



T.C. SAĞLIK BAKANLIĞI

SAĞLIKLI BESLENME VE HAREKETLİ HAYAT İŞBİRLİĞİ PLATFORMU



TÜRKİYE ŞEKER TÜKETİMİNİ/ KULLANIMINI AZALTMA REHBERİ

Ankara 2021

TÜRKİYE ŞEKER TÜKETİMİNİ/KULLANIMI AZALTMA REHBERİ

YAYIMA HAZIRLAYANLAR

Doç. Dr. Nazan YARDIM

Dyt. Dr. Şeniz ILGAZ

Dyt. Nermin ÇELİKAY

Osman OKATAN

YAYIN KOMİSYONU

Doç. Dr. Hasan IRMAK

Doç. Dr. Nazan YARDIM

Uzm. Dr. Fehminaz TEMEL

Dr. Kanuni KEKLİK

ISBN : 978-975-590-810-6

Yayın Adı: Türkiye Şeker Tüketimini/Kullanımını Azaltma Rehberi

T.C. Sağlık Bakanlığı Yayın No : 1201

Basım Yeri : Halk Sağlığı Genel Müdürlüğü Matbaası

www.beslenmehareket.saglik.gov.tr

Bu yayın; T.C. Sağlık Bakanlığı Halk Sağlığı Genel Müdürlüğü Sağlıklı Beslenme ve Hareketli Hayat Dairesi Başkanlığı tarafından hazırlanmış ve bastırılmıştır. Her türlü yayın hakkı T.C. Sağlık Bakanlığı Halk Sağlığı Genel Müdürlüğü'ne aittir. Kaynak gösterilmeksizin alıntı yapılamaz. Kısmen dahi olsa alınamaz, çoğaltılamaz, yayımlanamaz. Alıntı yapıldığında kaynak gösterimi "Türkiye Şeker Tüketimini/Kullanımını Azaltma Rehberi" T.C. Sağlık Bakanlığı Halk Sağlığı Genel Müdürlüğü, Yayın No, Ankara ve Yayın Tarihi" şeklinde olmalıdır.

Ücretsizdir. Parayla satılamaz.

KATKI VERENLER (Soyad Alfabetik Sıra ile):

İclal BERKTAŞ	UNILEVER
Beril ÇAĞATAY	
Şirin EKİNCİ	PEPSICO
İpek İŞBİTİREN	MEYED
Yılmaz KAÇAR	Dydo DRINCO
Büşra KURT	Dydo DRINCO
İlknur MENLİK	TGDF
İsmail BAŞARAN	ADM
Arzu ÖRSEL	CARGILL
Müge ÖZMERÇİ	Coca-Cola
Nebahat ÇAKAR	ŞEMAD
Yaman Can SARAÇLAR	CARGILL
Adem SARARMIŞ	ETİ
Nizamettin ŞENTÜRK	MEDER
Ülkü TEKELİ	NISAD
Hilal YALÇIN	NESTLE Türkiye
Hülya Gündoğan UÇARLAR	AJINOMOTO
Gözde YANKI	Yıldız Holding
Songül YILGIN	CARGILL
Elif YÜCEL	SETBİR

İÇİNDEKİLER TABLOSU

TABLolar DİZİNİ	vi
ŞEKİLLER DİZİNİ	vi
ÖNSÖZ	vii
BÖLÜM 1. GENEL BİLGİLER	1
1.1. Türkiye Beslenme Rehberine (TÜBER) Göre Şeker Tanımları ve Şeker Tüketimi ile İlgili Öneriler ...	1
1.2. Türkiye’ de Şeker Tüketim Durumu	7
1.3. Dünya Sağlık Örgütü’ ne Göre Şeker Tanımları ve Şeker Tüketimi ile İlgili Öneriler	13
BÖLÜM 2. REHBERİN AMACI	14
BÖLÜM 3. ŞEKER TÜKETİMİNİ/KULLANIMINI AZALTMA YÖNTEMLERİ VE UYGULAMA BASAMAKLARI.....	14
BÖLÜM 4. ŞEKER AZALTMA İÇİN ÖNCELİKLİ GIDA/İÇECEK KATEGORİLERİ VE AZALTMA HEDEFLERİ	16
EKLER:.....	17
KAYNAKLAR.....	20

TABLolar DİZİNİ

Tablo 1. Bazı gıdaların şeker miktarı (gr) ve şekerden karşılanan enerji (kal) miktarı.....	4
Tablo 2. 15 ve Üzeri, 15-18 Yaş, 19-64 ve 65 Yaş Üzeri Yaş Grubu Tüm Bireylerin Yaş Gruplarına Göre Günlük Şeker Alım Miktarları (g),TBSA 2017.....	9
Tablo 3. 19 ve Üzeri Yaş Bireylerde TBSA 2010 ve TBSA 2017 Günlük Ortalama Şeker ve Şekerli Besinlerin Tüketim Miktarı Karşılaştırması (kişi/gün/g).....	9
Tablo 4. Tüm Bireylerde Yaş Grubu ve Cinsiyete Göre Sofra Şekeri Tüketim Sıklığı Dağılımı, TBSA 2017	10
Tablo 5. 15 ve Üzeri, 15-18 Yaş, 19-64 ve 65 Yaş Üzeri Yaş Grubu Tüm Bireylerin Yaş Gruplarına Göre Günlük Şeker Alım Miktarları (g/ml),TBSA 2017	11
Tablo 6. 2025 Yılına Kadar Öncelikli Şeker Azaltma Gıda ve İçecek Kategorileri ve Hedefleri.....	16
Tablo 7. Türk Gıda Kodeksi Beslenme ve Sağlık Beyanları Yönetmeliği Şeker ile ilgili Beslenme Beyanları ve Beyan Kriterleri.....	17
Tablo 8. Türk Gıda Kodeksi Etiketleme ve Tüketici Bilgilendirme Tebliği' ne Göre Şeker ve Şekerli Gıda ve İçeceklerin Porsiyon Büyüklükleri.....	18

ŞEKİLLER DİZİNİ

Şekil 1. Bölgeler, Cinsiyet ve Yaş Gruplarına Göre Medyan ve 97.5 Persentil Şeker Tüketim Miktarları (g/gün) . 7	
Şekil 2. Şekerin Günlük Enerji Alımına Katkısı (%)	9
Şekil 3. Bireylerin günlük tükettikleri içecek çeşitlerine göre dağılımı (%).	12

ÖNSÖZ

Günümüzde obezitenin görülme sıklığı artmakta, bu durum sadece yetişkin kadın ve erkekleri değil, çocukları ve gençleri de etkilemektedir. Kalp ve damar hastalıkları, diyabet, hipertansiyon, kanserler, kas-iskelet sistemi hastalıkları gibi hastalıkların oluşmasına, yaşam kalitesinin azalmasına ve ölümlere neden olan obezite, sadece bir halk sağlığı problemi olmakla kalmayıp, ülke ekonomilerine olumsuz yönde etki eden bir unsur olarak da karşımıza çıkmaktadır.

