

**Gastronomide Güncel Eğilimler  
Sempozyumu  
Mutfakta Sağlık-Culinary Medicine  
[CITATION]**

Doğan, M., (2024). Mutfakta Sağlık-Culinary Medicine.  
*Gastronomide Güncel Eğilimler Sempozyumu*, İzmir  
Ekonomi Üniveristesi, İzmir.

**Murat Doğan<sup>1</sup>**

**<sup>1</sup>Istanbul Gelişim Üniversitesi, Güzel Sanatlar Fakültesi,  
Gastronomi ve Mutfak Sanatları, İstanbul, Türkiye,  
ORCID ID: 0000-0001-6391-4887,  
[mdogan@gelisim.edu.tr](mailto:mdogan@gelisim.edu.tr),**

**7 Mayıs 2024**

# GASTRONOMİDE GÜNCEL EĞİLİMLER SEMPOZYUMU

## Mutfakta Sağlık-Culinary Medicine

Doç. Dr. Murat DOĞAN\*

### Culinary Medicine nedir? Kısaca tanımlar mısınız?

Hipokrat “*Gıdanız ilacınız olsun*” yaklaşımı ile gıda ve sağlık arasındaki ilişkiye odaklanarak sağlıklı gıda üretiminin ve mutfağın önemini vurgulamıştır. Günümüzde uzman doktorlar hastaları için beslenme kılavuzları yayınlamakta ve beslenme gereksinimlerini açıklamakta ancak çok az pratik bilgi vermekteler. Çeşitli sanayileşmiş ülkelerdeki aşçılar, kronik hastalıklar için diyet yemekleri hazırlamakta.

Culinary Medicine, beslenme bilimi ve tıbbi uygulamaların birleşimidir diyebilirim. Bu yaklaşım, sağlık sorunlarını iyileştirmek veya önlemek için beslenme ve yemek pişirme tekniklerini kullanmakta ve temelde, sağlık sorunlarını tedavi etmek veya yönetmek için sağlıklı beslenme alışkanlıklarını teşvik etmek amacıyla tıbbi ve beslenme bilgisinin birleştirildiği bir disiplindir. Culinary Medicine, hastalıkları tedavi etmek için ilaç yerine beslenmeyi öne çıkarmakta ve bu nedenle bireylerin yaşam tarzlarını ve diyet alışkanlıklarını değiştirmeye odaklanmaktadır. Bu yaklaşım, hastalıkların nedenlerini ele almak ve sağlıklı yaşam biçimini teşvik etmek için bir araç olarak kullanılmaktadır.

Onlarca yıldır hastanelerin diyet mutfaklarındaki diyet aşçıları, hastalık durumunda sağlıklı beslenme konusunda profesyonel eğitimi olmayan hastalar için menüler hazırlıyor. Bu aşçılar sıklıkla diyetisyenin reçetelerine göre hastalara özel yemekler hazırlamaktadır. Özellikle otel diyet mutfaklarında sağlıklı beslenmeye olan ilginin artmasıyla kronik hastalara yönelik glutensiz, diyabetik, tuzsuz yemekler gibi özel menülerle mutfak hizmetleri verilmektedir. Ancak bu mutfaklarda yeterli eğitimi olmayan aşçılar çalışmaktadır. Bu yanlış davranışların düzeltilmesi, gastronominin uzmanlık mesleği olan medikal mutfak şefliği kavramının doğru değerlendirilmesini gerektirmektedir. Tıbbi teknoloji ilerledikçe ve daha fazla insan hastalıklardan korunmalarına yardımcı olacak sağlıklı beslenmeye eriştikçe, kronik hastaların yaşam beklentisi de artmakta ve bu da gastronomi ve diyetetik ilkelerine dayalı uygulamalı yemek pişirme eğitimi verilerek gerçekleştirilebilir.

**Culinary Medicine mutfak uygulamalarının tıp ile bulunduğu yeni bir eğilim olarak kabul edilmektedir. Dünyada ve ülkemizde bu eğilim nasıl gelişmektedir ve uzmanlar belirli bir eğitimden geçerek mi bu eğilimi uygulayabilmektedirler? Konuyu detaylı olarak açıklar mısınız?**

Evet, Medikal Mutfak olarak da bilinen bu eğilim, dünyada ve birçok ülkede sağlık endüstrisinde giderek daha fazla dikkat çekmektedir. Bu eğilim, tıp ve beslenme bilimlerinin kesişimindeki bir noktada bulunur ve temel olarak sağlık sorunlarını beslenme ve yemek pişirme uygulamalarıyla ele almaya odaklanmaktadır.

