmezliğine ve akciğer ödeme de sebep oluyor. Türk Böbrek Vakfı, Ahmet Ermiş Diyaliz Merkezi Başhekimi Yrd. Doç. Dr. Bilal Görçin: "Vücut içerisindeki sıvı ve tuz fizyolojik olarak birlikte hareket eder, bu sebeple böbrek yetmezliği olan hastaların tuzdan uzak durmaları büyük önem taşır" dedi. Yrd. Doç. Dr. Görçin; "70 kilogramlık bir kişinin vücudunda ortalama 42 litre su vardır. Su vücudumuzda hücreler içinde, hücreler arasında ve damar içinde bulunur. Bu bölgeler arasında suyun geçisi tamamen tuzla bağımlı olarak olur yani tuz vücudumuzun sıvı dengesini koruyarak uygun hayatı ortamı sağlar.

Bu nedenle tuz dengesini iyi ayarlamak lazım. Gelişmiş ülkelerde günlük tuz tüketimi 15 gram civarındadır. Bu ülkemizde Türk Nefroloji Derneği'nin yaptığı çalışmalarda 25-28 gram bulunmuştur. İdeali 10 grama yaklaşırmaktır" diye konuştu. Ani tansiyonun yükselmesinin en önemli sebebinin aşırı tuz tüketimi olduğunu belirten Yrd. Doç. Dr. Görçin, ani tuz alımına bağlı olarak vücutta biriken fazla suyun kan basıncını arttırarak beyin kanamasına davetiye çıkaracağını dile getirdi. Yrd. Doç. Dr. Görçin, tuz kullanımında dikkat edilmesi gerekenleri şöyle sıraladı: Tuzlu kuruyemiş, tuzlu salamurla tuzlu özellikle yüksek tansiyonlu böbrek yetmezlikli veya herhangi bir kalp hastalığı olan kişiler tarafından asla tüketilmemelidir. İdrar söktürücü ilaçlar suyu söktürmezler, vücudumuzdaki tuzu atarlar tuz atılırken yanında suyu götürürler. Tuzun

yanında başka yararlı şeylerde atıldığı için mümkün olduğu kadar bu ilaçları kullanmamanın yolu yediğimiz gıdalardaki tuzu azaltmaktır. Böylece idrar söktürücü ilaçlar kullanmamıza gerek kalmaz.



EKİM 2014 MEDİKAL PLUS DERGİSİ

TÜRK BÖBREK VAKFI'NIN BÖBREK SAĞLIĞINI KORUMA ÇALIŞMALARI

TUZ RAFA KALDIRILILIYOR



Türk Böbrek Vakfı'nın sosyal sorumluluk projesi çerçevesinde yürüttüğü 'Aşırı Tuz Tüketiminin Azaltılması' kampanyasına, Nişantaşı'ndaki mekanlardan destek geldi. Bunlardan biri de Kırıntı Cafe. Türk Böbrek Vakfı Başkanı Timur Erk ve Şişli Belediye Başkan Yardımcısı Kahraman Eroğlu, masalardaki tuzları kaldıran işletmenin sahibi Deniz Erkul'a bir plaketle teşekkür etti. **MESUT YILMAZ**

TÜRK BÖBREK VAKFI'NIN BÖBREK SAĞLIĞINI KORUMA ÇALIŞMALARI

SAĞLIĞINIZA 'TUZ' basmayın!

Dünyayı saran obezite için bir tetikleyici daha... İngiltere'de yapılan bir araştırmaya göre günlük tüketilen tuz miktarının yüzde 25 fazlası, obeziteyle birlikte hem diyabete hem de kardiyolojik hastalıklara davetiye çıkarıyor.

İNGİLTERE'DE yapılan bir araştırmaya göre günlük tuz tüketim miktarının yüzde 25 fazlası obezite ve beraberinde neden olduğu hastalıklara yol açıyor. Araştırmada çocuklar için de korkutucu sonuçlar ortaya çıktı. Tuzdan en fazla etkilenen ise hazır gıda tüketen çocuklar! İngiliz bilim adamları ihtiyaçtan fazla tuz tüketmenin ciddi sağlık sorunlarına yol açabileceğini belirterek, "Aşırı tuz tüketimi, sık yeme isteğini tetikleyerek, obezite ve diyabet gibi ciddi sağlık sorunlarına yol açmaktadır" dedi.

GÜNLÜK LİMİT ÜÇ GRAM

Fazla tuz tüketimin yüksek tansiyon, kalp hastalıkları, obezite ve böbrek hastalıklarına neden olduğunu hatırlatan Türk Böbrek Vakfı Baş-

kanı Timur Erk, hayat boyu sağlıklı bir yaşamın temelini oluşturmak ve sağlıklı nesiller yetiştirmek için beslenme alışkanlıklarının gözden geçirilmesi gerektiğine vurgu yaptı.

FAST-FOOD'DAN UZAK DURUN

Erk, ebeveynlere büyük görev düştüğünü belirterek, "Tuzun, erken yaşta

yeme alışkanlıklarında yer edinmiş olması, hayatın ilerleyen dönemlerinde sağlık sorunlarını beraberinde getirecektir. Bu nedenle bebeklerin, tuzun tadından mümkün olduğunca uzak tutulması ve çocukların fast-food tarzı gıdalarla "ödüllendirilmemesi" hayati önem taşıyor" değerlendirmesinde bulundu.

4-6 yaş fazla tüketiyor

ÇOCUKLARA servis edilen 10 menüden 8'nin, 1 gramın üzerinde tuz içerdiğini, bu miktarın, 4-6 yaş arasındaki çocukların bir defada alması gereken tuz miktarının üzerinde kaldığına dikkati çeken Erk, şu önerileri sıraladı: Bu yaş grubundaki çocukların tüketmesi gereken tuz miktarı, günde 3 gramı aşmamalı. 4 yaşına kadarki çocuklarda ise bu miktar daha az olmalıyken, sağlıklı bir yetişkinin günde en fazla alması gereken tuz miktarı ise 6 gramı, bir diğer ifadeyle kabaca bir çay kaşığına eşmanmalıdır.



EYLÜL 2015 AKŞAM GAZETESİ



EYLÜL YENİ ASYA GAZETESİ

Paketteki 'zehir'

Tuzun, erken yaşta yeme alışkanlıklarında yer edinmesi, hayatın ilerleyen dönemlerinde sağlık sorunlarını da beraberinde getiriyor. Uzmanlar özellikle "Bebekleri tuzun tadından uzak tutun" diyor. Türk Böbrek Vakfı Başkanı Timur Erk, çocukların fast-food tarzı gıdalarla "ödüllendirilmemesi" gerektiğini belirtti. Erk, hazır gıdalardaki yüksek tuz oranının çocukların sağlığını tehdit ettiğini vurguladı. • İSTANBUL/AA

TÜRK BÖBREK VAKFI'NIN BÖBREK SAĞLIĞINI KORUMA ÇALIŞMALARI



YÜKSEK TUZ ORANI Çocukların sağlığını tehdit ediyor

37 ülkede yapılan tuz kullanımı araştırmasını değerlendiren Türk Böbrek Vakfı Başkanı Timur Erk Türkiye'de çıkan sonuçların endişe verici olduğunu belirtti

DÜNYA Tuz ve Sağlık Hareketi'nin (World Action on Salt and Health) hazır ve hızlı gıda çeşitlerini ele alan araştırmasında, farklı ülkelerde servis edilen aynı çocuk menülerindeki tuz oranının ülkeden ülkeye farklılık gösterdiği ortaya çıktı.

Araştırma, tanınmış hızlı servis restoranlarında çocuklara yönelik satılan menülerin "endişe verici ölçüde yüksek" tuz oranına sahip olduğunu ortaya koydu.

Aynı tavuk parçalarından oluşan çocuk menüsü Türkiye'de 2,4 gram tuz içerirken, Çin'de 1,4 gram, ABD'de ise 1 gramdan biraz fazla tuz içeriyor. Farklı bir şirketin patates kızartmaları için

yapılan araştırmada ise aynı ürünün Kanada'da 1,9 gram tuz, Almanya'da 0,9 gram tuz, Avustralya'da ise 0,5 gram tuz içerdiği görülmüş.

Yemek esnasında fazla tuz tüketiminin dolaylı olarak mesruhat tüketmeye yönelttiğini belirten Türk Böbrek Vakfı Başkanı Timur Erk, "Çocuklar ne kadar fazla tuzlu gıda tüketirse o kadar çok mesruhat dolayısı ile şeker tüketmiş oluyor. Bu nedenle aynı anda gereğinden fazla tuz ve şeker tüketen çocuklar şımanlık tehlikesi ile karşı karşıya kalıyorlar" dedi.

Timur Erk, fazla tuz tüketimin yüksek tansiyon, kalp hastalıkları,

obezite ve böbrek hastalıklarına neden olduğunu belirterek, "Bu konuda da en büyük görev ebeveynlere düşüyor. Tuzun, erken yaşta yeme alışkanlıklarında yer edinmiş olması, hayatın ilerleyen dönemlerinde sağlık sorunlarını beraberinden getirecektir. Bu nedenle bebeklerin, tuzun tadından mümkün olduğunca uzak tutulması ve çocukların fast-food tarzı gıdalarla 'ödüllendirilmemesi' hayati önem taşıyor" diye konuştu.

GÜNLÜK 3 GRAMI AŞMAMALI

WASH tarafından yapılan araştırmada, menülerdeki tuz oran-

larının çocuklara servis edilen 10 menüden 8'inin, 1 gramın üzerinde tuz içerdiği görüldü. Bu miktar, 4-6 yaş arasındaki çocukların bir defada alması gereken tuz miktarının üzerinde kalıyor. Bu yaş grubundaki çocukların tüketmesi gereken tuz miktarı ise günde 3 gramı aşmamalı. 4 yaşına kadarki çocuklarda ise bu miktar daha az olmalıyken, sağlıklı bir yetişkinin günde en fazla alması gereken tuz miktarı ise 6 gramı, bir diğer ifadeyle kabaca bir çay kaşığına eşitlenmelidir.

EYLÜL 2015 AYDINLIK GAZETESİ



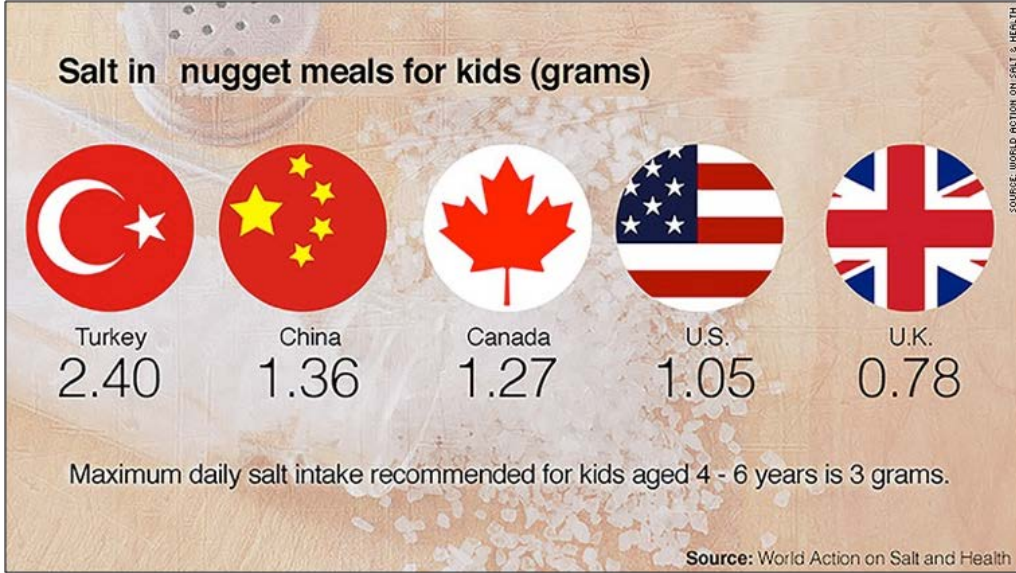
EN TUZLU ÇOCUK MENÜSÜ TÜRKİYE'DE!

Türk Böbrek Vakfı Başkanı Timur Erk, Dünya Tuz ve Sağlık Hareketi'nin (World Action on Salt and Health) 37 ülkede araştırma yaptığını belirterek, sonuçların Türkiye için endişe verici olduğunu anlattı. 37 ülkedeki hazır ve hızlı gıda

çeşitlerini ele alan araştırma, farklı ülkelerde servis edilen aynı çocuk menülerindeki tuz oranının ülkeden ülkeye farklılık gösterdiğini ortaya çıkardı. Aynı tavuk parçalarından oluşan çocuk menüsü Türkiye'de 2,4 gram tuz içerirken, aynı

menü Çin'de 1,4 gram, ABD'de 1 gramdan biraz fazla tuz içeriyor. Farklı bir şirketin patates kızartmaları için yapılan araştırmada aynı ürünün Kanada'da 1,9 gram tuz, Almanya'da 0,9 gram tuz, Avustralya'da 0,5 gram tuz içerdiği görüldü.

TÜRK BÖBREK VAKFI'NIN BÖBREK SAĞLIĞINI KORUMA ÇALIŞMALARI



Tabloda görüldüğü üzere “fast food” olarak tabir edilen hazır yiyeceklerde en fazla tuz oranı ülkemizde bulunuyor.

Yaygın olarak Çin tuzu diye bilinen “monosodyum glutamat” dahi Çin’de oransal olarak Türkiye’den az kullanılıyor.

Ne yazık ki ülkemizde özel damak tadı nedeniyle bazı paketlenmiş hazır gıdalara da giren Çin tuzundan uzak durmak gerekiyor. Bu tuz türü ayrıca bağımlılık yapıyor ve uzun süre aşırı kullanıldığı takdirde kansere neden oluyor.

Çalışmalarımız sonucunda görseldeki 2,40 gramlık tuz oranı aşağı çekildi. Yine de çocuk menülerinde azami 1,50 gram düzeyine çekilmesi için Tarım ve Orman Bakanlığı ile Sağlık Bakanlığı’nın ortak girişimde bulunması gerekiyor.

TÜRK BÖBREK VAKFI'NIN BÖBREK SAĞLIĞINI KORUMA ÇALIŞMALARI

Gıda terörü ÇOCUKLARI hedef alıyor



Türk Böbrek Vakfı Başkanı Timur Erk

Hazır gıdalarda yüksek oranda tuz olduğunu belirten uzmanlar, özellikle de çocukların bu tür gıdalardan uzak durması gerektiğini belirtti.



ŞİŞMANLIK TEHLİKESİ İLE KARŞI KARŞIYA

Yemek esnasında fazla tuz tüketiminin diyetle olanakla meşrubat tüketmeye yeltenenleri belirten Türk Böbrek Vakfı Başkanı Timur Erk, "çocuklar ne kadar fazla tuzlu gıda tüketirse o kadar çok meşrubat dolayısıyla şeker tüketimi oluyor. Bu nedenle aynı anda göğün den fazla tuz ve şeker tüketen çocuklar şiddetli tehlikeye ile karşı karşıya kalıyor" dedi. Bu konuyla alakalı olarak olumaya çağırarak, "Etk çocukların geleceğini yanlış beslenme ile karartmıyoruz" dedi.

EYLÜL 2015 YENİ ASYA GAZETESİ

N. NUR ENER
İSTANBUL

TOPLUM sağlığı için çocuklarımızın beslenme alışkanlıklarını gözden geçirmeliyiz diyen uzmanlar, aileleri hazır gıdalarda bulunan aşırı tuz miktarlarına karşı uyardı. Türk Böbrek Vakfı Başkanı Timur Erk WASH - Dünya Tuz ve Sağlık Hareketi (World Action on Salt and Health) tarafından yapılan araştırmaları değerlendirerek, "taahhütli hızlı servis restoranlarında satılan çocuklara yönelik menülerin tuz oranı yüksek tuz oranına sahip olduğunu ortaya koydu." dedi.

TÜRKİYE'DE 2,4 GRAM, ÇİN'DE 1,4 GRAM!

TÜRK Böbrek Vakfı Başkanı Timur Erk, WASH'ın 37 ülkede yaptığı araştırmaların ülkemiz içinde en fazla tuz oranı sonucunu çıkardığını açıkladı. 37 ülkede hazır ve hızlı gıda çeşitliliği ile alan araştırmaya, farklı ülkelerde servis edilen aynı çocuk menülerindeki tuz oranının ülkeden ülkeye farklılık gösterdiğini ortaya çıkıyor. Aynı tavuk parçalarından oluşan çocuk menüsünü Türkiye'de 2,4 gram tuz içerirken, aynı menü Çin'de 1,4 gram, ABD'de ise 1 gramdan biraz fazla tuz içeriyor.

Türkiye'de tuz kullanım oranı düştü

Türk Böbrek Vakfı Başkanı Timur Erk, Sağlık Bakanlığı başta olmak üzere yapılan çalışmalar ve kampanyalar kapsamında Türkiye'de kişi başına tüketilen tuz miktarının 18 gramdan 15 grama düştüğünü söyledi.

Erk, yaptığı açıklamada, Türkiye'de 60 bin kişinin hayatını diyaliz makinesine bağlı olarak sürdürdüğünü belirtti. Her yıl 22 bin kişinin böbrek nakli için sırada beklediğini ancak 3 bin kişinin böbrek nakli olabildiğini vurgulayan Erk, bağışçı sayılarındaki artışın istenilen seviyelere henüz ulaşmadığını aktardı.

"Azalma çok önemli"

Sağlık Bakanlığının aldığı önlemler sonucunda Türkiye'de kişi başına kullanılan tuz oranının düştüğünü ifade eden Erk, "Türkiye'de yaklaşık 4 yıldır Sağlık Bakanlığı başta olmak üzere yapılan çalışmalar ve kam-



panyalar kapsamında tüketilen tuz miktarı 18 gramdan 15 grama düştü. Üç gramlık azalma çok önemli bizim için. Tuz deyip geçmeyin. Türkiye'de diyalize giren 60 bin hastanın masrafı 1,5-2 milyar dolar. Kişi başına tüketilen tuz miktarının 3 gram düş-

mesiyle her yıl ülkemiz 1,5 milyar dolar tasarruf etmiş oluyor. Bu rakamda 60 bin kişiye verilen diyalizin bedelidir" diye konuştu.

Erk, Türk Böbrek Vakfı olarak,



böbrek sağlığını koruyabilmeleri için öğrencilere sağlıklı beslenme eğitimleri verdiklerini de aktararak, çocuklara verilen eğitimi farkındalık ve bilinçlendirme açısından çok önemsediklerini vurguladı. Öğrencilerin eğitimlerde öğrendiği konuları anne ve babalarına aktardıklarını belirten Erk, "Öğrenci sofraya oturduğunda annesi çorbaya ilave tuz katıyorsa, çocuk buradan aldığı eğitimle 'anne yanlış yapıyorsunuz' diyecek. Biz çocuklarımızı iyi eğiteceğiz, onlar da böbrek sağlığını korumuş olacak" dedi.

Türkiye'deki vatandaşların kişi başına yaklaşık 150 gram şeker kullandığını da aktaran Erk, sağlık açısından mutlaka şekere ve tuzla erişimi zorlaştırmak gerektiğini sözlerine ekledi.

TÜRK BÖBREK VAKFI'NIN BÖBREK SAĞLIĞINI KORUMA ÇALIŞMALARI

TUZ KULLANIMI AZALDI 15 MİLYAR \$ DEVLETİN KASASINDA KALDI

3 GRAM DÜŞÜRDÜK

Sağlık Bakanlığı'nın aldığı tedbirler sonucunda Türkiye'de kişi başına kullanılan tuz oranı, 18 gramdan 15 grama indi



Türk Böbrek Vakfı Başkanı Timur Erk, Türkiye'de 60 bin kişinin hayatını diyaliz makinesiyle bağli olarak sürdürdüğünü belirtti. Her yıl 22 bin kişinin böbrek nakli için sırada beklediğini ancak 3 bin kişinin böbrek nakli olabildiğini vurgulayan Erk, böbrek sayılarındaki artışın istenilen seviyeye henüz ulaşmadığını aktardı. Sağlık Bakanlığının aldığı tedbirler sonucunda Türkiye'de kişi başına kullanılan tuz oranının düştüğünü ifade eden Erk, "Türkiye'de yaklaşık 4 yıldır Sağlık Bakanlığı başta olmak üzere yapılan çalışmalar ve kampanyalar kapsamında tüketilen tuz miktar 18 gramdan 15 grama düştü. Üç gramlık azalma çok önemli bizim için. Tuz deyip geçmeyin. Türkiye'de diyalize giren 60 bin hastanın masrafı 1.5-2 milyar dolar. Kişi başına tüketilen tuz miktarın 3 gram düşmesiyle her yıl ülkemiz 1.5 milyar dolar tasarruf etmiş oluyor. Bu rakamda 60 bin kişiye verilen diyalizin bedelidir" diye konuştu. Erk, Türk Böbrek Vakfı olarak, böbrek sağlığını koruyabilmeleri için öğrencilere sağlıklı beslenme eğitimleri verdiklerini de aktararak, çocuklara verilen eğitimleri farkındalık ve bilinçlendirme açısından çok önemsediklerini vurguladı. Erk, "Öğrenci sofraya oturduğunda annesi çorbaya ilave tuz katıyorsa, çocuk buradan aldığı eğitimle 'anne yanlış yapıyorsun' diyecek. Buz çocuklarımız iyi eğiteceğiz, onlar da böbrek sağlığını korumuş olacak" dedi.

Tuz tüketimi azalıyor

A Türk Böbrek Vakfı ile İstanbul Millî Eğitim Müdürlüğünce, sağlıklı beslenme konusunda farkındalık oluşturulması amacıyla düzenlenen "Sağlıklı Beslenme ve Hayat Tarzı Önerileri" eğitimleri devam ediyor.

Proje kapsamında Bahçelievler Prof. Dr. Mümtaz Turhan Sosyal Bilimler Lisesinde, yaklaşık 700 öğrencinin katıldığı eğitim düzenlendi.

Etkinliğe katılan Türk Böbrek Vakfı (TBV) Başkanı Timur Erk, aşırı tuz ve şeker tüketimine bağlı gelişen hastalıkların, her yıl önemli artış gösterdiğini, hastalıkların önüne geçmenin ise beslenme alışkanlıklarının değiştirilmesiyle sağlanabileceğini anlattı.

Eğitimler kapsamında kısa sürede bu kadar çok öğrenciye ulaşmış olmanın büyük bir başarı olduğunu belirten Erk, şöyle devam etti:

"Ulaştığımız öğrencilerin yanı sıra, aileleri de düşünüldüğünde 'Sağlıklı Beslenme ve Hayat Tarzı Önerileri' eğitimlerini son derece önemli buluyoruz. Eğitim ilk olarak 2013 yılında başladı ve maalesef o dönem tuz tüketimi farkındalığı bu kadar değildi."



AĞUSTOS 2016 - AYRINTILI HABER

OCAK 2016 TÜRKİYE GAZETESİ

Tuz tüketimi azalıyor

Türk Böbrek Vakfı Başkanı Erk, öğrencilerin sağlıklı beslenme konusunda farkındalıklarını artırmak amacıyla yürütülen projeye tuz tüketiminde azalma gözlemediklerini belirtti

İSTANBUL (AA)- Türk Böbrek Vakfı ile İstanbul Millî Eğitim Müdürlüğünce, sağlıklı beslenme konusunda farkındalık oluşturulması amacıyla düzenlenen "Sağlıklı Beslenme ve Hayat Tarzı Önerileri" eğitimleri devam ediyor.

İstanbul'da 6 bin 800, ülke genelinde 67 okulda, 12 bin 500'ün üzerinde öğrenciye ulaşılan eğitimlerle öğrencilerin ve dolaylı olarak ailelerin bilinçlendirilmesi hedefleniyor.

Proje kapsamında Bahçelievler Prof. Dr. Mümtaz Turhan Sosyal Bilimler Lisesinde, yaklaşık 700 öğrencinin katıldığı eğitim düzenlendi. Etkinliğe katılan Türk Böbrek



Vakfı (TBV) Başkanı Timur Erk, aşırı tuz ve şeker tüketimine bağlı gelişen hastalıkların, her yıl önemli artış gösterdiğini, hastalıkların önüne geçmenin ise beslenme alışkanlıklarının değiştirilmesiyle sağlanabileceğini anlattı.

Eğitimler kapsamında kısa sürede bu kadar çok öğrenciye ulaşmış olmanın büyük bir başarı olduğunu belirten Erk, şöyle devam

etti: "Ulaştığımız öğrencilerin yanı sıra, aileleri de düşünüldüğünde 'Sağlıklı Beslenme ve Hayat Tarzı Önerileri' eğitimlerini son derece önemli buluyoruz. Eğitim ilk olarak 2013 yılında başladı ve maalesef o dönem tuz tüketimi farkındalığı bu kadar değildi. Fakat bugün gördüğümüz tablodan özellikle 3 ve 4. sınıf öğrencilerini çok başarılı buluyoruz. Bu eğitimlerle çocuklar ailelerini ve

çevrelerini uyandırıyor. Bu ve bunun gibi girişimlerle tuz tüketiminde bir azalma olduğunu gözlemliyoruz. Restoranlarda, yemekhanelerde tuzluklara erişim zorlaştırılıyor ve pek çok gıda üreticisi, satıcısı kullandıkları şekerin cinsi konusunda tüketiciyi bilgilendiriyor."

Çocukların düşünüldüğünden daha fazla beslenme ve diyet akımlarıyla ilgilendiğini dile getiren Erk, "Doğru boy kilo oranında olmaya gayret edin, hareketli bir yaşam tarzı benimseyin. Düzenli olarak kan gkerinizi dengede tutun. Tansiyonunuzu takip edin. Günde 2.5 litre su tüketin, sigara içmeyin. Cümhuriyet başkanımız sigarayı bırakarlara ne yaptı? Çağır, ziyafet verdi, ilaç içeçğiniz zaman mutlaka doktora danışın. Alerjinizle böbrek, şeker, yüksek tansiyon hastalıklarından biri varsa risk altında olabilirsiniz. 'Böbreklerinizi yılda en az bir kere kontrol ettiriniz' diyoruz" ifadelerini kullandı.

TÜRK BÖBREK VAKFI'NIN BÖBREK SAĞLIĞINI KORUMA ÇALIŞMALARI

NİSAN
2016
MİLLİYET
GAZETESİ

**Tuzu 3 gram
azalttık**

1.5 milyar\$ KAZANDIK

SAĞLIK Bakanlığı başta olmak üzere, çeşitli sivil toplum kuruluşlarınca yürütülen çalışma ve kampanyalar sayesinde, Türkiye'de kişi başına tüketilen tuz miktarının düştüğü ve geçen yıl sadece tuzdan 1.5 milyar dolar tasarruf sağlandığı bildirildi.

Türk Böbrek Vakfı Başkanı Timur Erk konuyla ilgili şu bilgileri verdi: "Bakanlık 2010'da

tuz tüketiminin azaltılmasına yönelik bir çalışma başlattı. Sağlıklı yaşam için kişinin günlük tuz tüketiminin 6 gram olması lazım, ancak bizde 18 gram tüketiliyordu. Kampanya ile bu miktar 15 grama düştürüldü. Bunun sonucunda da geçen yıl 1.5 milyar dolar tasarruf sağlandı. Bu rakam, Türkiye'de diyalize giren 62 bin kişinin masrafını karşıladı." ■ AA

Tuz kullanım oranı düştü

Türk Böbrek Vakfı Başkanı Timur Erk, Sağlık Bakanlığı başta olmak üzere yapılan çalışmalar ve kampanyalar kapsamında, Türkiye'de kişi başına tüketilen tuz miktarının 18 gramdan 15 grama düştüğünü söyledi. Erk, Türkiye'de 60 bin kişinin hayatını diyaliz makinesine bağlı olarak sürdürdüğünü belirtti. Her yıl 22 bin kişinin böbrek nakli için sırada beklediğini ancak 3 bin kişinin böbrek nakli olabildiğini vurgulayan Erk, bağışçı sayılarındaki artışın istenilen seviyelere henüz ulaşmadığını aktardı. Sağlık Bakanlığı'nın aldığı önlemler sonucunda Türkiye'de kişi başına kullanılan tuz oranının düştüğünü ifade eden Erk, "Türkiye'de günlük 4 gram

dır Sağlık Bakanlığı başta olmak üzere yapılan çalışmalar ve kampanyalar kapsamında, tüketilen tuz miktarı 18 gramdan 15 grama düştü. 3 gramlık azalma çok önemli bizim için. Tuz deyip geçmeyin.

Türkiye'de diyalize giren 60 bin hastanın masrafı 1.5-2 milyar dolar. Kişi başına tüketilen tuz miktarının 3 gram düşmesiyle her yıl ülkemiz 1.5 milyar dolar tasarruf etmiş oluyor. Bu rakamda 60 bin kişiye verilen diyalizin bedelidir" diye konuştu. Türkiye'deki vatandaşların kişi başına yaklaşık 150 gram şeker kullandığını da aktaran Erk, sağlık açısından mutlaka şekere ve tuzla erişimi azaltarak sağlığını koruması gerektiğini belirtti.



TÜRK BÖBREK VAKFI'NIN BÖBREK SAĞLIĞINI KORUMA ÇALIŞMALARI

D – ŞEKER

Türk Böbrek Vakfı, ilk bölümde de değindiğim “Trafik Işıkları” projesini 2017 ve 2018’de hazırladı ve medya vasıtasıyla kamuoyunda farkındalık yarattı. 26 Ocak 2017’de yürürlüğe giren Türk Gıda Kodeksi Yönetmeliği’nde açıklanması ve lobi faaliyetlerinin ardından 2019’un hemen başında projenin kısmen yürürlüğe girmesini sağlandı.

Buna göre tuz ve şeker oranı yüksek olan işlenmiş gıdaların paketlerinde kırmızı işaret; orta düzeyde tuz ve şeker içeren gıdalara turuncu renk ve tüketilmesinde sakınca görülmeyen paketlenmiş gıdalara ise yeşil renkli işaret konulması yürürlüğe girdi.

Proje çerçevesinde 100 gramlık besinlerde kırmızı, turuncu ve yeşil işaretlerle belirtilen kademelerin saptanması önümüzdeki aylarda Tarım ve Gıda Bakanlığı tarafından tespit edilecek ve kanun 2019 sonunda yürürlüğe girecek.

Şimdilik okul kantinlerinde satılan hazır gıdaların anılan renkli işaretlerle paketlenmesi ve satılması uygulaması ise “okul gıdası logosu” ile yürürlüğe girdi. Ayrıca kırmızı noktayla işaretlenen ve aşırı tüketilmesi tavsiye edilmeyen gıdaların okul kantinlerinde satılması yasaklandı.



TİMUR ERK'İN KALEMİNDEN

TÜRK BÖBREK VAKFI'NIN BÖBREK SAĞLIĞINI KORUMA ÇALIŞMALARI



Şeker tüketiminin azaltılmasına yönelik hazırladığımız kamu spotumuz, RTÜK tarafından kısa süre içinde onaylandı ve muhtelif mecralarda yayımlandı. Bu, ülkemizde kamuoyuna ilettiğimiz ilk şeker bilinçlendirmesi idi.

TÜRK BÖBREK VAKFI'NIN BÖBREK SAĞLIĞINI KORUMA ÇALIŞMALARI

Sağlık Bakanlığına 15 Haziran 2016'da bir yazı gönderilerek ülkemizde aşırı şeker tüketiminin azaltılması için bakanlık nezdinde tuz tüketiminin azaltılmasında olduğu gibi bir kampanya yapılması ve ilgili STK'ların bakanlık nezdinde bir araya gelerek bir program belirlenmesi önerildi. (EK-17)

Çalışma ve Sosyal Güvenlik Bakanlığına ise 21 Eylül 2016'da bir yazı iletilerek NBS'nin zararları anlatıldı ve NBS'nin üretim kotasının azaltılması için talepte bulunuldu. (EK-18)

Aşırı şeker tüketiminin obeziteye yol açtığı bilinmektedir

Obeziteye bağlı hastalıkları şöyle sıralayabiliriz:

- Yüksek tansiyon
- Astım
- Kalp ve damar hastalıkları
- Venöz yetmezlik
- Hipertansiyon
- Uyku apnesi
- İdrar kaçırma
- Hiperkolestrolemi
- Tip 2 diyabet
- Metabolik sendrom
- Karaciğer yağlanması
- Polikistik over ve adet düzensizlikleri gibi hormonal durumlar
- Diz eklem hastalıkları

Şeker konusunda farkındalık yaratmak ve kamuoyunu bilinçlendirmek üzere 12 Ekim 2012'de İstiklal Caddesi'nde ünlülerle yürüdük. Bu etkinlik çok ses getirdi ve 10'u aşkın kanalda yayımlandı.

TÜRK BÖBREK VAKFI'NIN BÖBREK SAĞLIĞINI KORUMA ÇALIŞMALARI



Galatasaray Lisesi önünden başlayan yürüyüşe, vakıf başkanı Timur Erk ve vakfın sosyal komite üyeleri ile Betül Demir, Ece Erken, UPS Spor Kulübü sporcuları ve böbrek hastaları katıldı.

Taksim'de obezite yürüyüşü

Türk Böbrek Vakfı'nca (TBV), aşırı şeker tüketimine ve obezitenin kronik böbrek hastalıklarına etkilerine dikkati çekmek amacıyla Beyoğlu'nda "Obezite ile Mücadele Yürüyüşü" düzenlendi. Vakıf başkanı Timur Erk, yürüyüş öncesi gazetecilere yaptığı açıklamada, günümüzde obezitenin ve şeker kullanımının gittikçe arttığını belirterek, "Hastalıkların önemli bir kısmı beslenme hatalarından kaynaklanıyor. Fazlasıyla karbonhidrat, yağ ve şeker içeren hazır gıdaların, pratik olmalarından dolayı yaygınlaş-

ması ve şekerleme gibi çok kalorili ancak besin değeri düşük gıdaların erişiminin kolaylaşması obeziteye zemin hazırlıyor" dedi. Ülke olarak şeker hastalığı, yüksek tansiyon, kalp hastalıkları ve kronik böbrek hastalığı ile karşı karşıya olduğunu vurgulayan Erk, obeziteye karşı herkesi mücadeleye çağırarak, "Bugünden başlayarak çayımıza şeker atmayalım, akşam üstü açtığımızda kek-kurabiye yerine bir dilim tahıl eklemek ile peynir, domates yiyelim. Bol su içelim" diye konuştu. **İSTANBUL AA**

EKİM 2012 GÜNEŞ GAZETESİ - EKİM 2011 TÜRKİYE GAZETESİ

Obeziteyle mücadele destek

Türk Böbrek Vakfı, Şeker tüketiminin azaltılması ve obeziteye bağlı hastalıklara dikkat çekmek için Beyoğlu'nda eylem yaptı. Türk Böbrek Vakfı gönüllüleri, diyaliz hastaları, Vakıf Başkanı Timur Erk ve Betül Demir, Ece Erken gibi ünlülerinde katıldığı etkinlikte, aşırı şeker tüketimi ve obezitenin kronik böbrek hastalığına etkileri konusuna dikkat çekildi.



TÜRK BÖBREK VAKFI'NIN BÖBREK SAĞLIĞINI KORUMA ÇALIŞMALARI



Fotograf: Ozan KÖSE / AHT

Obeziteye karşı yürüdüler

TÜRK Böbrek Vakfı, ülkemizdeki aşırı şeker tüketimine dikkat çekmek amacıyla obezite ile mücadele kapsamında İstanbul Beyoğlu'nda bir yürüyüş gerçekleştirdi. Galatasaray Meydanı'ndan başlayan yürüyüşe, dev bir şekerliği simboleze eden "Şeker Abi" ile sunucu Ece Erken ve şarkıcı Betül Demir, diyaliz hastaları ve vakıf gönüllüleri de katıldı.

Türk Böbrek Vakfı (TBV) Başkanı Timur Erk, "Geçen sene aşırı tuz

tüketimine karşı başlattığımız kampanyayla önemli bir yol kat ettik ve bugün burada aşırı şeker tüketimi için 'Tehlikeyi gör' diyoruz. Daha sağlıklı bir Türkiye için yediğiniz ve yediklerinize eklediğiniz şekerin günde 50 gramı geçmemesine dikkat edin" dedi. Erk, ülke olarak şeker hastalığı, yüksek tansiyon, kalp hastalıkları ve elbette ki kronik böbrek hastalığı ile karşı karşıya olduğunu vurguladı.

TÜRK BÖBREK VAKFI'NIN BÖBREK SAĞLIĞINI KORUMA ÇALIŞMALARI

EN ANLAMLI YÜRÜYÜŞ



Türk Böbrek Vakfı, şeker tüketiminin azaltılması ve obeziteye bağlı hastalıklara dikkat çekmek için Beyoğlu'nda bir yürüyüş düzenledi. Türk Böbrek Vakfı gönüllüleri ve diyaliz hastalarının katıldığı etkinlikte Betül Demir ve Ece Erken gibi ünlüler de bulundu. Erken, kendisinin de şekerden uzak durduğunu ve bol bol spor yaptığını söyledi.



TÜRK BÖBREK VAKFI'NIN BÖBREK SAĞLIĞINI KORUMA ÇALIŞMALARI



Beyoğlu'nda önceki gün düzenlenen sağlıklı hayat etkinliklerine destek veren Betül Demir ile Ece Erken, vatandaşları şeker, tuz kullanımı ve obezite konusunda uyardı.

Hayatın 3 beyaz düşmanı

Türk Böbrek Vakfı tarafından düzenlenen Betül Demir ve Ece Erken gibi isimlerin de katıldığı etkinlikte, üç beyazın (şeker, tuz ve un) insan sağlığına zararları vurgulandı.

ÖNÜ suşunu Ece Erken ile parkıcı Betül Demir, Beyoğlu'ndaki yürüyüşe katıldı, halkı sağlıklı hayata davet etti. Türk Böbrek Vakfı'nın eylemine Demir ve Erken'in yanı sıra katılan vakıf gönüllüleri ile diyaliz hastaları, şeker tüketiminin azaltılması ve obeziteye bağlı hastalıklara dikkat çekti. Öte yandan Vakıf başkanı Timur Erk'in yanından bir an bile ayrılmayan 'Şeker Abi' etkinliğin en renkli yüzü oldu.

Aynı şeker tüketimi ve obezitenin kronik böbrek hastalığına etkileri konusuna vurgu yapılan eyleme katılan Betül Demir ve Ece Erken, gerçek bir obez olan 'Şeker Abi'nin bel çevresini ölçmek istediklerinde de güçleri yetmedi. Karşınuki iki mezurayı birleştiren Demir ve Erken şişmanlık timsali 'Şeker Abi'nin bel ölçüsü karşısında hayretlerini gizleyemedi. Ece Erken yaptığı açıklamada; sağlıklı yaşamak için hayatında üç be-

yaz olan un, tuz ve şekeri olabildiğince azalttığını, buna ek olarak bol bol spor yaptığını belirtti.

Önülü isimleri örnek gösterdi

Türk Böbrek Vakfı başkanı Timur Erk, şeker tüketiminin azaltılmasına yönelik yaptığı konuşmanın ardından, sağlıklı hayata ve fizyolojiye örnek olarak Ece Erken ve Betül Demir'i gösterdi. **MAGAZİN SERVİSİ**

MAYIS 2016 MİLLİYET GAZETESİ

Türkiye'de 1.8 milyon obez çocuk var

**ŞEKER TÜKETİMİ
30 GRAM
AZALACAK**

Türkiye'de obez sınırını aşan kişilerin 1.8 milyonunun çocuk olması Türk Böbrek Vakfı'nı hareket geçirdi. Eylem planı hazırlığında olan vakıf günlük şeker tüketiminin 30 gram azaltılmasını hedefliyor



İSTANBUL Milliyet

Sağlıklı beslenme ve aşırı şeker tüketimine bağlı obezite (aşırı şişmanlık) vakalarında ki artış alarm seviyesine ulaştı. Türkiye'de obez sınıma aşan 3 milyon kişiden 1.8 milyonunun çocuk olması Türk Böbrek Vakfı'na harekete geçirdi. "Türkiye çocuk obezitesinin tehdidi altında" çağrısında bulunan Türk Böbrek Vakfı, şeker kullanımının azaltılması için bir kampanya başlattı. Sağlık Bakanlığı ile bir eylem planı hazırlığında olan vakıf, 18 gramdan 15 grama düşen günlük tuz tüketiminde olduğu gibi günlük şeker tüketiminin de azaltılması çalışmalarına başladı.

Hedef 120 gram

"Obezite Salgını" olarak nitelendirilen aşırı şişmanlığın, yetişkinlerde olduğu gibi çocuk nüfusunda da en önemli nedenlerinden birinin aşırı şeker tüketimi olduğunu belirten Türk Böbrek Vakfı Başkanı Timur Erk, "Vakıfımız, Sağlık Bakanlığı ile birlikte günlük şeker tüketiminin 150 gramdan 120 gram seviyesine düşürülebilmesi için bir kampanya başlatıyor. Aynı tuz tüketiminin azaltılmasına yönelik kampanyada yapıldığı gibi şeker tüketiminin

de azaltılması için STK'ları bu kampanyaya davet ediyoruz" dedi.

Kadınlarda daha fazla

Vakıf tarafından paylaşılan istatistiklere göre; Türkiye nüfusunun yaklaşık yüzde 20'si obezite sorunu yaşıyor. Türkiye'de beden kitle indeksi (BKI) açısından bakıldığında 18.50-24.99 aralığında olması gereken değer 35 ve üstü olduğu görünüyor. Bu değerin 25'i geçmesi kilo sorununa işaret ederken, 30'u geçmesi obezite sorunu ortaya koyuyor. Türkiye'de obezite sınıra geçen yaklaşık 3 milyon kişi bulunuyor. Erkeklerde obez nüfus oranı yüzde 20 iken, kadınlarda bu oranın yüzde 41'e çıktığı görülüyor. Yapılan hesaplamalar, ülke nüfusunun yüzde 16.5'ini oluşturan 18 yaş altı gençlerin 1.8 milyonunun obez olduğunu gösteriyor. Diğer bir söylemle, 3 milyon obez 1.8 milyon çocuk ve 18 yaş altı. İngiltere'de bulunan Imperial College tarafından yürütülen ve 1975-2014 yılları arasında 20 milyon kadın ve erkek 851 ölçümlerinin karşılaştırılmasına dayanan araştırma, 1975'te 105 milyon olan obez kişi sayısının 2014'te 641 milyona yükseldiğini ortaya koyuyor.



TÜRK BÖBREK VAKFI'NIN BÖBREK SAĞLIĞINI KORUMA ÇALIŞMALARI

Türk böbrek vakfı ŞEKERE DE KARŞI

Türk Böbrek Vakfı, kronik hastalıklar açısından önemli risk faktörü olan obeziteye karşı, şeker kullanımının sınırlandırılması için harekete geçti.

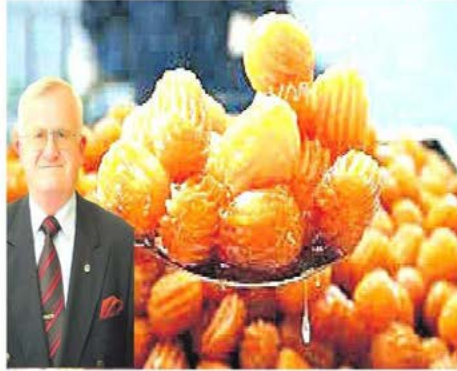
Vakıf tarafından hazırlanarak Sağlık Bakanlığına sunulan "Aşırı Şeker Tüketiminin Önlenmesi Eylem Planı" çerçevesinde, günlük şeker tüketiminin 150 gramdan 120 gram seviyesine düşürülebilmesi için çalışmalar yapılacaktır.

Türk Böbrek Vakfı Başkanı Timur Erk, yaptığı açıklamada, obezitenin sağlığı bozan anormal veya aşırı yağ birikimi olarak tanımlandığını belirtti.

İngiltere'de bulunan Imperial College tarafından yürütülen ve 1975-2014 yılları arasında 20 milyon kadın ve erkeğin beden kitle endeksi (BKI) ölçümlerinin karşılaştırmasına dayanan araştırmanın, 1975'te 105 milyon olan obez kişi sayısının 2014'te 641 milyona yükseldiğini ortaya koyduğunu ifade eden Erk, "Araştırmacıların 'ağır bir obezite salgını' olarak adlandırdığı konuyla ilgili hükümetlerin acil olarak harekete geçmeleri gerekiyor." dedi.

Erk, obezitenin kronik hastalıkların gelişmesinden sorumlu en önemli faktörlerin başında geldiğini ve Türkiye'de de son yıllarda çocukluk çağı dahil birçok yaş grubunda obezite sıklığının arttığını vurguladı.

Türkiye'de nüfusun yaklaşık yüzde 20'sinin obezite sorunu yaşadığını belirten Erk, BKİ açısından bakıldığında 18,50-24,99 aralığında olması gereken değerin 35 ve üstünde çıktığını ifade etti. Erk, bu değerin 25'i geçmesinin kilo sorununa, 30'u geçmesinin ise obeziteye işaret ettiğini dile getirdi. Türkiye'de obezite sınırını geçen yaklaşık 3 milyon kişi bulunduğunu aktaran Erk, "Erkeklerde obez nüfus oranı yüzde 20, kadınlarda yüzde 41. Yapılan hesaplamalar, ülke nüfusumuzun yüzde 16,5'ini oluşturan 18 yaş altı gençlerin 1,8 milyonunun obez olduğunu gösteriyor. Diğer bir deyişle, 3 milyon obezin 1,8 milyonu çocuk



ve 18 yaş altı." dedi.

Vakıf Başkanı Erk sağlığın korunması için önlenebilir risk faktörlerine yönelik farkındalık yaratılması, gıdalarda kullanılan tuz ve şeker miktarlarına ilişkin yasal sınırlamalar getirilmesinin çok önemli olduğunu değerlendirmesinde bulundu.

Şekerlik de masadan kalkabilir

Geçen yıllarda özellikle böbrek sağlığının korunması ve yüksek tansiyon gibi çeşitli kronik hastalıklar açısından önemli risk faktörü olan tuzun gıdalarda sınırlandırıldığını anımsatan Erk, vakıf olarak obeziteye etkili olan şeker kullanımının da belli seviyede tutulması için çalıştıklarını söyledi.

Erk, şeker tüketiminin sınırlandırılması amacıyla başta Sağlık Bakanlığı olmak üzere ilgili tüm kurum ve kuruluşlarla işbirliği içinde hareket edebilecekleri bir eylem planı hazırladıklarını belirterek, şunları kaydetti:

"Türk Böbrek Vakfı, geçtiğimiz yıllarda aşırı tuz tüketimine yönelik ilgili bakanlıklarla işbirliği yaparak yürüttüğü çalışmalara bir yenisini daha ekliyor. Sağlık Bakanlığı ile bir eylem planı hazırlıyordayız. Plan çerçevesinde, Sağlık Bakanlığınca günlük tuz tüketiminin 18 gramdan 15 grama düşürülmesi, ekmek, salça gibi yiyeceklerde tuzun sınırlandırılması ve yemek salonlarında masa-

larda tuzluk bulundurulmaması gibi uygulamaların hayata geçirildiği 'Aşırı Tuz Tüketiminin Azaltılması Eylem Planı'nın ardından günlük şeker tüketiminin de düşürülebilmesi için çalışmalara başlandı.

Bu kapsamda, günlük şeker tüketiminin 150 gramdan 120 gram seviyesine düşürülebilmesi için eylem planı kapsamında yapılabilecek kampanyalar üzerinde çalışıyoruz. Aynı tuz tüketiminin azaltılmasına yönelik kampanyada yapıldığı gibi şeker tüketiminin de azaltılmasına yönelik faaliyetlere ilgili tüm sivil toplum kuruluşlarından da destek bekliyoruz."

Bu çerçevede yemek ve çay salonlarında masada şekerlik bulundurulmamasını, talep üzerine getirilmesini tavsiye ettiklerini aktaran Erk, "Buna ilgili işletmelerin destek vermesini istiyoruz. Tüketim miktarı yüksek olan ekmek, meyve suları, gazlı içecekler, makarna, ketçap ve konserve gibi yiyecek ve içeceklerdeki miktarın sınırlandırılmasını istiyoruz. Buna yönelik, yasal düzenlemelerin hayata geçirilmesini planlıyoruz." diye konuştu.

Özellikle çocukların tükettiği gıdaların neredeyse tümünde yüksek şeker bulunduğuna dikkati çeken Erk, tıp dernekleri ve gıda üretim şirketleri, belediyeler ve valiliklerle yapılacak işbirliğiyle bilinçlendirme kampanyaları öngördüklerini söyledi.

TÜRK BÖBREK VAKFI'NIN BÖBREK SAĞLIĞINI KORUMA ÇALIŞMALARI

Çocuk obezitesinin TÜRKİYE tehdidi altında

Türk Böbrek Vakfı (TBV) Başkanı Timur Erk, çocukluk çağı obezitesinin böbrek yetmezliğine sebep olduğunu belirtirken, "Türkiye, çocuk obezitesinin tehdidi altında. Çocukluk çağı obezitesi böbrek yetmezliğine neden oluyor" dedi

TBV Başkanı Timur Erk, obezitenin sağlığı bozan anormal veya aşırı yağ birikimi olarak tanımlandığını söyledi. Erk, Türkiye'de nüfusun yüzde 20'sinde obezite sorunu olduğunu, bu sınırı geçen yaklaşık 3 milyon kişi bulunduğunu belirterek şöyle konuştu:

"Erkeklerde obez nüfus oranı yüzde 20'ye, kadınlarda bu oran yüzde 41'e çıktığı görülüyor. Yapılan hesaplamalar, ülke nüfusumuzun yüzde 16,5'ini oluşturan 18 yaş altı gençlerin 1,8 milyonunun obez olduğunu gösteriyor. Diğer bir söylemle 3 milyon obezin 1,8 milyonu çocuk ve 18 yaş altı. Bu, mutlaka mücadele edilmesi gereken bir konu."

Erk, vakfın Sağlık Bakanlığı ile birlikte günlük şeker tüketiminin 150 gramdan 120 gram seviyesine düşürülebilmesi için aynı tuz tüketiminin azaltılmasına yönelik yapıldığı gibi şeker tüketiminin de azaltılmasına yönelik kampanyaya ilgili tüm STK'ları davet ettiklerini belirtti.

TBV'nin toplum sağlığı adına başlatılan birçok projeyi hayata geçirdiğini belirten Timur Erk, geçtiğimiz yıllarda aşırı tuz tüketimine yönelik ilgili bakanlıklarla işbirliği yaparak yürütülen çalışmalara bir yenisini daha eklemek istediklerini belirtti. Erk, tüm dünyada birçok araştır-

maya konu olan ve araştırmacılar tarafından 'Obezite Salgını' olarak nitelendirilen aşırı şişmanlığın, yetişkinlerde olduğu gibi



çocuk nüfusunda da en önemli nedenlerinden birinin aşırı şeker tüketimi olduğunu vurguladı.

Timur Erk, Başkanı olduğu TBV'nin kronik böbrek hastalığı ile mücadele için daha önce aşırı tuz ve şeker tüketimi ile erişkin obezitesi konularında kampanyalar düzenleyip, toplumu bilinçlendirme çalışmaları yaptıklarını hatırlattı. Erk, rotayı bu kez çocuk sağlığına çevirdiklerini belirtirken, Sağlık Bakanlığı ile bir eylem planı hazırlığında olduklarını kaydetti. Erk, 18 gramdan 15 grama düşen günlük tuz tüketiminde olduğu gibi günlük şeker tüketiminin de azaltılması çalışmalarına başladıklarını kaydetti.

Böbrek yetmezliği nedeni

Özellikle çocuklarda verilen obezite alarminin, gözleri çocuk sağlığına ve beslenme koşullarına çevirdiğini belirten TBV Başkanı Erk, erken yaşlardan itibaren edinilmesi gereken sağlıklı beslenme ve doğru yaşam alışkanlıklarına vurgu yaptı, geleceğin sahipleri çocuklar ve genç nüfusa yönelik çalışmalara ağırlık vereceklerini kaydetti. Erk, şöyle devam etti:

"TBV, Sağlık Bakanlığı ile birlikte günlük şeker tüketiminin 150 gramdan 120 gram seviyesine düşürülebilmesi için aynı tuz tüketiminin azaltılmasına yönelik kampanyada yapıldığı, gibi şeker tüketiminin de azaltılmasına yönelik kampanyaya ilgili tüm STK'ları

davet ediyor. Obezite, sağlığı bozan anormal veya aşırı yağ birikimi olarak tanımlanıyor. İngiltere'de bulunan Imperial College tarafından yürütülen ve 1975-2014 yılları arasında 20 milyon kadın ve erkeğin beden kitle indeksi (BKİ) ölçümlerinin karşılaştırılmasına dayanan araştırma, 1975'te 105 milyon olan obez kişi sayısının 2014'te 641 milyona yükseldiğini ortaya koyuyor. Araştırmacılara göre 'ağır bir obezite salgını' olarak adlandırılan konu ile ilgili hükümetlerin acil olarak harekete geçmeleri gerekiyor. Ülkemizde ise nüfusun yaklaşık yüzde 20'si obezite sorunu yaşıyor. Türkiye'de beden kitle indeksi (BKİ) açısından bakıldığında 18,50-24,99 aralığında olması gereken değerin 35 ve üstü olduğu görülüyor. Bu değerin 25'i geçmesi kilo sorununa işaret ederken, 30'u geçmesi obezite sorununu ortaya koyuyor. Çocukluk çağı obezitesi böbrek yetmezliğine sebep oluyor.

3 milyon kişi sınırı geçti

TBV Vakfı Başkanı Timur Erk, Türkiye'de obezite sınırını geçen yaklaşık 3 milyon kişiyi bulduğunu, nüfusun yüzde 16,5'ini oluşturan 18 yaş altındakilerden 1,8 milyonunun obez olduğunu kaydederek, "Diğer bir söylemle, 3 milyon obezin 1,8 milyonu çocuk ve 18 yaş altı. Bu mutlaka mücadele edilmesi gereken bir konu" dedi. ● Adem YAZICI DHA

TÜRK BÖBREK VAKFI'NIN BÖBREK SAĞLIĞINI KORUMA ÇALIŞMALARI

Obezite çocukta böbreği vuruyor

TÜRK Böbrek Vakfı (TBV) Başkanı Timur Erk, Türkiye'nin çocuk obezitesinin tehdidi altında olduğunu belirtti. Erk, çocuklardaki aşırı şişmanlığın böbrek yetmezliğine yol açtığını kaydederek, "Türkiye'deki 3 milyon obezin 1.8 milyonu çocuk. Bu durum mücadele edilecek bir konu" dedi. (DHA)

MAYIS 2016 TAKVİM GAZETESİ

ŞEKERE KARŞI SAVAŞ AÇILDI!

■ **TÜRK** Böbrek Vakfı, kronik hastalıklar açısından önemli risk faktörü olan obeziteye karşı, şeker kullanımının sınırlandırılması için harekete geçti. Vakıf tarafından hazırlanarak Sağlık Bakanlığı'na sunulan "Aşırı Şeker Tüketiminin Önlenmesi Eylem Planı" çerçevesinde, günlük şeker tüketiminin 150 gramdan 120 gram seviyesine düşürülebilmesi için çalışmalar yapılacak. **Türk Böbrek Vakfı Başkanı Timur Erk, obezitenin kronik hastalıkların gelişmesinden sorumlu en önemli faktörlerin başında geldiğini ve Türkiye'de de son yıllarda çocukluk çağı dahil birçok yaş grubunda obezite sıklığının arttığını vurguladı.**



TÜRK BÖBREK VAKFI'NIN BÖBREK SAĞLIĞINI KORUMA ÇALIŞMALARI

ŞEKERİN AZALTILMASI İÇİN EYLEM PLANI

HEDEF 120 GRAM

Türk Böbrek Vakfı, obeziteye karşı günlük şeker tüketiminin 150 gramdan 120 grama düşürülmesi için çalışıyor.

Daha önce Sağlık Bakanlığı'yla iş birliği yaparak tuz tüketiminin azaltılması için eylem planı hazırlayan Türk Böbrek Vakfı, şimdi aynı şeyi obeziteye karşı şeker kullanımının sınırlandırılması için yapıyor. Vakıf tarafından hazırlanarak Sağlık Bakanlığı'na sunulan "Aşırı Şeker Tüketiminin Önlenmesi Eylem Planı" çerçevesinde, günlük şeker tüketiminin 150 gramdan 120 gram seviyesine düşürülmesi hedefleniyor. Vakıf Başkanı Timur Erk, özellikle çocukların tükettiği gıdaların neredeyse tümünde yüksek şeker bulunduğuna dikkat çekerek, tıp dernekleri ve gıda üretim şirketleri, belediyeler ve valiliklerle yapılacak iş birliğiyle bilinçlendirme kampanyaları öngördüklerini söyledi. Erk, yemek ve çay salonlarında da masada şekerlik bulundurulmamasını, ancak talep üzerine getirilmesini tavsiye etti. **Ankara AA**

İlk aşamada 150 gramlık günlük yetişkin şeker tüketiminin 120 grama inmesine razı olduk. Daha sonra hedefi iddialı bir şekilde biraz daha düşürdük.

TÜRK BÖBREK VAKFI'NIN BÖBREK SAĞLIĞINI KORUMA ÇALIŞMALARI



KASIM 2017 ULUSAL



KASIM 2017 NTV

TÜRK BÖBREK VAKFI'NIN BÖBREK SAĞLIĞINI KORUMA ÇALIŞMALARI

**1.8 milyon
çocuk obezite
hastası**

ÇOCUKLARDA OBEZİTE ALARMI!

Türkiye'deki 3 milyon obezite hastasının yüzde 60'ını çocuklar oluşturuyor. Her yıl yüzde 8 artan obezite hastalığı önlem alınmazsa tehlikeli boyutlara ulaşmak üzere...

EDİRNE AA

Dünyada tehlikeli boyutlara ulaşan obezite hastalığı Türkiye'de de her geçen yıl artıyor. Özellikle çocuk obezitesi her yıl yüzde 8 artış gösterirken, ülkedeki 3 milyon obezite hastasından yüzde 60'ını çocuklar oluşturuyor.

Türk Böbrek Vakfı ve Edirne Milli Eğitim Müdürlüğü arasında, ilk ve ortaöğretimdeki öğrencilere eğitim verilmesine ilişkin iş birliği protokolü imza töreninde, Türkiye'de obezitenin her yıl arttığı, bir an önce bu konuda önlem alınması gerektiğine dikkat çekildi. **Türk Böbrek Vakfı** Başkanı **Timur Erk**, obeziteyle mücadelenin milli bir politika haline getirilmesi gerektiğini belirterek, "Bunun da en önemli boyutu sağlık ve eğitimden geçiyor. Bu nedenle Trakya'daki bütün illere öğrencilerimize eğitim veriyoruz" diye konuştu.

'Mücadele edilmeli'

Türkiye'de tuzla mücadele edildiği gibi şekerle de mücadele edilmesinin önemini vurgulayan Erk, özellikle nişasta bazlı şekerlerin hastalığa davetiye çıkararak obeziteye neden olduğuna dikkati çekti. Edirne Milli Eğitim Müdürü Hakan Cırıt ise protokol kapsamında çocuklara **böbrek** sağlığı konusunda bilinçlendirme ve farkındalığın artırılması amacıyla eğitim vereceklerini anlattı.

Öğrencilere eğitim

Protokol kapsamında Edirne ve ilçelerindeki 7 bin 500 öğrenciye eğitim verileceğini vurgulayan Cırıt, "Velilere de büyük görevler düşüyor. Sağlıklı bir nesil yetiştirmek için eğitim şart. Öğrencilerimize sağlıklı beslenme alışkanlığını kazandırmak zorundayız" ifadelerini kullandı.

Çocuklarda Obezite Alarmı

Türkiye'deki 3 milyon obezite hastasının yüzde 60'ını çocuklar oluşturuyor. Her yıl yüzde 8 artan obezite hastalığı, önlem alınmazsa tehlikeli boyutlara ulaşacak. Obeziteyle mücadelenin milli bir politika haline gelmesi gerekiyor.

TÜRK BÖBREK VAKFI'NIN BÖBREK SAĞLIĞINI KORUMA ÇALIŞMALARI



“1,8 milyon çocuk obez”

Türk Böbrek Vakfı Başkanı Timur Erk, Ülkemizde yapılan araştırmada, 3 milyondan fazla obez nüfusun 1,8 milyonunu 0-18 yaş aralığındaki çocuk ve gençlerin oluşturduğunu söyledi. Edirne İl Milli Eğitim Müdürlüğü ile Türk Böbrek Vakfı arasında üçüncü dönem işbirliği protokolü imzalandı.

Sayfa 2'de

TÜRK BÖBREK VAKFI'NIN BÖBREK SAĞLIĞINI KORUMA ÇALIŞMALARI

“1,8 milyon çocuk obez”



Tamer YAVUZ

Türk Böbrek Vakfı Başkanı Timur Erk, Ülkemizde yapılan araştırmada, 3 milyondan fazla obez nüfusun 1,8 milyonunu 0-18 yaş aralığındaki çocuk ve gençlerin oluşturduğunu söyledi.

Edirne İl Millî Eğitim Müdürlüğü ile Türk Böbrek Vakfı arasında üçüncü dönem işbirliği protokolü imzalandı.

Toplantıda konuşan Erk, ilk ve orta öğrenimdeki öğrencilere eğitim verilmesine ilişkin iş birliği protokolü imza töreninde, Türkiye’de obezitenin her yıl arttığını, bu nedenle bir an önce bu konuda önlem alınması gerektiğini dile getirdi.

Türk Böbrek Vakfı Genel Başkanı Erk, “Bu işin sağlık boyutu kadar eğitim boyutu da çok önemli. Bir ülkede 3 milyon obez varsa 1,8 milyonu da çocuk ve genç ise yılda çocuk obezitesi yüzde 8 artıyorsa ciddi bir sorun var demektir. Millî politika devlet politikası ve sivil toplum kuruluşları politikası haline getirmek lazım. En önemli konumuz çocuk obezitesi ile mücadeledir. Mücadelede bir tuzda yaptığımız gibi şekerde de millî politika haline

getirmeliyiz. İşimiz bu defa çok zor. El birliği lazım. Medyaya çok ihtiyaç var. Tuzla mücadeleyi kolay hallettik, bilinçlendirdik hallettik. Ama şeker öyle değil. Ama şekerde bir Amerikalı dev şirket bile var. 9 kuruluş nişasta bazlı şeker ve şeker üzerine hakimiyeti var. Korkunç reklam potansiyeli var. Bu sefer kayaya toslamış gibiyiz. İki yıldır şekerde 3 – 5 gram haricinde azaltım olamadı. Nişasta bazlı şekerin sağlığa çok negatif etkisi var. Direkt karaciğere iniyor ve obezite yaratıyor. Hakiki mücadele lazım. Her türlü sivil toplum kuruluşuna ihtiyaç var. Hep beraber el birliği ile bu işi halletmeliyiz. Tuza nazaran çok daha zor bir durumdayız. Okul kantinlerinde hala cafcıflı ambalajlı ürünler satılıyor. Ucuz olduğundan içinde nişasta bazlı şeker var. Reklamlar da tam manada kısıtlanmadığından sıkıntı sürüyor” dedi.

Edirne Millî Eğitim Müdürü Hakan Cırt ise protokol kapsamında çocuklara böbrek sağlığı konusunda bilinçlendirme ve farkındalığın artırılması amacıyla eğitim vereceklerini anlattı.

Protokol kapsamında Edirne ve ilçelerdeki 7 bin 500 öğrenciye eğitim verileceğini vurgulayan Cırt, “Tabii ki 7 bin 500 öğrenci diyoruz ama bunun yanında öğrenci velilerimiz de var. Onlara da büyük görevler düşüyor. Sağlıklı bir nesil yetiştirmek için eğitim şart. Öğrencilerimize sağlıklı beslenme alışkanlığını kazandırmak zorundayız.” ifadelerini kullandı.

