



NISAD BÜLTEN

SAYI - 7 | TEMMUZ 2022

İÇİNDEKİLER

-  NISAD HAKKINDA
-  NISAD ÜYELERİ İSO 500'DE
-  NİŞASTA BAZLI ŞEKER
DIŞ TİCARET
-  NISAD İLETİŞİM
-  KONGRELER
-  RÖPORTAJ



NİSAD HAKKINDA

Nişasta Sanayicileri Derneği (NİSAD), sektörde daha önceden faaliyet yürüten NÜD ve ANGSAD adlı 2 derneği temsil eden sanayicilerin bir araya gelmesiyle 29.05.2019 tarihinde kurulan bir çatı dernektir. Derneğin merkezi Ankara'dır. Dernek bünyesinde 9 adet şirket bulunmaktadır. İlgili şirketler;



Pendik Nişasta



NİSAD ÜYELERİ İSO 500'DE

İstanbul Sanayi Odası'nın (İSO), Türkiye'nin 500 Büyük Sanayi Kuruluşu 2021 Araştırması açıklandı. İSO 500'de üretimden satışlar geçen yıl yüzde 73,8 artışla 2 trilyon TL'yi aştı. 2021 yılında ihracat yüzde 33,9 artışla 85,8 milyar dolara ulaştı.

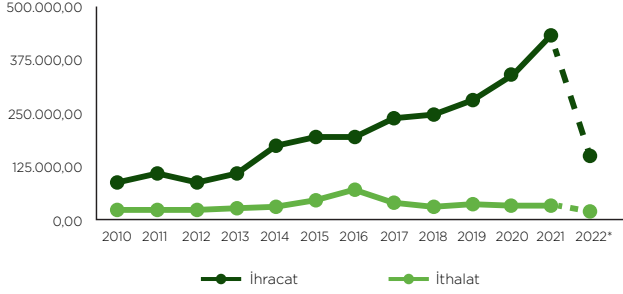
Nişasta sanayi 2021 yılında 81,12 milyon dolar nişasta, 198,08 milyon dolar ise nişasta bazlı şeker ihracatı gerçekleştirdi. İSO 500 listesinde nişasta sanayinden de üyelerimiz Cargill, Elita Gıda, ADM, Omnia Nişasta yer aldı.



ŞİRKET	İSO 500 - 2021 SIRASI
Cargill	159
Elita Gıda	238
ADM	322
Omnia Nişasta	427

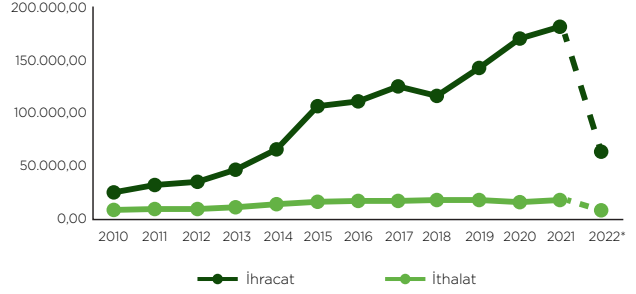
Nişasta Bazlı Şeker Yıllık Dış Ticaret Verileri

NİŞASTA BAZLI ŞEKER (YILLIK)



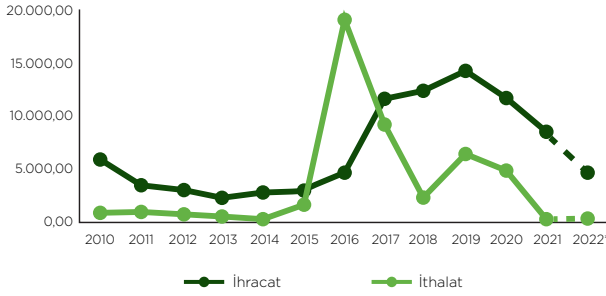
*2022 Nisan ayı dahil verilerdir. Tüm yılı içermez.
170230, 170240, 170250, 170260, 170290 GTIP numaralarının toplam verilerini içermektedir.

