



14. ULUSAL ÇOCUK GASTROENTEROLOJİ, HEPATOLOJİ VE BESLENME KONGRESİ

12-15 MAYIS 2022
LİMAK CYPRUS DELUXE HOTEL K.K.T.C



Takviye Edici Gıda Kavramı

Doç. Dr. Zeynep CAFEROĞLU

Erciyes Üniversitesi Sağlık Bilimleri Fakültesi

Beslenme ve Diyetetik Bölümü

Besin ve Beslenme



BESİN VE YETERLİ-DENGELİ
BESLENME, İNSAN VARLIĞININ VE
SAĞLIĞIN TEMELİDİR.



HASTALIK YÜKÜNÜN %50'YE VARAN
KISMI, GIDA VE BESLENMEDEN
KAYNAKLANMAKTADIR.

Besin ve Beslenme



İnsan kültürünün çoğu, gıda ve yaşam değeri hakkındaki inançlara dayanmaktadır.



Bazı yiyecekler özel günler için servis edilir, bazı yiyecekler yaşamın yeni aşamalarına geçişleri işaret eder, bazı yiyecekler kutlama içindir ve diğer yiyecekler ise şifa için kullanılır.



Ek olarak, temel gıdalar enerjimizin büyük bir bölümünü ve gerekli makro ve mikro besin öğelerini sağlar; tüm kültürler, yemek deneyimimizi geliştirmek için çeşitli tatlar ve çeşniler kullanır.



Gıda Takviyesi

- Genellikle besin olarak sınıflandırılmasına rağmen, bu temel gıdalar ayrıca takviye olarak satılabilir ve bu da tanımsal bir ikilem yaratır.

Kimchee

- Hiçbir Koreli, probiyotik içeren fermente bir yiyecek olan kimchee eşlik etmedikçe bir yemeğin tamamlanmış olduğunu düşünmez.

Zerdeçal

Besin olarak ve gıda takviyesi olarak yaygın olarak kullanılmaktadır.

Gıda Takviyesi Nedir?

- *Gıda takviyesi;*
 - ✓ *diyeti desteklemeyi amaçlayan,*
 - ✓ *bir veya daha fazla diyet bileşeni (vitaminler, mineraller, şifalı bitkiler veya diğer botanik maddeler, aminoasitler ve diğer maddeler dahil) veya bunların bileşenlerini içeren,*
 - ✓ *hap, kapsül, tablet veya sıvı olarak ağızdan alınması amaçlanan ve*
 - ✓ *ön panelde gıda takviyesi olarak etiketlenmiş bir üründür (tütün dışında).*

PUBLIC LAW 103-417—OCT. 25, 1994

108 STAT. 4325

Public Law 103-417
103d Congress

An Act

To amend the Federal Food, Drug, and Cosmetic Act to establish standards with respect to dietary supplements, and for other purposes.

Oct. 25, 1994
[S. 784]

Be it enacted by the Senate and House of Representatives of the United States of America in Congress assembled,

SECTION 1. SHORT TITLE; REFERENCE; TABLE OF CONTENTS.

(a) SHORT TITLE.—This Act may be cited as the “Dietary Supplement Health and Education Act of 1994”.

(b) REFERENCE.—Whenever in this Act an amendment or repeal is expressed in terms of an amendment to, or repeal of, a section or other provision, the reference shall be considered to be made to a section or other provision of the Federal Food, Drug, and Cosmetic Act.

(c) TABLE OF CONTENTS.—The table of contents of this Act is as follows:

- Sec. 1. Short title; reference; table of contents.
- Sec. 2. Findings.
- Sec. 3. Definitions.
- Sec. 4. Safety of dietary supplements and burden of proof on FDA.
- Sec. 5. Dietary supplement claims.
- Sec. 6. Statements of nutritional support.
- Sec. 7. Dietary supplement ingredient labeling and nutrition information labeling.
- Sec. 8. New dietary ingredients.
- Sec. 9. Good manufacturing practices.
- Sec. 10. Conforming amendments.
- Sec. 11. Withdrawal of the regulations and notice.
- Sec. 12. Commission on dietary supplement labels.
- Sec. 13. Office of dietary supplements.

Dietary
Supplement
Health and
Education Act
of 1994.
21 USC 301
note.

Gıda Takviyesi Nedir?

- Gıda takviyesi, ağızdan alınan ve diyeti desteklemesi amaçlanan bir “**diyet bileşeni**” içeren ürün olarak nitelendirilmiştir.
- DSHEA, fiziksel formları ne olursa olsun gıda takviyelerini ilaçlar değil, genel “**gıdalar**” şemsiyesi altında özel bir kategoriye yerleştirir ve her takviyenin bir gıda takviyesi olarak etiketlenmesini gerektirir.

Diyet Bileşeni

- Aşağıdaki maddelerden biri veya herhangi bir kombinasyonu olması gerekir:
 - *bir vitamin,*
 - *bir mineral,*
 - *bir şifalı bitki veya diğer botanikler,*
 - *bir aminoasit,*
 - *toplam diyetSEL alımı artırarak diyeti desteklemek için insanlar tarafından kullanılan bir diyet maddesi (örn; organlardan veya bezlerden gelen enzimler veya dokular), ya da*
 - *bir konsantre, metabolit, bileşen veya ekstrakt.*

Yeni Diyet Bileşeni

- “Diyet bileşeni” tanımına uyan ve 15 Ekim 1994'ten önce ABD'de gıda takviyesi olarak satılmayan bir bileşeni tanımlamaktadır.

Gıda Takviyesi Nedir?

- *Gıda işyeri işletmecileri, normal bir diyetek ek olarak, besleyici veya fizyolojik etkiye sahip konsantre besin ögesi kaynakları (ya da diğer maddeler) olan gıda takviyelerini pazarlar. Bu tür gıda takviyeleri ölçülü dozlarda haplar, tabletler, kapsüller, sıvılar gibi 'doz' şeklinde pazarlanabilir.*

12.7.2002

EN

Official Journal of the European Communities

L 183/51

**DIRECTIVE 2002/46/EC OF THE EUROPEAN PARLIAMENT AND OF THE COUNCIL
of 10 June 2002
on the approximation of the laws of the Member States relating to food supplements
(Text with EEA relevance)**

THE EUROPEAN PARLIAMENT AND THE COUNCIL OF THE EUROPEAN UNION,

Having regard to the Treaty establishing the European Community, and in particular Article 95 thereof,

Having regard to the proposal from the Commission (1),

Having regard to the opinion of the Economic and Social Committee (2),

Acting in accordance with the procedure laid down in Article 251 of the Treaty (3),

Whereas:

- (1) There is an increasing number of products marketed in the Community as foods containing concentrated sources of nutrients and presented for supplementing the intake of those nutrients from the normal diet.
- (2) Those products are regulated in Member States by differing national rules that may impede their free movement, create unequal conditions of competition, and thus have a direct impact on the functioning of the internal market. It is therefore necessary to adopt Community rules on those products marketed as foodstuffs.
- (3) An adequate and varied diet could, under normal circumstances, provide all necessary nutrients for normal development and maintenance of a healthy life in quantities which meet those established and recommended by generally acceptable scientific data. However, surveys show that this ideal situation is not being achieved for all nutrients and by all groups of the population across the Community.
- (4) Consumers, because of their particular lifestyles or for other reasons, may choose to supplement their intake of some nutrients through food supplements.

(6) There is a wide range of nutrients and other ingredients that might be present in food supplements including, but not limited to, vitamins, minerals, amino acids, essential fatty acids, fibre and various plants and herbal extracts.

(7) As a first stage, this Directive should lay down specific rules for vitamins and minerals used as ingredients of food supplements. Food supplements containing vitamins or minerals as well as other ingredients should also be in conformity with the specific rules on vitamins and minerals laid down in this Directive.

(8) Specific rules concerning nutrients, other than vitamins and minerals, or other substances with a nutritional or physiological effect used as ingredients of food supplements should be laid down at a later stage, provided that adequate and appropriate scientific data about them become available. Until such specific Community rules are adopted and without prejudice to the provisions of the Treaty, national rules concerning nutrients or other substances with nutritional or physiological effect used as ingredients of food supplements, for which no Community specific rules have been adopted, may be applicable.

(9) Only vitamins and minerals normally found in, and consumed as part of, the diet should be allowed to be present in food supplements although this does not mean that their presence therein is necessary. Controversy as to the identity of those nutrients that could potentially arise should be avoided. Therefore, it is appropriate to establish a positive list of those vitamins and minerals.

Gıda Takviyesi Nedir?

- *Takviyeler, beslenme eksikliklerini düzeltmek veya belirli besin öğelerinin yeterli alımını sürdürmek için kullanılabilir. Ancak bazı durumlarda aşırı vitamin ve mineral alımı zararlı olabilir veya istenmeyen yan etkilere neden olabilir; bu nedenle, gıda takviyelerinin güvenli kullanımlarını sağlamak için maksimum düzeyler gereklidir.*



Gıda Takviyesi Nedir?

- *Normal beslenmeyi takviye etmek amacıyla, vitamin, mineral, protein, karbonhidrat, lif, yağ asidi, amino asit gibi besin öğelerinin veya bunların dışında besleyici veya fizyolojik etkileri bulunan bitki, bitkisel ve hayvansal kaynaklı maddeler, biyoaktif maddeler ve benzeri maddelerin konsantre veya ekstraktlarının tek başına veya karışımlarının kapsül, tablet, pastil, tek kullanımlık toz paket, sıvı ampul, damlalıklı şişe ve diğer benzeri sıvı veya toz formlarda hazırlanarak günlük alım dozu belirlenmiş ürünler*

TEBLİĞ

Gıda, Tarım ve Hayvancılık Bakanlığından:

TÜRK GIDA KODEKSİ TAKVİYE EDİCİ GIDALAR TEBLİĞİ

(TEBLİĞ NO: 2013/49)

Amaç

MADDE 1 – (1) Bu Tebliğın amacı; takviye edici gıdaların tekniğine uygun ve hijyenik şekilde üretim, hazırlama, işleme, muhafaza, depolama, taşıma ve piyasaya arzını sağlamak üzere ürün özelliklerini belirlemektir.

Kapsam

MADDE 2 – (1) Bu Tebliğ; takviye edici gıdaları kapsar.