İl Sağlık Müdürü Dr. Ali Cengiz Kalkan, “Türk Böbrek Vakfı’nın sürdürdüğü çalışmalar takdire şayan. Millî Eğitim Müdürlüğümüzün çocuk ve gençlerimizin sağlığı için gösterdiği hassasiyet aynı şekilde takdire şayan. Biz de İl Sağlık Müdürlüğü olarak koordineli çalışmalarımızı sürdüreceğiz. Obezite çağın giderek büyüyeceği altından kalkılması çok zor maddî manevî boyutlara taşıyacağı önemli sorunlardan bir tanesi. Bu hafta Halk Sağlığı Haftası ve bu hafta için de obezite ile ilgili ‘harekete geç kalma sağlığından olma geç’ yürüyüşü, spor yapmayı ve sağlıklı beslenmeyi tekrar halkımızın dikkatine sunmak istiyoruz. Su tüketiminin artırılması böbrek sağlığı için önemli. Hareket etmeyi böbrek sağlığı açısından hatırlatmak istiyorum. Yüce yaratıcımızın çok mucizevi organı olan böbreğimizi ne olur koruyalım ve bunun için yapılması gerekenleri ihmal etmeyelim.”

Konuşmaların ardından Türk Böbrek Vakfı ve Edirne Millî Eğitim Müdürlüğü arasında ilk ve orta öğrenimdeki öğrencilere eğitim verilmesi amacıyla iş birliği protokolü imzalandı.

TÜRK BÖBREK VAKFI'NIN BÖBREK SAĞLIĞINI KORUMA ÇALIŞMALARI

PROF. DR. TİMUR ERK:

"Türkiye'de obez çocuk sayısı artıyor"

Türk Böbrek Vakfı Başkanı **Timur Erk** "Ülkemizdeki 3 milyon obez hastadan yüzde 60'ı çocuk. Çocuk obezitesi her sene yüzde 8 artıyor" dedi. **Türk Böbrek Vakfı** ve Edirne Millî Eğitim Müdürlüğü arasında, ilk ve orta öğrenimdeki öğrencilere eğitim verilmesine ilişkin iş birliği protokolü imzalandı. İmza töreninde konuşan

Erk, özellikle çocuklar arasında artan obezite problemine karşı tedbir alınması için eğitimin okul çağına başlaması gerektiğini belirterek "Obeziteyle mücadele için bunu millî politika hâline getirmemiz şart. Türkiye'de tuzla mücadele edildiği gibi şekerle de mücadele edilmeli. Özellikle nişasta bazlı şekerler hastalığa davetiye çıkartarak obeziteye sebep oluyor" diye anlattı. **AA**



TÜRK BÖBREK VAKFI'NIN BÖBREK SAĞLIĞINI KORUMA ÇALIŞMALARI

NİŞASTA BAZLI ŞEKER

Nişasta bazlı şeker (NBŞ) veya yüksek fruktozlu mısır şurubu, mısır, buğday ve patates gibi nişasta kaynaklarından üretilen, daha ucuz ve daha tatlı olması nedeniyle gıda sektöründe kullanılan bir şeker türüdür. NBŞ'nin obezite ve obeziteye bağlı kronik hastalıkları tetikleyici etkisine tıp otoritelerince de sıklıkla işaret edilmektedir. Vakfımızın bu konuda attığı adımların ne kadar önemli olduğunu göstermek açısından İstanbul Üniversitesi İstanbul Tıp Fakültesi Öğretim Üyesi Prof. Dr. İlhan Satman'ın makalesini burada paylaşmak isterim.

YÜKSEK FRUKTOZLU MISIR ŞURUBU (NİŞASTA BAZLI ŞEKER)

Prof. Dr. İlhan Satman

İstanbul Üniversitesi İstanbul Tıp Fakültesi

İç Hast. AD, Endokrinoloji ve Metabolizma Hast. BD

Mısır nişastasının yapısındaki glukozun bir kısmının, glukoz izomeras enzimi ile fruktoza dönüştürülmesi sonucu oluşan YFMŞ, Amerika Birleşik Devletleri (ABD) ve Avrupa Birliği (AB) ülkelerinde Glukoz-Fruktoz ya da İzoglukoz, Türkiye'de ise daha ziyade Nişasta Bazlı Şeker (NBŞ) olarak adlandırılmaktadır. YFMŞ, mısırın dünya genelinde yoğun olarak üretilmesi, hükümetlerin sübvansiyonu ile fiyatının stabil ve ucuz olması, ayrıca granüle (kristal) şekere göre yaklaşık 2,5 kat daha tatlı olması ve gıdalara katıldığı zaman daha çabuk erimesi, ek olarak taşınmasının daha kolay olması gibi nedenlerle yaygın olarak kullanılan bir tatlandırıcıdır. NBŞ (YFMŞ) mısırdan başka, buğday ve patatesten de üretilmektedir.

YFMŞ'nin % 76'sı karbonhidrat, % 24'ü ise sudan oluşmakta ve 100 gramı 281 Kcal enerji sağlamaktadır. YFMŞ'deki fruktoz içeriği genellikle % 55 veya % 42 ya da % 90 olacak şekilde üretilmektedir. YFMŞ-55 alkolsüz içeceklerde; YFMŞ-42 alkollü içkiler, işlenmiş gıdalar, mısır gevreği ve fırınlanmış gıdalarda; YFMŞ-90 ise genelde YFMŞ-42 ile karıştırılmak suretiyle YFMŞ-55 üretilmesinde kullanılmaktadır. YFMŞ'den ayrıca bal kıvamının artırılmasında illegal olarak yararlanılmaktadır.

TÜRK BÖBREK VAKFI'NIN BÖBREK SAĞLIĞINI KORUMA ÇALIŞMALARI

YFMŞ; alkollü, gazlı, kolalı içeceklerde, tat verici olarak meyve suyu sanayiinde, tadı artırma ve fermente edilebilen özelliği ile de çikolata, şekerleme, tatlı, bisküvi ve unlu mamullerin üretiminde kullanılmaktadır. Ayrıca raf ömrünü uzatma ve nem dengesini koruma amacıyla da kullanılan YFMŞ, süt ürünleri (özellikle yoğurt), ket-çap, mayonez, tonik, buzlu çay ve hazır çorba gibi işlenmiş gıdalarda ve meyve sebze ürünlerinin salamurasında da yer almaktadır.

YFMŞ ile ilgili sağlık endişeleri

Fruktoz ve glukoz, basit şekerde (sukroz) eşit miktarlarda bulunmaktadır. Fakat YFMŞ daha fazla miktarda fruktoz içermektedir. Fruktoz doğal gıdalarda da bulunur. Buna karşılık üzüm, elma ve böğürtlende %5-10 kadar fruktoz bulunur. Pekmez ve çeşitli kuru meyvelerde fruktoz oranı %10'dan azdır. Et, süt ve sebzelerde ise fruktoz bulunmaz.

Bilimsel çalışmalara göre glukoz, vücudun tüm hücrelerinde kullanılırken fruktoz sadece karaciğer için gerekli olup günde 15 gram tüketilmesi yeterli olmaktadır. Artan kanıtlar, vücudun fruktozu glukozdan farklı şekilde metabolize ettiğini ortaya çıkartmıştır. Fruktoz metabolizması birincil olarak karaciğerde, insülinin bağımsız olarak gerçekleşmekte ve çabukça yağa dönüşmektedir. Fruktozun fazlası, ürik asit düzeyini yükseltir, obeziteye, alkol-dışı karaciğer yağlanmasına, hipertansiyona, kan yağlarının yükselmesine, metabolik sendroma ve tip 2 diyabete yol açar. Hatta pankreas kanseri, siroz, karaciğer kanseri, safra kesesi iltihabı, pankreas iltihabı, koroner kalp hastalığı, diş çürümesi, depresyon, gut, böbrek yetersizliği, migren ve varis gibi hastalıklara zemin hazırlar. Tadını fruktozdan alan yiyecek ve içeceklerin doyma hissini geciktirmek suretiyle o gıdanın daha çok tüketilmesine neden oldukları, ayrıca bir sonraki öğün için acıkma hissini öne çekilmesine sebep oldukları öner sürülmüştür. Ek olarak fruktozun beyindeki besinlerle ilişkili haz nöronlarını güçlü bir şekilde uyararak bağımlılık yaptığı ve bunun da daha çok fruktoz tüketimi ile sonuçlanan bir "kısır döngü" haline dönüştüğü bilinmektedir. Dolayısıyla fruktoz tüketimi ile obezite ve tip 2 diyabet gelişimi arasında önemli bir ilişki olduğu; fruktozun, etanol gibi davranarak karaciğer üzerinde kronik toksik etkiye sahip olduğu, bu sebeple fruktozun doza bağımlı olarak bir tür "kronik hepatotoksin" olarak kabul edilmesi gerektiği ve fruktoz tüketimini azaltmak için çok yönlü çabalara ihtiyaç olduğu üzerinde durulmaktadır

(Frank B, et al. Sugar-sweetened beverages and risk of obesity and type 2 diabetes: Epidemiologic evidence. Physiol Behav 2010;100(1):47-54. doi: 10.1016/j.physbeh.2010.01.036).

Glukoz alımı, leptin salınımını artıran insülin salınımını etkilediği için doyma hissine katkıda bulunmaktadır. Fruktoz ise insülin salınımını etkilememektedir.

TÜRK BÖBREK VAKFI'NIN BÖBREK SAĞLIĞINI KORUMA ÇALIŞMALARI

Nature dergisinde yeni yayımlanan bir araştırmada fruktozun kalp kası hücrelerinin büyümesinde rolü olan ketoheksokinaz (KHK-C) enzimini aktif hale getirdiği anlaşılmıştır. KHK-C'un fruktoza affinitesi yüksektir. KHK-C glukoliz üzerine etkilidir. Sonuç olarak bu çalışma, fruktoz tüketiminin kalp yetersizliği ile ilişkili olabileceğini ortaya koymuştur. Araştırmacılar fruktoz içeren işlenmiş gıdaların kalp yetersizliğini artırabileceğini, buna karşılık doğal fruktoz içeren meyve tüketiminin (meyveler posa, vitamin ve eser elementleri de içerdiği için zararlı olmadığını) bildirmişlerdir

(Mirtschink P, et al. HIF-driven SF3B1 induces KHK-C to enforce fructolysis and heart disease. Nature 2015;522(7557):444-9. doi: 10.1038/nature14508. Epub 2015 Jun 17).

Ancak az sayıdaki bu çalışmalara rağmen uzun süreli prospektif epidemiyolojik çalışmalarda YFMŞ tüketimi ile metabolik hastalıklar arasında doğrudan kanıta dayalı bir neden-sonuç ilişkisi ortaya konulamamıştır. Araştırmacılar, "besin etiketlerinde endüstri açıklamalarındaki eksiklikler nedeniyle yiyecek ve içeceklerdeki gerçek YFMŞ miktarının belirlenmesinde güçlük olduğunu, bu sebeple kanıt ilişkisinin kurulamadığını belirtmektedirler.

Çünkü fruktoz içeren birçok ürün üretim sırasında eser miktarda cıva ile kontamine olmaktadır. Cıva kuvvetli bir nörolojik toksindir. ABD'de yapılan bir araştırmada incelenen 20 YFMŞ ürününün 9'unda 0.065-0.570 µg/g YFMŞ oranında cıva saptanmıştır. Ortalama bir insanın günde yaklaşık olarak 50 g YFMŞ tükettiği düşünülürse vücuda önemli miktarda cıva girdiği görülmekte ve bu durum özellikle çocuklarda tehlikeli sağlık sorunlarına yol açabilmektedir.

TÜRK BÖBREK VAKFI'NIN BÖBREK SAĞLIĞINI KORUMA ÇALIŞMALARI

Sonuç

Halk sağlığı otoriteleri, son 30-40 yıldır çay şekeri yerine YFMŞ kullanılmasının, obezite ve obezite ile ilgili hastalıkların bir salgın haline dönüşmesini kolaylaştırdığını; ayrıca obezite, hipertansiyon, diyabet, karaciğer yağlanması, depresyon ve böbrek yetersizliği olan hastaların kanlarında ürik asit seviyelerinin yüksek olduğuna işaret ederek gıda maddelerinde yoğun miktarda

YFMŞ kullanılmasının önüne geçilmesi gerektiğini belirtmektedir. Onkoloji otoriteleri, ülkemizde son yıllarda genel olarak artan kanser vakaları ve özellikle pankreas kanserinin (bilinen veya farkında olmadan kullandığımız) gıdalar dolayısıyla maruz kaldığımız YFMŞ arasında ilişki kurmakta ve ülkemizdeki YFMŞ kotasının indirilmesi gerektiğini söylemektedirler.

7 Ocak 2016 tarihinde ABD Tarım Bakanlığı (USDA) tarafından kamuoyuna açıklanan 2015-2020 Beslenme Rehberi'nde yapılan bilimsel araştırmaların sonuçlarına göre, bir insanın tavsiye edilen günlük ortalama kcal alımının yaklaşık 2.000 kcal olduğu belirtilerek, gıdalara eklenen şekerlerden alınan kaloringin toplam kalori alımının %10'unu, yani 200 kcal'yi geçmemesi gerektiği önerilmektedir

(The 2015-2020 Dietary Guidelines for Americans. www.health.gov/dietary-guidelines/2015/guidelines Erişim tarihi: 08 Mart 2016).

Bu rehberde şekerden günlük 270 kcal, yani günlük kalori miktarının %13'ünü aldığı vurgulanan Amerikan vatandaşlarına, bu değeri düşürmeleri gerektiği hatırlatılmaktadır.

TÜRK BÖBREK VAKFI'NIN BÖBREK SAĞLIĞINI KORUMA ÇALIŞMALARI

Türkiye’de ortalama bir insanının beslenmesinde gıdalara eklenen şeker miktarının günlük kalorisinin %10’unu geçmeyecek şekilde kısıtlanmasını öneriyor ve gıdalara eklenen şeker kaynaklarının açıkça belirtilmesi için yeniden düzenleme yapılması gerektiğini düşünüyoruz.

NBŞ konusunda herhalde “kurbağaları ürküttük” ki 13 Mart 2017’de Türkiye Gıda ve İçecek Sanayi Dernekleri Federasyonu bize bir yazı gönderdi. (EK-19)

20 Mart 2017 tarihinde Türkiye Gıda ve İçecek Sanayi Dernekleri Federasyonu’na yazılan cevap yazısında, ambalajlı ve paketlenmiş gıdaların içeriklerindeki tuz ve şeker miktarının çok önemli olduğu, bu tür gıdalardaki yüksek oranda tuz ve şekerin insan sağlığını olumsuz etkilediği, düşük orandaki tuz ve şekerin insanların yaşam kalitesini artırdığı gibi sağlık giderlerinden de tasarruflar sağlandığı ve vakfımızın misyonunun böbrek sağlığının korunması olduğu açıklandı. (EK-20)

Aşırı şeker içeren ambalajlı gıdaları üreten endüstride, düşürülen NBŞ kotası, Türk Gıda Kodeksindeki “Trafik Işıkları” uygulaması, okul kantinlerinde bu tür ürünlerin yasaklanması, aşırı şeker ve özellikle NBŞ içeren ürünlerin reklamlarının görsel medyada yer almasının yasaklanması gibi hususlar tedirginlik yarattı. Üretim kapasitesinin ve talep daralmasının yaratacağı ortam önümüzdeki yıllarda daha da konuşulur ve tartışılır hale gelecek.

Kaynak ve reklam gücü epey kuvvetli olan şekerli gıdalar endüstrisinin de ciddi boyutta direnç göstermeye devam edeceğini tahmin ediyoruz.

TÜRK BÖBREK VAKFI'NIN BÖBREK SAĞLIĞINI KORUMA ÇALIŞMALARI

6 Haziran 2017 ve 4 Temmuz 2017 tarihlerinde İstanbul, Tekirdağ ve Edirne İl Millî Eğitim Müdürlüklerine yazılan yazılarla, vakfımızca hazırlanan ambalajlı içeceklerdeki şeker miktarını gösteren afişlerin ilk ve ortaokullara asılması talep edildi. Alınan onaylar üzerine bu illerdeki tüm ilk ve orta öğrenim okullarına şeker afişlerimiz gönderildi.



"İÇECEKLERDEKİ ŞEKER MİKTARI HIÇ DÜŞÜNMEDİĞİNİZ KADAR YÜKSEK OLABİLİR"
"GÜNDE EN AZ 8 BARDAK SU İÇİN"

330 ml  GAZoz - GAZLI İÇECEK	330 ml  SOĞUK ÇAYLAR	330 ml  HAZIR MEYVESULARI	200 ml  AROMALI SÜTLER	 SU
 10 KÜP ŞEKER	 6 KÜP ŞEKER	 8 KÜP ŞEKER	 5 KÜP ŞEKER	HIÇ ŞEKER YOK

"Belirtilen şeker miktarları ortalama değerlerdir."

TÜRK BÖBREK VAKFI'NIN BÖBREK SAĞLIĞINI KORUMA ÇALIŞMALARI

Şeker Kotaları Belirlendi

Gıda, Tarım ve Hayvancılık Bakanlığı: "Şeker üretiminde ve arzında istikrarı sağlamak üzere 2017-2018 pazarlama yılına ait şeker kotası 2 milyon 670 bin ton olarak tespit edilmiş olup, şeker üreten şirketlere tahsis yapılmıştır. Bunun 2 milyon 403 bin tonu pancar şekeri üreten şirketlere, 267 bin tonu ise nişasta bazlı şeker üreten şirketlere tahsis edilmiştir"

"2017-2018 pazarlama yılı için belirlenen 2 milyon 670 bin ton 'A Kotası Şeker', 2 milyon 403 bin tonu pancar şekeri üreten şirketlere, kanunun öngördüğü yüzde 10 sınırı olan 267 bin tonu ise nişasta bazlı şeker üreten şirketlere tahsis edilmiştir. Ayrıca güvenlik payı için bulundurulmak üzere yüzde 5 oranında 120 bin ton şeker 'B Kotası' olarak tespit edilmiştir.

Gelecek dönemi kapsayan 2018-2019 pazarlama yılına ait şeker kotaları da en kısa sürede tespit edilerek kamuoyu ile paylaşılacaktır."

"Şeker sektörü etkin bir şekilde izlenip denetlenecek"

Açıklamada, 696 Sayılı KHK sonrasında, daha önce iki farklı kurum tarafından gerçekleştirilen iş ve işlemlerin 81 il ve bütün ilçelerde yaygın bir teşkilat ağı olan Bakanlıkça tek elden bütüncül bir yaklaşımla yürütüleceği ifade edilerek, bu doğrultuda gelecek dönemde pancar kotalarının adaletli bir şekilde çiftçilere tahsis edilmesine yönelik çalışmaların yapılacağı vurgulandı.

Toprak ve su kaynaklarının korunmasının yanı sıra şeker pancarı üretiminde verimliliğin sürdürülebilmesi için münavebeye (ekim nöbeti) uygun ekim yapılmasının sağlanacağına işaret edilen açıklamada, hayvansal üretimde yem ihtiyacı dikkate alınarak, münavebe yıllarında yem bitkileri yetiştiriciliğini teşvik edecek şekilde şeker pancarı üretiminin planlanacağı kaydedildi.

Açıklamada, "Şeker sektörü etkin bir şekilde izlenip denetlenecektir. Ülkemizin ihtiyaç duyduğu şekerin yurt içinde sağlıklı bir şekilde üretilmesi ve piyasaya arz edilmesine yönelik çalışmalarımız kesintisiz bir şekilde yürütülecektir." ifadeleri kullanıldı.

TÜRK BÖBREK VAKFI'NIN BÖBREK SAĞLIĞINI KORUMA ÇALIŞMALARI

NBŞ konusunda benim açıklamam da şöyle:

Pancardan üretilmiş şeker yerine NBŞ ihtiva eden paketlenmiş ve işlenmiş gıdaların tüketimi, özellikle okulların kantinlerinde satılması devam ettiği sürece önümüzdeki 10 sene içinde sosyoekonomik açıdan benzer ülkelerde de görüldüğü üzere çocuk obezitesi artacak ve sağlıklı nesillerin yetişmesi azalacak.

Bu bağlamda diyabet, kalp ve damar hastalıkları ile böbrek hastalıkları nedeniyle tedavi gören hasta sayıları daha da artacak.

1970'lerde başlanan mısırdan yüksek fruktoz içerikli mısır şurubu üretiminde, 1980'lerde yılda 3 milyon ton olan üretim, günümüzde 20-30 milyon tonun üzerine çıkmıştır. Oysa 1926'dan bu yana ülkemizde şekerin ana maddesi pancardır.

Nişasta bazlı şeker veya yüksek fruktozlu mısır şurubu, mısır, buğday ve patates gibi nişasta kaynaklarından türetilen, şekere alternatif fonksiyonel özelliklerinden ziyade ekonomik nedenlerle gıda ve diğer sektörler tarafından sıklıkla kullanılan bir şeker türüdür. Yüksek fruktozlu mısır şurubunun dünya genelinde yoğun olarak üretilmesinin başlıca sebepleri arasında daha ucuz olması, kristal şekere göre yaklaşık 2,5 kat daha tatlı olması, gıdalara katıldığı zaman daha çabuk erimesi ve daha kolay taşınması sayılabilir. Bu da gıda üreticileri için daha düşük maliyet ve daha yüksek kar anlamına gelmektedir.

Yüksek fruktozlu mısır şurubu alkollü, gazlı, kolalı içeceklerde, tat verici olarak meyve suyu sanayisinde, tadı artırma ve fermente edilebilen özelliği ile de çikolata, şekerleme, tatlı, bisküvi ve unlu mamullerin üretiminde kullanılmaktadır. Ayrıca raf ömrünü uzatma ve nem dengesini koruma amacıyla da kullanılan yüksek fruktozlu mısır şurubu; süt ürünleri (özellikle yoğurt), ketçap, mayonez, tonik, buzlu çay ve hazır çorba gibi işlenmiş gıdalarda ve meyve-sebze ürünlerinin salamurasında yer almakta ve balın kıvamının artırılmasında da kullanılmaktadır.

Yüksek fruktozlu mısır şurubunda bulunan fruktoz, glukozla karşılaştırıldığında glukozla göre daha hızlı yağa dönüşmektedir. Ayrıca daha az insülin ve leptin

TÜRK BÖBREK VAKFI'NIN BÖBREK SAĞLIĞINI KORUMA ÇALIŞMALARI

salınmasına, dolayısıyla tokluk hissinin de baskılanmasına neden olmaktadır. Bununla birlikte serbest yağ asitlerinin yağa dönüşmesini artırıp obeziteye yol açmaktadır.

Bilim adamlarına göre fruktoz masum bir şeker cinsi değildir. Kilo almaya, insülin direncini tetikleyerek şeker hastalığına yol açabilir. Tıp otoriteleri, fruktozlu gıda ürünlerinin şişmanlatıcı etkisi üzerinde hemfikirdir. Bağımsız bilim adamları, fruktozun pankreas kanserine, kalp hastalıklarına, böbrek ve karaciğer yetmezliğine, obeziteye ve metabolik sendroma yol açtığını ileri sürmektedir.

ABD Gıda ve İlaç İdaresi Nisan 2008'de içeriği yüksek fruktoz olan meyveli ürünleri suni tatlandırıcı olarak kabul etmiştir. ABD bilim adamları bunun da obeziteyi tetiklediğini ortaya koyarak yüzde 10'luk kotayı yüzde 8'e düşürmüştür. AB ülkelerinin aşağı yukarı hepsinde kotayla birlikte NBŞ ile beslenmeyi reddeden birçok AB ülkesi vardır. Avusturya hiçbir şekilde Nişasta Bazlı Şeker üretimi yapmıyor. Çekoslovakya, Danimarka, Hollanda, Fransa, İrlanda, İsveç, Litvanya, Portekiz, Slovenya, Yunanistan'da NBŞ üretimi yapılmamaktadır. NBŞ'nin insan sağlığına verdiği zararlarla ilgili tartışmalar devam etmekte ve sağlık sebeplerinden dolayı üretimi sınırlandırılmaktadır.

Bu bilgilerin ışığında, toplum sağlığı politikası çerçevesinde çözüm önerilerimiz şunlardır:

- NBŞ ihtiva eden ürünlerin reklamları azaltılmalı.
- NBŞ ihtiva eden ürünlerin (şeker ilave edilmiş gazlı içecekler, soğuk çaylar, gofret vb.) okul kantinlerinde satışları yasaklanmalı.
- ABD'nin Kaliforniya eyaleti ile San Francisco, Berkeley şehirleri ve Meksika'nın tümünde olduğu gibi bu tür ürünlere ek vergi konularak tüketilmelerinin azaltılması sağlanmalı.
- Aşırı tuz tüketiminin azaltılması mücadelesinde yapıldığı gibi Sağlık Bakanlığı ve Milli Eğitim Bakanlığı ile ilgili STK'lar tarafından bir kampanya başlatılarak özellikle anneler NBŞ hakkında bilinçlendirilmelidir

Kaynakça:

Bray GA1. Energy and fructose from beverages sweetened with sugar or high-fructose corn syrup pose a health risk for some people. *Adv Nutr.* 2013 Mar 1;4(2):220-5. doi: 10.3945/an.112.002816.
Morgan RE1., Does consumption of high fructose corn syrup beverages cause obesity in children? *Pediatr Obes.* 2013 Aug;8(4):249-54. doi: 10.1111/j.2047-6310.2013.00173.x. Epub 2013 Apr 29.
Fidler Mis N1, Braegger C2, Bronsky J3, Campoy C4, Domellöf M5, Embleton ND6, Hojsak I7, Hulst J8, Indrio F9, Lapillonne A10,11, Mihatsch W12, Molgaard C13, Vora R14, Fewtrell M15; ESPGHAN Committee on Nutrition.: Sugar in Infants, Children and Adolescents: A Position Paper of the European Society for Paediatric Gastroenterology, Hepatology and Nutrition Committee on Nutrition.

TÜRK BÖBREK VAKFI'NIN BÖBREK SAĞLIĞINI KORUMA ÇALIŞMALARI



2018 TRT HABER



2018 FOX TV ANA HABER

TÜRK BÖBREK VAKFI'NIN BÖBREK SAĞLIĞINI KORUMA ÇALIŞMALARI



2018 KANAL D



2018 KANAL D ANA HABER

TÜRK BÖBREK VAKFI'NIN BÖBREK SAĞLIĞINI KORUMA ÇALIŞMALARI

NBŞ'nin zararlarının, akademisyenler, hekimler ve gazeteciler tarafından çeşitli mecralarda paylaşıldığını belirttim. Cumhurbaşkanı Danışmanı Yiğit Bulut'un konuya ilişkin yazısını, bu kitaba eklemekten geçmek istemedim.
yigitbulut@stargazete.com

"Nişasta bazlı şeker"...

05 Mart 2018 Pazartesi

Mısır şurubu, mısır nişastasının kimyasal işleminden geçirilmesiyle elde ediliyor. Nişasta parçalanarak glikoza, ardından glikoz fruktoza dönüştürülüyor. Bazı ürün paketlerinde mısır şurubuna "nişasta bazlı sıvı şeker" adı veriliyor; kısaca "NBSS" dendiği de oluyor. ABD'de HFCS olarak isimlendiriliyor. Mısır şurubu, şeker pancarından elde edilen şekerden daha tatlı ama daha ucuz ve taşınması daha kolay. Bu da gıda üreticileri için daha düşük maliyet ve daha yüksek kâr anlamına geliyor. Mısır şurubunun içinde yüzde 90'lara varan fruktoz (meyve şekeri) bulunur. Şeker pancarından elde edilen sakkaroz (çay şekeri) yarı yarıya fruktoz ve glikoz içerir.

Buna karşılık özellikle vücut kitle indeksi yüksek olan ve artmış insülin direnci bulunan bireylerde, yüksek glisemik yük ve fruktozdan (mısır şurubu şekeri) zengin diyet, pankreas kanseri olasılığını istatistiksel anlamlı bir biçimde artırdığı görüldü.

"...CERRAHPAŞA Tıp Fakültesi Metabolizma ve Beslenme Bilim Dalı Başkan Prof. Dr. Mehmet Aydın, bilimsel çalışmaları şöyle anlattı: 'Fazla fruktoz tüketen deney hayvanları üzerinde çalışmalar yapıldı. Fruktozun, diyabet, koroner kalp hastalığı, karaciğer yağlanması ve hipertansiyona yol açtığı görüldü. Son 30-40 yıldır çay şekeri yerine mısır şurubunun kullanılması, şişmanlığın ve şişmanlıkla ilgili hastalıkların bir salgın haline dönüşmesini kolaylaştırdı. Ayrıca obezite, hipertansiyon, diyabet, karaciğer yağlanması, depresyon ve böbrek yetersizliği olan hastalar üzerinde yapılan incelemede, kanlarındaki ürik asit oranının yüksek olduğu belirlenmiş. Deney hayvanlarına fruktoza eşdeğer miktarda glikoz ya da laktoz (süt şekeri = Glukoz + galaktoz) verildiğinde ise bu hastalıklar görülüyor'...

TÜRK BÖBREK VAKFI'NIN BÖBREK SAĞLIĞINI KORUMA ÇALIŞMALARI

NBŞ tüketimi nesilleri hasta ediyor

İçinde nişasta bazlı şeker barındıran paketlenmiş ve işlenmiş gıdaların tüketimi, çocuk obezitesini artırarak, sağlıklı nesillerin yetişmesini azaltıyor

Dünyada ve Türkiye'de böbrek sağlığını doğrudan etkileyen hastalıklar ele alındığında erkeklerle oranla kadınların daha fazla risk altında olması ve kadınların toplumdaki yeri gereği ailelerin sağlık ve genel alışkanlıklarını daha yakından takip etme ilişkileri, bu yıl belirlenen "Kadın ve Böbrek Sağlığı" temasında önemli rol oynadı. Kadın ve böbrek sağlığı konularının yanında son günlerde sıklıkla gündeme gelen nişasta bazlı şeker (NBŞ) konusu da diyabet, kalp damar hastalıkları ve böbrek hastalıkları ilişkileri ile çözüm önerileri çerçevesinde ele alındı.

Türk Böbrek Vakfı'nın (TBV), 2018 Dünya Böbrek Günü'nde 'Kadınlar ve Böbrek Sağlığı' temasıyla düzenlediği panel, Timur Erk moderatörlüğünde Prof. Dr. Rümeysa Kazancıoğlu, Prof. Dr. Kubilay Karşıdağ, Doç. Dr. İbrahim Kalelioğlu ve uzun yıllar diyabetle mücadele eden sanatçı Burçin Orhon'un katılımları ile gerçekleştirildi.

Böbrek sağlığı konusunda bilinçlenmeliyiz

Panelde katılan Bezmialem Vakıf Üniversitesi İç Hastalıkları Anabilim Dalı, Nefroloji Bilim Dalı Öğretim Üyesi Prof. Dr. Rümeysa Kazancıoğlu, dünya nüfusunun yüzde 50'sini oluşturan kızlar ve kadınların toplum ve



ailelerine önemli katkıları olduğunu vurguladı. Prof. Dr. Kazancıoğlu, "Kronik böbrek hastalıkları dünyadaki erişkinlerin yaklaşık %10'unu etkiler ve dünya genelinde ölümün en sık görülen 20 nedeninden biridir. Dünya Böbrek Günü ve Kadınlar Günü'nün 2018 yılında aynı güne denk gelmesi, kadın sağlığı ve özellikle böbrek sağlığının toplum ve sonraki nesiller üzerindeki önemini düşünmek ve bu anlamda bilinçlenmek adına önemli bir vesiledir. Dünya çapında eğitime erişim, tıbbi bakım ve klinik çalışmalara katılmada cinsiyetle ilgili farklılıklar göz ardı edilemez. Bu nedenle kadınların özellikle hamilelik dönemleri olası böbrek hastalıklarına tanrı konması için fırsat oluşturur. Ayrıca kadınların diyaliz komplikasyonları erkeklerden fark-

lıdır ve böbrek naklinde alıcı olmak yerine verici olma olasılıkları daha yüksektir" dedi.

'Bu gidişle çocuk obezitesi artacak'

Türk Böbrek Vakfı Başkanı Timur Erk ise, "Pancardan üretilmiş şeker yerine NBŞ ihtiva eden paketlenmiş ve işlenmiş gıdaların tüketimi, özellikle okulların kantinlerinde satılması devam ettiği sürece önümüzdeki 10 yıl içinde sosyo-ekonomik açıdan benzer ülkelerde de görüldüğü üzere çocuk obezitesi artacak ve sağlıklı nesillerin yetişmesi azalacaktır. Bu bağlamda, diyabet, kalp ve damar hastalıkları ile böbrek hastalıkları nedeniyle tedavi gören hasta sayıları daha da artacaktır" dedi.

Erk, toplum sağlığı politikaları çerçevesinde konuyla ilgili çözüm önerilerini dile getirdi:

"NBŞ ihtiva eden ürünlerin reklamları azaltılmalıdır. NBŞ ihtiva eden ürünlerin (şeker ilave edilmiş gazlı içecekler, soğuk çaylar, gofret v.b.) okul kantinlerinde satışları yasaklanmalıdır. Amerika'nın Kaliforniya eyaleti ile San Fransisko ve Berkeley şehirleri ile Meksika'nın tümünde olduğu gibi bu tür ürünlere ek vergi konularak tüketimlerinin azaltılması sağlanmalıdır. Aşırı tuz tüketiminin azaltılması mücadelesinde yapıldığı gibi Sağlık Bakanlığı ve Milli Eğitim Bakanlığı ile ilgili Sivil Toplum Kuruluşları tarafından bir kampanya başlatılarak özellikle anneler NBŞ hakkında bilinçlendirilmelidir." İHA

TÜRK BÖBREK VAKFI'NIN BÖBREK SAĞLIĞINI KORUMA ÇALIŞMALARI



Türk Böbrek Vakfı (TBV) Başkanı Timur Erk, mısırdan üretilen nişasta bazlı şeker (NBŞ) içeren paketlenmiş ve işlenmiş gıdaların tüketiminin çocuklar başta olmak üzere tüm toplumda obeziteyi artıracaklarını vurgulayarak, diyabet, kalp-damar ve böbrek hastalıkları nedeniyle tedavi gören hasta sayısının artacağını söyledi. Erk, "Nişasta bazlı şeker tüketimi hasta bir nüfus doğuruyor. Sağlıklı nesillerin yetişmesi azalacak" dedi.

TBV, 2018 Dünya Böbrek Günü'nde 'Kadınlar ve Böbrek Sağlığı' temalı bir panel düzenledi. Panelde konuşan Erk, "Pancardan üretilmiş şeker yerine NBŞ içeren paketlenmiş ve işlenmiş gıdaların tüketimi, özellikle okul kantinlerinde satılması de-

vam ettiği sürece önümüzdeki 10 yıl içinde sosyo-ekonomik açıdan benzer ülkelerde de görüldüğü üzere çocuk obezitesi artacak" diye konuştu.

Erk, toplum sağlığı politikaları çerçevesinde nişasta bazlı şeker ile ilgili çözüm önerilerini şöyle sıraladı:

"NBŞ içeren ürünlerin reklamları azaltılmalı. Bu ürünlerin (şeker ilave edilmiş gazlı içecekler, soğuk çaylar, gofret vb) okul kantinlerinde satışları yasaklanmalı. Amerika'nın Kalifornia eyaleti ile San Fransisko ve Berkeley şehirleri ile Meksika'nın tümünde olduğu gibi bu tür ürünlere ek vergi konularak tüketilmelerinin azaltılması sağlanmalıdır." • İSTANBUL / Cumhuriyet

TÜRK BÖBREK VAKFI'NIN BÖBREK SAĞLIĞINI KORUMA ÇALIŞMALARI

PAKETLİ YİYECEKLER RİSKLİ

Nişasta bazlı şeker sağlığı tehdit ediyor



Türk Böbrek Vakfı Başkanı Timur Erk, pancardan üretilmiş şeker yerine nişasta bazlı şeker ihtiva eden paketlenmiş ve işlenmiş gıdaların tüketiminin, özellikle okulların kantinlerinde satılması devam ettiği sürece önümüzdeki 10 yıl içinde çocukluk çağı obezitesinin artacağını söyledi. Türk Böbrek Vakfı'nın 8 Mart Dünya Böbrek Günü öncesinde düzenlediği toplantıda konuşan Erk, "Artan obezite sayılarıyla bağlantılı olarak diyabet, kalp ve damar hastalıkları ile böbrek hastalıkları yüzünden tedavi gören hasta sayıları daha da artacaktır" dedi.

TBV Başkanı Erk, toplum sağlığı politikaları çerçevesinde konuyla ilgili çözüm tavsiyelerini şöyle sıraladı:

- Nişasta bazlı şeker ihtiva eden ürünlerin reklamları azaltılmalıdır.
- Nişasta bazlı şeker içeren ürünlerin (gazlı içecekler, soğuk çaylar, gofret vb.) okul kantinlerinde satışları yasaklanmalıdır.
- ABD'nin Kaliforniya eyaleti ile San Francisco ve Berkeley şehirleri ile Meksika'nın tümünde olduğu gibi ülkemizde de bu tür ürünlere ek vergi konularak tüketimi azaltılmalıdır.
- Aşırı tuz tüketiminin azaltılması mücadelesinde yapıldığı gibi Sağlık ve Milli Eğitim Bakanlığı ile ilgili STK'lar tarafından bir kampanya başlatılarak özellikle anneler nişasta bazlı şeker hakkında bilinçlendirilmelidir.

TÜRK BÖBREK VAKFI'NIN BÖBREK SAĞLIĞINI KORUMA ÇALIŞMALARI

Önerilerimiz, teker teker kamuoyuna yansıtılmakta ve siyasi otorite ile karar vericileri harekete geçirmektedir. Sağlık Bakanlığı'nın "NBŞ'lerin Sağlığa Etkileri" başlıklı bilim kurulu raporunu bu kapsamda değerlendirmek sanırım yanlış olmayacaktır.

T.C. SAĞLIK BAKANLIĞI

"NİŞASTA BAZLI ŞEKERLERİN (NBŞ) SAĞLIĞA ETKİLERİ" HAKKINDA BİLİM KURULU RAPORU BASIN DUYURUSU (12 Mart 2018)

Bakanlığımız Bilimsel Kurulu'nun konuyla ilgili bilimsel çalışmalar ve ilgili raporların da dikkate alındığı değerlendirmeleri neticesinde vatandaşlarımızın sağlığının korunması için Nişasta Bazlı Şekerler (NBŞ) ve şeker kullanımı konusundaki görüş ve tavsiyeleri aşağıda sunulmaktadır:

Sofra şekeri veya çay şekeri olarak bilinen sakkaroz (sukroz) %50 glikoz ve %50 fruktozdan oluşmaktadır.

Dünyada yiyecek ve içeceklerde sakkaroz (sükroz) yani sofra şekerinden sonra ikinci büyük kullanım payına sahip tatlandırıcı türü ise nişasta bazlı şekerlerdir (NBŞ). "Yüksek Fruktozlu Mısır Şurubu" olarak da bilinen NBŞ, en çok ve ucuz olarak mısırdan elde edilir. Sakkaroz yani sofra şekerindeki glukoz ve fruktoz moleküler düzeyde bağlı iken, NBŞ'de yer alan fruktoz ve glukoz sıvı formda serbest yüzer haldedir.

Son zamanlarda artan obezite ve kronik hastalıkların nedenlerini araştıran bilimsel çalışmalarda şeker metabolizması özellikle de sofra şekeri ve NBŞ'in yapısında bulunan fruktoz metabolizması üzerinde yoğunlaştığı gözlemlenmektedir.

Metabolizmada glikoz uyarısı ile salgılanan insülin tokluk hormonu olan leptini uyarır ve açlık hormonu grelini ise baskılar. Bunun sonucunda tokluk merkezi uyarılarak yeme davranışı sonlanır. Fruktoz ise insülini çok az uyarmamaktadır. Bu durumun fazla şeker tüketimine, insülin salgılanamaması, tokluk hissi gelişmemesi ve yeme davranışı devam ettiği için obeziteyi tetiklediği ileri sürülmektedir.

Fruktozun karaciğer içindeki metabolizması da glukozdan farklıdır. Fruktozun yıkımı glikozdan daha hızlıdır ve hızla yağ asitlerine dönüşmektedir. Bu durumun karaciğer yağlanması, fibrosis ve siroz gelişebildiği yönünde çalışmalar bulunmaktadır.

TÜRK BÖBREK VAKFI'NIN BÖBREK SAĞLIĞINI KORUMA ÇALIŞMALARI

Fruktoz glikoza göre daha tatlıdır ve beyinde iştah artırıcı hedonik yolları uyaran etkisi olduğu yönünde de çalışmalar bulunmaktadır. Fruktozlu ürünlerin tüketimi özellikle bebeklik ve çocukluk yaşlarında damak tadının şekerli ürünler doğrultusunda gelişmesini kolaylaştırmaktadır.

Yüksek fruktozlu mısır şurubu isimlendirmeden de anlaşılacağı gibi bünyesinde glikozdan fazla früktoz (meyve şekeri) bulundurmaktadır.

Şekerli (sakkaroz ve NBŞ) besinlerin aşırı tüketilmesi sonucunda (yüksek früktoz içeren -%55 ve üzeri mısır şurupları daha tatlı oldukları için daha fazla tüketilebilmektedir) gereğinden çok yeme davranışı, insülin direnci gelişmesi ve obezite, diyabet, kalp damar hastalıkları ve eşlik eden hastalıklara yol açtığı yönünde çalışmalar bulunmaktadır.

Sakkaroz ve NBŞ içeren besinlerin fazla tüketimi metabolik hastalıkların yanı sıra obezite ile ilişkili çeşitli kanser türlerinin (kolon kanseri, pankreas, karaciğer ve meme kanseri gibi) gelişimine de zemin hazırlamaktadır.

Avrupa Gıda Güvenliği Otoritesi (EFSA), yüksek şeker alımının ve yüksek şeker içeren gıdaları kullanımının vücut ağırlığının artışına etki edebileceğini vurgulamıştır.

Avrupa Birliği tarafından sağlıklı beslenmenin teşvik edilmesi ve özellikle endüstrinin şeker azaltma yolunda reformülasyon yapması önerilmektedir.

Obezite ve ilişkili hastalıklar tüm ülkelerde olduğu gibi ülkemiz için de giderek artan bir problemdir. Ülkemizde 15 yaş üzeri yetişkinlerde obezite sıklığı % 32, fazla kilolu birey sıklığı %34,8 ve diyabet prevalansı %12,1 (STEPS 2017, ön sonuçlar) bulunmuştur. Çocukluk çağında obezite oranı 7-8 yaş grubunda %9,9, fazla kilolu çocuk oranı aynı yaş grubunda %14,6 iken, ortaokul çocuklarında obezite sıklığı %12,4'e ve fazla kilolu çocuk sıklığı %21'e yükselmektedir.

"Türkiye Beslenme Rehberi"nde ve DSÖ ile diğer uluslararası önerilerde, tüm serbest şekerlerden alınan enerjinin günlük enerji (kalori) miktarının %10'unu geçmemesi ve bazı ülkelerde ise daha da azaltılması önerilmektedir.

TÜRK BÖBREK VAKFI'NIN BÖBREK SAĞLIĞINI KORUMA ÇALIŞMALARI

Yapılan değerlendirmeler ışığında Bilim Kurulu tarafından geliştirilen aşağıdaki öneriler kamuoyu dikkatine sunulmaktadır:

- Her türlü şeker tüketiminin azaltılması için gerekli tüm tedbirlerin alınması sübvansiyonların gözden geçirilmesi, vergilendirme, bilgilendirme ve farkındalık girişimleri vb.)
- Halen %10 olan NBŞ kotasının (üretiminin) artırılmaması ve gıdalarda kullanımının sınırlandırılarak sıkı denetiminin sağlanması,
- Yiyecek ve içecek etiketleri üzerindeki şeker içeriğinin, elde ediliş kaynağı ve früktoz oranı belirtilmek suretiyle Türk Gıda Kodeksi şeker tebliğine uygun şekilde “şeker”, “glikoz şurubu”, “yüksek früktoz mısır şurubu”, “invert şeker” vb. şeklinde açık olarak yazılmasının sağlanması,
- Sağlıklı beslenmenin teşvik edilmesi çalışmaları kapsamında; endüstri tarafından reformülasyon yapılarak, yüksek fruktozlu mısır şurubu kullanım miktarının asgari düzeye indirilmesine destek olunması,
- Toplumumuzda şeker tüketiminin azaltılması için tüketicinin bilgilendirilmesi, tüm topluma bebeklik ve çocukluk çağından itibaren sağlıklı beslenme kültürünün tesis edilmesi konusunda dengeli beslenme politikaların geliştirilmesi,
- Sağlık Bakanlığı’nın koordinatörlüğünde ilgili tüm sektörlerle ve kamu kuruluşlarıyla iş birliğinin sağlanması gerekmektedir.

Kamuoyuna saygı ile sunulur.

TÜRK BÖBREK VAKFI'NIN BÖBREK SAĞLIĞINI KORUMA ÇALIŞMALARI

Görüldüğü üzere Sağlık Bakanlığı Bilim Kurulu'nun raporu açık olarak başta NBŞ olmak üzere sofr şekerinin aşırı tüketiminin insan sağlığına zararını ve çocuk obezitesini en çok tetikleyen etken olduğunu belirtiyor.

Hem bir kimyacı olarak hem de 30 yılın verdiği deneyim ve edindiğim bilgilerle aşağıdaki yorumumu dikkatlice okumanızı isterim.

Pancar şekeri ile NBŞ arasındaki farkı tekrar özetlersek;

Sofra şekeri veya çay şekeri olarak bilinen sakaroz %50 glikoz, %50 früktozdan oluşmaktadır. En çok ve en ucuz mısırdan elde edilen yüksek früktozlu mısır şurubu (NBŞ) ise isminden de anlaşıldığı gibi yüksek oranda früktoz, az oranda glikozdan oluşmaktadır. Metabolizmada glikoz uyarısı ile salgılanan insülin tokluk hormonu olan leptini uyarır. Früktoz ise açlık hormonu olan grelini uyarır. Bunun sonucunda früktoz, insülini çok az uyardığı için tokluk hissi

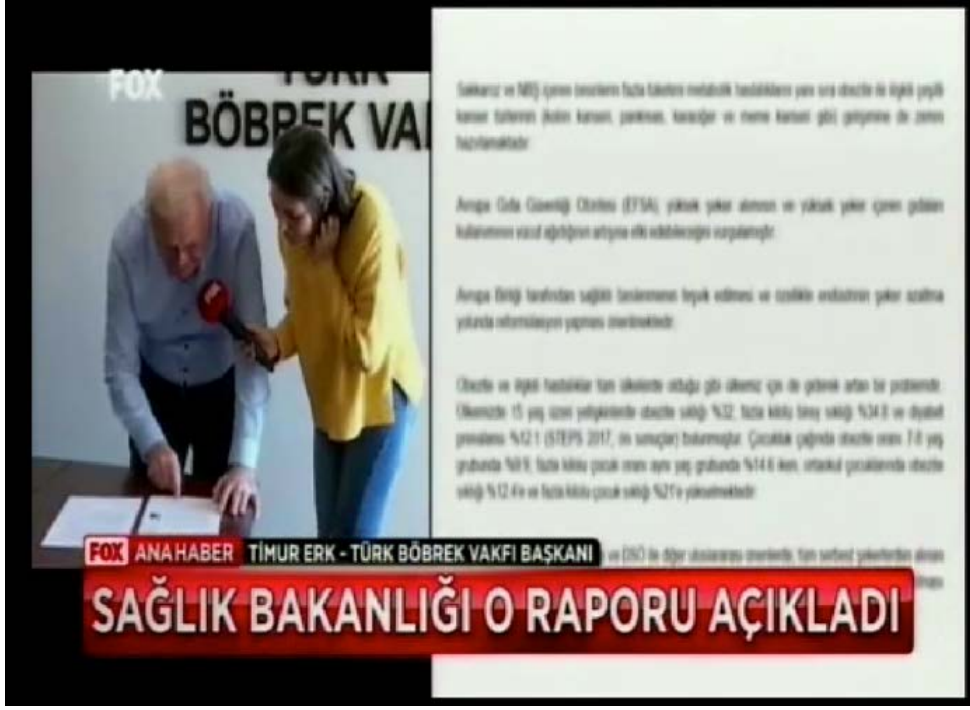
NBŞ alındığında gelişmez ve böylece obezite tetiklenir.

Glikoz bütün organlar tarafından işlenir, früktoz ise sadece karaciğer tarafından emilir ve TSUNAMI etkisi yaratır.

Früktozun yıkımı glikozdan daha hızlıdır ve daha hızla yağa dönüşür. Glikoz ise früktozdan çok daha yavaş yıkıma uğrar. Böylece NBŞ içeren işlenmiş, paketlenmiş şekerli gıdalar gereğinden çok yenilir, insülin direnci gelişir, obezite, diyabet ve kalp damar hastalıkları oluşur. Ayrıca obezite ile ilgili kolon, pankreas ve karaciğer kanserine uzun vadede yol açar.



TÜRK BÖBREK VAKFI'NIN BÖBREK SAĞLIĞINI KORUMA ÇALIŞMALARI



Tarım ve Orman Bakanlığı Gıda ve Kontrol Genel Müdürlüğüne 6 Nisan 2018'de gönderilen yazı ile aşırı tuz ve şeker tüketiminin zararları anlatılarak paketli yiyecekler ile içeceklerin içerik etiketlerinde tuz ve şeker miktarlarının trafik ışıkları şeklinde renk kodları ile belirtilmesinin toplum sağlığı açısından çok önemli olacağı belirtildi. (EK-23)

9 Nisan 2018'de Sağlık Bakanlığına yazılan yazı ile Maliye ve Hazine Bakanlığına ve Tarım ve Orman Bakanlığına yapılan önerilerimiz iletili ve destekleri talep edildi. (EK-24)

Tarım ve Orman Bakanlığı Gıda ve Kontrol Genel Müdürlüğü 12 Nisan 2018 tarihli cevap yazısında Türk Gıda Kodeksi Gıda Etiketleme ve Tüketicileri Bilgilendirme Yönetmeliği'nin 26 Ocak 2017 tarihinde yayımlandığı, üretici firmalar için 31 Aralık 2019 tarihine kadar geçiş süresi tanındığı, gıda paketlerinin ön yüzlerindeki etiketlerde tuz, şeker, doymuş yağ gibi ürünlerin miktarlarının yazılacağı ve önerimiz doğrultusunda bu etiketlerde renklendirme çalışmalarına başlanıldığı belirtildi. (EK-25)

TÜRK BÖBREK VAKFI'NIN BÖBREK SAĞLIĞINI KORUMA ÇALIŞMALARI

Paketli gıdalar için trafik ışığı modeli

İrlanda Kalp Vakfı'ndan ilham alınan kampanyada, 1.5 gramdan fazla tuz ile 22.5 gramdan daha fazla şeker bulunan gıdalara kırmızı, 100 gramında 0.3 gramdan daha az tuz ile 5 gramdan daha az şeker bulunan paketli gıdalara ise sağlıklı miktarı işaret eden yeşil uyarı yer alacak

Türk Böbrek Vakfı, gıdalardaki şeker ve tuz oranına dikkat çekmek amacıyla ilginç bir kampanyanın startını verdi. İrlanda Kalp Vakfı'ndan ilham alınan kampanya kapsamında, "Trafik Işıkları Modeli" ile yiyecek içeceklerdeki şeker ve tuz düzeylerine dikkat çekilecek.

Kırmızı uyarı yüzde 1.5

Kampanya kapsamında her 100 gramında 1.5 gramdan daha fazla tuz ile 22.5 gramdan daha fazla şeker bulunan gıdalara kırmızı uyarı konulması, 100 gramında 0.3 gramdan daha az tuz ile 5 gramdan daha az şeker bulunan paketli gıdalara ise sağlıklı miktarı işaret eden yeşil uyarı yer alması planlanıyor.



Mert İnan
İstanbul

Projenin tanıtım ve ilk uygulaması dün İBB sosyal tesisleri trafik eğitim parkurunda gerçekleştirildi. Etkinlikte tuz ve şeker miktarları uygun olmayan ve dikkatli tüketilmesi gereken ürünler trafik ışıkları ile uygulamalı olarak gösterildi.

3 milyon obez

Proje hakkında bilgi veren Türk Böbrek Vakfı Başkanı Timur Erk ise, "Yoğun olarak tüketilmeye başlanan ambalajlı yiyecek ve içecek içeriklerinin daha kolay anlaşılır olması ve kişilerde farkındalık yaratılması adına harekete geçtik. Söz konusu proje etiketlerde özellikle tuz ve şeker miktarının 'trafik ışıkları modeli' ile

belirtilmesini, fazlasının kırmızı, ortasının sarı ve azının yeşil olacak şekilde işaretlenmesini hedefliyor. Türkiye'de 3 milyondan fazla obez var ve bunun 1,8 milyondan fazlası 0-18 yaş analığında. Bu sebeple söz konusu projemizi paketli yiyecek ve içeceklerden en çok etkilenen grup olan çocuklarla birlikte yapıyoruz" dedi.

Proje için Gıda Tarım ve Hayvancılık Bakanlığı'na çeşitli ülkelerden örnekler göndererek önerilerde bulunduklarını belirten Erk, "Yetkililer bu yönde çalışmalar başlattılar. Biz bu proje ile değerli Bakanlığımıza destek oluyoruz ve umuyoruz ki söz konusu gıdaları üreten firmalar da gerekli duyarlılığı göstererek ambalajlarında bir an önce bu etiketleme sistemine geçeceklerdir" diye konuştu.



Projenin tanıtımı ve ilk uygulaması Türk Böbrek Vakfı Başkanı Timur Erk, İstanbul İl Millî Eğitim Müdürü Yardımcısı Timur Tuğral, Sporcu Hasan Yalnızoğlu ve Murat Kılıç İlköğretim Okulu öğrencilerinin katılımı ile

gerçekleştirildi. "Geç, Dikkat Et ve Dur İle Trafik Işıkları Modeli" projesinin tanıtım etkinliğine katılan çocuklar, trafik ışıklarının renkleriyle hazırlanan gıdalarda bulunması gereken tuz ve şeker miktarına dikkat çekti.

TÜRK BÖBREK VAKFI'NIN BÖBREK SAĞLIĞINI KORUMA ÇALIŞMALARI



HAZİRAN 2018 KANAL D



HAZİRAN 2018 ATV

TÜRK BÖBREK VAKFI'NIN BÖBREK SAĞLIĞINI KORUMA ÇALIŞMALARI



HAZİRAN 2018 CNNTÜRK



HAZİRAN 2018 TRT HABER

TÜRK BÖBREK VAKFI'NIN BÖBREK SAĞLIĞINI KORUMA ÇALIŞMALARI

Önerilerimiz teker teker gerçekleşiyor.

Aşırı Tüketimi Tavsiye Edilmeyen Gıda Maddelerinin Ticari İletişimine İlişkin Yeni Düzenleme
27 MART 2018

"Genel beslenme diyetlerinde aşırı tüketimi tavsiye edilmeyen gıda ve maddeler içeren yiyecek ve içeceklerin ticarî iletişimine, çocuk programlarıyla birlikte veya bu programların içinde yer verilemez." hükmünün nasıl uygulanacağı netleştirilmiştir.

Yapılan düzenlemeye göre;

- Sağlık Bakanlığınca hazırlanan gıda ve içecek listesi;

- 1.Çocuk programlarında reklamına izin verilmeyecek gıdalar (Kırmızı Kategori),

- 2.Reklamına belirtilen kriterlere uyulması halinde izin verilecek gıdalar (Turuncu Kategori),

- 3.Reklamına izin verilen gıdalar (Yeşil Kategori) olmak üzere 3 kategoriden oluşmaktadır.

- Sağlık Bakanlığının listesinde çocuk programlarında reklamına izin verilmeyecek gıdalar (Kırmızı Kategori); "Çikolata ve Şekerler, Gofretler, Enerji Barları, Tatlı Soslar ve Tatlılar, Kekler, Tatlı Bisküviler, Meyveli Paylar, Çikolata Kaplı Bisküviler, Kek Karışımları, Cipsler, Gevrek Çerezler, Meyve Suları, Enerji İçecekleri, Alkolsüz Şekerli ya da Tatlandırıcılı Tüm İçecekler, Yenilebilir Buzlar" olarak yer almakta olup, bu kategorilerdeki gıda ürünlerinin reklamları çocuk programlarıyla birlikte yapılamayacaktır.

- Tematik çocuk kanallarında yayımlanan içeriklerin neredeyse tamamı çocuk programları olması nedeniyle bu tür yayıncı kuruluşlar da kırmızı kategoride yer alan gıda maddelerinin reklamına yer verilemeyecektir.

- Diğer yayın türlerinde yayın yapan (genel, haber, sağlık, eğitim, spor vb.) yayın kuruluşları yayın akışlarında çocuk programlarına yer vermeleri durumunda, yayımladıkları çocuk programlarında kırmızı kategorideki ürünlerin reklamına yer veremeyeceklerdir.

TÜRK BÖBREK VAKFI'NIN BÖBREK SAĞLIĞINI KORUMA ÇALIŞMALARI

•Sağlık Bakanlığı'nın listesinde turuncu kategoride (Reklamına Belirtilen Kriterlere Uyulması Halinde İzin Verilecek Gıdalar) yer alan gıda maddeleri için bazı kriterler belirlenmiş olup, bu kriterlere uymamaları halinde onların da çocuk programlarıyla birlikte reklamı yapılamayacaktır. Yönetmelik düzenlemesi turuncu kategorideki gıda maddelerinin ticari iletişimine dönük denetimlerin başlaması için iki yıllık geçiş süreci öngörmüştür.

•Sağlık Bakanlığının listesine göre çocuk programlarında reklamının yapılamayacağı tespit edilen gıda ürünlerinin reklamı, çocuk programları dışında kalan program türleri ile birlikte yayımlanırsa söz konusu reklamın yayını esnasında ekranın alt kısmında izleyiciler tarafından rahatça okunabilir, akar bant şeklinde ve içerisinde düzenli ve dengeli beslenmeyi teşvik eden yazılı uyarılarla yer verilecektir.

•Sağlık Bakanlığınca hazırlanan akar bant uyarı yazıları listesi, üst kurulumuz web sitesinde yer almaktadır. Yayıncılar tercih ettikleri yazılı uyarıyı kullanabilecektir.



CERRAHPAŞA TIP FAKÜLTESİ ARAŞTIRMASI-2018

İstanbul Üniversitesi Cerrahpaşa Tıp Fakültesi Çocuk Nefrolojisi ve Çocuk Endokrinoloji Ana Bilim Dalları tarafından hazırlanmış ve tamamen Türk Böbrek Vakfı tarafından desteklenmiş olan “Tip 1 Diabetes Mellitus’lu Çocuk ve Adölesanlarda Tuz Alımının Diyabetik Nefropatinin Erken Belirteçleri ve Hipertansiyon ile İlişkisi” ve “Tip 1 Diabetes Mellitus’lu Çocuk ve Adölesanlarda Diyabetik Nefropatinin Albuminüri Gelişmeden Önce Üriner Biyobelirteçlerle Değerlendirilmesi” araştırma projeleri, 01 Ocak-1 Nisan 2018 arasında Cerrahpaşa Tıp Fakültesi’nde gerçekleştirildi ve sonuçları 3-6 Ekim 2018 tarihlerinde Antalya’da düzenlenen ESPN 2018-Avrupa Pediatrik Nefroloji Kongresi’nde sunuldu.

Araştırma projesinde 7-21 yaş aralığında 94 tip-1 diyabet hastası çocuk ile kontrol grubunu oluşturan 61 sağlıklı çocuktan tıbbi materyaller alındı, laboratuvar ortamında değerlendirildi ve mukayese edildi. Değerlendirmeler sonunda kötü glisemik kontrolünün (diyabetin), tip-1 diyabetli çocuklarda kan basıncı yüksekliği için bir risk faktörü olduğu, idrar tuz atılımı ortalaması yüksek olarak saptanan bu hasta grubunda günlük tuz alımı ile kan basıncı arasında ilişki olmadığı saptanmıştır. Bir diğer ifadeyle, tip-1 diyabetli çocuk hastalarda kan basıncının yüksekliğinin nedeni tuz tüketimi değil, şeker olarak tespit edildi.

Ezber bozan bu değerli araştırmaya vakfımız tarafından destek vermekten onur duyuyoruz.

İngiltere’de Meşrubatlara Şeker Vergisi **5 Nisan 2018**

Şeker ve yağlara vergi konması dünyada muhtelif ülkelerde yürürlüğe konmuştur. Ülkemizde böyle bir uygulama henüz yoktur.

İngiltere’de hükümet, şekerli içeceklerle yönelik vergi planını uygulamaya sokuyor. 6 Nisan 2018’de yürürlüğe giren vergi planına göre şekerli içecek üreticileri ve ithalatçıları 100 mililitrede 5 gram ve 100 mililitrede 8 gramdan fazla şeker içeren içecekler için 2 farklı seviyede vergi ödeniyor.

TÜRK BÖBREK VAKFI'NIN BÖBREK SAĞLIĞINI KORUMA ÇALIŞMALARI

İlk grup için ödenecek vergi miktarı 18 kuruş, ikinci grup için 24 kuruş olarak belirlendi. İngiltere’de şekerli içeceklerle uygulanacak olan şeker vergisi, hükümetin “çocukluk çağı obezite planının yapı taşlarından biri” olarak tanımlanıyor.

2050 yılına kadar İngiltere’de, 6 ve 10 yaş arası erkek çocukların yüzde 35’inin kız çocukların ise yüzde 20’sinin obez olacağı tahmin ediliyor. Hükümet, şeker vergisinin çocukluk çağı obezitesi ile mücadelede önemli bir adım olduğunu savunuyor. Vergi uygulaması ile ilk yıl 520 milyon sterlin toplanacağı tahmin ediliyor. Sağlık ve tıp organizasyonları kararı büyük oranda destekliyor.

Vakfımız NBŞ içeren ürünlere vergi konması önerisini sundu

6 Nisan 2018’de Maliye Bakanlığı’na yazılan yazı ile NBŞ’nin zararları belgelerle anlatıldı. NBŞ bulunan paketli, ambalajlı gıdalara ek vergi konularak, hem bu tür ürünlere erişimin zorlaştırılması, hem de bu tür ürünlerin tüketilmesinden kaynaklanan sağlık giderleri için kaynak yaratılması önerildi. (EK-21)

GÖRÜNEN ŞEKER,
GÖRÜNMEYENLER
DAHA
BETER!

Dengeli beslen, hareketli yaşa,
kan şekerini düzenli ölçtür;
şeker hastalığının vahim
sonuçlarıyla karşılaşma.

TÜRK BÖBREK VAKFI

www.tbv.com.tr

“Buzdağı” kamu spotumuz kamuoyu tarafından çok beğenildi.

TÜRK BÖBREK VAKFI'NIN BÖBREK SAĞLIĞINI KORUMA ÇALIŞMALARI

"Yetersiz ve dengesiz beslenme nedeniyle şeker hastası olduğunuzda bu henüz işin görülen yüzüdür.

Böbreklerinizin kılcal damarları bozulabilir ve kronik böbrek yetmezliği ile karşılaşabilirsiniz.

Göz damarlarınız hasar görür ve görme kaybı yaşayabilirsiniz.

Sinirleriniz olumsuz etkilenebilir ve herhangi bir uzvunuzu kaybedebilirsiniz.

Dengeli beslenin, hareketli yaşayın ve düzenli olarak kan şekerinizi ölçtürün.

