

Sağlıkta halk hakem oldu

Beslenme tartışmalarının merkezindeki isim Prof. Dr. Canan Karatay ile konuştuk. Prof. Karatay, "Hekimler arasındaki farklı görüşlerin milyonların önünde tartışılmasının ve halkın hakem konumunda olmasının halk sağlığı için önemli bir adım olduğunu" söyledi. Dünyadaki açlık tehlikesine de dikkat çeken Karatay, "Artık bazı güçlerin cepleri doldu ve taşı. Doğadan, doğruluktan ve dürüstlükten uzaklaştığımız zaman film koptu" dedi.

■ Türkiye'de ve dünyada sağlık ve özellikle beslenmeyle ilgili konularda film bir yerlerde koptu sanki. Ne zaman ve neden koptu? Doğadan uzaklaştığımız, doğal beslenmediğimiz ve endüstriyel gıdalar piyasaya sürülmeye başladığı zaman bu film koptu. Cep sağlığını düşünenlerle halk sağlığını düşünenler arasında büyük fark var. Kendi çıkarını düşünen, halkı düşünenlere her zaman hücum eder.

"NEDEN BU HASTALIKLAR OLUYOR" KULVARINDAYIM

■ Para ve aşırı çıkar ilişkileri her şeyin "doğru ve dürüst" olmasının önündeki engel. Peki doğru söyleyenin dokuz köyden kovulmadığı bir ekosistem nasıl olacak?

Hekimlerimiz ağırlıklı olarak, "Hastalık nedir, hasta olduktan sonra ne yapılabilir?" konularına odaklı. Ben "neden bu hastalıklar oluyor?" kulvarındayım. Geçtiğimiz günlerde 30 güne yakın bir süre küvözde kalıp solunum yetersizliğinden vefat eden bir bebek haberi vardı. Peki neden 2 aylık bebek solunum yetersizliğine girdi? Bu sorulmadı ve üzerine gidilmedi. Oysa önlemek bir ülke için en önemli, en kolay ve en ucuz yatırımdır.

■ Canan Karatay'ın söyledikleri birilerini rahatsız ediyor, birilerini de rahatlatıyor. Bir kurtarıcı gibi de görünüyorsunuz adeta...

Temel bilimde hastalık tedavi edilmez, hasta tedavi edilir. Şimdilerde modern tıp eğitiminde hep hastalıklar ve nasıl giderileceği anlatılıyor. Bu şart ama hekimlik yalnız bu değil ki... Hastalık yoktur hasta vardır. Fakat bu söz uygulamada yerini bulmuyor. Bunlar üzerinde durulmasından da huzursuz olan bir kesim var. Halbuki halk o kadar memnun ki...

■ Sağlık bilgisi, hekimlerin yönlendirmesi olmadan halkın pek de hakim olacağı bir alan değil. Ama bu ortamda halk da hakem oldu adeta... Sağlık ve beslenme ile ilgili tartışmaların hal-

kın önünde yapılması sizce ne kadar doğru?

Halk hakem olacak tabii... Halk yıllardan beri yanlış beslendi ve çocuklar da yanlış büyütüldü. Bunun halka öğretilmesi gerek. Örneğin şeker en tatlı zehirdir! Çocuklara, bebeklere şeker verilmemelidir. 24 haftalık bebeklere şeker yüklemesi yapılması doğru değil! Eğer gebelik diyabetini önlemekse amaç, geç kalınmış olunuyor! Bebek ana rahmine düşmeden, sürpriz hamilelik düşer düşmez önlem alınması gerekiyor! 24 hafta bekleyince geç kalınmış oluyor zaten. Ben bu yanlış diyorum. Geç kalmayalım diyorum!

MESLEKTEN ATILMA YALANI

■ Meslekten men edilmişinize dair haberlerde gerçeklik payı var mı peki?

Tamamen karalama ve yalan. Çünkü halkın kafasını bulandırmak için başka bir şey söyleyemiyorlar. Siz soruyorsunuz ya "bunlar halkın önünde tartışılmalı konuşulmalı mı?" diye... Halkın önünde konuşulsun ki halk bilinçlensin, düşünsün ve sorgulasın. Halkın sorgulaması birilerini rahatsız ve huzursuz ediyor nedense.

■ Bir kardiyoloji uzmanından daha çok diyetisyen olarak anılmaya başladınız. Bu durum sizi

rahatsız ediyor mu?

Aslında diyetisyen olmak şart değil. Biz zaten hastamız kalp krizi geçirdiğinde ne yiyip ne içmesi gerektiğini söyleriz. Bunu zaten anlatmak mecburiyetindeyiz. Ünlü kalp cerrahları çıkıyor ve beslenme ile ilgili bilgi veriyor. Onlara bir şey söylenmiyor, neden ben anlatınca hücum ediyor. Kalp cerrahları diyet anlatacak da ben neden anlatmayacağım. Ben aynı zamanda iç hastalıkları uzmanıyım. Bütün vücut sistemi ile ilgili bilgi verme yetkim var.