Dayanak

MADDE 3 – (1) Bu Tebliğ;

a) 29/12/2011 tarihli ve 28157 3 üncü mükerrer sayılı Resmî Gazete’de yayımlanan Türk Gıda Kodeksi Yönetmeliğine dayanılarak,

b) 2002/46/EC sayılı Gıda Takviyeleri ile ilgili Üye Ülke Mevzuatının Birbirine Yaklaştırılması ile ilgili Avrupa Parlamentosu ve Konsey Direktifine paralel olarak

hazırlanmıştır.

Tanımlar

MADDE 4 – (1) Bu Tebliğde geçen;

a) Bakanlık: Gıda, Tarım ve Hayvancılık Bakanlığını,

b) Besin öğesi: Vitaminler veya mineralleri,

c) Botanikler: Bitkiler, otlar, mantar, alg ve bunların ekstraktlarını,

ç) Diğer maddeler: Vitaminler, mineraller ve botanikler dışında besleyici veya fizyolojik etkileri bulunan maddeleri,

d) Takviye edici gıda: Normal beslenmeyi takviye etmek amacıyla, vitamin, mineral, protein, karbonhidrat, lif, yağ asidi, amino asit gibi besin öğelerinin veya bunların dışında besleyici veya fizyolojik etkileri bulunan bitki, bitkisel ve hayvansal kaynaklı maddeler, biyoaktif maddeler ve benzeri maddelerin konsantre veya ekstraktlarının tek başına veya karışımlarının kapsül, tablet, pastil, tek kullanımlık toz paket, sıvı ampul, damlalıklı şişe ve diğer benzeri sıvı veya toz formlarda hazırlanarak günlük alım dozu belirlenmiş ürünleri,

Gıda Takviyesi Nedir?

- Gıda takviyelerinin belirli gruplarda sınıflandırılması, içerdiği **çok sayıda ürün, bunların değişen içeriği ve etki ve komplikasyon** yelpazesi nedeniyle zorlaşmaktadır.
- Özellikle, **bitkisel kaynaklı besin desteklerinin** içerikleri, bitkinin kaynağı, hasat mevsimi ve ekstraksiyon yöntemine bağlı olarak değişkenlik gösterebilir.





Uluslararası Düzenleme (*Codex Alimentarius*)

Codex Alimentarius



Tüketici sağlığını korumak, gıda standartlarını uyumlu hale getirmek ve gıda ticaretinde adil uygulamaları teşvik etmek amacıyla Kodeks Komisyonu tarafından kabul edilen bir standartlar, yönergeler ve uygulama kuralları toplamıdır.



Codex Alimentarius (Kodeks Komisyonu)

Birleşmiş Milletler (UN) çatısı altında bulunan, FAO (Food and Agriculture Organization – Gıda ve Tarım Örgütü) ile WHO (World Health Organization – Dünya Sağlık Örgütü) tarafından oluşturulan komisyondur

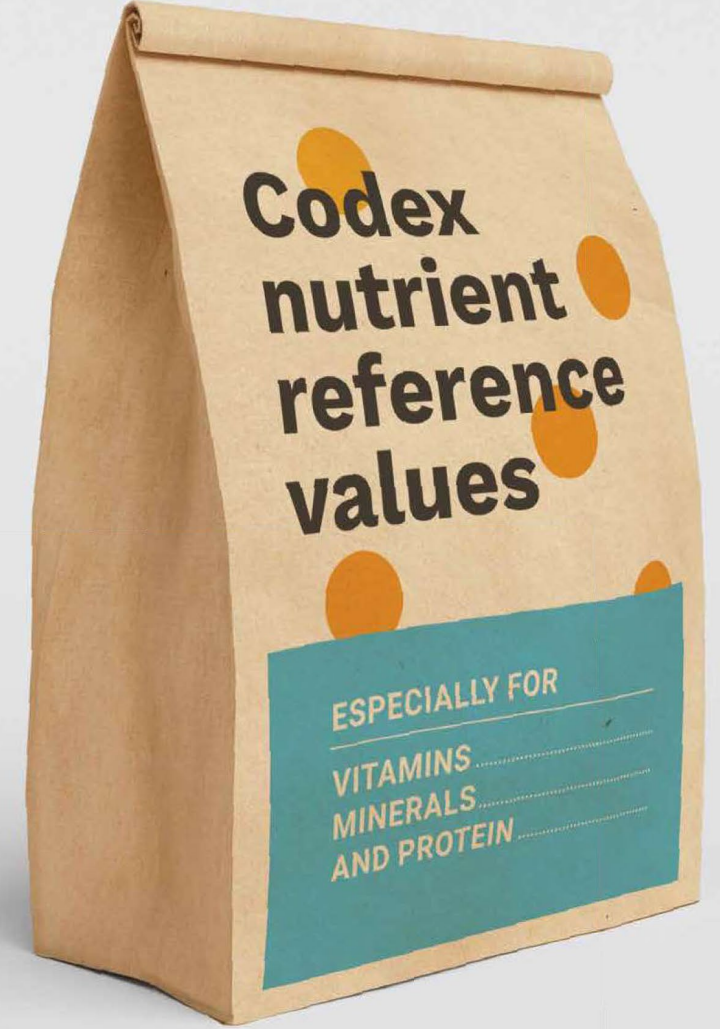
Uluslararası Düzenleme (*Codex Alimentarius*)

CAC/GL 55 - 2005

Page 1 of 3

GUIDELINES FOR VITAMIN AND MINERAL FOOD SUPPLEMENTS
CAC/GL 55 - 2005

Bu rehberler, sadece gıda olarak düzenlenen ve vitamin ve/veya mineral içeren takviyeler için geçerlidir ve güvenlik, saflık ve biyoyararlanımları dâhil olmak üzere takviyelerin bileşimini ele alırlar.



ABD ve Avrupa

- Yasal düzenlemeler, ABD'de DSHEA'ya göre yürütülmekte olup, Avrupa'da AB Gıda Kanunu, EFSA kriterleri ve AB'deki yasal çerçeve uygulanmaktadır.

Takviye Edici Gıda yasalarının, Avrupa Birliği üye ülkelerinde uyumlaştırılması amacıyla **EFSA tarafından** 2002/46 EC Direktifi yayımlanmıştır.

Türkiye

- İlk düzenleme → 1923 yılında yayınlanan gıda ve gıda takviyeleri mevzuatı
- 1923-1983 dönemi → sağlık kontrolleri: Sağlık ve Sosyal Yardım Bakanlığı
kalite ve teknolojik kontroller: Tarım Bakanlığı
dış ticaret kontrolleri: Sanayi ve Ticaret Bakanlığı
- 1983-1995 dönemi → tüm yetkiler: Tarım ve Köy İşleri Bakanlığı
- 1995-2004 dönemi → ruhsatlandırma ve tüm denetim yetkileri: Sağlık Bakanlığı ile Tarım ve Köy İşleri Bakanlığınca paylaşılmıştır.

5996 numaralı kanuna göre:

Gıda

Doğrudan insan tüketimine sunulmayan canlı hayvanlar, yem, hasat edilmemiş bitkiler, tedavi amaçlı kullanılan tıbbî ürünler, kozmetikler, tütün ve tütün maddeleri, narkotik veya psikotropik maddeler ile kalıntı ve bulaşanlar hariç, insanlar tarafından yenilen, içilen veya yenilmesi, içilmesi beklenen işlenmiş, kısmen işlenmiş veya işlenmemiş her türlü madde veya ürün, içki, sakız ile gıdanın üretimi, hazırlanması veya muameleye tâbi tutulması sırasında kullanılan su veya herhangi bir maddeyi,



Takviye edici gıdalar

Normal beslenmeyi takviye etmek amacıyla, vitamin, mineral, protein, karbonhidrat, lif, yağ asidi, amino asit gibi besin öğelerinin veya bunların dışında besleyici veya fizyolojik etkileri bulunan bitki, bitkisel ve hayvansal kaynaklı maddeler, biyoaktif maddeler ve benzeri maddelerin konsantre veya ekstraktlarının tek başına veya karışımlarının, kapsül, tablet, pastil, tek kullanımlık toz paket, sıvı ampül, damlalıklı şişe ve diğer benzeri sıvı veya toz formlarda hazırlanmış, günlük alım dozu belirlenmiş ürünleri ifade eder.

Türkiye

- **2004 tarihli 5179 ve 2010 tarihli 5996 sayılı kanunlar** ile gıda takviyelerinin üretim, ithalat, ihracat ve denetimine ilişkin usul ve esasların **Tarım ve Köy İşleri Bakanlığı**ınca belirleneceği hükme bağlanmıştır.
- 2 Mayıs 2013 tarihinde **Takviye Edici Gıdaların İthalatı, Üretimi, İşlenmesi ve Piyasaya Arzına İlişkin Yönetmelik** kabul edilmiştir.

Takviye Edici Gıda Komisyonu

- T.C. Tarım ve Orman Bakanlığı ve Sağlık Bakanlığı temsilcileri
- Her iki bakanlığı temsilen seçilmiş, konusunda uzman altı bilim insanı

*(1 Diyetisyen, 1 Tıp Doktoru-
Gastroenteroloji, Hepatoloji ve
Beslenme Uzmanı, 2 Farmakognoz,
1 Farmasötik Toksikolog, 1
Farmasötik Botanikçi)*










**takviye edici gıda konusunda
deneyimli 15 üye**



Takviye Edici Gıdalar Mevzuatları



-  Takviye Edici Gıdaların İthalatı, Üretimi, İşlenmesi ve Piyasaya Arzına İlişkin Yönetmelik (2/5/2013 tarihli ve 28635 sayılı Resmî Gazete),
-  Türk Gıda Kodeksi Takviye Edici Gıdalar Tebliği (16/8/2013 tarihli ve 28737 sayılı Resmî Gazete)
-  Takviye Edici Gıdaların Onay İşlemleri Uygulama Talimatı (8/8/2019) ile birlikte Türk Gıda Kodeksi yatay ve dikey hükümleri çerçevesinde yürütülmektedir.
-  Takviye Edici Gıdalarda Besin Ögeleri (Aktif Bileşenler)
-  Takviye edici gıdaların bileşiminde yer alan vitamin ve mineraller "Türk Gıda Kodeksi Takviye Edici Gıdalar Tebliği"ne,
-  Tebliğ'de limit belirlenmemiş vitamin ve mineraller ile bunların dışında kalan diğer besin ögeleri "Takviye Edici Gıdalar Kısıtlı Maddeler Listesi"ne,
-  Bitkiler/bitki kısımları veya bunlardan elde edilen bitkisel preparatlar (ekstre, uçucu yağ vb.) "Bitki Listesi" ve "Zehirli ve Zararlı Oldukları İçin Gıda Amaçlı Kullanımlarda Yasaklanması Gereken Bitkiler Listesi"ne göre düzenlenir.