Çünkü işin görünen yüzü şeker görünmeyenler daha beter...Türk Böbrek Vakfı"

Burada hedef alınan, Tip-2 diyabet hastalığının yaygınlık oranı ülkemizde %85'tir.

ŞEKER KONUSUNDA BİLİNMESİ GEREKENLER KASIM 2018

Tatlı bir şey dile geldiği anda beynin ödül mekanizması çalışmaya başlıyor ve dopamin salgılıyor. Bu esnada yediğiniz şeker mideye ulaşıyor. Burada mide öz suyu tarafından seyreltilerek incebağırsağa doğru gönderiliyor. Enzimler, şekeri glikoz ve fruktoz olmak üzere iki moleküle ayrıştıracak şekilde parçalanmaya başlıyor.

Glikoz, ince bağırsak duvarlarından kana karışarak, pankreası daha çok insülin salgılanması için tetikler. İnsülin hormonu da kandaki glikozu alır ve enerji olarak kullanılmak üzere hücrelere gönderir. Çoğu şekerli besin, ihtiyacın çok üzerinde glikoz içerdiğinden, vücut dengenizi hızlı ve kötü biçimde sarsar. Beyninizin buna cevabıysa, uyku düzenleyici melatonin hormonunu salgılamak olur.

İnsülin beyninize tokluk sinyalleri gönderen leptin hormonunun üretimini de engeller. Bu demek oluyor ki, insülin seviyeniz ne kadar yüksekse -yemekten yeni kalkmış olsanız bile- kendinizi aç hissetme oranınız da o kadar yüksek olur. Dahası, sahte de olsa açlık yaşadığınızda beyniniz vücudunuzda var olan glikozu karın yağı olarak depolamaya yöneltir.

TÜRK BÖBREK VAKFI'NIN BÖBREK SAĞLIĞINI KORUMA ÇALIŞMALARI

Durmak bilmeyen insülin beyninize de akın eder. Böylece Alzheimer hastalığıyla sonuçlanan süreç başlamış olur. Kontrolü kaybetmeye başlayan beyin, dopamin üretimini düşürür; bu da şiddetli, yeme ataklarına ve bağımlılığa benzeyen bir nörokimyasal sürece kapı aralar. Şeker yemeye devam ederseniz, pankreasınız o kadar fazla insülin salgılar ki sonunda hücreleriniz dirençli hale gelir.

Kan dolaşımındaki bu dengesizlik gizli şekere, sonunda da tam olarak diyabete yol açar. Fruktoz da aynı şekilde ince bağırsaktan emilerek kana karışır ve işlenmesi için doğrudan karaciğere gider. Karaciğer, fruktozu metabolize ederek vücudun onu kullanabileceği hale getirir.

Fazla fruktoz, zamanla karaciğerde yağ küreciklerinin oluşmasına yol açabilir. Lipogenez adı verilen bu süreç, alkole bağlı olmayan karaciğer yağlanması ilk işaretidir. Aşırı fruktoz, iyi kolesterolü (HDL) de düşürür ve trigliserid üretimini teşvik eder.

Karaciğeriniz daha fazla insülin için yardım çağrısında bulunur. Bu durumda, pankreasınıza aşırı yüklenme olur ve sonuçta tüm bedeninizde enflamasyon oluşur. Bu da sizi obezite ve diyabet için yüksek risk grubuna sokar.

ŞEKER HAKKINDA BAZI BİLGİLER ARALIK 2018

Dünya şeker üretiminin yaklaşık %28'i şeker pancarından %72'si de şeker kamışından üretilmektedir. Şeker kamışı ve pancardan elde edilen şekerler arasında kalite bakımından farklılıklar bulunmamaktadır. Ancak sadece tropik ve alt tropik bölgelerde yetiştirilebilen şeker kamışının şeker pancarına kıyasla daha düşük maliyetle üretilmesi, işleme maliyetlerinin düşüklüğü gibi nedenlerden dolayı şeker kamışından üretilen şeker daha düşük maliyetli olmaktadır.

Türkiye'de 25'i kamuya ait, biri bağlı ortaklık (Adapazarı), dördü Pancar Ekici Kooperatifleri Birliği'ne (PANKOBİRLİK) ve (Amasya, Çumra, Kayseri, Konya) biri de özel şahsa ait (Kütahya) toplam 31 fabrika bulunmaktadır.

Şeker fabrikalarının kuruluş yerleri, amaçları ve karlı çalışıp çalışmadıkları konularında PANKOBİRLİK (2001) tarafından bir rapor hazırlanmıştır. Bu raporda kamuya ait 25 şeker fabrikasının 11'inin karlı çalışabildiği, diğerlerinin ise rekabet ve karlı üretim şanslarının düşük olduğu belirtilmektedir. Eskişehir, Iğın, Afyon, Ereğli, Ankara gibi genelde İç Anadolu'da bulunan 11 şeker fabrikası pancar kalitesinin uygun olduğu yörelerde kurulmuştur ve günlük işleme kapasiteleri beş bin tonun üzerinde gerçekleşmektedir. Mevcut durumları ile ekonomik ve karlı çalışabilecek durumdadır.

TÜRK BÖBREK VAKFI'NIN BÖBREK SAĞLIĞINI KORUMA ÇALIŞMALARI

Türkiye’de birçoğu politik amaçlarla kurulan şeker fabrikalarının kurulmasında ve işletilmesinde kar amacı güdülmemiş, buna karşılık özellikle kırsal kesimde istihdam yaratılması, iç göçün engellenmesi, bölgesel kalkınmışlık farklarının azaltılması gibi toplumsal işlevlerin yerine getirilmeleri hedeflenmiştir.

Türkiye’de şeker, tamamen şeker pancarından üretilmekte ve yıllık yaklaşık 2,5 milyon ton üretimi ile Rusya, ABD, Almanya ve Fransa gibi ülkelerden sonra gelmektedir. Yaklaşık 350 bin çiftçi ailesi, yıllara göre 350-500 bin hektar arasında değişen ekim alanında şeker pancarı yetiştirmektedir.

Şeker sektöründe yer alan özellikle kamu eliyle yürütülen fabrikaların eski teknoloji ile yüksek maliyetlerde çalışmaları, yenileme yatırımlarını gerektirmektedir. Yüksek maliyetli yenileme yatırımları ise kamu bütçesi üzerinde mali baskı oluşturmaktadır ve bu durum özelleştirmeleri gündeme getirmektedir.

Bir çalışmada KİT adına üretim yapan Konya Şeker Sanayi Ticaret ve Sanayi A.Ş.’nin özelleştirmeden önceki ve sonraki maliyetleri karşılaştırılmıştır. Özelleştirmeden sonra Konya Şeker Sanayi ve Ticaret A.Ş.’nin satış gelirlerinde %1000 artış ve karının %300 artış görülmüştür.

Türkiye’de 3 milyon 151 bin tonu pancar şekeri ve 990 bin tonu nişasta bazlı şeker olmak üzere toplam 4 milyon 141 bin ton şeker üretim kapasitesi mevcuttur. Ancak eksik kapasite kullanımı sorunu ile Türkiye’de ortalama şeker üretimi 2,5 milyon ton civarında gerçekleşmektedir.

Türkiye’de devlet tarafından üretilen şeker maliyetleri ton fiyatı 900 dolar ile dünya ortalamasının yaklaşık 2 katıdır. Pancardan elde edilen şeker ile şeker kamışından elde edilen şeker maliyeti arasında yaklaşık %80-90 arasında fark oluşmaktadır. Pancardan şeker üreten ülkelerin ihrac şansı da kalmamaktadır.

Şeker üretiminin maliyet olarak %75’i hammadde maliyetidir. Avrupa’da maliyetler Türkiye’ye göre %30 daha azdır. Avrupa’da yaklaşık 154 bin çiftçi şeker pancarı üretmektedir ve elde edilen şeker miktarı yaklaşık olarak 15 milyon ton civarındadır. Türkiye’de yaklaşık 300 bin kişi ortalama 2,5 milyon ton şeker üretmektedir (TÜRKŞEKER, 2017). Sektör verimliliğine ilişkin sorunlar hala mevcuttur.

Hayvan beslenmesinde girdi olarak kullanılan şeker pancarının hayvancılık sektörü açısından yem maliyetlerini azaltacak bir etkisi vardır. Türkiye’de üretilen gübrenin %10’u şeker pancarı tarımından elde edilmektedir. (Günel ve Ark, 2005) Pancar üretim alanlarının bir dekarının fotosentez yoluyla havaya verdiği oksijen 6 kişinin bir yılda tükettiği oksijene eşdeğer olup, 1 dekarlık orman alanından üç

TÜRK BÖBREK VAKFI'NIN BÖBREK SAĞLIĞINI KORUMA ÇALIŞMALARI

kat daha fazla oksijen üretmektedir. Bu nedenle iyi bir çevre dostu, tarımının yapılması zorunluluk arz eden önemli bir endüstri bitkisi. Ayrıca, şeker pancarından sonra yapılan ekim alanından %17 verim artışı sağlanmaktadır. Yılda yaklaşık 25 milyon tonluk taşıma hacmi yaratarak, taşıma sektörüne büyük bir pazar oluşturmaktadır.

Özelleştirme yapılırken şeker sektörünün stratejik önemi nedeni ve ülkeye sağladığı sosyoekonomik katkılar gözden kaçırılmamalıdır. Hatta bu özellikler göz önüne alınarak süreç içerisinde üreticilerin yer alacağı bir model uygulanmalı ve devletin sektöre yönelik korumacı, denetleyici rolü de devam etmelidir. Şeker sek-

töründe uygulanacak politika şeker üretiminde sürdürülebilirliğin sağlanması olmalıdır.

Türkiye’de yıllara göre değişmekle birlikte düşük miktarlarda şeker ihracatı ve ithalatı yapılmaktadır. 2017 yılında 229,8 bin ton şeker ithalatına karşılık, 3,8 bin ton şeker ihracatı gerçekleşmiştir. Uluslararası şeker ticareti dünya borsa fiyatları esas alınmak suretiyle yapılmaktadır. Dünya beyaz şeker borsa fiyatları 2016 yılında 499 \$/ton olarak gerçekleşmiştir.

Kaynakça; Tarım ve Orman Bakanlığı, Tarımsal Ekonomi ve Politika Geliştirme Enstitüsünün: Şeker Pancarı Temmuz 2018 <https://arastirma.tarim.gov.tr/tepge> Özlem Eştürk, Anadolu İktisat ve İşletme Dergisi 2 (1) 2018, 67 – 81

Türk Böbrek Vakfı olarak Mayıs 2018’de ilkökul öğrencileriyle bir saha etkinliği ile tanıtımını gerçekleştirdiğimiz “Trafik Işıkları” projesi, resmi olarak uygulamaya geçiyor.

30639 sayılı Resmi Gazete’de 28 Aralık 2018 tarihinde yayımlanan Ticari Reklam ve Haksız Ticari Uygulamalar Yönetmeliğinde Değişiklik Yapılmasına Dair Yönetmelik ile özellikle çocukların aşırı tuz ve şeker tüketimine karşı korunmasına yönelik önemli bir adım atıldı.

Buna göre çocuklara yönelik radyo ve televizyon programlarının başında, sonunda veya program esnasında ve münhasıran çocuklara yönelik tasarlanan diğer her türlü mecra, Sağlık Bakanlığınca hazırlanan gıda ve içecekler listesinin kırmızı kategorisinde yer alan aşırı tüketimi tavsiye

edilmeyen gıda ve içeceklerin reklamı, 30 Haziran 2019 tarihinden itibaren yapılamayacak.

Bu ürünlerin reklamının yapılması halinde televizyonda ekranın alt kısmında izleyiciler tarafından rahatça okunabilir akar bant şeklinde, diğer mecralarda ise mecranın yapısına uygun bir şekilde ve içerisinde düzenli ve dengeli beslenmeyi teşvik eden ifadelerle yer veren yazılı veya sözlü uyarılarla birlikte yapılması zorunlu hale geliyor. Hangi ürün gruplarında hangi ifadelerin kullanılacağı ise Sağlık Bakanlığı tarafından belirlenecek.

TÜRK BÖBREK VAKFI'NIN BÖBREK SAĞLIĞINI KORUMA ÇALIŞMALARI

Aşırı tüketimi tavsiye edilmeyen gıdaların satışını artırmaya yönelik uygulamalar kapsamında çocuklar hedef alınarak, ürünle birlikte çocukların ilgi alanlarına ve beğenilerine yönelik hediyelerin verilmesi ve benzeri pazarlama tekniklerinin uygulanması da yasaklanıyor.

RTÜK'ün bu konuda esas aldığı 27.03.2018 tarih ve 30373 sayılı Resmi Gazete'de yayımlanan "Yayın Hizmeti Usul ve Esasları Hakkında Yönetmelik"e göre "Genel beslenme diyetlerinde aşırı tüketimi tavsiye edilmeyen gıda ve maddeler içeren yiyecek ve içeceklerin ticarî iletişiminde, çocuk programlarıyla birlikte veya bu programların içinde yer verilemez." hükmünün nasıl uygulanacağı netleştiriliyor.

Sağlık Bakanlığı'nın listesinde çocuk programlarında reklamına izin verilmeyecek kırmızı kategori gıdalar; çikolata ve şekerler, gofretler, enerji barları, tatlı soslar ve tatlılar, kekler, tatlı bisküviler, meyveli paylar, çikolata kaplı bisküviler, kek karışımları, cipsler, gevrek çerezler, meyve suları, enerji içecekleri, alkolsüz şekerli ya da tatlandırıcı tüm içecekler, yenilebilir buzlar" olarak yer almakta olup, bu kategorilerdeki gıda ürünlerinin reklamları çocuk programlarıyla birlikte (çocuk programının başında, arasında ve sonunda) yapılamayacak.

Yiyeceklerde ve içeceklerde bulunan tuz ve şeker miktarı hakkında tüketiciye bilgi verilerek doğru beslenme tercihleri yapmaya yönlendirmeyi hedefleyen proje, her 100 gramlık gıda içeriğinde bulunan şeker ve tuz oranlarının kırmızı, sarı ve yeşil renkler ile belirtilmesi esasına dayanıyor.

Buna göre şeker ve tuz içeriği yüksek gıdaların etiketinin kırmızı; dikkatle tüketilmesi gereken gıdaların etiketi sarı ve insan sağlığını tehdit etmeyecek oranda tuz ve şeker bulunduran gıdaların yeşil etiketle belirtilmesi amaçlanan proje, Sağlık Bakanlığı, Milli Eğitim Bakanlığı ve Tarım ve Orman Bakanlığı tarafından da benimsendi. Okullarda "okul gıdası logosu" uygulanması için 2 Ocak 2019 tarihinde imzalanan protokol kapsamında çalışmalar başlatıldı.

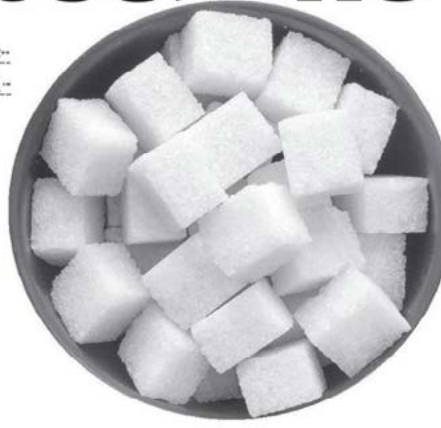
Uygulamanın 2019-2020 eğitim-öğretim yılında başlatılması öngörülüyor. Bakanlık tarafından desteklenen "Beslenme Dostu Okul Programı", okul kantinlerine özel hijyen kuralları ve kantin personeline eğitim gibi uygulamalara birlikte kantinlerin üç bakanlığın denetim ve gözetiminde olmasının yanı sıra denetimin sadece kantinde değil üretim yerlerinde de başlamasını amaçlıyor. Böylece 26 Ocak 2017'de yayımlanan ve 2020 başında yürürlüğe girecek olan yönetmelik, vakfımızın 2018'de art arda yaptığı çalışmalarla okul kantinlerinde öne çekilmiş olarak Eylül 2019'dan itibaren uygulamaya geçecek. Böylece "Trafik Işıkları" projesinde belirlediğimiz şeker ve tuz limitleri önerilerimiz aynen kabul edildi.

Türkiye'de obezite oranı hızla artıyor ve çocuklar arasında bu oran %25'e ulaşıyor. Bakanlık, Türkiye'de gıda okuryazarlığının artırılmasını ve gıda etiketleri okuma alışkanlığının başta çocuklar olmak üzere toplumun geneline yaygınlaştırılmasını hedefliyor.

TÜRK BÖBREK VAKFI'NIN BÖBREK SAĞLIĞINI KORUMA ÇALIŞMALARI

Günde 30 gramlık diyet sorunu çözer

Şekere karşı uzun vade-
li bir kampanya gerekti-
ğini vurgulayan Türk
Böbrek Vakfı
Başkanı Timur Erk,
"Kişi başı günlük
şeker tüketimi 50
gram olması gerekir-
ken 150 gram. Bunu
120 grama indirsek
bile çoğu sıkıntıyı
hallederiz" dedi.



TÜRK Böbrek Vakfı Başkanı Timur Erk, Sağlık Bakanlığı'nın, Türk Böbrek Vakfı'nın ve ilgili sivil toplum kuruluşlarının çalışmaları sonucunda kişi başı günlük tuz tüketiminin 18 gramdan 14 grama düşürüldüğünü söyledi. Kişi başına 6 gram olması gereken günlük tuz tüketimi düzeyine ulaşabilmek için daha fazla yol alınması gerektiğini dile getiren Erk, şeker tüketimi konusunda ise daha büyük sıkıntıları olduğunu dile getirdi. Erk, "İçinde nişasta bazlı şeker veya şeker bulunan bütün gıda maddelerinin satışı için de ciddi reklam yapılıyor. Bu ürünler hala okulların kantinlerde bile satılıyor. Tuzluları kantinden çıkardık ama şekerlileri hala çıkarmadık" diye konuştu.

ORTAK HAREKET EDİLMELİ

Şeker tüketiminin azaltılması çalışmalarına tuza göre geç başlandığını belirten Erk, şunları anlattı: "Tuz ve şekeri beraber götürmek kolay değil. 2-3 yıldır şeker tüketimini azaltmak üzerinde uğraşıyoruz. Yetişkinlerde kişi başı günlük şeker tüketimi 50 gram olması gerekirken 150 gram. Bunu 120 grama indirsek bile çoğu sıkıntıyı hallederiz. Ondan sonraki hedefimiz de 100 grama indirmek olacak." Timur Erk başta Sağlık Bakanlığı'nın şeker tüketiminin azaltılması konusunu benimsemesi, önemsemesi ve tıpkı tuzda olduğu gibi 5 yıl gibi uzun vadeli bir kampanyayı başlatması gerektiğini ifade etti.

TÜRK BÖBREK VAKFI'NIN BÖBREK SAĞLIĞINI KORUMA ÇALIŞMALARI



Tuzu azalttık sırada şeker var

TÜRK Böbrek Vakfı Başkanı **Timur Erk**, 8 yıldır yapılan kampanyalar sayesinde günlük 18 gramlık tuz tüketiminin önce 14 grama, ardından 10 grama düşürüldüğünü kaydetti. Erk, "Henüz bitmedi. Hedef, Dünya Sağlık Örgütü'nün önerdiği günlük 5-6 gram seviyesine çekebilmek. Bu, çok daha zor bir aşama" diye konuştu. Obeziteye en büyük katkıyı, başta nişasta bazlı şeker olmak üzere şeker tüketiminin yüksekliğinin sağladığını vurgulayan Erk, sözlerini şöyle sürdürdü: "Tuz tüketiminin azaltılması konusunda bir başarı elde edilmiştir, ama şeker için daha işin başındayız. 150 gram günlük tüketim hâlâ devam ediyor. Bunu 120 grama dahi çekemedik. Yerinde sayıyor. Bu nedenle 3 milyon obez içinde 1,8 milyon yani yüzde 60'ı aşkın oranla çocuklar var. Tuzda bir aşamaya gelindi, ama şekerde duvara tosluyoruz."

TÜRK BÖBREK VAKFI'NIN BÖBREK SAĞLIĞINI KORUMA ÇALIŞMALARI

'Tuzda başarı elde ettik şekerde işin başındayız'

İSTANBUL (AA) -Türk Böbrek Vakfı Başkanı **Timur Erk**, 8 yıldır yapılan kampanyalar sayesinde günlük 18 gramlık tuz tüketiminin 10 grama düştüğünü, ancak hedefin günlük 5-6 gram seviyesine getirilmesi olduğunu belirterek, "Obeziteye en büyük katkıyı, başta nişasta bazlı şeker olmaz üzere şeker tüketiminin yüksekliği sağlıyor. Tuz tüketiminin azaltılması konusunda bir başarı elde edilmiştir, ama şeker için daha işin başındayız. 150 gram günlük tüketim hala devam ediyor. Bunu 120 grama dahi çekemedik. Yerinde sayıyor. Bu nedenle 3 milyon obez içinde 1,8 milyon yani yüzde 60'ı aşkın oranla çocuklar var." dedi.

Sağlık Bakanlığı Halk Sağlığı Genel Müdürlüğü ile Türkiye Gıda Dernekleri Federasyonu arasında imzalanan ve 2018-2023'ü kapsayan protokol kapsamında, 18 kategoride yer alan gıda ve içeceklerde tuz oranı düşürülecek.

Protokole değerlendirilen Erk, 8 yıldır yapılan kampanyalar sayesinde günlük 18 gramlık tuz tüketiminin önce 14 grama, ardından 10 grama düşürüldüğünü kaydederek, "Henüz bitmedi. Hedef, Dünya Sağlık Örgütü'nün önerdiği günlük 5-6 gram seviyesine çekilebilmek. Bu, çok daha zor bir aşama." diye konuştu.

Erk, yapılan çalışmaların memnuniyet verici olduğunu, ancak dikkatin hep tuzla çekildiğini belirterek, şu değerlendirmede bulundu:

"Obezite konusunu 10 üzerinden 9 etkiyle şeker sağlarken, tuzla değiniliyor. Şekerli gıdalarla beraber obezite sorununa sebep olabildiğine yer veriliyor. Obeziteye en büyük katkıyı, başta nişasta bazlı şeker olmaz üzere şeker tüketiminin yüksekliği sağlıyor. Tuz tüketiminin azaltılması konusunda bir başarı elde edilmiştir, ama şeker için daha işin başındayız. 150



gram günlük tüketim hala devam ediyor. Bunu 120 grama dahi çekemedik. Yerinde sayıyor. Bu nedenle 3 milyon obez içinde 1,8 milyon, yani yüzde 60'ı aşkın oranla çocuklar var."

TBV'nin 4 yıldır günlük şeker tüketiminin azaltılması için kampanya yürüttüğünü hatırlatan Erk,

"Tuzda bir aşamaya

gelindi, ama şekerde duvara tosluyoruz. Karşımızda koskoca gıda endüstrisi var. Paketlenmiş, işlenmiş gıdaların raf ömrünü arttırmak için kullanılan nişasta bazlı şeker başta olmak üzere, şeker var." dedi.

"Şekerde yapmak işlerine gelmiyor"

Erk, 20 Ocak 2017'de yayımlanan yönetmeliğine göre, Trafik Işıkları Modeliyle etiketlere görünebilecek şekilde kırmızı, sarı ve yeşil noktalar konulacağına

değinerak, şu bilgileri verdi:

"Trafik ışığı renklerinin gıda ambalajlarına uyarlanması dayanan modelde, yiyeceğin veya içeceğin her 100 gramındaki tuz ve şeker içeriğinin miktarı vurgulanıyor. Buna göre, her 100 gramında 1,5 gramdan daha fazla tuz ile 22,5 gramdan daha fazla şeker bulunan gıdalar kırmızı renkle belirtiliyor. Kırmızı uyan, söz konusu ürünün tüketilmemesi veya oldukça sınırlı tüketilmesi gerektiğine işaret ediyor. Sarı renkli uyan, her 100 gramında en az 0,3, en fazla 1,5 gram tuz ile en az 5, en fazla 22,5 gram şeker içeren gıdaları kapsıyor. Bu tür yiyeceklerin ve içeceklerin dikkatle tüketilmesi öneriliyor. Yeşil renkli uyan ise güvenle tüketilebilecek ürünleri içeriyor. Bu gruptaki gıdaların 100 gramında 0,3 gramdan daha az tuz ile 5 gramdan daha az şeker bulunuyor. Yönetmelik çıktı, geçiş sürecindeyiz, ancak geçiş süreci uzun 2020'nin başına kadar. Yönetmelik, hem aşırı tuz hem de aşırı şeker ihtiva eden, işlenmiş, ambalajlanmış ürünleri kapsıyor. İnşallah gıda üreticileri bu konuda daha önceden gerekli önlemleri alır. Tuzda 'Azaltacağız.' diye söz veriyorlar, ama şekerde yapmak işlerine gelmiyor."

TÜRK BÖBREK VAKFI'NIN BÖBREK SAĞLIĞINI KORUMA ÇALIŞMALARI

19 ARALIK 2018 NTV

Obez nesle adım adım... Her dört çocuktan biri aşırı kilolu...

Yalnızca kötü beslenme değil, hareketsiz yaşam da çocukları obeziteye yaklaştırıyor.

Çocuk Endokrinolojisi Uzmanı Prof. Dr. Olcay Evliyaoğlu, "Son yıllarda çok büyük bir artış söz konusu. Tabii obezite enerji alımı ve harcanımı arasındaki dengesizlik sonucu oluşuyor. Geleneksel beslenme tarzından uzaklaşmamız, hızlı yiyeceklerle daha fazla ulaşmamız, hazır gıdalar, paketli gıdalar bunlar gerçekten önemli. Obezite aslında sanki bir anahtar gibi, bir kişi obez olduğu zaman bir kapı açılıyor ve karşısına hastalık dizisi çıkıyor. Birçok hastalığın nedeni obezite" diyor.

Beslenmenin obezitenin en büyük faktörü ama tek nedeni olmadığını belirten Prof. Evliyaoğlu, "Günümüz çocuklarında obezitedeki en önemli etken bence bilgisayar başında geçirilen sürenin uzaması. Çünkü çocuklar oturarak saatlerce çok hareketli oyunlar oynuyorlar ve kendilerini sanki hareket etmiş gibi hissediyorlar ve zaman çok hızlı geçiyor" diye konuşuyor.

Çocuklarda obeziteyle mücadelede yaşam tarzı, hatta eğitim sisteminin bile önemli olduğunu vurgulayan Evliyaoğlu, "Hareketi arttırmak kurtarabilir belki çocukları. Beslenmeden bile daha önemli. Bilgisayar başında geçirilen sürenin mutlaka denetlenmesi, enerjinin azaltılması, çocuklara oyun alanlarının verilmesi, tabii bir de bu alanlarda oynayacak zamanlarının olması lazım. Okul düzenlerinin gözden geçirilmesi gerekiyor. Belki Finlandiya'daki gibi ödevlerin artık verilmemesi gerekiyor" diyor.

Obezite ölçütleri kız ve erkek çocuklarına göre farklılık gösteriyor, bu nedenle vücut ağırlığındaki riskli artışlarda uzmana danışmak gerekiyor.

20 ARALIK 2018 CNN TÜRK

Türk Böbrek Vakfı Başkanı Timur Erk:

"Fast food yiyecekte, iki katlı bir hamburger bile yenilecekse o hamburgerin içindeki tuz, ekmekteki şeker ve etin içindeki yağ ve alttaki trans yağ miktarına bakılmalıdır. Gelelim restoranlardaki yemeklere... Yemekler ikiye ayrılır; biri sulu yemekler, diğeri ise restoran yemekleri. Restoran yemeklerinde kullanılan tuz, şeker ve yağ, doz açısından fast food yiyeceklerin üzerindeyse o zaman restoran yemeği daha kalorili olabilir. Ama genel olarak hazır yemekler, fast food yiyecekler, paketlenmiş ve işlenmiş gıdalar daha zararlıdır çünkü raf ömrünü artırmak için mutlaka daha çok şeker, daha çok tuz ve daha çok yağ kullanılır."

TÜRK BÖBREK VAKFI'NIN BÖBREK SAĞLIĞINI KORUMA ÇALIŞMALARI

Trans Yağ-Trigliserid İlişkisi ARALIK 2018

Alınan trans yağ asitlerinin çeşitli hastalıkların oluşmasında önemli bir rol aldığı belirtilmektedir. İnsan diyetindeki toplam enerjinin %30'undan fazlasının yağlardan gelmesi ve özellikle trans yağ içeriği yüksek gıdaların tüketiminin fazla olması kalp hastalıklarına yakalanma riskini artırmaktadır.

Son zamanlarda yapılan bir çok çalışmada, doymuş yağ asitlerinin diyeti ile trans yağ asitlerinin diyeti karşılaştırıldığında ikisinin de plazma trigliserid konsantrasyonunda artışa ve HDL kolesterol seviyesinde azalmaya neden olduğu belirtilmektedir.

Obezite-Trigliserid İlişkisi OCAK 2019

Gözlemsel çalışmalarda görülmüştür ki fazla kilo, obezite ve aşırı abdominal yağlanma ile koroner kalp hastalığı risk faktörleri arasında yakın bir ilişki vardır. Bunlar; total kolesterol seviyesinde, LDL-K, trigliserid, fibrinojen ve insülin seviyelerinde artış, hipertansiyon sıklığında artış ve HDL-K seviyesinde azalmadır.

İnsülin direncinde artmış plazma serbest yağ asidi konsantrasyonu gözlenir ve serbest yağ asitleri de karaciğerde trigliserid birikimini uyarır.

Araştırmalara göre vücut kitle endeksi (VKİ) değerleri arttıkça total kolesterol, trigliserid ve LDL kolesterol düzeylerinin de arttığı, HDL kolesterol düzeylerinin ise düştüğü, HbA1c değeri yüksek olan hastalarda total kolesterol, trigliserid ve LDL kolesterol düzeylerinin yüksek olduğu görüldü. Diyabet yaşı arttıkça HbA1c düzeyleri arasında doğru bir orantı saptanırken, kan lipid düzeyinde anlamlı bir ilişki saptanmadı.

Türk Böbrek Vakfı olarak ülkemizde trans yağ tüketiminin azaltılması konusunda bilinçlendirme çalışmaları yürütüyoruz. Prof. Dr. Nurcan Arat tarafından 28 Aralık 2018'de yazılan aşağıdaki makalede, trans yağların sağlık üzerindeki olumsuz etkileri detaylı biçimde anlatılıyor.

TRANS YAĞLAR ÖMRÜ KISALTIYOR

Trans yağ tüketimi kardiyovasküler hastalıkları, miyokard infarktüsü ve inme gibi problemleri artırır. Tip 2 diyabet gelişimini, insülin direncini, kilo alımını ve karın yağlarının birikimini hızlandırır. Hamileler üzerinde son derece olumsuz etkiler, saptanmıştır. Sinir sistemi ile ilgili bir takım bozukluklar, bilişsel fonksiyonlarda bozulmalar, cinsel işlevler ve doğurganlık üzerine olumsuz etkileri vardır.

Trans yağlar yiyebileceğimiz en kötü yağlar olarak kabul edilir. Trans yağ tüketiminin kan lipidleri ve lipoproteinleri üzerine olumsuz etkiler oluşturması, ayrıca sistemik inflamasyon ve endotel disfonksiyonuna neden olması ve aynı zamanda kilo alımı, insülin direnci ve diyabet gelişimine katkıda bulunması yoluyla birçok kronik hastalık için birden çok risk faktörünü olumsuz yönde etkilediği gösterildi.

Epidemiyolojik araştırmalar uzun yıllardan beri doymuş yağ asitlerini yüksek dozlarda tüketen popülasyonların nispeten yüksek serum kolesterol düzeyleri gösterdiği ve yüksek koroner kalp hastalığı prevalansı taşıdığı görüldü.

Araştırma sonuçlarına göre, aynı miktarda (gr) doymuş yağ asitleri ile karşılaştırıldığında trans yağ asitleri, 10 kat daha yüksek kalp hastalığı riskiyle ilişki göstermektedir.

Kötü kolesterol düzeyi ne kadar yüksek ise kardiyovasküler hastalık riski de orantılı olarak artmaktadır. Kötü kolesterol düzeylerinizi düşürdüğünüzde ise koroner kalp hastalığı riskini de azalma sağlanabilmektedir.

Kanda kötü kolesterol düzeyi fazla ise bu kolesterol atar damar duvarlarında hasar sonucu, duvarlarda birikebilmekte ve zamanla damarda tıkalı darlıkları başlatıp, artırabilmektedir.

Bu birikintilerle ateroskleroz plağı yani damar sertliği oluşuyor. Zaman içinde bu plaklar atar damarların daralmasına neden oluyor ve sonunda damarların tıkanıklığına yol açıyor.

TÜRK BÖBREK VAKFI'NIN BÖBREK SAĞLIĞINI KORUMA ÇALIŞMALARI

Risk faktörleri neler?

Diyabetin varlığı, yüksek tansiyon, sigara kullanmak, kilolu ya da obez olmak, kolesterol yüksekliği, olumsuz beslenme koşulları, hareketsiz yaşam ve genetik özellikler gibi pek çok risk faktörü tanımlanmıştır. Kötü kolesterol (LDL) düzeylerindeki yükseklik, İyi kolesteroldeki (HDL) düşüklük ve bazı durumlarda trigliserid düzeylerinin yüksek oluşu risk oluşturmaktadır.

Diyette endüstriyel olarak üretilen trans yağları doymuş yağlarla karşılaştırıldığında, daha fazla miktarda iyi kolesterolü düşürüp kötü kolesterolü artırdığını görülmüştür.

Transyağların olumsuz etkilerinden bir başkası da ani kalp ölümleri ve kalp ritim bozuklukları ile olan ilişkisidir.

Yağlı karaciğer saptanan bireylerde kardiyovasküler hastalık riski artmaktadır. Transyağlar yağlar ise yağlı karaciğer riskini artırmaktadır.

Karın yağlanması, kilo alımı Tip-2 diyabet gelişim riskini artırır. Aşırı yağlanma diyabet için en güçlü risk faktörlerinden birisidir.

Trans yağlar insülin direncini de artırıyor. İnsülin direncini artırmadaki özelliği diğer doymuş yağlardan çok daha fazladır. Trans yağların belli tiplerinin özellikle erkeklerde pankreas kanseri ile ilişkisi olduğuna dair sonuçlar da elde edildi.

Trans yağların hamilelikte etkisi nedir?

Trans yağların hamilelik üzerinde de olumsuz etkileri vardır. Bebeğin anne karnında trans yağlara maruz kalması sonucu trans yağlar plasenta yoluyla bebeğe geçebilmekte ve bebeğin gelişimini olumsuz etkileyebilmektedir. Annenin tükettiği trans yağların aynı şekilde anne sütüyle de bebeğe geçtiği gösterilmiştir.

Trans yağlar hamilelikte prematüre doğumlarla da ilişkili bulunmuştur. Erken doğum ve düşük ağırlıklı bebek doğumlarına sebep olabildiği gösterilmiştir.

Trans yağ ve çocuklar

Özellikle 13-14 yaş arası çocuklarda bir takım alerjik hastalıkları tetiklediği ile ilgili sonuçlar elde edilmiştir.

TÜRK BÖBREK VAKFI'NIN BÖBREK SAĞLIĞINI KORUMA ÇALIŞMALARI

Saman nezlesi, atopik bozukluklar, alerjik astım egzama insidansını değerlendiren dünyada 55 merkezin katıldığı araştırmalarda; trans yağların bu hastalıklarla ilişkisi olduğu sonucuna varılmıştır.

Restoranlar ve gıda üreticileri, gıda üretiminde ve müstahzarlarda alternatif yağları kullanmalı ve devlet, bu çabalara, trans yağ kullanımını sınırlandıran yasaları oluşturup uygulayarak yardımcı olmalıdır.

Türk Böbrek Vakfı'nın son yıllarda ülkemizde tüketiminin azaltılmasına yönelik kapsamlı bilinçlendirme çalışmaları yürüttüğü alanlardan biri de şeker. Bağışıklık sistemimizi bozan ve başta obezite olmak üzere birçok hastalığı tetikleyen şekerle ilişkin 2 makaleyi siz değerli okuyucularımın bilgisine sunmak isterim.

ŞEKER BAĞIŞIKLIĞI AZALTIR, BAĞIŞIKLIK SİSTEMİ ZAYIFLAYINCA HASTALIKLAR SIRAYA GİRER

OCAK 2019

Hiçbir şey yapamıyorsanız, şekeri kesin. Şeker ölümcül bir metabolik zehirdir.

Bir miktar meyve yemekte sorun yok. (Ancak mesela elma suyuna izin yok.) Bir çay kaşığı şeker aldığınızda, 2 saat içinde bağışıklığımız %50 azalır.

Aslında grip olmuyorsunuz, kendiniz bağışıklığınızı düşürdüğünüz için enfeksiyonlara karşı açık hale geliyorsunuz. Şeker yeme, bağışıklığın güçlü kalsın!

Şeker vücudunuzun biyokimyasını altüst eder. Bir veya iki çay kaşığı şeker 6-8 saat boyunca vücudunuzun normal biyokimyasını kaosa çevirmeye yeter. Bir kutu kola 10-12 çay kaşığı kadar şeker içerir. Şeker alarak vücudunuzun dengesini, çalışma düzenini bozarsınız.

TÜRK BÖBREK VAKFI'NIN BÖBREK SAĞLIĞINI KORUMA ÇALIŞMALARI

Günlük hayatta alabileceğimiz şeker miktarı nedir?

Cevap: Hiç.

Çocukların alkol almasına, sigara içmesine izin vermiyoruz ama şeker yemeklerine izin veriyoruz. Şeker, alkolden ve tütünden çok daha tehlikelidir.

Şeker endüstrisi tarafından kampanyalara büyük paralar harcanıyor. (ABD’de kongre üyelerine yönelik lobi yapılıyor. Şeker sübvansede ediliyor.)

Şeker, alerjileri de etkiler, tetikler.

Sağlıklı kalmak için yapacağınız şey çok basit, eğer hücreleriniz günlük almaları gereken besini alırlarsa, toksinlerden uzak kalırlarsa, normal çalışırlar ve hasta olmazsınız.

Kaynakça: Raymond Francis, Never Be Sick Again: Health Is A Choice, Learn Choose It

National Geographic

Şeker Sevdası: Tatsız Bir Öykü

OCAK 2019

Özet Bilgiler

-Günümüzde 355 ml’lik bir gazozun içerdiği şeker miktarı 40 gramdır.

-1 tatlı kaşığı şeker yaklaşık 4.0 gramdır. Buna mukabil 1 çay kaşığı tuz 6 gramdır.

-Amerikan Kalp Derneği’nin önerdiği günlük şeker limiti;

- Kadınlar için 6 çay kaşığına denk gelen 100 kalordir.
- Erkekler için ise 9 çay kaşığına karşılık gelen 150 kalordir.

-Yüksek fruktozlu mısır şurubunu en çok tüketenler (kilo cinsinden kişi başına düşen yıllık miktar): ABD – 23 kg, Meksika – 14,5 kg,

-Kilo cinsinden kişi başına düşen yıllık rafine şeker tüketimi: Brezilya – 55,5 kg, Rusya – 40 kg, Meksika – 34,5 kg, Mısır – 32 kg, AB – 32 kg, TÜRKİYE 29,5 kg (2011)

TÜRK BÖBREK VAKFI'NIN BÖBREK SAĞLIĞINI KORUMA ÇALIŞMALARI

-Amerikalılar arasında obezlik oranı arttı. Bunun nedeni şeker, özellikle de früktoz.

-Glikoz tüm vücutta hücreler yoluyla metabolize edilirken, früktoz ise karaciğerde işleniyor.

-Meşrubat veya şekerleme gibi çabuk sindirilen formlarda fazla miktarda alındığında, karaciğer früktozu parçalıyor ve trigliserit adı verilen bir yağ üretiliyor.

-Bunların bir bölümü karaciğerde birikiyor ve uzun dönemde karaciğerin yağlanıp görevini yapamaz hale gelmesine neden oluyor.

-Ama trigliserid büyük bir miktarı da kana karışıyor. Zamanla tansiyon artıyor ve dokular giderek insüline dirençli hale geliyor. Buna karşılık pankreas daha çok insülin salgılayarak dengeyi sağlamaya çalışıyor. Sonuçta metabolik sendrom olarak bilinen durum oluşuyor.

-Aşırı şeker sadece boş kalori değil, aynı zamanda zehirleyici.

-Şeker tüketmeyi azaltınca olumsuz etkilerinin çoğu ortadan kalkıyor.

-Şeker gerçekten bağımlılık yaratan bir madde.

Kaynakça: National Geographic, Neden Vazgeçemiyoruz: Şeker, Ağustos 2013, No: 148, Sayfa 22-41

TÜRK BÖBREK VAKFI'NIN BÖBREK SAĞLIĞINI KORUMA ÇALIŞMALARI

ŞEKER-BAĞIŞIKLIK İLİŞKİSİ

OCAK 2019

2016 yılında yayımlanan birkaç araştırma sonrasında bütün hastalıkların sebebi olarak gösterilen “zayıflamış bağışıklık sisteminin” tetikleyicisi en önemli etkenin şeker olduğu vurgulandı. Böylece şekerin en büyük zehir olduğu açıklandı ve her yetişkinin günlük şeker tüketiminin 50-60 gramı aşmaması önerildi.

Ülkemizde halen 140-150 gram civarında bulunan şeker tüketiminin ivedilikle azaltılması başta obezite olmak üzere diyabetle mücadelede ana hedef konumuna gelmiştir. Nüfusumuzun 3 milyonunun obez olması ve bu 3 milyonun içindeki 1,8 milyonun 18 yaş altında olması durumun vahametini göstermekte ve acilen “çocuk çağında obezite” ile mücadele için gerekli her türlü tedbirin ivedilikle alınması lazımdır.

Sağlık Bakanlığı'nın bu konuda Tarım ve Orman Bakanlığı ve Milli Eğitim Bakanlığı ile el ele vererek okul kantinlerinde Eylül-Ekim 2019'dan itibaren yürürlüğe girecek olan işlenmiş paketlenmiş gıdalardaki “Trafik Işıkları Projesi”nin müellifleri arasında Türk Böbrek Vakfı'nın büyük katkısını mutlaka vurgulamak gerekir.

2020 yılı başından itibaren tüm marketlerde satılacak olan işlenmiş paketlenmiş tüm gıdalarda uygulamaya girecek bu proje ile aşırı şeker, tuz ve trans yağ içeren gıdalar görüldür şekilde kırmızı noktalarla satışa sunulmaya başlanacaktır.

Böylece kamuoyu daha bilinçli davranmaya yönelecek, gıda endüstrisi kırmızı noktayı yememek için raf ömründen feragat ederek şeker, tuz ve trans yağ oranlarını azaltacak ve böylece başta çocuklarımız olmak üzere geleceğin sağlıklı nesillerine ulaşılacak ve ayrıca önemli oranda tasarruf sağlanacaktır.

AŞIRI ŞEKER TÜKETİMİ ÜÇ BEYAZ İÇİNDE EN BÜYÜK TEHLİKE, EN BÜYÜK DÜŞMANDIR

Aşırı şeker tüketimi, bağışıklık sistemimizi bozar ve başta obezite olmak üzere birçok hastalığı tetikler. Tuz tüketiminin azaltılması ile ilgili kampanyalar sonunda, günlük tüketim 18 gramdan 10 grama düşürülmüştür.

Ancak aşırı şeker tüketimi ile mücadelede toplum olarak sınıfta kaldık. Halbuki halk sağlığı için tuzda yakaladığımız başarıyı şekerde de yakalamamız lazım. Sağlıklı nesiller yetiştirmek istiyorsak senelerdir 150 gram civarında olan kişi başı ortalama günlük şeker tüketimini hiç olmazsa 100 grama düşürmeliyiz.

Bundan sonraki kısımlar, ne yaptığımızı ve ne yapmaya devam edeceğimizi belirten eylem, strateji ve farkındalık yaratmaya yöneliktir.



Sağlık Bakanı Fahrettin Koca, pastacılar ve lokantacılarla yarın protokol imzalayacak. Böylece kebaplar, çorbalar, pastalar dahil tüm yiyeceklerde şeker %5 ve tuz %4 oranında azaltılacak.

TÜRK BÖBREK VAKFI'NIN BÖBREK SAĞLIĞINI KORUMA ÇALIŞMALARI



Günlük tuz tüketimi İngiltere’de 9, ABD’de 10, Japonya’da 12, Çin’de 13 gram iken, bu rakam yıllardır süren çalışmalar sonrasında Türkiye’de 18 gramdan 10 grama düşürüldü. Dünya Sağlık Örgütü (DSÖ) ise günlük toplam tuz alımının 5-6 grama denk gelen 1 çay kaşığıyla sınırlandırılması gerektiğini öneriyor.

Sağlık Bakanlığı, çalışmaya şekeri de dahil etmek için yarın pastacılar ve lokantacılarla ‘Aşırı Tuz ve Şeker Kullanımını Azaltan Lokantacılar ve Pastacılar İşbirliği Protokolü’ imzalayacak. Protokolle ilgili bilgi veren Bakan **Fahrettin Koca**, uygun işletmelerin sertifika alacağını belirterek Hürriyet’e şunları söyledi:

“Beslenme Konseyi kurduk. Bu konseyin oluşturduğu bilimsel heyet de yer yer örnekler alarak takibini yapabile-

cek. Masalardan tuzluklar kalkacak. İlerleyen dönemde sandviç, poğaç gibi bazı atıştırmalıkların boyutları küçültülecek. Yağ ve kalori hesabı da yapılmaya başlanacak. Böylece obezite konusunda da mücadeleye bir de bu yönden devam edebileceğiz. Türkiye’de her üç kişiden biri obez ya da fazla kilolu. Gençlerde de bu giderek artıyor.

Türkiye’nin beslenme haritasını da tamamladık. 81 ilde 13 bin erişkinin kanına, vitamin düzeylerine baktık. Vatandaşın alışkanlıkları, nasıl beslendiği ve bunun sağlıklı olup olmadığını ortaya koyan bir çalışma. Bu haritaya göre vatandaşın kilo durumu ve besin yetersizlikleri tespit edilecek. Folik asit, demir, D vitamini gibi eksiklikler saptanacak. Tarım ve Orman Bakanlığı’na besin zenginleştirilmesi önerilecek ve eksikliklerin takviyesi yapılmış olacak.”

TÜRK BÖBREK VAKFI'NIN BÖBREK SAĞLIĞINI KORUMA ÇALIŞMALARI

Bu gelişme ile ilgili görüşüm, aşağıdaki şekilde basına iletildi:

Türk Böbrek olarak 2012’de menülerinde tuz kullanım oranlarını azaltan ve masalarından tuzlukları kaldıran restoranlara, belediyelerle işbirliğimiz kapsamında sertifikalandırma çalışması yapmaya başladık. Bu konudaki çabalarımız ve hassasiyetimizden dolayı Sayın Bakanın konuya ilgisi ve yaklaşımı en çok bizi sevindirmiştir. Uygulama kapsamında ürünlerinde tuzu %4, şekeri %5 oranında azaltan pastane ve lokantalara sertifika verilecek olması son derece yerinde bir karar.

Ancak tuz için belirlenen miktar olan %4 yeterli bir oranken, şeker için belirlenen %5’in %10’a çıkarılmasının yerinde olacağı görüşümdedir. Sayın Bakanın şeker için belirlenen oranları tekrar gözden geçireceğini umuyorum.

Tip-1 ve Tip-2 Diyabet

Bu konuda kamuoyunun bilgilendirilmesi önemlidir. Aynı karakterde olmasına rağmen hastalık koşulların oluşma sebebi ve gelişme evreleri farklı işlemektedir.

Tip-1 diyabet ve Tip-2 diyabet arasındaki farkların karıştırılmasına en basit örnek, Tip-2 diyabete yakalananların fazla kilolu oldukları ve Tip-1 diyabete yakalananların ise düşük kilolu oldukları düşüncesidir.

Her iki diyabet türü de çok çeşitli olduğu için hangi tür diyabete sahip olduğunu tespiti zordur. Bu nedenle yüksek kan şekeri düzeyine sahip kilolu bir kişinin Tip-2 diyabetli olduğunu düşünmek hatalı olacaktır.

Tip-1 Diyabet

- Genellikle çocuklarda görülür.
- Kilo ile ilişkili değildir.
- Genellikle normalden daha fazla keton seviyesiyle ilişkilidir.
- İnsülin pompası ve insülin enjeksiyonları ile tedavi edilir.
- İnsülin almadan kontrol edilememektedir.

Tip-2 Diyabet

- Genellikle 30 yaş üstü kişilerde görülür.
- Aşırı kilolu kişilerde görülme olasılığı yüksektir.
- Genellikle yüksek tansiyon veya kolesterol ile ilişkilidir.
- Bazen diyabet ilacı kullanması gerekmektedir.

TÜRK BÖBREK VAKFI'NIN BÖBREK SAĞLIĞINI KORUMA ÇALIŞMALARI

Tip-1 Diyabet Nasıl Gelişir?

Tip-1 diyabet, otoimmün bir hastalık türüdür. Yani vücudun bazı bölgelerine bağışıklık sisteminin yanlışlıkla saldırmasından kaynaklanmaktadır. Tip-1 diyabet olan kişinin pankreası insülin üreten beta hücrelerini hatalı şekilde hedef alır.

Tip-1 diyabet olan kişiler yanlış saldırılan beta hücrelerinin ölümünü telafi etmesi için kendilerine insülin enjekte ederler ve maalesef Tip-1 diyabet hastaları insülin kullanmak zorundadır.

Tip-2 Diyabet Nasıl Gelişir?

Tip-2 diyabetin daha farklı bir süreci bulunmaktadır. Tip-2 diyabet olan kişilerin otoimmün sistemleri Tip-1'deki gibi beta hücrelerine saldırmazlar. Saldırma işlemi yerine vücudun insüline olan cevap verme yeteneğinin azalması ya da kaybolmasıyla ilgilidirler. Bu durum insülin direnci olarak adlandırılır.

Tip-2 diyabet, 45 yaşından büyük şişman kişilerde daha yaygındır. Bununla birlikte artan obezitenin bir sonucu olarak çocuklarda ve genç erişkinlerde de yaygın hale gelmektedir. Tip-2 diyabet en yaygın diyabet tipidir ve tüm diyabetlilerin %85'ini oluştururlar.

Tüm diyabet hastalarına göre dağılım: Tip-1 %14, Tip-2 %85

Kaynakça: Diyabet Cemiyeti

E – BÖBREK SAĞLIĞI, BÖBREK YETMEZLİĞİ, DİYALİZ, OBEZİTE VE ORGAN BAĞIŞI

Türk Böbrek Vakfı, böbrek sağlığının korunması, böbrek yetmezliğine yönelik bilgilendirme ve organ bağışı konusunda çalışmalar yürütüyor.



TÜRK BÖBREK VAKFI'NIN BÖBREK SAĞLIĞINI KORUMA ÇALIŞMALARI

Vakıf/Dernek



rekirse müdahale edilmelidir. Yoksa geri dönüşümsüz böbrek yetmezliğine sebep olabilir. Taş ve enfeksiyon için bol su içilmeli, idrar tutulmamalı. Ailede polikistik böbrek hastalığı varsa tüm çocuklar USG ile taranmalı. Hipertansiyonu ve diyabeti olan veya herhangi bir sebepten tek böbreği olan kişiler, kronik böbrek yetmezliğine aday olduğu için düzenli kontrollerini ve tedavilerini titizlikle yaptırmalı. Ama normal sağlıklı bir insan da tuzu hayatından çıkarmalı veya azaltmalı, şekerden uzak durmalı, suyu bol içmelidir.

TÜRK BÖBREK VAKFI'NIN AMAÇLARI

Türk Böbrek Vakfı'nın amaçlarından söz edebilir misiniz?

Türk Böbrek Vakfı'nın en önemli amacı ülkemizde böbrek hastalıklarının önlenmesidir. Böbrek hastalıklarının son evresine (son dönem kronik böbrek yetmezliği) gelen hastalara kaliteli diyaliz tedavisi hizmetleri verilerek, yaşam sürelerinin uzatılması, son dönem kronik böbrek yetmezliği hastalarının en seçkin tedavi yöntemi olan böbrek nakil sayısının artırılması için kadavradan organ bağışının artırılması da amaçlarımız arasındadır.

Yapılan bilimsel araştırmalarda, dünya her 10 kişiden biri böbrek hastalığı

riski altındayken, ülkemizde her yedi kişiden birinin bu risk taşıdığı belirlenmiştir. Ülkemizde önemli bir halk sağlığı sorunu olan böbrek hastalıkları, kişilerin beslenme ve hayat tarzlarında yapacakları olumlu değişiklikler ile önlenilebilir.

Türk Böbrek Vakfı olarak ne tür çalışmalarınız var?

Türk Böbrek Vakfı, yıllardan beri kamuoyuna yaptığı bilgilendirme çalışmalarına son dört yılda daha da ivme kazandırdı. İlkokul seviyesinden yetişkinlere kadar geniş bir yaş yelpazesine "Böbrek Sağlığı, Sağlıklı Beslenme ve Hayat Tarzı Önerileri" başlığı ile bir seminer veriyoruz. Bu seminerde özellikle aşırı tuz ve şeker tüketiminin zararları, su içmenin egzersiz yapmanın faydaları, bilinçsizce kullanılan ilaçların zararları hakkında detaylı bilgilendirmeler yapıyoruz. Ayrıca bu yönde hazırlanan ve RTÜK tarafından onaylanmış "kamu

spotları" ile ulusal ve yerel TV ve radyolarda vatandaşlara ulaşıyoruz. Bu eğitimlere önümüzdeki senelerde de artarak devam edilecek. Seminerlerde neden-sonuç ilişkisi oldukça net anlatılabildiği için kamuoyunda daha olumlu gelişmeler kaydedilebiliyor.

Vakıf olarak böbrek sağlığı ile ilgili başka ne tür çalışmalarınız oluyor?

Son dönem kronik böbrek yetmezliği hastalarının kaliteli tedavileri konusunda bilimsel araştırmalara geniş yer veriliyor. Türk Böbrek Vakfı olarak, diyaliz merkezlerinde rekor sayılabilecek sürelerde tedavi olan hastaları kamuoyu ile paylaşıyoruz.

Ülkemizde organ bağışı, özellikle kadavradan organ bağışı istenilen oranların çok gerisinde bulunuyor. Kadavradan organ bağışı hem sosyal anlamda ve hem de kamu maliyeti açısından çok önemli bir kamu konusudur. Türk Böbrek Vakfı olarak yaptığımız hizmetin bilinci ve sorumluluğu ile kadavradan organ bağışının artırılması yönünde çeşitli kurum ve kuruluşlarda seminerler vererek, RTÜK onaylı kamu spotunun haricinde yeni kamu spotları yapmaya devam ediyoruz.



Böbrek yetmezliği ne tür problemlere yol açıyor?

- Tansiyonu yükseltiyor.
- Zararlı maddeleri ve sıvıyı atamadığı için vücutta şişlik oluşuyor.
- Kansızlığa bağlı çabuk yorulma, efor kapasitesinin azalmasına neden oluyor.
- D vitamini yetersizliğine bağlı eklem ağrıları, kemik deformiteleri görülebiliyor.
- Protein kaybına bağlı olarak akciğerde, kalp etrafında ve karında sıvı birikiyor.

TÜRK BÖBREK VAKFI'NIN BÖBREK SAĞLIĞINI KORUMA ÇALIŞMALARI

10 adımda böbrek sorununu keşfedin

İştahınız azalmışsa, kaslarınıza kramp giriyorsa, idrarınız köpüklüyse ve zaman zaman kan görüyorsanız, ayak bilekleriniz şişiyorsa böbreklerinizde sorun olabilir.



■ PEK çok ülkede olduğu gibi ülkemizde de çoğu yetişkin, kronik böbrek hastası olduğunun farkına varmadan yaşamına devam ediyor. Türk Böbrek Vakfı Başkanı Timur Erk, "Kronik böbrek hastalığının çeşitli fiziksel belirtileri olduğu halde, kişiler çoğu zaman bu belirtileri farklı duruma-

ra yorabiliyorlar... Ayrıca kronik böbrek hastalığı olanlar, hastalığın belirtilerini ancak son evrelere doğru, böbrek işlevleri azalmaya başladığında veya idrarda yüksek miktarda protein görüldüğünde fark etmeye eğilimlidirler" diyor. Türk Böbrek Vakfı Başkanı Timur Erk, "Birçok hastalıkta olduğu gibi böbrek has-

talılarında da kesin teşhis ancak tıbbi tetkiklerle mümkündür. Bu noktada insanlara düşen en büyük görev, böbrek sağlığını korumak için alınacak önlemlerin yanı sıra vücutlarını tanıyarak olası belirtilere dikkat etmeleri ve bunları doktor kontrolleri sırasında detaylıca anlatmalarıdır" diye de ekliyor.

Bunlar varsa mutlaka doktora gidin

1. Daha yorgunsanız, daha az enerjiniz varsa veya dikkatinizi odaklamakta sorun yaşıyorsanız...

Böbrek işlevlerinde ki ciddi bir azalma, kanda zararlı madde (toksin) ve kirlilik oranını artırır. Bu da kişilerde yorgunluk, zayıflık ve dikkat toplamada zorlanmaya neden olur.

2. Uyuyamıyorsanız... Böbrekler olması gerektiği şekilde filtre işlevini yerine getiremezse, idrarla atılması gereken zararlı maddeler (toksinler) kanda bulunmaya devam ederler. Uyumayı zorlaştırır.

3. Cildiniz kuruyorsa ve kaşınıyorsa... Böbrekler kandaki mineral ve besin dengesini sağlayamazsa ortaya çıkan kuru ve kaşıntılı cilt sorunu, çoğu zaman kronik böbrek hastalığının eşlik ettiği mineral ve kemik hastalığının habercisi olabilir.

ENFEKSİYON OLABİLİR

4. Daha sık idrara çıkma ihtiyacı hissediyorsanız... Böbreklerdeki filtrelerin hasar görmesi, idrara çıkma dürtüsünde artışa neden olur.

5. İdrarınızda kan görüyorsanız... Böbreklerdeki filtreler hasar gördüğünde, kan hücreleri idrara sızıntı yaparlar. Böbrek hastalığının işaret eden belirtilere ek olarak idrarda kan görülmesi tümörlere, böbrek taşlarına veya enfeksiyona da işaret edebilir.

6. İdrarınız köpüklüyse... Özellikle sifonu birden fazla defa çekmenizi gerektirecek kadar aşırı köpüklü idrar, idrarda protein olduğunu gösterir. Aynı yumurta çırpışçasına bir görünüme sahip olan bu köpükler, idrar-

da genelde rastlanan bir protein olan "albumin"dir ve yumurtada bulunan proteinle aynıdır.

7. Gözlerinizin etrafında inatçı şişlikler varsa... Gözlerinizin etrafındaki geçmek bilmeyen şişlikler, böbreklerin fazla miktarda proteini vücudunuzda tutmak yerine idrarınıza sızdırması yüzünden ortaya çıkabilir.

İŞTAH AZALMASI VARSA!

8. Ayak bileklerin ve ayaklarınız şişiyorsa... Azalan böbrek işlevleri sodyum tutulumuna, dolayısıyla ayaklarınızın ve ayak bileklerinin şişmesine neden olur.

9. İştahınız azalmışsa... Çok genel bir belirti olmakla birlikte, düşük böbrek işlevi nedeniyle artan atık/zehirli maddeler (toksinler), iştah azalmasının nedenlerinden biri olabilir.

10. Kaslarınıza kramp giriyorsa... Vücudun sıvı ve mineral (elektrolit) dengesizliği, böbreklerin işlev bozulduğundan bir sonucu olabilir.

Böbreklerdeki filtrelerin hasar görmesi idrara fazla çıkma dürtüsünü artırıyor.

TÜRK BÖBREK VAKFI'NIN BÖBREK SAĞLIĞINI KORUMA ÇALIŞMALARI

KRONİK BÖBREK YETMEZLİĞİ ÇOK SİNSİ İLERLER

Kronik böbrek yetmezliği, beş evreden oluşan bir hastalıktır. Hastalığın ilk üç evresi neredeyse hiçbir belirti vermez.

“Kronik böbrek hastalığı sinsisi”

Türk Böbrek Vakfı Başkanı Timur Erk, kronik böbrek hastalığının belirti vermeden ilerleyen sinsi bir hastalık olduğunu, ancak önlenabilir olmasının büyük avantaj olduğunu söyledi

Türk Böbrek Vakfı Başkanı Timur Erk, kronik böbrek hastalığının çoğu zaman belirti vermeden ilerleyen sinsi bir hastalık olduğunu belirtirken, önlenebilir olmasının büyük bir avantaj olduğunu söyledi. Hastaların sadece yüzde 10'unun kronik böbrek hastası olduklarını bilincinde olduğunu kaydeden Erk, Amerikan Ulusal Böbrek Vakfı tarafından yayınlanan, kişide böbrek hastalığını düşündürecek 10 temel işarete dikkat çekti.

Başkan Timur Erk yaptığı uyarılarda, “Kronik böbrek hastalığı çoğu zaman belirti vermeden ilerleyen sinsi bir hastalıktır ve bu hastalığın önenebilir olması da büyük bir avantajdır. Yüksek tansiyon, şeker hastalığı ve aile geçmişinde böbrek yetmezliği olması durumunda veya 60 yaş üzeri kimselerde böbrek hastalığı açısından rutin kontrollerin düzenli olarak yapılması son derece önemlidir” dedi. Pek çok ülkede olduğu gibi ülkemizde de çoğu yetişkin, kronik böbrek hastası olduğunu farkına varmadan yaşamına devam ettiğini kaydeden Erk, “Kronik böbrek hastalığının çeşitli fiziksel belirtileri olduğu halde, kişiler çoğu zaman bu belirtileri farklı durumlara yorabiliyorlar. Ayrıca kronik böbrek hastalığı olanlar, hastalığın belirtilerini ancak son evrelere doğru, böbrek işlevleri azalmaya başladığında veya idrarda yüksek miktarda protein görüldüğünde fark etmeye eğilimlidirler. Bu nedenle, hastaların sadece yüzde 10'u kronik böbrek hastası olduklarını bilincindedirler” dedi.

Timur Erk, birçok hastalıkta olduğu gibi böbrek hastalıklarında da kesin teşhisin ancak tıbbi tetkiklerle mümkün olduğunu kaydederken, Bu noktada insanlara düşen en büyük görev, böbrek sağlığını korumak için alınacak önlemlerin yanı sıra vücutlarını tanıyarak olası belirtilere dikkat etmeleri ve bunları doktor kontrolleri sırasında detaylıca anlatmalarıdır” dedi. Erk, kronik böbrek hastalığının 10 temel işaretini de şöyle sıraladı.

● Daha yorgunsanız, daha az enerjiniz varsa veya dikkatinizi odaklamakta sorun yaşıyorsanız... Böbrek işlevlerindeki ciddi bir azalma, kanda zararlı maddeler (toksin) ve kirelilik oranını artırır. Bu da kişilerde yorgunluk, zayıflık ve dikkat toplamada zorlanmaya neden olur. Böbrek hastalığının yol açtığı bir diğer sorun ise güçsüzlüğe ve yorgunluğa neden olan ve ‘anemi’ adı verilen kansızlıktır.

● Uyumuyorsanız... Böbrekler olması gerektiği şekilde filtre işlevini yerine getire-



mezse, idrarla atılması gereken zararlı maddeler (toksinler) kanda bulunmaya devam ederler. Bu da uyumayı oldukça zorlaştırır. Kronik böbrek hastalığı ile obezite arasında da bir bağlantı vardır ve uyku apnesi adı verilen sorun, kronik böbrek hastalarında genel nüfusa oranla daha sık görülür.