Obezite ve diğer bulaşıcı olmayan hastalıkların gelişmesinde beslenme önemli rol oynamaktadır. Bilimsel çalışmalarda, şeker ve şeker ilave edilmiş besinlerin fazla miktarda tüketiminin başta obezite olmak üzere, kardiyovasküler hastalıklar, diş çürükleri, bazı kanser türleri, tip 2 diyabet ve bazı metabolik sorunlara neden olabileceği için tüketiminin azaltılması gerektiği belirtilmektedir.

Türkiye Beslenme ve Sağlık Araştırması (2017) sonuçlarına göre ülkemizde 15 yaş üstü bireylerde obezite sıklığı %31.5, inaktif nüfus %42.4, diyabet ise %12.1 olarak tespit edilmiş olup tüm hastalıklar içerisinde bulaşıcı olmayan hastalık yükü ilk sıraları tutmaktadır.

Bu bağlamda Bakanlığımızca sağlıklı beslenmenin teşvik edilmesi ve bulaşıcı olmayan hastalıkların önlenmesi amacıyla güncellenerek yürütülen “Sağlıklı Beslenme ve Hareketli Hayat Programı ve Eylem Planı” kapsamında toplumda sağlıklı beslenme alışkanlıklarının teşvik edilmesi çalışmaları içerisinde şeker tüketiminin azaltılması için gerekli önlemlerin alınması yer almaktadır.

Dünya Sağlık Örgütü şeker tüketiminin azaltılmasını önermekte, günlük enerjinin %10’ dan azının şekerden gelmesini (mümkünse %5’ in altında olması) önermektedir.

Bu bilgiler ışığında, ülkemizdeki gıda üreticileri dernek ve temsilcilerinin katkıları ile hazırlanan bu rehberin konuyla ilgili yürütülecek çalışmalarda katkı sağlamasını diler, sektör temsilcileri ve emeği geçen herkese teşekkür ederiz.

Türkiye Gıda ve İçecek Sanayii Dernekleri
Federasyonu

T.C Sağlık Bakanlığı
Halk Sağlığı Genel Müdürlüğü

BÖLÜM 1. GENEL BİLGİLER

1.1. Türkiye Beslenme Rehberine (TÜBER) Göre Şeker Tanımları ve Şeker Tüketimi ile İlgili Öneriler

Şeker; ticari olarak şeker pancarı, şeker kamışı veya nişastalı tahıllardan elde edilen bir bileşiktir. Günlük diyetle tüketilen toplam şeker miktarını besinlerin doğal olarak yapısında bulunan ve besinlerin işlenmesi sırasında ilave edilen (eklenen şeker) şeker oluşturur.



Yiyeceklerde doğal bulunan şekerler; örneğin sütte bulunan laktoz, meyvelerde bulunan früktoz vb. gibidir.

İlave (eklenen) şeker kaynakları: Şekerli içecekler (kolalı, meyveli, gazlı içecekler, limonata), şekerler, şekerlemeler (akide şekeri, lokum vb.), kekler, pastalar, turtalar, kurabiyeler, meyve nektarı, hamur işi tatlılar, helvalar, sütlü tatlılar, dondurma, tatlı yoğurt, reçel, marmelat, şekerli hazır sütler, çikolata ve şeker ilave edilmiş tahıl ürünleridir.

İlave (ek) şekerler, beyaz şeker, esmer şeker, nişasta bazlı şeker gibi şeker içeren ürünleri kapsamaktadır.

Şeker; besinlere ve içeceklere tat vermek, dayanıklılığını/ raf ömrünü artırmak, yapısını ve kıvamını sağlamak amacıyla eklenmektedir.



Ambalajlı ürünlerin etiketinde aşağıdaki ifadelerden birisi varsa o ürünün şeker içerdiğini gösterir:

*beyaz şeker * yarı beyaz şeker * rafine şeker * şeker çözeltisi * invert şeker çözeltisi * invert şeker şurubu * glukoz şurubu * kurutulmuş glikoz şurubu * susuz dekstroz * dekstroz mono hidrat	*toz dekstroz * pudra şekeri * kahverengi şeker * laktoz * maltoz * fruktoz * fruktoz şurubu * mısır şurubu * maltoz şurubu * ham kamış şekeri
--	--

Şeker ve şeker ilave edilmiş besinlerin fazla miktarda tüketimi; başta obezite olmak üzere, kardiyovasküler hastalıklar, diş çürükleri, bazı kanser türleri, tip 2 diyabet ve bazı metabolik sorunlara neden olabileceği için tüketimi azaltılmalıdır.

Şeker ve şekerli yiyeceklerin fazla miktarda tüketimi, fazla ve gereksiz enerji alımına, vücut ağırlığının artmasına (şişmanlığa) ve besleyici değeri yüksek olan diğer yiyeceklerin tüketiminin de azalmasına neden olur. Bunun yanı sıra fazla şeker tüketimi metabolik sendrom, kalp-damar hastalıkları, diyabet, hipertansiyon ve böbrek hastalıkları riski ile ilişkili olduğundan tüketimlerinin azaltılması önem taşır.

Bazı ürünlerin etiketinde “şeker içeriği azdır” denilmesine karşın bu ürünlerin yağ içeriği yüksek ise enerji içerikleri de yüksek olabilir. Bu nedenle şeker azaltılırken yağ içeriğinin arttırılması önerilmemektedir.

Yiyeceklerin doğal yapısında bulunan şeker dışında tüketici tarafından tüketilen serbest şekerlerin günlük tüketim miktarı, ihtiyaç duyulan günlük enerji miktarının %10’unu geçmemelidir. Bu da kabaca enerji ihtiyacı ortalama 2000 kalori olan bir kişi için 200 kalori yapmakta olup yaklaşık 50 gr (20 adet küp) şekerle tekabül etmektedir.

Şeker içeren besinler*

- Hamur işi (kek, pasta, kurabiye, bisküvi, kurabiye, diğer fırıncılık ürünleri) ve sütü tatlılar
- Reçel, marmelat, bal, pekmez
- Gazlı ve/veya alkolsüz içecekler, limonata, şekerli meyve içecekleri, spor içecekleri, enerji içecekleri
- Dondurma, sütü/sütsüz buzlu ürünler
- Şekerlemeler (akide şeker, lokum, pişmaniye), helvadır.

