

Sağlıklı Yaşlanmada Organik Gıda Kullanımının Önemi

The Importance of Using Organic Food in Healthy Aging

 Kevser KATKAYA¹

 Fatma KARASU²

¹Kahramanmaraş Sütçü İmam Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Halk Sağlığı ABD, Kahramanmaraş, Türkiye

²Kahramanmaraş Sütçü İmam Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Fakültesi, Halk Sağlığı Hemşireliği, Kahramanmaraş, Türkiye

Corresponding author:

Kevser KATKAYA,
Kahramanmaraş Sütçü İmam Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Halk Sağlığı ABD, Kahramanmaraş, Türkiye

E-mail:

kevserkatkaya@gmail.com

Conflict of interest: There is not a conflict of interest.

How to Cite

Katkaya, K., Karasu, F. (2025). Sağlıklı Yaşlanmada Organik Gıda Kullanımının Önemi. *Health Sciences Student Journal*, 5(2), 50-59.

ÖZET

Amaç: Yaşam boyunca doğru ve sağlıklı beslenebilmenin yolu sağlığa faydalı gıdaları tercih etmekten geçmektedir. Bu gıdaların başında organik gıdalar yer almaktadır. Organik gıdalar ekiminden tüketiciye ulaştırılana kadar doğal yollardan geçen, ilaçlara, hormonlara, katkı maddelerine yer verilmeyen gıdalara denilmektedir. Organik gıdaları tercih ederken araştırma yapmak ve bu gıdaları tercih etmek amaçlanmalıdır. Bu derlemenin amacı organik gıdanın sağlıklı yaş almadaki önemine vurgu yapmak ve hemşirelerin ne gibi sorumluluklara sahip olduğunu ortaya koymaktır.

Materyal ve Metod: Bu çalışma, sağlıklı yaşlanma ve organik gıda kullanımına ilişkin mevcut literatüre dayalı olarak hazırlanmıştır. Sağlıklı yaşlanmada organik gıda kullanımının önemi ile ilgili olarak 63 adet yerli ve yabancı kaynak taranmıştır. Seçilen çalışmaların büyük çoğunluğu 2020-2025 yılları arasında olan güncel çalışmalardan seçilmiş, konu ile ilgili verileri doğru yansıtmasına önem verilerek seçimler yapılmıştır. Konu ile ilgili verileri doğru yansıtmayan, makaleler değerlendirilmeye alınmamıştır.

Bulgular: Birey için yaşamı boyunca en büyük amaç, yaş aldıkça mevcut sağlığını koruyarak kendisini geliştirmek olmalıdır. Bireyin beslenmesinin sağlıklı gıdalardan yana düzenlenmesi ve gıdaları seçerken organik seçeneklere öncelik vermesi önemlidir. Böylelikle yaşlılığın getirdiği değişimlerle daha kolay başa çıkabilmektedir. Ancak günümüzde, organik gıdalara olan talep istenilen düzeyde değildir. Organik gıdalar yerine işlenmiş gıdalar tercih edilmekte tekdüze yetiştirilmiş, kimyasal ilaçlarla hormonlarla yetiştirilen gıdalar tercih edilmektedir. Bu gıdalar da kronik hastalıklara, kansellere, kas ve iskelet hastalıklarına yol açmaktadır.

Sonuç: Bu konuda, toplumla sürekli iç içe olan hemşirelere önemli görevler düşmektedir. Halk sağlığı kapsamında eğitimler düzenlenerek bireyleri sağlıklı ve organik gıdalar tüketmeye yönlendirmeli, hem hastanelerde hem de toplumdaki vatandaşlara eğitim ve danışmanlık hizmetini danışan ile birlikte işbirliği içerisinde yöneterek verilmesi bireyleri organik beslenerek sağlıklı yaşlanmaya teşvik etmelidir.

Anahtar kelimeler: Beslenme, Hemşire Roller, Sağlıklı Yaşlanma, Organik Gıda Tüketimi.

ABSTRACT

Purpose: Maintaining a healthy and proper diet throughout life involves choosing foods that are beneficial to health. Organic foods are at the forefront of these. Organic foods are those that have undergone natural processes from cultivation to consumption, without the use of pesticides, hormones, or additives. When choosing organic foods, research should be conducted, and the goal should be to select them. The purpose of this review is to highlight the importance of organic food in healthy aging and to reveal the responsibilities of nurses in this regard.

Materials and Methods: This study is based on the existing literature on healthy aging and the use of organic foods. Sixty-three domestic and international sources were reviewed regarding the importance of organic food use in healthy aging. The majority of selected studies were current, published between 2020 and 2025, and selections were made with an emphasis on their accurate reflection of relevant data. Articles that did not accurately reflect the relevant data were not considered.

Findings: The greatest goal for an individual throughout their life should be to maintain and improve their current health as they age. It is important for individuals to structure their diet around healthy foods and prioritize organic options when choosing foods. This allows them to cope more easily with the changes that come with aging. However, today, the demand for organic foods is not at the desired level. Instead of organic foods, processed foods are preferred, as well as foods grown using monotonous methods, chemicals, and hormones. These foods lead to chronic diseases, cancers, and musculoskeletal disorders.

Conclusion: In this regard, nurses, who are constantly interacting with the community, have important responsibilities. They should organize training programs within the scope of public health to guide individuals towards consuming healthy and organic foods, and provide education and counseling services to citizens both in hospitals and in the community, managing the process in collaboration with the client, to encourage individuals to age healthily through organic nutrition.

Keywords: Nutrition, Nurse Roles, Healthy Aging, Organic Food Consumption.