170230 (YILLIK)



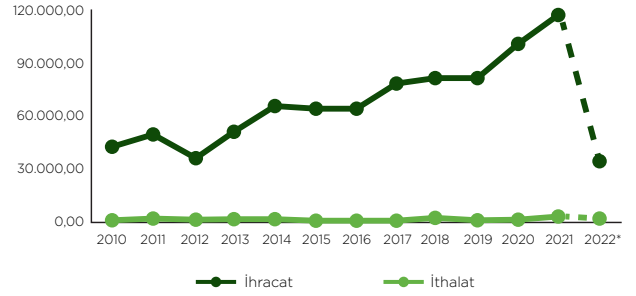
*2022 Nisan ayı dahil verilerdir. Tüm yılı içermez.
170230: Glukoz ve Glukoz Şurubu
(Fruktoz içermeyenler veya kuru halde ağırlık itibarıyla %20'den az fruktoz içerenler)

170240 (YILLIK)



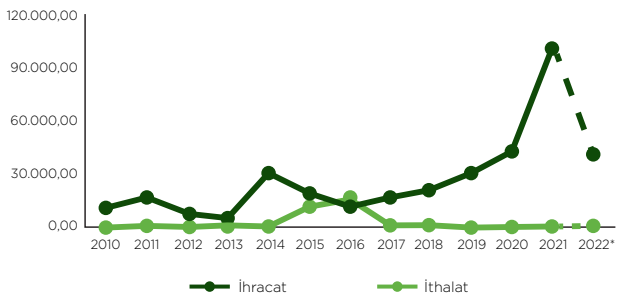
*2022 Nisan ayı dahil verilerdir. Tüm yılı içermez.
170240: Glukoz ve Glukoz Şurubu
(Kuru halde ağırlık; %20 - %50 fruktoz içeren)

170250 (YILLIK)



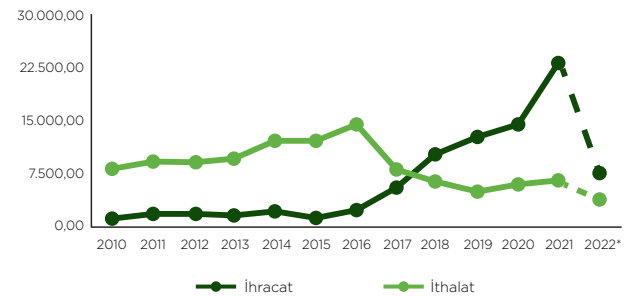
*2022 Nisan ayı dahil verilerdir. Tüm yılı içermez.
170250: Kimyaca Saf Fruktoz

170260 (YILLIK)



*2022 Nisan ayı dahil verilerdir. Tüm yılı içermez.
170260: Diğer Fruktoz ve Fruktoz Şurubu
(Kuru halde ağırlık itibarıyla %50'den fazla fruktoz içerenler) (İnvert şeker hariç)

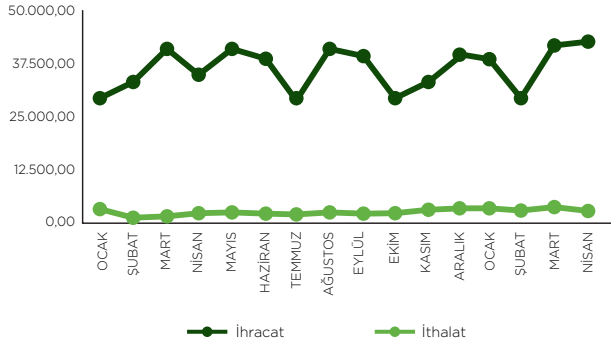
170290 (YILLIK)



*2022 Nisan ayı dahil verilerdir. Tüm yılı içermez.
170290: Diğer Şekerler (İnvert şeker ve kuru halde ağırlık itibarıyla %50 fruktoz içeren diğer şeker ve şeker grubu karışımları dahil)

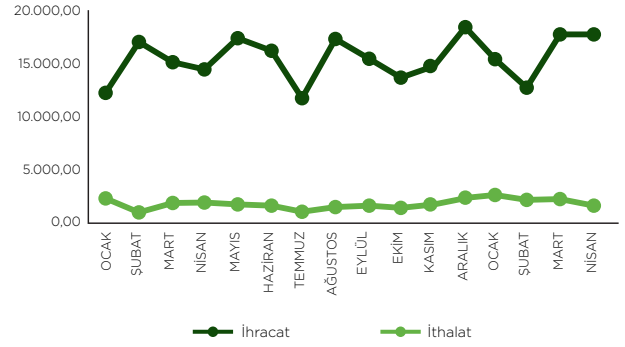
Nişasta Bazlı Şeker Aylık Dış Ticaret Verileri