● Cildiniz kuruyorsa ve kaşıyorsa... Sağlıklı böbrekler birçok önemli görev üstlenirler. Vücuttan atıkları ve fazla sıvıyı uzaklaştırırlar, kırmızı kan hücrelerinin yapımına yardım ederler, kemiklerin güçlü kalmasını sağlarlar ve vücudun mineral dengesini korurlar. Böbrekler kandaki mineral ve besin dengesini sağlayamazsa ortaya çıkan kuru ve kaşıntılı cilt sorunu, çoğu zaman kronik böbrek hastalığının eşlik ettiği mineral ve kemik hastalığının habercisi olabilir.

● Daha sık idrara çıkma ihtiyacı hissediyorsanız... Her zamankinden daha sık ve özellikle geceleri idrara çıkma ihtiyacı hissediyorsanız, bu durum böbrek hastalığının bir belirtisi olabilir. Böbreklerdeki filtrelerin hasar görmesi, idrara çıkma dürtüsünde artışa neden olur. Bazı durumlarda ise idrar yolları enfeksiyonunun veya erkeklerde prostat büyümesinin bir işareti olabilir.

● İdrarınızda kan görüyorsanız... Sağlıklı böbrekler, idrar oluşturarak atıkları vücuttan uzaklaştırırken, kan hücrelerini vücutta tutarlar. Ancak böbreklerdeki filtreler hasar gördüğünde, kan hücreleri idrara sızıntı yaparlar. Böbrek hastalığının işaret eden belirtilere ek olarak idrarda kan görülmesi tümörlere, böbrek taşlarına veya enfeksiyona da işaret edebilir.



● İdrarınız köpüklüyse. Özellikle sifonu birden fazla defa çekmenizi gerektirecek kadar aşırı köpüklü idrar, idrarda protein olduğunu gösterir. Aynı yumurta çırpımçasına bir görünüme sahip olan bu köpükler, idrarda genelde rastlanan bir protein olan Albumin'dir ve yumurtada bulunan proteinle aynıdır.

● Gözlerinizin etrafında inatçı şişlikler varsa... İdrardaki protein böbreklerdeki hasarın erken işaretidir ve proteinin idrara sızmasına yol açar. Gözlerinizin etrafındaki geçmek bilmeyen şişlikler, böbreklerinizin fazla miktarda proteini vücudunuzda tutmak yerine idrarınıza sızdırması yüzünden ortaya çıkabilir.

● Ayak bilekleriniz ve ayaklarınız şişiyorsa... Azalan böbrek işlevleri sodyum tutulumuna, dolayısıyla ayaklarınızın ve ayak bileklerinizin şişmesine neden olur. Eller ve ayak parmakları gibi uç organlardaki şişlikler, kalp hastalıklarının, karaciğer hastalıklarının ve kronik bacak damarı hastalıklarının belirtisi de olabilir.

● İştahınız azalmıyorsa... Çok genel bir belirti olmakla birlikte, düşük böbrek işlevi nedeniyle artan atık/zehirli maddeler (toksinler), iştah azalmasının nedenlerinden biri olabilir.

● Kaslarınızda kramp giriyorsa... Vücudun sıvı ve mineral (elektrolit) dengesizliği, böbreklerin işlev bozukluğunun bir sonucu olabilir. Orneğin düşük kalsiyum düzeyi ve iyi kontrol edilemeyen fosfor, kas kramplarının oluşmasına katkıda bulunabilir.

■ Adem YAZICI / DHA

TÜRK BÖBREK VAKFI'NIN BÖBREK SAĞLIĞINI KORUMA ÇALIŞMALARI

ÇİŞİNİ TUTMA böbreklerini yorma

Ebeveynlerin çocuklarına yaptıkları en büyük kötülük 'Tuvaletini eve gidene kadar tut' demek. Çünkü bu, böbreklere zarar veriyor.

■ TÜRK Böbrek Vakfı, 2016 Dünya Böbrek Günü'nde çocukların böbrek sağlığını masaya yatırdı. Türk Böbrek Vakfı Başkanı Timur Erk, böbreklerin erken yaşlardan itibaren önemsenmesi gerektiğini ve pek çok yetişkinde ortaya çıkan böbrek hastalıklarının çocukluk çağından kaynaklandığını dile getirdi. Cerrahpaşa Tıp Fakültesi Çocuk Nefrolojisi Bölümü Öğretim Üyesi Prof. Dr. Lale Sever de anne, babalar ve öğretmenler için uyarılarda bulundu: "Çocuklarda böbreklere zarar verebilen hastalıkların başında idrar yolu enfeksiyonu geliyor:

BOL SU İÇMESİ DE ÖNEMLİ

Bu hastalıktan korunmak için bol su içmek ve idrarı tutmamak önemlidir. Çocuğunuzun yeterli su içip içmediğinin en iyi ölçüsü idrar rengi ve miktarıdır. İdrar renginin açık sarı ve günlük idrar miktarının da "30 X çocuğunuzun tartısı" kadar olması (yani, 20 kg bir çocuk için 30x20 = 600 mL) yeterli sıvı aldığının işaretidir. İdrarın uzun süre boşaltılmaması mikroppların üremesi için uygun bir ortam yaratır, ayrıca böbreklerde basıncı artırabilir.

GÜNDE 7 KEZ TUVALETE ÇIKMALI

■ BÖBREKTE basınç olmaması için idrar kesesinin sık sık boşaltılması (günde 5-7 defa) gerekir. Okul çocuklarının her iki ders arasından birinde "çiş yapma alışkanlığı" kazanması uygundur. Tuvaletlerin kirlendiği düşüncesi ile çocuklara, ev dışında tuvalete gitmemelerinin tembihlenmesi yanlıştır. Kirli tuvaletten idrar yollarına mikrop bulaşmaz. İdrar yoluna bulaşan mikropplar çoğunlukla dışkı içinde ürerler. Kabızlık, barsaklarda dışkının uzun süre beklemesine yol açarak çok sayıda mikrop birikimine neden olur ve idrar yolu enfeksiyonunu kolaylaştırır.



TÜRK BÖBREK VAKFI'NIN BÖBREK SAĞLIĞINI KORUMA ÇALIŞMALARI



ÇOCULARINIZIN BÖBREK SAĞLIĞINA DİKKAT!

Uluslararası Nefroloji Birliği ISN ve Uluslararası Böbrek Vakıfları Federasyonu IFKF'in ortaklaşa düzenlediği ve böbrek sağlığına dair dünyanın en geniş kapsamlı organizasyonu olan Dünya Böbrek Günü, bu yıl 11. kez kutlandı. Bu sene seçilen "Böbrek Hastalıkları ve Çocuklar" teması, böbreklerin erken yaşlardan itibaren önemsenmesi gerektiğini ve pek çok yetişkinde ortaya çıkan böbrek hastalıklarının çocukluk çağından kaynaklandığını hatırlatıyor.

TÜRK BÖBREK VAKFI DÜNYA BÖBREK GÜNÜ'NDE ÇOCUKLARDA BÖBREK SAĞLIĞINA DİKKAT ÇEKİYOR...

Türk Böbrek Vakfı Başkanı Timur Erk, Çocuk Nefrolojisi Uzmanı Prof. Dr. Lale Sever, Türk Böbrek Vakfı Mtevelli Heyet Üyesi İpek Tanrıyar ve Türk Böbrek Vakfı Destekçisi Hasan Yalnızoğlu, çocuklarla bir araya gelerek böbrek sağlığı için sıvı alımı, tuvalet eğitimi, sağlıklı beslenme ve spor konularının önemine değindiler. İlkokul öğrencilerinin katılımı ile gerçekleştirilen etkinlikte, böbrek sağlığının önemi ve bu konuda alınması gereken önlemler anlatıldı.

TUZA VE GLİSEMİK İNDEKSİ YÜKSEK GIDALARA DİKKAT!

Timur Erk
Türk Böbrek Vakfı Başkanı

"Dünya Sağlık Örgütü ve diğer kuruluşlar tarafından küresel bir sağlık sorunu olarak kabul edilen kronik böbrek hastalığı dünya nüfusunun %10'unu etkiliyor ve bu durum önümüzdeki 10 yıl içinde %17 oranında artacağı öngörülmüyor. Türk Böbrek Vakfı olarak sağlıklı nesiller için sadece Dünya Böbrek Günü'nde de-

ğil, her zaman bol su içmenin önemini ve idrar tutmanın zararını vurguluyoruz. Türk Böbrek Vakfı olarak yaklaşık 5 sene önce, bugün 11.'sini idrak ettiğimiz Dünya Böbrek Günü'nün 2016 ana teması seçilen "böbrek hastalıkları ve çocuklar" konusunda adım atarak çok önemli gördüğümüz çocuk eğitimi projesini başlattık.

Eğitim projemize başlarken toplumsal ölçekte kronik böbrek hastalığı konusundaki bilinç düzeyi son derece azdı. Bugün, çocuk merkezli olarak sürdürdüğümüz genele yönelik eğitimlerde, ülke genelinde 67 okulda 15.000'den fazla öğrenciye ulaşmış, onların ve ailelerinin beslenme ve egzersiz alanında alışkanlıklarını olumlu yönde değiştirmiş bulunuyoruz.

Yapılan son çalışmaların ortaya koyduğu üzere, kişi başı günde 6 gram olması gerekirken ne yazık ki ülkemizde 18 grama ulaşan tuz tüketim alışkanlığımızın 3 gram düşüşle 15 grama gerilediğini görüyoruz. Bu sonucun da yaygın saha eğitimleri sayesinde elde edilen toplumsal bilinçlenmenin sonucu olduğunu memnuniyetle gözlemliyoruz. Sadece tuz ve tuzlu gıdaların değil, özellikle glisemik indeksi yüksek mısır nişastası şurubu ile imal edilmiş içecekler ve yiyeceklerin de, çocuklarda obeziteyi ve şeker hastalığı riskini artırarak kronik böbrek hastalığına yol açan ve toplumsal olarak 7'den 70'e her yaşta bireyin bilinçlenmesini sağlamamız gereken gıdalar olduğunun atını bir kez daha çizmek istiyoruz."

ÇOCUKLARA "TUT ÇİŞİNİ, EVDE YAPARSIN" DENMEMELİ!

Prof. Dr. Lale Sever

"Çocuklarda böbreklere zarar verebilen hastalıkların başında idrar yolu enfeksi-

yonu geliyor. Bu hastalıktan korunmak için bol su içmek ve idrar tutmamak önemlidir. Çocuğunuzun yeterli su içip içmediğinin en iyi ölçüsü idrar rengi ve miktarıdır. İdrar renginin açık sarı ve günlük idrar miktarının da "30 X çocuğunuzun tartısı" kadar olması gerekiyor. Bu 20 kg bir çocuk için 30x20 = 600 mL yeterli sıvı aldığının işaretidir. İdrarın uzun süre boşaltılmaması mikropların üremesi için uygun bir ortam yaratır, ayrıca böbreklerde basıncı artırabilir. Bu nedenle idrar kesesinin sık olarak boşaltılması günde 5-7 defa gerekir.

Okul çocuklarının her iki ders arasında birinde "çiş yapma alışkanlığı" kazanması uygundur. Tuvaletlerin kirli olduğu düşüncesi ile çocuklara, ev dışında tuvalete gitmemelerinin tembihlenmesi yanlıştır. Kirli tuvaletten idrar yollarına mikrop bulaşmaz. İdrar yoluna bulaşan mikrop- lar çoğunlukla dışkı içinde ürerler. Kabızlık, barsaklarda dışkının uzun süre beklemesine yol açarak çok sayıda mikrop birikimine neden olur ve idrar yolu enfeksiyonunu kolaylaştırır. Bu nedenle kabızlığın önlenmesi de böbrek sağlığının korunması için önemlidir."



POPÜLER SAĞLIK MART - NISAN 2016 59

Tuvaletini tutma böbreklerini yorma

■ **TÜRK** Böbrek Vakfı Başkanı **Timur Erk**, çocuklarda böbrek sağlığını korumak için tuvalet eğitimi, beslenme ve sporun önemine dikkat çekti. Kişi başı günde 6 gram olması gereken tuz tüketim miktarının ülkemizde 18 grama kadar çıktığını söyleyen Timur Erk, **“Hazır gıdalar da böbrekleri tehdit ediyor”** dedi. **Prof. Dr. Lale Sever** ise, anne-babalara şöyle seslendi: **“Çocuklara su içirin. İdrar renginin açık sarı olmasına dikkat edin. Tuvaletlerini tutmamalarını ise kesinlikle istemeyin.”**



TÜRK BÖBREK VAKFI'NIN BÖBREK SAĞLIĞINI KORUMA ÇALIŞMALARI



Dünyanın birçok ülkesinde olduğu gibi Türkiye'nin de küresel ısınma ve mevsim değişikliklerinden nasibini aldığını belirten Türk Böbrek Vakfı (TBV) Başkanı Timur Erk, vücudun sıvı ihtiyacını karşılamak için su, ayran, maden suyu, açık çay gibi içeceklerin mutlaka tüketilmesi gerektiğini söyledi.

Oda sıcaklığında su için

"Gazlı içecekler, şeker ilave edilmiş meşrubatlar, kremalı ve aromalı soğuk kahveler hem vücudun şeker dengesini bozar, hem de düşünüldüğü gibi vücudun sıvı ihtiyacını gidermez" diyen Timur Erk, özetle şunları kaydetti:

"Dünyanın farklı noktalarında yapılan araştırma sonuçları gösteriyor ki, her bir mevsimin olması gerektiği gibi yaşandığı günler artık geride kaldı. Özellikle İstan-

bul gibi hava sıcaklığına nemin eşlik ettiği bölgelerde aşırı terleme ile vücuttan çok fazla sıvı kaybediyoruz. Normal şartlar altında kişi başına günlük sıvı tüketimi 2-2.5 litre olması gerekirken aşırı sıcak ve egzersiz sonucu bu miktarın 3-3.5 litreye çıkarılması gerekebiliyor. Oysa günlük hayattaki sıvı tüketimimizde bu ölçülerin yarısına bile yaklaşmadığını çoğu zaman fark etmiyoruz. Bu durum ne yazık ki böbrek sağlığını olumsuz etkiliyor. Susuzluğu gidermek ve vücudun sıvı ihtiyacını karşılamak için su, ayran, maden suyu, açık çay gibi içecekler mutlaka tüketilmeli. Ülkemizde de havaların beklenenden sıcak geçtiği bu dönemlerde ilki sabah kalkınca oda sıcaklığında bir bardak suyla başlamak üzere günlük sağlıklı sıvı tüketimi alışkanlıklarına daha fazla özen gösterilmesi yerinde olacaktır."

171

TÜRK BÖBREK VAKFI'NIN BÖBREK SAĞLIĞINI KORUMA ÇALIŞMALARI

Küresel ısınma böbrek hastalıklarını artırıyor

■ HİNDİSTAN'da ve ABD'de yapılan araştırmalar sonucunda, iklim değişikliği ve küresel ısınmanın böbrek hastalıklarına neden olabileceğine ilişkin bulgular edinildi.

SICAĞA NEM EŞLİK EDİNCE!

Türk Böbrek Vakfı Başkanı Timur Erk, "Dünyanın farklı noktalarında yapılan araştırma sonuçları gösteriyor ki, her bir mevsimin olması gerektiği gibi yaşandığı günler artık geride kaldı. Özellikle İstanbul gibi hava sıcaklığına nemin eşlik ettiği

bölgelerde aşırı terleme ile vücuttan çok fazla sıvı kaybediyoruz.

SIVI TÜKETİMİ ARTIRILMALI

Normal şartlar altında kişi başına günlük sıvı tüketimi 2-2,5 litre olması gerekirken aşırı sıcak ve egzersiz sonucu bu miktarın 3-3,5 litreye çıkarılması gerekiyor. Oysa günlük hayattaki sıvı tüketimimizde bu ölçülerin yarısına bile yaklaşmadığımızı çoğu zaman fark etmiyoruz. Yaşlarımızda ise bu sorun daha yaygın. Bu durum ne yazık ki böbrek sağlığını olumsuz etkiliyor" dedi.



EYLÜL 2016 GÜNEŞ GAZETESİ



İDRAR RENGİNİZ SAĞLIĞINIZA DAİR BİRÇOK ŞEY İFADE EDEBİLİR.

İdrar rengine göre sıvı tüketiminiz hakkında bilgi edinebilirsiniz.



Açık Sarı

Yeterli su tükettiğinizi gösterir.



Koyu Sarı-Turuncu

Az su içilmiş idrar rengidir.



Kahverengi-Kırmızı

Kan idrara karışmış olabilir. Ciddidir.



Köpüklü

İdrara protein karışıyor olabilir. Ciddidir.

TÜRK BÖBREK VAKFI'NIN BÖBREK SAĞLIĞINI KORUMA ÇALIŞMALARI

HANGİ İDRAR RENGİ, HANGİ HASTALIĞIN HABERCİSİ

Böbrek sağlığının sırrı İDRAR RENGİNDE SAKLI!

İşleyişi ve yapısıyla kusursuz bir makine gibi çalışan insan vücudu, ömür boyunca sağlık haline dair bazı ipuçları verebilecek yapıda...

Türk Böbrek Vakfı Başkanı Timur Erk, yukarıda verilen örnekler kadar çok bilinirse de, idrar renginin de böbrek sağlığına dair dikkate alınması gereken önemli ipuçları verebildiğini belirtiyor. TBV Başkanı Timur Erk; "vakıf olarak hayata geçirdiğimiz projeler arasında yer alan öğrenci eğitimlerinde, idrar rengi ve şekli konusunu gerek sözlü, gerekse görsel çalışmalarla sıklıkla dile getiriyoruz. Günlük yaşamta içerisinde dikkat etmeleri, sağlığını adına idrar sıklığı ve rengini takip etmeleri konusunda yapmış olduğumuz yayın ve bilgilendirmeler, çocuklar tarafından ailelere de iletilmektedir. Bu sebeple eğitimleri önemsiyor ve ara vermeden devam ediyoruz" diyor.

İDRAR RENGİ VE KOKUSUNA DİKKAT!

Türk Böbrek Vakfı Ahmet Ermiş Diyaliz Merkezi Başhekim ve TBV Memorial Hımet Hastanesi Nefroloji Uzmanı Yard. Doç. Dr. Bilal Geçgin ise, idrar renginin verdiği ipuçlarını, günlük yaşamda sağlığa ilişkin bazı kararlar almaya ve sağlık alışkanlıklar benimsenmeye teşvik edebileceğini, her tuvalette gördüğü idrarın rengi ve kokusunu gözlemlemesinin bir anlamda erken teşhis ve koruyucu hekimliği ev veya işyerinde uygulanması olduğunu vurguluyor.



TBV Başkanı Timur Erk

Yenilen herhangi bir besin sonrası vücudun kaşınması, kızarıklıklar, şişme, hapsirme gibi bazı belirtiler herhangi bir maddeye karşı oluşan tepkiyi gösterdiği gibi; ten rengi, saç dökülmesi, tırnakların şekli gibi belirtiler de yine vücudun sağlık haliyle ilgili verdiği sinyallerdir.



İdrarın rengi gıdalarla veya ilaçlarla değişebilir

NEFROLOJİ Uzmanı Yard. Doç. Dr. Bilal Geçgin, "Böbreklerimiz kar-

rumun içerisinde en alt iki kaburganın altında yerleşmiş az bilinen bir organdır. En önemli görevi vücudumuzda her gün oluşan zehirli ve zararlı maddeleri kanadan temizleyip atmasıdır. Buna, kişinin o gün aldığı sıvı miktarına göre idrar oluşturarak yapar. İdrarda bulunan idrar, idrar kesesinde yavaş yavaş idrar torbaya (mesane) girer. Mesanede belirli bir hacime ulaşan idrar, işeme hissi ile dışarı atılır. Teknolojinin bu kadar ileri olmadığı dönemlerde son ürün olan idrara bakılarak böbrekler hakkında fikir edinilmeye çalışılırdı. Çoğu kez bu idrar tahlili için "İdrara bakmak teleskop ile böbreğe bakmak gibidir" denirdi. İdrarın renginden ve kokusundan çeşitli hastalıklar tespit edilebiliyordu" diyor.

Normal idrarın rengi sarımsı her tondadır. İdrarın rengini veren, ürokrom maddesidir. Açık sarı veya sarıya yakın renk çok su tüketildiğini ve idrar yoğunluğunun en düşük seviyede olduğunu gösterirken, en



Doç. Dr. Bilal Geçgin

tiplerinin son kısmında görsel olarak idrarın son olarak belirleyen ADH isimli hormonun olmaması veya etkisizliği sonucu oluşan, kişinin hiçbir hastalığı olmasına rağmen günde 20-30 litre sıvı almaması bağlı olarak bel idrar yapması demek olan "şekerli şeker hastalığı" (Diabetes Insipidus) sorunu olmalıdır da bu renk idrar görülür. Bu hastalar bir günde 20-30 litre su içip bir o kadar idrar çıkarırlar, daha doğrusu su ıverir.

■ İdrar renginin pembe-kırmızı olduğu gözlemleniyorsa ve sorun diğer idrara kan karışmasına bağlıysa, durum ciddiye ve anormaldir. Günlük beslenmede suyun pancar ve biberlemler tüketilmesi ve bazı antibiyotiklerin kullanımı söz konusuysa, herhangi bir hastalık olmadan da idrarda pembe-kırmızı renk görülebilir.

■ Turuncu renkte idrar gözlemleniyorsa, karaciğerin idrarı süzmesi, B12 vitamini eksikliği veya bazı antibiyotiklerin kullanılması, bunlar kan sulandırıcılardan ve kemoterapi ilaçlarından kaynaklanabilir. Böyle bir besin tüketimi veya ilaç kullanımı yoksa sıvı almanın az olduğunu işaret eder.

■ Mavi idrar rengi ise çok nadirdir, mavi gıda boyası karoten gıdaların tüketildiği veya okulağın nadir görülen bir genetik hastalığı düşündürür.

■ Yeşil renkli idrar ise Pseudomonas bakterisinin sebep olduğu üriner enfeksiyona akla getirir.

■ Koyu kahverengi idrar; baklagillerin aşırı tüketimi, sitma ilaçları, bazı antibiyotikler, sinemet gibi ilaçlar ve kan geçirici ilaçların kullanımı gibi durumlarda ortaya çıkar.

■ Koyu mor idrar ise genetik bir hastalık olan "porfiri" belirtisidir. Sıvı sistemi ve cildi tutan bu

hastalığın pek çok belirtisinden biri de koyu mor idrar rengidir.

■ Bulamış karıncı-pembebeni kırmızı renkli idrar ise en ciddi böbrek hastalıklarından biridir.

■ Koyu bordo renkli idrar ise yine nefrit adı verilen böbrek iltihabının veya vaskülit adı verilen ciddi birerleyici böbrek hastalığının belirtisi olabilir.

■ Karışık idrar veya idrarda kan karışması ise her zaman anormaldir, acil tıbbi ilgilenilmesi gereken bir sorunun varlığını gösterir. Sıklıkla üriner sistemde herhangi bir bölgedeki taş ve enfeksiyonlarla görülür. Bu hastalıklarda idrar kanamaması anlaşıp göğün şiddetli ağrı veya idrar yaparken yarma eşik eder. İdrarda götör görülür ve tekrarlayan kan görülmeye başlar ise tümör akla gelir.

■ Böbrek, mesane, prostat tıkanıklığı ağrıya sebep olabilir.

■ İdrarda köpük görülmesi, böbrekler yoluyla protein kaçırmanın belirtisidir. Genellikle tek başına fark edilir. Devamı ve artarak sürmesi ciddi böbrek hastalığı belirtisidir.

■ Şeker ve tansiyon hastaları, hastalıklarının ilerleyen dönemlerinde böbreklerinin etkilediğini protein kaçırması bulgusuna iletebilirler. Bu nedenle idrarda köpük fark eden bir şeker veya hipertansiyon hastasının hekimine başvurması gerekir.

TÜRK BÖBREK VAKFI'NIN BÖBREK SAĞLIĞINI KORUMA ÇALIŞMALARI



İdrar rengini dikkate alın

İdrar rengi, **böbrek** sağlığı hakkında önemli bilgi veriyor. **Türk Böbrek Vakfı** (TBV) Memorial Hizmet Hastanesi'nden Nefroloji Uzmanı Yard. Doç. Dr. Bilal Görçin, idrar renginin verdiği ipuçlarının, her tuvalete gidişte idrarın rengi ve kokusunu gözlemlemenin erken teşhiste önemli olduğunu söyledi.

Bulanık idrar

Görçin, idrara rengini veren maddenin "ürokrom" olduğunu belirterek, idrar renginin gıdalarla veya ilaçlarla değişebileceğini kaydetti ve şöyle devam etti:

- Parlak sarı idrar rengi normaldir.
- Koyu sarı idrar rengi de normal olarak sınıflandırılır. B vitamini içeren gıdaların aşırı tüketimi durumunda görülebilir.
- Çok açık renk, aşırı sıvı yüklenmesi veya böbreğe aşırı sıvı gelmesi durumunda su gibi idrar görülebilir.
- İdrar renginin pembe-kırmızı olduğu gözlemleniyorsa ve sorun eğer idrara kan karışmasına bağlıysa, durum ciddidir ve anormaldir.



Dr. Bilal Görçin

- Yeşil renkli idrar ise Psodomonas bakterisinin sebep olduğu ürener enfeksiyonu akla getirir.

- Koyu kahverengi idrar; baklagillerin aşırı tüketimi, sıtma ilaçları, bazı antibiyotikler, kas gevşetici ilaçların kullanımı gibi durumlarda ortaya çıkar.

- Bulanık kırmızı-pembemsi kirli renk idrar ise en ciddi **böbrek** iltihaplarında görülür.

- Koyu bordo renkli idrar ise yine nefrit adı verilen **böbrek** iltihabının veya ciddi ilerleyici **böbrek** hastalığının belirtisi olabilir.

- Kanlı idrar veya idrara kan karışması ise her zaman anormaldir, aciliyetle ilgilendirilmesi gereken bir sorunun varlığını gösterir.

- İdrarda köpük görülmesi, **böbrek**ler yoluyla protein kaçağının belirtisidir. Genellikle tek başına fark edilir. Devamlı ve artarak sürmesi ciddi **böbrek** hastalığı belirtisidir.

TÜRK BÖBREK VAKFI'NIN BÖBREK SAĞLIĞINI KORUMA ÇALIŞMALARI

Böbrek sağlığının sırrı İDRAR RENGİNDE SAKLI

Nefroloji Uzmanı Yard. Doç. Dr. Bilal Görçin, "Vücudumuzda her gün oluşan zehirli ve zararlı maddeleri kandan temizleyip atan **böbreklerimiz**in sağlıklı olup olmadığını idrarımızın renginden anlarız. Parlak sarı idrar rengi normaldir ve B vitamini alanlarda da görülür" dedi

Türk Böbrek Vakfı (TBV) Memorial Hizmet Hastanesi Nefroloji Uzmanı Yard. Doç. Dr. Bilal Görçin **böbrek** sağlığıyla ilgili açıklama yaptı. Görçin, idrar renginin verdiği ipuçlarını, günlük yaşamda sağlığa ilişkin bazı kararlar almaya ve sağlıklı alışkanlıklar benimsenmeye teşvik edebileceğini söyledi. Her tuvalete gidişte idrarın rengi ve kokusunu gözlemlemenin önemli olduğunu belirten Görçin, şu bilgileri verdi:

Rengi ve kokusu önemli

"**Böbreklerimiz** kanımızın içerisinde en alt iki kaburganın altında ulaşması zor iki organdır. Vücudumuzda her gün oluşan zehirli ve zararlı maddeleri kandan temizleyip atan **böbreklerimiz**in sağlıklı olup olmadığını idrarımızın renginden anlarız. Mesanede belirli bir hacime ulaşan idrar, iseme hissi ile dışarı atılır. Teknolojinin bu kadar ileri olmadığı dönemlerde son tırılın olan idrara bakılarak **böbrekler** hakkında tıbbi düşülmüştür. Çok eski hekimler idrar tahlili için 'idrara bakmak teleskop ile böbreğe bakmak gibidir' demişler. İdrarın renginden ve kokusundan çeşitli hastalıkları teşhis etmişlerdir.

'Parlak sarı normal'

İdrar rengini veren, ürokrom maddesidir. Açık sarı veya suya yakın renk çok sıvı tüketildiğini ve idrar yoğunluğunun en düşük seviyede olduğunu gösterirken, en koyu sarı ise sıvının az tüketildiğini veya böbreğe az sıvı geldiğini işaret eder. İdrar rengindeki değişiklikler gıdalarla veya ilaçlarla değişebilir. Parlak sarı idrar rengi normaldir ve B vitamini içeren gıdaların aşırı tüketimi ve bazı müshillerin kullanımıyla da koyu sarı renk görülebilir.

İdrara çıkma sıklığı

Çok açık renk, aşırı sıvı yüklenmesi veya böbreğe aşırı sıvı gelmesi durumunda su gibi idrar görülebilir. Günde 4-8 litre sıvı almasına bağlı olarak bol idrar yapması durumu olan 'psikolojik polidipsi' veya **böbrek** tüplerinin son



Yard. Doç. Dr. Bilal Görçin

kısmında günlük çıkardığımız idrarı son olarak belirleyen ADH isimli hormonun olmaması veya etkisizliği sonucu oluşan, kişinin hiçbir hastalığı olmamasına rağmen günde 20-30 litre sıvı almasına bağlı olarak bol idrar yapması demek olan 'şekersiz şeker hastalığı' (Diabetes Insipidus) sorunu olanlarda da bu renk idrar görülür. Bu hastalar bir günde 20-30 litre su içip bir o kadar idrar çıkarırlar, daha doğrusu su işerler.

'Beslenme etkiler'

İdrar rengi beslenmeye göre değişir. İdrarın pembe-kırmızı olduğu gözlemleniyorsa ve sorun eğer idrara kan karışmasına bağlıysa, durum ciddidir ve anormaldir. Günlük beslenmede aşırı pancar ve boğurtlen tüketilmesi ve bazı antibiyotiklerin kullanımı olmadan da idrarda pembe-kırmızı renk görülebilir. Turuncu renkte idrar gözlemleniyorsa, havucun aşırı tüketiminden, B kompleks vitaminlerin veya bazı antibiyotiklerin kullanımıyla, bazı kan sulandırıcılardan ve kemoterapi ilaçlarından kaynaklanıyor olabilir.



Böyle bir besin tüketimi veya ilaç kullanımı yoksa sıvı almanın az olduğuna işaret eder.

'Hekime başvurun'

Kanlı idrar veya idrara kan karışması ise her zaman anormaldir, aciliyetle ilgilendirilmesi gereken bir sorunun varlığını gösterir. Sıklıkla üriner sistemin herhangi bir bölgesindeki taş ve enfeksiyonlarda görülür. Bu hastalıklarda idrar kanamasına azalıp çoğalan şiddetli ağrı veya idrar yaparken yanma eşlik eder. İdrarda gözle görülür ve tekrarlayan kan görülmesi ağrısız ise tümör akla gelir. **Böbrek**, mesane, prostat tümörleri ağrısız kanama yapar.

İdrarda köpük görülmesi, **böbrekler** yoluyla protein kaçığının belirtisidir. Genellikle tek başına fark edilmez. Devamlı ve artarak sürmesi ciddi **böbrek** hastalığı belirtisidir. Şeker ve tansiyon hastaları, hastalıklarının ilerleyen dönemlerinde **böbreklerinin** etkilendiğini protein kaçığının başlaması ile anlayabilirler. Bu nedenle idrarında köpük fark eden bir şeker veya hipertansiyon hastasının hekimine başvurması gerekir." • İSTANBUL DHA



TÜRK BÖBREK VAKFI'NIN BÖBREK SAĞLIĞINI KORUMA ÇALIŞMALARI

Türk Böbrek Vakfı olarak yürüttüğümüz kampanyaların yanı sıra kamu sağlığını ilgilendiren ve alanımıza giren hiçbir konuda vatandaşlarımızı bilgilendirmeyi ihmal etmedik. Doktora danışmadan komşu tavsiyesi ile aktardan alınan bitkisel ürünlerin böbreklere zararları konusunda dikkati çekmeyi görev bildik.

Bitkisel ürünler de hasta eder



■ SON yıllarda oldukça yaygın olan "Tamamlayıcı ve Alternatif Tıp" (TAT) uygulamaları, geleneksel tıp uygulamaları dışında kalan bütün sağlık hizmetlerini, yöntemlerini ve uygulamalarını kapsayan geniş bir sağlık alanıdır. Tamamlayıcı ve alternatif Tıp içerisinde; doğal ürünler (bitkiler, vitaminler, mineraller, balık yağı), zihin ve bedene dayalı uygulamalar (masaj), diğer TAT tipleri (Çin tıbbi, nöropati, hemopati, pilates, terapötik dolaşma) yer alır.

BÖBREKLERE ZARARLI
Bunların arasında ise hastalar tarafından en sık tercih edilen, bitkisel ürünlerdir. Amerikan Ulusal Böbrek Vakfı tarafından verilen bilgilerde, özellikle kronik böbrek hastalarında bitkisel destek tedavilerin salıncılı olabileceğine vurgu yapı-

yor ve şu noktalara değiniliyor:

- Çok az sayıda bitkisel ürün böbrek hastalarında araştırılmıştır. Sağlıklı insanlarda güvenli olabilecek ürünler böbrek hastaları için uygun olmayacağı gibi bazen de tehlikeli olabilmektedir.
- Bitkisel ürünlerdeki maddeler yeterince bilinemediği için doğru-luğu şüpheli olabilmektedir.

DOKTOR KONTROLÜ
Türk Böbrek Vakfı Başkanı Timur Erk, Türkiye'de hastalar tarafından en çok tercih edilen Tamamlayıcı ve Alternatif Tıp uygulamaları içerisinde bilinçsiz bitkisel ürün kullanımı büyük tehlike oluşturduğuna dikkat çekiyor. Erk, bitkisel ürün kullanımının yaygın olmasının sebebinin ise kolay ulaşılabilir olması şeklinde değerlendiyor. TBV Başkanı Timur Erk; "Bu ürünler mutlaka doktor kontrolünde kullanılması gerekmektedir" dedi.

Bazı ürünler böbrek hastaları için zararlı olabilecek maddeler içerebilmektedir (örneğin: Potasyum).
Bazı bitkisel ürünler ilaçlarla etkileşime girebilmektedir. Bunlar sarı kantaron, ekinezya, ginkgo, sarımsak, ginseng, zencefil örnek olarak verilebilir. Böbrek nakilli hastalar da bu etkileşimlere özellikle dikkat etmelidir.

AĞUSTOS 2016 GÜNEŞ GAZETESİ

Avrupa Komisyonu'na kronik hastalıkların önlenmesi çağrısı

TBV Başkanı Timur Erk'in dönem başkanlığını yürüttüğü Uluslararası Böbrek Vakıfları Federasyonu'nun da arasında yer aldığı sağlık alanında faaliyet gösteren dünyanın önde gelen sivil toplum kuruluşları, Avrupa Komisyonu'na kronik hastalıkların önlenmesi için gerekli süreçlerin başlatılması konusunda çağrıda bulundu



TBV Başkanı Timur Erk Türkiye'de kronik hastalıkların önlenmesi için Sağlık Bakanlığı başkanlığında, kronik hastalıklarla mücadele hastalıklarını bildirdi

TÜRK Böbrek Vakfı (TBV) Başkanı Timur Erk'in dönem başkanlığını yürüttüğü Uluslararası Böbrek Vakıfları Federasyonu'nun da arasında yer aldığı sağlık alanında faaliyet gösteren dünyanın önde gelen sivil toplum kuruluşları, Avrupa Komisyonu'na kronik hastalıkların önlenmesi için gerekli süreçlerin başlatılması konusunda çağrıda bulundu.

Vakıfların yaptığı açıklamaya göre, anlaşıldı Avrupa Kanser Öngütü, Avrupa Kalp Ağ, Uluslararası Diyabet Federasyonu, Avrupa Böbrek Sağlığı Derneği'nin de yer aldığı 10 örgütün oluşan ve 10 binden fazla sağlık personeli ile milyonlarca hastayı temsil eden Avrupa Kronik Hastalık Birliği'nin (ECDA), Avrupa Komisyonu Başkanı Jose Manuel Barroso'ya hitaben mektup yazıldı.

GÜÇLÜ BİR POLİTİK AB STRATEJİSİ VE EYLEM PLANI TALEBİ
Mektupta, 15 yaş üzeri AB nüfusunun yüzde 40'ının, kronik hastalıklarla ilgili uzun süredir devam eden sağlık sorunlarının olduğu ifade edildi. AB üyesi ülkelerde ortalamaya yaşam süresi beklentisi 79,4 yıl olmasına rağmen, "sağlıklı yaşam

süresi" beklentisinin 61,45 yıl olduğuna dikkat çekilen mektupta, Avrupa Komisyonu'ndan kömür beslenme, alkol ve tütün tüketimi ve fiziksel aktivitenin oluşturduğu büyük risk faktörlerini de kapsayacak, güçlü bir politik AB strateji ve eylem planı talep edildi. AB'nin uzun dönemli kalıcı ve istikrarlı bir strateji yürütmesi gerektirdiği işaret edilen mektupta, her yıl milyarlarca avro ayrılan sağlık harcamalarının yüzde 80'inin kronik hastalıklar için kullanıldığı vurgulandı. Sadece kardiyovasküler hastalıklar nedeniyle doğrudan ve dolaylı olarak AB'de harcanan tutar 196 milyar avro iken, 2003 yılında tüm dünyada kronik hastalıklar için 47 trilyon dolar harcaması kaydedildi. Mektupta, Avrupa Komisyonu Başkanı Jose Manuel Barroso'ya adanmış vakıfların komisyon üyesi Tonio Borg, Anahita di Zenzenecchi Sağlık Komisyonunda, sürdürülebilir sağlık ve kronik hastalıkların yaşam süresi artırma tartışılacağına ifade etti.

2014'ÜN BAŞLARINDA ORTAK EYLEM PLANI
Sağlık Komisyonunun, tütün tüketimini, alkol tüketimini, beslenme ve fiziksel aktivite,

kanser, kardiyovasküler hastalıklar, alzheimer ve diğer kronik hastalıkların kapsayacağına belirlen Borg, üye ülkeler ve sivil toplum örgütleriyle geliştirilmekte olan Ortak Eylem Planı'nın, 2014'ten itibaren faaliyete geçireceğini bildirdi. Açıklamada görüşlerine yer veren TBV Başkanı Timur Erk de Türkiye'de kronik hastalıkların önlenmesi için Sağlık Bakanlığının başkanlığında, kronik hastalıklarla mücadele hastalıklarını bildirdi.

Erk, özellikle kronik hastalıkların nedenleri için ciddi önlemler alındığını, akciğer hastalıklarının en önemli nedenlerinden olan sigara ile mücadelede önemli başarılar sağlandığını ve böbrek ve kalp hastalıklarının önemli nedenlerinden hipertansiyon ile obezite ve diyabetin önlenmesi için programlar yapıldığını anlattı. Vakfın son dört yıldan bir önce ile hipertansiyon ve diyabet hastalıklarının önlenmesi kapsamında, zengin tuz ve şeker tüketiminin azaltılmasına yönelik kampanyalar yürüttüğünü hatırlatan Erk, gelecekteki tuz oranının önce yüzde 25, daha sonra yüzde 50 indirildiğini belirtti. **AA**

177

TÜRK BÖBREK VAKFI'NIN BÖBREK SAĞLIĞINI KORUMA ÇALIŞMALARI

Yakın bir gelecekte, son dönem kronik böbrek hastası sayısının 115.000'e ulaşacağı varsayımı 2012'de sadece benim değil, Türk Nefroloji Derneği'nin de tahmini idi. 2019 yılına geldiğimizde bu tahminde kesinlikle yanıldığımızı söyleyebilirim.

Artış hızı halen %3'lerde ve kamuoyunun bilinçlendirilmesi ile %2'lere düşeceği varsayılıyor. Türk Nefroloji Derneği'nin o tarihlerdeki tahminine kapılıp benzer tahminleri yapmak yanlış oldu. Bu yanlış da kulağıma küpe oldu. 2012 sonrasında IFKF Başkanı olmanın verdiği imkanlarla Türkiye'ye benzer ülkelerdeki durumun mukayesesi yaparak daha doğru tahminler yapmaya başladım.

4 yıl sonra böbrek hastası sayısı 115 bine ulaşacak

Bilim adamları, Türkiye'de "son dönem kronik böbrek yetmezliği" olarak tanımlanan 5'inci evredeki hasta sayısının 70 bin civarında olduğunu, 2016 yılında bu sayının 115 bine yükseleceğini bildirdi

TÜRK Böbrek Vakfı Başkanı Timur Erk, Türkiye'de böbrek hastası sayısında "korkunç" bir artış olduğunu bildirdi. Türkiye nüfusunun yaklaşık yüzde 17'sinin kronik böbrek hastalığının evrelerinden birinde olduğunu, hastalığın artış hızının da yüzde 8 olduğunu belirten Erk şunları söyledi:

"Türkiye'de son dönem kronik böbrek yetmezliği olarak tanımlanan 5'inci evredeki hasta sayısı 70 bin civarında. 2016 yılında bu sayının 115 bin olacağı öngörülmektedir. Korkunç bir artış var. Çünkü Türkiye'de ciddi şekilde hipertansiyon ve şeker hastalığı artışı var. İki beyaz, yani şeker ve tuz, böbrek sağlığının en büyük tetikleyicisi. Bu nedenle tüketimi azaltmak lazım."



Timur Erk

MAKİNEYE BAĞLI HAYAT

Bu hastaların 5 bininin "periton" yani karından diyalizle, diğer 65 bininin de "hemodiyaliz" yani yapay böbrek makinesine bağlı olarak hayatlarını devam ettirdiklerini belirten Erk, "Bu nereye kadar, böbrek nakline kadar. Her biri olabiliyor mu? Olamıyor. Şu anda 24-25 bin vatandaşımız her an 60'ı aşkın böbrek nakli merkezimizde böbrek nakli için sıra bekliyor. Buna karşın 2011'de 3 bin böbrek nakli yapılabildi ve bunların ezici bir çoğunluğu ne yazık ki canlıdan. Tam tersi kadıvradan naklin fazla olması lazım." ■ İSTANBUL (A.A)

Üç beyazı, un, tuz ve şekeri unuttun

TİMUR Erk, böbrek sağlığı açısından 3 beyazdan, yani tuz, un ve şekerden uzak durulması gerektiğini söyledi. Diyabet ve tuz tüketimine paralel olarak giden hipertansiyonun böbrek sağlığını tetikleyen 2 büyük unsur olduğunu kaydeden Erk, şöyle konuştu: "Türk insanı fazla şeker ve tuz tüketiyor. Şeker tüketimi olması gereken 50 gram. Bu günde 15 tane kesme şekere tekabül ediyor, ama biz 3 misli, yani günde 150 gram tüketiyoruz. Tuz ise günde 6 gram tüketmek yeterli. Bunun zaten yarısını da unlu gıdalar ve ekmekten almamıza rağmen tüketim 18 grama, hatta Güneydoğu Anadolu Bölgesi'nde protein kültürünün, kebab kültürünün fazla olduğu yerlerde 4 misline yani 24 grama çıkıyor."

70 bin hastanın yıllık maliyeti 2.1 milyar TL

TÜRKİYE'de kronik böbrek yetmezliği bulunan bir hastanın yıllık diyaliz maliyetinin 30 bin TL olduğunu belirten Erk, "Bugün 70 bin hasta için yıllık maliyet 2.1 milyar TL. Bu rakamın 2016 yılında 115 bin hasta için 3 milyar 450 milyon TL olması öngörüldü. Türkiye'de fert başına düşen gelir 10 bin dolar. Bizim ülkemiz gelişen bir Türkiye. Böyle bir lüksümüz olabilir mi?" dedi.

TÜRK BÖBREK VAKFI'NIN BÖBREK SAĞLIĞINI KORUMA ÇALIŞMALARI



TÜRK BÖBREK VAKFI



**ŞEKER ve TANSİYON böbrek yetmezliğine
sebeptir.**



Böbrek sağlığınız için;
TUZ, ŞEKER ve UNdan uzak durun,
aşırı tüketmeyin.



www.tbv.com.tr

TÜRK BÖBREK VAKFI'NIN BÖBREK SAĞLIĞINI KORUMA ÇALIŞMALARI

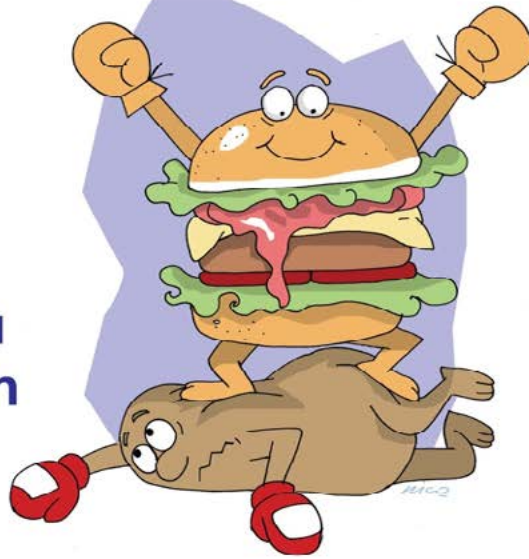


TÜRK BÖBREK VAKFI
Böbrek sağlığını koruyun.



**Tansiyonunuzu
dengelemek için
tuz tüketimini
azaltın.**

**Şeker hastalığına
yakalanmamak
için dengeli
beslenin.**



“Böbreklerinizi **Koruyun, Kalbinizi **Kurtarın**”**

10 Mart 2011 Dünya Böbrek Günü



TÜRK BÖBREK VAKFI'NIN BÖBREK SAĞLIĞINI KORUMA ÇALIŞMALARI



SU VE BÖBREK SAĞLIĞI İLİŞKİSİ

Tarih 5 Nisan 2014. Kadıköy Meydanı'nda su içilmesinin faydalarını güzel bir bando takımının eşliğinde dile getiriyoruz. Görevlilerimiz ufak ambalajlı su dağıtıyor. Ben de bir görevli gibi su dağıtıyorum.

Yanıma bir vatandaş yaklaştı ve bana, **"Beyim herkeste ambalajlı suyu içecek para var mı sanıyorsun?"** diye sordu.

Nutkum tutuldu. Çok doğru söylüyordu. 1950'lerde ve 1960'larda musluk suyu içerdik. Musluk suyu olmayan mahallelerde tıpkı kırsal kesimde olduğu gibi çeşmeler vardı ve herkes 5 kuruş ödemeden kana kana su içerdi.

Günümüzün koşullarında ise durum çok değişti. Toplam nüfusun ancak %15'i köylerde yaşıyor. Nüfusun çoğunluğu büyük şehirlerde yaşıyor ve musluk suyunu içemediği için mecburen ambalajlı su tüketiyor. Hem para harcıyor hem de ambalajların yarattığı çevre sorununa ne yazık ki olumsuz etki sunuyor.

Bazı bölgelerimizde ise yeraltı sularına karışan başta ağır metaller olmak üzere pestisitler, fungusidler ve herbisitler gibi zirai mücadele ilaçları nedeniyle içme suyu sıkıntısı da yaşıyoruz.

TÜRK BÖBREK VAKFI'NIN BÖBREK SAĞLIĞINI KORUMA ÇALIŞMALARI

SU HAYATTIR!

5 Nisan 2014'te Kadıköy iskele meydanında 11.00-12.00 saatleri arasında "Su tüketiminin böbrek sağlığına faydaları"nı anlatmak için basın açıklaması yaptık. UPS Okulu'nun bando takımı ile bir yürüyüş düzenledik.



TÜRK BÖBREK VAKFI'NIN BÖBREK SAĞLIĞINI KORUMA ÇALIŞMALARI

DÜNYA BÖBREK GÜNÜ'NÜN TEMASI BELLİ

Bir bardak suyla başlayın

İstanbul Haber Servisi - Türkiye'de halen diyaliz tedavisi gören yaklaşık 70 bin son dönem kronik böbrek hastası bulunuyor. Hastalığın birinci evresinden beşinci evresine dek olan süreçte ise yaklaşık 8 milyon hastanın bulunduğu belirtiliyor. Uzmanlar, beslenme ve hayat tarzı alışkanlıklarında iyileştirmeye yönelik yapılacak küçük değişiklikler ile kronik böbrek hastalığının önlenebileceğini



belirterek düzenli su tüketiminin atılacak adımlardan biri olduğuna dikkat çekiyor. Her yıl mart ayının ikinci perşembe günü kutlanan "Dünya Böbrek Günü"nde bu yıl "Güne bir bardak suyla başlayın"

teması ele alınıyor. Türk Böbrek Vakfı Başkanı Timur Erk, "Dünya Böbrek Günü"nde vakfın, su tüketiminin insan sağlığı üzerindeki etkilerine dikkati çekip farkındalık yaratmayı hedeflediğini belirtti.

12 MART 2014 CUMHURİYET GAZETESİ



'Güne 1 bardak su içerek başlayın'

Türk Böbrek Vakfı üyeleri, bu yıl "Güne 1 bardak su içerek başlayın" temasıyla düzenlenen "Dünya Böbrek Günü"ne dikkati çekmek üzere İstanbul'daki Galatasaray Lisesi önünde bir araya geldi. Etkinliğe vakıf başkanı Timur Erk de katıldı.

14 MART 2014 VATAN GAZETESİ

TÜRK BÖBREK VAKFI'NIN BÖBREK SAĞLIĞINI KORUMA ÇALIŞMALARI



13 MART 2014 TAKSİM



TÜRK BÖBREK VAKFI'NIN BÖBREK SAĞLIĞINI KORUMA ÇALIŞMALARI



Uluslararası Nefroloji Birliği ISN ve Uluslararası Böbrek Vakıfları Federasyonu IFKF'nin ortaklaşa düzenlediği ve dünyanın dört bir yanında çeşitli etkinliklerle kutlanan Dünya Böbrek Günü'nde bu yıl "Güne Bir Bardak Suyla Başlayın" teması ele alındı...

Türk Böbrek Vakfı Başkanı Timur Erk; "Sadece böbrek sağlığı açısından değil; kas, deri, sindirim ve boşaltım sistemi için de hayati derecede öneme sahip olan su, günlük beslenmede öncelikle ele alınması gereken besin öğelerinin başında gelmelidir" diyor.

Günlük su alımı..

2010 yılında Avrupa Gıda Güvenliği Ajansı, günlük su alımı miktarını erkekler için 2,5 litre, kadınlar için ise 2 litre olarak önermişti. Vücuda giren günlük sıvının başlıca iki kaynağı var: içilen su ve değişik yiyecek ve içeceklerde bulunan su. Yaşa bağlı olarak su ihtiyacı değişse de, vücudun sıvı dengesinin böbrekler tarafından kontrolü son derece önemli. Yeterince sıvı tüketilmemesi az idrara çıkmayı ve ardından da idrar yolu enfeksiyonlarını getiriyor. Buna karşın, artan sıvı alımıyla beraber sık idrara çıkmak tekrar eden üriner sistem taş oluşumunu 2 ila 5 sene geciktirebilir. Kronik böbrek hastalığının ilerleyişini de yavaşlatan fazla su tüketimi, vücudun tüm yaşamsal işlevleri için hayati öneme sahip. Ayrıca sıvı alımını arttırmadan fiziksel egzersiz yapılması, terleme ile kaybe-

dilen vücut sıvısına bağlı olarak taş gelişmesi riskini de artırıyor.

Diyabet ve hipertansiyon böbrek hastalıklarının habercisi!

Dünya çapında 2 milyondan fazla kişinin son dönem kronik böbrek hastası olduğu ve bu hastaların 1,7 milyonunun diyaliz tedavisi gördüğü tahmin ediliyor. ABD'de son dönem kronik böbrek hastalarının % 44'ünün ilk aldığı teşhis diyabet olurken, % 28'ine koyulan ilk teşhis ise hipertansiyondur. Bu yüksek görülme sıklığı nedeniyle KBH, hatırı sayılır büyüklükte bir ekonomik yükü de beraberinde getiriyor.

Ülkemizde halen diyaliz tedavisi gören yaklaşık 70.000 son dönem kronik böbrek hastası bulunmakta birlikte, hastalığın birinci evresinden beşinci evresine kadar olan süreçte yaklaşık sekiz milyon hasta mevcut. Ülkemizde her altı kişiden birini tehdit eden kronik böbrek hastalığının yıllık artış hızı ise % 8 civarında. Beslenme ve hayat tarzı alışkanlıklarında iyileştirmeye yönelik yapılacak küçük değişiklikler, çoğunlukla önlenabilir bir hastalık olan kronik böbrek hastalığı ile mücadelede önemli bir adımdır. Günlük düzenli su tüketimi de, atılacak adımlardan biri.

Sıvı Alım Paneli - Yetişkinler İçin

Yaş Grubu	Kadınlar	Erkekler
14 ve üzeri	2 Litre/gün	2,5 Litre/gün

MART 2014 MEDİKONGRE DERGİSİ

Toplumda her 100 kişiden 14'ü böbrek sorunu yaşıyor. Tansiyonunuz yükseliyorsa, çabuk yoruluyorsanız, ağzınız kuruyor ve suya saldırıyorsanız böbrek hastası olabilirsiniz. Böbrek sağlığınız için idrarınızı tutmayın, tuz alımınızı azaltın ve günde 2 litre su tüketmeyi ihmal etmeyin

Ceyda ERENOĞLU/cerenoglu@htgazete.com.tr

olmadığını vurguluyor.

GÜNDE 2 LİTRE SU TÜKETİN

TÜRK Nefroloji Derneği'nin yaptığı çalışma, Türkiye'de böbrek hastalığı olan kişi oranının yüzde 14 olduğunu gösteriyor. Bu sonuçlara göre yaklaşık 65 bin kişi hemodiyalize giriyor, 5 bin kişi periton diyaliz yapıyor ve yılda 3 bin civarında böbrek nakli gerçekleştiriliyor. Diyaliz veya böbrek nakli gereken hastaların bu iki seçenekten birini uygulaması gerektiğine dikkat çeken Türk Böbrek Vakfı Ahmet Ermiş Diyaliz Merkezi Başhekim Yardımcısı Yrd. Doç. Dr. Bilal Görçin "Ülkemizde diyaliz ve nakil ile ilgili her tür tedavi ücretsizdir. Devlet, hastaların ve vericilerin her türlü masrafını karşılıyor" diyor ve son döneme gelmiş böbrek yetmezliği olan



Görçin, "Böbrekleri ilaçlar değil hastalıklar bozar" diyor.

hastalığa da davetiye çıkarılan obeziteden kaçınması gerekiyor. Tedavinin erken dönemde düzenli ve devamlı olarak gerçekleştirilmesi büyük önem taşıyor. Ailesinde polikistik böbrek hastalığı, böbrek taşı, tek böbrek gibi irsi hastalıklar bulunanların aralıklı olarak böbrek kontrolü yaptırmaları öneriliyor. Böbrek sağlığına yapılacak en yararlı işin günde 2 litre su içmek, idrar tutmaktan kaçınmak ve tuz alımını

Diyabet ve tansiyon ne kadar iyi kontrol edilirse böbreklerin o kadar az etkilendiği belirtiliyor. Bu nedenle sağlıklı kişilerin tuz ve şekerden uzak durmaları gerekiyor. Ailesinde yüksek tansiyon ve şeker olan kişilerin aralıklı tetkik yaptırması, diyetine dikkat etmesi ve her iki

Böbrek sağlığınız için idrarınızı tutmayın, tuz alımınızı azaltın

TÜRK BÖBREK VAKFI'NIN BÖBREK SAĞLIĞINI KORUMA ÇALIŞMALARI

BÖBREK SAĞLIĞI

Böbrek taşları kamu spotu görseli



TÜRK BÖBREK VAKFI
www.tbv.com.tr

TÜRK BÖBREK VAKFI'NIN BÖBREK SAĞLIĞINI KORUMA ÇALIŞMALARI

2014 yılından bu yana böbrek sağlığını korumak için her ramazanda kamuoyunu bilgilendirmeye çalıştık.

Ramazanda böbreklere dikkat!



Rakamları bu kadar ciddi boyutta olmasa sebebiyle, böbrek hastalarının Ramazan ayı boyunca neler dikkat etmesi gerektiği ve böbrek hastası olmayanların böbrek sağlığını koruması adına neler yapması gerektiği son derece önemli bir hal alıyor.

Türk Böbrek Vakfı, Ahmet Ermiş Diyaliz Merkezi Başhekim Yardımcısı Yrd. Doç. Dr. Bilal Görçin, sağlık olmadan hiçbir farzı yerine getiremeyeceğine dikkat çekiyor. Yrd. Doç. Dr. Görçin; Hemodiyaliz hastaları ve böbrek fonksiyon bozukluğu fazla olan hastaların sağlıklarını

tehlikeye gireceğinden oruç tutmalarını koruyucu davranışlarda bulunuyor. Böbreklerinde basit kist, küçük kum veya taş, idrar yolu enfeksiyonu veya fonksiyonu hafif azalmış hastaların ise rahatlıkla oruç tutabileceklerinin altını çiziyor.

Böbrek yetmezliği ile ilgili olarak; tansiyon ve şeker hastalarının, polikistik böbrek hastalığı ve tek böbrekli olanların, iki tarafı tedavi ettiremeyen böbrek taşı olanların, çocukken ciddi böbrek hastalığı geçirenlerin yanı sıra, idrarın mesaneden

yukarı kaçtığı reflü hastalığı, böbreklerden aşırı protein kaçmasına neden olan hastalıklar ve Ailevi Akdeniz Ateşi ile bazı romatizmal hastalıkların yaşayıcıları risk altında olduğunu belirtiyor.

Böbrek yetmezliğinin en büyük iki nedeni; şeker ve tansiyon! Türk Böbrek Vakfı, Ahmet Ermiş Diyaliz Merkezi Başhekim Yardımcısı Yrd. Doç. Dr. Bilal Görçin; "Böbrek yetmezliği ile ilgili sebeplere bakıldığında en büyük iki hastalık şeker ve tansiyondur.

Bizim ünitemizde hemodiyalize giren 250 hastanın 150'si şeker ve tansiyonun sebep olduğu böbrek yetmezliğidir. Bu hastaların bir kısmı diyaliz

Türkiye'de yaklaşık 65 bin kişi hemodiyalize girerken, 5 bin kişiye periton diyaliz uygulanıyor ve yılda 3 bin civarında böbrek nakli yapılıyor.

hastası olur. Şeker ve tansiyon ne kadar iyi kontrol edilirse böbrekler o kadar az etkilenir. Sağlıklı insanların da bu amaçla özellikle tuzdan ve şekerden uzak durması gerekmektedir.

Ailesinde yüksek tansiyon ve şeker olan kişilerin aralıklı tetkik yaptırması, diyetle dikkat etmesi ve her iki hastalığı ortaya çıkaran obeziteden kaçınması gerekir" diyor.

Yrd. Doç. Dr. Bilal Görçin, kişilerin iftar - sahur arasında bol su almaları, yeterli beslenmeleri, hayatı ilaçlarını doz - saat ayarlaması yaparak mutlaka kullanmaları ve yeterli uyku ile dinlenmelerinin son derece yararlı olacağına değiniyor.

AA

30 HAZİRAN 2014 EKONOMİST

Böbrek hastalarına Ramazan uyarısı

Oruç sırasında vücudtaki su ve tuz dengesindeki değişim böbrek hastalarını doğrudan etkiliyor. Uzmanlar, böbrek hastalarının Ramazan'ı sağlıklı geçirmesi için tavsiyelerde bulunuyor.

Böbrek hastalıkları ciddi sağlık sorunlarının başında geliyor. Beslenme, diğer organlarda olduğu gibi böbrek sağlığıyla da doğrudan ilişkili. Yaz aylarına denk gelen Ramazan'da vücudun su ve tuz dengesinin korunmamasından dolayı böbrek fonksiyonlarında da artış yaşanıyor.

Yeterli su alımı hayati önemli

"Ramazan ayı boyunca günlük beslenmenin en temel amacı su almak" diyor Türk Böbrek Vakfı Başkanı Tamer Ermiş. Bu nedenle böbrek hastaları için su tüketimi hayati önem taşıyor. Çünkü böbrek hastalığı ve beslenme alışkanlıklarının etkisiyle böbrek fonksiyonlarında önemli bir yitimi kaybeden hastaların su tüketimini artırarak böbrek fonksiyonlarını desteklemeleri gerekiyor. Ramazan ayı boyunca sadece böbrek sağlığı açısından değil; tansiyon, şeker, kolesterol ve diğer hastalıkların kontrolü için de yeterli su tüketimi hayati önem taşıyor. Böbrek hastaları için yeterli su tüketimi, günlük beslenmede önemli bir yer tutuyor. Böbrek hastaları için yeterli su tüketimi, günlük beslenmede önemli bir yer tutuyor.

Diyaliz hastaları için tehlikeli

Sağlık olmadan oruç farzı yerine getirilemez. Bu nedenle hemodiyaliz hastaları ve böbrek fonksiyonlarında bozuk olan kişilerin sağlıklarını tehlikeye gireceğinden, oruç tutmalarını daha uygun buluyor. Bunun dışında böbrek hastaları ise iftar - sahur arasında bol su almaları, yeterli beslenmeleri, hayatı ilaçlarını doz - saat ayarlaması yaparak mutlaka kullanmaları ve yeterli uyku ile dinlenmelerinin son derece yararlı olacağına değiniyor. Böbrek hastaları için yeterli su tüketimi, günlük beslenmede önemli bir yer tutuyor. Böbrek hastaları için yeterli su tüketimi, günlük beslenmede önemli bir yer tutuyor.

iki nedeni; şeker ve tansiyon" diyor Türk Böbrek Vakfı Başkanı Ahmet Ermiş. Diyaliz Merkezi Başhekim Yardımcısı Yrd. Doç. Dr. Bilal Görçin ise "Böbrek basit kist, kum veya taş, idrar yolu enfeksiyonu veya fonksiyonu hafif azalmış hastaların rahatlıkla oruç tutabilir" diyor.

Şeker ve tansiyon başı çekiyor

Tansiyon ve şeker hastalarının, polikistik böbrek hastalığı ve tek böbrekli olanların, iki tarafı tedavi ettiremeyen böbrek taşı olanların, çocukken ciddi böbrek hastalığı geçirenlerin, idrarın mesaneden yukarı kaçtığı reflü hastalığı bulunanların, böbreklerden aşırı protein kaçmasına neden olan hastalıkların, Ailevi Akdeniz Ateşi hastalarının ve bazı romatizmal hastalıkların yaşayıcıları böbrek yetmezliği açısından risk altında bulunulduğuna açıklanıyor. Yrd. Doç. Dr. Görçin, böbrek yetmezliğiyle ilgili olarak; şeker ve tansiyon ne kadar iyi kontrol edilirse böbrekler o kadar az etkilenir. Sağlıklı kişiler de bu amaçla özellikle şeker ve şekerden uzak durmalı.