Gıda Takviyeleri Gıdalardan ve İlaçlardan Farklı Mıdır?

- Gıda takviyeleri ilaç gibi görünse ve tablet veya hap olarak satılsa da, mevzuatta gıda gibi düzenlenirler.
- Yeni ilaçlar için pazar öncesi onay Sağlık Bakanlığından alınırken, gıda takviyeleri için **Tarım ve Orman Bakanlığı**ndan alınmaktadır.

Gıda Takviyeleri Gıdalardan ve İlaçlardan Farklı Mıdır?



Gıda takviyeleri, gıdalar gibi bir miktar besleyici değere sahip olabilir, ancak doyurucu değildirler.



Dolayısıyla normal gıdaların yerine geçemez!

Gıda Takviyeleri Gıdalardan ve İlaçlardan Farklı Mıdır?

Gıdaların aksine gıda takviyelerinin günlük alım dozu belirlenmiştir.

Supplement Facts

Serving Size 1 Capsule
Servings per Container 90

Amount per Serving		% Daily Value ▼	
Vitamin C	(in 30 mg food)	1.5 mg	3%
Vitamin E	(in 21 mg food)	4 i.u.	13%
Vitamin B-6	(in 1 mg food)	125 mcg	6%
Folate	(in 400 mcg food)	4 mcg	1%
Vitamin B-12	(in 60 mcg food)	.3 mcg	5%
Selenium	(in 45 mg food)	5 mcg	7%
Acerola Cherry <i>Malpighia glabra</i>		30 mg	*
Bovine Aorta Concentrate		43 mg	*
Bovine Heart Concentrate		150 mg	*
Bovine Liver Concentrate		15 mg	*
Garlic <i>Allium sativa</i>		15 mcg	*
Hawthorn Berry <i>Crataegus monogyna</i>		50 mg	*

* Recommended Daily Intake has not been established

Other ingredients: Rice Bran, Vegetarian Capsule

Suggested use: 1-6 capsules per day or as recommended by your health care professional. Adjust usage according to nutritional lifestyle requirements.

İLAC DEĞİLDİR

TAKVİYE EDİCİ GIDALAR



Gıda Takviyeleri Gıdalardan ve İlaçlardan Farklı Mıdır?

- Gıda takviyelerinin tedavi edici, hastalık önleyici ya da iyileştirici özellikleri yoktur ve ilaçların aksine, takviyelerin hastalıkları tedavi etme, teşhis etme, önleme veya iyileştirme amacıyla pazarlanmasına izin verilmez.

Gıda Takviyeleri Gıdalardan ve İlaçlardan Farklı Mıdır?

- İlaç üreticileri, ürünlerinin bir hastalığı teşhis edeceğini, iyileştireceğini, hafifleteceğini, tedavi edeceğini veya önleyeceğini iddia edebilir.
- Bu tür iddialar, gıda takviyeleri için yasal olarak yapılamaz.

Takviye Edici Gıdaların etiketinde veya reklamında

bir hastalığı önleme, tedavi etme veya iyileştirme özelliğine sahip olduğunu belirten ifadelere **yer verilemez.**



Gıda Takviyeleri Gıdalardan ve İlaçlardan Farklı Mıdır?

- Gıda takviyeleri, gıdaların aksine mevzuata göre belirlenen etiketleme düzenlemelerini uymak zorundadır ve etikette yazılması gerekenler sıkı kurallara tabidir.
- Bununla birlikte, ilaçların aksine, gıda takviyelerinin reklamı yapılabilmektedir.



Gıda Takviyeleri Gıdalardan ve İlaçlardan Farklı Mıdır?

Codex Alimentarius Commission'a
(Uluslararası Gıda Kodeksi Komisyonu) göre:

Gıdadır ve gıda normlarına göre değerlendirilir.

TEG Nedir?

- Modern formda gıdadır, eksik besin öğelerimizi tamamlar
- Günlük alım dozu belirlenmiştir
- Kullanımı kişinin kendi değerlendirmesi ve kararına bağlıdır
- Kişinin günlük beslenme programını destekler
- Titizlikle denetlenen bir ürün grubudur
- Birincil üretim ile doğrudan ilişkilidir

TEG Ne Değildir?

- Normal gıdayı ikame edemez
- İlaç benzeri preparatlar değildir, reçete ile verilmez
- Tedavi edici, hastalık önleyici, ya iyileştirici özelliği yoktur
- Satışından önce yararının kanıtlanması zorunlu değildir
- Ürünün yan etkisinden bahsetme zorunluluğu yoktur

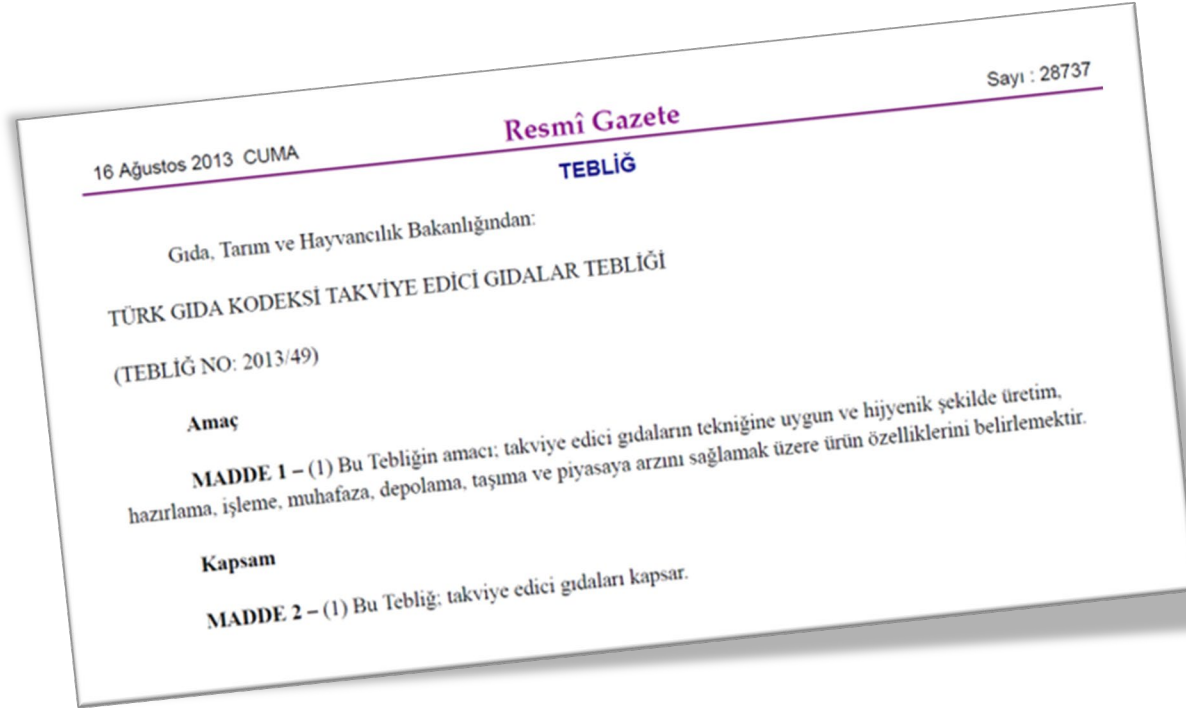
Sonuç olarak:
Takviye Edici Gıda = Gıda

Gıda Takviyeleri Gıdalardan ve İlaçlardan Farklı Mıdır?



- Bir ürünün gıda takviyesi, geleneksel gıda veya ilaç olarak sınıflandırılıp sınıflandırılmayacağı, **kullanım amacına göre** belirlenir.
- Çoğu zaman, bir gıda takviyesi olarak sınıflandırma, birçok gıda ve gıda takviyesi ürün etiketi bu bilgiyi içermese de üreticinin ürün etiketinde veya beraberindeki literatürde sağladığı bilgilerle belirlenir.

Gıda Takviyelerinin Bileşimi



- Takviye edici gıdalarda bulunan vitamin veya minerallerin etken madde olarak belirtilebilmesi için **günlük alınması gereken beslenme referans değerinin en az %15'ini** karşılaması gerekmektedir.
- 4-10 yaş grubu çocuklar için ise bu değerın yarısı alınmaktadır.

Gıda Takviyelerinin Bileşimi



TAKVİYE EDİCİ
GIDALARDA
KULLANILAN
VİTAMİNLER

VİTAMİN VE MİNERALLER	4-10 YAŞ**	11 YAŞ VE ÜZERİ
Vitamin A (RE) (µg)	500	1000
Beta-karoten (mg)	3.5	7
Vitamin D (µg)	12.5	25
Vitamin E (α-TE) (mg)	135	270
Vitamin B1 (tiamin) (mg)*	-	-
Vitamin B2 (riboflavin) (mg)*	-	-
Vitamin B3 (niasin) (mg NE)	250	500
Vitamin B5 (pantotenik asit) (mg)*	-	-
Vitamin B6 (piridoksin) (mg)	5	10
Vitamin B12 (kobalamin) (µg)*	-	-
Vitamin C (mg)	500	1000
Vitamin K (µg)*	-	-
Folik asit (µg)	300	600

*Limit belirlenmemiştir.

Gıda Takviyelerinin Bileşimi

- Piyasa kontrollerinde uygulanacak olan sapma oranları belirlenmiştir.
- 2-4 veya 4-10 yaş grubuna yönelik ürünlerin etiketlenmesine ilişkin yeni düzenlemeler getirilmiştir.
- ***İki yaşın altındaki bebekler için ise gıda takviyesi üretilmemektedir.***

21 Kasım 2015 CUMARTESİ

Resmî Gazete

Sayı : 29539

TEBLİĞ

Gıda, Tarım ve Hayvancılık Bakanlığında:

TÜRK GIDA KODEKSİ TAKVİYE EDİCİ GIDALAR TEBLİĞİ (TEBLİĞ NO: 2013/49)'NDE DEĞİŞİKLİK YAPILMASINA DAİR TEBLİĞ (TEBLİĞ NO: 2015/44)

MADDE 1 – 16/8/2013 tarihli ve 28737 sayılı Resmî Gazete’de yayımlanan Türk Gıda Kodeksi Takviye Edici Gıdalar Tebliği (Tebliğ No: 2013/49)’nin 5 inci maddesi aşağıdaki şekilde değiştirilmiştir.