**Sağlık Bakanlığı Türkiye Beslenme Rehberi, 2015*

Tablo 1. Bazı gıdaların şeker miktarı (gr) ve şekerden karşılanan enerji (kal) miktarı

Gıdanın adı	Miktarı- Ölçü	Şeker miktarı(g)	Şekerden karşılanan enerji miktarı (kkal)
 Toz şeker	1 tatlı kaşığı (5 g)	5	20
 Kesme şeker	2 adet (5 g)	5	20
 Reçel(taneli)	1 tatlı kaşığı (12 g)	6,8	27
 Bal	1 tatlı kaşığı (8 g)	5,8	23
 Kolalı içecek	1 kutu (330 ml)	37	148
 Meyve Aromalı Gazlı İçecek	Büyük Su Bardağı(225 ml)	29,4	118
 Enerji İçeceği	250 ml(1kutu)	28.2	113
 Sütlü Çikolata	1kare paket(80 g)	41,6	166
 Sütlac	1 porsiyon (250 g)	40	160

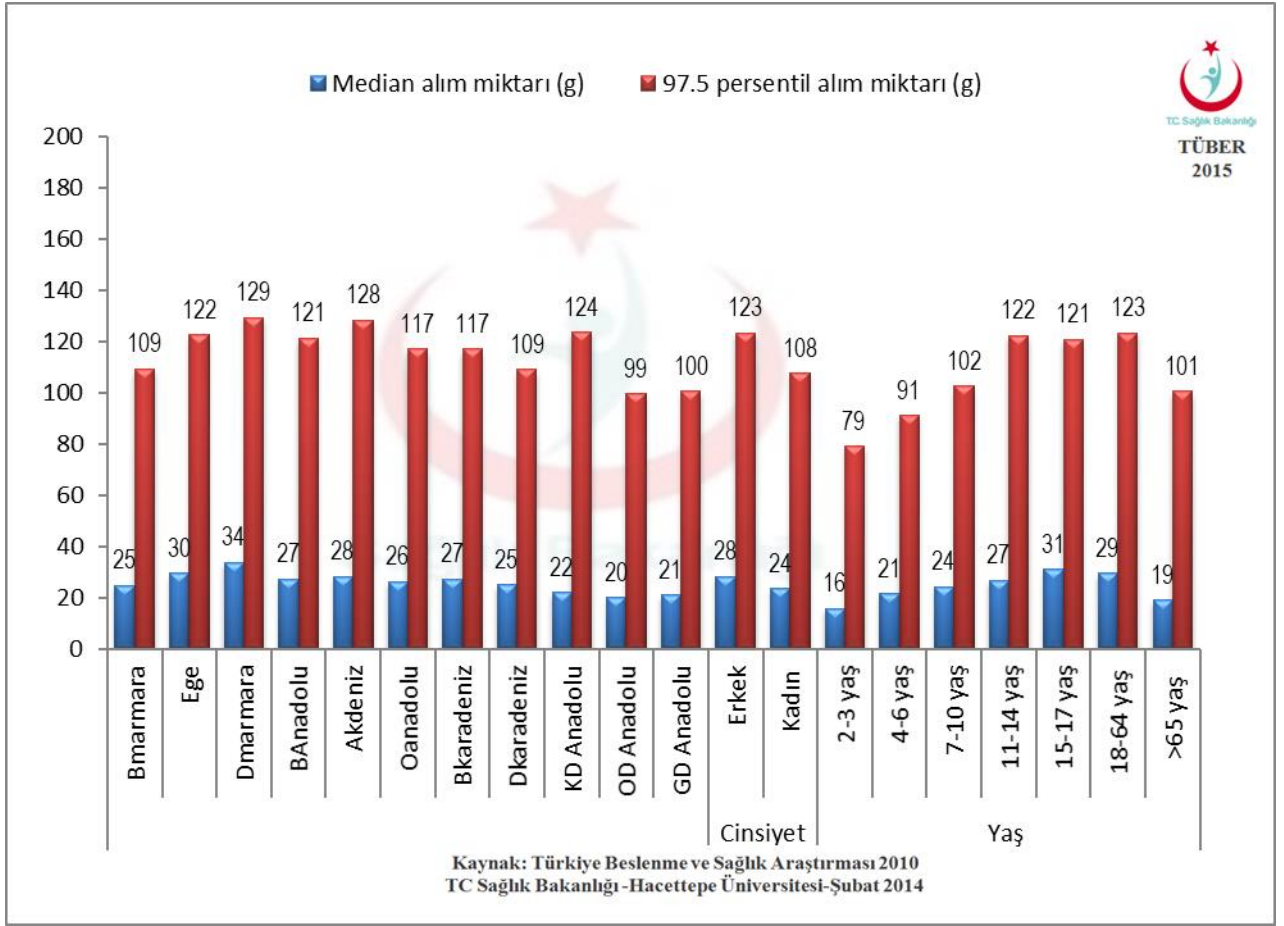
	1 porsiyon (200 g)	40	160
Kazandibi			
	1 porsiyon (4 dilim100 g)	50	200
Baklava			
	1 porsiyon (200 g)	40	160
Supangle			
	1 porsiyon (250 g)	40	160
Aşure			
	1 porsiyon(100 g) 2 top	22	88
Dondurma			
	1paket (35 g)	9,28	37
Sütlü Çikolata Kaplı Kakao Kremalı Gofret			
	1paket (50 g)	12	48
Sütlü Buz (Fındıklı Kakao Sos Kaplı)			

Öneriler

1. Şeker ve şeker içeren besinler ve içeceklerin tüketimi her yaş grubu için azaltılmalıdır.
2. Ambalajlı tüketime sunulan gıdalarda etiket bilgisi okunarak benzer gıdalarda şeker içeriği daha düşük olanlar tercih edilmelidir.
3. Şekerden gelen enerji günlük enerjinin %10'unu geçmemeli, % 5'in altında olması tercih edilmelidir.
4. Bebeklere 2 yaşa kadar şeker/şekerli yiyecek ve içecek verilmemelidir.
5. Şeker içeren besinlerin ve içeceklerin, özellikle öğünler arasında ve yatmadan önce tüketilmesinden kaçınılmalıdır.
6. Dışarıdan şeker eklenmiş besinlerin (kek, pasta, kurabiye, bisküvi, çikolata, bar, vb.) ve içeceklerin (gazlı/gazsız içecekler, hazır meyve suları, enerji içecekleri, spor içecekleri vb.) fazla tüketimi sağlık üzerinde olumsuz etkiler yaratabileceği için tüketimleri sınırlandırılmalıdır.