SAĞLIKLI BÖBREK İÇİN ORUÇ KURALLARI

- Yrd. Doç. Dr. Görçin, Ramazan'da böbrek sağlığı için dikkat edilmesi gereken noktaları ise aşağıda özetliyor:
- Fazla su hatta arazunda süyemeyi götürebilen böbrek yetmezliği, şeker ve tansiyonun da şeker ve tansiyonun sebebidir.
 - Gıda ve beslenme düzeniyle böbrek fonksiyonları artırılabilir.
 - Böbrek hastalarının ilaçlarını kontrol altına alması gerekir.
 - Aşırı kum veya taş, idrar yolu enfeksiyonu veya fonksiyonu hafif azalmış hastaların rahatlıkla oruç tutabilir.
 - Sağlıklı kişilerin de böbrek sağlığını tehlikeye atmamak adına oruç tuttukları ve yeterince su tükettiklerinde kaçınmaları gerekir.
 - Böbrek yetmezliğinin en büyük iki nedeni; şeker ve tansiyon!
 - Türk Böbrek Vakfı, Ahmet Ermiş Diyaliz Merkezi Başhekim Yardımcısı Yrd. Doç. Dr. Bilal Görçin; "Böbrek yetmezliği ile ilgili sebeplere bakıldığında en büyük iki hastalık şeker ve tansiyondur.
 - Bizim ünitemizde hemodiyalize giren 250 hastanın 150'si şeker ve tansiyonun sebep olduğu böbrek yetmezliğidir. Bu hastaların bir kısmı diyaliz
 - Hastası olur. Şeker ve tansiyon ne kadar iyi kontrol edilirse böbrekler o kadar az etkilenir. Sağlıklı insanların da bu amaçla özellikle tuzdan ve şekerden uzak durması gerekmektedir.
 - Ailesinde yüksek tansiyon ve şeker olan kişilerin aralıklı tetkik yaptırması, diyetle dikkat etmesi ve her iki hastalığı ortaya çıkaran obeziteden kaçınması gerekir" diyor.
 - Yrd. Doç. Dr. Bilal Görçin, kişilerin iftar - sahur arasında bol su almaları, yeterli beslenmeleri, hayatı ilaçlarını doz - saat ayarlaması yaparak mutlaka kullanmaları ve yeterli uyku ile dinlenmelerinin son derece yararlı olacağına değiniyor.

TÜRK BÖBREK VAKFI'NIN BÖBREK SAĞLIĞINI KORUMA ÇALIŞMALARI

Su ve tuz dengesine dikkat

Ramazan ayında vücudun tuz ve su dengesine dikkat edilmesi gerektiğini belirten uzmanlar, "Ramazan boyunca sadece böbrek sağlığı açısından değil; kas, deri, sindirim ve boşaltım sistemi için de hayati derecede öneme sahip olan su, günlük beslenmede öncelikle ele alınması gereken besin öğelerinin başında gelmelidir" uyarısında bulundu



DIYARBAKIR - Türk Böbrek Vakfı Başkanı Timur Erk, bugüne kadar vakıf bünyesinde yapılan çalışmalarda böbrek sağlığı ve beslenme alışkanlıkları konusunda önemli bir yol kat ettiklerini söyledi. İHA'nın haberine göre, Erk "Özellikle aşırı tuz ve şeker tüketimi önüne geçmek ve yeterli su tüketmek gibi hayati önem taşıyan konularda kampanyaları devam ettiriyoruz. Ramazan boyunca sadece böbrek sağlığı açısından değil; kas, deri, sindirim ve boşaltım

sistemi için de hayati derecede öneme sahip olan su, günlük beslenmede öncelikle ele alınması gereken besin öğelerinin başında gelmelidir" dedi.

Önce sağlık

Sağlık olmadan oruç farzının yerine getirilemeyeceğine dikkat çeken Türk Böbrek Vakfı Başkanı Timur Erk, hemodiyaliz hastaları ve böbrek fonksiyon bozukluğu fazla olan hastaların sağlıkları tehlikeye gireceğinden, oruç tutmamaları konusunda uyarıda

bulundu. TBV Başkanı Erk; kişilerin iftar-sahur arasında bol sıvı almaları, yeterli beslenmeleri, hayati ilaçlarını doz - saat ayarlaması yaparak mutlaka kullanmaları ve yeterli uyku ile dinlenmelerinin son derece yararlı olacağını belirterek "Ayrıca, böbrekler açısından bir hastalığı söz konusu olmayan bireylerinde böbrek sağlığını tehlikeye atmamak adına aşırı tuz tüketimi ve yetersiz su tüketimine ayrıca özen göstermeliler" diye konuştu.

TÜRK BÖBREK VAKFI'NIN BÖBREK SAĞLIĞINI KORUMA ÇALIŞMALARI



Ramazanda günlük beslenmenin temel ögesi su olmalı

Türk Böbrek Vakfı Başkanı Timur Erk, ramazanda iftar ve sahur arasında bol sıvı alınması gerektiğini belirterek, "Böbrek sağlığının yanı sıra kas, deri, sindirim ve boşaltım sistemi için de hayati derecede öneme sahip olan su, günlük beslenmede öncelikli ele alınması gereken besin öğelerinin başında gelmeli" değerlendirmesinde bulundu. Erk, ramazanda böbrek sağlığı konusunda yapılması gerekenlere ilişkin yazılı açıklamayı yaptı. Timur Erk, yaz aylarına denk gelen ramazanda, vücudun su ve tuz dengesinin korunması amacıyla böbrek hastalıkları şikayetlerinde artış gözlemlendiğini anlattı. Vakıf bünyesinde yapılan çalışmalarda böbrek sağlığı ve beslenme alışkanlıklarına ilişkin önemli bir yol kat ettiklerini aktaran Erk, özellikle aşırı tuz ve şeker tüketiminin önüne geçmek, yeterli su tüketmek gibi hayati önem taşıyan konularda kampanyaların devam ettiğini vurguladı.

Ramazan boyunca da böbrek sağlığının yanı sıra kas, deri, sindirim ve boşaltım sistemi için de hayati derecede öneme sahip

olan sıvıyı, günlük beslenmede öncelikli ele alınması gereken besin öğelerinin başında geldiğine dikkati çeken Erk, sağlık olmadan oruç farzının yerine getirilemeyeceğini belirtti. Erk, hemodiyaliz ve böbrek fonksiyon bozukluğu fazla olan hastaları, sağlıktan tehlikeye gireceğinden, oruç tutmamaları konusunda uyardı.

Timur Erk, şu önerilerde bulundu:

"Kisilerin iftar-sahur arasında bol sıvı almaları, yeterli beslenmeleri, hayati ilaçlarını doz-saat ayarlaması yaparak mutlaka kullanmaları ve yeterli uyku ile dinlenmeleri son derece yararlı olacaktır. Ayrıca böbrekler açısından bir hastalığı söz konusu olmayan bireyler de böbrek sağlığını tehlikeye atmak adına aşırı tuz tüketmemeli, yeterli su tüketimine ayrıca önem göstermeli."

"Fazla su böbrekleri bozmaz, az su taş ve enfeksiyona sebep olabilir"

Türk Böbrek Vakfı Ahmet Ermiş Diyaliz Merkezi Başhekim Yardımcısı Yrd. Doç. Dr. Bilal Görçün de böbreklerinde basit kist, küçük kum veya taş, idrar

yolu enfeksiyonu veya fonksiyonu hafif azalmış hastaların rahatlıkla oruç tutabileceklerini altını çizdi.

Görçün, böbrek yetmezliği ile ilgili olarak ise tansiyon ve şeker hastalarının, polikistik böbrek hastalığı ve tek böbrekli olanların, iki taraflı tedavi ettirilemeyen böbrek taşı olanların, çocukken ciddi böbrek hastalığı geçirenlerin yanı sıra idrarın mesane den yuları kaçtığı reflü hastalığı, böbreklerden aşırı protein kaçmasına neden olan hastalıklar ve Ailevi Akdeniz Ateşi ile bazı romatizmal hastalıkları yaşayanların risk altında olduğunu belirtti.

Şeker ve tansiyonun iyi kontrol edilmesinin böbrek yetmezliği açısından önemli olduğunu anlatan Görçün, şunları kaydetti:

"Bizim ünitimizde hemodiyalize giren 250 hastanın 150'si şeker ve tansiyonun sebep olduğu böbrek yetmezliği sorunu yaşıyor. Bu hastaların bir kısmı diyaliz hastasıdır. Şeker ve tansiyon ne kadar iyi kontrol edilirse böbrekler o kadar az etkilenir. Sağlıklı insanların da bu amaçla özellikle tuzdan ve şekerden uzak durması gerekmektedir."

Erk: Ramazan ayında dengeyi koruyun

RAMAZAN ayında vücudun tuz ve su dengesine dikkat edilmesi gerektiği belirtildi. Türk Böbrek Vakfı Başkanı Timur Erk; bugüne kadar vakıf bünyesinde yapılan çalışmalarda böbrek sağlığı ve beslenme alışkanlıklarının öneminde önemli bir yol kat ettiklerini belirterek "Özellikle aşırı tuz ve şeker tüketimi önüne geçmek ve yeterli su tüketmek gibi hayati önem taşıyan konularda kampanyaları devam etti-

riyoruz. Ramazan boyunca sadece böbrek sağlığı açısından değil; kas, deri, sindirim ve boşaltım sistemi için de hayati derecede öneme sahip olan su, günlük beslenmede öncelikli ele alınması gereken besin öğelerinin başında gelmelidir" dedi.

Uyarılarda bulundu

Sağlık olmadan oruç farzının yerine getirilemeyeceğine dikkat çeken Türk Böbrek Vakfı Başkanı Timur Erk, he-

modiyaliz hastaları ve böbrek fonksiyon bozukluğu fazla olan hastaların sağlıktan tehlikeye gireceğinden, oruç tutmamaları konusunda uyarıda bulundu.

TBV Başkanı Erk; kişilerin iftar-sahur arasında bol sıvı almaları, yeterli beslenmeleri, hayati ilaçlarını doz - saat ayarlaması yaparak mutlaka kullanmaları ve yeterli uyku ile dinlenmelerinin son derece yararlı olacağını belirtti.



"Ramazan ayında vücudun su ve tuz dengesine dikkat"



Böbrek hastalıkları tüm dünyada olduğu gibi ülkemizde de ciddi halk sağlığı sorunu listesinde yer almaya devam ediyor. Beslenme ve böbrek sağlığı konusunda toplumsal alışkanlıklarımızda ki değişikliklerle pozitif

yönde mesafeler alınsa da henüz yeterince iyi yollar kat edildiği söylenemez. Beslenme, diğer hastalıklar olduğu gibi böbrek hastalıklarıyla da doğrudan ilişkilidir. Yaz aylarına denk gelen Ramazanda vücudun su ve tuz dengesinin

korunamamasından dolayı böbrek hastalıkları şikayetlerinde artış gözleniyor. Türk Böbrek Vakfı Başkanı Timur Erk; "Bugüne kadar vakfımız bünyesinde yapılan çalışmalarda böbrek sağlığı ve beslenme

alışkanlıkları konusunda önemli bir yol kat ettik. Özellikle aşırı tuz ve şeker tüketimin önüne geçmek ve yeterli su tüketmek gibi hayati önem taşıyan alanımızı devam ettiriyoruz. Ramazan ayı boyunca da sadece böbrek

sağlığı açısından değil; kas, deri, sindirim ve boşaltım sistemi için de hayati derecede öneme sahip olan su, günlük beslenmede öncelikli ele alınması gereken besin öğelerinin başında gelmelidir" diyor.

HABER MERKEZİ

TÜRK BÖBREK VAKFI'NIN BÖBREK SAĞLIĞINI KORUMA ÇALIŞMALARI

Tuz ve su dengesine Ramazan'da dikkat!

Türk Böbrek Vakfı Başkanı Timur Erk, "Böbrek sağlığı için aşırı tuz ve şeker tüketiminin önüne geçmek ve yeterli su tüketmek gibi hayati önem taşıyan konular var. Bu alanda kampanyalarla bilgilendirmeler yapıyoruz. Ramazan'da da hem böbrek hem de kas, deri, sindirim ve boşaltım sistemi için de su tüketimi hayati derecede öneme sahip. Günlük beslenmede öncelikle ele alınması gereken besin ögesi su. Hemodiyaliz hastaları ve böbrek fonksiyon bozukluğu fazla olan hastalar sağlıkları tehlikeye gireceğinden oruç tutmamalı. Oruç tutanlar da iftar-sahur arasında bol sıvı almalı. Yeterli beslenmeli. Aşırı tuzdan kaçınılmalı" diye konuştu.



HAZİRAN 2015 POSTA GAZETESİ

'Kış hastalıklarından korunmak için su tüketimi önem taşıyor'

İSTANBUL (AA)- Türk Böbrek Vakfı'ndan (TBV) yapılan yazılı açıklamada, yaz aylarında sıcak hava ve harcanan enerjiyle doğru orantılı olarak artan su tüketiminin, kış aylarında büyük oranda düşüş gösterdiği ve bu düşüşün kimi zaman bir günde tüketilmesi gereken su miktarının yarısından daha az olabildiği ifade edildi.

TBV Diyetisyeni Gökçen Efe Aydın, soğuk günlerde istenilmese de günde 2-2,5 litre su tüketilmesi gerekliliğine işaret ederek, su tüketimini kolaylaştırmak ve ihtiyacı karşılamak için ıhlamur, ada çayı, kuşburnu çayı ve açık çay gibi içeceklerin tercih edilebileceğini vurguladı.

Kışın da yazın tüketilen miktarda su tüketmek gerektiğini vurgu-

layan Aydın, şu bilgileri verdi:

"Soğuk havalarla birlikte düşen metabolizma hızı, su tüketimine olan isteği azaltır. Oysa vücudumuzun soğuk havalarda gribal enfeksiyonlar ve zararlı virüslerden korunabilmesi için en temel ihtiyaçlardan biri de sudur. Bu yüzden kışın da yazın tüketilen miktarda su tüketmek son derece önemlidir. Yeterli su tüketimi ile vücutta oluşan toksinlerin atılması, gribal enfeksiyon ve zararlı virüslerden korunulması, vücut fonksiyonlarının yeterli çalışması, metabolizma dengesinin sağlanması, vücuttaki pek çok biyokimyasal reaksiyonun gerçekleşmesi mümkün olur."

Gökçen Efe Aydın, gece boyunca uyuyan metabolizmayı uyandırmak için güne bir bardak su ile başlanabileceğini ifade ederek, "Böbrek sağlığının korunması için sıvı tüketimi hayati önem taşıyor. Azalan su tüketimine karşı atılacak bir diğer adım ise fiziksel aktiviteyi artırmaktır. Artan fiziksel aktivite vücudun su ihtiyacını artıracak ve metabolizmanın daha hızlı çalışmasına yardımcı olacaktır." ifadelerini kullandı.

"Böbrek hastalıklarında kışın da su içmek aynı derecede önemli"

TBV Ahmet Ermiş Diyaliz Merkezi Başhekim Yardımcısı Yrd. Doç. Dr. Bilal Görçin de böbrek hastalıklarında kışın da su içmenin aynı derecede önem taşıdığına işaret ederek, şunları kaydetti: "Özellikle böbrek yetmezliği olan hastaların fonksiyon göre-

böbrek hücreleri azaldığı için kalan hücreler üzerine daha fazla iş düşer. Bir diğer ifadeyle, daha az hücre ile daha fazla zararlı maddeyi vücuttan uzaklaştırmak gerekir. Bu nedenle böbreğe gelen kan dolayısı ile sıvıyı artırmak için ağızdan yeterli sıvı alınmalıdır. Hava sıcak değil diye suyu az içmemeli, yeterli sıvı alınmasına dikkatli bir şekilde özen gösterilmelidir."



TÜRK BÖBREK VAKFI'NIN BÖBREK SAĞLIĞINI KORUMA ÇALIŞMALARI

İLAÇLARIN ve DOZUN BÖBREK SAĞLIĞIYLA İLİŞKİSİ

Her ilaç bir kimyasaldır. İlaç alındığında en önemli husus kullanılacak dozdur. Her ilacın mutlaka yan tesiri olduğunu da unutmamak gerekiyor.

Kuvvetli ilaçlar olan ağrı kesiciler, doktora danışılmadan aşırı doz kullanıldığında böbreklerimiz etkilere ve böbreği oluşturan iki milyon civarındaki nefronda hasar yaratır.

Mutlaka doktora danışılarak ağrı kesici alınmalı. Aşırı doz anlık ağrıyı keser ama daha sonra yıllarca sizi makineye bağlı kılacak böbrek hasarı yaratabilir. 2015 yılı Dünya Böbrek Günü teması "Bilinçsiz ağrı kesici kullanımı" olarak belirlendi. Galatasaraylı futbolcular da kampanyada yer aldı.

Bilinçsiz ağrı kesici kullanmayın!

Uluslararası Nefroloji Birliği ISN ve Uluslararası Böbrek Vakıfları Federasyonu IFKF'in ortaklaşa düzenlediği ve böbrek sağlığına dair dünyanın en geniş kapsamlı organizasyonu olan Dünya Böbrek Günü'nde, bu yıl "Herkes İçin Böbrek Sağlığı" teması ele alınıyor...

Bu yıl 10. Yılı olan ve her yıl 80'ni aşkın ülkede 140'tan fazla yerel organizasyon tarafından kutlanan 'Dünya Böbrek Günü'nde, Kronik Böbrek Hastalıklarının önlenmesi ve hayat tarzı değişiklikleri açısından her yıl önemli adımlar atılıyor. Dünya nüfusunun %10'unun böbreklerinde farklı düzeylerde hasar olduğu bilinirken, gelecek 10 yıl içinde bu oranın Ülkemizde %12 artacağı öngörülüyor. Bu durumda, Kronik Böbrek Hastalığı küresel bir halk sağlığı sorunu olarak ele alınıyor.

Türk Böbrek Vakfı, 2015 Dünya Böbrek Günü'nde Türkiye için temasını "Bilinçsiz ağrı kesici kullanımı" olarak belirledi. Bu kapsamda "Bilinçsiz ağrı kesici kullanımı"na dikkat çekmek üzere Türk Böbrek Vakfı tarafından hazırlanan kampanyada, Galatasaraylı futbolculardan Burak Yılmaz, Emre Çolak ve Tarık Çamdal ve Eray İşcan görev alarak destek verdi.

Dünya Böbrek Günü İzleme Komitesi Üyesi ve Türk Böbrek Vakfı Başkanı Timur Erk, "Türkiye'de koruyucu hekimlik uygulamalarındaki sevinç verici artış ve son dönem kronik böbrek yetmezliği görülme sıklığının % 1-1,5 düzeyinde düşmesine rağmen, ülkemizde böbrek nakilleri henüz istenilen düzeye ulaşamadı." Kadvradan böbrek bağışının



arttırılması gerektiğine dikkat çeken Erk, "buna paralel olarak böbrek hastalıklarının önlenmesi konusunda yapılacak çalışmalar da en az organ bağışı kadar önemli. Beslenme ve hayat tarzı değişiklikleri de şüphesiz bu anlamda büyük yer tutuyor. Ağrı kesici kullanımı' da buna bir örnek. Bilinçsizce kullanılan ilaçlar böbreklere en büyük hasarı veren etken olarak karşımıza çıkıyor. Özellikle kadınların çantalarından ayırmadıkları ve gerekli-gereksiz her durumda kullandıkları ağrı kesicilerin bilinçsizce kullanımı böbreklerin en büyük düşmanlarından biri."

Ülkemizde halen diyaliz tedavisi gören yaklaşık 60.000 son dönem kronik böbrek hastası bulunmaktadır. Kronik böbrek yetmezliği hastalığının yıllık artış hızını daha da yavaşlatmak için tuz ve şeker tüketiminin azaltılmasına yönelik çalışmalar arttırılmaktadır. Beslenme ve hayat tarzı alışkanlıklarında iyileştirmeye yönelik yapılacak değişiklikler, çoğunlukla önlenemez olan kronik böbrek yetmezliğihastalığı ile mücadelede için son derece önemli.

TÜRK BÖBREK VAKFI'NIN BÖBREK SAĞLIĞINI KORUMA ÇALIŞMALARI

G.Saray'dan anlamlı destek

TÜRK Böbrek Vakfı, 2015 Dünya Böbrek Günü'nde Türkiye için temasını "Bilinçsiz ağrı kesici kullanımı" olarak belirledi. Galatasaraylı futbolcular Burak Yılmaz, Emre Çolak, Tarık Çamdal ve Eray İşcan da bu konuya dikkat çekmek için hazırlanan kampanyada yer aldı. Sarı-kırmızılıların fotoğrafları, "Bilinçsiz ağrı kesici kullanmayı kesin" ve "Böbreklerinizi tüketmeyin" yazılı afişlerde kullanıldı. Anlamlı destek takdir topladı.



Bir PFDK

BASKETBOL şunları çözmek için uğraşan timi'ne bir darbe. Hukuk Müşavirliği Kayseri Erciyes ma... kötü tezahüratla PFDK'ya sevk etti para cezasına çarptırıldı bir kez daha aynı masası bekleniyor yaklaşık 25

MART 2015 AMK GAZETESİ



GALATASARAYLI FUTBOLCULARDAN MESAJ VAR:

Her yıl mart ayının ikinci perşembe günü tüm dünyada kutlanan Dünya Böbrek Günü'nde, Türk Böbrek Vakfı, futbolcularla bir kampanya çalışması yaptı. Uluslararası Nefroloji Birliği ISN ve Uluslararası Böbrek Vakıfları Federasyonu IFKF'in öncülüğünde düzenlenen Dünya Böbrek Günü'nde bu yıl "Herkes için Böbrek Sağlığı" teması ele alınıyor. Dünya nüfusunun

yüzde 10'unun böbreklerinde farklı düzeylerde hasar olduğu bilinirken, gelecek 10 yıl içinde bu oranın yüzde 17 artacağı öngörülüyor. Türk Böbrek Vakfı'nın 2015 Dünya Böbrek Günü'nde "bilinçsiz ağrı kesici kullanımına" dikkat çekmek üzere hazırladığı kampanyaya, Galatasaraylı futbolculardan Burak Yılmaz, Emre Çolak ve Tarık Çamdal ve Eray İşcan da destek verdi. ■ İSTANBUL Milliyet

MART 2015 MİLLİYET GAZETESİ

TÜRK BÖBREK VAKFI'NIN BÖBREK SAĞLIĞINI KORUMA ÇALIŞMALARI

Türk Böbrek Vakfı

Türk Böbrek Vakfı 2015 yılı için "Bilinçsizce ağrı kesici kullanmayı kesin. Böbreklerinizi tüketmeyin!" diyor.

Her yıl Mart ayının ikinci Perşembe günü tüm dünyada kutlanan Uluslararası Nefroloji Birliği ISN ve Uluslararası Böbrek Vakıfları Federasyonu IFKF'nin ortaklaşa düzenlediği ve böbrek sağlığına dair dünyanın en geniş kapsamlı organizasyonu olan Dünya Böbrek Günü'nde, bu yıl "Herkes İçin Böbrek Sağlığı" teması ele alınıyor.

Bu yıl 10. Yılı olan ve her yıl 80'nin aşkın ülkede 140'tan fazla yerel organizasyon tarafından kutlanan "Dünya Böbrek Günü"nde, Kronik Böbrek Hastalıklarının önlenmesi ve hayat tarzı değişiklikleri açısından her yıl önemli adımlar atılıyor. Dünya nüfusunun %10'unun böbreklerinde farklı düzeylerde hasar olduğu bilinirken, gelecek 10 yıl içinde bu oranın ülkemizde %12 artacağı öngörülüyor. Bu durumda, Kronik Böbrek Hastalığı küresel bir halk sağlığı sorunu olarak ele alınıyor.

Türk Böbrek Vakfı, 2015 Dünya Böbrek Günü'nde Türkiye için temasını "Bilinçsizce Ağrı kesici kullanımı" olarak belirledi. Bu kapsamda "Bilinçsizce ağrı kesici kullanımına" dikkat çekmek üzere Türk Böbrek Vakfı tarafından hazırlanan kampanyada, Galatasaraylı futbolculardan Burak Yılmaz, emre çolak ve Tanık Çamdal ve Eray İçangörev olarak destek verildi.

Dünya Böbrek Günü İzleme Komitesi Üyesi ve Türk Böbrek Vakfı Başkanı Timur Erk, "Türkiye'de koruyucu hekimlik uygulamalarındaki sevinçli artış ve son dönem kronik böbrek yetmezliği görülme sıklığının % 1-1,5 düzeyinde düşmesine rağmen, ülkemizde böbrek nakilleri henüz istenilen düzeye ulaşamadı." Kadavradan böbrek bağışının artırılması gerektiğine dikkat çeken Erk, "buna paralel olarak böbrek hastalıklarının önlenmesi konusunda yapılacak çalışmalar da en az organ bağışı kadar önemli. Beslenme ve hayat tarzı değişiklikleri de şüphesiz bu anlamda büyük yer tutuyor. 'Bilinçsizce ağrı kesici kullanımı' da buna bir örnek. Bilinçsizce kullanılan ilaçlar böbreklere en büyük hasarı veren etken olarak karşımıza çıkıyor. Özellikle kadınların çantalarından ayırmadıkları ve gereği-gereksiz her durumda kullandıkları ağrı kesicilerin bilinçsizce kullanımı böbreklerin en büyük düşmanlarından biri."

Ülkemizde halen diyaliz tedavisi gören yaklaşık 60.000 son dönem

sağlığınız için uyarıyor

BÖBREKLERİNİZİ TÜKETMEYİN

kronik böbrek hastası bulunmaktadır. Kronik böbrek yetmezliği hastalığının yıllık artış hızını daha da yavaşlatmak için tuz ve şeker tüketiminin azaltılmasına yönelik çalışmalar artırılmaktadır.

Beslenme ve hayat tarzı alışkanlıklarında iyileştirmeye yönelik yapılacak değişiklikler, çoğunlukla önlenilebilir olan kronik böbrek yetmezliği hastalığı ile mücadelede için son derece önemlidir.

Bu anlamda Kronik Böbrek Hastalığını azaltmak için 8 altın kural:

- Düzenli olarak kan şekeri ölçümünü kontrol etmek
- Tansiyonunuzu takip etmek
- Sağlıklı beslenmek ve kilonuzu kontrol altında tutmak
- Vücudunuzun günlük su ihtiyacınızı karşılamak
- Sigara içmemek
- Doktor tarafından reçete edilmiş ilaçları bir uzmana danışmadan sürekli kullanmamak
- Bir veya daha fazla risk faktörü taşıyorsanız böbrek işlevlerini düzenli olarak kontrol ettirmek

Haber Merkaz

MART 2015 İSTANBUL GAZETESİ

Ağrı kesicilere şut çekti

DÜNYA Böbrek Günü kapsamında çeşitli etkinliklere ev sahipliği yapan Türk Böbrek Vakfı, İstanbul Modern Folk Müzik Topluluğu'nun konseriyle kapanış yaptı. Konser öncesi bilinçsizce ağrı kesici kullanımına yönelik bilgiler veren TBV Başkanı Timur Erk, Galatasaraylı futbolcuların görev aldığı kamu spotunu izlettikten sonra sahneye üzerinde ağrı kesici yazan futbol toplarıyla geldi. GS'li futbolculara teşekkür eden Erk, ardından sahnede ağrı kesicilere şut çekti. 30 kişilik dev bir kadroyla sahne alan İstanbul Modern Folk Müzik Topluluğu, bir saat süren konser sonunda ayakta alkışlandı.

TÜRK BÖBREK VAKFI'NIN BÖBREK SAĞLIĞINI KORUMA ÇALIŞMALARI

BÖBREKLERDE 10 TEHLİKE ÇANI

Kronik böbrek hastalığının 10 temel işareti:

1- Böbrek işlevlerindeki ciddi bir azalma, kanda zararlı madde (toksin) ve kirlilik oranını artırır. Bu da kişilerde yorgunluk, zayıflık ve dikkat toplamada zorlanmaya neden olur.

2- Böbrekler olması gerektiği şekilde filtre işlevini yerine getiremezse, idrarla atılması gereken zararlı maddeler (toksinler) kanda bulunmaya devam ederler. Bu da uymayı oldukça zorlaştırır.

3- Böbrekler kandaki mineral ve besin dengesini sağlayamazsa ortaya çıkan kuru ve kaşıntılı cilt sorunu, çoğu zaman kronik böbrek hastalığının eşlik ettiği mineral eksikliği ve kemik hastalığının habercisi olabilir.

4- Her zamankinden daha sık ve özellikle geceleri idrara çıkma ihtiyacı hissediyorsanız, bu durum böbrek hastalığının belirtisi olabilir.

5- Böbrek hastalığını işaret eden belirtilere ek olarak idrarda kan görülmesi tümörlerle, böbrek taşlarına veya enfeksiyona da işaret edebilir.

6- Özellikle sifonu birden fazla çekmenizi gerektirecek kadar aşırı köpüklü idrar, idrarda protein olduğunu gösterir. Aynı yumurta çırpılmışçasına bir görünüme sahip olan bu köpükler, idrarda genelde rastlanan bir protein olan albümindir ve yumurtada bulunan proteinle aynıdır.

7- Gözlerinizin etrafında geçmek bilmeyen şişlikler, böbreklerinizin fazla miktarda proteini vücudunuza tutmak yerine sızdırması yüzünden ortaya çıkabilir.

8- Azalan böbrek işlevleri sodyum tutulumuna, dolayısıyla ayaklarınızın ve ayak bileklerinizin şişmesine neden olur. Eller ve ayak parmakları gibi uç organlardaki şişlikler, kalp hastalıklarının, karaciğer hastalıklarının ve kronik bacak damarı hastalıklarının belirtisi de olabilir.

9- Çok genel bir belirti olmakla birlikte düşük böbrek işlevi nedeniyle artan atık/zehirli maddeler (toksinler), iştah azalmasının nedenlerinden biri olabilir.

10- Vücudun sıvı ve mineral (elektrolit) dengesizliği, böbreklerin işlev bozukluğunun bir sonucu olabilir. Örneğin düşük kalsiyum düzeyi ve iyi kontrol edilmeyen fosfor, kas kramplarının oluşmasına katkıda bulunabilir.

TÜRK BÖBREK VAKFI'NIN BÖBREK SAĞLIĞINI KORUMA ÇALIŞMALARI

Kronik böbrekte KORKUNC ARTIŞ

TÜRK Böbrek Vakfı Başkanı Timur Erk, Türkiye'de son dönem kronik böbrek yetmezliği olarak tanımlanan 5'inci evredeki hasta sayısının 70 bin civarında olduğunu belirterek "2016'da bu sayının 115 bin olacağı öngörülmektedir. Korkunç bir artış var. Çünkü Türkiye'de ciddi şekilde hipertansiyon ve şeker hastalığı artışı var" dedi. 70 bin hastanın yıllık diyaliz maliyetinin 2.1 milyar lira olduğunu 2016'da 3.45 milyar liraya çıkacağını belirten Erk, bunun Türkiye için büyük bir rakam olduğunu vurguladı. Türk Nefroloji Derneği'nin, vakıfla ortak hazırladığı Credit Projesi'nin verilerine göre, Türkiye'de, 8 milyon 200 bin kronik böbrek hastası bulunduğunu belirten Erk, hastalığın 10 kişiden 1'ini tehdit ettiği, 6 kişiden 1'inin de risk altında olduğunu söyledi. ■ A.A

ŞUBAT 2012 HÜRRİYET GAZETE HABERİ

Diyalize bağlı hasta YILDA 3 BİN BÖBREK NAKLİ YAPILIYOR sayısı düşüyor

TÜRKİYE'de 65 bin civarında kronik böbrek yetmezliği nedeniyle hemodiyalize bağlı olan hasta bulunurken, böbrek nakillerindeki artış, hemodiyalize bağlı hasta sayısında düşüşe yol açıyor. 1990'lı yıllarda yılda 400-500 civarında böbrek nakli gerçekleştirilirken, şu anda yılda 3 bin nakil yapılıyor. Türk Böbrek Vakfı (TBV) Başkanı Timur Erk, Türkiye'de 65 bin civarında kronik böbrek yetmezliği nedeniyle hemodiyalize bağlı hasta bulunduğunu, bunların yaklaşık 5 bininin periton diyalizi hastası olduğunu anlattı. 65 bin hastanın tamamının böbrek nakli için sırada olduğunu söylemeyeceğini belirten Erk, "20-22 bin vatandaşımız, her an böbrek nakli için sırada bekliyor. Bunların ezici bir çoğunluğu, yüz de 85-90'ı canlıdan nakil için bekliyor. Birinci ve ikinci dereceden akrabası varsa, onlar verici olabiliyor. Uygun olanı, kadavradan nakil" diye konuştu.

'KORUYUCU HEKİMLİK ÖNEMLİ'

Erk, Türkiye'de yılda 3 bin civarında böbrek nakli yapıldığını ve sayının her geçen gün arttığını dile getirerek, "Böbrek nakli demek, bir nevi yaşam kalitesinin artması demek. Çünkü böbrek yetmezliği hastalarının gün aşırı, 2 günde bir diyalize, makineye bağımlı olmaları gerekiyor" dedi.

Erk, 1990'larda hemodiyalize giren böbrek hastası sayısının her yıl yüzde 10-12 civarında arttığına dikkati çekerek, şu bilgileri verdi: "Şimdi bu, yüzde 2'lere düştü. Çünkü Türkiye, koruyucu hekimliği daha iyi yapıyor ve böbrek nakli sayıları arttı. Her yıl yaklaşık yüzde 8-10 oranında böbrek nakli yaparsak, diyalize giren hasta sayısı yüzde 2 artarsa, bekleyen sayısında gerileme olacak."

TÜRK BÖBREK VAKFI'NIN BÖBREK SAĞLIĞINI KORUMA ÇALIŞMALARI

Başka bir ülkede nakil yaptırmayın

ERK, 1990'larda hemodiyalize giren böbrek hastası sayısının her yıl yüzde 10-12 civarında arttığına dikkat çekerek, şu bilgileri verdi: "Şimdi bu, yüzde ikilere düştü. Çünkü Türkiye, koruyucu hekimliği daha iyi yapıyor ve böbrek nakli sayıları arttı. 1990'larda sayı yaklaşık 400-500 civarındaydı. Bugün 3 bine çıktı. 3 bin kişi bekleyenlerin sayısı azalıyor demek. Her yıl yaklaşık yüzde 8-10 oranında böbrek nakli yaparsak, diyalize giren hasta sayısı yüzde 2 artarsa, bekleyen sayısında gerileme olacak." Eskiden nakil için sadece birinci derecede akrabalık aranırken, artık ikinci ve üçüncü dereceden akrabadan da nakil yapılabileceğini anlatan Erk, kadavradan nakil konusunu artırmak gerektiğini altını çizdi. Erk, hastaları, Türkiye dışında başka bir ülkede nakil yaptırmaması konusunda uyararak, Türkiye'de yaklaşık 65 tane böbrek nakli merkezi bulunduğunu kaydetti.

Nakiller hızla artıyor hasta sayısı düşüyor



Türkiye'de 65 bin civarında kronik böbrek yetmezliği nedeniyle hemodiyalize bağlı hasta bulunduğunu belirten Türk Böbrek Vakfı Başkanı Timur Erk, "Böbrek nakillerindeki artış, hemodiyalize bağlı hasta sayısında düşüşe yol açıyor" dedi.

TÜRKİYE'de 65 bin civarında kronik böbrek yetmezliği nedeniyle hemodiyalize bağlı hasta bulunurken, böbrek nakillerindeki artış, hemodiyalize bağlı hasta sayısında düşüşe yol açıyor. 1990'lı yıllarda yılda 400-500 civarında böbrek nakli gerçekleştirilirken, şu anda yılda 3 bin nakil yapılıyor. Haftada iki veya üç kez hemodiyalize bağlanarak yaşamlarını sürdüren kronik böbrek yetmezliği hastaları, diyaliz merkezlerinde kurdıkları arkadaşlıkları, "aile" olarak tanımlıyor.

65 BİN KRONİK BÖBREK HASTASI VAR
Ortak sorunları paylaştan hastaların arkadaşlıkları, merkezde sınırlı kalmıyor. Hastalar, sosyal yaşamlarında da birbirleriyle ve ailece görüşmeyi sürdürüyor. Türk Böbrek Vakfı (TBV) Başkanı Timur Erk, Türkiye'de 65 bin civarında kronik böbrek yetmezliği nedeniyle hemodiyalize bağlı hasta bulunduğunu, bunların yaklaşık 5 bininin periton diyalizi hastası olduğunu anlattı. 65 bin hastanın tamamının böbrek nakli için sırada olduğunu söylemeyeceğini belirtti ■ Andaç HONGUR/A.A.

Türkiye'de Diyalizin Bugünü ve Yarını

Bundan 7-8 yıl öncesine kadar yılda %10'lar civarında artan diyaliz hasta sayısı %3 seviyesine düştü. 2018 sonu itibarıyla 65.700'e ulaşan hasta sayısı içinde, 62.000 hasta hemodiyaliz, 3.700 hasta ise periton diyalizi ile hayatını idame ettiriyor. Ülkemizde uygulanan diyaliz, kalite açısından gelişmiş ülke standartlarına erişti.

Ara sıra görülen Hepatit C, son iki yıldır bulunan ilaç tedavisi ile minimize edilmeye başladı. Pahalı bir yöntem olmasına rağmen SGK tarafından karşılanıyor.

Eski yıllara nazaran daha çok yapılan böbrek nakilleri, yaygınlaştırılmış koruyucu hekimlik, kamuoyu bilinçlendirmesi ve özellikle vakfımız tarafından yürütülen şeker, tuz ve trans yağların tüketiminin azaltılmasına yönelik çalışmalar sonucunda son dönem kronik böbrek yetmezliği nedeniyle yıllık diyaliz hasta sayısının %2'lere kadar düşmesi ihtimal dahilindedir.

Diğer bir gelişme ise taşınabilir suni böbrek cihazı üretilmesidir. Bu konuda araştırmalar hızla ilerliyor ve güneş enerjisiyle çalışacak taşınabilir böbrek cihazının kullanımı için 10 yıl, yani 2030'lu yıllar tahmin ediliyor.

TÜRK BÖBREK VAKFI'NIN BÖBREK SAĞLIĞINI KORUMA ÇALIŞMALARI

Vakfımız bilimsel çalışmalara hem konu oluyor hem destek veriyor. Tatilini ülkemizde geçiren diyaliz hasta sayısı artıyor.

Vakıf olarak yaptığımız paramedikal ve sosyal etkinliklerle kamuoyunu bilinçlendirmeye devam ederken, 1989'dan bu yana hizmet verdiğimiz Ahmet Ermiş Diyaliz Merkezi'ndeki hastalarımız nezdinde bilimsel çalışmalara da ön ayak olduk. Merkezimizde 1989 yılından beri diyaliz hizmeti vermeye devam ettiğimiz altı hastamız olduğunu iftiharla vurgulamak istiyorum.

Ahmet Ermiş Diyaliz Merkezi açıldığı günden itibaren binlerce hastaya hizmet verdi. Halen hemodiyaliz tedavisi alan 10 yıl üzeri 20, 15 yıl üzeri 15, 20 yıl üzeri 16, 25 yıl üzeri 6 hastamız bulunuyor. 65 yaş üzeri de 154 hastamız var. Bu durum iftihar vesilemiz, çünkü Türkiye'de bu kadar uzun zaman tedavi hizmeti veren başka merkez bulunmuyor.

Vakfımıza bağlı diyaliz merkezlerdeki hastalarımızdan alınan onamlar sonrası yapılan "Hemodiyaliz Tedavilerde Geriatrik Olgular" adlı bilimsel çalışma, tıp literatürlerinde yerini aldı.



TÜRK BÖBREK VAKFI'NIN BÖBREK SAĞLIĞINI KORUMA ÇALIŞMALARI



YAŞLI HEMODİYALİZ HASTALARINDA BESLENMENİN DEĞERLENDİRİLMESİ

Rumeyza Kazancıoğlu*, Ahmet Çınar**, Emine Aydemir**,
Ahmet Turan Işık**, Bilal Gorcin***

*Bezmialem Vakıf Üniversitesi Tıp Fakültesi Hastanesi,
Nefroloji Bölümü, İstanbul, Türkiye

** Bezmialem Vakıf Üniversitesi Tıp Fakültesi Hastanesi,
Geriatri Bölümü, İstanbul, Türkiye

***Türk Böbrek Vakfı, İstanbul, Türkiye

Giriş:

Hemodiyalizi olan hastaların beslenmesi risklidir; çünkü bu hastaların genellikle iştahları az ve sınırlı diyetleri vardır. Geleneksel olarak, hemodiyaliz hastalarının beslenme düzeyini değerlendirmek için klinisyenler antropometrik ölçümlere, gıda alım kaydına, biyokimyasal değerlere ve beslenme veya iştah değerlendirmesine bakarlar. Tüm bunların uygun şekilde kullanımı profesyonel bilgi veya eğitim gerektirir. Daha basit değerlendirme araçları rutin değerlendirme için daha pratiktir. Revize edilmiş MNA (Mini Nutrisyon Değerlendirmesi) bunun için idealdir. Farklı durumlardaki yaşlı hastaların nutrisyon değerlendirmesinde

MNA yaygın olarak kullanılır.

Hemodiyaliz hastalarının da yaşlanma gerçeğine dayanarak, yaşlanma ile ilgili bazı önemli konuların farkına varmak önemlidir. Buna ek olarak, böbrek hastalığı olan insanların sayısı geriatrik popülasyonda diğer yaş gruplarına göre daha fazla artış göstermektedir. Amerika’ da diyaliz tedavisi gören hastaların yaklaşık %50-60’ ı yaşlıdır. Bunun yanı sıra Amerika’ da yapılan çalışmalara göre, böbrek hastalığı olan yaşlıların % 89’u hemodiyaliz, % 8’i periton diyaliz ve % 1’i ev diyaliz tedavisi görmektedir. Bu çalışmanın amacı yaşlı hemodiyaliz hastalarının beslenme durumlarını kontrol gruplarıyla karşılaştırmaktır.

Materyal ve Metot:

65 yaş üstü olan ve 3 aydan fazla hemodiyaliz tedavisi gören hastalar ile bilgi-

TÜRK BÖBREK VAKFI'NIN BÖBREK SAĞLIĞINI KORUMA ÇALIŞMALARI

lendirilmiş olanlar çalışmaya dahil edildi. Kontrol grupları hem sağlıklı yaşlı hem kronik böbrek hastalığı olup hemodiyaliz tedavisi görmeyen hastaları kapsar. Çalışma Bezmialem Vakıf Üniversitesi etik komitesi tarafından onaylanmıştır (no: 9/13).

Aynı araştırmacılar (AC, EA) tarafından hastalar hafta ortası seanslarından da MNA skalaları ile değerlendirildiler. Kontrol grubundaki hastalar üniversitemizin geriatri polikliniğinde MNA testleri ile değerlendirildi. MNA; SF 6 bölümden oluşur. Son 3 aydaki gıda azalması (skor: 0-2), son 3 aydaki kilo kaybı (skor: 0-3), hareketlilik (skor: 0-2), son 3 ayda akut hastalık veya stres (skor: 0-2), nöropsikolojik problemler (skor: 0-2) ve BMI (skor: 0-3). Total skor Aralığı 0 ile 14 arasındır. Her katılımcının albümin, B12, serum üre, keratinin, kalsiyum, fosfor düzeyleri araştırıldı. Seansların başında hemodiyaliz hastalarının kanları alındı. Kontrol grubundaki hastaların kanları 12 saat açlıktan sonra alındı.

Hemodiyaliz tedavisi her hafta üç defa 4 saatlik seanslar şeklinde olur. İstatistik analizi IBM ve SPSS yazılım 19.0 versiyonu kullanılarak yapıldı. Sürekli değişkenler mean ve standart sapma gibi istatistik karakterleriyle ifade edildi. Süreksiz değişkenler ise sayma ve yüzde ifadeleriyle gösterildi. Independent Samples t-test, Chi-square test ve Pearson Korelasyonu sonuçları değerlendirmek için kullanıldı. Farklılıklar ve korelasyon $p < 0.05$ noktasında anlamlı bulundu.

SONUÇ:

121 hasta (53 bayan, 68 erkek) çalışmaya dahil edildi. 37 bayan, 33 erkekten oluşan kronik böbrek hastaları kontrol grubu 1'i oluştururken, 65 bayan, 46 erkek sağlıklı gönüllüler kontrol grubu 2'yi oluşturdular. Hastaların ve kontrollerin ortalama yaşı tablo 1 de gösterilmiştir. Çalışma grubunun ve kontrol gruplarının yaşları arasında istatistiksel fark yoktur ($p=0.07$).

	Ortalama yaş $\pm$ SD	Yaş dağılımı
Çalışma Grubu	73,1 $\pm$ 6,11	65-87
Kontrol Grubu 1	72,1 $\pm$ 8,08	65-90
Kontrol Grubu 2	74,0 $\pm$ 6,59	65-86

Tablo 1: Çalışmaya katılanların ortalama yaşları:

TÜRK BÖBREK VAKFI'NIN BÖBREK SAĞLIĞINI KORUMA ÇALIŞMALARI

HD'nin ortalama süresi 6.14 ± 4.41 (1-18) yıldır. Hemodiyaliz için vasküler bağlantı fistül veya kataterdir (fistül % 89, katater % 11).

Laboratuvar sonuçları Tablo 2 de gösterilmiştir.

SERUM PARAMETRELERİ	Çalışma Grubu	Kontrol 1	Kontrol 2
Albümin, gr/dl	$3,83 \pm 0,37$	$3,5 \pm 0,55$	$4,35 \pm 0,07$
Kreatinin, mg/dl	$7,05 \pm 1,62$	$3,54 \pm 1,95$	$0,85 \pm 0,18$
Üre, mg/dl	$59,9 \pm 16,4$	$72 \pm 45,4$	$24 \pm 2,12$
Kalsiyum, mg/dl	$8,84 \pm 0,75$	$6,3 \pm 0,88$	$10,3 \pm 0,28$
B12 vitamin,	$1452,9 \pm 637$	267 ± 133	321 ± 82

Tablo 2: Çalışma ve kontrol grupları arasında ortalama $\pm$ SD laboratuvar değerleri

MNA sonuçları Tablo 3'te gösterilmiştir:

Gruplar	MNA skor + SD
Çalışma	$11,4 \pm 2,42$
Kontrol Grubu 1	$7,9 \pm 2,85$
Kontrol grubu 2	$11,3 \pm 2,19$

Çalışma grubu ve kontrol grubu 1 arasında MNA skorları açısından önemli bir fark vardır ($p=0.05$). Hemodiyaliz hastalarının MNA skoru hastaların yaşları ve albümin seviyeleriyle ilişkilidir ($p=0.006$ ve $p=0.001$).

Tablo 3: MNA skorları:

Tartışma:

Beslenme durumunun değerlendirilmesi yaşlı hastalar için, özellikle de kronik böbrek hastalığı olan hastalar için önemlidir. Kötü beslenmeyi ve kötü beslenmeyle ilgili olabilecekleri önlemek için geriatrik ve nefroloji pratiğinde riskte olan hastaların erken tespiti önemlidir.

Sonuçlarımıza göre, revize edilmiş MNA-SF kronik böbrek hastalığı olan yaşlı hastaların beslenme değerlendirmesinde basit ve kullanışlı bir araçtır. Buna ek olarak HD hastalarının beslenme durumu, HD olmayan yaşlı kronik böbrek hastalarından daha iyidir. Bu, ikincisindeki protein alımının sınırlı olmasından kaynaklanır. Hemo-

TİMUR ERK'İN KALEMİNDEN

TÜRK BÖBREK VAKFI'NIN BÖBREK SAĞLIĞINI KORUMA ÇALIŞMALARI

diyalizin süresinin MNA skorunu etkilememesi de merkezde yeterli diyaliz olduğunun göstergesidir.

Gelecek yıllarda 65 yaş ve üstü popülasyon artacaktır. Bununla birlikte, aynı zamanda uzun yaşayan insanların diyabet, demans, kanser, kalp krizi, ateroskleroz ve böbrek hastalıkları gibi yaş ile ilgili sorunlara maruz kalabileceği anlamına gelmektedir.

Bu da sağlık sorunlarının yaşlı nüfus tarafından daha fazla yaşandığı anlamına gelmektedir. Bu durum hem birey için hem de toplum için sağlık, hayat kalitesi ve ekonomik yük anlamında sıkıntılar teşkil eder.

KAYNAKLAR

1. Bilbrey G, Cohen TL. Identification and treatment of protein calorie malnutrition in chronic hemodialysis patients. *Dialysis and Transplantation* 1989;18 (12):669- 700
2. Maroni B, Steinman TI, Mitch NE. A method for estimating nitrogen intake of patients with chronic renal failure. *Kidney Int* 1985;27:58-61
3. Bergstro'm J. Nutrition and mortality in hemodialysis. *J Am Soc Nephrol* 1995;6:1329-1341
4. S Sezer, FN Özdemir, Ş Şengül, P Özyigit, T Ünal. Z Arat. M Turan, M Haberal. Does low interdialytic weight gain indicate malnutrition? XXXVI Congress of the European Renal Association, European Dialysis Transplant Association: (abstract) 1999; 250
5. Iseki K, Kawazoe N, Fukiyama K. Serumalbumin is a strong predictor of death in chronic dialysis patients. *Kidney Int* 1995;48:510-516
6. Lowrie EG, Lew NL. Death risk in hemodialysis patients: the predictive value of commonly measured variables and an evaluation of death rate differences between facilities. *Am J Kidney Dis* 1990;15:458

TÜRK BÖBREK VAKFI'NIN BÖBREK SAĞLIĞINI KORUMA ÇALIŞMALARI

Diyalize bağlı hasta YILDA 3 BİN BÖBREK NAKLİ YAPILIYOR sayısı düşüyor

TÜRKİYE’de 65 bin civarında kronik böbrek yetmezliği nedeniyle hemodiyalize bağlı olan hasta bulunurken, böbrek nakillerindeki artış, hemodiyalize bağlı hasta sayısında düşüşe yol açıyor. 1990’lı yıllarda yılda 400-500 civarında böbrek nakli gerçekleştirilirken, şu anda yılda 3 bin nakil yapılıyor. Türk Böbrek Vakfı (TBV) Başkanı Timur Erk, Türkiye’de 65 bin civarında kronik böbrek yetmezliği nedeniyle hemodiyalize bağlı hasta bulunduğunu, bunların yaklaşık 5 bininin periton diyalizi hastası olduğunu anlattı. 65 bin hastanın tamamının böbrek nakli için sırada olduğunu söylemeyeceğini belirten Erk, “20-22 bin vatandaşımız, her an böbrek nakli için sırada bekliyor. Bunların ezici bir çoğunluğu, yüz de 85-90’ı canlıdan nakil için bekliyor. Birinci ve ikinci dereceden akrabası varsa, onlar verici olabiliyor. Uygun olanı, kadavradan nakil” diye konuştu.

‘KORUYUCU HEKİMLİK ÖNEMLİ’

Erk, Türkiye’de yılda 3 bin civarında böbrek nakli yapıldığını ve sayının her geçen gün arttığını dile getirerek, “Böbrek nakli demek, bir nevi yaşam kalitesinin artması demek. Çünkü böbrek yetmezliği hastalarının gün aşırı, 2 günde bir diyalize, makineye bağımlı olmaları gerekiyor” dedi.

Erk, 1990’larda hemodiyalize giren böbrek hastası sayısının her yıl yüzde 10-12 civarında arttığına dikkati çekerek, şu bilgileri verdi: “Şimdi bu, yüzde 2’lere düştü. Çünkü Türkiye, koruyucu hekimliği daha iyi yapıyor ve böbrek nakli sayıları arttı. Her yıl yaklaşık yüzde 8-10 oranında böbrek nakli yaparsak, diyalize giren hasta sayısı yüzde 2 artarsa, bekleyen sayısında gerileme olacak.”

TÜRK BÖBREK VAKFI'NIN BÖBREK SAĞLIĞINI KORUMA ÇALIŞMALARI

Türkiye, diyaliz hizmetinde dünyada ön sıralarda

Türkiye’de, diyaliz hastalarının yaşam kalitesinin birçok ülkeye göre daha yüksek olduğu belirtildi.

Marmara Üniversitesi İşletme Fakültesi, İngilizce İşletme Bölümü Sayısal Yöntemler Anabilim Dalı bünyesinde, Türk Böbrek Vakfı’nın (TBV) destekleriyle gerçekleştirilen araştırmaya göre, diyaliz hastalarının yaşam kalitelerinin, Avrupa, Japonya ve Amerika Birleşik Devletleri’nde tedavi gören diyaliz hastaların yaşam kalitelerine ilişkin algılarına göre daha yüksek olduğu belirtildi.

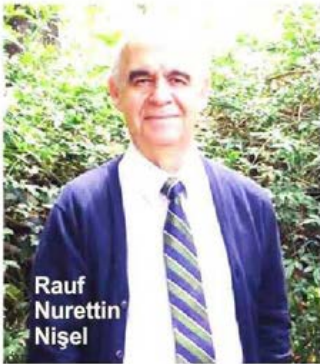
TBV Başkanı Timur Erk, “Türk Böbrek Vakfı Diyaliz Merkezlerinde yaşam süresi, genel ortalamaların çok üzerinde. Merkezlerimizde, 25 yılı geride bırakmış tedavi gören hastalarının olması, sunulan hizmetin niteliği hakkında bir fikir vermekle birlikte, Marmara Üniversitesi, İşletme Fakültesi, İngilizce İşletme

Bölümü, Sayısal Yöntemler Anabilim Dalı, öğretim üyelerinden Prof.Dr. Rauf Nurettin Nişel başkanlığında yürütülen ‘Hemodiyaliz Hastalarının Yaşam Kalitesini Etkileyen Faktörlerin Uluslararası Mukayeseli Analiz Raporu’ isimli bilimsel araştırmaya göre, Avrupa Birliği Ülkeleri, Japonya ve Amerika Birleşik Devletleri gibi ülkelerle de mukayese edildiğinde, toplam hizmet kalitesi açısından da oldukça iyi bir yerde olduğu belirlenmiştir ve bu araştırma sonuçları çalışmalarımızda bizleri bir defa daha yüreklendirmiştir” dedi.

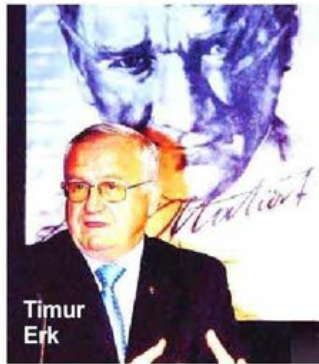
Araştırmada kullanılan “Böbrek Hastalığı Yaşam Kalitesi KDQOL36 (Kidney Disease Quality of Life)” ölçüm aracına göre, hastalığın etkileri, böbrek hastalığının getirdiği yük, zihinsel işlev, uyku, sosyal destek, hasta tatmini gibi kriterler değerlendirme konusu oldu.

Araştırmada mukayeseye konu olan ülkeler Amerika Birleşik Devletleri, Avrupa’yı temsilen Fransa, Almanya, İtalya, İspanya, Birleşik Krallık ve Japonya. Türkiye’yi temsilen ise Türk Böbrek Vakfı Diyaliz Merkezleri’nden tedavi gören hemodiyaliz hastaları baz alındı. Araştırmada baz alınan hastalar itibarıyla yaş ortalaması büyük oranda benzerlik göstermekle birlikte, Avrupa, ABD ve Türkiye’de yaş ortalaması 59 iken Japonya’da ise 58.

Prof.Dr. Rauf Nurettin Nişel, “Bu araştırmanın temel amacı hemodiyaliz hastalarının yaşam kalitesini yükseltmek amacıyla, hemodiyaliz hastalarının içinde bulundukları durumla ilgili fiziksel ve duygusal sorunlarına ilişkin algılarını uluslararası normlara uygun olarak ölçmektir. Ayrıca bu saha çalışması sonucunda oluşturulacak veri bankasının tüm hekimlerimizin serbestçe kullanımına sunmak, böylece bu alanda yapılacak bilimsel çalışmaların yaygınlaştırmasını da hedeflemekteyiz. Bu araştırmanın bir diğer önemli amacı ise KDQOL36 (Kidney Disease Quality of Life) ölçüm aracını kullanarak yaşam kalitelerinde etkili olan faktörleri ölçmek ve Türk Böbrek Vakfı Diyaliz Merkezlerinde tedavi gören hemodiyaliz hastalarının yaşam kalitelerinde etkili olan bu faktörler itibarıyla uluslararası mukayesesi ni yapmaktır” dedi. (İHA)



Rauf
Nurettin
Nişel



Timur
Erk

TÜRK BÖBREK VAKFI'NIN BÖBREK SAĞLIĞINI KORUMA ÇALIŞMALARI

Birçok ülkeyi geride bıraktık

Türk Böbrek Vakfı Diyaliz Merkezlerinde tedavi gören hastaların yaşam kalitesi, uluslararası arenada ön sırada olduğu belirtildi. Hemodiyaliz hastalarının yaşam kalitelerini ölçümlemek üzere gerçekleştirilen araştırma, Türk Böbrek Vakfı'nın desteği ile Marmara Üniversitesi'nden Prof. Dr. Rauf Nurettin Nişel başkanlığında hayata geçirildi. Araştırmaya göre; Türk Böbrek Vakfı Diyaliz Merkezlerinde tedavi gören hastaların yaşam kalitelerine ilişkin algıları, Avrupa, Japonya ve Amerika Birleşik Devletleri'nde tedavi gören diyaliz hastaların yaşam kalitelerine ilişkin algılarına göre daha yüksek olduğu ortaya konuldu.

Genel ortalamaların üstünde

Marmara Üniversitesi İşletme Fakültesi, İngilizce İşletme Bölümü Sayısal Yöntemler Anabilim Dalı bünyesinde Türk Böbrek Vakfı'nın desteğiyle gerçekleştirilen araştırma, Prof. Dr. Rauf Nurettin Nişel başkanlığında, Yrd. Doç. Dr. Ayşe Çınar, Araştırma Görevlisi Hüseyin Ekizler ve Marmara Üniversitesi'nin öğrencilerinin görev almasıyla hayata geçirildi. Türk Böbrek Vakfı (TBK) Başkanı Timur Erk, Türk Böbrek Vakfı Diyaliz Merkezlerinin başarılarını dünyada da kanıtladığını belirtti. Türk Böbrek Vakfı Diyaliz Merkezlerinde yaşam süresinin genel ortalamaların çok üzerinde olduğunu kaydeden Erk, şunları kaydetti:

"Merkezlerimizde 25 yılı geride bırakmış tedavi gören hastalarının olması, sunulan hizmetin niteliği hakkında bir fikir vermekle birlikte, Marmara Üniversitesi, İşletme Fakültesi, İngilizce İşletme Bölümü, Sayısal Yöntemler Anabilim Dalı, öğretim üyelerinden Prof. Dr. Rauf Nurettin Nişel başkanlığında yürütülen 'Hemodiyaliz Hastalarının Yaşam Kalitesini Etkileyen Faktörlerin Uluslararası Mukayeseli Analiz Raporu' isimli bilimsel araştırmaya göre, Avrupa Birliği Ülkeleri, Japonya ve Amerika Birleşik Devletleri gibi ülkelerle de mukayese edildiğinde, toplam hizmet kalitesi açısından da oldukça iyi bir yerde olduğu belirlenmiştir ve bu araştırma sonuçları çalışmalarımızda bizleri bir defa daha yüreklendirmiştir" dedi.

Araştırmada kullanılan 'Böbrek



Hastalığı Yaşam Kalitesi KDQOL36 (Kidney Disease Quality of Life) ölçüm aracına göre; hastalığın etkileri, böbrek hastalığının getirdiği yük, zihinsel işlev, uyku, sosyal destek, hasta tatmini gibi kriterlerin değerlendirme konusu olduğu belirtildi. Araştırmada, mukayeseye konu olan ülkeler ise Amerika Birleşik Devletleri, Avrupa'ya temsilen Fransa, Almanya, İtalya, İspanya, Birleşik Krallık ve Japonya. Türkiye'yi temsilen ise Türk Böbrek Vakfı Diyaliz Merkezleri'nden tedavi gören hemodiyaliz hastalarının baz alındığı belirtildi. Araştırmada baz alınan hastalar itibarıyla yaş ortalaması büyük oranda benzerlik göstermekle birlikte, Avrupa, ABD ve Türkiye'de yaş ortalaması 59 iken Japonya'da ise 58 olduğu kaydedildi.

Uluslararası mukayese sıralamasında en yüksek yaşam kalitesi puanı ile Türk Böbrek Vakfı Diyaliz Merkezleri hastalarının ilk sırada yer aldığı, bunu ABD, Japonya ve son sırada ise Avrupa diyaliz hastalarının yer aldığı kaydedildi. Yapılan ölçek değerlendirmelerine göre 2 grupta (Fiziksel Rol ve Sosyal İşlev) Türk Böbrek Vakfı hastalarının diğer ülkelerin önünde yer aldığı kaydedildi.

Yüzde 78'i sebebini biliyor

Mukayese raporundan bağımsız olarak Türk Böbrek Vakfı hastalarına yapılan araştırmanın diğer detayları ise şöyle oldu:

■ Araştırmaya konu edilen hastaların yüzde 55.1'i erkek hastalar oluşturuyor.

■ Hastaların yüzde 78'i hastalıklarının nedenini bildiklerini ifade

etmişlerdir. Buna göre; nedenler arasında en yüksek oran yüzde 23.7 ile 'tansiyon', yüzde 19.9 ile 'şeker', yüzde 6.6 ile ise 'böbrek taşı' olarak belirtildi. Bunlar dışında ise aralarında genetik, ilaç yan etkisi, böbrek iltihabı, kist gibi toplamda 48 farklı hastalık nedeni söz konusu oldu.

■ Hastaların yüzde 49.2'si 10 yıldan daha az süredir böbrek hastası olduklarını ifade etmişlerdir.

■ Hastaların yüzde 69.9'u kendilerine 10 yıldan daha az süredir diyaliz tedavisi uygulandığını belirtmişlerdir.

■ Hastaların yüzde 74.6'sı evli.

■ Hastaların yüzde 96.2'si TBV hemodiyaliz merkezi sürekli hastası.

■ Hastaların yüzde 43.2'si böbrek hastalığının hayatını çok fazla sekteye uğrattığını, yüzde 55.7'si diyaliz personelinin böbrek hastalığı ile mücadelede kendilerine destek olduğunu, yüzde 43.6'sı genel sağlık durumlarının iyi olduğunu belirtti.

Prof. Dr. Rauf Nurettin Nişel, "Bu araştırmanın temel amacı, hemodiyaliz hastalarının yaşam kalitesini yükseltmek amacıyla içinde bulundukları durumla ilgili fiziksel ve duygusal sorunlarına ilişkin algılarını uluslararası normlara uygun olarak ölçmektir. Ayrıca bu saha çalışması sonucunda oluşturulacak veri bankasının tüm hekimlerimizin serbestçe kullanımına sunmak, böylece bu alanda yapılacak bilimsel çalışmaların yaygınlaştırmasını da hedeflemekteyiz. Bu araştırmanın bir diğer önemli amacı ise KDQOL36 (Kidney Disease Quality of Life) ölçüm aracını kullanarak yaşam kalitelerinde etkili olan faktörleri ölçmek ve Türk Böbrek Vakfı Diyaliz Merkezlerinde tedavi gören hemodiyaliz hastalarının yaşam kalitelerinde etkili olan bu faktörler itibarıyla uluslararası mukayeselerini yapmaktır" dedi.

● Adem YAZICI DHA

TÜRK BÖBREK VAKFI'NIN BÖBREK SAĞLIĞINI KORUMA ÇALIŞMALARI



Diyaliz hizmetlerinde Avrupa'yı geride bıraktık

Türk Böbrek Vakfı'nın desteğiyle Marmara Üniversitesi'nde Prof. Dr. Rauf Nurettin Nişel başkanlığında yapılan araştırmaya göre, ülkemizdeki diyaliz merkezlerinde tedavi gören hastaların yaşam kalitelerine yönelik algıları, Avrupa, Japonya ve ABD'de tedavi gören diyaliz hastalarına göre daha yüksek. "Hastalığın etkileri", "böbrek hastalığının getirdiği yük", "zihinsel işlev", "uyku", "sosyal destek" ve "hasta tatmini" gibi kriterlerin değerlendirildiği araştırmadan elde edilen bilgiler ABD, Avrupa'yı temsilen Fransa, Almanya, İtalya, İspanya, Birleşik Krallık ve Japonya

ile yapıldı. Türkiye'yi temsilen Türk Böbrek Vakfı diyaliz merkezlerinde tedavi gören hemodiyaliz hastaları ile görüşüldü.