“**MADDE 5** – (1) Bu Tebliğ kapsamındaki takviye edici gıdaların özellikleri aşağıda belirtilmiştir:

a) Takviye edici gıdalarda, sadece ek-1’de yer alan vitamin ve mineraller, ek-2’de belirtilen formlarda ve alt formlarında kullanılır. Ek-2’de yer almayan alt formlar Bakanlıkça değerlendirilir ve Bakanlık resmî internet sitesinde yayımlanır.

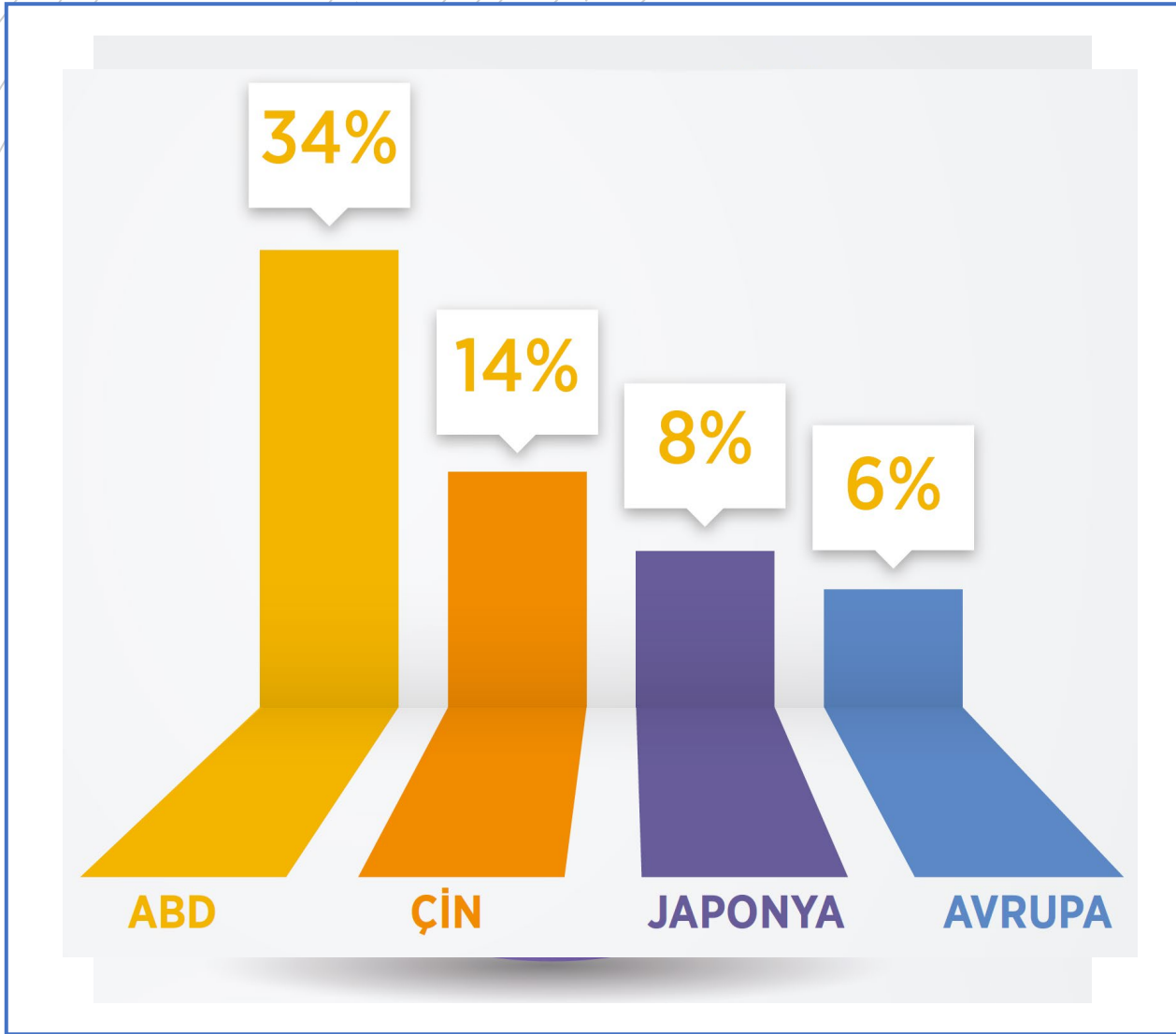
b) Takviye edici gıdalarda kullanılan besin öğelerinin günlük maksimum limitleri etiket beyanı üzerinden ek-3’e uygun olarak belirlenir. Besin öğeleri dışındaki botanikler ve diğer maddeler ile ilgili Bakanlıkça maksimum limiti belirlenen bileşenlerin maksimum limit değerlendirmesi etiket beyanı üzerinden yapılır.

c) 4 üncü maddenin birinci fıkrasının (c) bendinde belirtilen ve takviye edici gıdaların bileşiminde bulunan botanikler, Bakanlık tarafından oluşturulan ve Bakanlık resmî internet sitesinde yayımlanan Bitki Listesine uygun olur.

ç) 4 üncü maddenin birinci fıkrasının (ç) bendinde belirtilen ve takviye edici gıdaların bileşiminde bulunan diğer maddeler, Bakanlıkça oluşturulan ve Bakanlık resmî internet sitesinde yayımlanan Takviye Edici Gıdalarda Kullanımı Yasak ve Kısıtlı Maddeler Listesine uygun olur.

Gıda Takviyelerinin Kullanım Oranları ve Nedenleri

- Besin destekleri, *beslenmenin yeterli olmadığı durumlarda uzman önerisi ile kullanılması gereken* ürünlerdir.
- Oysa tüm dünyada çok yaygın ve kontrolsüz olarak kullanılmaktadır.



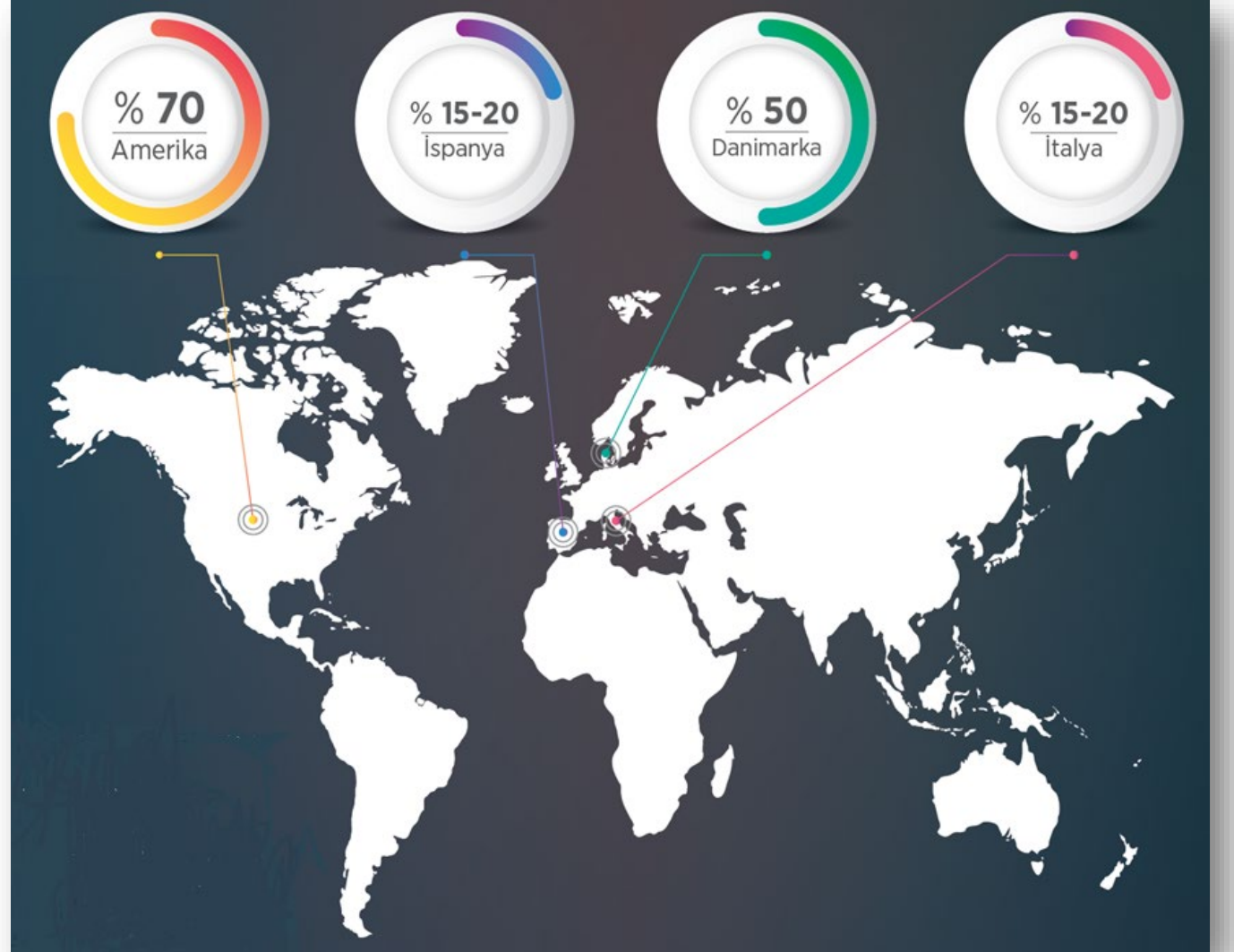
*Uluslararası Beslenme ve Gıda Takviyeleri Dernekleri Birliği (The International Alliance of Dietary/Food Supplement Associations, IADSA) Raporu