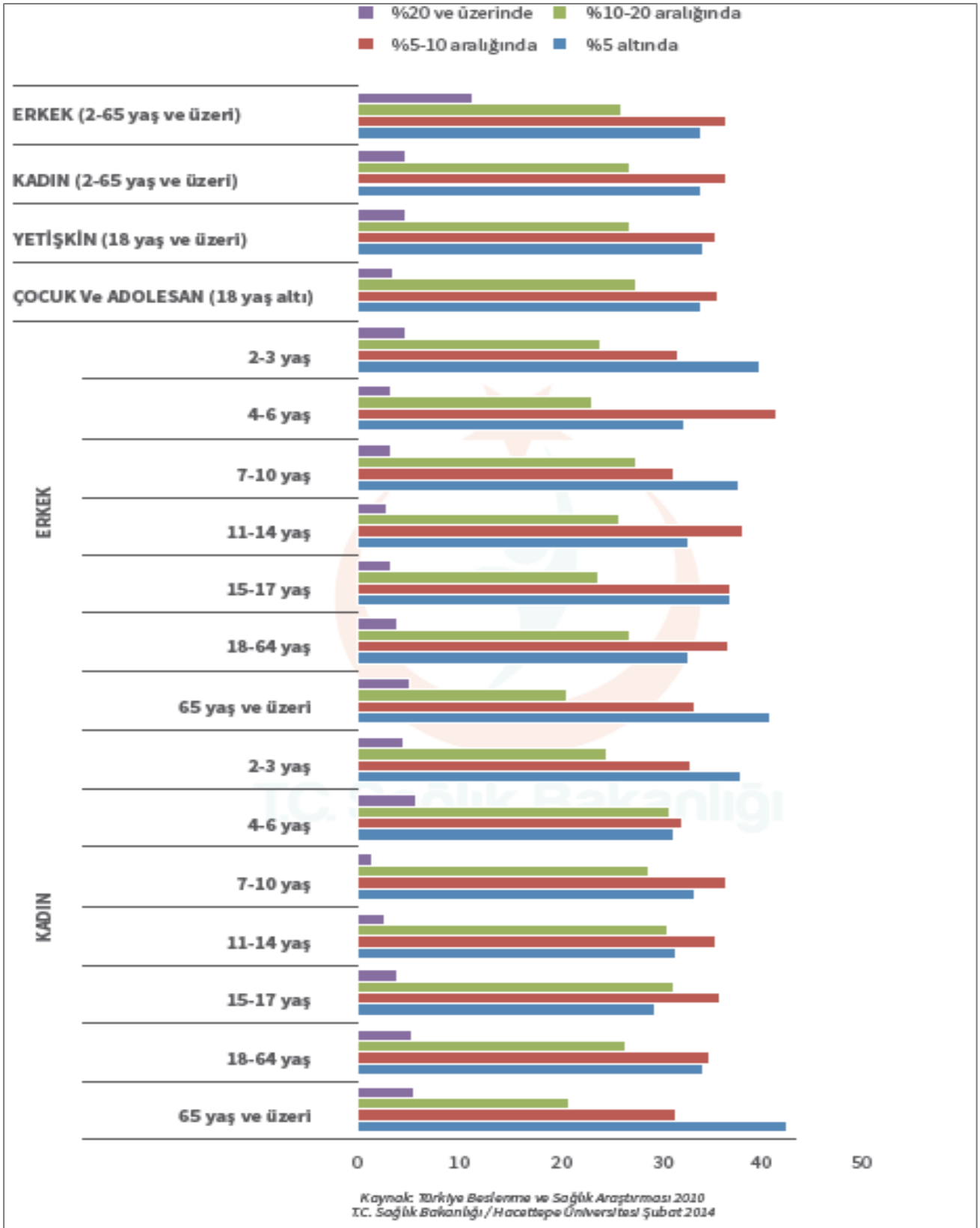
**Sağlık Bakanlığı, Türkiye Beslenme Rehberi, 2015*

1.2.Türkiye’ de Şeker Tüketim Durumu



Şekil 1. Bölgeler, Cinsiyet ve Yaş Gruplarına Göre Medyan ve 97.5 Persentil Şeker Tüketim Miktarları (g/gün)

Türkiye Beslenme ve Sağlık Araştırması (TBSA) 2010 çalışmasında şeker tüketiminin bölgelere cinsiyete ve yaş gruplarına göre %97.5 persentildeki tüketim miktarları (g/gün) değerlendirildiğinde alım miktarının en yüksek olduğu yaşın 18-64 yaş grubu olduğu (123 g/gün) erkeklerde kadınlara göre daha fazla olduğu (E:123 g/gün, K:108 g/gün) belirlenmiştir. Bölgeler değerlendirildiğinde ise %97.5 persentilde tüketim miktarının en yüksek olduğu bölgenin Doğu Marmara Bölgesi olduğu (129 g/gün), tüketim miktarının en düşük olduğu bölgenin ise Orta Doğu Anadolu Bölgesi olduğu (99 g/gün) görülmüştür.



Şekil 2. Şekerin Günlük Enerji Alımına Katkısı (%)

TBSA 2010 verileri incelendiğinde tüm yaş gruplarında şeker tüketimi için önerilen enerjinin %5-10'u kadar şeker tüketenlerin sıklığı sadece %30-40 aralığında bulunmuştur. Enerjinin %10-20'si kadar şeker tüketenlerin sıklığı %30-40 aralığında yer almaktadır. Şekeri enerjinin %20'sinin üzerinde tüketenlerin sıklığı toplumda %10'un altındadır (Şekil 2). Bu durum isteğe bağlı kalorilerin payının belirlenmesinin önemini ortaya koymaktadır.

Tablo 2. 15 ve Üzeri, 15-18 Yaş, 19-64 ve 65 Yaş Üzeri Yaş Grubu Tüm Bireylerin Yaş Gruplarına Göre Günlük Şeker Alım Miktarları (g),TBSA 2017

Ürün Sınıfı	Ürün Adı	15 ve üzeri yaş grubu tüm bireylerin günlük besin alım miktarları (g), TBSA 2017			15 - 18 yaş grubu tüm bireylerin günlük besin alım miktarları (g), TBSA 2017		19 - 64 yaş grubu tüm bireylerin günlük besin alım miktarları (g), TBSA 2017		≥65 yaş grubu tüm bireylerin günlük besin alım miktarları (g),TBSA 2017	
		Erkek	Kadın	Toplam	Erkek	Kadın	Erkek	Kadın	Erkek	Kadın
Şekerler	Beyaz Şeker	23.2	16.7	19.9	17.0	13.5	24.4	17.6	17.6	13.1

Tablo 2' de TBSA 2017 sonuçlarına göre 15 ve üzeri ile 15-18 yaş, 19-64 ve 65 yaş üzeri bireylerde günlük şeker alım miktarları (g) verilmektedir. Buna göre sofr şekerinin 15 yaş üzeri kişilerde günlük tüketimi yaklaşık 20 gramdır. Yaş gruplarına göre bakıldığında erkeklerde şeker tüketimi daha fazla olup en fazla tüketildiği yaş ise 19-64 yaş olarak belirlenmiştir (24.4 g/gün).