Merkezde 25 yılı geride bırakmış diyaliz hastalarının olduğunu söyleyen Türk Böbrek Vakfı Başkanı Timur Erk, "Türk Böbrek Vakfı diyaliz merkezlerinde yaşam süresi, genel ortalamaların çok üzerinde. 25 yılı geride bırakmış tedavi gören hastalarının olması, sunulan hizmetin niteliği hakkında bir fikir veriyor. Araştırma, Türkiye'deki diyaliz tedavi hizmetlerinin dünya standartlarında hatta bazı noktalarda daha iyi olduğunu gösterdi" dedi.

TÜRK BÖBREK VAKFI'NIN BÖBREK SAĞLIĞINI KORUMA ÇALIŞMALARI

Son dönem kronik böbrek yetmezliği hastalığının en seçkin tedavi yöntemi olan organ nakli ve organ bağıışı için 2012 yılının son çeyreğinde seferberlik başlattık. Özellikle kadavradan organ bağıışının arttırılması için hazırlanan ve ülkemizin seçkin üç sanatçısının yer aldığı "Beni Bağıışlayın" başlıklı kamu spotu, 5 Şubat 2013 tarihinde alınan onaylar sonrasında televizyon ve radyo kanallarında yayınlandı. Yayın ertesinde toplumdan çok olumlu geri bildirimler alındı.



TÜRK BÖBREK VAKFI'NIN BÖBREK SAĞLIĞINI KORUMA ÇALIŞMALARI



8 Mart 2012 Dünya Böbrek Günü için her yıl bir tema belirleniyor. IFKF (Uluslararası Böbrek Vakıfları Federasyonu), bu yılın konusunu "Organ Nakli" olarak belirledi. Ancak ülkeler yerel öncelikleri doğrultusunda tema belirleme hakkına sahip olduğundan, Türk Böbrek Vakfı Türkiye'nin temasını tüketimdeki artış nedeniyle "Tuz" olarak belirledi. Dünya Böbrek Günü etkinlikleri kapsamında Türk Böbrek Vakfı evsahipliğinde düzenlenecek pa-

nelde, beslenmenin böbrek sağlığına etkisi ve tuz kullanımı öne çıkıyor. Panelde; Kronik Böbrek Hastalığına Genel Bakış, Türkiye'de ve Dünyada Böbrek transplantasyonu, Türk Böbrek Vakfı Nakil Programı, Beslenmenin Hastalığa Etkisi, Tuz Kullanımı: yarar – zarar ilişkisi ve Tuz Miktarının Kısıtlanmasına Yönelik Yapılan Çalışmalar ve Yasalaşma Süreci gibi konular uzmanlar tarafından her yönüyle işlenecek.

TÜRK BÖBREK VAKFI'NIN BÖBREK SAĞLIĞINI KORUMA ÇALIŞMALARI

Başka bir ülkede nakil yaptırmayın

ERK, 1990'larda hemodiyalize giren böbrek hastası sayısının her yıl yüzde 10-12 civarında artışına dikkat çekerek, şu bilgileri verdi: "Şimdi bu, yüzde ikilere düştü. Çünkü Türkiye, koruyucu hekimliği daha iyi yapıyor ve böbrek nakli sayıları arttı. 1990'larda sayı yaklaşık 400-500 civarındaydı. Bugün 3 bine çıktı. 3 bin kişi bekleyenlerin sayısı azalıyor demek. Her yıl yaklaşık yüzde 8-10 oranında böbrek nakli yaparsak, diyalize giren hasta sayısı yüzde 2 artarsa, bekleyen sayısında gerileme olarak "Fekiden nakil için sadece birinci derecede akrabalık aranırken, artık ikinci ve üçüncü dereceden akrabadan da nakil yapılabileceğini anlatan Erk, kadavradan nakil konusunu artırmak gerektiğinin altını çizdi. Erk, hastaları, Türkiye dışında başka bir ülkede nakil yaptırmaması konusunda uyarak, Türkiye'de yaklaşık 65 tane böbrek nakli merkezi bulunduğunu kaydetti.

Nakiller hızla artıyor hasta sayısı düşüyor



Türkiye'de 65 bin civarında kronik böbrek yetmezliği nedeniyle hemodiyalize bağlı hasta bulunduğunu belirten Türk Böbrek Vakfı Başkanı Timur Erk, "Böbrek nakillerindeki artış, hemodiyalize bağlı hasta sayısında düşüşe yol açıyor" dedi.

TÜRKİYE'de 65 bin civarında kronik böbrek yetmezliği nedeniyle hemodiyalize bağlı olan hasta bulunurken, böbrek nakillerindeki artış, hemodiyalize bağlı hasta sayısında düşüşe yol açıyor. 1990'lı yıllarda yılda 400-500 civarında böbrek nakli gerçekleştirilirken, şu anda yılda 3 bin nakil yapılıyor. Haftada iki veya üç kez hemodiyalize bağlanarak yaşamaları sürdüren kronik böbrek yetmezliği hastaları, diyaliz merkezlerinde kurdukları arkadaşlıklar, "aile" olarak tanınıyor.

65 BİN KRONİK BÖBREK HASTASI VAR
Ortak sorunları paylaşan hastaların arkadaşlıkları, merkezde sınırlı kalmıyor. Hastalar, sosyal yaşamlarında da birbirleriyle ve ailece görüşmeyi sürdürüyor. Türk Böbrek Vakfı (TÖV) Başkanı Timur Erk, Türkiye'de 65 bin civarında kronik böbrek yetmezliği nedeniyle hemodiyalize bağlı hasta bulunduğunu, bunların yaklaşık 5 bininin periton diyalizi hastası olduğunu anlattı. 65 bin hastanın tamamının böbrek nakli için sırada olduğunu söylemeyeceğini belirtti. ■ **Ardaç HONGUR/A.A.**

EYLÜL 2012 HÜRRİYET GAZETESİ

Böbrek sırasında 22 bin kişi var

TÜRK Böbrek Vakfı Başkanı Timur Erk, Türkiye'de 65 bin civarında kronik böbrek yetmezliği nedeniyle hemodiyalize bağlı hasta bulunduğunu, bunların yaklaşık 5 bininin periton diyalizi hastası olduğunu anlattı. Erk, "20-22 bin vatandaşımız, her an böbrek nakli için sırada bekliyor. Bunların ezici bir çoğunluğu, yüzde 85-90'ı canlıdan nakil için bekliyor. Uygun olanı, kadavradan nakil" diye konuştu. Erk, 1990'larda hemodiyalize giren böbrek hastası sayısının her yıl yüzde 10-12 civarında artışına dikkati çekerek, "Şimdi bu, yüzde 2'lere düştü. Çünkü Türkiye, koruyucu hekimliği daha iyi yapıyor ve böbrek nakli sayıları arttı" dedi. AA

EYLÜL 2012 SABAH GAZETESİ

TÜRK BÖBREK VAKFI'NIN BÖBREK SAĞLIĞINI KORUMA ÇALIŞMALARI

Bağışladılar

TÜRK Böbrek Vakfı, "Beni Bağışlayın!" adlı bir sosyal sorumluluk projesi başlattı. Kampanyaya ilk destek Sedef Avcı, Esra Dermancıoğlu ve Mete Horozoğlu'ndan geldi. Üçlü, böbrek, karaciğer ve kalp bekleyen hastalar için organlarını bağışladı. Kampanyanın gönüllü destekçilerinden Sedef Avcı, "Organlarımın toprakta çürüyüp gitmesi yerine başka bedende hayat bulması beni çok sevindirir" derken, Dermancıoğlu, "Organ bağıışı, en önemli mirastır. Bunun, insanîyet adına en önemli davranış

olduğunu düşünüyorum" diye konuştu. Horozoğlu da herkesi organlarını bağışlamaya davet etti: "Organ bağıışı, verilebilecek en büyük hediye."



Türk Böbrek Vakfı'nın "Beni Bağışlayın" kampanyasına destek veren Sedef Avcı, Esra Dermancıoğlu ve Mete Horozoğlu, organlarını bağışladı.

KASIM 2012 HÜRRİYET GAZETESİ

"ORGAN BAĞIŞI EN ÖNEMLİ MİRAS"

Türk Böbrek Vakfı bilere hatırı sağlığına kavuşturabilmek için "Beni Bağışlayın" kampanyasını başlatmış. Amacı, ülkemizde böbrek bekleyen 19 bin 448 hastaya her hafta 127 hastaya destek sağlamak.



KASIM 2012 MİLLİYET GAZETESİ



Şimdi sıra sizlerde

■ OYUNCU Sedef Avcı, Esra Dermancıoğlu ve Mete Horozoğlu, anlamlı bir kampanyaya gönüllü destek verdi. Üç isim, Türk Böbrek Vakfı için el ele verdi. **■ "BENİ Bağışlayın"** projesinde yer alan ünlü oyuncular, "Biz hastalara umut olmak için organlarımızı bağışladık, şimdi sıra sizde" mesajı verdi.

KASIM 2012 TAKVİM GAZETESİ

Organlarımız toprak olmasın

Türk Böbrek Vakfı'nın yeni sosyal sorumluluk projesi "Beni Bağışlayın" kampanyası, böbrek bekleyen hastalara her hafta 127 hastaya destek sağlamak için başlatılmış. Türkiye'de böbrek bekleyen 19 bin 448 hastaya her hafta 127 hastaya destek sağlamak için başlatılmış. Türkiye'de böbrek bekleyen 19 bin 448 hastaya her hafta 127 hastaya destek sağlamak için başlatılmış.



KASIM 2012 STAR GAZETESİ

TÜRK BÖBREK VAKFI'NIN BÖBREK SAĞLIĞINI KORUMA ÇALIŞMALARI



BENİ BAĞIŞLAYIN!
Organlarınızı bağışlayın, yeniden başlayan hayatlarla sevinelim.
Sedef Avcı

ÜNLÜLERDEN
TÜRK BÖBREK VAKFI
organ bağışına
BÜYÜK DESTEK

TÜRK Böbrek Vakfı'nın yeni kampanyası 'Beni Bağışlayın'a ilk destek ünlü oyuncular Sedef Avcı, Esra Dermancıoğlu ve Mete Horozoğlu'ndan geldi. Kampanyanın gönüllü destekçisi olan Avcı, "Organlarımız toprakta yok olup gideceğine, bir insanı yaşatmak kadar güzel bir şey olamaz" dedi. Dermancıoğlu ise, "Bence organ bağışı, bırakılabilecek en önemli mirastır" diye konuştu.

Türkiye'nin organ bağışı karnesi



HAFTA içi her akşam Bloomberg HT ekranını renklendiren **"HT Gündem"**'de Gülin Yıldırımkaaya'nın bu akşamki konuğu, Türk Böbrek Vakfı Başkanı Timur Erk oluyor. Böbrek rahatsızlıklarıyla ilgili birçok konunun konuşulduğu programda; "Böbrek sağlığımız neden bozulur?", "Uzak dumamız gereken riskli gıdalar hangileri?", "Böbrek rahatsızlığının belirtileri neler?", "Türkiye'nin organ bağışı karnesi nasıl?", "Organ naklinde öncelik nasıl belirleniyor?", "Yılda kaç bin böbrek nakli ameliyatı yapılıyor?", "En çok bağışı hangi futbol takımının taraftarları yaptı?" ve "Türkiye'de organ mafyası var mı?" diye Yıldırımkaaya soruyor, Erk cevaplıyor. **Bloomberg HT 19.00**

TÜRK BÖBREK VAKFI'NIN BÖBREK SAĞLIĞINI KORUMA ÇALIŞMALARI

İki Emre'nin böbrek satma öyküsü...

« 21. Sayfadan devam

İki Emre, hikâyelerinde yalnız değiller. Organ nakli sayısı 1995'te 235 iken 2012'de 3 bin 965'e ulaşırsa da sıradakilerin sayısı 22 bini aşıyor. Türkiye'de 19.448 böbrek, 1.844 karaciğer ve 327 kalp bekleyen hasta olduğu biliniyor. Nakiller için 59 böbrek, 34 karaciğer nakli merkezi mevcut. Aslında mevzuat organ satışına izin vermiyor. Türkiye'de organ nakli canlı vericiden dördüncü dereceye kadar kan bağı olan akrabalar arasında yapılabilir.

Emniyet Genel Müdürlüğü organ mafyasının daha çok aracılık üzerinden işlediğini düşünüyor. Ancak yeni mevzuatla naklin son derece zorlaşması bu tür yasadışı faaliyetlerin ya merdiven altına ya yurtdışına yönleneceği korkusunu doğuruyor.

'En temizi kendimden olan parçayı değerlendirmek'



Organını satmak için Facebook'ta sayfa bile açan Emre K. birinci ağızdan durumunu şöyle açıklıyor: "Beş aydır uğraşıyorum. Teyzem de tek böbrekle yaşıyor. Benim gerekçem curesizlik. Babam ALS hastasıydı. İnternet kafe çalıştırıyordum. Kredi çektim. Evimizi ipotek ettirdik. Ama babam öldü. İşlerim battı. İcralarımız var. Annem de kredi çekti. Maaslı işte en fazla 730 TL veriyorlar. Hırsızlık bana yakışmaz... En temizi kendimden olan parçayı değerlendirmektir. Tabii ki korkuyorum. Bıcağı altına yattığında kalkacağın bile meçhul. O masaya yatanın canının yarısı gitmiş demektir zaten. Ama 40 bin TL borcumu karşılar diye tahmin ediyorum. Böbrek verdikten sonra çalışabilir miyim? Su anda da çalışmıyorum. Su an tek isteğim annemin evi kendinde kalsın. Borç çıktıktan sonra ayağa kalkacak kadar bir para da bana kalırsa Allah kerim... Allah sizi düşürmesin."

'Hayredeni görmedim'

Emre K.'nin planı kendisine mantıklı görünüyor. İki böbreğinden birini satın borcunu kapatacak ve hayatına devam edecek. Ama gerçekte işler pek de böyle yürümüyor. Neler olduğunu öğrenmek için 2009'da böbreğini 20 bin TL karşılığı satan Emre Akarçay'ı dinlemek yeterli: "Halâ sol tarafımın üzerine uzun süre yatamıyorum. Sogukta sol yanım tutmuyor. Kışın ameliyat yerimde kasılma ve sancılar oluyor. '20 günde normale dönersin' demişlerdi. Ben

üzerine cezaevine girdim, yedi ay yatıttım. Daha 30 yaşındayım: saçlarım bembeyaz. Hayattan ders aldım. Yanında çalıştığım birine güvendim. İşleri kötü gidiyordu ve kredi kartımı kullandım. Sonra adam kayboldu. 27 milyar borç taktı. Babam emekli polis memuru. Akdığım terbiyeden dolayı baskasının canını yakamadım. Hırsızlık yapamam. Böbreği satım, borcu ödedim. Ama her şey kötüye gitti. Güçsüz oldum. Çalışmıyordum. Tekrar borçlandım. Kredi kartı çıkarttım. Yani akdığım para fayda getirmedi. Bir de böbreğimden oldum. O dönemde kendimi güçsüz hissettim. Eşimin yüzüne bakamaz duruma geldim. Az daha boşanıyorduk. Ama Allah'a şükür. Şu anda toparladım. Bu zorlukları yaşayacağımı bilseydim yapmazdım."

Emre Akarçay, her şeye rağmen zorlukların üstesinden gelebildiğini söylüyor. Bugün bir işyeri var ve inşaat işleriyle uğraşıyor. Kendi tabiriyle kurtarmasında en büyük payın aile desteği olduğunu söylüyor. Ancak "Hayredeni görmedim. Kurtarını, o parayı alıp kendine çekti-düzen vereni pek görmedim" diyor.



Kadavradan bağış artarsa sorun çözülür



Türk Böbrek Vakfı Başkanı Timur Erk, ilk böbrek naklinin yapıldığı 1968'den yana Türkiye'de çok şeyin değiştiğini söylüyor. Erk, şöyle konuşuyor: "Diyaliz ve böbrek sağlığı ile ilgili hekimlik gelişmiş ülkeler düzeyinde. Özellikle Balkan ülkelerinden nakli için artık Türkiye'ye geliyorlar. 70 organ nakli merkezi-miz var. Türkiye'de organ nakli koordinatörleri mesleği oluştu. Artık kadavradan nakli için beyin ölümü tespiti ve yakınlarından onay alma işlemini yürüten 300 civarında uzman var. Altyapıda da önemli gelişmeler yaşandı. Devlet organ nakli başına,

hastaneye 36 bin TL veriyor. Beyin ölümü tespiti için üç bin TL veriyor." Erk, sıkıntının ise beyin ölümü tespiti sonrası aile yakınlarının organ nakline yanaşmaması olduğunu söylüyor. "Bilimsel işleri devamlı bu konuda bilgilendirme yapmalı. Beyin ölümü tıbbi bir konudur. Beş asgari bilimsel taru içerir. Ancak 22 bin vatandaş nakli için bekliyor. Yılda üç bin böbrek nakli oluyor. Ezici çoğunluğu candan gerçekleştiriliyor. Yani arz-talep dengesi dengesiz. Bu da ticarete yol açma riski taşıyor" şeklinde konuşuyor.

TÜRK BÖBREK VAKFI'NIN BÖBREK SAĞLIĞINI KORUMA ÇALIŞMALARI

Radikal gazetesine verdiğim röportajda, son yıllarda oldukça düşük oranda seyreden, kadavradan böbrek nakli payını artırmak için seferber olmamız gerektiğini vurguladım.

Mayıs 2013'te Diyanet İşleri Başkanlığı ve il müftülüklerine organ bağışının artırılması için düzenlenen CD, bir yazı ekinde gönderildi ve bazı müftülüklerden olumlu geri dönüşler alındı. (EK-22)

"Organ mafyası" tabirini düzeltelim, "organ ticareti mafyası" daha uygun. Nedenine gelince 23.000 böbrek nakli için bekleyen varken yılda ortalama 3.500 civarında nakil yapılırsa arz talep dengesizliği oluşur. Bu dengesizlik her sektörde olduğu gibi bu konuda da illegal yollara taşınır.

Nakil bekleyen hastalar yürüyor

■ **İSTANBUL (AA)** - Türk Böbrek Vakfı (TBV) ile Böbrek Hasta Haklarını Koruma ve Sosyal Yardımlaşma Derneği (BÖHAK), 3-9 Kasım arasında düzenlenen Organ Bağışı Haftası'nda, organ bağışına dikkati çekmek için Taksim'de etkinlik yapacak. Bu çerçevede organ nakli bekleyen bir grup böbrek hastası, bugün Galatasaray Lisesi önünden Taksim Meydanı'na yürüyerek organ bağışı için çağrıda bulunacak.

KASIM 2013 CUMHURİYET GAZETESİ



Nakil bekleyenler yürüyecek

Türk Böbrek Vakfı ile Böbrek Hasta Haklarını Koruma ve Sosyal Yardımlaşma Derneği, Organ Bağışı Haftası kapsamında, organ bağışına dikkati çekmek için bugün Taksim'de yürüyüş yapacak.

KASIM 2013-HABERTÜRK GAZETESİ

TÜRK BÖBREK VAKFI'NIN BÖBREK SAĞLIĞINI KORUMA ÇALIŞMALARI

Nakille yeniden doğdu

TÜRK Böbrek Vakfı (TBV) bursiyerlerinden olan, 4 yıl diyalize bağlı yaşamını sürdüren ve 13 yaşında iken kadavradan böbrek nakli yapılan Ayşe Dağ'ı, hastanede geçirdiği çocukluğu, hemşire olmaya yönlendirdi. İstanbul Üniversitesi Sağlık Bilimleri Fakültesi öğrencisi Dağ, "Bir insanın hayatını kurtarma şansı var ve insanlar bunu yapmıyor. Asıl günah bu bence. Bir insanın hayatını kurtarmak nasıl günah olabilir? Benim gibi bir çocuğu bir acıdan kurtarmak nasıl günah olabilir? Kesinlikle bağışlarım organlarımı. Gözümü, saçımı, her şeyimi alabilirler, bırakmasınlar benden bir şey. Organ yetmezliği çok zor bir şey. Organ yetmezliği, kadavradan nakil çok kısıtlı olunca tedavisi olmayan bir hastalık gibi görünüyor. Diyaliz tedavidir ama diyaliz bir süre sonra işkence haline geliyor. Babamın, ablamın böbreği uyuyordu bana ama ikisinin de böbreğinde sorun vardı, ailemden alamadım. Benim gibi çok insan var. Kadavradan nakil çok önemli. O organ çürüyecek. Bırakın bir insan kurtulsun, bir çocuk hayatını yaşasın" diyor.



Böbrek nakli olan gazeteci ve nakillerde artış ilişkisi

Yaklaşık 30 seneden bu yana yakından izlemekte olduğum böbrek sağlığının korunması ana teması içinde önemli bir paydaş olan böbrek nakilleri grafiği genelde son yıllarda az da olsa artış gösteriyor.

Ancak bazı yıllar artış, ortalamanın üstünde gerçekleşti. Bu durum, eğer bir medya mensubu böbrek hastası olur ve daha sonra başarılı bir nakil ile yaşam tarzını çok iyi bir şekilde geliştirirse görüldü. Böyle durumlarda tüm görsel ve yazılı medya konuyu daha çok gündeme getirerek işler hale getiriyor ve organ bağışları artıyor.

TÜRK BÖBREK VAKFI'NIN BÖBREK SAĞLIĞINI KORUMA ÇALIŞMALARI

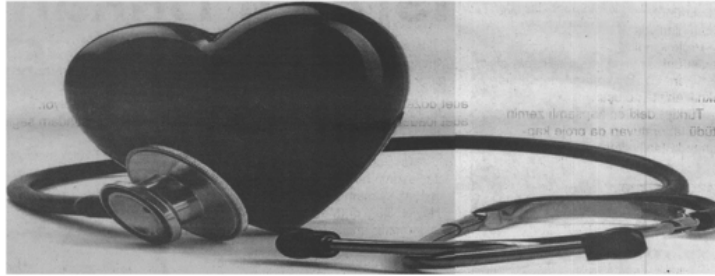
Organ bağışına ihtiyaç duyan hasta sayısı artıyor

Türk Böbrek Vakfı (TBV) Başkanı Timur Erk, 2012'de akciğer bekleyen hasta sayısı 4 iken, 2014 yılı kasım ayı itibarıyla bu sayının 39 olduğunu, böbrek nakli bekleyen hasta sayısı 15 bin 530 iken, bunun 21 bin 788'e yükseldiğini kaydederek, aradaki farkın, organ bekleyen hasta sayısının artışı gözler önüne serdiğini ve yeterli bağış yapılmadığını kanıtladığını belirtti.

TBV'den organ bağış haftası dolayısıyla yapılan yazılı açıklamaya göre, Türkiye'deki en büyük sorunlardan biri, beyin ölümü bildiriminin yetersizliği ve buna ek olarak beyin ölümü gerçekleştiikten sonra organ bağışına izin veren aile oranının yüzde 23 düzeyinde kalması.

Her 100 beyin ölümü vakasında, organ nakil koordinatörleri aileye organ bağışında bulunma teklifini götürdüklerinde, ailelerin sadece yüzde 23'ü bu teklifi kabul ederken, bu oran İspanya'da yüzde 85 düzeyinde bulunuyor.

Araştırmalarda, organ bağışının öndeki en büyük engel, "konu hakkındaki bilgi eksikliği ve bundan kaynaklanan önyargılar" olarak



belirlirken, organ bağışının dinen caiz olup olmadığına ilişkin sorular, en yüksek oranda başı çekiyor, yıl içerisinde muhtelif zamanlarda işlenen organ bağış konusunun Diyanet İşleri Başkanlığı tarafından daha sık ele alınmasının, konuya olan duyarlılığı artırabileceğine işaret ediliyor.

Türkiye'de kadavradan organ bağış konusunun toplum tarafından benimsenmesi, tüm yönleriyle anlaşılması için bilgilendirme ve bilinçlendirme çalışmalarının artırılması, bu konunun çözüm odaklı bir

şekilde ulusal düzeyde yürütülecek bir program dahilinde ele alınması gerektiği vurgulanıyor.

- "Toplumda organ bağışına yaklaşım konusunda hala ciddi tereddütler var"

Türk Böbrek Vakfı Başkanı Timur Erk organ bağışına ihtiyaç duyan hasta sayısının her geçen gün arttığına, fakat buna karşın yeterli derecede bağış yapılmadığına dikkati çekerek, şu bilgileri paylaştı:

"Elimizde olan rakamlar gösteriyor ki organ nakline ihtiyaç duyan hasta sayısı her geçen gün hızla

artıyor. 2012 ile 2014 verileri karşılaştırıldığında toplumumuzda organ bağışına yaklaşımı konusunda hala ciddi tereddütler var. Örnek vermek gerekirse, 2012 yılında akciğer bekleyen hasta sayısı 4 iken, 2014 yılı kasım ayı itibarıyla bu sayı 39, yine aynı şekilde böbrek nakli bekleyen hasta sayısı 2012 yılında 15 bin 530 iken bugün rakam 21 bin 788. Aradaki büyük fark, organ bekleyen hasta sayısının artışı gözler önüne sererken yeterli bağış yapılmadığının da kanıtı niteliğinde."(AA)

KASIM 2014 İSTANBUL YENİGÜN GAZETESİ

Organ nakli bekleyen hasta sayısı artıyor

TÜRK BÖBREK VAKFI BAŞKANI TİMUR ERK, SON YILLARDA ORGAN NAKLİ BEKLEYEN HASTA SAYISINDA ARTIŞ YAŞANDIĞINI KAYDETTİ.



Türk Böbrek Vakfı (TBV) Başkanı Timur Erk, 2012'de akciğer bekleyen hasta sayısı 4 iken, 2014 yılı Kasım ayı itibarıyla bu sayının 39 olduğunu, böbrek nakli bekleyen hasta sayısı 15 bin 530 iken, bunun 21 bin 788'e yükseldiğini kaydederek, aradaki farkın, organ bekleyen hasta sayısının artışı gözler önüne serdiğini ve yeterli bağış yapılmadığını kanıtladığını belirtti.

"DİNEN CAİZ Mİ?" DİYE SORULUYOR

Araştırmalarda, organ bağışının dinen caiz olup olmadığına ilişkin sorular, en yüksek oranda başı çekiyor, yıl içerisinde muhtelif zamanlarda işlenen organ bağış konusunun Diyanet İşleri Başkanlığı tarafından daha sık ele alınmasının, konuya olan duyarlılığı artırabileceğine işaret ediliyor.



İHTİYAÇ ARTIYOR

Türk Böbrek Vakfı Başkanı Timur Erk organ bağışına ihtiyaç duyan hasta sayısının her geçen gün arttığına, fakat buna karşın yeterli derecede bağış yapılmadığına dikkati çekerek, "Elimizde olan rakamlar gösteriyor ki organ nakline ihtiyaç duyan hasta sayısı her geçen gün hızla artıyor. 2012 ile 2014 verileri karşılaştırıldığında toplumumuzda organ bağışına yaklaşımı konusunda hala ciddi tereddütler var. Örnek vermek gerekirse, 2012 yılında akciğer bekleyen hasta sayısı 4 iken, 2014 yılı Kasım ayı itibarıyla bu sayı 39, yine aynı şekilde böbrek nakli bekleyen hasta sayısı 2012 yılında 15 bin 530 iken bugün rakam 21 bin 788. Aradaki büyük fark, organ bekleyen hasta sayısının artışı gözler önüne sererken yeterli bağış yapılmadığının da kanıtı niteliğinde." (AA)

TÜRK BÖBREK VAKFI'NIN BÖBREK SAĞLIĞINI KORUMA ÇALIŞMALARI

'Alo, böbreğim kaçta gider?'

Habertürk'ün 'Böbrek peşinde 10 gün' başlığıyla yasadışı organ ticaretine dikkat çektiği manşeti, bir insanlık trajedisini de ortaya çıkardı. Türk Böbrek Vakfı Başkanı Erk: "Her gün, maddi sıkıntılarla organ satmak isteyenler vakfın da kapısını çalıyor. Amacımızı yanlış anlayanlar, arayıp 'Böbreğimi kaçta alırsınız?' diye soruyor." Hasan ÖRNEKOĞLU/3'te



HAZİRAN 2017-HABERTÜRK

TÜRK BÖBREK VAKFI'NI YANLIŞ ANLAMISLAR...

'Böbreğimi satıyorum kaç liraya alırsınız?'

Maddi sıkıntılar nedeniyle veya rahat bir yaşam sürme hayaliyle organlarını satmak isteyenler, sadece organ tacirlerinin değil Türk Böbrek Vakfı'nın da kapısını çalıyor. Her gün birkaç kişinin kendilerine ulaşip "Böbreğimi ne kadara alırsınız?" diye sorduğunu anlatan vakfın başkanı Erk, kendilerine bunun suç olduğunu anlatmak için büyük mücadele verdiklerini söyledi

HABERTÜRK'ün 1 Temmuz'da "Böbrek peşinde 10 gün" başlığıyla manşetine taşıdığı acımasız organ tacirleri, internet üzerinden organ satışı ve organ kaçakçılığını yeniden gündeme getirdi. Türk Böbrek Vakfı Başkanı Timur Erk ise durumun sanıldığından daha vahim boyutlarda olduğunu gözler önüne serdi.

SATMAK İSTİYORLAR

Çarpıcı ve bir o kadar trajikomik anekdotlar anlatan Erk, her gün neredeyse birkaç kişinin kendilerine telefon ya da mail yoluyla ulaşarak organlarını satmak istediğini belirtti. İnsanların vakfın amacını yanlış anladığını ifade eden Erk, şunları söyledi: "Ülkemizde böbrek sağlığının korunması ve böbrek hastalıkları ile mücadele kapsamında faaliyetler gösteriyoruz. Son dönem kronik böbrek yet-



mezliği hastalarına hemodiyaliz tedavisi veriyoruz ve kronik böbrek hastalarının en etkin tedavi yöntemi olan böbrek naklinin yasal olarak artması için kadavra- dan organ bağışının artırması yönünde çalışmalarda bulunuyoruz."

'BAZILARI UTANARAK ARIYOR'

Konuyla ilgili insanları bilgilendirmek istediklerini kaydeden Erk, "Bizi arayan kimi insanlar gerçekten utanarak arıyor, kimileri ise gerçekten çok pişkin. Biz bu kimselere organ satmanın suç unsuru olduğunu anlatmaya çalışıyoruz" diye konuştu.



TÜRK BÖBREK VAKFI'NIN BÖBREK SAĞLIĞINI KORUMA ÇALIŞMALARI

Akraba dışı nakillerde etik kurul kararları değişmemeli

Tamamı konunun uzmanlarından oluşan ve akraba dışı nakillerde karar mercii olan etik kurul kararları, mahkemeler tarafından aynı bilgi ve donanıma sahip olmadıkları için değiştirilmemelidir. Ancak delil yetersizliği nedeniyle etik kurul kararları hakimler tarafından iptal edildiği takdirde Danıştay örneğinde olduğu gibi kurulacak bir üst kurul tarafından irdelenmeli ve nihai karar ona göre verilmelidir.



Mahkeme 'Hastanın yaşaması için başka yol yok' dedi, vize verdi

İstanbul'da organ bekleyen 2 hasta, akraba dışı canlı donörden karaciğer nakli için il sağlık müdürlüğüne başvurdu. Etik Komisyonu, talebi reddetti. Hastalar konuyu yargıya taşıdı. Mahkeme, "Başışın bir çıkar karşılığı yapıldığı somut değil. Ayrıca hastanın yaşaması için başkaca bir yol yok" dedi, akraba dışı canlıdan organ nakline 'vize' verdi

İSTANBUL'da karaciğer rahatsızlığı bulunan 2 hasta, akraba dışı donörden karaciğer nakli olmak için İstanbul İl Sağlık Müdürlüğü'ne başvurdu. Müdürlük bünyesindeki Akraba Dışı Canlıdan Organ Nakli Başvuru Değerlendirme Etik Komisyonu, hastaların başvurularını "akrabası olmayan kişiden yapılacak karaciğer naklinin etik açıdan incelenmesi sonucu, alın ile verici arasında etik ve yasal olmayan bir durum bulunmadığı kanaatine varmadığı" gerekçesiyle reddetti. Hastalar, İstanbul İl Sağlık Müdürlüğü'nün ret kararlarının iptali istemiyle ayrı ayrı dava açtı. İstanbul 5 ve 6. İdare Mahkemeleri, "akrabası olmayan kişiden organ nakli" talebine yönelik ret kararını iptal etti. İki mahkemenin de ortak gerekçesinde, "Organ bağışının bir çıkar karşılığı yapıldığı yolunda somut herhangi bir bilgi ve belgenin bulunmadığı, davacının hastalığının tedavisinin sadece karaciğer nakliyle mümkün olduğu ve yaşaması için başkaca bir yolun bulunmadığı, ilkökte alındığında, ret kararını hukuka uygun görülmüştür" denildi. ■ AA

'Organ ticaretinin önünü açar'

AKRABA olmayan canlıdan organ nakline izin vermemeyi etik komisyon kararını iptal eden mahkeme kararının çok önemli olduğunu belirten Türk Böbrek Vakfı Başkanı Timur Erk, şunları söyledi: "Canlı vericiden bağış yoluyla nakil yapılabilen organlar böbrek, karaciğer ve kemik iliğidir. Sağlık Bakanlığı Ulusal Organ Bekleme Listesi'nde, 22 bin 320 böbrek, 2 bin 262 de karaciğer bekleyen hasta var. Son 4 yıldır, yıllık olarak yapılan toplam böbrek nakli sayısı yaklaşık 3 bin, karaciğer nakli ise bin 200'dür. Böbrek nakillerinin yaklaşık yüzde 78'i canlı vericiden, yüzde 22'si kadavradan

gerçekleştirilmiştir. Canlı vericilerden yapılan böbrek nakillerinin yaklaşık yüzde 9'u akraba dışı donörlerden, etik kurulu onayıyla yapılmıştır. Şu anda etik kuruldan, canlıdan organ bağış ve nakline, ancak alıcının en az 2 yıldır beri fiden birlikte yaşadığı eşi ve dördüncü dereceye kadar kan ve kayın hısımlarından nakle izin veriyor. Akraba dışı canlıdan nakilde ise etik kurul kararı gerekiyor. Mahkeme kararlarıyla mevcut yasal kurallar ortadan kalktığı takdirde, organ bekleyen hastalar üçüncü parşasından organ tedarikine yönelebilecek, organ ticaretinin önü açılabilir. Hükümler, bu konuda uzman eczacılar ve bu da kararın tartışılır hale getiriyor."

ARALIK 2015 HABERTÜRK GAZETESİ

'Bu iki karar organ ticaretinin yolunu açar'

İstanbul 5 ve 6. İdare mahkemeleri, akraba dışı donörden karaciğer nakline, etik ve yasal bakımdan uygun olmadığı için izin vermemeyi Etik Komisyonu'nun iki işlemini 'delil yok' gerekçesiyle iptal etti

Türkiye'nin önemli sağlık kuruluşlarından olan ve donör olarak çalışmakta olan A.N.A. karaciğer nakli konusunda karar verildi. Ancak hastaların donör olarak çalışmaları, Akraba Dışı Canlıdan Organ Nakli Başvuru Değerlendirme Etik Komisyonu'na başvurdu. Komisyon, "Alın ile verici arasında etik ve yasal olmayan bir durum bulunmadığı kanaatine varmadığı" gerekçesiyle reddetti. Hastalar, İstanbul İl Sağlık Müdürlüğü'nün ret kararlarının iptali istemiyle ayrı ayrı dava açtı. İstanbul 5 ve 6. İdare Mahkemeleri, "akrabası olmayan kişiden organ nakli" talebine yönelik ret kararını iptal etti. İki mahkemenin de ortak gerekçesinde, "Organ bağışının bir çıkar karşılığı yapıldığı yolunda somut herhangi bir bilgi ve belgenin bulunmadığı, davacının hastalığının tedavisinin sadece karaciğer nakliyle mümkün olduğu ve yaşaması için başkaca bir yolun bulunmadığı, ilkökte alındığında, ret kararını hukuka uygun görülmüştür" denildi. ■ AA

İkisinin de gerekçesi aynı

A.N.A. ve T.T. organ nakline izin vermemeyi komisyon kararından iptal istemiyle ayrı ayrı dava açtı. Başvuruları değerlendirilen İstanbul 5 ve 6. İdare Mahkemeleri, komisyonun ret kararlarını iptal etti. Bu mahkemelerin ortak gerekçesinde, "Organ bağışının bir çıkar karşılığı yapıldığı yolunda somut herhangi bir bilgi ve belgenin bulunmadığı, davacının hastalığının tedavisinin sadece karaciğer nakliyle mümkün olduğu ve yaşaması için başkaca bir yolun bulunmadığı, ilkökte alındığında, ret kararını hukuka uygun görülmüştür" denildi. ■ AA

kararlarını iptal etti. Bu mahkemelerin ortak gerekçesinde, "Organ bağışının bir çıkar karşılığı yapıldığı yolunda somut herhangi bir bilgi ve belgenin bulunmadığı, davacının hastalığının tedavisinin sadece karaciğer nakliyle mümkün olduğu ve yaşaması için başkaca bir yolun bulunmadığı, ilkökte alındığında, ret kararını hukuka uygun görülmüştür" denildi. ■ AA

de başka bir çıkar karşılığı yasal ve etik olmayan bir amaçla yapıldığı yolunda hukukun ahlakı herhangi bir bilgi ve belgenin bulunmadığı, diğer yandan davacının hastalığının tedavisinin sadece karaciğer nakliyle mümkün olduğu ve yaşaması için bu yoldan başka başka bir tedavinin bulunmadığı, ilkökte alındığında, ret kararını hukuka uygun görülmüştür" denildi. ■ AA

TÜRK BÖBREK VAKFI BAŞKANI İPTAL ÇIKTI

Organ bekleyenler tedarige yönelik

TÜRK Böbrek Vakfı Başkanı Timur Erk TTB Kurul Kararı'nı iptal eden mahkeme kararının çok önemli olduğunu söyledi. Erk, Ulusal Organ Bekleme Listesinde, 22 bin 320 böbrek, 2 bin 262 karaciğer bekleyen hasta bulunduğunu bildirdi. Erk, "Yıla böbrek nakli sayısı yaklaşık 3 bin, karaciğer nakli ise bin 200'dür" dedi. Erk, şunları kaydetti: "Böbrek nakillerinin yaklaşık yüzde 78'i canlı vericiden, yüzde 22 kadavradan gerçekleştirilmiştir. Canlı vericilerden yapılan böbrek nakillerinin yüzde 9'u akraba dışı donörlerden, etik kurulu kararı ile

gerçekleştirilmiştir. Mahkemenin, organ nakline izin vermemeyi Etik Kurul Kararı'nı iptal etmesi ile yetersizlikte bulunan, alıcının en az 2 yıldır beri birlikte yaşadığı eşi ve dördüncü dereceye kadar hısımlarından organ bağış yapılabilmesi" yasal kuralları ortadan kaldırmıştır. Mahkeme kararları ile mevcut yasal kuralları ortadan kaldırarak, organ bekleyen hastalar üçüncü parşasından organ tedarikine yönelebilecek, organ ticaretinin önü açılabilir. Hükümler, bu konuda uzman eczacılar ve bu da kararın tartışılır hale getiriyor."



A.N.A. karaciğer bekliyor.



Timur Erk

ARALIK 2015 VATAN GAZETESİ

TÜRK BÖBREK VAKFI'NIN BÖBREK SAĞLIĞINI KORUMA ÇALIŞMALARI

3. şahıslardan organ nakli kararına itiraz

İki mahkeme, akraba dışı donörden nakle izin vermeyen Etik Komisyonu'nun iki işlemini iptal etti. Türk Böbrek Vakfı Başkanı Timur Erk, organ ticaretinin önü açılacağı uyarısında bulundu

İstanbul'da karaciğer rahatsızlığı bulunan iki hasta, akraba dışı donörden karaciğer nakli olmak için İstanbul İl Sağlık Müdürlüğü'ne başvurdu. Müdürlük bünyesindeki Akraba Dışı Canlıdan Organ Nakli Başvuru Değerlendirme Etik Komisyonu, hastaların başvurularını, "akrabası olmayan kişiden yapılacak karaciğer naklinin etik açıdan incelenmesi sonucu 'alıcı ile verici arasında etik ve yasal olmayan bir durum bulunmadığı kanaati oluşmadığı' gerekçesiyle" nakilleri uygun bulmayarak, iki başvuruyu da reddetti.

Hastalar, İstanbul İl Sağlık Müdürlüğü'nün ret kararlarının iptali istemiyle ayrı ayrı dava açtı. İstanbul 5 ve 6. İdare Mahkemeleri, aynı gerekçelerle Akraba Dışı Canlıdan Organ Nakli Başvuru Değerlendirme Etik Komisyonu'nun ret kararlarını iptal etti. İki mahkemenin de ortak gerekçesinde, hastaların yaşaması için nakil dışında bir tedavi bulunmadığına işaret edilerek, Etik Komisyonu'nun nakle izin vermemesi gerekçesinin "yazılı olması ve somut bilgilere dayanması" gerektiğine hükmedildi.

Mahkeme kararına tepki

Türk Böbrek Vakfı Başkanı Timur Erk ise canlıdan organ nakli konusunda "Etik Kurul Kararını" iptal eden mahkeme kararının çok önemli olduğunu söyledi. Canlı vericiden bağış yolu ile nakil yapılabilen organların, böbrek, karaciğer ve kemik iliği olduğunu ifade eden Erk, Sağlık Bakanlığı Ulusal Organ Bekleme listesinde, 22 bin 320 böbrek, 2 bin 262 karaciğer bekleyen hasta bulunduğunu bildirdi. "Son 4 yıldır, yıllık yapılan toplam



böbrek nakli sayısı 3 bin, karaciğer nakli ise bin 200'dür" diyen Erk, şunları kaydetti:

"Böbrek nakillerinin yaklaşık yüzde 78 canlı vericiden, yüzde 22 kadavradan gerçekleştirilmiştir. Canlı vericilerden böbrek nakillerinin yüzde 9'u akraba dışı olanlardan 'Etik Kurulu Kararı' ile gerçekleşmiştir. Mahkeme kararları ile mevcut yasal kurallar ortadan kalktığı takdirde, hasta sayısı, organ bekleyen hasta sayısı ve yılda yapılan organ nakli sayılarından da anlaşılacağı üzere, talep fazlalığı nedeni ile organ bekleyen hastalar yasalar dışında üçüncü şahıslardan organ tedarikine yönelebilecektir. Türk Böbrek Vakfı olarak, konusunda uzmanlardan oluşan 'Etik Kurulların' devre dışı kalmasında en önemli çekincemiz, gelişmenin açık olarak organ ticaretinin önü açılacağı yönündedir. Hakimler Etik Kurul mensupları kadar bilgi ve donanımına sahip olmadıkları için, kararlar tartışılır hale gelmiş bulunmaktadır." ● ANKARA AA

TÜRK BÖBREK VAKFI'NIN BÖBREK SAĞLIĞINI KORUMA ÇALIŞMALARI



2015 HABERTÜRK

“Kronik böbrek hastalarının sayısı artıyor”

Türk Böbrek Vakfı Başkanı Erk, “Yürütülen farkındalık çalışmalarına rağmen kronik böbrek hastalığının yıllık artış oranı dünyada ve Türkiye’de giderek artıyor” dedi.

TÜRK Böbrek Vakfı Başkanı Timur Erk, yürütülen farkındalık çalışmalarına rağmen kronik böbrek hastalığının yıllık artış oranının dünyada ve Türkiye’de giderek yükseldiğini bildirdi.

Erk, yaptığı yazılı açıklamada, Uluslararası Böbrek Vakfı Federasyonu tarafından hazırlanan “Küresel Durum Raporu” nun açıklandığını belirtti.

KRONİK BÖBREK HASTALIĞI ÖLÜM SIRALAMASINDA 27. SIRADA

Dünya nüfusunun yüzde 10’unu etkileyen kronik böbrek hastalığı sebebiyle her yıl milyonlarca insanın uygun tedaviye ulaşamadığından hayatını kaybettiğini aktaran Erk, şöyle devam etti:

“Ölencibilir bir hastalık olan kronik böbrek hastalığıyla mücadelede, beslenme ve hayat tarzı alışkanlıklarında yapılacak küçük değişiklikler öncelikli adımlardır. Yayınlanan durum raporunda, ‘Küresel Hastalık Yüklü Araştırması’na göre 1990 yılı dünyadaki toplam ölüm medenileri listesinde 27. sırada yer alan kronik böbrek hastalığı, 2010 yılında aynı listede 18. sıraya yükselmiştir. Bu durum HIV ve AIDS’den sonraki en hızlı artıştır. Yürütülen farkındalık çalışmalarına rağmen kronik böbrek hastalığının yıllık artış oranı dünyada ve Türkiye’de giderek yükselmektedir.”

YILDA 1 MİLYON KİŞİ KRONİK BÖBREK YETMEZLİĞİNDEN HAYATINI KAYBEDİYOR

Timur Erk, 112 ülkeden birçok kişinin tedaviye gücü yetmediği ve uygun tedaviye ulaşamadığını belirlediği raporda, yılda 1 milyon kişinin kronik böbrek yetmezliğinden hayatını kaybettiğine dikkat çektiğini ifade etti.

Raporu dikkat çeken noktalardan birinin de yaşlı nüfustaki kronik böbrek hastalığı oranı artışı olduğunu bildiren Erk, şu bilgileri verdi: “Tüm dünyada 65-74 yaş arasındaki her 5 erkekten ve her 4 kadından birinin kronik böbrek hastası olması, yaşlı nüfusun artışı göz önüne alındığında son derece tehlikeli bir durumu ortaya koyuyor. TÜİK verilerine göre 2014 yılında yüzde 8’e çıkan 65 yaş ve üzeri nüfusunun 2025 yılında yüzde 10’u aşmasını bekleniyor. Söz konusu tabloda görülen artış, hastalığa karşı gerekli



ölemler alınması durumunda kronik böbrek hastalığı artışı da beraberinde getirecektir.”

“DÜNYADA 2 MİLYONDAN FAZLA KİŞİ...”

Erk, raporda, dünya genelinde 2 milyondan fazla kişinin, diyaliz veya böbrek nakliyle hayatını sürdürdüğünün ancak bu rakamların sadece yaşamak için tedaviye ihtiyaç duyanların yüzde 10’unu temsil ettiğinin vurgulandığını belirtti. Böbrek yetmezliği tedavisi gören hastaların yüzde 80’inin, sağlık hizmetlerine geniş kapsamlı erişimin olduğu ve yüksek oranda yaşlı nüfusa sahip ülkelerde yaşandığını ifade eden Erk, raporda yer alan bilgilerle ilgili sonuçları kaydetti:

“Çin ve Hindistan gibi gelişmekte olan ülkelerde yaşlı nüfusun artmasıyla birlikte böbrek yetmezliği vakırlarının artacağı öngörülmektedir.

Tüm dünyada böbrek yetmezliği tedavisi gören toplam 2 milyon kişinin çoğunluğu beş ülkede toplanmıştır: ABD, Japonya, Almanya, Brezilya ve İtalya. Bu ülkelerin toplam nüfusu, toplam dünya nüfusunun yüzde 12’sine denk gelmektedir. Gelişmekte olan 100 ülkede ise hastaların sadece yüzde 20’si tedavi görebilmektedir ve bu ülkelerin toplam nüfusu, dünya nüfusunun yüzde 50’sini oluşturmaktadır.” (A.A.)

TÜRK BÖBREK VAKFI'NIN BÖBREK SAĞLIĞINI KORUMA ÇALIŞMALARI

Tıp ve yargı, organ naklinde karşı karşıya



ÖZGE ÖZTÜRK

ozgebey@gmail.com

TÜRKİYE de canlı vericiden bağış yoluyla nakil yapılabilen organlar böbrek, karaciğer ve kemik iliği. Mevcut yönetmeliğe göre ise canlı vericiden organ bağışı ve naklinde alıcının en az iki yıl fiilen birlikte yaşadığı eşi ve dördüncü dereceye kadar kan ve kayın hısımlarından nakle izin verilebiliyor.

Kamuyu gündemine gelen karaciğer nakli davasında, mahkeme akraba olmayan canlıdan organ nakline izin vermeden etik komisyon kararını iptal etti. Konunun uzmanları, kararın emsal oluşturmamasından ve organ ticaretinin önünü açmasından endişe ediyor. Türk Böbrek Vakfı, BÖHAK (Böb-

rek Hasta Hakları Koruma ve Sosyal Yardımlaşma Derneği) ve Türkiye Organ Nakli Vakfı bir araya gelerek yasa ve mevzuat değişikliği için önerilerde bulundular.

TAVİZ VERİLMEMELİ

Aydınlık'a konuşan Türk Böbrek Vakfı Başkanı Timur Erk; "Bu karar organ ticareti mafyasının önünü açar ve diğer organ nakilleri için model olabilir. Karaciğerin alternatif bir tedavisi olmadığı için muhakkak nakil gerekiyor. Örneğin 22 bin kişi böbrek nakli bekliyor. Yılda 3 bin kişiye nakil yapılıyor, bunlardan yüzde 22'si kadavradan geri kalanlar. Akraba olmayanlardan yapılan nakil, olayı ticarileştiriyor" dedi. Etik kurulların uzmanlardan oluştuğunu belirten Timur Erk, sözlerine şöyle devam etti: "Etik

kurulun kararı mahkemelerce tatbik edilmeli. Mahkemenin bu konuda yetkisi olamaz. Ülkemizde organ ticareti mafyasının önünü açmamak için mevcut kurallardan taviz verilmemesi gerekir."

Beyin ölümü ile bitkisel hayatın birbirine karıştırılmaması için kamuoyunun bilgilendirilmesi gerektiğini belirten Erk; "Diyanet İşleri periyodik olarak konuları destekleyici açıklamalarda bulunmalıdır. Organ nakli koordinatörleri, İspanya modelinde olduğu gibi daha çok ikna edici olmaları teminen psikolojik formasyon eğitimi almalı. Canlı alıcı ve verici arasında organ ticaretinin önüne geçilmesi için Türk Ceza Kanunu'nun 91. Maddesi ile çelisen ve organ ticaretine zemin hazırlayacak nitelikte olan 92. ve 93. Maddeler iptal edilmelidir"

diye konuştu.

Toplantıda söz alan BÖHAK Genel Başkanı A. Vahap Acar ise, mahkemeden böyle bir kararın çıkmasının kamuoyunda organların pazarlanması şeklinde algılanacağı gibi hem sağlık hem de toplumun sosyal boyutu yaşamında ciddi sonuçlar doğuracağı için kararın uygun olmadığını dile getirdi. Acar şunları söyledi: Kadavradan bağışın önünün açılması için kişilerin sağlığında organ bağışına karşı çıkmamaları halinde, beyin ölümündürümünde aile izni aranmaksızın organları alınabilmelidir. Bu konu için örnek önerim ise kişilerin T.C nüfus cüzdanlarında organ bağışını belirtecek ayrı bir alan yapılarak beyin ölümü gerçekleşmesi durumunda organlarının bağış olarak alınabilmelidir.

OCAK 2016 AYDINLIK GAZETESİ

"3. şahıslardan" organ nakli kararı

✓ **Türk Böbrek Vakfı Başkanı Timur Erk: "Kararın muhtelif gerekçeleri olabilir. Etik kurullardaki uzman konumunun ve çitasının mahkemelerde oluşması imkansız. Bu nedenle Sağlık Bakanımız da benzer görüşü ifade etti. Mutlaka mahkemelerde etik kurulların görüşleri bilrkişi olarak kayda geçmelidir"**

İSTANBUL (AA) - Türk Böbrek Vakfı Başkanı Timur Erk, Mahkemenin "3. şahıslardan" organ nakli kararına ilişkin "Muhtelif gerekçeleri olabilir. Etik kurullardaki uzman konumunun ve çitasının mahkemelerde oluşması imkansız. Bu nedenle Sağlık Bakanımız da benzer görüşü ifade etti. Mutlaka mahkemelerde etik kurulların görüşleri bilrkişi olarak kayda geçmelidir" dedi.

Türk Böbrek Vakfı'nda gerçekleştirilen toplantıda konuşan Erk, Türkiye'de kadavradan organ nakillerinin henüz istenilen düzeyde olmadığına işaret etti.

Erk, kadavradan böbrek naklinin yüzde 22'den daha yukarı çekilmesi gerektiğine vurgu yaparak, Amerika'da bu oranın yüzde 50 civarında olduğunu dile getirdi. Akraba dışı böbrek alışverişinde dünya genelinde yeni tavizler verildiğini anlatan Erk, şöyle devam etti:

"Bazı organların alternatifleri yok. Mesela karaciğer

gibi sadece nakil gerektiriyor. Basına kısa süre önce yansıyan konu karaciğerle ilgiliydi. Karaciğerde bir parantez açmak ve olayı desteklemek gerekir. Akraba dışı bağışlarda olayı sadece iyi araştırma yaparak denetlemek lazım. Etik kurul refüze ediyor ama mahkeme kabul ediyor. Kararın muhtelif gerekçeleri olabilir. Etik kurullardaki uzman konumunun ve çitasının mahkemelerde oluşması imkansız. Bu nedenle Sağlık Bakanımız da benzer görüşü ifade etti. Mutlaka mahkemelerde etik kurulların görüşleri bilrkişi olarak kayda geçmelidir."

Erk, organ nakli koordinatörlerin durumuna değinerek, görevlerinin yerli terli sayıda olduğunu fakat bu görevlerini ikinci iş olarak yaptıklarını hatırlattı. Her acil serviste saate karşı yarış gerçekleştirilecek bir yapının oluşturulması gerektiğini anlatan Erk, Türk Ceza Kanunu'nun 92 ve 93. maddelerinin güncellenmesi konusunda değerlendirmelerde bulundu.

Türkiye Organ Nakli Vakfı Yönetim Kurulu Üyesi Yrd. Doç. Dr. Cemal

Ata Bozoklar ise bu tür sorunların kadavradan nakillerin az olmasından kaynaklandığını ifade etti.

Bozoklar, organ naklinin değişik boyutları olduğunu dile getirerek, "Nakli sadece bilimsel bir olay göremezsiniz. Burada sosyoloji ve psikoloji de devreye giriyor. Bütünüyle sağlıklı bir insanın organını alarak başka bir insana karar veriyoruz. Bu

Hipokrat'tan beri gelen 'Önce zarar verme' ilkesi var. Bu tüm zamanları kapsayacak bir sözdür. İyilik yapmaktan başka amacı olmayan bir insanı ameliyatta ediyoruz. Bugün geline nokta minimum riskle bunu yapıyoruz" değerlendirmesinde bulundu.

Organ nakli sırasındaki ilişkinin düzenlenmesine de vurgu yapan Bozoklar, şu ifadeleri kullandı:

"Sadece hastanın yaşamını düşünmeyiz. Ortada yaşamını düşüneniz gereken bir verici var. Bu

noktada işin sadece hukukla çözülmesi mümkün değil. O zaman 18 yaşını geçen herkes parası olmadığına yaşamını seve seve riske atabilir. Devlet, bizler ve kurmaylar buna izin vermemeliyiz. Bu organ naklinin sonu demektir."

Böbrek Hasta Hakları Koruma ve Sosyal Yardımlaşma Derneği Başkanı Vahap Acar da mahkeme kararının olası sonuçları hakkında bilgiler verdi.

İstanbul 5 ve 6. İdare Mahkemelerince, Organ Nakli Başvuru Değerlendirme Etik Komisyonu'nun, akraba dışı donörden nakle, "alıcı ile verici arasında etik ve yasal olmayan bir durum bulunmadığı kanaati oluşmadığı" gerekçesiyle izin vermediği iki işlemi iptal etmişti.

Mahkemelerin ortak gerekçesinde, hastaların yaşamaları için nakil dışında bir tedavi bulunmadığına işaret edilerek, Etik Komisyonu'nun nakle izin vermemesi gerekçesinin "yazılı olması ve somut bilgilere dayanması" gerektiğine hükmedilmişti.



TÜRK BÖBREK VAKFI'NIN BÖBREK SAĞLIĞINI KORUMA ÇALIŞMALARI



2016'da nakillerin yüzde 78'i canlıdan!

TÜRK Böbrek Vakfı Başkanı Timur Erk, 2016'da 3 bin 416 böbrek nakli yapıldığını, bu nakillerin yüzde 22'sinin kadavradan yüzde 78'inin ise canlı vericiden gerçekleştiğini söyledi. Kadavradan organ bağışı oranlarını yükseltmek gerektiğini belirten Erk, "Bu konuda halkın daha bilinçli olması için empati duygumuzu geliştirmemiz gerek. Beyin ölümü artık vücudun nihai ölümüdür, buna karşın çoğunlukla bitkisel hayatla karıştırılıyor. Beyin ölümünde vücut fonksiyonlarını yerine getiremez, biz de ailelere organ nakli öneriyoruz" dedi.

TÜRK BÖBREK VAKFI'NIN BÖBREK SAĞLIĞINI KORUMA ÇALIŞMALARI

TÜRK BÖBREK VAKFI YÖNETİM KURULU ÜYESİ MUKADDES YAMAÇ'TAN ÖRNEK DAVRANIŞ

Oğlumu öpüp kokladım organlarını bağışladım

3-9 KASIM Organ bağışı haftası. Türkiye'de binlerce kişi organ nakli olmak için sıra bekliyor. Türk Böbrek Vakfı Yönetim Kurulu Üyesi Mukaddes Yamaç da bu zor deneyimi yaşayanlardan biri. Yamaç, hayatının en zor anlarını, oğlunun organlarını nasıl bağışladığını şu sözlerle anlattı: Elim bir kaza sonucu oğlumu 46 yaşında, hayatının baharında kaybettik. Benim gencecik evladım, bir organ bağışı ile kurtulabilecek olsaydı, eminim benim gibi biri çıkıp organ bağışında bulunurdu. Oğlum yoğun bakımda iken yanına girdim. Benim oğlum dipdiri, gencecik, sağlam. Ama bitmişti. Öptüm, kokladım oğlumu. Yarım saat sonra beyin ölümünün gerçekleştiğini söylediler. Hemen 'organ nakli istiyorum' dedim. Böbreğin birinin 16 yaşındaki bir gence verildiğini duydum. Sağlıklı günler geçirsinler. Çok memnunum kararımdan.



21 bin 551 kişi böbrek bekliyor

ORGAN Bağışı Haftası nedeniyle düzenlenen panelde konuşan Türk Böbrek Vakfı Başkanı Timur Erk, böbrek nakli bekleyen 21 bin 551 hasta olduğunu açıkladı. Erk, "2016'da 3 bin 416 böbrek nakli yapıldı, yüzde 22'si kadavradan 78'i ise canlı vericiden" dedi.

KASIM 2017
VATAN
GAZETESİ

KASIM 2017 TRT HABER



TÜRK BÖBREK VAKFI'NIN BÖBREK SAĞLIĞINI KORUMA ÇALIŞMALARI



TÜRKİYE'DE ORGAN NAKİLLERİNİN YÜZDE 78'İ CANLIDAN YÜZDE 22'Sİ KADAVRADAN!

Türk Böbrek Vakfı, 3-9 Kasım Organ Bağışı Haftası nedeniyle düzenlenen panelde, organ bağışı ve organ nakillerine dair tüm süreçleri detaylarıyla ele aldı.

Gerçekleştirilen panelin moderatörlüğü üstlenen Türk Böbrek Vakfı Başkanı Timur Erk, Türkiye'de böbrek nakli bekleyen hasta sayısının 21 bin 551 olduğunu, canlıdan canlıya nakillerin arttığını fakat kadavradan nakillerin hala yetersiz olduğunu vurguladı. Erk, "2016'da 3 bin 416 böbrek nakli yapıldı, bu nakillerin yüzde 22'si kadavradan yüzde 78'i ise canlı vericiden. Kadavradan organ bağış oranlarını yükseltmemiz gerekiyor. Bu konuda halkın daha bilinçli olması için empati duygumuzu geliştirmemiz gerek. Biz ihtiyaç duyarsak bir başkasının organ bağışlamasını ister miyiz? Bu sorunun cevabı evet ise; hayattayken organ bağışında bulunup, ailelerimize de vasiyet etmeliyiz. Beyin ölümü artık vücudun nihai ölümüdür, buna karşın çoğunlukla bitkisel hayatla karıştırılıyor. Oysa beyin ölümünde artık vücut fonksiyonlarını yerine getiremez ve bizler bu durumda hasta yakınına başka bir hastaya can olabileceği adına organ nakli öneriyoruz" dedi.

Acılı Bir Anne Evladının Organlarını Nasıl Bağışladı?

Panelde katılan Türk Böbrek Vakfı Yönetim Kurulu Üyesi Mukaddes

Yamaç; oğlunun beyin ölümü haberini aldığı zaman tereddüt etmeden organ bağışına karar verdiğini dile getirerek, şunları söyledi: "Elim bir kaza sonucu oğlumu 46 yaşında, hayatının baharında kaybettik. Çok uzun yıllardır vakıfta gönüllü çalıştığım için nakil bekleyen hastaların nasıl zor bir yaşam sürdürüklerine tanık oldum. Elbette organ bağışı zor bir karardır. Burada empati devreye giriyor. Benim gencecik evladım, bir organ bağışı ile kurtulabilecek olsaydı, eminim benim gibi biri çıkıp organ bağışında bulunurdu. Oğlum yoğun bakımda iken yanına girdim. Herkes yaşlı, yorgun, perişan. Benim oğlum dipdiri, gencecik, sağlam. Ama bitmişti. Öptüm, kokladım oğlumu. Yarım saat sonra beyin ölümünün gerçekleştiğini söylediler. Hemen 'organ nakli istiyorum' dedim. Böyle bir karara doktor da şaşırdı. Böbrekleri ve korneaları alındı. Kurallar nedeniyle alıcılarla tanışamadım. Ama gence verilmesini istemiştik. Böbreğin birinin 16 yaşındaki bir gence verildiğini duydum. Sağlıklı günler geçirsinler. Çok zor bir karardır. Çok memnunum kararımdan. Bunun örnek olmasını istiyorum. Ben evladımı kaybettim ama organları çürümedi ve başka hayatlara umut oldu. Lütfen hayattayken ailelerinizi bu konuda bilgilendirin" dedi.

Nefroloji Uzmanı Prof. Dr. Meh-

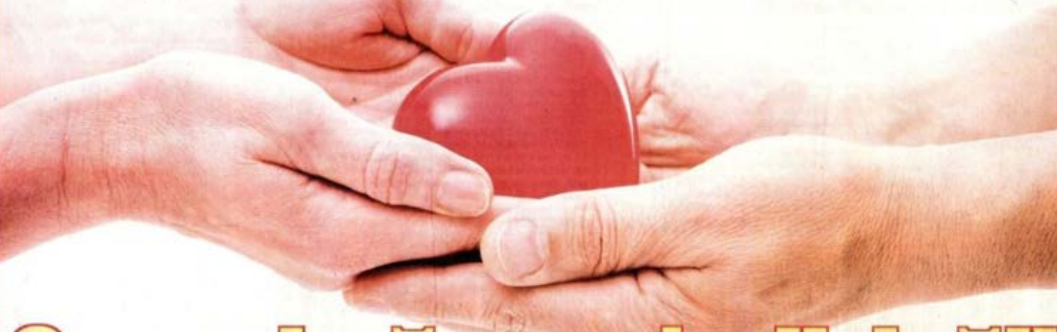
met Şükrü Sever de organ nakli konusunda bilgi verirken, beyin ölümü gerçekleşen insanların yakınlarının vücut bütünlüğünün bozulacağı endişesiyle bağış yapmaktan kaçındıklarını dile getirdi ve toplumun bilinçlendirilmesinin son derece önemli olduğunu vurguladı.