**Dünya genelinde, Medikal Mutfak uygulamaları birkaç şekilde gelişmektedir:**

**Sağlık Kuruluşları ve Kliniklerde Uygulama:** Birçok sağlık kuruluşu ve klinik, hastaların beslenme alışkanlıklarını iyileştirmek ve kronik hastalıkları yönetmek için Medikal Mutfak yaklaşımlarını benimsemektedir. Beslenme uzmanları, şefler ve diğer sağlık profesyonelleri, bu kuruluşlarda hasta eğitim programları yürüterek ve özel diyetler hazırlayarak bu yaklaşımı uygularlar.

---

\* İstanbul Gelişim Üniversitesi, Güzel Sanatlar Fakültesi, Gastronomi ve Mutfak Sanatları Bölümü, İstanbul, Türkiye, E-posta: mdogan@gelisim.edu.tr, ORCID Numarası: 0000-0001-6391-4887

**Restoranlar ve Gıda Hizmetleri Sektöründe Uygulama:** Bazı restoranlar ve gıda hizmetleri işletmeleri, müşterilerine daha sağlıklı seçenekler sunmak ve belirli sağlık koşullarına uygun yemekleri sunmak için Medikal Mutfak ilkelerini benimsemektedir. Bu, menülerde besin değeri yüksek yemeklerin ve sağlıklı pişirme tekniklerinin kullanılmasını içermektedir.

**Eğitim Programları ve Sertifikasyonlar:** Medikal Mutfak uygulamalarını benimsemek isteyen şefler, beslenme uzmanları ve diğer sağlık profesyonelleri için çeşitli eğitim programları ve sertifikasyonlar mevcuttur. Bu programlar, katılımcılara tıbbi beslenme bilgisi, hasta eğitimi teknikleri ve sağlıklı yemek pişirme becerileri gibi konularda eğitim sağlamaktadır.

Günümüzde hastanelerde hastalar için diyet mutfakları mevcut olup, kronik hastalar taburcu olmadan önce evde teorik mutfak hekimliği eğitimi almakta, besleyici ve besleyici olmayan hasta gıdaları konusunda bilgi ve eğitimler verilmektedir. Ancak hasta yakınlarına menü oluşturma ve yemek hazırlama konusunda gerekli olan uygulamalı mutfak hekimliği eğitimi verilmiyor. Hasta ve yakınlarına yönelik pratik tıbbi mutfak video kayıtları tasarlanarak bu sorun aşılabılır. Ancak kronik hastaların mutfaklarında yemek hazırlama süreçleri uygun iletişim araçları ve online uygulamalarla kontrol edilip yönlendirilebilir. Doğru planlama ve daha fazla çalışma ile kronik hasta ve yakınlarının uygulamalı mutfak hekimliği eğitimi alması sağlanmalıdır. Kronik hastalar hekim tarafından teşhis konulduktan sonra diyetisyene yönlendirilir; beslenme programları tasarlanır ve gastronomi uzmanı tarafından bu hastalara rehberlik edecek bir prosedür oluşturulabilir. Multidisipliner çalışmanın önemi göz önünde bulundurularak Sağlık Bakanlığı ve hastanelerle iş birliği yapılarak kronik hasta ve yakınlarına yönelik uygulamalı mutfak hekimliği eğitim programları planlanmalı, hastane ve diğer yerlere gastronomi uzmanı görevlendirilmelidir.

Türkiye'de de Medikal Mutfak eğilimi gelişmektedir. Özellikle obezite, diyabet ve kardiyovasküler hastalıklar gibi yaygın sağlık sorunlarıyla mücadele etmek için bu yaklaşım benimsenmektedir. Beslenme uzmanları, diyetisyenler ve şefler, hastaların beslenme alışkanlıklarını iyileştirmek ve sağlıklı yaşam tarzlarını teşvik etmek için bir araya gelerek bu eğilimi desteklemektedir.

Uzmanlar genellikle Medikal Mutfak uygulamalarını benimsemek için belirli bir eğitimden geçerler. Bu eğitim, tıbbi beslenme, hasta danışmanlığı ve sağlıklı yemek pişirme teknikleri gibi konuları kapsar. Uzmanlar, bu eğitimlerin ardından hastalarına daha etkili bir şekilde beslenme danışmanlığı yapabilir ve sağlık sorunlarını yönetmek için pratik çözümler sunabilirler.