1. GİRİŞ

Türkiye de kabul görülen ismiyle ‘‘Ekolojik Tarım ‘‘ çevrede meydana gelen zararları ortadan kaldırmak, insana ve çevreye fayda sağlayacak üretim sistemlerinin içinde bulunduğu tarım olarak ifade edilmektedir. Ekolojik tarım kapsamında kimyasal tarım ilaçları, hormonlar, pestisitler ve yapay gübrelerin kullanımı yasaklanarak, gıdaların tohum halinden tüketiciye ulaşana kadar tüm yapay etkenlerden uzak tutulması amaçlanmaktadır.¹ Günümüzde organik gıdaya olan talep gün geçtikçe artmaktadır. 2002-2024 yılları arasında organik tarım üretimi 4.2 kat artarak 1.3 milyona ulaşmıştır.² Tüketicilerin bu taleplerinin nedeni hem organik tarımın çevre yararına olması hem de gıda kalitesi ve güvenliğinin organik gıdalarla mümkün olacağını düşünmeleri olmaktadır.³ Ancak her tüketici ifade edildiği üzere organik gıda ürün sayısının azlığı ve fiyatların yüksek olması gibi nedenlerle organik gıdaya ulaşamamaktadır. Üreticiler, organik gıdaların üretiminden uzaklaşarak ürünün besleyiciliği yerine kendilerine getirdiği kazanca bakmaktadır.⁴ Bununla birlikte toplum sağlığı bozulmakta, tarımsal ürün yetiştiriciliği sırasında kullanılan pestisitlere maruziyet sonucunda bireylerde lösemi, beyin tümörleri, kardiyovasküler rahatsızlıklar, obezite gibi sağlık sorunlarının gelişme olasılıkları da daha yüksek olmaktadır.^{5,6,7} Beslenme ile yaşa bağlı hastalıkları önlemek, yaşlanma sürecinin getirdiği fizyolojik süreçteki bozulmalar konusunda önlem almak mümkün olmaktadır. Bilişsel, psikolojik ve motor aktiviteler dahil olmak üzere bireyin yaş alırken bu kapasitelerini optimize etmeleri sağlıklı yaşlanma olarak değerlendirilir.⁸ Sağlıklı yaşlanmada doğru beslenme alışkanlıkları genel sağlık

durumlarının korunmasını sağlanmakta, bitki bazlı beslenmenin sağlıklı yaşlanmada faydalı rolü olduğunu göstermektedir. Organik olarak yetiştirilen besin değerleri yüksek meyve, sebze, tahılların yüksek, süt ve süt ürünlerinin orta düzeyde, işlenmiş gıdaların minimum düzeyde tüketildiği beslenme düzeninin sağlıklı yaşlanmayı desteklediği bilinmektedir.^{9,10,11} Toplumla iç içe çalışan hemşirelerin, yetişkin ve yaşlı bireyler için doğru beslenme programları geliştirmeleri ve onları güvenli, organik gıdalara yönlendirerek sağlıklı yaşlanmayı desteklemeleri büyük önem taşımaktadır.¹²

Bu çalışmanın amacı sağlıklı yaşlanmada organik gıda kullanımının önemine yer vererek sağlıklı yaşlanmada organik gıdaların insan sağlığındaki yeri ve etkilerine odaklanarak bu konuda sağlık profesyoneli olan hemşirelere ne gibi sorumlulukların düştüğünü vurgulamaktadır.

2. MATERYAL VE METOD

Bu çalışma, sağlıklı yaşlanma ve organik gıda kullanımına ilişkin mevcut literatüre dayalı olarak hazırlanmıştır. Çalışma kapsamında kullanılan veri tabanları PubMed, Web of Science, Scopus ve Google Scholar’dır. Anahtar kelimeler olarak ‘‘sağlıklı yaşlanma (healthyaging)’’, ‘‘yaşlı (elderly)’’, ‘‘beslenme (nutrition)’’, ‘‘organik gıda (organicfood)’’ ve ‘‘beslenme alışkanlıkları (dietaryhabits)’’ seçilmiştir. Sağlıklı yaşlanmada organik gıda kullanımının önemi ile ilgili olarak 63 adet yerli ve yabancı kaynak taranmıştır. Seçilen çalışmaların büyük çoğunluğunun son 5 yılı yansıtan güncel çalışmalar olmalarına, konu ile ilgili verileri doğru yansıtmalarına önem verilerek seçimler yapılmış, derlemenin kavramsal çerçevesiyle uyumsuz, derleme amacıyla örtüşmeyen, bilimsel olarak kanıt

niteliği düşük olan çalışmalar makaleye dahil edilmemiştir.

3. ARAŞTIRMA BULGULARI

3.1. Gıda Güvenliği

Gıda güvenliği, tarladan sofraya, çiftlikten öğüne kadar gıdaların tohum halinden tüketim aşamasındaki süreçte gerekli önlemlerin alındığı, incelemelerin yapıldığı ve insan sağlığını olumsuz etkileyecek her noktadan uzak tutularak tüketiciye ulaştırılma aşamasını ifade eder.¹³ Gıda güvenliği denetimi, dünya çapında gıda kaynaklı hastalıkların önlenmesinde, sağlık koruma önlemlerinin alınmasında kullanılan bir yöntemdir.¹⁴ Besin değeri olmayan, gıdaların bozulmasını önleyen, daha düzgün, daha tatlı ve daha canlı gözükmesini sağlayan renklendirici ve tatlandırıcılar, hormonlar, koruyucu maddeler gıda işlemlerinde hem nitelik olarak hem de nicelik olarak gıda güvenliği kapsamında yasalarla düzenlenmeli, tüketici memnuniyetini sağlayan, sağlığını koruyan gıdalar raflarda yer almalıdır.¹⁵