NİŞASTA BAZLI ŞEKER (AYLIK)

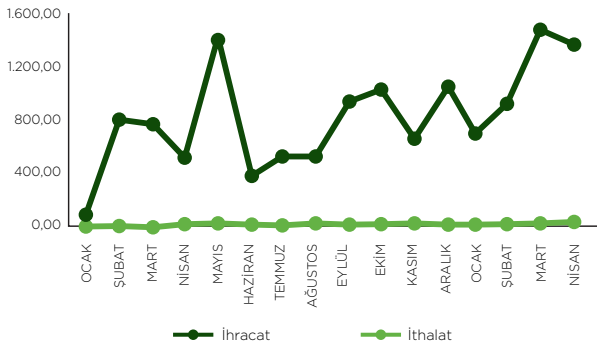


170230, 17040, 17050, 17060, 17090 GTIP numaralarının toplam verilerini içermektedir.

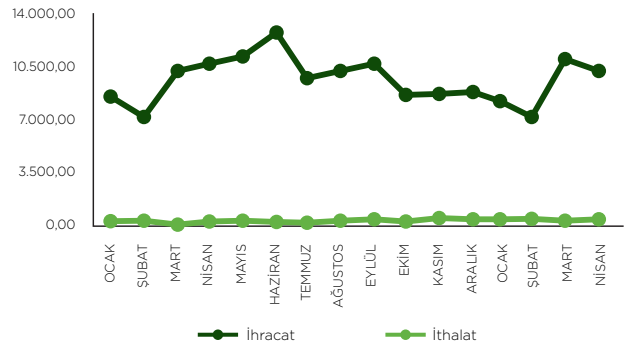
170230 (AYLIK)

170230: Glikoz Ve Glikoz Şurubu
(Fruktoz içermeyenler Veya Kuru Halde Ağırlık İtibarıyla % 20'den Az Fruktoz İçerenler)

170240 (AYLIK)

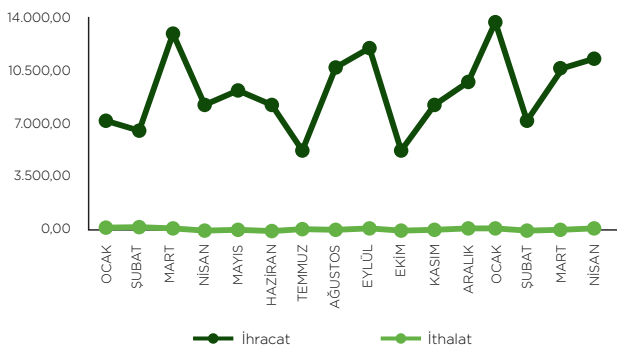
170240: Glikoz Ve Glikoz Şurubu
(Kuru halde ağırlık itibarıyla % 20 - %50 fruktoz içerenler)

170250 (AYLIK)



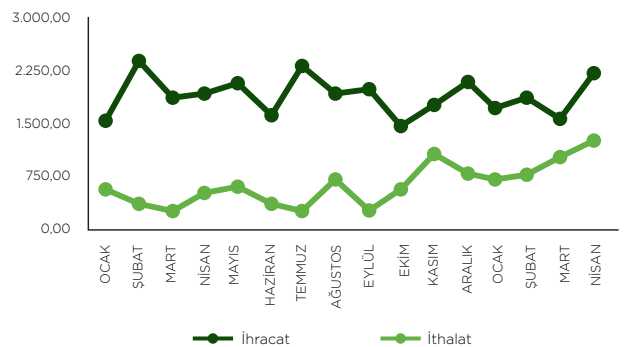
170250: Kimyaca Saf Fruktoz

170260 (AYLIK)



170260: Diğer Fruktoz ve Fruktoz Şurubu (Kuru halde ağırlık itibarıyla %50'den fazla fruktoz içerenler) (İnvert şeker hariç)