Tablo 3. 19 ve Üzeri Yaş Bireylerde TBSA 2010 ve TBSA 2017 Günlük Ortalama Şeker ve Şekerli Besinlerin Tüketim Miktarı Karşılaştırması (kişi/gün/g)

	ERKEK		KADIN		TOPLAM	
	TBSA 2010	TBSA 2017	TBSA 2010	TBSA 2017	TBSA 2010	TBSA 2017
Şeker ve Şekerli Besinler	36.6	34.9	28.7	26.4	33.0	30.6

Tablo 3'de 19 ve üzeri yaş bireylerde TBSA 2010 ve TBSA 2017 günlük ortalama şeker ve şekerli besinlerin tüketim miktarı kıyaslaması (kişi/gün/g) verilmektedir. Buna göre 19 yaş üzeri erkeklerde kişi başı günlük şeker ve şekerli besinler tüketimi TBSA 2010'da günlük 36.6 gram iken TBSA 2017'de 34.9 gramdır. Kadınlarda TBSA 2010'da şeker ve şekerli besinler tüketimi 28.7 gram iken TBSA 2017'de 26.4 gramdır. Toplamda TBSA 2010'da tüketim 33.0 gram iken TBSA 2017'de 30.6 gramdır.

Tablo 4. Tüm Bireylerde Yaş Grubu ve Cinsiyete Göre Sofra Şekerı Tüketim Sıklığı Dağılımı, TBSA 2017

Yaş ve Cinsiyet	Hiç	Her gün Haftada 6-7	Haftada 4-5	Haftada 2-3	Haftada 1	Ayda 1-3	Ayda 1'den az	Bilmiyor /yanıtsız
	%	%	%	%	%	%	%	%
15-18 yaş grubu Erkek	10.0	67.0	2.8	7.1	4.9	5.0	3.2	-
19-64 yaş grubu Erkek	24.8	66.1	1.0	2.4	1.7	1.5	1.8	0.6
65 ve üzeri yaş grubu Erkek	27.7	65.3	1.5	2.0	0.5	0.7	1.3	1.0
15 ve üzeri yaş grubu Erkek	23.9	66.1	1.2	2.7	1.9	1.7	1.9	0.6
15-18 yaş grubu Kadın	24.5	51.5	2.5	7.4	5.5	4.8	3.2	0.6
19-64 yaş grubu Kadın	32.6	55.1	1.7	2.5	2.6	3.1	2.2	0.2
65 ve üzeri yaş grubu Kadın	28.4	63.0	1.7	1.7	1.0	1.5	1.8	0.8
15 ve üzeri yaş grubu Kadın	31.4	55.8	1.8	2.8	2.7	3.0	2.3	0.3
Gebelerde	30.3	55.2	2.6	4.5	2.2	0.9	3.6	0.7
Emziren Kadınlar	22.1	65.7	2.3	0.7	4.8	2.4	1.5	0.4
15 ve üzeri yaş grubu toplam	27.7	60.9	1.5	2.8	2.3	2.4	2.1	0.4

Tablo 4'te belirtildiği üzere Türkiye genelinde sofra şekerini hiç tüketmeyenlerin sıklığı %27.7, her gün tüketenlerin sıklığı %60.9, haftada bir kez tüketenlerin sıklığı ise %2.3'dür.

Tablo 5. 15 ve Üzeri, 15-18 Yaş, 19-64 ve 65 Yaş Üzeri Yaş Grubu Tüm Bireylerin Yaş Gruplarına Göre Günlük Şeker Alım Miktarları (g/ml),TBSA 2017

Ürün Sınıfı	Ürün Adı	15 ve üzeri yaş grubu tüm bireylerin günlük besin alım miktarları(ml/g) TBSA 2017			15 - 18 yaş grubu tüm bireylerin günlük besin alım miktarları(ml/g) TBSA 2017		19 - 64 yaş grubu tüm bireylerin günlük besin alım miktarları(ml/g) TBSA 2017		≥65 yaş grubu tüm bireylerin günlük besin alım miktarları (ml/g) TBSA 2017	
		Erkek	Kadın	Toplam	Erkek	Kadın	Erkek	Kadın	Erkek	Kadın
Şekerler	Beyaz Şeker(g)	23.2	16.7	19.9	17.0	13.5	24.4	17.6	17.6	13.1
	Toplam (g)*	34.9	26.4	30.6	29.8	25.0	36.2	27.5	27.9	20.2
Şekerli İçecekler	Şekerli İçecekler (ml)	70.9	29.1	50.0	151.3	63.0	69.9	29.2	9.6	6.0
	İçeceklerde eklenmiş beyaz şeker miktarı (g)**	7.09	2.91	5	15.13	6.3	6.99	2.92	0.96	0.6
24 saat besin tüketiminde eklenmiş şeker miktarı toplamı(g)***		41.99	29.31	35.6	44.93	31.3	43.19	30.42	28.86	20.8

* **Toplam şekerler;** Beyaz şeker, Dondurmalar, Şekerlemeler, bonbonlar, Helvalar, Çikolatalar, çikolata ürünleri, çikolatalı pralinler, kakao/kakaolu içecek tozu, Bal, Pekmez, Pestil, Reçel, ekmeğe sürülebilen tatlı ezmeler,

****İçeceklerde eklenmiş beyaz şeker miktarı(g);**Türkiye’de tüketilen şekerli içeceklerde yer alan eklenmiş şeker miktarı yaklaşık olarak 100 ml ye 10 gr (%10) olarak hesaplanmıştır.

*** **Türkiye’de tüketilen eklenmiş şeker miktarı**



şekil 3. Bireylerin günlük tükettikleri içecek çeşitlerine göre dağılımı (%).

Bilindiėi gibi günlük olarak tüketilen içeceklerin bir kısmı şeker içermektedir şekil 3’ de Türkiye Beslenme ve Sağlık Araştırması-2017’ ye göre bireylerin günlük tükettikleri içecek türleri gösterilmiştir. Buna göre bireylerin günlük tükettikleri içecek çeşitlerine göre dağılımlarına bakıldığında, %88.3’ünün siyah çay, %3.3’ünün yeşil çay, %4.1’inin bitki çayları, %0.9’unun taze sıkılmış meyve suyu, %4.1’inin hazır meyve suyu, %4.7’sinin şekerli gazlı içecekler, %0.5’inin şekersiz gazlı içecekler, %9.9’unun maden suyu/soda, %18,7’sinin Türk kahvesi, %1.7’sinin filtre kahve, %10.8’inin hazır granüle kahve, %0.2’sinin enerji içecekleri, %0.4’ünün de alkollü içecekler tükettiği belirlenmiştir.

1.3. Dünya Sağlık Örgütü' ne Göre Şeker Tanımları ve Şeker Tüketimi ile İlgili Öneriler

Dünya Sağlık Örgütü yaşam boyunca serbest şekerlerin düşük oranda tüketilmesini ve hem yetişkinler hem de çocuklar için serbest şeker tüketiminin, toplam enerji alımının %10'unun altına düşürülmesini önermektedir (güçlü öneri).