Gıda Takviyelerinin Kullanım Oranları ve Nedenleri

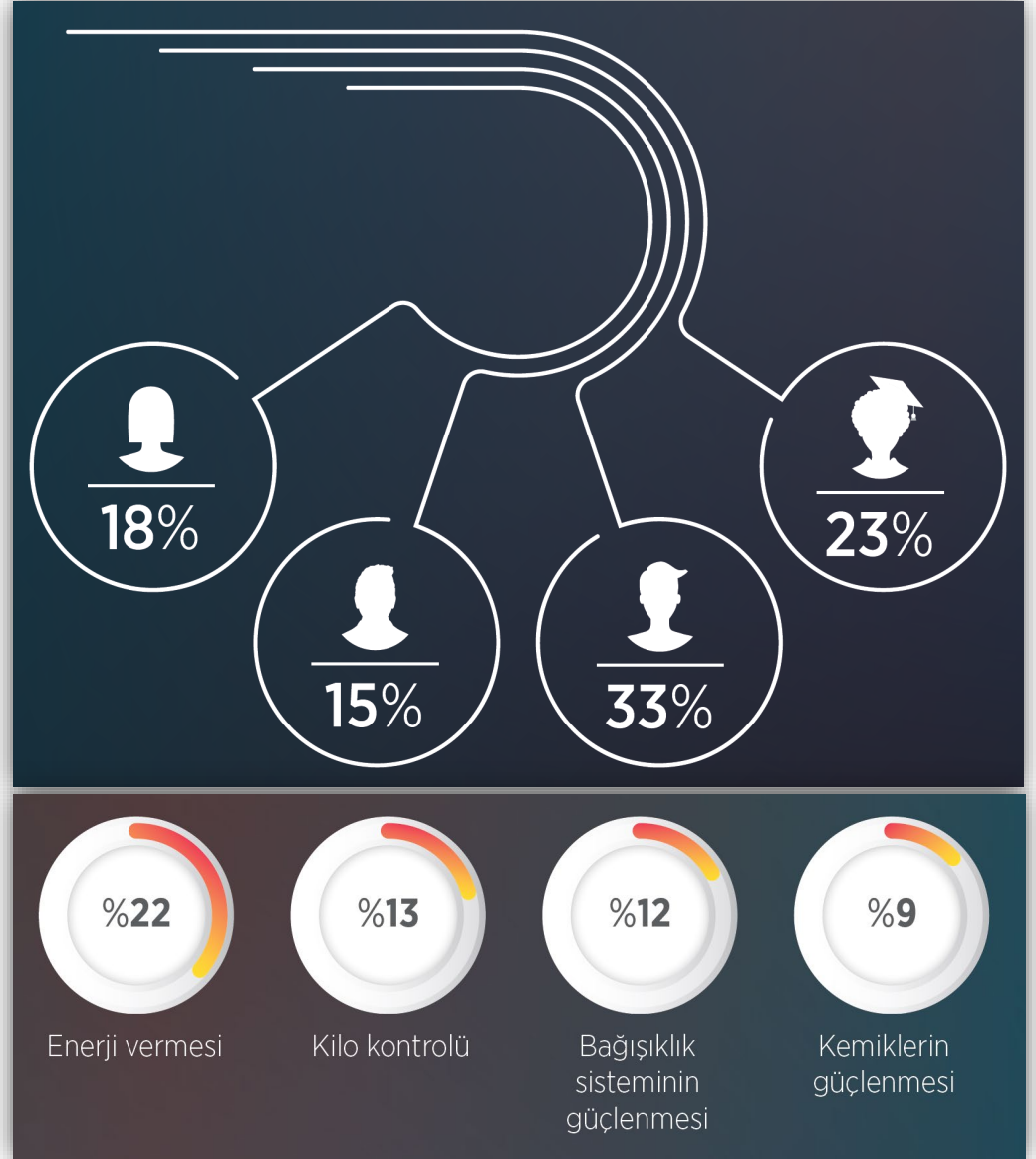


2017 yılında yürütölmüş ve 18 yaş ve üzeri nüfusunu temsilen 81 ilde tesadüfi yöntemle seçilen 1750 bireyle bilgisayar destekli telefon görüşmeleri gerçekleştirilmiştir.

Gıda Takviyelerinin Kullanım Oranları ve Nedenleri



Gıda Takviyelerinin Kullanım Oranları ve Nedenleri



Gıda Takviyelerinin Kullanım Oranları ve Nedenleri

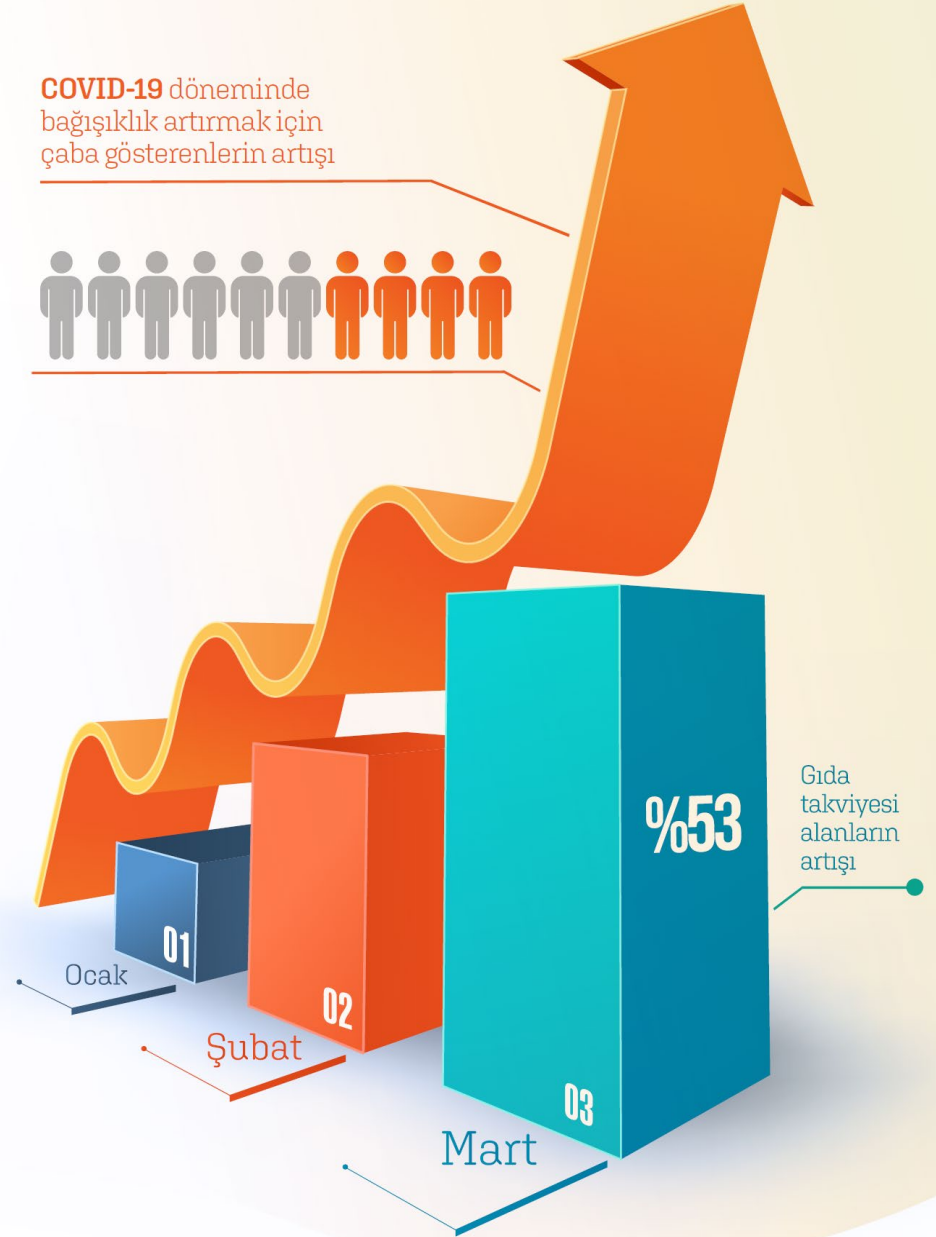
- GTBD tarafından yapılan gıda takviyesi kullanımı araştırmaları ileriki yıllarda da tekrarlanmış ve özellikle **COVID-19 pandemisinin etkisi** net olarak ortaya konmuştur.



%52

Gıda Takviyesi Kullanımı ve Beslenme Alışkanlıkları Ölçümü Anketi sonuçlarına göre, Türkiye'de, son 12 ayda **herhangi bir gıda takviyesini kullananların oranı %52'dir**

Gıda Takviyelerinin Kullanım Oranları ve Nedenleri



Gıda Takviyelerinin Kullanım Oranları ve Nedenleri



- 14-21 Aralık 2020 tarihlerinde tekrarlandığında, **son 3 ayda gıda takviyesi kullananların oranının %60 olduğu** ve gıda takviyesi kullanan **her 10 kişiden 9'unun bağışıklık sistemini güçlendirmesi için kullandığını** bulunmuştur.

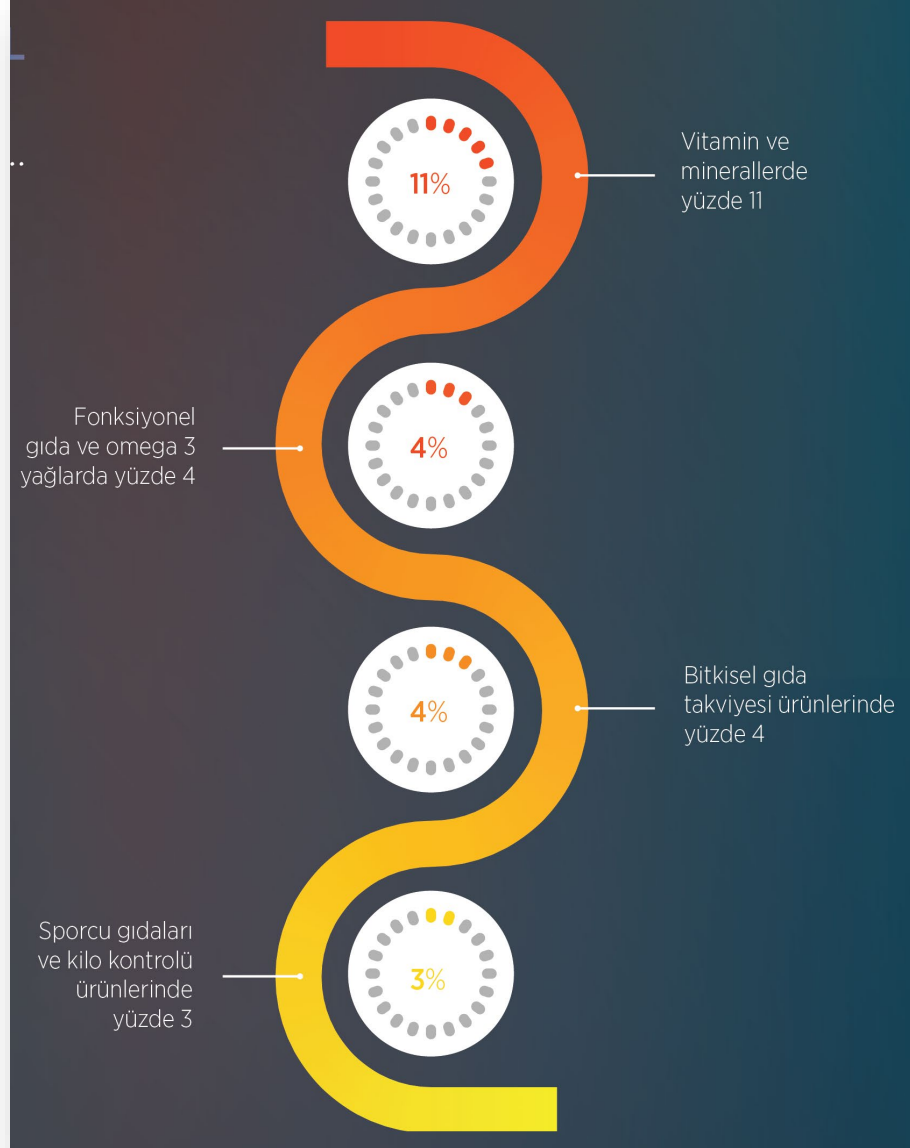
Gıda Takviyelerinin Kullanım Oranları ve Nedenleri

- Temmuz 2021'de yayınlanan araştırma sonuçları, son 3 ayda gıda takviyesi kullananların oranının **%53** olduğunu göstermiştir.