3.2 Organik Gıda

Organik kelimesinin ifade ettiği anlam bütünü en yalın şekilde "doğal yolla yapılan" şeklinde açıklanmaktadır.¹⁶ Organik gıda ise tohum halinden toprağa ekilmesine, yetiştirilmesine, işlenip tüketici olan gruplara ulaşmasına kadar doğal yollar kullanılarak ortaya çıkan gıda olarak ifade edilmektedir.¹⁷ Organik gıdalar biyolojik çeşitliliğe ve ekosisteme yararlı olarak sürdürülebilir bir çevreye sahip olunmasını sağlamaktadır.¹⁸ Genetikleri üzerinde oynama yapılmamış, diğer gıda ürünlerine göre daha fazla miktarda vitamin ve mineral içermektedir. İçerdiği besin değerleri olarak sağlığa oldukça fayda gösteren organik gıdaların gıda zehirlenmesine sebebiyet verme oranları da oldukça düşük

seyretmektedir.¹⁹ Günümüzde organik gıdaya karşı olan talep ise oldukça yüksek şekilde seyretmektedir. Tarım ve Orman Bakanlığının 2025 yılında yayımladığı Organik Tarım Sektör Politika Belgesinde dünyada organik tarım alanlarının 107.4 milyon hektara ulaştığı ifade edilmiştir.²⁰ Türkiye de 2000 yılında organik tarım kapsamını sağlayan alan %0.1 düzeyindeyken 2020 yılında bu oran %1.6 ya çıkmıştır.²¹ Bunun nedenleri arasında, organik gıdaların tadının ve kokusunun normal gıdalara göre daha hoş olması, hayvanlara, insanlara ve ekosisteme zarar vermemesi, yerli tarıma destek sağlama isteği, besleyiciliğinin normal gıdalara göre daha yüksek olması ve sosyal medya araçlarında öne çıkan doğal besin popülaritesine ve inandırıcılığına uyum sağlama isteği sayılabilir.²² Bunun yanı sıra "her organik gıda" olarak tanıtılan ürün her zaman organik gıda kapsamına girmemektedir. Piyasada "doğal" ibaresiyle satılan köy ürünleri, ilaçsız ya da hormonsuz olduğu ileri sürülen sebze ve meyveler, elde yapılmış ya da doğal yollarla yetiştirildiği belirtilen gıdalar organik gıda tanımına uygun değildir. Organik gıdalar, tohum halinden yetiştirilmesine kadar her aşamasında sıkı denetim kurallarına tabi tutulur ve organik gıda sertifikası almayı hak eden ürünler bu kapsama girmektedir.²³

3.3 Sağlıklı Yaşlanma

Yaşlanma, çevresel ve dış etmenlere uyum sağlamakta zorlanılmaya başlandığı, vücut yapılarında, organlarında, hormon dengelerinde oluşan geri dönüşümüz yıpranmaların meydana geldiği, doğal, aktif ve kaçınılmaz bir süreç olarak tanımlanır.²⁴ Doğumdan ölüme kadar olan yaşam döngüsünde bireylerde gözlemlenen bir dizi değişimler kümesidir.²⁵ Bu değişimler ve gerilemeler fizyolojik etkilerin yanında

psikolojik ve sosyal değişimleri de içermektedir.²⁶ Dünyada, yaşlı nüfus oranı artarak küresel bir sorun haline dönüşmektedir. Yaşlanma sürecini sağlıklı hale getirmek dünya çapında önemli giderek artmaktadır. Sağlıklı yaşlanma kavramı yaşlılık sürecinde refah düzeyini arttırarak işlevsel kayıpların önüne geçmeyi hedeflemektedir.²⁷ Bu doğrultuda yaşlanmayla beraber ortaya çıkan hastalıkların belirti ve bulgularına odaklanarak erken tanı ve tedaviye başlamak, enfeksiyonları önlemek, bireyi hastalık yönetimi konusunda bilgilendirmek, yaşam boyu öğrenme, davranış değişiklikleri ve düzenli fiziksel egzersiz alışkanlığı kazandırmak, sosyal olarak aktif olacağı etkinlikler sağlamak ve özellikle bu süreçte dengeli ve düzenli olarak sağlığa faydalı gıdalarla öğünlerini oluşturmasını desteklemek gerekmektedir.²⁸

3.4 Organik Gıdaların İnsan Sağlığı Üzerindeki Etkileri

Güvenli gıda protokolü tüm dünyada öncelikli konulardan biridir.²⁹ İnsanların günlük yaşamlarında hayatlarını idame ettirebilmelerinin temeli olan gıda, sürdürülebilirlik ve insan sağlığı üzerinde önemli bir etkiye sahiptir. Çevrenin giderek bozulmaya başlaması dünya ekonomisinin sürdürülebilir kalkınmasını etkileyerek besin kıtlığına yol açmış ve böylece gıda güvenliği sorununu da ortaya çıkarmıştır.³⁰ Bu sorun ekolojik sürdürülebilirlik ve insan sağlığı açısından tehdit oluşturmaya başladığında dünya çapında organik gıdalara olan talebi de meydana gelmiştir.^{31,32}

Organik gıdalar çevrenin korunması, bitkisel ve hayvansal üretimde ilaçların kullanımının kontrolünün sağlanması gerekliliğiyle belli standartlar dahilinde