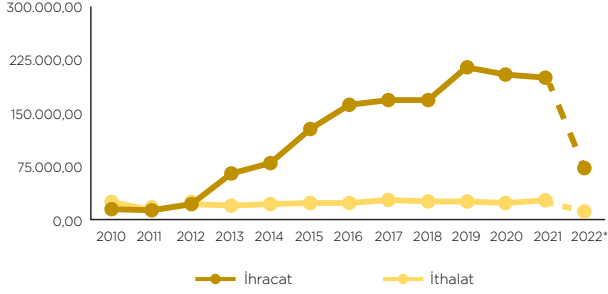
170290 (AYLIK)



170290: Diğer Şekerler (İnvert şekerler ve kuru halde ağırlık itibarıyla %50 fruktoz içeren diğer şeker ve şeker şurubu karışımları dahil)

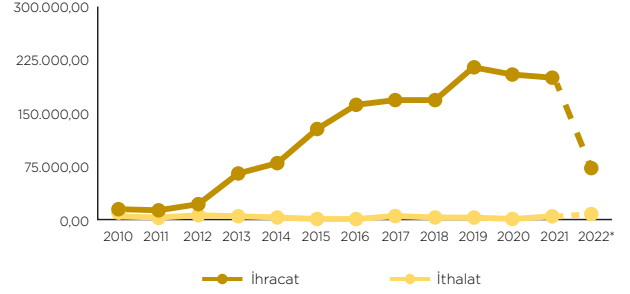
Nişasta Dış Ticaret Verileri

NİŞASTALAR (YILLIK)



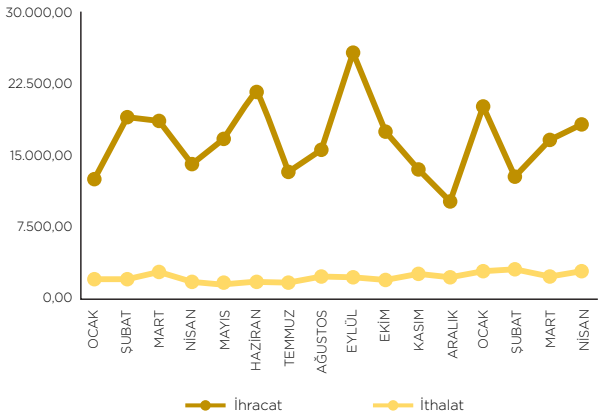
*2022 Nisan ayı dahil verilerdir. Tüm yılı içermez.
110811, 110812, 110813, 110814, 110819, 110820 GTIP numaralarının toplam verilerini içermektedir.

MISIR NİŞASTASI (YILLIK)



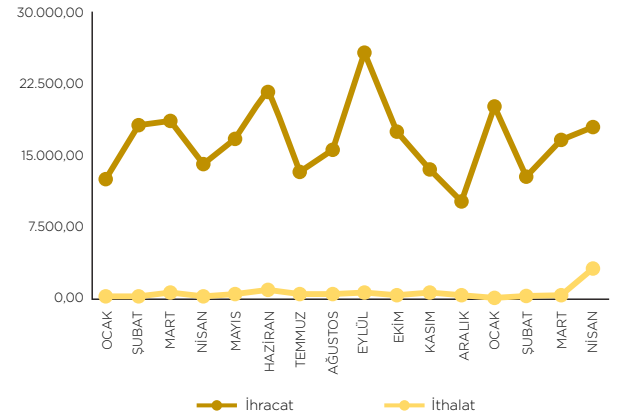
*2022 Nisan ayı dahil verilerdir. Tüm yılı içermez.
110812 GTIP numarasının verilerini içermektedir.

NİŞASTALAR (AYLIK)



110811, 110812, 110813, 110814, 110819, 110820 GTIP numaralarının toplam verilerini içermektedir.

MISIR NİŞASTASI (AYLIK)



110812 GTIP numarasının verilerini içermektedir.



NİSAD İLETİŞİM

2022 yılı sektör raporumuz yayınlandı. Nişasta ve nişasta bazlı şeker sektöründeki güncel verileri tüm paydaşlara iletmek üzere yıllık olarak hazırladığımız raporun elektronik versiyonuna www.nisad.org.tr adresinden ulaşabilirsiniz.



