

Gönüllü inisiyatiften yasal sürece... Türkiye'nin trans yağ dönüşümü hikayesi

Ebru Akdağ

Gıda Mühendisi

Dünya Sağlık Örgütü (WHO) trans yağların elimine edilmesi için küresel bir kampanya başlatmış, hedef olarak da 2023 yılını koymuştur. WHO'nun son raporunda kriterlerini başarıyla uygulayan ülkelerden Türkiye, 'en iyi örnek'ler arasında gösterilmektedir. Bu başarının temelinde, ülkemizdeki margarin üreticilerinin bundan 14 yıl önce trans yağsız üretime geçmiş olmaları yatmaktadır.

Ülkemizde margarin üreticilerinin 2007 yılında gönüllü başlattığı trans yağsız (%1'in altı) üretimin ardından, 31 Aralık 2020'de yürürlüğe girecek yasal düzenleme ile tüm gıdalara yağ bazında %2'lik trans yağ sınırı getirilecektir. Bu gelişmeden bahsetmeden önce, trans yağın ne olup ne olmadığına kısaca göz atmakta fayda var.

Trans yağ gerçekleri

Öncelikle trans yağın, kasten üretilen ve/veya ürüne katılan bir yağ çeşidi olmadığı bilinmelidir. Temelde trans yağlar; biri endüstriyel, diğeri de doğal olmak üzere iki çeşittir.

Endüstriyel trans yağlar, yağların kısmen sertleştirilmesi için kullanılan, Türkiye'de ise yıllar önce terk edilmiş "kısmi hidrojenasyon" işlemi sırasında istenmeden oluşan bir yağ asididir. Endüstriyel trans yağlar ülkemizde

bundan neredeyse 15 sene önce üretilen margarinlerde bulunuyordu. Hatta Türkiye dünyada trans yağsız margarin üretimine geçen ilk ülkelerden biridir.

Doğal trans yağlar ise, geviş getiren hayvanların midelerindeki bağırsak bakterileri tarafından üretilmektedir. Dolayısıyla bu hayvanlardan elde edilen ürünlerde (sığır, koyun, keçi vb'den elde edilen et, süt ve süt ürünleri gibi) doğal kaynaklı trans yağ bulunmaktadır.

Dünya Sağlık Örgütü raporlarında, doğal ile endüstriyel trans yağların benzer etkisi olduğunu ve beslenmede trans yağın azaltılması konusunda her iki türün beraber ele alınması gerektiğini belirtilmektedir¹. Hayvansal gıdalardaki trans yağ oranı yaklaşık yüzde 6 düzeylerine çıkabilmekte; hatta yapılan bilimsel araştırmalarda, endüstriyel trans yağın azaltılması için adım atılan gelişmiş ülkelerde, trans yağ tüketiminin daha çok hayvansal ürünlerden geldiğine dikkat çekilmektedir². Doğadan gelen trans yağı sınırlamak için yapılabilecek tek şey, bitkisel beslenmeye daha çok önem vermek iken, "kısmi hidrojenasyon" yöntemi yerine, "fraksiyon" ve "interestefikasyon" yöntemlerinin kullanılmasıyla endüstriyel trans yağın oluşmaması sağlanabilmektedir.

Eskiden neden trans yağ vardı?

Trans yağ asitleri, önceleri herhangi bir yağ asidi olarak tanınmaktaydı. Ancak 1990'ların ortasında Harvard'da yapılan bir çalışmayla trans yağların kardiyovasküler riski artırabileceğini ortaya koyulmuştur. Bunun üzerine trans yağ oluşumuna neden olmayan yöntemler için Ar-Ge faaliyetleri başlatılmış ve yapılan yatırımlar sonucunda bazı ülkelerde dönüşüm başarılmıştır. Trans yağ konusunda adım atan ülkeler sıralamasında Türkiye, Danimarka ve Avustralya'dan sonra üçüncü sırada yer almaktadır.

Mesleğimiz ve Meslektaşlarımız için **GıdaMO**

Türkiye trans yağ konusunda dünyaya örnek

Ülkemizde üreticilerin yaptığı Ar-Ge faaliyetleri ve teknolojik yatırımlar sonucunda, margarinlerde trans yağsız döneme geçiş 2007 yılında tamamlanmıştır. Bu, hiçbir yasal düzenleme yokken yapılan gönüllü bir inisiyatiftir. Ardından trans yağ konusunda tüketicilerde farkındalık yaratmak için çalışmalara başlanmıştır. Bu kapsamda, o zamanki adıyla Gıda Tarım ve Hay-



vancılık Bakanlığı'na başvuruda bulunmuş ve piyasadaki tüm margarinlerin üniversite laboratuvarında yapılmış trans yağ analizleri incelenmiştir. Bakanlık, değerlendirmesinin ardından 2007 yılı Ağustos ayında etiketleme tebliğinde yaptığı değişiklikle yüzde 1'in altında trans yağ içeren ürünlerde «trans yağ yoktur» logosu ve ifadesinin kullanımına izin vermiştir. Böylelikle tüketicilerde trans yağa karşı bir farkındalık oluşturmaya yönelik ilk adım da atılmıştır.

Türkiye DSÖ'nün koyduğu hedefe 16 yıl önce ulaşmıştı

Ülkemizde tüm gıda ürünleri için %2 trans yağ sınırlaması getiren düzenleme 31 Aralık 2020'de yürürlüğe girecektir. Avrupa Birliği'nde ise trans yağlara aynı sınırı getiren yasal düzenleme 2021 Nisan ayında uygulamaya konacaktır. Çoğu Batı Avrupa ülkesinin kendi düzenlemeleri olsa da Doğu Avrupa'daki birçok üründe hala yüksek seviyede trans yağa rastlamak mümkündür.

Benimsediği gönüllü uygulamayla, trans yağ sınırlamasında ABD'den 11, Kanada'dan 13, AB'den 14 yıl ileride olan ülkemiz, Dünya Sağlık Örgütü'nün koyduğu 2023 hedefini de 16 yıl önce yakalamıştır. Bu gönüllü sektör inisiyatifi dünyada örneğine az rastlanır bir başarı hikayesidir. Yasal düzenlemeyle zincirin kapanması da halk sağlığı için umut verici bir gelişmedir.

Kaynakça

¹ WHO/NMH/NHD/18.7, REPLACE TRANS FAT, Frequently Asked Questions

² Wanders, A.J.; Zock, P.L.; Brouwer, I.A. Trans Fat Intake and Its Dietary Sources in General Populations Worldwide: A Systematic Review. *Nutrients* 2017, 9, 840