üretilmektedir.³³ Bu sayede, hem biyosfer korunacak hem de insan sağlığı organik gıdaların sağladığı faydalardan yararlanabilecektir.³⁴ Organik gıdaların üretim süreçlerinin başlamasıyla birlikte tarımda yabancı ot ve böceklerin oluşmasını önlemek için kullanılan pestisitlerin kullanımları azaltılarak, insanlarda pestisit sonucunda oluşabilecek kanser, endokrin bozukluklar, astım veya alerjilerin ve bilişsel etkilenmelerin önüne geçilebilmektedir.³⁵ Toprak verimliliğini azaltan ve insanlarda kronik hastalıklar ile bağışıklık sisteminin baskılanmasına yol açan kimyasal gübrelerin kullanımı, organik gıdaya geçiş sayesinde azalmıştır. Bu sayede toprak sağlığı artmış, sağlıklı toprak bitkilerin büyümesini destekleyerek gıdaların besleyiciliğini arttırmış, organik ve rejeneratif tarımla da sürdürülebilir tarım aktiviteleri yayılmıştır.³⁶ Böylece yapılan araştırmalar sonucunda organik gıdaların insan ömrünü uzatmakta destek olduğu, ölüm ve kronik hastalık riskini azalttığı ortaya konmuştur.^{37,38,39}

3.5 Organik Gıdaların Sağlıklı Yaşlanmadaki Yeri

Uzun ve sağlıklı bir yaşam sürmeyi istemek her birey için bir hedef haline gelmektedir. Ancak bu durumda sağlıklı yaşlanabilen birey sayısı oldukça az olmakta, yaşlıların birçoğu yaş aldıkça yatağa bağımlı ya da engelli durumlara gelebilmektedir.⁴⁰ Bu durum hem kamu kaynaklarına hem de kişilere büyük bir yük oluşturmaktadır. Bunu önleyebilmek, zararlarını en aza indirgeyebilmek adına sağlıklı yaşlanmayı desteklemenin yolları araştırılmaktadır. En kolay ve en temel önleme mekanizması beslenmedir. Beslenme sağlık ve yaşam süresiyle her açıdan ilişkili olan doğumdan ölüme kadar süregelen bir süreçtir.³⁴ Sağlıklı bir yaşam süresini uzatmanın yolu

yaşam tarzı değişiklikleri ile birlikte uygun ve doğru beslenme aktiviteleri ile mümkün olabilmektedir. Yaşlanmanın yıkıcı etkilerini, doku bozulmalarını, bilinç bulanıklıklarını ve yaşlanmayla karakterize hastalıkların ortaya çıkışını geciktirmek ya da etkilerini azaltmak, sağlıklı beslenmekle mümkündür.⁴¹

Sağlıklı beslenme davranışı insanların tükettikleri gıdaların besin değerlerine, yetiştiriliş biçimlerine, kimyasal gübre, hormon, ilaç, koruyucu gibi zararlı etkenlere maruziyet durumlarına bakarak uygun gıdaların seçilmesi ile oluşmaktadır. Tüm bu etkenler bireylerin organik gıdalara yönelmesine neden olmuştur.⁴² Yapılan araştırmalarda organik yollarla yetiştirilen meyve, sebze ve tahılların yetişkin kadınlarda yaşlanmayla karakterize olarak artış gösteren iskelet kas kütlelerinde ve işlevindeki kaybı azalttığını ortaya koymuştur.^{43,44} Organik yollarla tüketiciye getirilen sütün hayvan yeminden laktasyon aşamasına, fermantasyon süreçlerine, katkı maddelerinden depolama koşuluna kadar tüketiciye ulaştığı süre boyunca doğal yollarla ilerlemesi süttten alınacak besin değerinin artmasına yol açmaktadır. Bu sayede alınan Kalsiyum seviyesi artarak yaşlı bireylerdeki kemik kayıplarının azaltılması organik süt ve süt ürünleriyle mümkün olmaktadır.⁴⁵ Li ve arkadaşları tarafından (2012) orta yaşlı ve yaşlı yetişkinlerden oluşan 6077 katılımcının katıldığı 4882 kişinin uzunlamasına analize dahil edildiği bir kesitsel araştırmada organik gıda tüketimi ile bilişsel işlev arasındaki ilişki araştırılmak istenmiştir. Araştırma sonucunda organik gıda tüketimi ile bilişsel işlev arasında pozitif bir ilişki olduğu ortaya konulmuş, kadın cinsiyetinde hafif bilişsel bozukluk riskini anlamlı şekilde azalttığı, risk oranını da düşürdüğü belirtilmiştir.⁴⁶ Organik gıda tüketimi ve

obezite riskinin incelendiği sistematik ve meta analiz içeren bir çalışmada obezitenin kardiyovasküler hastalıklara ve diyabete zemin oluşturduğu ve bu hastalıkların da ölüme neden oldukları üzerinde durulmuştur. Araştırmada organik gıda tüketiminin obezite riskini %11 seviyesinde azalttığı, bununla birlikte obezitenin risk olduğu kardiyovasküler ve diyabet hastalıklarının da obezite riski azaldığından kaynaklı olumlu etkilendiği ortaya konmuştur.⁴⁷ Baudry ve arkadaşları tarafından yapılan çalışmada organik gıda tüketiminin fazla olmasının az olmasına kıyasla menopoza sonrası meme kanseri riskinin düşük olduğu ile ilgili ilişki olduğu belirtilmiştir.⁴⁸ Bradbury ve arkadaşları tarafından yapılan çalışmada ise daha yüksek organik gıda tüketimi ile Hodgkin dışı lenfoma riskinin daha düşük olması arasında ilişki olduğu belirtilmiştir.⁴⁹ Huynh ve arkadaşlarının 2018 ve 2019 yılları arasında bir üroloji kliniğinde gerçekleştirdikleri çalışmada organik beslenme ve aralıklı orucun ereksiyon fonksiyonları ile arasındaki ilişkiye bakılmış, organik beslenme ve aralıklı orucun sertleşme bozukluğuna karşı koruyucu olduğunu öne sürmüşlerdir.⁵⁰ Meyve, sebze ve bitkisel gıdalarda olan doğal antioksidanların organik beslenme ile birlikte kolon ve karaciğer kanserinin hücrelerinin oluşumunu önlediği, hormonları düzenlediği, prostat kanseri görülme sıklığını ve göz hastalıkları riskini azalttığı, kardiyovasküler hastalıkların oluşma mekanizmalarını önlediği ortaya konulmuştur. Kanser diyabet gibi hastalıkların organik gıdaların tercih edilerek önlenmesi yaşlanma sürecinde bireylerin sağlıklarını korumaya yardımcı olarak sağlıklı yaşlanmayı desteklemektedir.⁵¹