KONGRELER

11. Ulusal Sağlıklı Yaşam Kongresi'nin Başlıklarından Biri "Şeker" Oldu

11. Ulusal Sağlıklı Yaşam Kongresi, 2-5 Haziran tarihlerinde Acıbadem Üniversitesi'nde, Acıbadem Üniversitesi ve Gastroenteroloji Diyetisyenliği Derneği işbirliğiyle düzenlendi.

Yaklaşık 1000 diyetisyen tarafından izlenen kongrenin en ilgi gören oturumlarından biri "şeker" oturumu oldu.



Şeker konusunun farklı yönleriyle ele alındığı oturumda uzmanlar tarafından 4 farklı sunum yapıldı:

- Prof. Dr. Sertaç Özer- Şekerin Anatomisi
- Prof. Dr. Benu Karahalil- Toksikoloji Açısından Şeker
- Dr. Aslı Zuluğ- Şeker Olmasa Mutfakta Neler Olurdu ya da Olmazdı?
- Uzm. Dyt. Esen Karaca- Sağlık Açısından Şeker

Bilimsel oturumdaki tüm sunumlar "şeker şekerdir" görüşüyle sonlandı.



RÖPORTAJ



Prof. Dr. Murat Baş

Acıbadem Üniversitesi Sağlık Bilimleri Fakültesi Dekanı
Gastroenteroloji Diyetisyenliği Derneği Başkanı

Prof. Dr. Murat Baş Acıbadem Üniversitesi Sağlık Bilimleri Fakültesi dekanı, Gastroenteroloji Diyetisyenliği Derneği yönetim kurulu başkanı, beslenme alanında uzun yıllardır çalışan bir akademisyen. Hem genç beslenme uzmanlarının güncel bilgiye sürekli erişimini sağlamak hem de halkın beslenme okuryazarlığını artırmak üzere sayısız projeye imza atmış. NİSAD Bülten için kendisine sorularımızı yönelttik:

Murat Hocam yoğun programınızda bize zaman ayırdığınız için çok teşekkür ederiz. Beslenmede bilgi kirliliği üyelerimizi yakından ilgilendiren bir konu. Sizin de Gastroenteroloji Diyetisyenliği Derneği çatısı altında bu konuda çalışmalar yaptığınızı biliyoruz.

Gastroenteroloji Diyetisyenliği Derneği hangi amaçla kuruldu? Hangi faaliyetlerde bulunuyor?

Gastroenteroloji, sindirim sistemi hastalıklarıyla ilgilenen bilim dalıdır. İnflamatuar bağırsak hastalıkları, fonksiyonel sindirim sistemi hastalıkları gibi birçok hastalığın neredeyse tamamı beslenme ile doğrudan bağlantılı olduğu için 'Gastroenteroloji Diyetisyenliği' günümüzde büyük önem kazanmıştır. Gastroenteroloji Diyetisyenliği Derneği de bu alanda çalışmalar yapmak üzere kuruldu. Derneğin kurulmasında iki amaç öne çıkıyor:

1. Gastroenteroloji alanında gelişmiş beslenme ve diyetetik uygulamalarını yaygınlaştırmak.
2. Bu alanda bilimsel çalışmalarını desteklemek ve bu bilgileri diyetisyenlere ulaştırmak.

Derneğimiz bu güne kadar Gastroenteroloji Diyetisyenliği Sertifika programı ile yaklaşık 600 diyetisyeni sertifikalandırdı. Aynı zamanda şeker hakkında yanlış bilinenlere sahip çıkmak adına www.sekernedir.com sitesine ev sahipliği yapıyor.

“Beslenme” çok popüler bir konu. Hem televizyonlarda hem de sosyal medyada çok farklı uzmanlıklardan beslenme önerileri görüyoruz. Beslenmenin uzmanı kimdir?

Beslenme uzmanı yani diyetisyenler 4 yıllık teorik ve pratik eğitimin ardından hem önleyici beslenme hem de hastalıkların tıbbi beslenme tedavisinde uzmanlaşırlar. Aynı zamanda toplum sağlığı alanında projeler geliştirmek, sağlık bakanlığı plan ve politikalarında yer almak gibi farklı mecralarda da görevler alıyorlar. Beslenmenin sahibi diyetisyenlerdir.

Diyetisyenlerin halk sağlığı konusundaki rolü/görevi nedir?