Son verilere göre Türkiye'de böbrek nakli oranı milyon nüfus başına 38, buna karşılık Türkiye 2001-2014 yılları arasında böbrek nakli oranında en fazla artış gösteren 10 ülkeden biri. Böbrek bekleyen hasta sayısı ise geçtiğimiz yıllara oranla düşüş gösteriyor: 23 binlerden 21,551'e düşmüş durumda. Türk Böbrek Vakfı Başkanı Timur Erk, nakil oranlarını nispeten iyi gösteren bu tablonun içeriğine bakıldığında; canlıdan canlıya nakillerin artması ve kadavradan nakillerin hala yetersiz olduğunu belirtiyor.

Kronik böbrek hastalığının gelişimi ve Türkiye'deki durumu, nakle giden süreçte ve sonrasında yaşananlar ile 'Kadavra Donörden Organ Bağışı Önündeki Engeller' konuları ele alındı. Panelde nakil yapılmış hastalar, BÖHAK – Böbrek Hasta Haklarını Koruma ve Sosyal Yardımlaşma Derneği Başkanı Vahap Acar, organ nakli koordinasyonu ile ilgili uzmanlar ve Türk Böbrek Vakfı gönüllüleri de hazır bulundu.

TÜRK BÖBREK VAKFI'NIN BÖBREK SAĞLIĞINI KORUMA ÇALIŞMALARI

TÜRKİYE'DE ORGAN NAKİLLERİNİN YÜZDE 78'İ CANLIDAN YAPILIYOR



Organ bağıışı yeterli değil

Türk Böbrek Vakfı, 3-9 Kasım Organ Bağıışı Haftası nedeniyle düzenlenen panelde, organ bağıışı ve organ nakillerine dair tüm süreçleri detaylarıyla ele aldı

Gerçekleştirilen panelin moderatörlüğü üstlenen Türk Böbrek Vakfı Başkanı Timur Erk, Türkiye'de böbrek nakli bekleyen hasta sayısının 21 bin 551 olduğunu, canlıdan canlıya nakillerin arttığını fakat kadavradan nakillerin hala yetersiz olduğunu vurguladı. Erk; "2016'da 3 bin 416 böbrek nakli yapıldı, bu nakillerin yüzde 22'si kadavradan yüzde 78'i ise canlı vericiden. Kadavradan organ bağıışı oranlarını yükseltmemiz gerekiyor. Bu konuda halkın daha bilinçli olması için empati duygumuzu geliştirmemiz gerek. Biz ihtiyaç duyarsak bir başkasının organ bağıışmasını ister miyiz? Bu sorunun cevabı evet ise; hayattayken organ bağıışında bulunup, ailelerimize de vasiyet etmeliyiz. Beyin ölümü artık vücudun nihai ölümüdür, buna karşın çoğunlukla birtakim hayatla karıştırılıyor. Oysa beyin ölümünde artık vücut fonksiyonlarını yerine getiremez ve bizler bu durumda hastayı yakınlara başka bir hastaya can olabilmeye adına organ nakli öneriyoruz" dedi.

Acılı bir anının örnek davranışı

Paneli katan Türk Böbrek Vakfı Yönetim Kurulu Üyesi Mukaddes Yamacı, oğlunun beyin ölümü haberini aldığı zaman tereddüt etmeden organ bağıışına karar verdiğini dile getirerek, sunları söyledi: "Elim bir kaza sonucu oğlum 46 yaşında, hayatının baharında kaybettik. Çok uzun yıllardır vakıfta gönüllü çalıştığım için nakli bekleyen hastaların nasıl zor bir yaşam sürdürdüklerine tanık oldum. Elbette organ bağıışı zor bir karardır. Burada empati duyeyre giriyor. Benim gencecik evladım, bir organ bağıışı ile kurtulabilecek olsaydı, eminim benim gibi biri çıkıp

organ bağıışında bulunurdu. Oğlum yoğun bakımda iken yanına girdim. Herkes yadı, yorgun, perişan. Benim oğlum dipdiri, gencecik, sağlam. Ama bitmişti. Optüm, kokladım oğlum. Yanım saat sonra beyin ölümünün gerçekleştiğini söylediler. Hemen 'organ nakli istiyorum' dedim. Böyle bir karara doktor da şaşardı. Böbrekleri ve korneaları alındı. Kuralları nedeniyle alıcılarla tanışmadım. Ama gence verilmesini istemiştin. Böbreğin birinin 16 yaşındaki bir gence verildiğini duydum. Sağlıklı günler geçsinler. Çok zor bir karardır. Çok memnunuz kararımdan. Bunun örnek olmasını istiyorum. Ben evladımı kaybettim ama organları çürümeydi ve başka hayatlara umut oldu. Lütfen hayattayken ailelerinizi bu konuda bilgilendirin" dedi.

Toplumsal bilinçlendirilmesi çok önemli

Nefroloji Uzmanı Prof. Dr. Mehmet Şükrü Sever de organ nakli konusunda bilgi verirken, beyin ölümü gerçekleşen insanların yakınlarının vücut bütünlüğünün bozulacağı endişesiyle bağıışı yapmaktan kaçındıklarını dile getirdi ve toplumun bilinçlendirilmesinin son derece önemli olduğunu vurguladı. Bahçelievler Müftülüğü'nden vaiz Sema Ezber de organ naklinin dini boyutuna ilişkin olarak, Maide suresinden; "Kim haksız yere bir cana kıyarsa bütün insanları öldürmüş gibi olur. Her kim de bir canı kurtarırsa bütün insanlığı kurtarmış gibi olur" ayetini okudu.

Ezber, Din İşleri Yüksek Kurulu'nun zaman zaman fetvalar yayımladığını dile getirerek, "Normal durumlarda, ölü ve diri kimselerden alınan parça ve



organlardan faydalanılması dinen caiz değildir. Ama bir kişi zor durumda kalmışsa başka hiçbir yol kalmamışsa zaruret halinde dinin yasak kıldığı şeyler mübahlı kabul edilebilir. Organ nakli konusunda da dikkat edilecek hususlar var. Vericinin kendisi ya da hayatta değıbe ailesinin rızasının olması gerekir. Tedavi için organ ve kan naklinin caiz olduğu Din İşleri Yüksek Kurulu kararlarında da belirtilmiştir" şeklinde konuştu.

Böbrek naklinde artış gösteren Türkiye

Son verilere göre Türkiye'de böbrek nakli oranı milyon nüfus başına 38, buna karşılık Türkiye 2001-2014 yılları arasında böbrek nakli oranında en fazla artış gösteren 10 ülkeden biri. Böbrek bekleyen

hasta sayısı ise geçtiğimiz yıllara oranla düşüş gösteriyor: 23 binlerden 21 bin 551'e düşmüş durumda. Türk Böbrek Vakfı Başkanı Timur Erk, nakil oranlarının nispeten iyi gösteren bu tablonun içeriğine baktığında; canlıdan canlıya nakillerin artması ve kadavradan nakillerin hala yetersiz olduğunu belirtiyor. Kronik böbrek hastalığının gelişimi ve Türkiye'deki durumu, nakle giden süreçte ve sonrasında yaşananlar ile "Kadavra Donörden Organ Bağıışı Ölümlü Engeller" konuları ele alındı. Panelde nakil yapılan hastalar, BOHAK - Böbrek Hasta Haklarını Koruma ve Sosyal Yardımlaşma Derneği Başkanı Vahap Acar, organ nakli koordinasyonu ile ilgili uzmanlar ve Türk Böbrek Vakfı gönüllüleri de hazır bulundu...

TÜRK BÖBREK VAKFI'NIN BÖBREK SAĞLIĞINI KORUMA ÇALIŞMALARI

100 böbrek hastasından üçü nakil şansı buluyor

TÜRKİYE'de son dönem kronik böbrek yetmezliği teşhisi alan hasta sayısı beş yılda yüzde 18 arttı. Güncel verilere göre, son dönem kronik böbrek yetmezliği olan 79 bin hasta var. Böbrek bağışı bekleyen her 100 hastadan sadece üçü kadavra vericiden nakil şansı buluyor.

Kişilerin hayattayken yaptıkları organ bağışlarının yüzde 50,83'ü kadınlar, yüzde 49,17'si erkekler tarafından yapılıyor. Türk Böbrek Vakfı Başkanı Timur Erk, T.C. Sağlık Bakanlığı Ulusal Organ Bekleme Listesi'nde yaklaşık 25 bin hastanın organ beklediğini, bunların 23 bininin böbrek hastası olduğunu söyledi. Erk, son beş yıllık dönemde kadavra donörden yapılan organ bağışlarının aynı oranda seyrettiğini ancak bekleyen kişi sayısına göre kadavradan naklin yetersiz olduğunu ifade etti. Timur Erk, kadavra organ bağışının, organ bekleyenlere yeniden yaşam şansı verirken devletin de sağlık giderlerinde tasarruf sağla-

dığını söyledi.

Timur Erk, 3-9 Kasım Organ Bağışı haftası sebebiyle yaptığı açıklamada şöyle konuştu: "Gerek ilgili bakanlıklar kanalıyla yürütülen çalışmalar, gerekse artan sosyal kampanyalara rağmen organ bağışı konusunda maalesef istenilen düzeye gilemedi. 2017 yılında toplam 3 bin 342 böbrek nakli yapılabildi. Bunların ancak yüzde 20,7'si kadavradan bağışlandı. 2013 yılında, T.C. Sağlık Bakanlığı Ulusal Organ Bekleme Listesinde 18 bin diyaliz hastası kayıtlı iken, bugün 23 bin diyaliz hastasının böbrek beklediğini görüyoruz. Bu hastalar canlı vericileri olmadığı için kadavradan böbrek bağışı beklemek zorundalar. Bir yandan böbrek hastalarının nitelikli tedavi ile yaşam sürelerinin artması, bu tedavilerin en seçkin modeli olan böbrek nakillerinin gerçekleşmesi ve kadavradan organ bağışının artması yönünde çaba sarf ederken, diğer taraftan da bu hastalığın önlenmesi çalışmalarımıza hız kesmeden devam edeceğiz."



Timur Erk

TÜRK BÖBREK VAKFI'NIN BÖBREK SAĞLIĞINI KORUMA ÇALIŞMALARI

Borcu olan böbreğine sarıldı!



Sahibinden satılık **böbrek**.. Sigara kullanmıyorum alkol nadir içiyorum.. **böbrek** fiyatı 20bin dolar ilgilenenler DM ATSIN..

06/54 - 10 Ağu 2018



Arkadaşlar satılık **böbrek** var lazım olan ulaşsın

15:42 - 31 Eki 2018 Gediz, Türkiye konumundan

Borç ödemek isteyenler, son çare olarak sosyal medyada böbreğini satıyor. Facebook, Instagram ya da Twitter üzerinde, “Böbreğimi satıyorum”, “Böbreğimi satmak istiyorum”, “Satılık **böbrek** arayanlar” adı altında yapılan paylaşımlarda onlarca insan yer alıyor. Bu kişileri alıcı gibi aradığımızda “28 yaşındayım, alkol sigara yok”, “Acil banka borcumu kapatmam lazım” gibi diyaloglarla karşılaştık.

» ÇİĞDEM YILMAZ 4'te

TÜRK BÖBREK VAKFI'NIN BÖBREK SAĞLIĞINI KORUMA ÇALIŞMALARI

Borç batağına düşen BÖBREĞİNE sarıldı!

Sosyal medya kullanıyorsanız herhangi bir arama motoruna "satılık böbrek" yazmanız yeterli. Onlarca paylaşım karşınıza çıkacaktır. Borçlarını ödemek isteyenler, son çare olarak bu platformlarda böbreğini satıyor. Sosyal medya platformlarından Facebook, Instagram ya da Twitter üzerinde "Böbreğimi satıyorum", "Böbreğimi satmak istiyorum", "Satılık böbrek arayanlar", "Böbrek arayanlar" adı altında yapılan paylaşımlarda, böbreğini satmak isteyen onlarca insan yer alıyor. Böbreğini satmak isteyenlerle alıcı gibi konuştuk. İşte o konuşmalar:

'Alkol, sigara yok'

■ Merhaba, internetteki satılık böbrek ilanı için aradım.

Buyurun.
Kiminle görüşüyorum,



Çiğdem Yılmaz
İstanbul

böbreğini satmak kişi siz misiniz?

■ Ben Burak, böbreğini satan kişi erkek kardeşim, 28 yaşında.

■ Peki neden sattığını öğrenebilir miyim?

■ Ailemizin borcu var ondan dolayı satıyor.

■ Neden siz değil de kardeşiniz?

■ Çünkü ben alkol kullanıyorum. Kardeşim ne alkol ne de sigara kullanıyor. Bir de ben evliyim, borç ailemin borcu. Kendileri böyle bir karar aldı.

■ Kardeşinizin herhangi bir sağlık problemi var mı ya da kullandığı bir ilaç?

■ Hayır, herhangi hastalığı yok, doktor kontrolünde verelim.

■ Peki kaç paraya satmayı düşünüyorsunuz?

■ Ailem 80 bin TL diyor. Ancak bu fiyatla borçlarımızı kapatabiliriz.

18 bin dolara bağışlıyor!

Facebookta "Böbreğimi bağışlıyorum" diye paylaşımında bulunan A.Y. ile yaptığımız konuşma da şöyle:

■ Merhaba, satılık böbrek için rahatsız ettim.

■ Bağışlıyorum diyelim.

■ Peki neden bağışlıyorsunuz?

■ Sevaba girmek istiyorum.

■ Bağışlıyorum yazmışsınız ücret talep edecek misiniz?

■ Ben 18 bin dolar diyorum.

■ Peki paraya acil mi ihtiyacınız var, nakil olur olmaz hemen ödemem mi gerekiyor hepsini?

■ Yani...

■ Peki neden satıyorsunuz?

■ Satmıyorum hanımefendi bağışlıyorum.

■ 18 bin dolara mı bağışlıyorsunuz?

■ Yani...

'Banka borcumu acil olarak kapatmam lazım'

Böbreğini satılığa çıkaran diğer bir isim de Kayseri'de oturduğunu söyleyen A.Ö.:

■ Merhaba. Satılık böbrek için aradım. Böbrek size mi ait?

■ Evet, böbrek bana ait.

■ Peki, neden satıyorsunuz?

■ Abi iş yok, güç yok, borcumuz var. Acil banka borcumu kapamam lazım.

■ Borcunuz ne kadar ve böbreğinizi kaç paraya satmayı düşünüyorsunuz?

■ Borc çok. 39-40 bine yakın borcum var. Şu anda boştaım. 40 ile 50 bin TL arasında size veririm.

■ Peki herhangi bir sağlık sorunuz var mı, kaç yaşındasınız, sigara ya da alkol kullanıyor musunuz?

■ 44 yaşındayım herhangi bir sağlık sorunu da şimdiye kadar yaşamadım. Sigara içiyorum ama alkol ayda bir defa anca içerim.

'Günde en az bir kişi arıyor'

Türkiye'de organlarını satmak isteyenler internet dışında doğrudan Türk Böbrek Vakfı'na da arayıp böbreğini satmak istediğini ve bu konuda vakfın kendilerine yardımcı olmaları istiyor. Konuyla ilgili Türk Böbrek Vakfı (TBV) Başkanı



Timur Erk

Timur Erk, her gün neredeyse birkaç kişinin kendilerine telefon, faks ya da mail yoluyla ulaşarak organlarını satmak istediğini belirterek, şunları söyledi:

'Ticareti yapıyor'

"Günde en az bir kişi böbreğini satmak için arıyor. Bu sayı bazen günde 5 ile 10 arasında da değişiyor. Bunun dışında arz talep dengesi yerine gelmediği için 23 bin vatandaş şu an böbrek için sıra bekliyor. Organ

nakli de yılda 3 bin 500 civarında yapıldığı için ve daha fazlası yapılmadığından bu tür yollar ve organ nakli ticareti mafyası ortaya çıkıyor. 9 yıla kadar cezası olmasına rağmen insanlar bir şekilde bunun ticaretini yapıyor. Diğer taraftan yapılan böbrek nakillerin yüzde 82'si canlıdan yüzde 18 ile 20'si kadavradan yapıyor. Dolayısıyla bu yüzde 20'lerde olan rakamı yüzde 40'lara çıkarırsak bu sorun devam eder. Bizim Böbrek Vakfı olarak önceliklerimizden biri, kadavradan yapılacak böbrek naklini artırmak. On aileden ikisi verirken, bizi üçünü dördünü ikna etmeye çalışıyoruz. Toplum olarak organ bağışı konusunda cıvrı bir toplumumuz."

'25 BİN 818 KİŞİ NAKİL BEKLİYOR'

CHP Genel Başkan Yardımcısı Gamze Akkış ilgeydi, 'organ nakli için yeni bir yasa yapılması' önerisinde bulundu. İlgeydi, yaptığı yazılı açıklamada şunları kaydetti: "Sağlık Bakanlığı verilerine göre bugün ülkemizde organ nakli bekleyen hasta sayısı 25 bin 818'dir. Organ nakli bekleyenlerin yüzde 87'sini böbrek hastaları (22 bin 358 kişi) oluşturmaktadır. Bin 67 kişi kalp, 2 bin 136 kişi ise karaciğer nakli için sıradadır.

Akkış nakli bekleyen sayısı ise 63'tür. 2002-2018 arasında beyin ölümü gerçekleşen hastaların yüzde 75'inin organları, ailelerinin izin vermemesi nedeniyle diğer hastalar için umut olamamıştır. Oysa her yıl 2 bin 500 kişiyi ihtiyaçları olan organ bulunamadığı için kaybediyoruz. Yeni bir organ nakli yasası, konunun tüm paydaşlarının katılımıyla hazırlanmalı ve vakit kaybedilmeden TBMM gündemine getirilerek, onaylanmalıdır." • ANKARA Milliyet

TÜRK BÖBREK VAKFI'NIN BÖBREK SAĞLIĞINI KORUMA ÇALIŞMALARI

Sağlıklı Beslenme İçin Önerilerimiz:

- 1.Sağlıklı beslenme, diyabet, kalp damar hastalıkları ve kanser gibi birçok hastalıktan korunmak için önemlidir.
- 2.Şişmanlıktan ve neden olduğu hastalıklardan korunmak için sağlıklı besleniniz, hareketli olunuz.
- 3.Sağlığınız için günde en az 5 porsiyon sebze ve meyve (günde toplam 400 gram) tüketiniz.
- 4.Yeterli ve dengeli beslenme ile düzenli fiziksel aktivite, vücut ağırlığının kontrolünde temel koşuldur.
- 5.Aşırı tuzlu, şekerli ve yağlı besinlerden kaçınınız.
- 6.Sağlığınız için daha az tuz kullanınız.
- 7.Aşırı tuz tüketimi, kalp damar hastalıkları böbrek hastalıkları, hipertansiyon, inme, osteoporoz (kemik erimesi) ve bazı kanser türlerinin oluşmasına neden olabilmektedir.
- 8.Günlük tuz tüketimi 5 gramı aşmamalıdır. 5 gram tuz tepeme 1 çay kaşığı kadardır. Tüketilen tuz, -doktor tarafından aksi önerilmedikçe- iyotlu olmalıdır.
- 9.Yemek hazırlama, pişirme ve tüketim sırasında ilave edilen tuz miktarı azaltılmalıdır.
- 10.Satın alınan işlenmiş ürünlerin etiket bilgisi mutlaka okunmalı, daha az tuz içeren ürünler tercih edilmelidir.
- 11.Ambalajlı tüketime sunulan gıdaların içeriği etiket bilgisinden okunmalı ve benzer gıdalarda tuz miktarı daha düşük olanlar tercih edilmelidir.
- 12.Yemeklerinizde lezzet arttırmak için tuz yerine; soğan, sarımsak, baharat, limon, sirke, biber gibi doğal lezzet artırıcılar kullanabilirsiniz.
- 13.Şeker ve şeker ilave edilmiş besinlerin fazla tüketimi başta obezite olmak üzere. Kalp-damar hastalıkları, diş çürükleri, bazı kanser türleri, tip-2 diyabet ve metabolik sorunlara neden olabileceği için tüketimi azaltılmalıdır.

TÜRK BÖBREK VAKFI'NIN BÖBREK SAĞLIĞINI KORUMA ÇALIŞMALARI

14.Şeker ve şeker içeren besinlerin ve içeceklerin tüketimi her yaş grubu için azaltılmalıdır.

15.Şeker eklenmiş kek, pasta, kurabiye, bisküvi, çikolata, bar gibi besinlerin ve gazlı gazsız içecekler, hazır meyve suları, enerji içecekleri, spor içecekleri gibi içeceklerin aşırı tüketimi sağlık üzerinde olumsuz etkiler yaratabileceği için tüketimleri sınırlandırılmalıdır.

16.Sağlığınız için az tuz tüketin.

17.Günde 6 gramdan daha fazla tuz tüketmek sağlığa zararlıdır.

18.Asitli ve gazlı içecekler yerine taze sıkılmış meyve suyu, süt ve ayran gibi içecekleri tercih ediniz.

19.Beyaz ekmeğin yerine tam buğday unundan mayalandırılarak yapılan ekmeği tercih ediniz.

20.Kansızlıktan korunmak için çayı yemeklerle birlikte tüketmeyiniz.

21.Düzenli fiziksel aktivite çocuklarda büyüme ve gelişmeyi hızlandırır.

22.Balık tüketimi çocuklarda beyin gelişimi, erişkinlerde ise kalp-damar hastalıklarından korunmada önem taşır.

23.Basit şekerlerin (çay şekeri gibi) enerji değeri yüksektir, şişmanlık nedenidir, kan şekerinin çabuk yükselmesine neden olur, tüketimi azaltılmalıdır.

24.Vücut ağırlığı artışının önlenmesi daha az enerji alınmasının yanı sıra fiziksel aktiviteyi artırarak başarılabilir.

25.Fiziksel olarak her gün mümkün olduğunca aktif olunmalı, gün içinde 2 saat-ten daha uzun süre hareketsiz kalınmamalıdır.

26.Taze meyve suyu tüketimi yerine meyvenin kendisini tüketin.

27.Düzenli ve bilinçli bir şekilde güneş ışınlarına uygun saatlerde maruz kalmak her yaş için D vitamini eksikliğinden korunmada etkili yoldur.

TÜRK BÖBREK VAKFI'NIN BÖBREK SAĞLIĞINI KORUMA ÇALIŞMALARI

F – EĞİTİMLER

Türk Böbrek Vakfı, 2013 yılında 9-11 yaş grubu öğrencilere yönelik "Sağlıklı Beslenme" eğitimlerine başladı.

Vakfımızın amaçlarından biri de "böbrek sağlığının korunması". Bu çerçevede erken yaşlarda bilgilendirme ve bilinçlendirmeyi artırmak üzere İstanbul İl Millî Eğitim Müdürlüğü ile vakfımız arasında "aşırı tuz ve şeker tüketiminin zararları" ve "sağlıklı beslenme" konularında eğitimler vermek üzere bir protokol imzalanarak eğitimlere başlandı.

Eğitimlerimizde 2016'dan itibaren idrar rengi konusuna değinmeye başladık ve konuyu afişlerimizle zenginleştirdik. Toplumsal bilinçlendirme amacıyla tuvaletlere asılmak üzere onbinlerce afiş dağıtıldı.




330 ml  GAZOZ - GAZLI İÇECEK	330 ml  SOĞUK ÇAYLAR	330 ml  HAZIR MEYVESULARI	200 ml  AROMALI SÜTLER	 SU
 10 KÜP ŞEKER	 6 KÜP ŞEKER	 8 KÜP ŞEKER	 5 KÜP ŞEKER	HIÇ ŞEKER YOK

"İÇECEKLERDEKİ ŞEKER MİKTARI HIÇ DÜŞÜNMEDİĞİNİZ KADAR YÜKSEK OLABİLİR"
 "GÜNDE EN AZ 8 BARDAK SU İÇİN"

"Belirtilen şeker miktarları ortalama değerlerdir."

16 Ocak 2018'de bir yazı ilk ve ortaokullarda verdiğimiz sağlıklı beslenme eğitimlerini ve içeceklerdeki şeker afişini, ülke çapında yaygınlaştırmak istediğimizi belirtilerek Sağlık Bakanlığından destek talep ettik. (EK-26)

TÜRK BÖBREK VAKFI'NIN BÖBREK SAĞLIĞINI KORUMA ÇALIŞMALARI

2013'te İstanbul ve Tekirdağ, 2017'de Edirne, 2018'de Kırklareli İl Milli Eğitim Müdürlükleri ile yapılan protokoller çerçevesinde ilkokul ve ortaokul öğrencilerine "Aşırı Tuz ve Şeker Tüketiminin Zararları", "Sağlıklı Beslenme ve Hayat Tarzı Önerileri" başlıklı eğitimleri verilmeye başlandı. 100.000'den fazla öğrenciye eğitim verildi.



TRAKYA EĞİTİMLERİMİZDEN KARELER



İSTANBUL EĞİTİMLERİMİZDEN KARELER



TÜRK BÖBREK VAKFI'NIN BÖBREK SAĞLIĞINI KORUMA ÇALIŞMALARI

Türk Böbrek Vakfının organizasyonunda konunun uzmanı öğretim üyeleri tarafından kronik böbrek yetmezliği konusunda birinci basamak hekimlerine (pratisyen hekimlere) verilen eğitimler, KBY hastalarının tespiti ve takibi için çok etkin olmasının yanı sıra, kadavra donörden böbrek nakli sayısının artırılmasına katkı sağlayacaktır.

Böbrek Vakfı'ndan DOKTORLARA EĞİTİM



● Türk Böbrek Vakfı Tekirdağ Şubesi tarafından Tekirdağ'da görev yapan birinci basamak hekimlerine Kronik Böbrek Yetmezliği ile ilgili eğitim verildi. Eğitime, Vali Yardımcısı Mustafa Masatlı da katıldı ve konuyla ilgili bilgi aldı. » 3TE

OCAK 2014
HÜRRİYET GAZETESİ

● Tekirdağ'daki aile hekimlerine **böbrek sağlığı eğitimi verildi**

Türk Böbrek Vakfı, en önemli amacı olan 'Ülkemizde böbrek hastalıklarının önlenmesi' faaliyetlerinde bir ilki daha gerçekleştirdi.

Türk Böbrek Vakfı, halkın bilinçlenmesi ve konuyla ilgili farkındalığın artırılması yönünde çalışmalarına ara vermeden bir yenisini daha ekleyerek devam ediyor. Türk Böbrek Vakfı, sürdürmekte olduğu eğitimler ve seminerler, ulusal - yerel



rel TV ve radyolarda kamu spotlarının yayınlanması, İstanbul ve Tekirdağ İl Millî Eğitim Müdürlükleri ile yapılan protokoller ile öğrenci, öğretmen ve velilerine verilen eğitim faaliyetlerine, geçtiğimiz günlerde gerçekleştirilen bir yeni faaliyet daha ekledi. Türk Böbrek Vakfı çalışma kapsamında; halka ilk tıbbi hizmetleri veren 1. basamak Hekimlere "Kronik Böbrek Hastalığının önlenmesi" konusunda konu uzmanı mütevellileri ve gönüllü hocaları ile eğitim verdi. Türk Böbrek Vakfı Tıbbi Koordinatörü ve Mütevelli Heyet Üyesi Prof. Dr. Mehmet Şükrü Sever' in koordinatörlüğü ve moderatörlüğünde gerçekleştirilen eğitim, Tekirdağ İl Sağlık Müdürlüğü ile Tekirdağ Halk Sağlığı Müdürlüğü himayelerinde ve Tekirdağ Kamu Hastaneleri Birliği Genel Sekreterliğinin

desteğiyle, Tekirdağ Ramada Otelde gerçekleştirildi. Türk Böbrek Vakfı gönüllü eğitimci konuşmacıları Prof. Dr. Tevfik Ejder, Türk Böbrek Vakfı Mütevelli Heyet Üyesi Prof. Dr. Rümeyza Kazancıoğlu, Prof. Dr. Nevin Dinççağ, ve Prof. Dr. Aytaç Öncül ile Tekirdağ 1. Basamak hekimlerine (Aile Sağlığı Merkezi Hekimleri, Toplum Sağlığı Merkezi Hekimleri, İşyeri Hekimleri, Hastane Acil Servis Hekimleri), Tekirdağ İlinde Kronik Böbrek Yetmezliği hastalığının önlenmesi eğitimi verildi. Tekirdağ Vali Yardımcısı Sn. Mustafa Masatlı'nın da bir bölümüne katıldığı bir günlük eğitimde, 1. Basamak Hekimlere "Kronik Böbrek Yetmezliği" hastalarının tespiti, takibi, verilecek ilaçları ve bu hastalığın önlenmesi için yapılacak işlemlere ilişkin pratik tıbbi bilgiler verildi.

TÜRK BÖBREK VAKFI'NIN BÖBREK SAĞLIĞINI KORUMA ÇALIŞMALARI



Trakya Kalkınma Ajansı ile 24 Temmuz 2015'te imzalanan protokol ile Trakya'da böbrek sağlığının korunması ve KBY hastalığı ile mücadele projemiz çerçevesinde, 9 Ocak'ta Kırklareli'de, 10 Ocak'ta Edirne'de ve 21 Şubat'ta Tekirdağ'da birinci basamak hekimlerine "kronik böbrek yetmezliği hastalığını önlenmesi" eğitimleri verdik.

2016 yılının ilk üç ayında ise Tekirdağ'da 12 pilot okulda öğrencilere "böbrek sağlığı için sağlıklı beslenme ve hayat tarzı önerileri" eğitimleri verildi. Edirne'de 13 Ocak'ta iki ayrı oturumda 1.200 öğrenciye "sağlıklı beslenme ve hayat tarzı önerileri" eğitimi verildi.

TÜRK BÖBREK VAKFI'NIN BÖBREK SAĞLIĞINI KORUMA ÇALIŞMALARI

9 OCAK 2016- KIRKLARELİ

Trakya Kalkınma Ajansı projesi çerçevesinde Kırklareli'nde birinci basamak hekimlere kronik böbrek yetmezliği hastalığı ile mücadele eğitimleri verildi.



10 OCAK 2016- EDİRNE

Trakya Kalkınma Ajansı projesi çerçevesinde Edirne'de birinci basamak hekimlere, kronik böbrek yetmezliği hastalığı ile mücadele eğitimleri verildi.



TİMUR ERK'İN KALEMİNDEN
TÜRK BÖBREK VAKFI'NIN
BÖBREK SAĞLIĞINI KORUMA ÇALIŞMALARI

26 MART 2016 - KIRKLARELİ

Aynı zamanda vakıf gönüllümüz de olan İstanbul Üniversitesi İstanbul Tıp Fakültesi Kardiyoloji Ana Bilim Dalı Öğretim Üyesi Prof. Dr. Aytaç Öncül tarafından Kırklareli'nde birinci basamak hekimlerine yönelik EKG okuma eğitimi verildi.



Yıllardır vakfımıza önemli tıbbi destek veren Mütevelli Heyeti Üyemiz ve Tıbbi Koordinatörümüz Prof. Dr. Mehmet Şükrü Sever'e, binlerce kez teşekkür ediyorum. Hocamızın destekleri olmasa vakfımız bu denli itibarlı hale gelemezdi. Deprem sonrası oluşan crash (ezilme) sendromunu dünyada bir numaralı tedavi edeni olarak uluslararası üne kavuşan hocamızı sizler adına alkışlıyorum. Hocamız, vakfımızın nefroloji ile ilgili tüm atılımlarında bize önderlik etmeye devam ediyor.

TÜRK BÖBREK VAKFI'NIN BÖBREK SAĞLIĞINI KORUMA ÇALIŞMALARI

ERKEN YAŞTA SAĞLIKLI BESLENME VE HAYAT TARZI TEKLİFLERİ

Çocuklara böbrek sağlığı anlatıldı



Türk Böbrek Vakfı, Edirne'de yaklaşık bin 200 çocuğun katılımıyla "Sağlıklı Beslenme ve Hayat Tarzı Önerileri" eğitimi düzenledi. Program, Edirne Ticaret ve Sanayi Odasında gerçekleştirildi. Türk Böbrek Vakfı Başkanı Erk, yaptığı konuşmada "Böbrek hastalığı sağlıklı beslenme yöntemleriyle önlenabilir. Ülkemizde böbrek hastalıkları riski dünya ortalamasının üzerinde. Dünyada

ortalama her 10 kişiden 1'inde bu risk varken, ülkemizde ise 7 kişiden 1'i olarak görülüyor. Bu yüksek riskin giderilmesi için yetişkinlere yönelik yapmış olduğumuz bilinçlendirme ve farkındalığı artırma faaliyetlerimizin yanında, geleceğimiz olan çocuklarımız içinde verilen eğitimlerle bunun sağlanmasını amaçlıyoruz. Dört yıldan bu yana devam eden bu eğitimlerimiz ile mümkün olduğunca çok çocuca ulaşmayı hedefliyoruz" dedi.

Edirne Milli Eğitim Müdürü Hüseyin Özcan ise, "Türkiye'de aşırı tuz ve şeker kullanımı ile sağlıksız beslenmeden kaynaklanan hastalıklarda artış var. Sağlıklı, başarılı nesillerin yetişebilmesi için beslenme alışkanlıklarını değiştirmemiz gerekiyor. Sağlıklı bir toplumun oluşması, çocuklarımızın bilinçlendirilmesine ve farkındalığa bağlıdır" diye konuştu. **AA**

OCAK 2016 TÜRKİYE GAZETESİ

Çocuklara sağlıklı beslenme eğitimi

Türk Böbrek Vakfı ile İstanbul Milli Eğitim Müdürlüğü iş birliğinde başlatılan projeye İstanbul genelinde 6 bin 800, ülke genelinde 12 bin 500 öğrenciye ulaşıldı



İSTANBUL, (AA) - Türk Böbrek Vakfı ile İstanbul Milli Eğitim Müdürlüğüne, sağlıklı beslenme konusunda farkındalık oluşturulması amacıyla düzenlenen "Sağlıklı Beslenme ve Hayat Tarzı Önerileri" eğitimi devam ediyor. İstanbul'da 6 bin 800, ülke genelinde 12 bin 500'ten fazla öğrenciye ulaşılan eğitimlerle öğrencilerin ve ailelerin bilgilendirilmesi hedefleniyor.

Proje kapsamında Danışmanlar Prof. Dr. Mustafa Tufan Soysal Bilimler Lisansında, yaklaşık 700 öğrencinin katıldığı eğitim düzenlendi. Eğitimde, Türk Böbrek Vakfı (TBV) Başkanı Timur Erk, İl Milli Eğitim Müdür Yardımcısı Murat Adak, sporcu ve TBV destekçisi Hakan Yılmaz, sahneye çıktılar. Dr. Mine Çoçak, diyetisyen Özgeçen Efe Aydın, okullar yöneticileri, öğretmenler ve öğrenciler katıldı.

Erk, diyetisyen, aşırı tuz ve şeker tüketimine bağlı olarak gelişen hastalıkları, her yıl ölümler arasında artış gösterdiğini, hastalıkları önüne geçmenin ise beslenme alışkanlıklarının değiştirilmesiyle sağlanabileceğini söyledi.

Eğitimler kapsamında kısa sürede bu kadar çok öğrenciye ulaşılmasının büyük bir başarı olduğunu belirten Erk, şöyle devam etti: "Ulaştığımız öğrencilerin yanı sıra, aileleri de doğrudan doğruya 'Sağlıklı Beslenme ve Hayat Tarzı Önerileri' eğitimlerini son dönem örneği bulabiliriz. Eğitim ilk olarak 2013 yılında başladı ve başarılı bir şekilde farkındalığı

bu kadar değişti. Fakat bugün gördüğümüz tablodan dolayı 3 ve 4. sınıf öğrencilerini çok beğeniyoruz. Bu eğitimlerle çocuklar ailelerini ve çevrelerini uyandırıyor. Bu ve bunun gibi programlarla tuz tüketiminde bir azalma olduğunu gözlemliyoruz. Restoranlarda, yemekhanelerde çocuklara erişim zorlaştırılıyor ve pek çok gıda üreticisi, satoresi kullandıkları gıdaların içeriğini kontrol ediyor."

Çocukların doğrudan doğruya aileleri ile sağlıklı beslenme ve diyet konularıyla ilgilendirmeye çalıştıklarını belirten Erk, "Doğru boy kilo oranında olmaya gayret edin, hareketli bir yaşam tarzı benimseyin. Çabızlıklarla akşam saatlerinde dinlenin. Tansiyonunuza bakıp edin. Günde 2-3 litre su için, sigara içmeyin. Ciddi hastalıklarımız sigarayı bırakarak ne yaparsanız yaparsanız iyileşir. İlaç kullanırsanız zaman zaman mutlak doktorla danışın. Ailelerde böbrek, şeker, yüksek tansiyon hastalıklarından biri varsa risk artırılmış olabilir. Böbreklerinizi yılda en az bir kere kontrol ettiriniz" diye konuştu.

"İçerisi ehlil olan vakıflar, demokler ve üniversitelerle iş birliğine girer"
İstanbul İl Milli Eğitim Müdür Yardımcısı Adak da TBV aracılığıyla gerçekleştirilen eğitimde anlatılan bilgilerin çok faydalı olduğunu ifade ederek, "İstanbul çok büyük bir il. Kentte 5 milyon öğrenci, 150 bin öğretmen var ve bunların hepsine bizim kendi kaynaklarımızla ulaşamazız. Bu yüzden



işleri ehlil olan vakıflar, demokler, sivil toplum kuruluşları ve üniversitelerle iş birliğine girer. İş birliğimizden birinin bugün önünü görüyoruz. Bir örnekte sadece zihin, bedeni ve eğitim olarak değil, aynı zamanda sağlıklı beslenme yeteneklerinde bizi de yardımcı olan herkeste çok teşekkür ediyoruz" dedi.

Hastalıkların önüne geçmek için çocukların düzenli spor yapması, aileleri ile birlikte gitmek, sağlıklı beslenmek, bu davranışların beslenmenin önemi anlamak önemliydi.

Günde 2-3 litre arasında su tüketimini, şekerli, tuzlu yiyecekleri hayatından çıkardığını, gıda kaynakları yerine de aileleri ve sivil toplum kuruluşları ile çalıştığını, bununla birlikte

"her zaman vücudumu nasıl hissettiğimi biliyorum. İlaç kullanmıyorum, ailemle birlikte, protein tuzu kullanmıyorum, tuzsuz, yağsız beslenmiyorum ve yumurtla yağıyorum. Çünkü bu yağlı proteinler ailemle birlikte kullanmıyorum. Zaten yağlı yağların en azı yağlı yağlar. Yağlı yağlar ailemle birlikte kullanmıyorum. Yağlı yağlar ailemle birlikte kullanmıyorum. Yağlı yağlar ailemle birlikte kullanmıyorum."

Konuşmasının ardından TBV Başkanı Erk tarafından İl Milli Eğitim Müdür Yardımcısı Adak'a plaket verilmekle birlikte, konuşan Çocuk Korosunun verdiği konserle konserle sona erdi.

TÜRK BÖBREK VAKFI'NIN BÖBREK SAĞLIĞINI KORUMA ÇALIŞMALARI



HASAN Yalnızoğlu; önceki gün Türk Böbrek Vakfı ve İstanbul İl Milli Eğitim Müdürlüğü'nün birlikte yürüttüğü 'Sağlıklı Beslenme ve Hayat Tarzı Önerileri' eğitimine destek olmak için öğrencilerle buluştu. Bahçelievler Prof. Dr. Mümtaz Turhan Sosyal Bilimler Lisesi'nde gerçekleşen eğitime; 700 ilköğretim öğrencisi ve İl Milli Eğitim Müdürlüğü yetkilileri katıldı. Yalnızoğlu, salona 'Kahramanımızsın Hasan' tezahüratlarıyla girdi.

ŞUBAT 2016 SABAH GAZETESİ

ÖĞRENCİ EĞİTİMLERİ TELEVİZYON HABERLERİ



ŞUBAT 2016-KANAL D

TÜRK BÖBREK VAKFI'NIN BÖBREK SAĞLIĞINI KORUMA ÇALIŞMALARI



ŞUBAT 2016-KANAL D



TÜRK BÖBREK VAKFI'NIN BÖBREK SAĞLIĞINI KORUMA ÇALIŞMALARI



ÜNLÜLER, bu kez ilkokul çocuklarıyla buluşup onları bilinçlendirdi. Uluslararası Nefroloji Birliği ISN ve Uluslararası Böbrek Vakıfları Federasyonu IFKF'in ortaklaşa düzenlediği Dünya Böbrek Günü, bu yıl 11'inci kez kutlanıyor. Türk Böbrek Vakfı, önceki gün bir alışveriş merkezinde bir etkinlik düzenledi. Etkinliğe katılan Türk Böbrek Vakfı Başkanı Timur Erk, Çocuk

Nefrolojisi Uzmanları Prof. Dr. Lale Sever, Türk Böbrek Vakfı Mütevelli Heyeti Üyesi İpek Tanrıyar ve Türk Böbrek Vakfı destekçisi Hasan Yalnızoğlu; böbrek sağlığı için sıvı alımı, tuvalet eğitimi ve sağlıklı beslenmenin önemine değindi. Tanrıyar; "Güne bir bardak su içerek başlıyorum ve çocukluğumdan beri doğal antibiyotik olan sarımsak ve soğanı bol bol tüketiyorum" dedi.

ŞUBAT 2016 SABAH GAZETESİ

ETKİNLİKLERİMİZDE BİZE
HER ZAMAN DESTEK VEREN
VAKIF DOSTLARIMIZ ÜNLÜLERE
ŞÜKRAN BORÇLUYUZ.
İYİ Kİ VARSINIZ.

TÜRK BÖBREK VAKFI'NIN BÖBREK SAĞLIĞINI KORUMA ÇALIŞMALARI



TÜRK BÖBREK VAKFI

Tarih: 16/03/2011

Sayn: 32/2011

T.C.
TEKİRDAĞ BELEDİYE BAŞKANLIĞI
TEKİRDAĞ

Konu: Vakfınıza ait, böbrek hastalıklarının önlenmesi amaçlı eğitim projemizin belediyeniz himayesinde başlatılması hakkında.

Hipertansiyon ve diyabet hastalıkları, son dönem kronik böbrek yetmezliği hastalığının en önemli nedenlerinden olup, bu hastalıkların bilinçlenme ile önlenmesi mümkündür. Ekte dökümü bulunan "Böbrek Sağlığı İçin Doğru Beslenme Eğitimi Projesi"nin, Belediyeniz himayesinde yapılmasını planlamış bulunmaktayız.

Belediyenizin halka açık salonlarında sizlerin panel, seminer gibi bir programınızla birlikte bu projemizin de halka sunulabilmesi için gereğini arz ve talep ederiz.

Saygılarımla,

Lütfi KONA
Vakıf ve Diyaliz Merkezleri Koordinatörü

Ek:

- Proje dökümü
- Projenin CD'si

Vakfımıza Bakanlar Kurulunun 22/11/2009 Tarih ve 66/14784 sayılı kararı ile vergi muafiyeti tanınmıştır.

E - 5 Karayolu Esenkeri Yarı, Güneş Sok., No:2 34590 Bahçelievler - İSTANBUL Tel: (0212) 557 70 70 (Pbx) / 644 19 25 Faks: (0212) 605 08 37
E-posta: tbv@tbv.com.tr



TÜRK BÖBREK VAKFI'NIN BÖBREK SAĞLIĞINI KORUMA ÇALIŞMALARI



TÜRK BÖBREK VAKFI

07/06/2011

Sayı: 71/2011

T.C.

Bakırköy Belediyesi Başkanlığı'na
İstanbul

Konu: Halka yönelik "Böbrek Sağlığınız İçin Doğru Beslenme ve Hayat Tarzı" başlıklı seminerin yapılmasına ilişkin talebimiz hakkında

Belediyenizin himayelerinde belediyenizin Sağlık Komisyonu ile birlikte, halka yönelik son dönem kronik böbrek yetmezliği hastalığı ile mücadele etmeye yönelik projemiz kapsamında "Böbrek Sağlığınız İçin Doğru Beslenme ve Hayat Tarzı Önerileri" isimli seminerimizi gerçekleştirmemiz için katkı ve yardımlarınıza arz ve talep ederiz.

Saygılarımızla,

TÜRK BÖBREK VAKFI

Lütfi Kona

Türk Böbrek Vakfı

Vakıf ve Diyaliz Merkezleri Koordinatörü

2011/2862
07.06.2011

Not: Projenin saha uygulaması yaklaşık iki saat sürmekte olup, sunumun ardından sağlık profesyonelleri tarafından soru-cevap oturumu gerçekleştirilmektedir.

Vakfımıza Bakanlar Kurulunun 22/11/2009 Tarih ve 38/14784 sayılı kararı ile vergi muafiyeti tanınmıştır.

E - 5 Karayolu Eserkent Yarı, Güneş Sok., No 2 34550 Bahçelievler - İSTANBUL Tel: (0212) 557 70 70 (Pbx) / 644 18 26 Faks: (0212) 605 05 37
E-posta: tbv@tbv.com.tr



EKLER
EK -2

TÜRK BÖBREK VAKFI'NIN BÖBREK SAĞLIĞINI KORUMA ÇALIŞMALARI



TÜRK BÖBREK VAKFI

Tarih: 13.06.2011

Sayı: 72 / 2011

Sayın Dr. Kadir TOPBAŞ,
T.C.
İstanbul Büyükşehir Belediye Başkanı

Konu: İstanbul Halk Ekmek ve Türk Böbrek Vakfının, kamu yararına, hipertansiyon rahatsızlıklarının azaltılması için, birlikte yapacağı, ekmekteki tuz oranının azaltılması projesi hakkında.

Sayın Başkanım,

Sizinle bir süre önce yapmış olduğumuz bir görüşmede, Türkiye'de son dönem kronik böbrek yetmezliği hastalığı ile mücadele projemiz kapsamında, bu hastalığın önlenabilir nedenlerinden biri olan hipertansiyon rahatsızlıklarının azaltılması yönünde, Türk halkının önemli tüketim maddeleri içinde yer alan, ekmek ve unlu mamullerdeki tuz oranının, damak tadını bozmadan azaltılması için çalışmalar içinde olduğumuzu paylaşmış ve sizde beni İstanbul Halk Ekmek Genel Müdürü Sn. Salih Bekaroğlu'na yönlendirmiştiniz.

Sn. Bekaroğlu ile 3 Haziran 2011 tarihinde gerçekleştirdiğimiz toplantıda oldukça önemli gelişmeler sağladığımız için, bu toplantı sonuçlarını sizinle paylaşmaktan mutluluk duyacağım.

İHE, laboratuvar kontrollü üretimlerinde, ürünleri içindeki tuz oranını, Türk halkının damak tadını bozmadan kontrollü olarak azalttığını, ARGE çalışmalarına çok önem verdiğini, bu çalışmaların sonuçlarına göre sürekli kendisini yenileyen, ürünleri ile ilgili TÜBİTAK' dan bilimsel raporlar alan, üretimlerini teknik kontrollü ve kodeks standartlarında gerçekleştiren, sektörü ile ilgili mevzuata hakim ve mevzuatın gelişmesine katkılarda bulunan, model bir kurum olduğunu memnuniyetle öğrenmiş bulunmaktayım.

Bu değerli bilgiler dahilinde, Vakfımızın bu yöndeki çalışmalarını, örnek ve model bir kurum olan, İHE ile birlikte yürütülmesi kararını almış bulunmaktayız.

Bu işbirliği kararı çerçevesinde, diğer 16 Büyük Şehir Belediye Başkanlıklarına çalışmalarımızın aktarılması ile bir dizi kamu oyununu bilgilendirici çalışmalar yapılacağını bilgilerinize arz ederim.

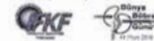
Saygılarımla,

Timur ERK
Türk Böbrek Vakfı
Mütevelli Heyet ve Yönetim Kurulu Başkanı
IFKF Uluslar Arası Böbrek Vakıfları Federasyonu Başkanı

Engin Aydın
[Signature]

Vakfımıza Bakanlar Kurulunun 22/11/1989 Tarih ve 89/14784 sayılı kararı ile vergi muafiyeti tanınmıştır.

E - 5 Karayolu Eserkent Yanı, Güneş Sok., No:2 34590 Bahçelievler - İSTANBUL Tel: (0212) 557 70 70 (Pbx) / 644 19 25 Faks: (0212) 505 08 37
E-posta: tbv@tbv.com.tr



TÜRK BÖBREK VAKFI'NIN BÖBREK SAĞLIĞINI KORUMA ÇALIŞMALARI



TÜRK BÖBREK VAKFI

Tarih : 31/01/2013
Sayı : 12/2013

Sayın Mehmet Büyükekşi
Türk Hava Yolları A.Ö.
Yönetim Kurulu Üyesi

Sayın Büyükekşi,

Ölkemizde yaklaşık sekiz milyon vatandaşımız, kronik böbrek hastalığının birinci ve beşinci evrelerinde bulunmaktadır. Nüfusun yaklaşık % 17'sini tehdit eden kronik böbrek hastalığının beşinci evresinde artık işlevini kaybeden böbrekler nedeniyle hastaların diyaliz tedavisi görmesi gerekmektedir. Haftanın üç günü, her biri dört saat süren diyaliz seansları nedeniyle hastaların çoğu, eğitim ve çalışma hayatlarını sürdürememektedirler.

Kronik böbrek hastalığının tetikleyicisi olan hipertansiyon, aşırı tuz tüketimi ile ortaya çıkan ancak gerekli tedbirlerin alınması halinde önlenabilir bir hastalıktır. Yapılan araştırmalar, Türkiye'de kişi başına günlük 18 gram tuz tüketimi olduğunu ortaya çıkarmaktadır. Sağlıklı tuz tüketimi oranı ise günde altı gramı geçmemelidir. Kronik böbrek hastalığı, hem sosyal hem de ekonomik açıdan ülkemiz için büyük bir halk sağlığı sorunudur ve önlenmesi için yaygın eğitim ve bilinçlendirme faaliyetlerine şiddetle ihtiyaç duyulmaktadır.

Kronik böbrek yetmezliğinin en önemli nedenlerinden biri olan aşırı tuz tüketimini engellemek üzere, Türk Hava Yolları uçuşlarında ikram tepsi ile yolcularınıza verilen tuz paketlerinin menü standardından çıkarılarak, isteğe bağlı sunulması için talebimizi bilgilerinize iletiriz.

Saygılarımızla,

Timur Erk

Türk Böbrek Vakfı Mütevelli Heyet ve Yönetim Kurulu Başkanı
IFKF Uluslararası Böbrek Vakıfları Federasyonu Başkanı



ES Kariye 1 Üzeri, Esenkent Yarı, Güneş Sokakı No:2, Beşiktaş / İstanbul

Telefon: (+90 212) 507 99 50 Faks: (+90 212) 505 08 37

tbv@tbv.com.tr www.tbv.com.tr



Vakıfımız Bakanlar Kurulunun 22/11/2008 tarih ve 89/14/84 sayılı kararı ile vergi muafiyeti tanınmıştır.

TÜRK BÖBREK VAKFI'NIN BÖBREK SAĞLIĞINI KORUMA ÇALIŞMALARI

T.C.
RADYO VE TELEVİZYON ÜST KURULU
İzleme ve Değerlendirme Dairesi Başkanlığı

Sayı : 44096195-622.01/0202 05.02.2013-0000000

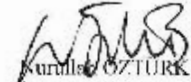
Konu : Spot Film Hk.

TÜRK BÖBREK VAKFI
E-5 Karayolu Esenkent Yarı Güneş Sok. No.2
Bağcılar/İSTANBUL

İlgi: 19.11.2012 tarih ve 85/2012 satılı başvurunuz.

Vakfınız tarafından kadavradan organ bağışının artırılması amacıyla hazırlanan 38 saniye süreli radyo ve televizyon spotu incelenmiş olup, Üst Kurulumuzun 30.01.2013 tarih ve 2013/07 sayılı toplantısında; söz konusu radyo ve televizyon spotunun, 6112 sayılı Radyo ve Televizyonların Kuruluş ve Yayın Hizmetleri Hakkında Kanunun, 10 uncu maddesinin beşinci fıkrasına göre yayın kuruluşlarında yayınlanmasında kamu yararı olacağı kanaatiyle "kamu yararına yönelik spot film olarak" kabulüne ve yayın kuruluşlarında yayınlanmasının öncürlmesine, bu spotlara ayrılan yayın süresinin ve oranının, reklamlar için ayrılan süre ve oranların hesaplanmasında dikkate alınmamasına karar verilmiştir.

Söz konusu spot filmlerin yayın kuruluşlarına tarafımızdan gönderilebileceği hususunda bilgilerinizi rica ederim.


Mustafa ÖZTÜRK
Üst Kurul Başkanı a.
Daire Başkanı

TÜRK BÖBREK VAKFI
GELEN EVRAK
Tarih: 05.02.2013
No : 01/2013

Bilkent Plaza D2 Blok Bilkent - ANKARA
Tel: 0 (312) 297 59 00 Faks: 0 (312) 2661985
e-posta: rtuk@rtuk.org.tr Elektronik Ağ: www.rtuk.org.tr

TÜRK BÖBREK VAKFI'NIN BÖBREK SAĞLIĞINI KORUMA ÇALIŞMALARI



TÜRK BÖBREK VAKFI

Tarih: 13.07.2011

Sayı: 99 / 2011

Sayın Prof. Dr. Cevdet Erdöl
TBMM Sağlık, Aile, Çalışma ve Sosyal İşler Komisyonu Başkanı

Değerli Hocam,

Aynı görüşü tekrar getirilmiş olmanız nedeni ile içten tebriklerimin kabulünü rica eder, bu dönemde de başarılı çalışmalarınızın daha da artarak devam edeceğine olan inancımı vurgulamak isterim.

Bu vesileyle son iki seneden beri Türk Böbrek Vakfı Başkanı olarak ekmekte ve unlu gıdalarda tuz oranının düşürülmesiyle ilgili ciddi boyutta çaba gösterdiğimi belirtmek isterim. Başta İstanbul Büyükşehir Belediyesi Halk Ekmek Genel Müdürlüğü olmak üzere ekmekteki (kurumlar üzerinden) %1.75 olan tuz oranının %1'e indirildiğini, diğer 16 Büyükşehir Belediye'sine benzer amaçla yazı ilettiğimi bilgilerinize sunarım. Aklıma gelip sizinle paylaşmak istediğim bir yasa veya yönetmelik taslağı mevcut. Finlandiya örneğinde olduğu gibi restoran ve lokantalarda masalarda tuzluk bulundurulmaması, ancak müşterinin talebi üzerine tuz temini hususunu acaba beraberce bir taslak haline getirebilir miyiz?

Son olarak belirtmek istediğim husus; İngiltere'de yapılan bir bilimsel araştırmaya göre ekmek ve unlu gıdalarda %10 oranında düşürülen tuz katkısının hastane masraflarında %22 oranında tasarruf sağladığıdır. Konuyu ilgi ve bilgilerinize aktarır, içten saygı ve sevgilerimi ileterek, Eylül ayında sizi ziyarete gelmek istediğimi belirtirim.

Saygılarımla,

Timur Erk

Türk Böbrek Vakfı

Mütevelli Heyet ve Yönetim Kurulu Başkanı

IFKF (Uluslararası Böbrek Vakıfları Federasyonu) Başkanı

Yatırım ve Sakatlar Kurulunun 22/1/1999 Tarih ve 66/14701 sayılı kararı ile vergi muafiyeti hakkı vardır.

E - 5 Karayolu Esenkent Yarı 34390 3. Evler - İSTANBUL Tel: (0212) 597 70 70 (Pbx) / 844 19 25 Fax: (0212) 505 08 37
E-mail: tbv@tbv.com.tr

EKLER
EK -6

TÜRK BÖBREK VAKFI'NIN BÖBREK SAĞLIĞINI KORUMA ÇALIŞMALARI


TÜRK BÖBREK VAKFI

Tarih : 15 Kasım 2011
Sayı : 122 / 2011

Sayın Prof. Dr. Cevdet ERDÖL
T.B.M.M.
Sağlık, Aile, Çalışma ve Sosyal İşler Komisyonu Başkanı
ANKARA

Değerli Hocam,

7 Ekim 2011 tarihinde, makamınızda yapmış olduğumuz görüşmeye istinaden, planlanmış olduğunuz tuz tüketiminin azaltılmasına yönelik yapılacak panel organizasyonu için, muhataplara yönelik taslak çalışmaları ekte bilgi ve ilgililerinize arz ederim.

Saygılarımla,


Timur ERK
Türk Böbrek Vakfı
Mütevelli Heyet ve Yönetim Kurulu Başkanı
İFKF Uluslar Arası Böbrek Vakıfları Federasyonu Başkanı

Ekliler :

- Panelde davet edilecek muhatapların isim ve adresleri
- Panelde davet edilecek gıda üreticileri için taslak davet yazısı
- Panelde davet edilecek sağlık kuruluşları için taslak davet yazısı

Vakfımıza Bakanlar Kurulunun 22/11/1999 Tarih ve 89/14784 sayılı kararı ile vergi muafiyeti tanınmıştır.

E - 5 Karayolu Esenkent Yarı, Güneş Sok., No:2 34590 Bahçelievler - İSTANBUL Tel: (0212) 557 70 70 (Pbx) / 644 19 25 Faks: (0212) 506 08 37
E-posta: tbv@tbv.com.tr

TÜRK BÖBREK VAKFI'NIN BÖBREK SAĞLIĞINI KORUMA ÇALIŞMALARI



TÜRK BÖBREK VAKFI

Tarih: 23 Aralık 2011

Say: 136 / 2011

Sayın Prof. Dr. Cevdet ERDÖL,

T.B.M.M.

Sağlık, Aile, Çalışma ve Sosyal İşler Komisyonu Başkanı

ANKARA

Değerli Hocam,

Değerli katkılarınız ile tuz tüketimi konusunda medya ve kamuoyunun ilgileri giderek artmaktadır. Ancak vatandaşlarımız halen tam olarak bilinçlenmemiş olup, beslenmeleri ile ilgili olarak fazla tuz tüketiminin risksi altında bulunmaktadır.

Bu nedenle, bütün paketli ürünler başla olmak üzere, tüm paketli gıdalarda tuz içeriğinin, ambalajının % 30 nu kapsayacak büyüklükte ve ambalaj rengine kırmızı yaratacak renklerde (belirginlik yaratacak şekilde) yazılmasının temini için, Tarım Bakanlığı'nın "gıda kodoksine" etiketlerin bu ürünleri tanımlanması önerimi, değerli görüşlerinizi arz ederim.

Saygılarımla,

Timur ERK

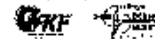
Türk Böbrek Vakfı

Mütevelli Heyet ve Yönetim Kurulu Başkanı

IFKF Uluslararası Böbrek Vakıfları Federasyonu Başkanı

Vakıfımız, Bakanlar Kurulunun 22/11/2008 Tarih ve 6814/24 sayılı kararı ile vergi muafiyetinde bulunmaktadır.

E - 6 Karayolu Eserkent Yarı, Güneş Sok., No:2 34590 Beşiktaş / İSTANBUL Tel: (0212) 557 75 70 (PBx) / 844 19 25 Faks: (0212) 505 08 37 E-posta: tbv@tbv.com.tr



TÜRK BÖBREK VAKFI'NIN BÖBREK SAĞLIĞINI KORUMA ÇALIŞMALARI



TÜRK BÖBREK VAKFI

Tarih : 30 Ocak 2012

Sayı : 12 / 2012

Sayın Prof. Dr. Cevdet ERDÖL,

T.B.M.M.

Sağlık, Aile, Çalışma ve Sosyal İşler Komisyonu Başkanı

ANKARA

Değerli Hocam,

Himayetlerinizde başlatılan "tuz tüketiminin azaltılması" kampanya ve çalışmalarını memnuniyet verici seviyede devam etmekte olup, istikrarlı ve planlı olarak da takip edilmesi gerekmektedir.

T.C. Sağlık Bakanlığımız hazırlamış olduğu "Türkiye'de aşırı tuz tüketiminin azaltılması programı" ile 5 yıllık bir çalışma planı yapılmıştır. Bu detaylı olarak hazırlanmış programı memnuniyetle inceleyerek, Vakfımız adına nasıl katkıda bulunabiliriz araştırdık ve sonuçta aşağıda yazılı konularda katkı sağlayabileceğimiz görüşünü sizinle paylaşmak istedik.

1- "Günlük tüketilen ortalama tuz miktarının saptanması" başlıklı stratejide, ülke genelini yansıtacak besin tüketimi ve idrardaki sodyum düzeylerini de içeren Ulusal bir araştırmanın planlanıp yürütülmesi olarak açıklanan etkinliğin, T.C. Sağlık Bakanlığının yanı sıra, Türk Böbrek Vakfı, Türk Nefroloji Derneği, Türk Hipertansiyon ve Böbrek Hastalıkları Derneği gibi deneyimli STK ların da dahil olması.

2- Söz konusu program çerçevesinde, tüketicilerin beslenme alışkanlıklarını doğrudan etkileyen ürünlerde, tuz oranının azaltılmasının vergisel olarak ödüllendirilmesi (Örneğin KDV oranlarının aşağı çekilmesi).

Vakfımıza Dönüşür Kurulunun 22/11/1999 Tarih ve 66314784 sayılı kararı ile vergi muafiyeti tanınmıştır.

E - 6 Karayolu Eserkent Yarı, Çiğneş Sok., No:2 34600 Beşiktaş - İSTANBUL Tel: (0212) 557 70 70 (Pbx) / 644 19 25 Faks: (0212) 506 08 97
E-posta: tbv@tbv.com.tr



TÜRK BÖBREK VAKFI'NIN BÖBREK SAĞLIĞINI KORUMA ÇALIŞMALARI



TÜRK BÖBREK VAKFI

Tarih : 19 Mart 2012
Sayı : 29 / 2012

Sayın Prof. Dr. Cevdet Erdöl

T.B.M.M.
Sağlık, Aile, Çalışma ve Sosyal İşler Komisyonu Başkanı
Ankara

Değerli Hocam,

15 Mart 2012 tarihinde gerçekleştirilen "tuz tüketiminin azaltılması" konulu toplantıda mutabakata varılan ve "eğitim çağındaki çocuklara tuz tüketimi bilinci verilmesi" şeklinde ortaya konulan gündem maddesi hakkında, Türk Böbrek Vakfı olarak birtakım önerilerimizi bilgilerinize sunmak isteriz.

Özellikle ilköğretim çağındaki bulunan öğrencilerin, aile ortamlarından sonra yaşam boyu sürdürecekleri alışkanlıklarını edindikleri yer olan ilköğretim okullarında, öğrencilere tuz tüketimi ile ilgili çeşitli bilgilerin verilmesi ve bu bilgileri destekleyici etkinliklerin düzenlenebilmesi mümkün olabilir:

1. Aşırı tuz tüketiminin ve kötü beslenmenin insan sağlığı üzerindeki olumsuz etkilerinin ele alındığı bir ünitenin müfredata eklenmesi
2. Fazla tuz tüketimine bağlı ileri yaşlarda ortaya çıkabilecek hastalıklar hakkında özellikle kendi çevrelerinden örneklerle öğrencilerin bilgilendirilmesi
3. Aşırı tuz tüketiminin engellenmesine yönelik performans ödevleri verilmesi
4. Beslenme saatlerinde cips, hazır kek, paketlenmiş gıdalar yerine daha sağlıklı doğal gıdaların teşvik edilmesi
5. Ulusal ve/veya yerel kapsamda kompozisyon, resim, poster tasarımı gibi yarışmalar düzenlenmesi ve derece alan öğrencilerin ödüllendirilmesi
6. Belirli gün ve haftalar kutlama programına Dünya Böbrek Günü'nün alınması
7. Diğer

Konuyla ilgili makamlar nezdinde değerlendirilmek üzere görüşlerinize arz ederim.