Ayrıca Dünya Sağlık Örgütü'nün şeker tüketimi ile ilgili hazırladığı raporda serbest şeker tüketiminin daha da azaltılarak toplam enerji alımının %5'inin altına düşürülmesini koşullu öneri olarak yer almıştır.

Dünya Sağlık Örgütü' ne göre;

- Serbest şekerler üretici, aşçı ve tüketici tarafından yiyeceklere ve içecekler eklenen monosakkarit ve disakkaritler ile bal, şurup, meyve suları ve meyve suyu konsantrelerinde doğal olarak bulunan şekerleri içerir.
- Serbest şeker tüketimi düşük olan ülkelerde tüketim düzeyleri arttırılmamalıdır. Serbest şekerlerin yüksek düzeyde tüketimi, belirli besin öğeleri alınmaksızın yüksek oranda enerji alımına neden olarak besin kalitesini tehlikeye atmaktadır
- Bu öneriler, serbest şekerler ile vücut ağırlığı (düşük ve orta düzeyde kaliteli kanıt) ve diş çürükleri (çok düşük ve orta düzeyde kaliteli kanıt) arasındaki ilişki üzerine incelenen kanıtların bütünlüğüne dayandırılmıştır.
- Serbest şekerlerin arttırılması veya azaltılması, vücut ağırlığında paralel değişikliklerle bağlantılıdır ve bu ilişki serbest şekerlerin tüketim düzeyine bakılmaksızın mevcuttur. Serbest şeker tüketimiyle bağlantılı aşırı vücut ağırlığı, aşırı enerji alımından kaynaklanmaktadır.
- Serbest şeker tüketiminin toplam enerji alımının %10'unun altına düşürülmesine yönelik öneri, gözleme dayalı diş çürüğü çalışmalarından elde edilen orta düzeyde kaliteli kanıta dayanmaktadır.
- Serbest şeker tüketiminin daha fazla azaltılıp toplam enerji alımının %5'inin altına düşürülmesine yönelik öneri, serbest şeker tüketiminin toplam enerji alımının %5'inden daha az olduğu durumlarda serbest şeker tüketimi ile diş çürükleri arasında pozitif doz cevap ilişkisinin tespit edildiği ekolojik çalışmalardan elde edilen çok düşük kaliteli kanıta dayanmaktadır.



BÖLÜM 2. REHBERİN AMACI

Sağlık Bakanlığı' nca yürütülen Sağlıklı Beslenme ve Hareketli Hayat Programında **“yüksek şeker içeren gıdaların toplumda tüketiminin azaltılması ve gıda üreticilerinin daha az şeker içeren ürün üretmeleri yönünden teşvik edilmesi”** önemli önceliklerden birisidir.

“Türkiye Sağlıklı Beslenme ve Hareketli Hayat Programı Yetişkin Ve Çocukluk Çağı Obezitesinin Önlenmesi Ve Fiziksel Aktivite Eylem Planı 2019 – 2023”de;

- A. Bütünsel sağlık yaklaşımı yönetimi ve sağlıklı beslenmenin geliştirilmesinde iş birliklerinin güçlendirilmesi
- B. Sağlıklı beslenme çevreleri oluşturulması

başlıkları altında yüksek yağ, tuz ve şeker içeren gıdalara ilişkin eylemler bulunmaktadır.

Bu çerçevede şeker tüketiminin toplumda azaltılmasına katkı sağlamak amacıyla Türkiye Gıda ve İçecek Sanayii Dernekleri Federasyonu arasında şeker tüketiminin azaltılması için gönüllü işbirliğini içeren bir protokol imzalanmıştır.

İşbirliği Protokolünün uygulamasına katkı sağlamak, ambalajlı ürünlerde kullanılan şeker miktarını azaltmak, lokanta, kafe vb. yerlerde menülerde şeker kullanımını azaltmak, toplumda şeker tüketimini azaltmak için yapılabilecek çalışmalar konusunda bilgilendirme yapmak ve yönlendirmek amacıyla 16.01.2020, 27.02.2020 ve 18.09.2020 tarihlerinde hazırlık toplantıları yapılarak, bu rehber hazırlanmıştır.

Dünya Sağlık Örgütü, Türkiye Beslenme Rehberi, konuyla ilgili bilimsel araştırmalar ve iyi uygulama örnekleri doğrultusunda toplumda **şeker tüketiminin/kullanımının** azaltılmasına uygulama önerileri ve gönüllü faaliyetleri içermektedir.

BÖLÜM 3. ŞEKER TÜKETİMİNİ/KULLANIMINI AZALTMA YÖNTEMLERİ VE UYGULAMA BASAMAKLARI

Toplumda Şeker Tüketimini/Kullanımını Azaltmak İçin Hangi Yöntemler Uygulanır?

1. Ambalajlı gıda ve içeceklerde reformülasyon ile şeker azaltılması
2. Tüketicinin bir seferde gıdayı tükettiğinde aldığı enerjinin (kkal) ve/veya porsiyon büyüklüğünün azaltılması
3. Tüketicinin, yüksek şeker içeren ürünler yerine düşük şeker içeren veya eklenmiş ya da şeker içermeyen ürünleri tercih etmesinin teşvik edilmesi
4. Toplu beslenme yapılan yerlerde (lokanta, kafe, iş yerleri, okullar vb) menülerde, yemek tariflerinde kullanılan şeker miktarının azaltılması

1) Ambalajlı Gıda ve İçeceklerde Reformülasyon ile Şeker Azaltılması için Yapılacak Gönüllü Faaliyetler