3.6 Sağlıklı Yaşlanmada Organik Gıda Kullanımında Hemşirenin Rolü

Hayatın her alanında, okulda, hastanede, yurttta, halk sağlığı kuruluşlarında, huzurevlerinde, muayenehanelerde, sağlık evlerinde görev yapan hemşireler, insan hayatına dokunarak birey ve toplum sağlığını profesyonel standartlar dahilinde korumakta, sağlıklı çevre oluşturma, sağlık eğitimi verme, danışmanlık sağlama ve danışan bireylerle iş birliği içerisinde olma gibi çeşitli sorumluluklara sahip olmaktadır.^{52,53} Bu sorumluluklardan sağlıklı beslenme düzeni oluşturmak ve güvenli gıdaya yönlendirmek hemşirelerin eğitici ve danışmanlık rolü ile yerine getirilmektedir.⁵⁴ Doğru beslenme ile sağlığın iyileştirilmesi, akut ve kronik hastalıkların tedavisi, önlenmesi ve sağlıklı yaşam aktiviteleri mümkün olmaktadır. Meyve ve sebzeler, tahıllar, süt ve süt ürünleri sağlıklı beslenmenin yapıtaşlarından kabul edilir. Kanseler, kardiyovasküler hastalıklar, kas ve iskelet sistemi hastalıkları gibi rahatsızlıkların önlenmesi ve tedavisinde organik gıda tüketimi koruyucu bir etkiye sahiptir. Bu etkinin gerçekleşebilmesi için tüketilen gıdaların organik olarak yetiştirilmiş olması gerekmektedir.⁵⁵ Bu konuda hemşireler gıdaların besleyiciliğini, yapısını bozan kimyasallardan olan pestisitleri kullanma olasılığı yüksek olan meslek gruplarından çiftçilere ve üreticilere ulaşarak pestisitlerin zararları hakkında eğitimler vermelidir. Tarım ve Orman Bakanlığı bünyesinde olan organik tarım desteklerinden de bahsederek Bakanlık çalışanları ile iş birliği içerisinde projeler yürütmelidir. Marketten bu ürünlere ulaşan tüketiciler için eğitimler düzenlemeli, aldıkları gıdaları imkan el

verdiğince kendileri yetiştirmeleri gerektiğini ya da güvendikleri yerlerden temin etmeleri gerektiğini, sadece organik yazısına güvenilmemesi gerektiğini ifade etmelidir. Böcek ilaçlarının çevreye ve gıdaya verdiği zararları, yiyecekleri kontamine ettiğini ve bu gıdalarla beslenmenin endokrin sistem bozukluklarına yol açabileceğini belirtmelidir.⁵⁶ Hem bireysel hem de toplumsal gereksinimlere yönelik eğitim ve projeler planlamalıdır. Okullarda Milli Eğitim Bakanlığı ve Sağlık Bakanlığı iş birliği ile Beslenme Dostu Okullar projesi yaygınlaşmasını sağlayabilir, çocuklara okul bahçelerinde organik tarım faaliyetlerinde bulundurarak hem yetiştiriciliği hem de dengeli ve düzenli şekilde sağlıklı gıdalardan beslenme düzeni oluşturulmasını sağlayabilmelidir.⁵⁷ Hastanelerde, kanserle baş eden ya da kanseri atlatmış bireylere beslenme önerilerinde bulunmalı, onları işlenmiş gıdalar yerine organik gıdalara yönlendirmeli, ihtiyaç duyduğunda hekiminden ya da diyetisyenlerle işbirliği içerisinde süreci yönetmeli ve sağlıklı bir yaşlanma süreci için organik gıdanın önemine sık sık yer vermelidir.^{58,59}

4. TARTIŞMA

Sağlıklı yaşlanma bireyin yaşlılık evresine kadar kronik hastalıklardan uzak, bütüncül olarak sağlıklı yaş alabilmesini ifade etmektedir. 39-69 yaş arası 105.000'den fazla kadın ve erkeğin dahil edildiği prospektif kohort çalışmasında meyve, sebze, tahıl, kuruyemiş, baklagil gibi organik yetiştirilen gıdalarla beslenmenin işlenmiş etlerle, rafine tahıllarla beslenmeye göre 70 yaşına gelindiğinde sağlıklı yaşlanma oranlarının %86 oranında daha fazla olduğu ortaya konmuştur.⁶⁰

Bir başka çalışmada organik gıda ile beslenmenin yaşlı yetişkinlerde alerjik hastalıkları, kardiyovasküler hastalıkları, metabolik sendromları, lenfomaları, ateroskleroza, diyabeti, solunum yolu hastalıklarını önlemede koruyucu bir faktör olduğu ortaya konmuştur.⁶¹ Literatürdeki bir sistematik incelemede ise organik gıda alımı ile obezite, hiperlipidemi, kardiyometabolik risk faktörlerinin azaldığı, kanser riski konusunda ise uzun vadeli etkilerinin daha belirlenmediği ifade edilmiştir.⁶² İnsan sağlığı üzerinde vücut kitle indeksinin önemini vurgulandığı bir çalışmada, sağlıklı yaşlanabilmek için organik gıda tüketimi ile pestisit etkilerini azaltılması boy ve kilo oranlarında kayda değer sonuçlar alındığını ortaya konmuştur.⁶³