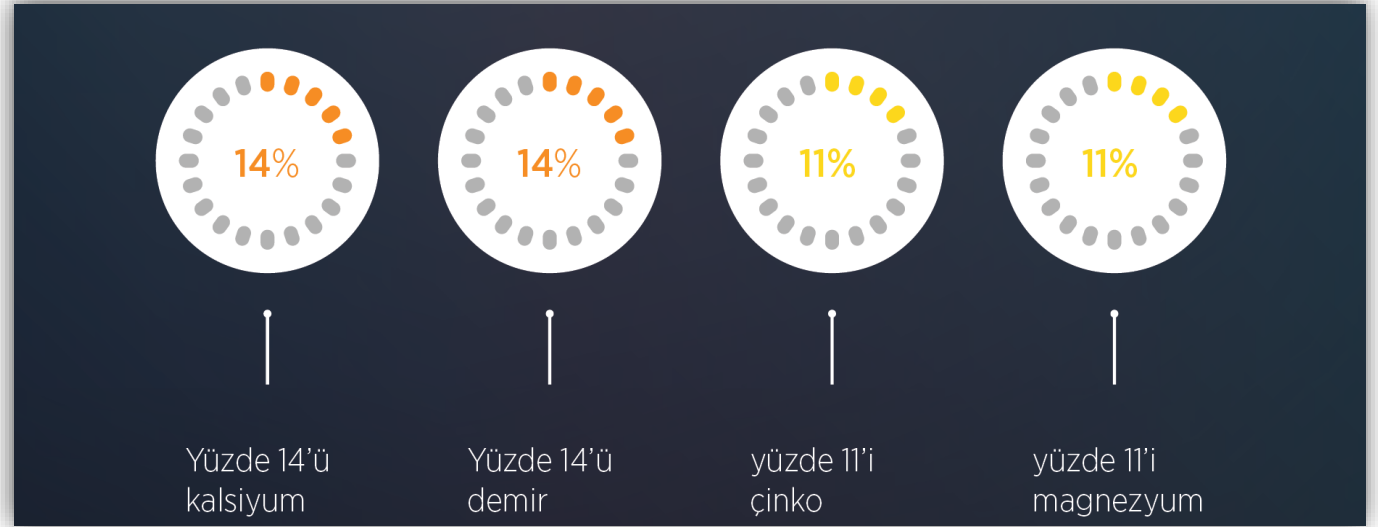
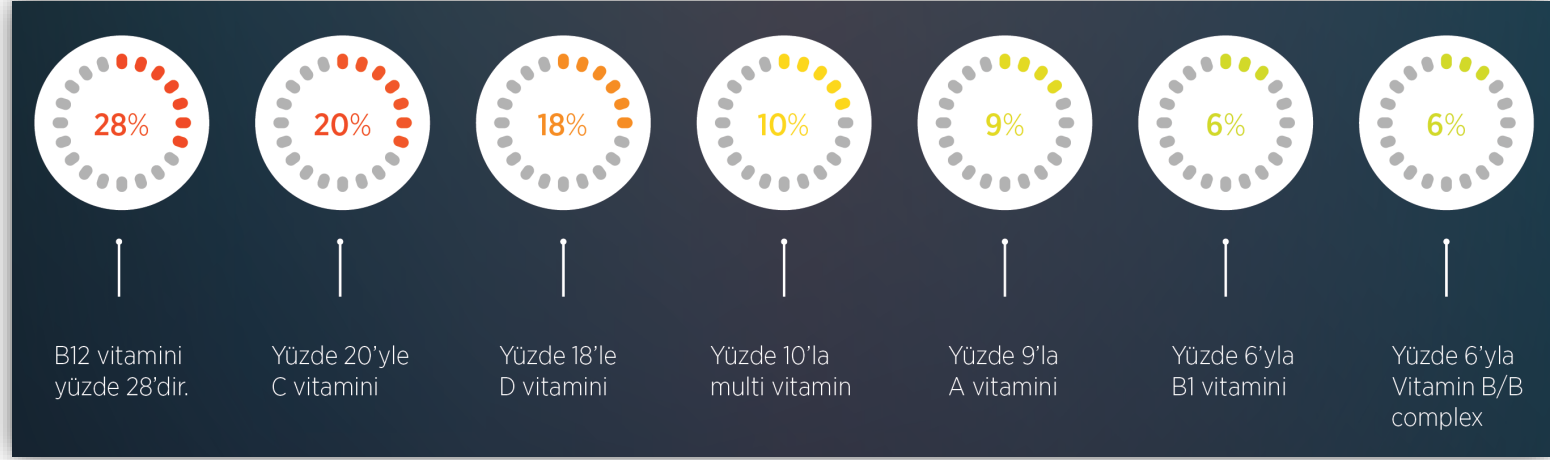
COVID-19 döneminde...





En Yaygın Kullanılan Gıda Takviyeleri Nelerdir?

En Yaygın Kullanılan Gıda Takviyeleri Nelerdir?



En Yaygın Kullanılan Gıda Takviyeleri Nelerdir?



En Çok Hangi Vitaminler Kullanılıyor?



Çocuklarda Durum Nedir?



- Beslenme rehberlerine göre, besinsel ihtiyaçlar gıdalarla karşılanmalı

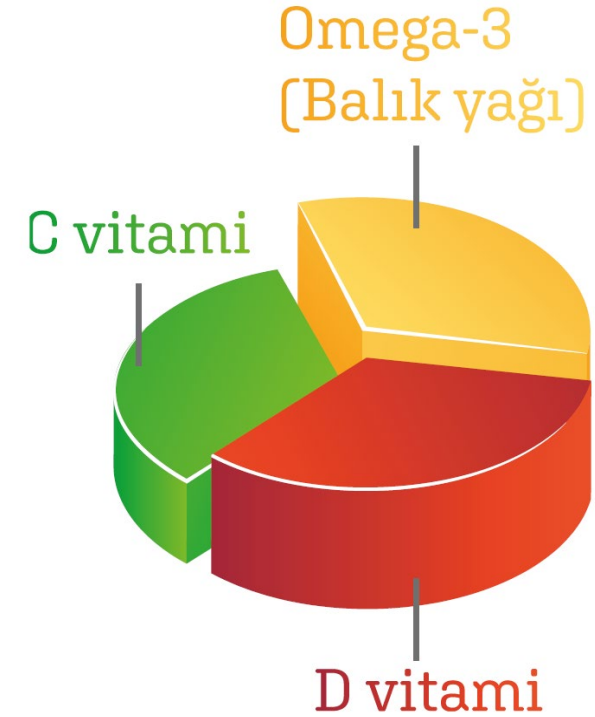


belirli koşullar altında sadece birkaç gıda takviyesinin kullanımı spesifik olarak önerilir.

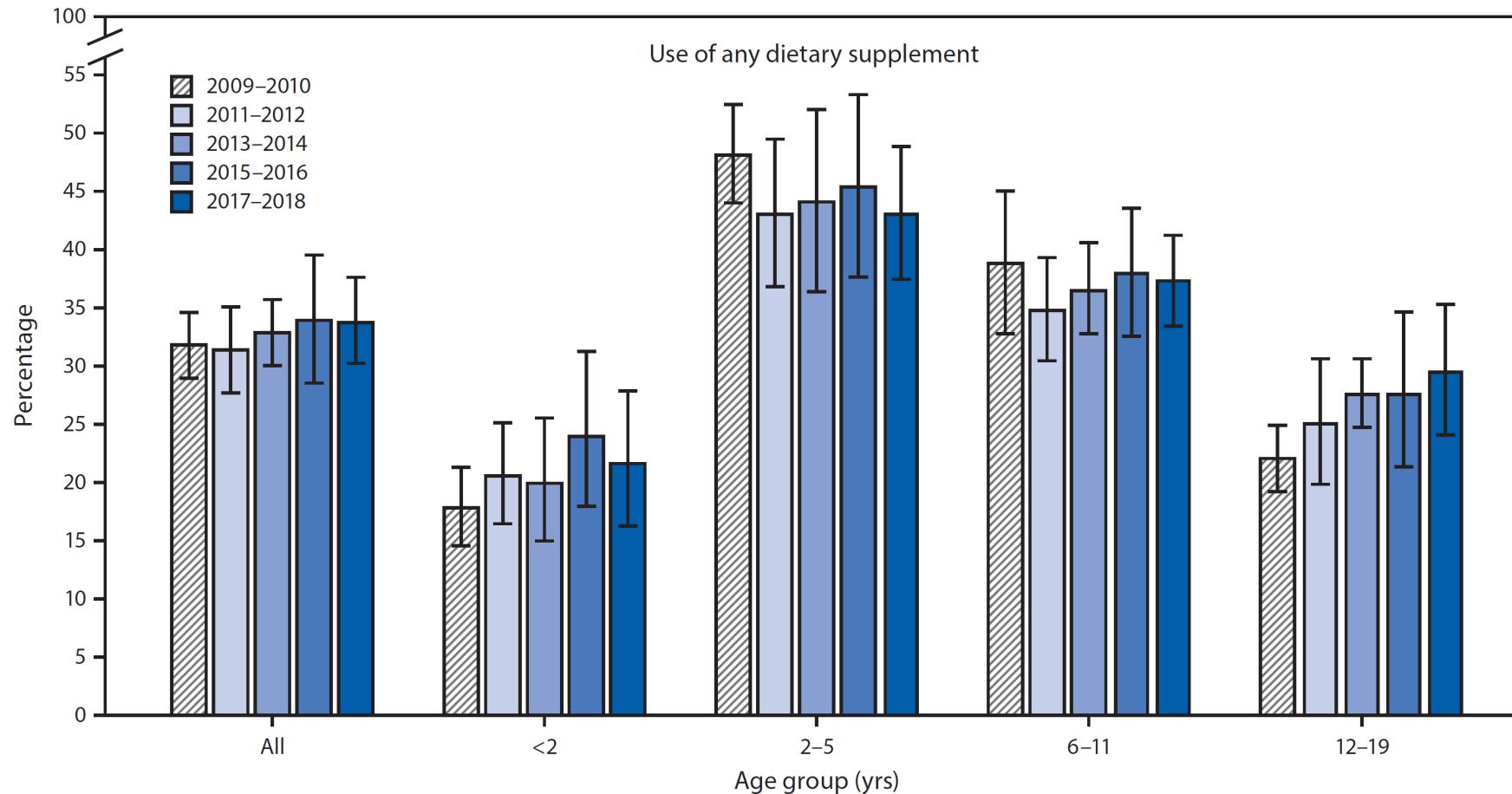
- Bununla birlikte, kullanım çocuklar ve adölesanlarda oldukça yaygın