Yanlış beslenmenin toplum sağlığına yansması hem bireyin hem de toplumun genel sağlığını etkiler. Halk sağlığı penceresinden bakıldığında diyetisyenler; hizmet götürülecek bölge ve toplumu tanımak, bölgenin sağlık ölçütlerini değerlendirmek ve buna göre sorunları ve öncelikleri saptamak, çalışmalarını ilgili veri toplamak, araştırmalar planlamak ve planlanan çalışmalarda görev almak, toplumun beslenme sorunlarının belirlenmesi, çözüm yollarının planlanması ve uygulanmasında görev almak, sağlık eğitimi hizmetlerinde görev almak gibi görevler üstlenirler.



RÖPORTAJ

“Sağlıklı beslenme”ye birçok kişi dikkat etmeye çalışıyor. “Sağlıklı beslenmek” ne demek? Besinleri “sağlıklı/sağlıksız” diye ayırmak doğru mu?

Beslenme bir bütündür. Bütünün parçalarını yerli yerine koyarsanız genel sağlığı elde etmiş olursunuz. Sağlıklı beslenme; günlük olarak gerek duyulan enerji ve besin öğelerini (karbonhidratlar, proteinler, yağlar, vitaminler ve mineraller gibi) yeterli ve dengeli bir beslenme planıyla sağlamaktır. Sağlıklı beslenme besinleri sağlıklı veya sağlıksız olarak etiketlemeyi gerektirmez. Eğer siz sağlıklı beslenmeye bağlı bir yaşam tarzına sahipseniz, beslenme planınızda her türlü besine yer vardır. Önemli olan hangi besini ne miktar ve ne sıklıkta tükettiğinizdir.

Gündelik hayatta sofralarımızı kurarken sadece gıdaların ne kadar besleyici olduğuna, içeriğinde hangi besin öğeleri olduğuna bakmıyoruz. O sofrada sevdiğimizle mutlu anlar paylaşmak, güzel lezzetler de paylaşmak istiyoruz. Sağlıklı beslenmek lezzetten ödün vermeyi gerektirir mi?

Akdeniz Diyeti bu sorunun en iyi cevabını veriyor. Akdeniz Diyeti bir yaşam tarzıdır. Sadece beslenme kalıplarını değil, yaşam renk katan arkadaş-aile sofralarını, gülümsemeyi, egzersizi, hayattan keyif almayı, anın tadını çıkarmayı ve elindekilerle mutlu olmak gibi değerleri de içerir. Bir beslenme tarzının kısa vadeli sonuçları önemli değildir. Çünkü geçici çözümler getirebilir. Ancak, bir beslenme tarzının 20 yıl, 30 yıl veya 40 yıl sonraki etkileri çok önemlidir.

Akdeniz diyeti, beş bin yıl öncesinden beri var olan ve Mezopotamya ile Doğu Akdeniz bölgesinden yayılan bir yaşam tarzıdır. Akdeniz diyeti, kalorileri kısıtlamaz veya sıkıcı yemek planlaması içermez, bu da daha kolay takip edilmesine yardımcı olur. Uzun yıllardır Akdeniz diyetine bağlı olan toplumlarda, kalp-damar hastalıkları başta olmak üzere birçok hastalığın daha az görülmesi bu beslenme tarzını ön plana çıkardı diyebiliriz. Akdeniz Diyeti üzerinde en çok uzunlamasına takibin yapıldığı diyet modelidir. Bu nedenle, uzun yıllardır bu diyeti takip eden toplumlarla ilgili elimizde oldukça yeterli bilimsel veri bulunuyor. Diğer yandan burada “bağlılık” ifadesi önem kazanıyor. Çünkü, bir beslenme modeline olan sadakatiniz, o beslenme modelinden göreceğiniz faydayı belirler.

Günümüzdeki bilimsel kanıtlar Akdeniz Diyet modeline bağlı olan insanların, daha sağlıklı olduklarını destekliyor.

Herkeste şekerden uzak durma çabası var. Şeker denince aklımıza kesme şeker, toz şeker, mısır şurubu geliyor. Başka şekerler de var mı? Bunlardan uzak durmalı mı? Örneğin bir kekten şekeri çıkarıp balı eklediğimde kek daha sağlıklı hale geliyor mu? Beslenme bilimi şeker konusunda bizi nasıl yönlendiriyor?