Literatürdeki sonuçlar ve bizim taradığımız diğer kaynak sonuçları arasında benzerlikler mevcut olmakta, ancak organik gıda veya işlenmiş ya da inorganik gıdaların arasındaki farklılıkların insan sağlığını ne derece etkileyip etkilemediği, sağlığa olan faydaları ve zararları konusunda tam bir yere varılamamıştır.³

5. SONUÇLAR

Sağlıklı yaşlanma süreci yalnızca hastalıkların oluşma süreçlerinin engellenmesi değil, bireyin bedensel ruhsal ve sosyal yönden tam bir iyilik haline sahip olması durumudur. Bu doğrultuda organik gıda kullanımının arttırılması, pestisit ve kimyasal etkenlere maruziyetin azaltılması yaşlı bireylerde kronik hastalık risklerini azaltmakta, yaşlanma sürecinin olumsuz etkilerini en aza indirgeyebilmektedir.

Organik gıdaların sağlık üzerindeki etkilerine dayanan daha çok araştırma yapılması önem taşımaktadır.

Farklı sosyoekonomik statülere ve farklı kökenlere sahip insanlarda da çalışmaların devamlı olarak yapılması sonuçların tekrarlanabilirliği açısından önem taşımaktadır.

Sağlıklı yaşlanma konusunda, hastalıklara sebebiyet veren zararlı etkenlerin pestisit, hormonlar, kimyasal ilaçlar gibi kohort çalışmaları yapılarak uzun vadede etkileri değerlendirilmelidir.

Vaka-kontrol çalışmaları kullanılarak organik ve inorganik gıdalarla beslenmenin gruplar arasındaki olumlu ve olumsuz yönleri ile kısa ve uzun vadeli etkilerinin karşılaştırmalı olarak değerlendirilmesi amaçlanmalıdır.

Hemşirelerin beslenme eğitimleri alarak eğitici rolü kapsamında danışan ya da hasta bireylere bu eğitimleri aktararak danışman rollerini kullanmaları sağlanmalıdır.

Yaşlı nüfusunun yoğun olduğu yerlerde huzurevleri, hastaneler, sosyal kuruluşlar gibi organik beslenmeyle ilgili farkındalık programlarının düzenlenmesi önerilmektedir.

6. KAYNAKÇA

1. Köse, B., Odabaş, F. 2. Organik Tarımın Tanımı ve Tarihçesi. Anadolu Tarım Bilimleri Dergisi, 2005; 20(3), 96-104.
2. Anadolu Ajansı. Organik tarım üretimi 1,3 milyon tonu aştı. 2025 30 Kas [alıntı 2025 26 Ara]. Erişim adresi: <https://www.aa.com.tr/tr/ekonomi/organik-tarim-uretimi-1-3-milyon-tonu-asti/3757927>
3. Barański, M., Rempelos, L., Iversen, P. O., et al. Effects of organic food consumption on human health; the jury is still out!. Food & nutrition research, 2017; 61(1), 1287333.
4. Tokgöz, N., Yıldız, E. Organik gıda tüketim davranışlarının ortoreksiya nervoza eğilimi üzerindeki etkileri. Çağ Üniversitesi Sosyal Bilimler Dergisi, 2022; 19(1), 1-14.
5. Schinasi, L., & Leon, M. E. Non-Hodgkin lymphoma and occupational exposure to agricultural pesticide chemical groups and active