Saygılarımla,

Timur ERK
Türk Böbrek Vakfı
Mütevelli Heyet ve Yönetim Kurulu Başkanı
İHKF Uluslararası Böbrek Vakıfları Federasyonu Başkanı

Vakfımız Bakanlar Kurulu'nun 22/11/1989 Tarih ve 99/14784 sayılı kararı ile vergi muafiyeti tanınmıştır.

E- 6 Karayolu Esenkent Yarı, Güneş Sok., No:2 04590 Bançelivler - İSTANBUL Tel: (0212) 567 70 70 (Fbx) : 544 19 25 Faks: (0212) 505 08 37
E-posta: tbv@tbv.com.tr



TÜRK BÖBREK VAKFI'NIN BÖBREK SAĞLIĞINI KORUMA ÇALIŞMALARI



BEYOĞLU BELEDİYESİ BAŞKANLIĞI	
YAD İŞLERİ MÜDÜRLÜĞÜ	
GENEL ENERJİ ŞEFİ	
Sayı	6187994 V0762
Tarih	23.07.2012
İmza	

444 0 160

(248)

Tarih : 23 Mart 2012

Sayı : 33/2012

T.C.

BEYOĞLU BELEDİYE BAŞKANLIĞI'NA

İSTANBUL

Konu: Belediyenizin himayelerinde Beyoğlu ilçesinde böbrek ve kalp sağlığının korunması amacıyla aşırı tuz tüketiminin azaltılması için kamuoyunu bilgilendirme yönünde restoranlarda tuz tüketiminin azaltılması kampanyası.

1985 yılından bu yana faaliyet gösteren vakfımız, kurulduğu günden bu yana kamu yararı gözeterek böbrek sağlığı ile ilgili çeşitli hizmetler yürütmektedir. Bu hizmetlerin başında da böbrek hastalıklarının önlenmesi faaliyetleri gelmektedir.

Bugün ülkemizde, birinci ve beşinci evreler aralığında 8.500.00 üzerinde böbrek hastası vatandaşımız bulunmaktadır. Beşinci evrede bulunan son dönem kronik böbrek yetmezliği hasta sayısı 70.000 olup, yıllık ortalama artış oranı % 8'ler seviyesindedir.

Yapılan araştırmalara göre dünyada böbrek hastalıklarına yakalanma riski % 10 civarında iken, ülkemizde bu risk % 17'dir. Böbrek hastalıkları açısından dünyada insanların farkındalık oranı ortalama % 4'ler civarında olmasına rağmen, ülkemizdeki vatandaşlarımızın farkındalık oranı % 1,4'tür.

Bu kadar ciddi oranlarda büyüyen böbrek hastalıkları temel bir halk sağlığı sorunu olup, hastalığın önlenmesi ulusal politika haline getirilmiştir. Böbrek hastalıklarının önenebilir önemli nedenlerinden biri olan hipertansiyon (yüksek tansiyon) rahatsızlığının en önemli tetikleyicisi aşırı tuz tüketimidir. Ülkemizde yapılan araştırmalar sonunda, normal bir insanın günlük tuz ihtiyacı 6 gram civarında olmasına rağmen, kişi başına ortalama günlük tüketimimiz 18 gramı bulunmuştur. Bu miktar bazı yöre ve bölgelere göre daha da fazladır.

Yukarıda kısaca özetlediğimiz aşırı tuz tüketimi konusu, T.C. Sağlık Bakanlığı tarafından önemli bir halk sağlığı olarak ele alınmış ve "aşırı tuz tüketiminin azaltılması için 5 yıllık bir program" hazırlanmıştır.

Vakfımız Bakanlar Kurulunun 22/11/1999 Tarih ve 33/14784 sayılı kararı ile vergi muafiyeti tanınmıştır.

E-5 Karayolu Eserkent Yarı, Gürçe Sok., No:2 34090 Bahçelievler - İSTANBUL Tel: (0212) 557 70 70 (Pbx) / 044 19 25 Faks: (0212) 505 08 37 E-posta: tbv@tbv.com.tr



TÜRK BÖBREK VAKFI'NIN BÖBREK SAĞLIĞINI KORUMA ÇALIŞMALARI



TÜRK BÖBREK VAKFI

Tarih : 4 Nisan 2012

Sayı : 42/2012

T.C.

İSTANBUL BÜYÜK ŞEHİR BELEDİYE BAŞKANLIĞI'NA

İSTANBUL

Konu: Belediyenizin himayelerinde İstanbul dahilinde böbrek ve kalp sağlığının korunması amacıyla aşırı tuz tüketiminin azaltılması için kamuoyunu bilgilendirme yönünde restoranlarda tuz tüketiminin azaltılması kampanyası.

1985 yılından bu yana faaliyet gösteren vakfımız, kurulduğu günden bu yana kamu yararı gözeterek böbrek sağlığı ile ilgili çeşitli hizmetler yürütmektedir. Bu hizmetlerin başında da böbrek hastalıklarının önlenmesi faaliyetleri gelmektedir.

Bugün ülkemizde, birinci ve beşinci evreler aralığında 8.500.00 üzerinde böbrek hastası vatandaşımız bulunmaktadır. Beşinci evrede bulunan son dönem kronik böbrek yetmezliği hasta sayısı 70.000 olup, yıllık ortalama artış oranı % 8'ler seviyesindedir.

Yapılan araştırmalara göre dünyada böbrek hastalıklarına yakalanma riski % 10 civarında iken, ülkemizde bu risk % 17'dir. Böbrek hastalıkları açısından dünyada insanların farkındalık oranı ortalama % 4'ler civarında olmasına rağmen, ülkemizdeki vatandaşlarımızın farkındalık oranı % 1,4'tür.

Bu kadar ciddi oranlarda büyüyen böbrek hastalıkları temel bir halk sağlığı sorunu olup, hastalığın önlenmesi ulusal politika haline getirmiştir. Böbrek hastalıklarının önlenabilir önemli nedenlerinden biri olan hipertansiyon (yüksek tansiyon) rahatsızlığının en önemli tetikleyicisi aşırı tuz tüketimidir. Ülkemizde yapılan araştırmalar sonunda, normal bir insanın günlük tuz ihtiyacı 6 gram civarında olmasına rağmen, kişi başına ortalama günlük tüketimimiz 18 gramı bulmuştur. Bu miktar bazı yöre ve bölgelere göre daha da fazladır.

Yukarıda kısaca özetlediğimiz aşırı tuz tüketimi konusu, T.C. Sağlık Bakanlığı tarafında önemli bir halk sağlığı olarak ele alınmış ve "aşırı tuz tüketiminin azaltılması için 5 yıllık bir program" hazırlanmıştır.

Vakfımızca Bakanlar Kurulunun 22/11/1989 Tarih ve 89/4786 sayılı kararı ile vergi muafiyeti tanınmıştır.

E - 5 Karayolu Esenkent Yarı, Güneş Sok., No:2 34590 Bahçelievler - İSTANBUL Tel: (0212) 557 70 70 (Pbx) / 644 19 25 Faks: (0212) 506 08 37
E-posta: tbv@tbv.com.tr



TÜRK BÖBREK VAKFI'NIN BÖBREK SAĞLIĞINI KORUMA ÇALIŞMALARI



T.C.
İSTANBUL BÜYÜKŞEHİR BELEDİYE BAŞKANLIĞI
Destek Hizmetleri Daire Başkanlığı Sosyal ve İdari İşler Müdürlüğü



Sayı : M.34.1.İBB.0.73.45- **2482**

30 /04/2012

Konu : Aşırı Tuz Tüketimi

Sayın Timur ERK
Türk Böbrek Vakfı
Mütevelli Heyet ve Yönetim Kurulu Başkanı
IFKF Uluslararası Böbrek Vakıfları Federasyonu Başkanı

İlg: 05/04/2012 Tarih ve 45/2012 sayılı yazınız.

İlg yazınızda; böbrek hastalıklarının önlenmesi faaliyetleri içerisinde "aşırı tuz tüketiminin azaltılması için 5 yıllık bir program" hazırlandığı belirtilerek, halkı bilinçlendirmek amacıyla "restoranlarda tuz tüketiminin azaltılması ve masalardan tuzlukların kaldırılarak istenince servis edilmesi" projesinin örnek olarak başlatılması yer almaktadır.

Belediyemizin, İstanbul halkına hizmet veren 15 adet sosyal tesisinde söz konusu uygulamaya 6 ay önce geçilmiştir. Ayrıca, masalarda uyarı kartları da yer almaktadır.

Bilgilerinize arz ederim.

Osman SAFAS
Sosyal ve İdari İşler Müdürü

TÜRK BÖBREK VAKFI
GELEN EVRAK
Tarih: **07.05.2012**
No : **14/2012**

İstanbul Büyükşehir Belediye Başkanlığı
Şehzadebağ cad. No:23 34178 Sarıyer/İSTANBUL
Tel: 0212 455 20 20 Fax: 0212 455 28 26
e-posta: sosyalisleri@ibb.gov.tr Elektronik Ağ: www.ibb.gov.tr

Ayrıntılı bilgi için İrtibat: ZATAKÖK - Şef
Tel: 0212 455 20 40

TÜRK BÖBREK VAKFI'NIN BÖBREK SAĞLIĞINI KORUMA ÇALIŞMALARI



TÜRK BÖBREK VAKFI

Tarih: 17.05.2012

Sayı: 55 / 2012

Sayın Dursun Ali Şahin

T.C. Giresun Valisi

Değerli Valim,

Kamu yararına olarak, ülkemizdeki yüksek tansiyon rahatsızlıklarının ve yüksek tansiyonun neden olduğu Böbrek ve Kalp hastalıklarının azaltılması için, 2011 yılı başından bu yana "aşırı tuz tüketiminin azaltılması" kampanyasını yürütmekteyiz.

Dünya ortalamalarına göre günde bir kişinin tüketmesi gereken tuz miktarı 6 gr. olarak belirlenmesine rağmen, ülkemizde kişi başına tüketilen tuzun 18 gr. olduğu belirlenmiştir. Beslenme alışkanlıklarımız nedeni ile fazla tüketilen tuz, kan basıncını arttırmakta ve insanlarda ciddi Böbrek ve Kalp hastalıklarına neden olmaktadır.

Bu alışkanlığın azaltılması için, T.B.M.M. Sağlık Komisyonu Başkanlığı ve T.C. Sağlık Bakanlığı ile yapılan ortak çalışmalar sonunda, T.C. Sağlık Bakanlığı bu konuda beş yıllık bir plan hazırlamıştır.

Bu plan dahilinde olmak üzere Vaktimiz;

- Halkımızı "aşırı tuz tüketiminin azaltılması" konusunda bilgilendirme ve farkındalık yaratmak,
- Restoranlarda, pişirilen yemeklerde dengeli tuz kullanımının sağlanması ile masalardan tuzlukların kaldırılarak, tuza erişimi zorlaştırmak ve istenildiği takdirde servis edilmesini sağlamak,
- İlk öğretim çağındaki talebelerde " tuz tüketimi " hakkında bilgilendirmek üzere eğitim müfredatına " tuz" ile ilgili konunun ilave edilmesini sağlamak,
- Paketli gıdalarda, paketin üstüne, gıdanın içerdiği tuz miktarının yazılmasını sağlamak,

konularında faaliyetlerimiz bulunmaktadır.

Kamu yararına olmak üzere, ilinizde " aşırı tuz tüketiminin azaltılması" için bu faaliyetlerimize destek vermenizi ve benzer uygulamaların nezdinizde yapılmasını arz ve talep ederiz.

Saygılarımla,

Timur ERK

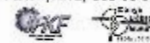
Türk Böbrek Vakfı

Mütevelli Heyet ve Yönetim Kurulu Başkanı

IFKE Uluslararası Böbrek Vakitleri Federasyonu Başkanı

Vaktimizce Bakanlar Kurulunun 22/11/1999 Tarih ve 29/14/94 sayılı kararı ile vergi muafiyeti tanınmıştır.

E - 5 Karayolu Ferikent Yarı, Güneş Sok., No:2 34690 Bahçelievler İSTANBUL Tsl: (0212) 557 70 70 (Pbx) : 644 19 25 Faks: (0212) 505 08 37
E-posta: tbv@tbv.com.tr



TÜRK BÖBREK VAKFI'NIN BÖBREK SAĞLIĞINI KORUMA ÇALIŞMALARI



T.C.
İSTANBUL BÜYÜKŞEHİR BELEDİYE BAŞKANLIĞI
Destek Hizmetleri Daire Başkanlığı Sosyal ve İdari İşler Müdürlüğü



Sayı : M.34.1.İBB.0.73.45- **2482**

30 /04/2012

Konu : Aşırı Tuz Tüketimi

Sayın Timur ERK
Türk Böbrek Vakfı
Mütevelli Heyet ve Yönetim Kurulu Başkanı
IFKF Uluslararası Böbrek Vakıfları Federasyonu Başkanı

İlgi : 05/04/2012 Tarih ve 45/2012 sayılı yazınız.

İlgi yazınızda; böbrek hastalıklarının önlenmesi faaliyetleri içerisinde "aşırı tuz tüketiminin azaltılması için 5 yıllık bir program" hazırlandığı belirtilerek, halkı bilinçlendirmek amacıyla "restoranlarda tuz tüketiminin azaltılması ve masalardan tuzlukların kaldırılarak istenince servis edilmesi" projesinin örnek olarak başlatılması yer almaktadır.

Belediyemizin, İstanbul halkına hizmet veren 15 adet sosyal tesisinde söz konusu uygulamaya 6 ay önce geçilmiştir. Ayrıca, masalarda uyarı kartları da yer almaktadır.

Bilgilerinize arz ederim.

Osman SAFAS
Sosyal ve İdari İşler Müdürü

TÜRK BÖBREK VAKFI
GELEN EVRAK
Tarih: **07.05.2012**
No : **14/2012**

İstanbul Büyükşehir Belediye Başkanlığı
Şehzadebağ cad. No:23 34178 Sarıyer/İSTANBUL
Tel: 0212 455 20 20 Fax: 0212 455 28 26
e-posta: sosyal_isleri@ibb.gov.tr Elektronik Ağ: www.ibb.gov.tr

Ayrıntılı bilgi için İrtibat: ZATAKÖK - Şef
Tel: 0212 455 20 40

TÜRK BÖBREK VAKFI'NIN BÖBREK SAĞLIĞINI KORUMA ÇALIŞMALARI



TÜRK BÖBREK VAKFI

Tarih: 17.05.2012

Sayı: 55 / 2012

Sayın Dursun Ali Şahin

T.C. Giresun Valisi

Değerli Valim,

Kamu yararına olarak, ülkemizdeki yüksek tansiyon rahatsızlıklarının ve yüksek tansiyonun neden olduğu Böbrek ve Kalp hastalıklarının azaltılması için, 2011 yılı başından bu yana "aşırı tuz tüketiminin azaltılması" kampanyasını yürütmekteyiz.

Dünya ortalamalarına göre günde bir kişinin tüketmesi gereken tuz miktarı 6 gr. olarak belirlenmesine rağmen, ülkemizde kişi başına tüketilen tuzun 18 gr. olduğu belirlenmiştir. Beslenme alışkanlıklarımız nedeni ile fazla tüketilen tuz, kan basıncını arttırmakta ve insanlarda ciddi Böbrek ve Kalp hastalıklarına neden olmaktadır.

Bu alışkanlığın azaltılması için, T.B.M.M. Sağlık Komisyonu Başkanlığı ve T.C. Sağlık Bakanlığı ile yapılan ortak çalışmalar sonunda, T.C. Sağlık Bakanlığı bu konuda beş yıllık bir plan hazırlamıştır.

Bu plan dahilinde olmak üzere Vaktimiz;

- Halkımızı "aşırı tuz tüketiminin azaltılması" konusunda bilgilendirme ve farkındalık yaratmak,
- Restoranlarda, pişirilen yemeklerde dengeli tuz kullanımının sağlanması ile masalardan tuzlukların kaldırılarak, tuza erişimi zorlaştırmak ve istenildiği takdirde servis edilmesini sağlamak,
- İlk öğretim çağındaki talebelerde " tuz tüketimi " hakkında bilgilendirmek üzere eğitim müfredatına " tuz" ile ilgili konunun ilave edilmesini sağlamak,
- Paketli gıdalarda, paketin üstüne, gıdanın içerdiği tuz miktarının yazılmasını sağlamak,

konularında faaliyetlerimiz bulunmaktadır.

Kamu yararına olmak üzere, ilinizde " aşırı tuz tüketiminin azaltılması" için bu faaliyetlerimize destek vermenizi ve benzer uygulamaların nezdinizde yapılmasını arz ve talep ederiz.

Saygılarımla,

Timur ERK

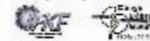
Türk Böbrek Vakfı

Mütevelli Heyet ve Yönetim Kurulu Başkanı

IFKE Uluslar arası Böbrek Vascular Federasyonu Başkanı

Vaktimizce Bakanlar Kurulunun 22/11/1999 Tarih ve 29/14/94 sayılı kararı ile vergi muafiyeti tanınmıştır.

E - 5 Karayolu Ferikent Yarı, Güneş Sok., No:2 34690 Bahçelievler İSTANBUL Tsl: (0212) 557 70 70 (Pbx) : 644 19 25 Faks: (0212) 505 08 37
E-posta: tbv@tbv.com.tr



TÜRK BÖBREK VAKFI'NIN BÖBREK SAĞLIĞINI KORUMA ÇALIŞMALARI



TÜRK BÖBREK VAKFI

Tarih: 17.05.2012

Sayı: 56 / 2012

Sayın Turhan Ayvaz
T.C Mardin Valisi

Değerli Valim,

Kamu yararı olarak, ülkemizdeki yüksek tansiyon rahatsızlıklarının ve yüksek tansiyonun neden olduğu Böbrek ve Kalp hastalıklarının azaltılması için, 2011 yılı başından bu yana "aşırı tuz tüketiminin azaltılması" kampanyasını yürütmekteyiz.

Dünya ortalamalarına göre günde bir kişinin tüketmesi gereken tuz miktarı 6 gr. olarak belirlenmesine rağmen, Ülkemizde kişi başına tüketilen tuzun 18 gr olduğu belirlenmiştir. Beslenme alışkanlıklarımız nedeni ile fazla tüketilen tuz, kan basıncını artırmakta ve insanlarda ciddi Böbrek ve Kalp hastalıklarına neden olmaktadır.

Bu alışkanlığın azaltılması için, T.B.M.M. Sağlık Komisyonu Başkanlığı ve T.C. Sağlık Bakanlığı ile yapılan ortak çalışmalar sonunda, T.C. Sağlık Bakanlığı bu konuda beş yıllık bir plan hazırlamıştır.

Bu plan dahilinde olmak üzere Vaktimiz;

- Halkımızı "aşırı tuz tüketiminin azaltılması" konusunda bilgilendirme ve farkındalık yaratmak,
- Restoranlarda, pişirilen yemeklerde dengeli tuz kullanımının sağlanması ile masalardan tuzlukların kaldırılarak, tuza erişimi zorlaştırmak ve istenildiği takdirde servis edilmesini sağlamak,
- İlk öğretim çağındaki talebelerde " tuz tüketimi " hakkında bilgilendirmek üzere eğitim müfredatına " tuz " ile ilgili konunun ilave edilmesini sağlamak,
- Paketli gıdalarda, paketin üstüne, gıdanın içerdiği tuz miktarının yazılmasını sağlamak,

konularında faaliyetlerimiz bulunmaktadır.

Kamu yararı olmak üzere, ilinizde " aşırı tuz tüketiminin azaltılması " için bu faaliyetlerimize destek vermenizi ve benzer uygulamaların nezdinizde yapılmasını arz ve talep ederiz.

Saygılarımızla,

Timur ERK

Türk Böbrek Vakfı

Mütevelli Heyet ve Yönetim Kurulu Başkanı

IFKF Uluslararası Böbrek Vakıfları Federasyonu Başkanı

Vaktimize Bakanlar Kurulunun 22/11/1969 Tarih ve 85/14784 sayılı kararı ile vergi muafiyeti tanınmıştır.

E - 5 Karayolu Esenkent Yarı, Güneş Sok., No:2 34590 Bahçelievler - İSTANBUL Tel: (0212) 567 70 70 (Pbx) / 644 19 25 Faks: (0212) 605 06 37
E-posta: tbv@tbv.com.tr



TÜRK BÖBREK VAKFI'NIN BÖBREK SAĞLIĞINI KORUMA ÇALIŞMALARI



TÜRK BÖBREK VAKFI

Tarih: 17.05.2012

Sayı: 57 / 2012

Sayın Dr. Recep KIZILCIK

T.C.Trabzon Valisi

Değerli Valim,

Kamu yararına olarak, Ülkemizdeki yüksek tansiyon rahatsızlıklarının ve yüksek tansiyonun neden olduğu Böbrek ve Kalp hastalıklarının azaltılması için, 2011 yılı başından bu yana "aşırı tuz tüketiminin azaltılması" kampanyasını yürütmekteyiz.

Dünya ortalamalarına göre günde bir kişinin tüketmesi gereken tuz miktarı 6 gr. olarak belirlenmesine rağmen, Ülkemizde kişi başına tüketilen tuzun 18 gr olduğu belirlenmiştir. Beslenme alışkanlıklarımız nedeni ile fazla tüketilen tuz, kan basıncını arttırmakta ve insanlarda ciddi Böbrek ve Kalp hastalıklarına neden olmaktadır.

Bu alışkanlığın azaltılması için, T.B.M.M. Sağlık Komisyonu Başkanlığı ve T.C. Sağlık Bakanlığı ile yapılan ortak çalışmalar sonunda, T.C. Sağlık Bakanlığı bu konuda beş yıllık bir plan hazırlamıştır.

Bu plan dahilinde olmak üzere Vakfımız;

- Halkımızı "aşırı tuz tüketiminin azaltılması" konusunda bilgilendirme ve farkındalık yaratmak,
- Restoranlarda, pişirilen yemeklerde dengeli tuz kullanımının sağlanması ile masalardan tuzlukların kaldırılarak, tuza erişimi zorlaştırmak ve istenildiği takdirde servis edilmesini sağlamak,
- İlk öğretim çağındaki talebelerde " tuz tüketimi " hakkında bilgilendirmek üzere eğitim müfredatına " tuz" ile ilgili konunun ilave edilmesini sağlamak,
- Paketli gıdalarda, paketin üstüne, gıdanın içerdigi tuz miktarının yazılmasını sağlamak,

konularında faaliyetlerimiz bulunmaktadır.

Kamu yararına olmak üzere, ilinizde " aşırı tuz tüketiminin azaltılması" için bu faaliyetlerimize destek vermenizi ve benzer uygulamaların nezdinizde yapılmasını arz ve talep ederiz.

Saygılarımızla,

Timur ERK

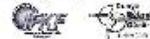
Türk Böbrek Vakfı

Mütevelli Heyet ve Yönetim Kurulu Başkanı

İFKT Uluslar arası Böbrek Vakıfları Federasyonu Başkanı

Vakfımız Bakanlar Kurulunun 22/11/1280 Tarih ve 89/14796 sayılı kararı ile vergi muafiyeti tanınmıştır.

F - 6 Kağıtözü Esatkeri Yarı, Güneş Sok., No:2 34580 Beşiktaş - İSTANBUL Tel: (0212) 557 70 70 (Pbx) / 644 19 25 Faks: (0212) 505 08 87
E-posta: tbv@tbv.com.tr



TÜRK BÖBREK VAKFI'NIN BÖBREK SAĞLIĞINI KORUMA ÇALIŞMALARI



Tarih :15 Haziran 2016

Sayı : 54

Sayın Prof. Dr. Recep AKDOĞ
T.C.
SAĞLIK BAKANI

Konu : Ülkemizde aşırı şeker ve şekerli mamullerin tüketiminin azaltılması ve kontrol altına alınmasına yönelik T.C. Sağlık Bakanlığının bir program oluşturması hakkında talebimiz

Sayın Bakanım,

Birçok hastalığın nedenini oluşturan ve yüksek tansiyonu tetikleyen aşırı tuz kullanımı ile ilgili Bakanlığınızın 5 yıllık planı ile Vakfımız dahil birçok kurumun bu konuda duyarlı ve destekleyici çalışmaları neticesinde, Ülkemizde aşırı tuz tüketimi ile ilgili halkımızda bilinçlenme ve farkındalığın arttığı ve ortalama kişi başı günlük tuz tüketiminde azalma sağlandığını memnuniyetle görmekteyiz.

Bakanlığınızın yaptığı 2010 yılında yaptığı bir araştırmada belirlendiği üzere, nüfusumuzun %30,3'nün kilolu olması, 0-5 yaş aralığında obez görülme sıklığının % 8,5, 6-18 yaş aralığında obez görülme sıklığının % 8,2 olması, bu gün ülkemizde obezite sınırını geçen 3 milyon kişinin olması ve bunlardan 1,8 Milyon kişinin 18 yaş ve altı olması ciddi bir sağlık sorunu ile daha karşı karşıya olduğumuzu göstermektedir. Gelişen teknoloji ve artan refah seviyesi obezitenin hızla artmasını kaçınılmaz kılacaktır.

Bu şartlar altında, obezite ve şeker hastalığının tetikleyicilerinin başında gelen aşırı şeker ve özellikle mısır nişasta şurubundan yapılmış şekerli gıda mamullerinin tüketimini de azaltmak gerektiği, Bakanlığınız tarafından tuz programına benzer bir programın hazırlanmasının çok yerinde olacağı, bu sayede bireylerin yaşam kalitesinin artacağı ve sağlık giderlerinde ciddi tasarruf sağlanacağı inancındayız.

Bu konuda Bakanlığınızın önderliğinde ilgili Sivil Toplum Kuruluşlarıyla bir araya gelinerek bir yol haritasının belirlenmesini ve Vakfımızın' da gönülden destekleyeceği ve başta ilkökul öğrencileri olmak üzere, halkımızı bilinçlendirme çalışmalarını sürdüreceği bir "aşırı şeker tüketiminin azaltılması" programının Bakanlığınız tarafından yapılmasını arzu etmekteyiz.

ES Karşıyolu Üzeri, Esenkent Yanı, Güneş Sokak No:2, Bahçelievler / İstanbul

Telefon: (+90 212) 507 99 50 Faks: (+90 212) 505 08 37

tbv@tbv.com.tr

www.tbv.com.tr



Vakfımızca Bakanlar Kurulu'nun 22/11/1985 tarih ve 92/14764 sayılı kararı ile vergi muafiyeti tanınmıştır.

TÜRK BÖBREK VAKFI'NIN BÖBREK SAĞLIĞINI KORUMA ÇALIŞMALARI



TÜRK BÖBREK VAKFI

30. YIL

Tarih : 21/09/2016

Sayı : 72/2016

Sayın Dr. Mehmet MÜezzİNOĞLU

T.C.

ÇAUŞMA VE SOSYAL GÜVENLİK BAKANİ

Konu: Mısır nişastasından üretilen glikoz şurubu hakkında

Değerli Bakanım,

Sizinle daha önce yazılı olarak paylaştığım üzere, Sağlık Bakanlığı verilerine göre ülkemizde 3 milyonun üzerinde obez vatandaşımız bulunmaktadır ve bunların 1,8 milyonunu da 0-18 yaş grubundaki çocuklarımız oluşturmaktadır.

Yine yazılı olarak arz ettiğim gibi, vakfımızın da üyesi olduğu IFKF - Uluslararası Böbrek Vakıfları Federasyonu ve ISN-Uluslararası Nefroloji Birliği, 2017 yılı Dünya Böbrek Günü'nün ana temasını "Çocuklarda Obezite" olarak belirlemiştir.

"Çocuklarda Obezite" konusu üzerinde yürüttüğümüz hazırlık çalışmaları sırasında, T.C. Bilim ve Sanayi Bakanlığı Sanayi Bölgeleri Genel Müdürlüğü tarafından hazırlanan "Üretim Reformu Paketi Kanun Tasarısı"nda mısır nişastasından üretilen glikoz şurubu için mevcut kotanın kaldırılacağını öğrenmiş bulunuyoruz. Pancardan elde edilen şekere göre daha ucuza mal olan mısır şurubunun önündeki kotanın kaldırılmasının, şeker pancarından üretilen şekerin üretimini daraltacağı ve zamanla da ortadan kalkabileceğini düşünmek hiç de zor olmayacaktır.

Ekte bulunan bilimsel açıklamalardan da görüleceği üzere, mısır şurubunun maliyet düşüklüğü nedeni ile seçeneksiz kalması ve tüketiminin artması söz konusudur. Ayrıca pancardan üretilen şekerin glikemik indeksi 65, mısır nişasta şurubunkine ise 160 olup, obeziteyi tetiklemekte ve bazı kalp damar hastalıklarına da neden olmaktadır. Bu gelişmeler hem toplumumuzu sağlıksızlaştıracak, hem de sağlık giderlerimizi arttıracaktır.



[Signature]

Es. Karayolu Üzeri, Esenkent Yanı, Güneş Sokak, No:2, Bahçelievler / İstanbul
Telefon: (+90 212) 507 99 50 / Faks: (+90 212) 505 38 37
tbv@tbv.com.tr www.tbv.com.tr



Vakfımızca Bakanlar Kurulu'nun 2211 / 2009 tarih ve 6014/34 sayılı kararı ile vergi muafiyeti tanınmıştır.

TÜRK BÖBREK VAKFI'NIN BÖBREK SAĞLIĞINI KORUMA ÇALIŞMALARI



2017/RA/09

13/ Mart 2017

Sayın Timur ERK
Yönetim Kurulu Başkanı
Türk Böbrek Vakfı
Güneş Sokak (Eserkent Sitesi Yanı),
Bahçelievler
34590 İstanbul

Konu: Çocukluk Çağı Obezitesiyle Mücadele

Kamu oyunda değerli çalışmalarıyla öne çıkan ve keyifle takip ettiğimiz Vakfınızın Dünya Böbrek Günü sebebiyle "*Çocukluk Çağı Obezitesiyle Mücadele*" temalı farkındalık kampanyasını da aynı şekilde medyadan takip etmekteyiz. Yürüttüğünüz bu kampanyada geniş kitlelerce tanınan bazı ünlü kişilere toplum sağlığını riske atabilecek mesajlar verildiğine ve ne yazık ki bu mesajlarda "şişmanlığın (obezite)" sorumlusu olarak "ambalajlı gıda"nın gösterildiğine üzülmekle şahit olmuş bulunuyoruz.

Kampanyanızda şişmanlığın suçlusu ambalajlı ürünler gibi gösterilmesine ilaveten konunun uzmanı olmayan kişiler tarafından beslenme tavsiyeleri yapılmakta, ambalajlı gıda tüketimi yerine kuruyemiş yenmesi tavsiye edilmektedir. Hiçbir kontrole tabi olmadan, her türlü riske açık şekilde pazarlanmakta olan bazı gıdalar, her daim denetim altında bulunan, her türlü hastalık etmenine ve hileye açık şekilde satılan ürünler yerine, tüm sağlık analizlerinden geçmiş, içerisindeki besin öğeleri muhafaza edilerek hijyenik koşullar altında paketlenmiş ürünlerin tüketilmesi toplumun sağlıklı beslenmesindeki en önemli güvencelerdendir ve hepimiz için hayati önemi olan **gıda güvenliğinin** en önemli unsurudur. Sizlerin de bildiğiniz gibi ambalajlı gıdalar toplumun tüm kesimlerinin beslenme ihtiyaçlarını en güvenli ve ekonomik şekilde karşılamak için tek yoldur. Kampanyanız ambalajlı ürün tüketilmemesi önerilerini barındırarak toplum sağlığını riske atacak alışkanlıklara zemin hazırlamaktadır.

TÜRK BÖBREK VAKFI
GELENEKÇİ
Tarih: 13.03.2017
No: 15

www.tgdf.org.tr
T: 0 216 651 86 81 - 82 F: 0 216 651 86 83
Kıskalı Caddesi, Teknokent A Blok, No: 1 K: 2 D: 2 Akmerkez, TR-34662 İSTANBUL

TÜRK BÖBREK VAKFI'NIN BÖBREK SAĞLIĞINI KORUMA ÇALIŞMALARI



TÜRKİYE GIDA VE İÇECEK SANAYİİ
DERNEKLERİ FEDERASYONU

Beslenme; uzmanları tarafından değerlendirilmesi, kişinin yapısı ve yaşam şekline özel olması gereken, gayet karmaşık bir konudur. Günümüzde genel kabul görmüş olan yaklaşım **“Dengeli ve Yeterli Beslenme”**dir. Diğer bir deyişle besinleri sağlıklı/sağlıksız olarak ayırmak mümkün değildir. Şu anda kamuoyunda “öcü” haline getirilen şeker, tuz, yağ, un ve benzeri tüm besin öğeleri insanlar tarafından mutlaka tüketilmesi gereken besin öğeleridir ve yeterli oranlarda tüketilmedikleri takdirde insan sağlığı tehlikeye girer. Dolayısıyla tüm dünyada bilim insanlarıncı kabul edilen yaklaşım tüketicilerin **tüm besin öğelerini uygun miktarlarda ve dengeli şekilde alması** prensibidir. Bizler de gıda ve içecek üreticileri olarak bu konudaki farkındalık çalışmalarına katkıda bulunuyoruz.

Şişmanlığın hatalı beslenme ve hareketsizliğin beraberliği sonucu ortaya çıktığı gene tüm dünyaca kabul edilmektedir. Bu konuda gıda ve içecek sektörüne de önemli bir sorumluluk düştüğünün bilinciyle Gıda, Tarım ve Hayvancılık Bakanlığı ile birlikte ürün reformülasyonu girişimleri, ayrıca dengeli beslenme ve hareketli yaşamla ilgili farkındalık çalışmalarını da yürütmekteyiz. İnsan sağlığının korunması sektörümüz için ilk kuraldır ve bu çerçevede sorumluluklarımızı her daim yerine getirmekteyiz. Ancak girişimlerimiz ne yazık ki kontrolsüzce sürdürülen kampanyalarla değersizleştirilmekte, göz önünde oldukları için geniş kitlelere erişebilen sanatçılar, sporcular ve hatta çalışma alanı beslenme olmayan akademisyenler, bilimsel temeli bulunmayan ithamlarla bu çabalarımızı baltalamaktadır.

Bunun en önemli göstergelerinden biri, mevzuatla zorunluluk haline gelmeden çok önce, gıda ve içeceklerde yer alan enerji ve besin öğelerini ambalajların üzerinde tüketicinin dikkatine sunmaya başlamış olmamızdır.

Bizler özellikle çocuk yaşta şişmanlık ile mücadeleyi amaçlayan her kampanyayı desteklemekteyiz. Ancak Türk Böbrek Vakfı olarak yürüttüğünüz kampanya uygulamadaki şekliyle bize maalesef şişmanlık farkındalık kampanyasından daha çok gıda ve içecek üreticilerini karalama ve itibarsızlaştırma kampanyası niteliğinde görünmektedir.

Türkiye’de Federasyonumuz çatısı altında faaliyet gösteren tüm gıda ve içecek üreticileri Türkiye Cumhuriyeti Gıda, Tarım ve Hayvancılık Bakanlığının denetimi altında, Türk Kodeksine ve Gıda Mevzuatına uygun şekilde üretim yapmaktadır. Türk Gıda sanayisi şu anda ülkenin ikinci büyük sanayisi konumuna gelmiş olup yakın zamanda ülkenin en büyük sektörü haline gelecektir. Ayrıca sektörün ihracatı son 15

www.tgdf.org.tr

T: 0 216 651 86 81 - 82 F: 0 216 651 86 83
Kısıtlı Cod. Tekinok Is Merk. No:1 K:2 D:7 Altunizade. TR-34662 İSTANBUL

TÜRK BÖBREK VAKFI'NIN BÖBREK SAĞLIĞINI KORUMA ÇALIŞMALARI



senedir sürekli bir ivmeyle artan ve yaptığı ithalatın iki misli ihracat yapan ve bunu sürdürebilen tek sektördür.

Sizlerin de hem kişisel, hem de sivil toplum kuruluşu kimliğiyle ülkenin değerlerini en az bizim kadar önemseyişinize eminiz. Bu itibarla ülke değerlerine zarar veren söz konusu yayın ve söylemlerin yeniden gözden geçirilmesini ve ivedilikle durdurulmasını rica eder, gene de sosyal proje olarak şişmanlık konusunda çalışmayı arzu ederseniz Federasyon olarak işbirliği yapmaya hazır olduğumuzu bilgilerinize sunarız.

Saygılarımızla
Türkiye Gıda ve İçecek Sanayi Dernekleri Federasyonu


Rint Akyüz
Başkan Vekili

www.tgdf.org.tr
T: 0 216 651 86 81 - 82 F: 0 216 651 86 83
Kısıklı Cad. Teknik İş Merk. No:1 K:2 D:7 Altunizade. TR-34662 İSTANBUL

TÜRK BÖBREK VAKFI'NIN BÖBREK SAĞLIĞINI KORUMA ÇALIŞMALARI



TÜRK BÖBREK VAKFI



Tarih: 20 Mart 2017

Sayı: 61 /2017

Sayın Rint AKYÜZ,
Başkan Vekili
Türkiye Gıda ve İçecek Sanayii Dernekleri Federasyonu

Konu: 13.03.2017 tarih ve 2017/RA/09 sayılı yazınız hakkında

Sayın Akyüz,

Öncelikle Türk Böbrek Vakfı'nın, ülkemizde böbrek sağlığının kamu yararına korunması için özellikle erken yaşlarda böbrek sağlığını etkileyen "**çocukluk çağı obezitesiyle mücadele**" kampanyasına olan duyarlılığınız için teşekkür ederiz.

Kampanyamız ile ilgili eleştirilerinize katılamayacağımızı üzülerek belirtmek isteriz. Kampanyamızda **paketlenmiş işlenmiş hazır gıdalar** ile ilgili olumsuz yaklaşımımız, çoğunluğunun içeriklerinde bulunan **aşırı tuz ve şeker** ile ilgilidir.

Gıda güvenliği elbette ki çok önemlidir, ancak bizim her zaman önerimiz, sağlıklı, doğal ve taze gıdaların dengeli tüketimi yönündedir.

Türk Böbrek Vakfı, kamu yararına yaptığı her türlü faaliyetinde, konunun uzmanı akademisyenlerden yazılı görüş almakta olup, onaylanmış uluslararası kaynaklardan yararlanmaktadır. Bu kampanyamızda basına görüşlerini sunan Çocuk Endokrinolojisi Uzmanı **Prof. Dr. Serap Turan** ve Çocuk Nefrolojisi Uzmanı **Doç. Dr. Nurdan Bilgen Yıldız**, alanlarında önemli çalışmalara imza atmış deneyimli akademisyenlerdir. Ayrıca Türk Böbrek Vakfı her türlü faaliyetini, sağlık sektörünün en üst mercii olan T.C. Sağlık Bakanlığı ile paylaşmakta, tüm çalışmalarımız bilimsel verilere dayanmaktadır.

T.C. Gıda Tarım ve Hayvancılık Bakanlığı ile yaptığınız çalışmalarınızı memnuniyetle karşıladığımızı da belirtmek isteriz.



İS Kırıyolu Üzeri, Esenkent Yarı, Güneş Sokakı, No:2, Bahçelievler / İstanbul

Telefon: (+90 212) 507 99 50 Faks: (+90 212) 505 08 37

tbv@tbv.com.tr

www.tbv.com.tr

Vakfımızca Bakanlar Kurulu'nun 22/11/1999 tarih ve 59/14784 sayılı kararı ile vergi muafiyeti tanınmıştır.



TÜRK BÖBREK VAKFI'NIN BÖBREK SAĞLIĞINI KORUMA ÇALIŞMALARI



TÜRK BÖBREK VAKFI

30 yıl

Tarih : 8 Nisan 2018

Sayı : 31

T.C. MALİYE BAKANLIĞI
Gelir Politikaları Genel Müdürlüğü
ANKARA

İlgi : Aşırı şeker ve özellikle nişasta bazlı şeker(NBŞ) ihtiva eden ambalajlı yiyecek ve içecekler ek vergi konulması önerimiz hakkında

Türk Böbrek Vakfı, kurulduğu 1985 yılından bu yana, resmi senedinde yazılı amaçlarının başında gelen, ülkemizde böbrek sağlığının korunması ile ilgili pek çok faaliyet gerçekleştirmektedir. Özellikle böbrek sağlığını olumsuz etkileyen tüm zararlı alışkanlıkların değiştirilmesi ve bu yönde vatandaşlarımızda farkındalıkların geliştirilmesi ile böbrek hastalıklarının önlenmesi mümkün olabilmektedir.

Vakfımızın zararlı alışkanlıkların değiştirilmesi yönündeki faaliyetlerinden birisi de aşırı şeker tüketiminin ve özellikle NBŞ(nişasta bazlı şeker) şekerinin tüketiminin azaltılması ve önlenmesidir. Bu yöndeki faaliyetlerimiz ile birlikte, Devlet Kurumlarımızın aldığı önemli kararlar ve kamuoyu duyarlılığı sayesinde olumlu gelişmeler sağlanmış, NBŞ üretiminin kotası % 10 dan % 5 e indirilmiş, T.C. Sağlık Bakanlığı Bilim Kurulunun NBŞ'nin zararları hakkında duyurusu yayınlanmış, RTÜK tarafından NBŞ ihtiva eden ambalajlı yiyecek ve içeceklerin reklamları kısıtlanmıştır.

Bütün bu olumlu gelişmeler, özellikle **bugün ülkemizdeki 3 milyon obez hastanın 1,8 milyonunu oluşturan 0 -18 yaş aralığındaki, geleceğimiz olan çocuk ve gençlerimizin sağlıklı nesil olarak yetişmelerine katkı sağlayacaktır.**

Yukarıda belirtilen aşırı şeker ve özellikle NBŞ ihtiva eden ambalajlı yiyecek ve içeceklerin tüketilmesinin önlenmesine dair alınan kararlara ek olarak, **İngiltere ve Meksika ülkelerinde olduğu gibi ek vergiler konulmasını önermek istiyoruz.** Bu sayede bu tür gıda ve içecekler özellikle çocuklarımızın bilinçsizce erişimleri biraz daha zorlaşarak, yeni bir önlem sağlanmış olacaktır. Ayrıca Devletimize, aşırı şeker tüketiminin getirmiş olduğu sağlık giderleri için bir kaynak da yaratılmış olacaktır.

MS



Bahçelievler Mahallesi Güneş 1 Sokak, No: 2 T-5 Yanyol Üzeri, 34180 Bahçelievler / İstanbul
Telefon: (312) 507 99 53 | Faks: (312) 505 08 37 | tbv@tbbv.com.tr | www.tbbv.com.tr

Vakfımıza Bakanlar Kurulunun 22/11/1989 tarih ve 89/14734 sayılı kararı ile vergi muafiyeti tanınmıştır.



TÜRK BÖBREK VAKFI'NIN BÖBREK SAĞLIĞINI KORUMA ÇALIŞMALARI

T.C.
KONYA VALİLİĞİ
İl Mühürüğü

Sayı : 57786841/201.99-

04.06.2013* 3243

Konu : Organ Bağışı

Sayın Timur ERK
Türk Böbrek Vakfı
Mütevelli Heyet ve Yn. Krl. Bşk.

İlgi : Türk Böbrek Vakfının 27.05.2013 tarihli yazısı

Organ bağışı konusundaki Türk Böbrek Vakfı'nın ilgi yazısı ekte gönderilmiştir.

İlgi yazıdan istifade edilerek organ bağışının yaygınlaşması, toplum bilincinin artırması bakımında kutbe, ses, radyo, TV konuşmalarında ve diğer irşat faaliyetlerinde cemaatin uygun bir üslupla bilgilendirilmesi hususunda;

Bilgi ve gereğini rica ederim.

Hasan KARAKAŞ
Vali a.
Vali Yardımcısı

EK: İlgili yazı ve eki (2 sayfa)

DAĞITIM:

Gereği :

1. 31 İlçe Kaymakamlığına (Mühürle)
2. 6 İl Müftü Yardımcısına
3. 14 İl Merkez Valizine
4. A.BAHÇEVAN (Din Hiz. ve Egt.Şb.Md).
5. E.BÜLBÜL (Din Hiz. Uzmanı)

Bilgi :

Timur ERK Türk Böbrek Vakfı
Mütevelli Heyet ve Yönetim Kurulu Bşk.
E5 Karayolu Üzeri, Eserkent Yarı, Güneş
Sk.No:2 BAĞÇEVAN/ İSTANBUL

TÜRK BÖBREK VAKFI
GELEN EVRAK
Tarih: 04.06.2013
No: 57786841/201.99-

TÜRK BÖBREK VAKFI'NIN BÖBREK SAĞLIĞINI KORUMA ÇALIŞMALARI



TÜRK BÖBREK VAKFI

30. Yıl

Tarih: 06/04/2018

Sayı: 32/2018

**T.C.
GIDA TARIM VE HAYVANCILIK BAKANLIĞI
GIDA VE KONTROL GENEL MÜDÜRLÜĞÜ
Gıda İşletmeleri ve Kodeks Daire Başkanlığı
ANKARA**

İlgili Ambalajlı satılan yiyecek ve içeceklerin içerisinde bulunan tuz ve şeker miktarlarını ve çeşitlerini gösteren etiketler ile ilgili önerimiz hakkında

Türk Böbrek Vakfı, kurulduğu 1985 yılından bu yana resmi seresinde yazılı amaçlarından özellikle ülkemizde böbrek sağlığının korunması ile ilgili pek çok faaliyetleri sürdürmektedir.

Kronik böbrek hastalıklarının başlıca nedenleri, diyabet (şeker hastalığı), hipertansiyon (yüksek tansiyon hastalığı), obezite (aşırı şişmanlık), metabolik sendrom (metabolizma bozukluğu) ve aktif sigara içiciliğidir.

Aşırı tüketilen tuz hipertansiyonu tetiklediği gibi aşırı tüketilen şeker ve şeker türleri de diyabet ve obeziteyi tetiklemektedir. Görüldüğü üzere belirlenen bu hastalıklar, vatandaşlarımızda farkındalık ve bilinçlenme yaratılarak önlenabilir.

Vatandaşlarımızda yaratılacak bilinçlenmenin bir konusu da, satın alacakları ambalajlı yiyecek ve içeceklerin içerik etiketlerine bakmaları ve kolaylıkla algılayabilmelerini sağlamaktır.

Bu çerçevede, tuz ve şeker ihtiva eden ambalajlı yiyecek ve içeceklerin içerik etiketlerini, ambalajların büyüklükleri ile mütenezip oranda, renk kodu olarak yapılmasında, tüketiciler açısından büyük fayda sağlayacağı düşünülmektedir.

Ekte bazı ülkeler tarafından yapılan uygulamalardan da görüleceği üzere;

- Kırmızı renk, aşırı tuz ve şekerin olduğunu
- Turuncu renk, tuz ve şekerin kabul edilebilir düzeyde olduğunu
- Yeşil renk, tuz ve şekerin uygun miktarda olduğunu gösterebilir.

Ayrıca bu etiketlerde belirtilecek tuz ve şekerin cinsinin halkın anlayacağı şekilde açık ve net bir şekilde yazılmasında da çok büyük fayda görülmektedir.

Saygılarımla,

Timur Erk
Türk Böbrek Vakfı Mütevelli Heyet ve Yönetim Kurulu Başkanı

EK: Çeşitli etiketlerdeki uygulamalara ilişkin örnek görseller



Büyükdavut Mahallesi Güneş 1 Sokak, No: 2 E-5 Yengeç Üzeri, 34180 Maslak/Beşiktaş/İstanbul
Telefon: (212) 507 59 50 | Faks: (212) 505 08 37 | tbv@tbv.com.tr | www.tbv.com.tr

Vakıfınca Bakiyat Kurulunun 22/11/1985 tarih ve 89/14784 sayılı kararı ile vaki müduriyet tasarrufları.



TÜRK BÖBREK VAKFI'NIN BÖBREK SAĞLIĞINI KORUMA ÇALIŞMALARI



TÜRK BÖBREK VAKFI

30. YILI

Tarih : 9 Nisan 2018

Sayı : 33

Sayın Prof. Dr. Eyüp GÜMÜŞ,
Müsteşar
T.C. SAĞLIK BAKANLIĞI
Ankara

İlgil : Türk Böbrek Vakfı faaliyetleri hakkında

Sayın Müsteşarım,
Türk Böbrek Vakfı olarak, ülkemizde böbrek sağlığının korunması amaçlı, kamu yararına, bazı faaliyetlerimizi aşağıda Sizinle paylaşmak istiyorum.

- 1- T.C. Maliye Bakanlığı'na, ekte bulunan yazımızla, özellikle çocuk ve gençlerimizin sağlıklı nesiller olarak yetişmesi için, aşırı şeker ve özellikle NBS içeren ambalajlı yiyecek ve içeceklerin, bilinçsizce tüketimlerinin azaltılması ve önlenmesi adına, bu tür ürünlere bazı ülkelerde uygulandığı gibi, ek vergi konulmasını, aşırı şeker tüketiminden kaynaklanan sağlık harcamaları için, bu vergilerle kaynak yaratılabileceğini önerdik.
- 2- T.C. Gıda Tarım ve Hayvancılık Bakanlığına, ekte bulunan yazımızla, tuz ve şeker ihtiva eden paketlenmiş ambalajlı yiyecek ve içeceklerin ambalajları üzerine, tüketicinin kolaylıkla anlayabileceği ve fark edeceği şekilde, bir çok ülkede uygulandığı gibi, tuz ve şeker miktarını belirten ,renk kodlu etiket önerisinde bulunduğ.

Uluslararası araştırma ve çalışmalarından da faydalanarak, ülkemizde böbrek sağlığının korunmasının yanında, sağlıklı nesillerin yetişmesi adına da hazırladığımız bu önerilere değerli desteklerinizi arz ve talep ederiz.

Saygılarımla,


Timur ERK
Türk Böbrek Vakfı Mütevelli Heyeti ve Yönetim Kurulu Başkanı

Ekler :

- 1- T.C. Maliye Bakanlığına hitaben yazımız ve ekleri
- 2- T.C. Gıda Tarım ve Hayvancılık Bakanlığına hitaben yazımız ve ekleri



Bahçeşehir Mahallesi, Güneş 1 Sokak, No: 2 E-5 Yanyol Üzeri, 34180 Bahçeşehir / İstanbul
Telefon: (212) 507 99 50 | Faks: (212) 505 08 37 | tbv@tbv.com.tr | www.tbv.com.tr

Vakfımıza Bakanlar Kurulu'nun 22/11/1969 tarih ve 35/14784 sayılı kararı ile vergi muafiyeti tanınmıştır.



TÜRK BÖBREK VAKFI'NIN BÖBREK SAĞLIĞINI KORUMA ÇALIŞMALARI



T.C.
GIDA, TARIM VE HAYVANCILIK BAKANLIĞI
Gıda ve Kontrol Genel Müdürlüğü

Sayı : 40317327-045.01-E.1116412
Konu : Hazır Ambalajlı Gıda Etiketlerinde
Tuz ve Şeker Miktarı Bildirimi

TÜRK BÖBREK VAKFI
GELEN EVRAK
Tarih: 04.04.2018
No: 2

12.04.2018

TÜRK BÖBREK VAKFI MEMORİAL HİZMET HASTANESİNE
Bahçelievler Mah. Güneş 1 Sokağı No:4 Bahçelievler/İstanbul

İlgi : 09.04.2018 tarihli yazınız.

İlgi'de kayıtlı yazıda, hazır ambalajlı gıdaların etiketlerinde tuz ve şeker miktarlarının tüketici için daha kolay farkedilebilir şekilde (renkli vb.) belirtilmesi hususunda dünyadan örnekler iletilmiş olup söz konusu uygulamamız ülkemizde de zorunlu hale getirilmesinin obezite, hipertansiyon, diyabet gibi hastalıkların önlenmesinde etkili olacağı belirtilmektedir.

Bilindiği üzere, TGK Gıda Etiketleme ve Tüketicileri Bilgilendirme Yönetmeliği Avrupa Birliği'nin 1169/2011 (AT) Sayılı Tüzüğü ile uyumlu şekilde hazırlanarak 26.01.2017 tarihli ve 29960 mükerrer sayılı Resmi Gazete'de yayımlanarak yürürlüğe girmiştir. Söz konusu Yönetmelik ile bazı istisnalar hariç olmak üzere tüm hazır ambalajlı gıdalarda "enerji, yağ, doymuş yağ, karbonhidrat, şeker, protein ve tuz" değerlerinin belirtilmesi zorunlu hale getirilmiştir. Yönetmeliğin yayımından önce faaliyet gösteren gıda işletmecilerine söz konusu uygulama için 31.12.2019 tarihine kadar geçiş süresi verilmiştir.

Diğer taraftan, ön yüz etiketlemesi olarak kabul edilen, temel görüş alanında enerji ya da enerji ile birlikte yağ, doymuş yağ, şeker ve tuz miktarlarını tekrar verilmesine ilişkin düzenleme de Yönetmelikte yer almaktadır. Mevcut düzenlemede bu bilgiler, isteğe bağlı olarak tekrarlanmakta olup bu bildirimin zorunlu hale getirilmesi, renkli şekilde yapılması vb. şekilde bir uygulama için çalışmalara başlanmıştır.

Bilgilerinizi rica ederim.

e-imzalıdır

Dr. Neslihan ALPER
Bakan a.
Genel Müdür Yardımcısı V.

BİLGİLENDİRİLMİŞ
ELEKTRONİK HALİDİR
Neslihan KAYA
Büro Görevlisi

Nr: 4670 sayılı Elektronik İmza Kanunu gereği bu belge elektronik imza ile imzalanmıştır.

Evrak Daire Başkanı, KVCZ/İZMİR/AYR. HİZ. Tesis Adres: <https://www.tkiye.gov.tr/gida-ve-kontrol/bakanlik>
Etiler/Beşiktaş/İstanbul
Tic. Sic. No: 258 77 43 Faks: (312) 258 77 60
Bilgi İçin: BAKAN SAKI
Mühür

TÜRK BÖBREK VAKFI'NIN BÖBREK SAĞLIĞINI KORUMA ÇALIŞMALARI



TÜRK BÖBREK VAKFI

Tarih : 16 Ocak 2018

Sayı : 13/2018

Sayın Dr. Ahmet DEMİRCAN

T.C. Sağlık Bakanı

Sayın Bakanım,

T.C. Sağlık Bakanlığımızın bulaşıcı olmayan hastalıklarla mücadele çalışmalarına destek vermek üzere Türk Böbrek Vakfı olarak özellikle vakıf resmi senedimizde yazılı olan böbrek sağlığının korunması ekseninde kamu yararına çeşitli faaliyetler yürütmektedir. Bunlardan birisi de geleceğimiz olan çocuklarımızda böbrek sağlığı hakkında farkındalık ve bilinç oluşturmak amaçlı çalışmalarımızdır.

Aşağıda özetle aktaracağımız gönüllü çalışmalarımız için T.C. Milli Eğitim Bakanlığı Mesleki ve Teknik Eğitim Genel Müdürlüğü Öğrenci İşleri ve Sosyal Etkinlikler Daire Başkanlığı, Temmuz 2017 tarihindeki yazışmalar çerçevesinde Bakanlığınızın uygunluk görüşünü talep etmektedir.

- 1- Çocuklarımızda obezitenin önlenmesi ve böbrek sağlığının korunması için ilk ve ortaokul talebelerine yönelik "sağlıklı beslenme ve hayat tarzı önerileri" isimli eğitimimizi okul okul tüm Anadolu'da vermek istiyoruz.
- 2- Yine çocuklarda böbrek sağlığının korunması amaçlı, ekte örneği bulunan "idrar afişlerinin" tüm ilk ve ortaokullara dağıtılmasını arzu ediyoruz.
- 3- Fazla şeker tüketiminin zararları ile ilgili olarak çocukların yoğun olarak tükettikleri şeker ilave edilmiş içeceklerde bulunan şeker miktarları hakkında "şeker afişinin" tüm okullara dağıtılmasını arzu ediyoruz.

Geleceğimiz olan çocuklarımızın bilinçlenmesi amaçlı kamu yararına çalışmalarımızın, Bakanlığınızın ilgili Müdürlüğünce değerlendirilerek uygunluğunun verilmesi hakkında değerli desteklerinizi arz ve talep ederim.

Saygılarımla,

Timur ERK

Türk Böbrek Vakfı Mütavelli heyeti ve Yönetim Kurulu Başkanı

IFKF Uluslararası Böbrek Vakıfları Federasyonu 2011 – 2013 Dönemi Başkanı

IFKI Uluslararası Böbrek Vakıfları Federasyonu İcra Kurulu Üyesi



175 Karşıyolu Özeri, Esenkent Yarı, Güneş Sokak, No:2, Balçova/İzmir / Türkiye

Telefon: (+90 212) 507 53 50 - Faks: (+90 212) 505 08 37

tbv@tbv.com.tr

www.tbv.com.tr



Vakfımıza Bakanlar Kurulu'nun 22/11/1989 tarih ve 89/14734 sayılı kararı ile vergi mülkiyeti verilmiştir.

TÜRK BÖBREK VAKFI'NIN BÖBREK SAĞLIĞINI KORUMA ÇALIŞMALARI

SONSÖZ

Değerli Okuyucular,

Sizlere, Türk Böbrek Vakfı'nın 1999'dan başlayıp Nisan 2019'a dek sürdürdüğü faaliyetlerini, projelerini, kaydedilen başarı hikayelerini, basın yansımalarını, bakanlık ve çeşitli kurumlarla iş birliklerini aktarmaya çalıştım.

Tekrar benzer bir kitap yazmaya sağlığım, ömrüm ve motivasyonum yeter mi bilemiyorum. Ancak tuz tüketiminin azaltılmasında elde ettiğimiz başarıyı şekerde de yakalayabilmeyi çok istiyorum. Çok daha zor olan bu gelişmeyi ileride bir gün kaleme alabilirsem çok mutlu olurum.

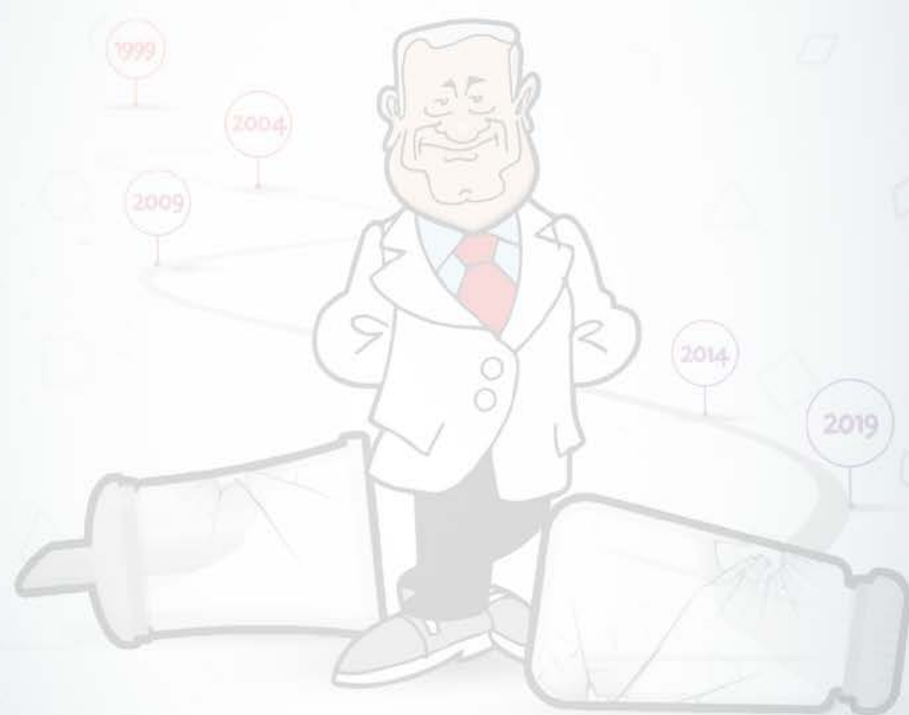
Nişasta bazlı şeker başta olmak üzere şekerin her türlüşünün tüketiminin azaldığını ve çocuklarımızın spora daha çok zaman ayırdığını görebilmenin umudu ve hayaliyle tüm okuyucularıma sağlıklı yarınlar dilerim.

Nisan 2019

Timur Erk

Türk Böbrek Vakfı Mütevelli Heyeti ve Yönetim Kurulu Başkanı

IFKF Uluslararası Böbrek Vakıfları Federasyonu 2010-2013 Dönem Başkanı





Türk Kimya Sanayinde 38 yıl çalıştıktan sonra, 18 yıl Türkiye Kimya Sanayicileri Derneği Başkanlığı ve halen TOBB Kimya Sanayi Meclisi Başkanlığını kuruluşundan bu yana 14 yıldır yürüten ve kimya sanayi sektöründe bu konumu nedeniyle "DUAYEN" olarak anılan TİMUR ERK 1985 yılında arkadaşları ile birlikte kurduğu TÜRK BÖBREK VAKFI'nın kurucu ve halen genel başkanı olarak "kimyacı ve sağlıkçı" şapkalarını ve deneyimlerini irdeleyerek bu kitabı yazmıştır.

Tuz ve Şeker böbrek sağlığını en fazla tehdit eden iki temel gıda olup aynı zamanda iki kimyasaldır. Aşırı şeker tüketimi %38 oranında, aşırı tuz tüketimi ise %28 oranında son dönem kronik böbrek yetmezliğini tetiklemektedir.

Bu kitapta Timur Erk, 1999 yılından itibaren TÜRK BÖBREK VAKFI'nın tuz ve şeker tüketiminin azaltılmasına yönelik yaptığı çalışmaları, projeleri ve kampanyaları kaleme alarak kamuoyunu kendine has üslubu ile bilgilendirmeye çalışmıştır.

Timur Erk'in Özgeçmişi

1944 İstanbul doğumlu olan Timur Erk, Alman Lisesi'nden mezun olduktan sonra Almanya'da Kimya Yüksek Mühendisliği öğrenimi gördü. 1971 yılından beri ana kimya sektöründe sanayici olarak hizmet veren Timur Erk, Türkiye Kimya Sanayicileri Derneği'nin kurucuları arasında yer aldı ve yıllarca dernek yönetiminde aktif olarak katkıda bulundu. 23 Şubat 2000 tarihinde başkan seçilene kadar 8 sene başkan vekilliği yaptı. Şubat 2018 tarihinde 18 yıllık başkanlık görevinden sonra onursal başkan olarak seçildi. Türkiye Kimya Sanayicileri Derneği Başkanlığı haricinde TOBB Kimya Sanayi Meclisi Başkanlığı'nı ve Kimya sektör platformu eş başkanlığını sürdürmektedir.

1977 yılından bu yana Yeşilyurt Lions Kulübü'nün kurucu üyesi olan Timur Erk, 1993/94 dönemindeki 118 E Lions Yönetim Çevresi Kurucu Genel Yönetmeni oldu. Timur Erk, 1996/1997 yıllarında Türkiye Lions Kulüpleri Birliği Konsey Başkanlığını yaptı.

Timur Erk, halen Türk Böbrek Vakfı Kurucusu ve Genel Başkanı, Türkiye Korunmaya Muhtaç Çocuklar Vakfı Onursal Başkanı ve Türk Kalp Vakfı Geçmiş Dönem Başkanı, Türkiye Sektörel Dernekler Federasyonu - SEDEFED Geçmiş Dönem Başkanı, Türkiye Üçüncü Sektör Vakfı - TÜSEV Eski Başkan Vekili ve Türkiye Olimpiyat Komitesi üyesidir.

Timur Erk ayrıca Kimya Sanayicileri Derneği Başkanı olduğu dönemde Avrupa Kimya Sanayi Konseyi - CEFIC-AFEM Yönetim Kurulu Üyeliği yaptı. Türk Böbrek Vakfı'nın başkanı olarak ise Uluslararası Böbrek Vakıfları Federasyonu - IFKF'in 2011-2013 yılları arasında dönem başkanlığını yürütmüştür.

Timur Erk evli ve bir erkek çocuk babasıdır.