- Ambalajlı gıda ve içeceklerde şeker azaltmak için reformülasyon uygulaması isteyen firmaların katılımı ile yapılacaktır.
- Şeker azaltma için reformülasyonun, tuz azaltmada olduğu gibi azar azar yapılması gereklidir.
- Şekerin yerine enerjisi azaltılmış/kalorisiz vb. tatlandırıcı kullanımı önerilmemektedir. “Teknolojinin elverdiği ölçüde ürünlerde kullanılan şekerin azaltılmasının” uygun olacağı Dünya Sağlık Örgütü tarafından belirtilmektedir.
- Ürünlerinde şeker azaltmak isteyen gönüllü gıda ve içecek firmaları, Tablo 6’ de belirlenen gıda ve içecek kategorilerinin hepsi veya başlamak istedikleri kategori ve/veya kategorilerdeki bir ürün veya ürünlerde 2025 yılı sonuna kadar %10’luk bir şeker azaltma sağlayacaktır. (Şeker azaltma hedeflerine daha önce başlamış olan firmalar bunu belgelemek kaydı ile önümüzdeki dönemde şeker azaltma hedefini daha düşük oranda belirleyebilirler. Bu oran %5 den aşağı olamaz.)
- Tablo 6’da yer alan ürünlerin tanımı ve sınıflamasında Türk Gıda Kodeksi’ nde olan ürünlerin tanımlanması/sınıflamasına uygunluk sağlanmıştır.
- Dünya Sağlık Örgütü’ nün serbest şeker tanımı şeker azaltılması için kullanılacaktır.
- 2025 yılına kadar % 10'luk azalmanın başarılması şeker reformülasyonu çalışmasının genel hedefi olsa da, daha küçük miktarlarda kademeli azalmalar da şeker ve kalori tüketimini azaltmaya ve sonuçta genel hedefe ulaşmak için yararlı bir katkı sağlayabileceği için yapılabilir.
- Ambalajlı bazı ürünlerde reformülasyon ile şeker azaltma uygulaması her 100 gram ürün için zor olabileceğinden (özellikle atıştırmalıklar, çikolatalar vb.) %10’luk hedefe ulaşmak için porsiyon ölçüsü küçültme/ tüketim biriminde şeker azaltma gibi ilave mekanizmalardan destek alınabilir.
- Şeker miktarı reformülasyon ile azaltılırken yağ miktarı arttırılmamalı ve tatlandırıcılarla ikame tercih edilmemelidir. Ancak, tatlandırıcı kullanımını tercih eden firmalar da çalışmalarını bildirebilirler.

BÖLÜM 4. ŞEKER AZALTMA İÇİN ÖNCELİKLİ GIDA/İÇECEK KATEGORİLERİ VE AZALTMA HEDEFLERİ

Tablo 6. 2025 Yılına Kadar Öncelikli Şeker Azaltma Gıda ve İçecek Kategorileri ve Hedefleri

Gıda Kategorisi	Kategori Kapsamında Yer alan Gıdalar	2025 yılına Kadar Şeker Azaltma Hedefi (2015 yılından 2025 yılına kadar)
ÇİKOLATA VE ŞEKERLER, GOFRETLER, ENERJİ BARLARI VE TATLI SOSLAR VE TATLILAR	Kakao ve Çikolata Ürünleri Tebliği kapsamında tanımlanan ürünler, Şekersiz tatlılar ve sakız hariç tüm şekerleme ürünleri, çikolatalı ve kakaolu tüm sürülebilir ürün çeşitleri, diğer tatlı sandviç sosları, fındık- fıstık-badem vb. ezmeleri	%10 azaltma
HAFİF FIRINCILIK ÜRÜNLERİ	Tahıllı barlar dahil olmak üzere tüm tatlı bisküvi çeşitleri, glutensiz bisküviler, kruvasan, kurabiye, pandispanya, waffle ürünleri, meyveli paylar ve tatlı çörekler, kek karışımları, pastanecilik ürünleri	%10 azaltma
ALKOLSÜZ İÇECEKLER	Türk Gıda Kodeksi Alkolsüz İçecekler Tebliği kapsamında tanımlanan içecekler	%10 azaltma
YENİLEBİLİR BUZLAR	Dondurma, dondurulmuş yoğurt, buzlu şekerlemeler (meyveli buzlar) ve sorbeler	%10 azaltma
KAHVALTILIK GEVREKLER	Tüketime hazır tüm tahıllı ve/veya yulaflı gevrekler, yulaf ezmesi, granola, müsli barlar, çikolatalı kahvaltılık gevrekler	%10 azaltma
ÇEŞNİLİ FERMENTE SÜT ÜRÜNLERİ	Türk Gıda Kodeksi Fermente Süt Ürünleri Tebliği kapsamında tanımlanan ürünler	%10 azaltma

**Şeker azaltma hedeflerine daha önce başlamış olan firmalar bunu belgelemek kaydı ile önümüzdeki dönemde şeker azaltma hedefini daha düşük oranda belirleyebilirler. Bu oran %5 den aşağı olamaz.*

EKLER:**Tablo 7. Türk Gıda Kodeksi Beslenme ve Sağlık Beyanları Yönetmeliği Şeker ile ilgili Beslenme Beyanları ve Beyan Kriterleri**

Besin Ögesi	Beslenme Beyanı	Beyan Koşulu
Şeker	Düşük/Az	-100 g katı gıdadaki şeker miktarının 5 g' dan fazla olmaması gerekir veya -100 mL sıvı gıdadaki şeker miktarının 2.5 g'dan fazla olmaması gerekir.
	Şekersiz	-100 g katı veya 100 mL sıvı gıdadaki şeker miktarının 0.5 g' dan fazla olmaması gerekir.
	İlave şeker içermez/ Şeker ilavesiz	-Gıdada herhangi bir mono veya disakkarit veya tatlandırma özelliği için ilave edilen bir başka gıda bulunmaması gerekir. Eğer gıdada doğal olarak şeker bulunuyorsa, gıdanın etiketinde “DOĞAL OLARAK ŞEKER İÇERİR” ifadesine de yer verilir.

Tablo 8. Türk Gıda Kodeksi Etiketleme ve Tüketici Bilgilendirme Tebliği' ne Göre Şeker ve Şekerli Gıda ve İçeceklerin Porsiyon Büyüklükleri

Ürün Kategorisi	Porsiyon Büyüklüğü*
1. Fırın Ürünleri	
1.1. Bisküvi	30 g
1.2. Ekmek	50 g
1.3. Pasta (pasta ağırlığının %35' i veya daha fazlası krema, meyve, fındık, sebze vb. olan)	125g
1.4. Pasta	80 g
1.5. Kek	40 g
1.6. Kurabiye(tatlı ve tuzlu)	25 g
1.7. Kraker	15 g
1.8. Galeta, Peksimet vb.	30 g
1.9. Tart/Turta çeşitleri	65 g
1.10.Çörek çeşitleri (sade veya dolgulu kruvasan, sade veya dolgulu briyoş vb.)	30 g
2. İçecekler	
2.1.Alkolsüz içecekler	250 mL
2.2.Sıcak içecekler(kahve, çay salep)	200 mL
3. Tahıl Ürünleri ve Kurubaklagiller	
3.1.Pirinç, bulgur vb.	60 g kuru
3.2.Kahvaltılık tahıl	30 g kuru
3.3.Çeşnili kahvaltılık tahıl, müsli	40 g kuru
3.4.Makarna, erişte vb.	60 g kuru
3.5.Fasulye, nohut, mercimek	50 g kuru
4. Süt ve Süt Ürünleri	
4.1. İçme sütü (sade, meyveli, aromalı vb.)	250 mL
4.2 Yoğurt (sade, meyveli, aromalı vb.)	200 mL
4.3 Fermente süt içecekleri (ayran, kefir, kıymız vb.)	250 mL
4.4 Çeşnili fermente süt içecekleri	200 mL
4.5.Beyaz peynir vb.	60 g
4.6.Kaşar peyniri vb.	45 g
4.7.Sürülebilir peynir vb.	30 g
4.8.Taze peynir	40 g
4.9.Krema, kaymak vb.	20 g
5. Tatlılar	
5.1.Puding, muhallebi, sütlaç vb.	160 g
5.2.Aşure	180 g
5.3.Revani, irmik tatlısı vb	150 g
5.4.Köpük tatlılar(mousse vb.)	100 g
6. Dondurma ve Yenilebilir Buzlar	
6.1. Dondurma ve yenilebilir buz	100 mL veya 60 g
7. Tatlı Sosları ve Kremaları	
7.1. Tatlı Sosları ve Kremaları(meyveli, çikolatalı ve karamelli)	20 g
8. Yumurta	
8.1.Taze Yumurta	50 g veya 1 adet
8.2.Sıvı Yumurta	45 g
9. Yağlar veya Yağ Bazlı Soslar	
9.1.Tereyağı, margarin vb.	10 g
9.2.Sıvı yağ	10 mL
9.3.Salata sosu (tüketime hazır)	15 g
9.4.Mayonez	15 g
10. Kırmızı Et, Kanatlı Eti ve Bunların Ürünleri	
10.1.Çiğ et (taze veya dondurulmuş, kemiksiz)	90 g
10.2.Çiğ et (taze veya dondurulmuş, kemikli)	150 g
10.3.Sosis, salam, sucuk vb.	40 g
10.4.Pastırma, jambon vb.	30 g