- ingredients: a systematic review and meta-analysis. *International journal of environmental research and public health*, 2014; 11(4), 4449-4527.
6. Gatto, N. M., Ogata, P., Lytle, B. Farming, pesticides, and brain cancer: a 20-year updated systematic literature review and meta-analysis. *Cancers*, 2021; 13(17), 4477.
 7. Sandoval-Insausti, H., Chiu, Y. H., Lee, et al. Intake of fruits and vegetables by pesticide residue status in relation to cancer risk. *Environment international*, 2021; 156, 106744.
 8. Martin HIL, Trískala Z, Honcú P, et al. Aging, hormones and receptors. *Physiol Res*. 2020;69(Suppl 2):S255.
 9. Liguori, I., Russo, G., Curcio, F., et al. Oxidative stress, aging, and diseases. *Clinical interventions in aging*, 2018; 757-772.
 10. Stromsnes K, Correas AG, Lehmann J, et al. Anti-inflammatory properties of diet: role in healthy aging. *Biomedicines*. 2021;9(8):922.
 11. Yeung, S. S., Kwan, M., Woo, J. Healthy diet for healthy aging. *Nutrients*, 2021; 13(12), 4310.
 12. Kalyoncuo, S., Kartın, P. T. Aktif Yaşlanma ve Hemşirelik Bakımı. *ERÜ Sağlık Bilimleri Fakültesi Dergisi*, 2021; 8(1), 26-32.
 13. Ercişli, S. "Bahçe Ürünleri ve Gıda Güvenliği". *Toprak Bitki ve Hayvan Bilimlerinde Güncel Yaklaşımlar: Araştırmadan Uygulamaya Sürdürülebilir Tarım*. ed. Doç.Dr. Muhammed Küpe vd. 91-109. İstanbul: Efeakademi Yayınları, 2025.
 14. Barnes J, Whitley H, Ross K, et al. Defining food safety inspection. *Int J Environ Res Public Health*. 2022;19(2):789. doi:10.3390/ijerph19020789
 15. Gallo, M., Ferrara, L., Calogero, A., et al. Relationships between food and diseases: What to know to ensure food safety. *Food Research International*, 2020; 137, 109414.
 16. İnan R, Bekar A, Uurlu H. Tüketicilerin organik gıda satın alma davranışları ve tutumlarına ilişkin bir değerlendirme. *Journal of Tourism and Gastronomy Studies*. 2021;9(1):220-235. doi:10.21325/jotags.2021.786
 17. Onat G, Keskin E. Organik gıda kavramının kelime ilişkilendirme testi aracılığıyla analizi. *Journal of Tourism and Gastronomy Studies*. 2019;7(4):3275-3289. doi:10.21325/jotags.2019.528
 18. Zulkadir G, Köprülü O, Doğruöz H. Organik gıdalar ve organik gıdalara yönelik tüketici davranışları. In: Bobat A, editor. *Tarımsal Etkinliklerde Son Gelişmeler*. Ankara: Bidge Yayınları; 2024. p. 50-105.
 19. Hasanov O. Organik gıda bilgisi, sağlık ve çevre bilinci ve gıda güvenliğinin organik gıdalara yönelik tutum aracılığıyla satın alma niyetine etkisi. In: Edirneligil A, Ay A, editors. *Sosyal Bilimlerde Güncel Gelişmeler*. Konya: Çizgi Kitabevi; 2023. p. 125-141.
 20. FiBL-IFOAM. *The World of Organic Agriculture: Statistics and Emerging Trends 2021*. Willer H, Travnicek J, Meier C, Schlatter B, translators. Bonn: IFOAM; Frick: FiBL; 2021.
 21. Anonim (2022). *Çevresel göstergeler. Çevre Şehircilik ve İklim Değişikliği Bakanlığı*, Yayın No: 54-1, <https://cevreselgostergeler.csb.gov.tr/organik-tarim-alanlari-veuretim-miktarlari-i-85837> Erişim Tarihi: 29.12.2023. ISBN: 978-625-7076-52-4
 22. Özden, A. T., & Yapıcı, O. Ö. Tüketicilerin ekolojik zekâları ile organik gıda tüketim eğilimleri arasındaki ilişki. *JOEEP: Journal of Emerging Economies and Policy*, 2021; 6(2), 368-381.
 23. Güngör E, Demiryürek K. Organik ve genetiği değiştirilmiş organizmalı ürünlere karşı öğrencilerin davranışları: Ondokuz Mayıs Üniversitesi örneği. In: Yalım N, Evren M, editors. *3. Uluslararası Tarım ve Gıda Etiği Kongresi*. Ankara: Öztürk Ticaret; 2021. p. 282-289.
 24. Bölüktaş RP, editor. *Yaşlanma Teorileri ve Geriatrik Değerlendirme Yaşlı Bakımı*. İstanbul: İstanbul Üniversitesi Açık ve Uzaktan Eğitim Fakültesi; 2019.
 25. Yılmaz A. Sağlıklı yaşlanma ile psikopatoloji ilişkisinin incelenmesi [doktora tezi]. İstanbul: İstanbul Sabahattin Zaim Üniversitesi, Lisansüstü Eğitim Enstitüsü; 2022.
 26. Akgönül E. Fiziksel Aktivite Sağlıklı Yaşlanma. In: Hazar F, editor. *Fiziksel Aktivite ve Sağlık 3*. İstanbul: Efe Akademi Yayınları; 2024. p. 8.
 27. Rudnicka, E., Napierała, P., Podfigurina, A., et al. The World Health Organization (WHO) approach to healthy ageing. *Maturitas*, 2020; 139, 6-11.
 28. Silva, N., Rajado, A. T., Esteves, F., et al. Measuring healthy ageing: current and future tools. *Biogerontology*, 2023; 24(6), 845-866.