Özellikle kalıtsal hastalıkları (çölyak, fenilketonüri, galaktozemi vb.) ve/veya kronik metabolik hastalıkları (diyabet, hipertansiyon vb.) olan hastalara tanı konulur ve hekimleri genel olarak beslenmeleri konusunda bilgi vermektedir. Kronik hastalıklar tüm dünyada artış göstermekte olup, OECD bölgesinde en az iki kronik hastalığın görülme sıklığı %30 civarındadır. Genetik hastalıklarda ise özellikle beslenmede ihtiyaç duyulan genetik hastalıkların görülme sıklığı %0,1 ile %0,01 arasında değişmektedir ve 700 farklı hastalık bulunmaktadır. Artık hastalara ve diyetisyenlere çok az uygulamalı mutfak eğitimi verilmektedir. Herkese yaygın mutfak eğitimi vermek biraz zaman alacak gibi görünüyor. Gastronomi uzmanları tarafından verilecek uygulamalı mutfak eğitimleri hastaların sağlık sonuçlarını iyileştirecektir. Bu nedenle mutfak hekimliği alanında uzmanlaşan ve uygulamalı mutfak eğitimi veren gastronomi uzmanlarının sağlık sektörüne katkı sağlaması beklenmektedir.

**Ülkemizde diyet çeşitleri düşünüldüğünde Akdeniz diyeti ön plana çıkmaktadır. Bu diyet çeşidi “culinary medicine” çerçevesinde gastronomi konusunda eğitim alan adaylara avantaj sağlar mı?**

Evet, Akdeniz diyeti, sağlıklı beslenme ve hastalıkları önleme veya yönetme konularında oldukça popüler olan bir beslenme modelidir. Akdeniz diyeti, bol miktarda meyve, sebze, baklagiller, sağlıklı

yağlar (zeytinyağı gibi), balık ve az miktarda kırmızı et içeren bir beslenme planını içerir. Ayrıca, bu diyet, şarap tüketimini ılımlı sınırlar içinde tutmayı ve işlenmiş gıdaları azaltmayı da içerir.

Culinary Medicine çerçevesinde gastronomi eğitimi alan adaylar için Akdeniz diyeti önemli avantajlar sunabilir. İşte bazı nedenler:

**Sağlıklı Beslenme Bilgisi:** Culinary Medicine, beslenme bilimi ve tıp bilgisini birleştirir. Akdeniz diyeti, sağlık üzerinde olumlu etkileri bilimsel olarak kanıtlanmış bir beslenme modelidir. Bu nedenle, gastronomi eğitimi alan adaylar, Akdeniz diyeti hakkında derinlemesine bir anlayış geliştirerek, sağlıklı beslenme ve hastalık yönetimi konularında daha bilgili olabilirler.

**Yemek Pişirme Becerileri:** Culinary Medicine, sağlık profesyonellerine ve şeflere sağlıklı yemek pişirme becerilerini öğretir. Akdeniz diyeti, çeşitli mevsimlik malzemelerin kullanılmasını ve sağlıklı pişirme tekniklerinin uygulanmasını gerektirir. Bu nedenle, gastronomi eğitimi alan adaylar, Akdeniz diyetinin prensiplerini uygulama konusunda daha yetenekli olabilirler.

**Hasta Eğitimi ve Danışmanlık:** Culinary Medicine, hastalara sağlıklı beslenme alışkanlıklarını benimsetmeyi ve beslenmeyle ilgili bilinçlendirme yapmayı hedefler. Akdeniz diyeti, bireyleri sağlıklı beslenme konusunda eğitmeyi ve onlara bu beslenme modelini uygulamaları konusunda rehberlik etmeyi içerir. Gastronomi eğitimi alan adaylar, bu konuda daha etkili danışmanlık ve eğitim verebilirler.

Sonuç olarak, Akdeniz diyeti Culinary Medicine çerçevesinde gastronomi eğitimi alan adaylar için avantajlı bir beslenme modelidir. Bu diyetin prensiplerini anlamak ve uygulamak, sağlık profesyonellerine ve şeflere hastalarına daha iyi hizmet verme konusunda yardımcı olabilir.