Şekerleri serbest / ilave / eklenmiş şeker, doğal şekerler ve rafine şekerler olarak ayırabiliriz. Dünya Sağlık Örgütü üretici, aşçı veya tüketici tarafından yiyecek ve içeceklerle eklenen monosakkaritler ve disakkaritler ile bal, şuruplar, meyve suları ve meyve suyu konsantrelerinde doğal olarak bulunan şekerleri serbest şeker olarak tanımlar.

“Eklenmiş (ilave) şeker” terimi, 2016 yılında Gıda ve İlaç Dairesi (FDA) tarafından gıdaların işlenmesi sırasında eklenen şekerler (serbest, mono ve disakkaritler), şurup ve baldan elde edilen şekerler ve konsantre meyve veya sebze sularından elde edilen şekerler olarak tanımlanmıştır. Rafine şeker, doğal şekerin gıdalardan işlenerek ayrılmasıyla elde edilen



RÖPORTAJ

şekerdir. Örneğin sofrta şeker, nişasta şeker, esmer şeker gibi... Gıdalarda doğal olarak kendiliğinden bulunan şekerlerdir; örneğin meyveler, sebzeler, sütteki şekerler gibi. Doğal şekerler besinlerde tek başına değil vitaminler, mineraller, lif veya farklı besin öğeleriyle birlikte bulunurlar. Bu nedenle vücuda şeker yanında yararlı besin öğeleri de sağlarlar. Ancak, tüm şekerlerin 1 gramı 4 kalori enerjiye eşittir. Bu nedenle sağlıklı veya sağlıksız olarak değil, porsiyon kontrolüne ve önerilere göre tüketilmeleri uygundur.

Eklenen şeker hayatınızdan tamamen kesmenize gerek yok. Farklı sağlık kuruluşlarının, günde kendinizi sınırlamanız gereken şeker miktarı için farklı önerileri vardır. Ama hepsi sağlıklı bir diyetle 'biraz şeker' için yer olduğu konusunda hemfikirler. ABD Diyet Rehberi, günde 2 bin kalori alan bir yetişkinin günde 12.5 çay kaşığı veya 50 gramdan daha az şeker tüketmesi gerektiğini belirtiyor. Ancak Amerikan Kalp Derneği, kadınların günde 6 çay kaşığından (25 gram) ve erkeklerin günde 9 çay kaşığından (36 gram) daha az şeker tüketmesi gerektiğini söylüyor. Sonuçta, daha az tüketmek daha iyi. Ancak bu, hiç tüketmemelisiniz anlamına gelmez. Her şey kararında tüketilmeli.

O halde tüm şekerler aynı mı?

Vücudunuz için tüm şeker kaynakları aynıdır. Sindirim sistemi, tüm şeker kaynaklarını monosakkaritler adı verilen basit şekerlere ayırır. Vücudunuzun şekerin; sofrta şeker, bal veya mısır şurubundan gelip gelmediği hakkında hiçbir fikri yoktur. Sadece monosakkarit şeker moleküllerini görür. Tüm bu şekerler gram başına 4 kalori verir, bu yüzden hepsi kilonuz üzerinde aynı etkiye sahiptir. Bu nedenle tüm şekerler aynıdır ve şeker şekerdir.

Bu söz ettiğiniz şekerleri gıda etiketlerine baktığımızda görebilir miyiz?

Paketlenmiş gıdalarda, doğal şeker ve eklenmiş şekerin birleşimi olan "toplam şeker" besin etiketinde yer alır. Şekerin türü veya nereden geldiği de içerik listesinde bulunabilir.

Şekerle ve genel olarak beslenmeyle ilgili hepimizin kafası karışık. Birbirinden farklı önerilerle karşılaşılıyor. Doğru bilgileri kimden, nereden alabiliriz?

Biz dernek olarak bu bilgileri basit şekilde anlattığımız bir web sitesi kurduk. Sitenin adı **www.sekernedir.com**. Bu sitede tüm bilgilere ulaşılabilir.

Söz ettiğiniz sekernedir.com sitesinden uzmanlara soru da sorabiliyor muyuz?

Site üzerinden uzmanlara sorular sorulabiliyor.

Verdiğiniz değerli bilgiler için çok teşekkür ederiz.



www.nisad.org.tr