Çocuklarda Durum Nedir?

- Her 2 kişiden 1'i çocuğu için gıda takviyesi kullanıyor
- Kullanım oranı kadınlarda, 25-34 yaş aralığında ve kendi için de gıda takviyesi kullananlarda daha yüksek
- Kullanmayanların sebebi ise “*çocuğunun ihtiyacının olmaması*”



Çocuklarda Durum Nedir?



Çocuklarda Durum Nedir?

TABLE 2. Prevalence of use of most frequently used dietary supplement product types in the past 30 days among children and adolescents (persons aged ≤19 years), by age group — United States, 2017–2018

Product type	Age group (years), % (95% CI)					P-value for difference by age*
	All (n = 3,683)	<2 (n = 591)	2–5 (n = 784)	6–11 (n = 1,115)	12–19 (n = 1,193)	
Multivitamin-mineral	23.8 (20.3–27.7)	11.0 (7.3–15.5)	34.6 (28.8–40.7)	29.5 (24.5–34.8)	17.3 (13.7–21.4)	<0.001
Single ingredient vitamin D supplement	3.6 (2.2–5.5)	5.4 (2.8–9.3)	1.7 (0.6–3.9)	1.8 (0.8–3.5)	5.4 (2.9–9.0)	<0.001
Single ingredient vitamin C supplement	3.0 (1.9–4.4)	1.1 (0.1–4.6)	2.0 (0.7–4.4)	2.4 (1.6–3.5)	4.2 (2.1–7.6)	0.083
Probiotic	1.8 (1.1–2.8)	1.9 (0.7–4.3)	3.7 (1.9–6.2)	2.0 (0.7–4.6)	0.8 (0.3–1.7)	0.020
Melatonin	1.3 (0.7–2.2)	0.0 (0.0–0.6)	1.4 (0.5–3.0)	1.3 (0.7–2.3)	1.5 (0.5–3.2)	0.435
Omega-3 fatty acid	1.3 (0.6–2.4)	0.5 (0.1–1.6)	1.4 (0.5–3.0)	1.2 (0.3–3.1)	1.4 (0.3–3.9)	0.707
Botanical	1.1 (0.6–1.9)	0.5 (0.1–1.8)	0.5 (0.1–1.3)	0.3 (0.0–0.9)	2.1 (0.8–4.6)	0.001
Multivitamin	1.0 (0.5–1.6)	1.2 (0.3–3.2)	0.8 (0.2–2.0)	0.6 (0.1–1.6)	1.3 (0.6–2.4)	0.361

Abbreviation: CI = confidence interval.

* p-values calculated using F-based second-order Rao-Scott test.



Çocuklarda Durum Nedir?

- Doğal ürünler (vitamin, mineral olmayan gıda takviyeleri) çocuklar arasında en sık kullanılan tamamlayıcı sağlık yaklaşımıdır.
- En sık kullanılanlar;
 - balık yağı/omega-3 yağ asitleri,
 - melatonin,
 - probiyotikler,
 - ekinezya,
 - kızılıcık,
 - sarımsak takviyeleri ve
 - ginsengdir.

Balık yağı/omega-3 yağ asitleri

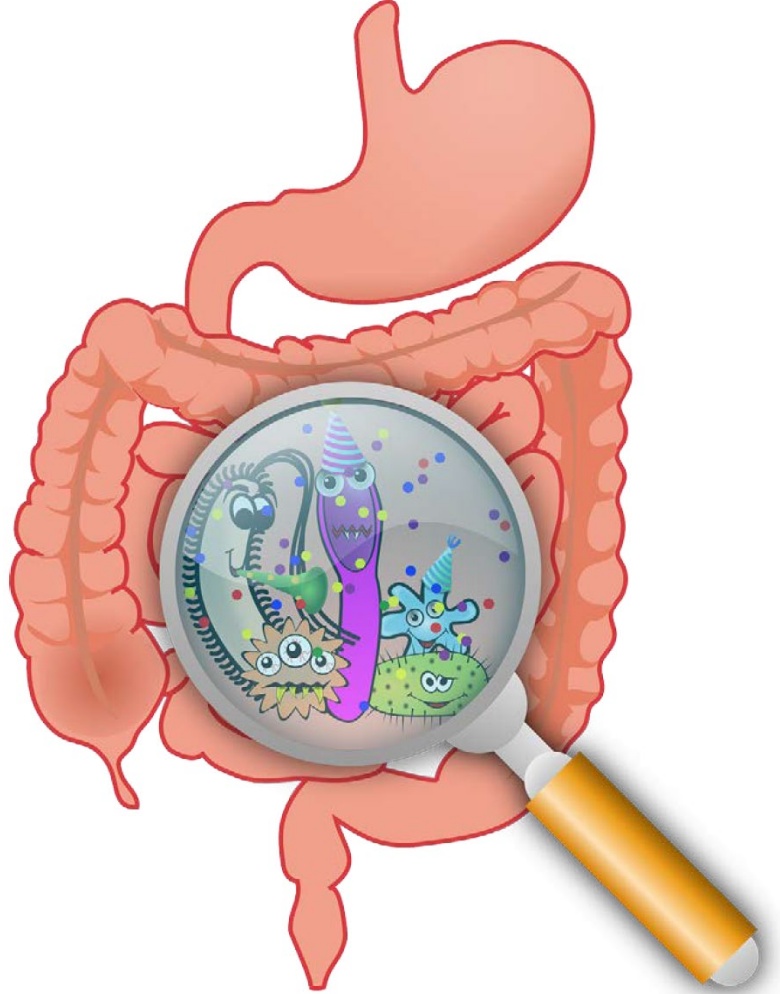
- DEHB semptomları için herhangi bir fayda sağlayıp sağlayamayacağı konusunda mevcut veriler yetersiz
- Bazı randomize kontrollü araştırmalarda, **DEHB tedavisinde ılımlı faydalar** sağladığı göstermiş, ancak DEHB semptomları için geleneksel uyarıcı ilaçlardan daha az etkili

Melatonin

- **Uyku bozuklukları** için kullanımına ilişkin klinik çalışmalardan elde edilen veriler sınırlı
- Sağlıklı çocukların yanı sıra DEHB'li, otizmlilerde ve diğer bazı popülasyonlarda, minimum yan etkilerle uyku bozuklukları üzerinde (*4 hafta boyunca uygulandığında*) yararlı etkisi olabilir
- Uzun süreli melatonin kullanımının güvenliği ve etkinliği hakkında sonuca varmak için veriler yetersiz



Probiyotikler



- Enfeksiyonlar ve antibiyotiklerden kaynaklanan **ishali önlemede** ve **İBS semptomlarını iyileştirmede** yardımcı olabilir, ancak değişen türlerin, preparatların veya suşların etkinliği hakkında yetersiz ve çelişkili veriler mevcut
- Sağlıklı çocuklarda **akut solunum yolu enfeksiyonlarının süresini** ↓
- ÜSYE'yi önlemede plasebodan daha faydalı olabilir, ancak araştırmaların kalitesi düşük veya çok düşük
- Soğuk algınlığını önleyip önlemediğini belirlemek için yeterli araştırma yok

Ekinezya

- Çocuklarda, çok az sayıda araştırma var ve sonuçları tutarsız
- Yetişkinlerde, **soğuk algınlığı** tedavisinde plasebodan daha etkili olma potansiyeline rağmen, klinik olarak amaca uygun tedavi etkilerine dair genel kanıtlar zayıf



Kızılcık

- İYE'yi önlemeye yardımcı olabileceğine kanıtlar tutarsız
- Çocuklar da dahil belirli gruplarda ***İYE riskini azaltmaya*** yardımcı olabileceği öne sürülmektedir.
- Yetişkinlerde yapılan bir araştırmada, idrardaki bakteri düzeyi ↓, ancak 1 yıl boyunca İYE sıklığında azalma olmamıştır.



Sarımsak takviyeleri

- Sarımsağın yaygın ***soğuk algınlığını önleme veya tedavi*** etmedeki etkilerine ilişkin klinik araştırma kanıtları yetersiz
- ***Daha fazla sarımsak tüketenlerde mide ve kolon gibi bazı kanser türlerinin görülme riski ↓***, ancak gıda takviyesinin riski azaltmaya yardımcı olduğu gösterilmemiştir
- Ulusal Kanser Enstitüsü, sarımsağı potansiyel anti-kanser özelliklere sahip birkaç sebzeden biri olarak kabul eder, ancak kanserin önlenmesi için gıda takviyelerini önermez

Ginseng

- Kore kırmızı ginsengi → dikkat eksikliği ve hiperaktivite / dürtüsellik semptomları olan çocuklar için faydalı olabilir
- Asya ginsenginin herhangi bir sağlık yararını destekleyen kesin kanıt bulunmamaktadır.