"HALK SAĞLIĞI" PARA GETİRMEDİĞİ İÇİN İLGİ YOK

■ Korunmak ve hastalık sebeplerini anlamak ve buna göre davranmak kaliteli ve uzun yaşamın açığına çıkmaması için bir sırı sanki. Bunun yeterince farkında değiliz, ya da farkına varılmadık. Mesela tıp fakültelerinde halk sağlığı adında bir bölüm var ama önemsenmiyor sanki...

Sağlığı korumak için önce halkın kendini korkutmadan tanımamız lazım. İşin özü şu; doğallıktan uzaklaştıkça kendimizi de tanımaz olduk. Halbuki

doğa en iyi gıda mühendisi. Halk sağlığı bölümünde hastalıklardan korunma eğitimi veriliyor. Ama bu bölüm biraz da küçümseniyor ve önemsenmiyor. Neden? Çünkü halk sağlığını bilenler çok para getiriyor da ondan.

EN ÖNEMLİ ALAN AİLE HEKİMLİĞİ

■ Önemek bir ülke için en önemli, en kolay ve en ucuz yatırımdır. Aile hekimliği sisteminin buradaki rolü nedir?

2006'da Kadir Topbaş'a hava kirliliğinin çok fazla olduğuna dair mektup yazmıştım. Otobüslerden ve vapurlardan çıkan siyah dumanları önleyin yoksa hepimiz hastalanacağız demiştim. Ayrıca 1976'dan bu yana sigara kanunu çıksın diye uğraşanlardan da biriyim. Bana hücum edenler o zaman doğmamıştı bile. Diyeceğim o ki, halk sağlığı uzmanlarının her şeye rağmen bu konuların daha çok üstüne gitmesi gerekiyor. Burada en önemli hekimliğin, uzmanlık olmadığını birinci basamak hekimliği yani AİLE HEKİMLİĞİ olduğunu da hatırlatmak isterim. Halkımızı onlar koruyabilirler!

GDO'LU GIDALAR KISIRLIĞI ARTIRDI

■ Erkeklerde de kadınlarda da kısırlık problemi artıyor. Mesela "Y" kromozomunun artık küçülmeyle başladığı bulunmuş. Bu da erkeklerde kısırlık nedeni. Peki beslenmeyle bunun da direkt bağlantısı olabilir mi?

Evet bağlantısı var ve bunlar da gösterge. GDO'lu gıdalar kısırlık yapıyor. Tıp fakültesinde okurken bu kadar tüp bebek merkezi mi vardı. Bir tane bile yoktu. Kadınlarda 3 tane doğurur, 4-5 olmasın diye tedbir alırdı. Problem fazla çocuktu. Şimdiyse problem çocuksuzluk. Bugün 30 yaşında insanlar kısır oluyor. Bunun sebebi belli değil mi...

■ Sağlığın temeli de ana rahminde atılıyor tabii...

Temel ana rahminden itibaren beslenmeyle başlıyor. Çünkü insan vücudu, yağ, protein ve sudan ibaret. Doğal olarak yağ ve proteinler vücuda girmez. Son yapılan çalışmalarda insan vücudunda hücrelerin 3 ayda bir yenilendiği gösterildi. Yeni hücre yapımında doğru ve dürüst beslenme önemli. İşte ben bunu anlatmaya çalışıyorum.



Ayşenur Asuman Uğur

Çin'den sarımsak ithali Türk halkına hakarettir

■ Çin'den sarımsak ithal edilir mi?

Kendi sağlığımızı sadece kendimiz düşünmeye mecbur bırakıldık. Türkiye'de 1980'li yıllarda mercimek ihraç ederdik. İhracatı fazlasıyla yapardık ve ürettirdik. Şimdi mercimek ithal ediyoruz. Çin'den sarımsak ithal ediyoruz. Buna kim imza attı? Bu bence Türk halkına hakarettir. Sarımsak dediğin bitkiyi saksiya koysan yetişir.

Sağlık Bakanı olsaydım...

■ Sağlık Bakanı olsaydınız ilk neler yapardınız?

Kimse beni Sağlık Bakanı yapmaz da... Ama elimde öyle bir fırsat geçseydi trans yağları yasaklardım, rafine şekeri yasaklardım, üretirmezdim. Bütün gazlı içeceklerin reklam edilmesini yasaklardım. Kutuya girmiş hiçbir şeyi sattırılmazdım.

Mısır şurubu, nişastası ile yapılan şekerli içecekler çocukların alkolüdür. Bunu da yasaklardım. 3 yaşındaki çocuğa doğum gününde şeker vermek olmaz. "Çocuğuma şeker verme" kampanyasını tüm ülkeye yayardım. Gebeleri ilk günden itibaren kontrol altına alır ve sağlıklı bir hamilelik geçirmesini sağlardım. Gereksiz sezaryeni de şeker yüklemesini de önlerdim. Son olarak, GDO'lu hiçbir ürünün ülkeme sokulmasına, ülkemde tüketilmesine izin vermezdim!