29. Pogurschi, E. N., Zugravu, C. A., Ranga, I. N, et al. Determination of acrylamide in selected foods from the Romanian market. *Foods*, 2021; 10(9), 2110.
30. Yang, Q., Xinyue, L., Hoque, M. E., et al. Modelling the mass consumption potential of organic food: Evidence from an emerging economy. *Plos one*, 2023; 18(9), e0291089.
31. Aitken R, Watkins L, Williams J, et al. The positive role of labelling on consumers' perceived behavioural control and intention to purchase organic food. *J Clean Prod* 2020;255:120334.
32. Tandon, A., Dhir, A., Kaur, P., et al. Why do people buy organic food? The moderating role of environmental concerns and trust. *Journal of Retailing and Consumer Services*, 2020; 57, 102247.
33. Dangour AD, Lock K, Hayter A, et al. Nutrition-related health effects of organic foods: a systematic review. *Am J Clin Nutr* 2010;92(1):203–210.
34. Wang X, Yan X, Zhang J, et al. Associations of healthy eating patterns with biological aging: National Health and Nutrition Examination Survey (NHANES) 1999–2018. *Nutr J* 2024;23(1):112.
35. González N, Pàmies C, Martínez P, et al. Effects of an organic diet intervention on the levels of organophosphorus metabolites in an adult cohort. *Food Res Int* 2023;173:113354.
36. Feliziani, G., Bordoni, L., & Gabbianelli, R. Regenerative Organic Agriculture and Human Health: The Interconnection Between Soil, Food Quality, and Nutrition. *Antioxidants*, 2025; 14(5), 530.
37. Mie, A., Andersen, H. R., Gunnarsson, S., et al. Human health implications of organic food and organic agriculture: a comprehensive review. *Environmental health*, 2017;16(1), 111.
38. Guéguen L, Pascal G. Organic foods. In: Reference Module in Food Science. Amsterdam: Elsevier; 2022. Available from: <https://doi.org/10.1016/B978-0-12-821848-8.00158-X>
39. Baudry J, Pointereau P, Seconda L, et al. Improvement of diet sustainability with increased level of organic food in the diet: findings from the BioNutriNet cohort. *Am J Clin Nutr* 2019;109(4):1173–1188
40. US Burden of Disease Collaborators, Mokdad AH, Ballestros K, Echko M, et al. The state of US health, 1990–2016: burden of diseases, injuries, and risk factors among US states. *JAMA*. 2018 319(14):1444–1472.
41. Bjørklund G, Shanida M, Lysiuk R, et al. Natural compounds and products from an anti-aging perspective. *Molecules (Basel)*.2022; 27(20):7084.
42. Usca, D., Helvacı, İ. Kamu Çalışanlarının Sağlıklı Yaşamı Benimseme ve Organik Tarım Ürünleri Satın Alma Davranışları Arasındaki İlişkilerin İncelenmesi: Mersin İli Örneği. *İşletme ve İktisat Çalışmaları Dergisi*, 2023; 11(2), 70-86.
43. Kelaiditi, E., Jennings, A., Steves, C. J, et al. Measurements of skeletal muscle mass and power are positively related to a Mediterranean dietary pattern in women. *Osteoporosis International*, 2016; 27(11), 3251-3260.
44. Karadağ, G., Karaman, AD , Öğüt, S. Meyve ve sebzelerde bulunan biyoaktif oluşumların sağlık üzerindeki etkileri. *Toros Üniversitesi Gıda, Beslenme ve Gastronomi Dergisi*, 2020; 1 (1), 77-90.
45. Ilesanmi-Oyelere, B. L., & Kruger, M. C. The Role of Milk Components, Pro-, Pre-, and Synbiotic Foods in Calcium Absorption and Bone Health Maintenance. *Frontiers in nutrition*, 2020;7, 578702.
46. Li, S., Chen, H., Zhao, R., et al. Organic food consumption is positively associated with cognitive function among middle-aged and older adults: cross-sectional and longitudinal analyses. *European Journal of Nutrition*, 2024;64(1), 40.
47. Baudry J, Assmann KE, Touvier M, et al. Association of frequency of organic food consumption with cancer risk: findings from the NutriNet-Santé prospective cohort study. *JAMA Intern Med*. 2018;178(12):1597–1606.
48. Bradbury KE, Balkwill A, Spencer EA, et al. Organic food consumption and the incidence of cancer in a large prospective study of women in the United Kingdom. *Br J Cancer* 2014;110(9):2321–2326.
49. Huynh LM, Liang K, Osman MM, et al. Organic diet and intermittent fasting are associated with improved erectile function. *Urology* 2020;144:147–151.
50. Fard M. Antioksidan içeren besinler. *Sağlık & Bilim* 2024: Yaşlanma Biyolojisi ve Sağlık 2024;125.
51. Reed D. Healthy eating for healthy nurses: nutrition basics to promote health for nurses and

- patients. OJIN: The Online Journal of Issues in Nursing. 2014;19(3):Manuscript 7.
52. Hemşirelik Yönetmeliği. 2010 Mar 8. Resmi Gazete. 27515. Available from: <https://www.saglik.gov.tr/TR,10533/hemsirelik-yonetmeliği.html>. Accessed 2019 Oct 25.
 53. Yılmaz Ş, Güven G. Tarım ve gıda güvenliğinde hemşirenin rolü. 2. Uluslararası Tarım ve Gıda Etiği Kongresi Bildiri Kitabı. Ankara; 2020.
 54. Ünsal A. Beslenmenin önemi ve temel besin öğeleri. Kırşehir Ahi Evran Üniversitesi Sağlık Bilimleri Dergisi. 2019;2(3):1–10.
 55. Ayaz D, Öncel S. Tarımda kullanılan ilaçların çevre ve insan sağlığı üzerine etkileri ve halk sağlığı hemşireliği. Türkiye Klinikleri Public Health Nursing-Special Topics. 2022;8(1):66–75.
 56. Yıldırım G. Tip 2 Diyabette Fonksiyonel Tıp ve Hemşirelik. Türkiye Klinikleri Internal Medicine Nursing-Special Topics. 2023;9(1):43–48.
 57. Milli Eğitim Bakanlığı (MEB). Beslenme dostu okul kriterleri [PDF dosyası]. Ankara: Milli Eğitim Bakanlığı; 2018. Available from: https://okulsagligi.meb.gov.tr/meb_iys_dosyalar/2018_12/21163335_Beslenen_Dostu_Okul_Kriterleri.pdf
 58. Murphy JL, Girot EA. The importance of nutrition, diet and lifestyle advice for cancer survivors—the role of nursing staff and interprofessional workers. Journal of Clinical Nursing. 2013;22(11-12):1539–1549.
 59. Çamcı G. Alzheimer hastalığında fonksiyonel tıp ve hemşirelik. Türkiye Klinikleri Internal Medicine Nursing-Special Topics. 2023;9(1):19–25.
 60. Brownstein M. Healthy eating in midlife linked to overall healthy aging. Harvard T.H. Chan School of Public Health; 2025 Mar 24 [cited 2025 Dec 19]. Available from: <https://hsph.harvard.edu/news/healthy-eating-in-midlife-linked-to-overall-healthy-aging/>
 61. Ludwig-Borycz E, Guyer HM, Aljahdali AA, et al. Organic food consumption is associated with inflammatory biomarkers among older adults. Public Health Nutr. 2021;24(14):4603–4613.
 62. Poulia KA, Bakaloudi DR, Alevizou M, et al. Impact of organic foods on chronic diseases and health perception: a systematic review of the evidence. Eur J Clin Nutr. 2025;79(2):90–103.
 63. Jiang B, Pang J, Li J, et al. The effects of organic food on human health: a systematic review and meta-analysis of population-based studies. Nutr Rev. 2024;82(9):1151–1175.