10.5.Köfte, döner, pane vb. (çiğ)	90 g
11. Su Ürünleri	
11.1.Çiğ balık (taze veya dondurulmuş)	150 g
11.2. Ançuez, havyar vb.	15 g
11.3. Kabuklu deniz ürünleri, yumuşakçalar, kafadan bacaklılar(yenilebilir kısım)	55 g
11.4.Balık, kabuklu deniz ürünleri (tütsülenmiş veya salamura)	55 g
11.5.Balık, kabuklu deniz ürünleri(konserve)	55 g süzme ağırlığı
11.6.İşlenmiş su ürünleri (taze veya dondurulmuş köfte, pane, burger vb.)	90 g
12. Meyveler ve Meyve Suları	
12.1.Meyve konservesi	100 g süzme ağırlığı
12.2.Kuru meyve	30 g
12.3.Taze ve dondurulmuş meyve	150 g
12.4.Meyve suyu, meyve nektarı	250 mL
13. Sebzeler ve Sebze Suları	
13.1.Sebze konservesi	130 g süzme ağırlığı
13.2.Kurutulmuş sebze	30 g
13.3.Taze veya dondurulmuş sebze	150 g
13.4.Sebze suyu	250 mL
13.5.Salça(domates, biber vb.)	15 g
13.6.Sebze sosu, püresi, ezmesi	40 g
14. Hazır Yemekler	
14.1. Pizzalar, börekler, her türlü sandviç vb.	140 g
14.2. Hazır yemek konserveleri (dolgu sıvısı içinde)	150 g süzme ağırlığı
14.3. Hazır yemek konserveleri (dolma, sarma, pilaki, kızartma vb.)	150 g
15. Kuruyemişler	
15.1.Fındık, fıstık, ceviz, badem vb. (kabuksuz)	20 g
15.2.Leblebi, kavurğa vb.	30 g
15.3.Çekirdek (kabak, ayçiçeği vb.)	40 g
15.4.Çekirdek içi (kabak, ayçiçeği vb.)	20 g
16. Salatalar	
16.1.Meyve, sebze, su ürünleri, balık, yumurta vb.	150 g
17. Soslar	
17.1.Ketçap sos, barbekü sos, tartar sos, salsa sos vb.	20 g
17.2.Hardal	15 g
17.3.Yemek sosu (makarna sosu vb.)	90 g
18. Atıştırmalık Ürünler	
18.1.Cips, tahıl bazlı bar, meyve bazlı bar, ekstrude ürünler vb.	25 g
18.2.Patlamış mısır	30 g
19. Çorbalar (Tüketime Hazır)	
19.1.Tarhana çorbası, domates çorbası, mercimek çorbası vb.	250 mL
20. Şekerlemeler ve Şekerli Ürünler	
20.1.Sert şekerleme vb.	20 g
20.2.Yumuşak şekerleme	30 g
20.3.Lokum, helva, cezerye vb.	40 g
20.4.Çikolata vb.	25 g
20.5.Gofret	40 g
20.6.Bal, pekmez, reçel, marmelat vb.	15 g
20.7.Sürülebilir krema (kakaolu, çikolatalı), ezme(badem, fındık, fıstık vb.)	20 g
21. Salamura Ürünler	
21.1.Zeytin(siyah veya yeşil)	25 g
21.2.Sebze turşusu	30 g
22. Yemek harçları	
22.1.Yemek harçları	15 g

*Tabloda yer alan porsiyon büyüklükleri dört yaş üstü içindir.

KAYNAKLAR

1. Sağlıklı Beslenme ve Hareketli Hayat Programı, 2013-2017.
2. T.C. Sağlık Bakanlığı, Sağlıklı Beslenme ve Hareketli Hayat Programı, Yetişkin ve Çocuk Obezitesinin Önlenmesi ve Fiziksel Aktivite Eylem Planı 2019-2023.
3. Türk Gıda Kodeksi Şeker Tebliği, 2006/40.
4. Türk Gıda Kodeksi Bal Tebliği (Tebliğ No: 2012/58).
5. Türk Gıda Kodeksi Alkolsüz İçecekler Tebliği (Tebliğ No: 2007/26).
6. Türk Gıda Kodeksi Beslenme ve Sağlık Beyanları Yönetmeliği, 26 Ocak 2017 Tarihli, 29960 Sayılı Resmi Gazete
7. Sugar Reduction: Achieving the 20% A technical report outlining progress to date, guidelines for industry, 2015 baseline levels in key foods and next steps, Public Health Department England, 2017.
8. Guideline for Sugars Intakes for Adults and Children,WHO, 2015.
9. Türkiye Beslenme Rehberi, Sağlık Bakanlığı, 2015.
10. Avrupa Gıda ve Beslenme Eylem Planı 2015 – 2020, DSÖ Avrupa Bölge Ofisi 2014.
11. Bulaşıcı Olmayan Hastalıkların Önlenmesine ve Kontrolüne İlişkin Küresel Eylem Planı 2013-2020, Dünya Sağlık Örgütü 2013.
12. Türkiye Beslenme ve Sağlık Araştırması, 2010.
13. Türkiye Beslenme ve Sağlık Araştırması 2017, T.C Sağlık Bakanlığı Halk Sağlığı Genel Müdürlüğü, Yayın No: 1132. ISBN 978-975-590-722-2, Ankara 2019.