### **Konu ile ilgili özellikle vurgulamak istediğiniz hususlar nelerdir?**

Sağlık sektörünün hastalar için daha sağlıklı, çekici ve lezzetli yemekler yapılmasına katkıda bulunabilecek gastronomi uzmanlarına ihtiyacı var. Özellikle hastanelerde servis edilen yemeklerde yenilikçi yeni tarifler oluşturulabilir. Sağlık sektöründe yiyecek-içecek hizmetlerinde gastronomi uzmanlarının aktif olarak istihdam edilmesi gerekmektedir. Hastane mutfaklarında diyetisyen eşliğinde menü planlama ve geliştirme aşamalarına katılmaları gerekmekte ve yatan hastaların sıklıkla karşılaştığı yetersiz beslenmeyi önlemek için aşçıların duyuusal analizler yapması ve dolayısıyla yemekleri tatlandırması gerekmektedir.

### **KAYNAKÇA**

Ağan, C., & Doğan, M. (2022). Lezzet ve Lezzetin bilimi: Mutfak Şeflerinin Lezzet Algıları Üzerine Bir Araştırma. *Safran Kültür ve Turizm Araştırmaları Dergisi*, 5(2), 199-219.

Doğan, M. (2022). Gıdalar, Özellikleri, Fonksiyonları ve Mutfak Uygulamaları. *Gıdalar, Özellikleri, Fonksiyonları ve Mutfak Uygulamaları*.

Doğan, M. (2022). Menü planlama ve standart reçeteler. *Toplu Beslenme Sistemleri ve Catering Hizmetleri Yönetimi*.

Doğan, M. (2022). Mutfakta Bilim Var-13: Sağlıklı Beslenme ve Hareketli Bir Yaşam: Mutlu İnsanlar. *Yemek Zevki Dergisi*.

Doğan, M. (2023). Gastronomi Mühendisliğine Giriş. *Gastronomi Mühendisliği*.

Mutlu, H., & Doğan, M. (2021). A new trend in gastronomy: Culinary medicine chef. *International Journal of Gastronomy and Food Science*, 24, 100328.

Mutlu, H., Demirçakmak, İ. L., & Doğan, M. (2022). Menu engineering in the restaurant business: A study on kitchen chefs. *Journal of Tourism and Gastronomy Studies*.



İZMİR EKONOMİ ÜNİVERSİTESİ

"bilimle anıta bilgiyle yöner"

**Uygulamalı Yönetim Bilimleri Yüksekokulu  
Gastronomi ve Mutfak Sanatları Bölümü**

# **GASTRONOMİDE GÜNCEL EĞİLİMLER SEMPOZYUMU**

**KAYIT (10:00-10:30)**

**AÇILIŞ KONUŞMALARI (10:30-11:00)**

*Prof. Dr. Y. Hakan ABACIOĞLU, Rektör*

*Prof. Dr. K. Nazan TURHAN, UYBYO Müdürü*

**1. OTURUM (11:00-12:00): *Mutfakta Sağlık***

**Moderatör: Dr. Öğr. Üyesi Betül ÖZTÜRK**

- Doç. Dr. Murat Doğan - İstanbul Gelişim Üniversitesi
- Doç. Dr. Özden Gökdemir - İzmir Ekonomi Üniversitesi
- Merve Mucuk - Uzman Diyetisyen ve Şef

**2. OTURUM (13.30-14.30): *Duyular ve Yemek: 'Nörogastronomi'***

**Moderatör: Dr. Öğr. Üyesi Feray YENTÜR**

- Prof. Dr. Tayfun Uzbay - Üsküdar Üniversitesi
- Dr. Öğr. Üyesi Esat Özata - İstanbul Beykent Üniversitesi
- Gökhan Oğuztımur - Yemek Stilisti ve Fotoğrafçısı

**3. OTURUM (14.45-15.45): *Yemek ve Sanat***

**Moderatör: Prof. Dr. K. Nazan TURHAN**

- Nihat Özdal - Şair ve Yazar
- Vedat Ozan - Araştırmacı, Yazar ve Koku Uzmanı
- Doç. Dr. Muzaffer Yılmaz - Necmettin Erbakan Üniversitesi

***Yemek Fotoğrafı Sergisi***

Gökhan Oğuztımur - Yemek Stilisti ve Fotoğrafçısı

07.05.2024

10:00 | IEU Çok Amaçlı Salon