GIDANIN KÜLTÜRLÜSÜ ADAMI BOZAR

■ Balıktan da bahsedelim. Balık çiftliklerinde yetiştirilen kültür balıklarının yemlerinde bazı hayvanların (domuz) kanı olduğu söyleniyor. Bunu duymak rahatsız edici... Kültür balığı demişken, kültür mantarı için de ne söylersiniz?

Kültür olan hiçbir şeyi yemeyip, doğal olanı yiyeceksiniz. Ben deniz balığı ve göl balığı tüketin diyorum. Çok iyi bir üreme programıyla bu balıklar deniz ve göllerde üreyebilir ve de ucuzlar. Öte yandan Türkiye'de dağlarda yakalanan domuzlara ne oluyor? Düşündünüz mü hiç? Bu hayvanlarla neler yapıldığından emin miyiz? İşte o yüzden hazır olan bir şeyi yemeyin diyorum ya ben.

D vitamini eksikliği otizm nedeni

Önemek bir ülke için en önemli, en kolay ve en ucuz yatırımdır.



■ D vitamini hem hamileler ve hem de diğer insanlar için çok önemli olduğunu vurguluyorsunuz.

Kış aylarındayız ve bağırsıklık sistemini güçlendirecek en önemli şey "D" vitamini. D vitamini çok önemli bir steroid hormonu ve bütün hücrelerin iyi çalışması için buna ihtiyaç var. İngiltere'de hamilelere artık şeker yüklemesi yapmak şart değildir. Ama bütün hekimlerin hamilelerin D vitamini seviyesini yükseltmesi şart. Çünkü eğer hamilede D vitamini yükselmezse bebeklerde otizm oluyor.

YAĞ DÜŞÜNCE DÜNYASINI ZENGİNLESTİRİYOR

■ Tüm bu beslenme tartışmalarının merkezinde fiziksel sağlığa yönelik bir iyileştirme bekliyoruz. Fakat yediklerimiz

bizim düşünce dünyamızı da etkiliyor. Ya ruh sağlığımız...

Ben İngiltere'de gıda davranış ve araştırma grubundayım. Vücutta dolaşan kan taktır ve beyne de gider. Ekmek yediğin sürece değil, zeytinyağı ve tereyağı yediğin sürece iyi düşünürsün. Tereyağı beyin bariyerini geçerek beyne geçer ve bu da sağlıklı düşüncüyü sağlar. Artık hücreleri ne besler hesabı yapıyor. Yağ kilo aldırır diye bunu kalori ile ölçüyoruz ya... Geçelim bunları.

KALORİ HESABI TARİHE KARIŞTI

Önemli olan vücutta giren gıdanın sağlıklı olup olmadığı. Artık halkın kalori hesabı yapması yersizdir. Trans yağlardan uzak duracaksınız. Bunlar vücutta hastalık üreten yağlar. Bu

hastalıklardan biri de karaciğer yağlanması yani fazla kilo...

Sağlıklı yağlar, yani soğuk sızma zeytinyağı ve doğal köy tereyağı vücut için olmazsa olmaz! Sağlıklı yağlar, şeker ve insülinin dalgalanmasını önler, bu nedenle tüketilmeli.

■ "Çocuğuma şeker verme" diye diye dilinizde tüy bitti...

2015'te İngiltere'de şeker bağımlılığını terk edin diye bir kitap çıktı. Çünkü şeker önemli bir zehir. Kitabın önsözünü yazan da çok önemli bir jinekolog bilim insanı.

■ Dünya açlık tehlikesiyle karşı karşıya. Suriye'nin Madaya bölgesinde açlıktan ölen çocuk haberlerini de okuduk. Beslenmeyi de açlığı da bir arada konuşmak lazım belki de...

Bunlar küreselleşmenin bir endüstriyel sonucu işte. Dünyada

bazı güçlerin cepleri doldu ve taşı. Bu durum bir yanda duradursun. Açlık giderilecek diye buğdayın genetiği değiştirildi. Ama açlık maalesef hala devam ediyor.

■ Açlıktan dem vurduk. Bazı insanların ekonomik durumları sağlıklı gıdaları almalarına engel olabiliyor. Ne önerirsiniz?

Yumurta, süt ve yoğurt yeter. Bu besinler varken et yemeleri şart değil. Baklagiller, kuru fasulye, nohut ve mercimek tüketilebilir. Ama yerli mercimek olmalı. Ev yoğurdunu da kendiniz yapacaksınız. Normal süt içeceksiniz ve pakete girmiş hiçbir şeyi yemeyeceksiniz. Ekmeğe, lüzumsuz meyvelere, sigaraya, saç boyatmaya, binbir çeşit kıyafete para veriliyor da... Karatay "et ye" dedi, buna nereden para bulalım da demeyin lütfen.