Open

genel sağlığı iyileştirmek

sağlığı korumak

diyetini desteklemek

sağlık problemlerini önlemek

bağışıklığı güçlendirmek

Why do children use dietary supp

Regar ... Anna T

Reason	All children (n = 2,044)
To improve overall health	41.1 (2.3)
To maintain health (stay healthy)	37.2 (1.4)
To supplement the diet	22.7 (2.2)
To prevent health problems	20.0 (1.7)
To boost immunity, prevent colds	13.9 (1.2)
For bone health	6.0 (1.1)
For teeth, to prevent cavities	4.9 (1.0)
To get more energy	4.2 (0.6)
For skin health, to alleviate dry skin	2.3 (0.5)
For anemia, to correct low iron levels	2.2 (0.4)
Other reasons	1.9 (0.4)
For mental health	1.6 (0.4)
For bowel/colon health	1.3 (0.3)

Data are presented as percentages (SE); participants can select more than one motivation for each product.



Bilinmesi gereken 10 Őey

1. Pek ok gıda takviyesi doğal kaynaklardan gelse de, **“doğal” mutlaka “güvenli” anlamına gelmez.**
2. Gıda takviyeleri için yasal düzenlemeler, reçeteli ve reçetesiz satılan **ilaçlar için olanlardan daha az katıdır.**
3. Gıda ve bitkisel takviyeler düşük kalitede olabilir ve ilaçlar, kimyasallar veya metaller gibi kirletici maddeler içerebilir. Gıda takviyeleri üzerine yapılan araştırmalarda, **bazı takviyelerin etiketinde ve Őiřesinde bulunanlar arasında önemli farklılıklar bulunmuştur.**



Bilinmesi gereken 10 Őey

4. Gıda takviyeleri, **diğer ürünler veya ilaçlar ile etkileŐime girebilir** ya da kendi başlarına istenmeyen **yan etkilere** neden olabilir.
5. ABD’de **her yıl yaklaşık 4.600 çocuk gıda takviyeleri nedeniyle acil servise başvurmaktadır**. Çoğu gözetimsizken bir vitamin veya mineral almıŐtır. Gıda takviyeleri için çocuklara dayanıklı ambalaj zorunlu değildir.
6. Bazı **homeopatik ürünler** (“nosode” veya “homeopatik bağışıklama” olarak adlandırılır) geleneksel bağışıklamaların yerine geçmektedir, ancak bunların **çocukları hastalıklara karşı koruduğu gösterilmemiştir**.



Bilinmesi gereken 10 Őey

7. Bazı yaygın takviyeler için güvenlik bilgileri:
 - **Sarı kantaron**; antidepresanlar, doğum kontrol hapları, nöbet ve kanser tedavileri de dâhil olmak üzere birçok ilaçla etkileŐime girer.
 - Uyku yardımı olarak kullanılan bir hormon olan **melatonin**, kısa süreli kullanım için güvenli görünse de uzun dönem etkileri bilinmemektedir.
 - Çocuklara **probiyotik** vermek riskli görünmemektedir, ancak özellikle uzun süreli kullanım için kesin kanıtlar yoktur. Kritik hastalar probiyotik kullanmamalıdır.
 - **Omega-3 takviyeleri**; geğirme, hazımsızlık veya ishal gibi minör mide sorunlarına neden olabilir.
 - Amerikan Pediatri Akademisi, yeterli ve dengeli bir diyetle beslenen sağlıklı çocuklar ve gençler için multivitamin önermemektedir. **Vitaminlerini yiyeceklerden alabilmeleri en iyisidir.**



Bilinmesi gereken 10 Őey

8. Gıda takviyeleri olarak pazarlanan bazı **vücut geliştirme ürünleri**, steroidler veya steroid benzeri maddeler içerir. Bunlar ciddi karaciğer hasarına, felce, böbrek yetmezliğine veya diğer ciddi durumlara yol açabilir.
9. Acai ve hoodia gibi **hızlı ağırlık kaybı** için pazarlanan gıda takviyeleri, uzun dönemde ağırlık kaybına yardımcı olmaz ve yan etkileri olabilir.
10. Çocuğunuz için düşündüğünüz veya hâlihazırda kullanmakta olduğunuz tamamlayıcı sağlık yaklaşımlarının etkinliği ve olası riskleri hakkında bir **sağlık çalışanına danışın**.

Gıda Takviyeleri Neden Önemlidir?

1. Besin ögesi içeren gıda takviyeleri, **diyetsel durumu iyileştirmede** pozitif bir role sahiptir.
2. Elzem olmamakla birlikte, gıda takviyeleri **besin ögelerini almak için farklı bir seçenek** sunar.
3. Takviyeler, sağlığı etkileyebilecek diğer birçok **biyoaktif bileşen** içerir.
4. Gıda takviyelerinin **içerik bilgisi**, alımların değerlendirilmesi ve planlanması için kritik öneme sahiptir.



Kimler Gıda Takviyesi Kullanmalıdır?

Gıda takviyeleri;

1. ***Toplumda risk gruplarının gereksinimlerini karşılamak*** (bebekler, adölesanlar, gebeler, yaşlılar, vb.) ve
2. ***Bireysel özel gereksinimleri karşılamak*** (çeşitli nedenlerle yetersiz alım ve gereksinimin artması durumlarında) amacıyla uygulanmaktadır.
3. Bu uygulamalar, beslenme yönünden risk altında olduğu tanımlanmış bireylere, ***özel gözetim ve denetim altında*** yapılmalıdır.

Kimler Gıda Takviyesi Kullanmalıdır?

Gıda takviyesi kullanımının gerekli olduğu durumlar;

- Düşük enerji içeren diyet tüketenler,
- Yeterli ve dengeli beslenmeyi sağlayamayanlar (*psikolojik ya da ekonomik nedenlerden dolayı*),
- Vejetaryenler (*özellikle hiçbir hayvansal gıda tüketmeyen veganlar*),
- Demir yetersizliği anemisi olanlar,
- Bebek (*D vit yetersizliğinin önlenmesi*) ve çocuklar,
- Gebe ve emzikli kadınlar (*demir, folat, B₁₂ vitamini, vb.*)
- Menapoz sonrası kemik kaybı fazla olan kadınlar,
- Yaşlılar,
- Uzun süre ilaç kullananlar (*antasitler, antibiyotikler, laksatifler, diüretikler*),
- Besin alımını engelleyen alerjik hastalıkları olanlar,
- Bir hastalığa bağlı tıbbi beslenme tedavisi alanlar,
- Diyaliz tedavisi gören hastalar, vb.

Takviye Kullanımının Riskleri Var Mıdır?

- Pek çok gıda takviyesi, **vücut üzerinde güçlü biyolojik etkileri olan aktif maddeler** içerir. Aşağıdaki eylemler zararlı - hatta yaşamı tehdit eden - sonuçlara yol açabilir;
 - Takviyeleri birleştirmek
 - İlaçlarla (reçeteli veya reçetesiz) birlikte takviye kullanmak
 - Reçeteli ilaçların yerine takviyeleri kullanmak
 - A vitamini, D vitamini veya demir gibi bazı takviyeleri çok fazla almak



Takviye Kullanımının Riskleri Var Mıdır?



Artan kullanım

etkinlik ve güvenlik konusunda halk
sağlığı endişelerini ↑
(hem kısa hem de uzun vadede)

İzlemek ve değerlendirmek zor

- birden fazla bileşen içerir
- zamanla bileşimi değiştirir
- ölçülmesi zor doz aralıkları kullanılır



Mevcut gönüllü advers olay raporlama sistemleri

uygunsuz takviye kullanımıyla ilişkili
halk sağlığı sorunlarını tespit
edilmesi zaman alabilir

Takviye Kullanımının Riskleri Var Mıdır?



Kullanım riskleri; *doğası-kaynaklı toksisite, etkileşimler* veya *ürün kontaminasyonlarına* bağlı organ hasarını içerir.



Takviye kullanan kişiler, yaşamı tehdit eden hastalıklar için potansiyel olarak *yararlı tedaviden vazgeçmeye daha yatkın* olabilir.

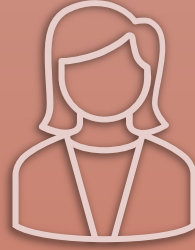


Bazı kişiler, takviyelerin *sağlıklı bir diyet ve yaşam tarzıyla* karşılaştırılabilir faydaları olduğuna inanırlar.

Sonuç ve Öneriler



Gıda takviyeleri, ilaç olarak değerlendirilmemeli



Doğru kişi tarafından önerildiğinde ve doğru şekilde tüketildiğinde bireyin sağlığını olumlu yönde etkileyebilir



Seçimde en önemli husus: ***güvenilirlik*** ve ***biyoyararlılık***



Sonuç ve Öneriler

Satış öncesi etkinlik ve güvenlik kontrolleri

- Reçeteli ilaçlar kadar sıkı değil
- Klinik araştırma fazlarından geçmeksizin satışa sunulur

Tür ve içerik

- Üretici tarafından belirlenir
- Kullanıcılar etiket bilgisi ile yetinir
- Güvenirlikleri hakkında bilgi yetersiz

Pazarlama

- Mevzuata aykırı sağlık beyanlarının kullanılması ve büyük ölçüde internetten pazarlanması, kontrolü güçleştirir

Sonuç ve Öneriler



Satışı ve tüketimi sağlık, uzun ömür ve yaşam kalitesi hedefleriyle sürdürülürken, milyarlarca dolarlık bir işletme endüstrisini temsil etmektedir.



Faydalı ve destekleyici etkilerinin yanında birçok farklı soruna (*kontaminasyon, katkı maddeleri, toksisite ve yanlış doz ve etiketlemeden kaynaklı problemler gibi*) da neden olabilmektedir.



Ülkemizde ve dünyada, zehirlenmeler ve ilaç etkileşimlerinin neden olduğu durumlar mevcuttur (*kayıtlara geçmemesi zararsız olduğu algısı yaratmamalı*).

Sonuç ve Öneriler



En iyi öneri

- Sadece halk sağlığı veya tıbbi ihtiyaç gibi spesifik durumlarda (örn. demir, folik asit veya iyot eksikliği gibi) kullanılması



Sağlıklı diyet

- Sağlıklı bir diyet tüketmek ve beslenme rehberlerine uymak, uzun ve sağlıklı bir yaşam için en uygun stratejidir



Eğitim programları

- Kullanımı ↓ yönelik programlar önemli, ancak büyük kârları tehdit edilecek olan büyük bir endüstriyle karşı karşıya kalındığında uygulaması zor

