

Menopoz ve Beslenme

Ultra İşlenmiş Gıdalar

Ultra işlenmiş gıda ürünleri, mutfaklarda hiç kullanılmayan veya nadiren kullanılan en az bir bileşen içeren ürünler olarak tanımlanır. Bu gıdaların sağlık üzerindeki potansiyel olumsuz etkilerine ilişkin endişeler giderek artmaktadır.

Ultra işlenmiş gıdalar genellikle enerji yoğunluğu yüksek; şeker, sağlıksız yağ ve tuz içeriği fazla; diyet lifi, protein, vitamin ve mineral içeriği ise düşük ürünlerdir.

Sağlık ve Menopozal Semptomlar Üzerindeki Etkileri

Gözlemsel çalışmalar, ultra işlenmiş gıda tüketimini aşağıdakilerin riskinde artış ile ilişkilendirmiştir:

- Obezite, metabolik sendrom ve dislipidemi
 - Hipertansiyon, kalp hastalığı ve inme
 - Kanser
 - Erken ölüm
 - Menopozal ateş basmaları gibi daha şiddetli somatik semptomlar
 - Uyku, bellek ve konsantrasyon sorunları
- Bu olumsuz etkilerin kalori içeriğiyle mi yoksa katkı maddeleriyle mi ilişkili olduğu kesin değildir.

Ultra işlenmiş gıdalar, yüksek ve orta gelirli ülkelerde toplam diyetle alınan enerjinin önemli bir bölümünü oluşturmaktadır.

Ultra işlenmiş gıdalar menopozal semptomları ve sağlık risklerini artırabilir..

NOVA Sınıflandırması

- **NOVA grup 1:** Herhangi bir bileşen eklenmemiş, işlenmemiş gıdalar – meyveler, sebzeler, süt, tahıllar ve et.
- **NOVA grup 2:** Grup 1'deki gıdalardan veya doğadan; presleme, santrifüjleme ve rafinasyon gibi endüstriyel işlemlerle doğrudan elde edilen işlenmiş mutfak bileşenlerini içeren gıdalar. Bunlara yağlar, şeker ve tuz örnek verilebilir.
- **NOVA grup 3:** Grup 1 ve 2'deki gıdaların konserveleme, şişeleme ve alkolsüz fermantasyon gibi koruma yöntemleri kullanılarak bir araya getirilmesiyle hazırlanan işlenmiş gıdalar. Reçel, turşu, konserve meyve ve sebzelerin yanı sıra ev yapımı ekmek ve peynirler bu grupta yer alır.
- **NOVA grup 4:** Endüstriyel işlemlerden elde edilen katkı maddeleri ve bileşenleri (örn. koruyucular, emülgatörler, tatlandırıcılar, yapay renklendiriciler ve aroma vericiler) içeren ultra işlenmiş gıdalar.

Bilgi alabileceğiniz kaynaklar

Chang et al. (2023). Ultra-processed food consumption, cancer risk and cancer mortality: a large-scale prospective analysis within the UK Biobank <https://doi.org/10.1016/j.eclim.2023.101840>

González-Gil et al. (2025). Associations between degree of food processing and all-cause and cause-specific mortality: a multicentre prospective cohort analysis in 9 European countries <https://doi.org/10.1016/j.lanepe.2024.101208>

Monteiro et al. (2019). Ultra-processed foods: what they are and how to identify them <https://doi.org/10.1017/S1368980018003762>

Noll et al. (2022). Life habits of postmenopausal women: Association of menopause symptom intensity and food consumption by degree of food processing <https://doi.org/10.1016/j.maturitas.2021.10.015>