

Avrupa'nın folik asit takviyesini zorunlu kılma zamanı gelmedi mi?

Yazarlar: Martine Austin ve Renée Jopp, Uluslararası Spina Bifida ve Hidrosefali Federasyonu, Belçika

"Günümüzde, 80'den fazla ülkenin artık folik aside sahip en az bir temel tahıl takviyesi yapma zorunluluğu bulunmaktadır. Ancak, dikkati çekecek bir şekilde, henüz tek bir manda getiremediğimiz Avrupa, bunların dışındadır."

Nöral tüp kusurunun değirmencilik ve tahıl endüstrisiyle bağlantısı nedir? 2017, Nöral Tüp Kusurları (NTD) gibi dünyadaki en yaygın doğuştan gelen doğum kusurlarından bazılarının küresel bir şekilde önlenmesini sağlamak için geleceği değiştiren ve çığır açan uluslararası çalışmanın 26. yıl dönümünün kutlandığı bir yıl oldu. Profesör Nicholas Wald'ın liderliğinde Tıbbi Araştırma Konseyi tarafından 1991 yılında yapılan araştırma, B vitaminin doğmamış bebeklere yönelik riski yüzde 72'ye kadar azaltarak, folik asidin NTD'lerin önlenmesinde sunduğu koruyucu faydalarını teyit etmiştir.

Aralarındaki olumlu ilişki o kadar kuvvetliydi ki deney zamanlanan sürenin öncesinde sona erdi, çünkü kontrol grubundaki kadınlardan folik asidi bırakmalarını istemeye devam etmenin etik dışı olabileceğine karar verilmişti. Çeyrek yüzyıl sonra, değirmencilik ve tahıl endüstrisi, bu ciddi hastalıkları önlemek amacıyla dünya çapında benimsenen stratejide önemli bir role sahip.

Folik asit nedir?

Folik asit (vitamin B9), yeşil yapraklı sebzelerde, bazı meyvelerde ve baklagillerde, hepimizin daha fazla yemeye gayret sarf ettiğimiz türdeki gıdalarda doğal olarak bulunan folatın insan yapımı halidir. Ancak, sağlıklı, dengeli bir diyet her zaman yararlı olurken, gıda folatları son derece değişkendir ve besinsel içeriklerinin büyük bir bölümünü pişirme ve yetersiz koşullarda ya da uzun süre depolama sonucunda yitirebilirler.

Folat/folik asit, hücrelerin büyümesinde ve gelişmesinde ve DNA'nın oluşmasında temel bir role sahiptir, bu nedenle, hücre büyümesi ve çoğalmasının en fazla olduğu, hamileliğin ilk aşamalarında oynadığı rol daha da önemli bir hal alır. Pek çoğumuz, sağlıklı, dengeli bir diyet ile bu temel vitaminden yeteri kadar alırız, ancak,

kadınların, sağlıklı bir hamilelik için gereken günlük folatı yalnızca diyet ile elde etmeleri imkansızdır.

Gebelik sırasındaki folat yetmezliği, beyin ve omurganın uygun şekilde oluşmaması durumunda hamileliğin ilk aşamalarında meydana gelen ciddi doğum kusurları ve nöral tüp kusurlarının oluşma riskini arttırdığı ve bundan etkilenen bebeklerin yaklaşık yüzde 70'inde de yaygın olarak ilişkilendirilen bir hastalık olan (genellikle beyindeki su olarak açıklanan) hidrosefalinin ortaya çıktığı bilinmektedir. Doğal folatların değişkenliği, asıl vitamin içeriğinin ne kadarının tüketiciye faydası olması için korunduğunu doğru bir şekilde ölçmeyi zor bir hale getirmektedir, ancak, folatın insan yapımı muadili önemli ölçüde daha kararlıdır. Her ikisi de suda çözünebilir, bu nedenle, vücutlarımız bunları etkin bir şekilde tutamaz ki bu da günlük tüketimi esas hale getirmektedir.

Sonuç olarak, 1992'den beri, dünyadaki pek çok ülke, hamile olabilecek tüm kadınlara, hamileliklerinde nöral tüp kusurları yaşama risklerini azaltmalarına yardımcı olmak için 400 mcg folik asit içeren günlük ek gıda almalarını tavsiye etmektedir. Alınan bu önleme rağmen, nöral tüp kusurları, her yıl halen yaklaşık yarım milyon hamileliği etkilemektedir, her yıl binlerce gebeliğin geç sonlanmasına (nöral tüp kusurlarının büyük bir bölümü, ilk kez, 20. haftadaki ultrason ile teşhis edilmektedir) ve pek çok bebeğin hem fiziksel engeller hem de öğrenme güçlükleriyle doğmasına neden olmaktadır. Bu durumların çoğu, günlük ve zamanında alınan ek folik asit ile önlenbilirdi.

Efsaneleri yıkmak

Her ne kadar çözüm basit gibi görünse de, bu durumun yalnızca ek gıda alımı ile başarılı bir şekilde önlenmesinin önünde pek çok engel bulunmaktadır ve toplumsal, kişisel ve ekonomik unsurların karmaşık bir şekilde bir araya gelmesinden dolayı bugüne kadarki stratejiler nispeten başarısız kalmıştır.

"Zamanlama" bunların önüne geçmek için önemli engellerden biridir, çünkü NTD'lere karşı etkin bir koruma sağlamak için, folat seviyelerinin gebelik oluşmadan önce koruyucu düzeye yükseltilmesi gerekmektedir.

Bunun yanı sıra, başarılı ek gıda desteği, hamileliklerin planlanması (dünyadaki hamileliklerin yüzde 50'si plansızdır), hedef grup içindeki temel insan davranışındaki değişim, kullanılabilirlik ve gıda desteğine erişim (pek çok ülkede mevcut değil) gibi çeşitli unsurlara bağlıdır. Ayrıca, bu, folik asitle ilgili yaygın olan pek çok yanlışlığın düzeltilmesine de bağlıdır; örneğin, folik asidin "bebeğe iyi geldiği için hamileyken almayı tercih edebileceğin bir şey" olmasından ziyade, çok ciddi sonuçların doğmasını önlemek için gebelik öncesi alınan önemli bir şey olması. Ya da gereken tüm folik asidi sağlıklı beslenerek alabileceğin ve folik asidin hamileliği önlediği (gelişmekte olan dünyada pek çok erkeğin düştüğü bir yanlışlık). Bu nedenle, 26 yıllık bilimsel bilgiye rağmen, halen, kayda değer küresel bir kamu sağlığı sorunu ile karşı karşıyayız.

Değirmencilik ve tahıl endüstrisi, folik aside sahip temel tahıl ve unların hem gönüllü hem de zorunlu bir şekilde takviye edilmesi aracılığıyla NTD'nin önlenmesine yönelik birçok karmaşık küresel engelin üstesinden gelmeye yardımcı olan bir araç görevini görmektedir. Dünya çapında, insanlar, yaygın bir şekilde, beslenmelerinin temel bir parçası olarak buğday unu, pirinç unu ve pirinç tüketmektedir. Bu tahıllardan birini veya daha fazlasını takviye etmek, nüfusun besin alımını arttırmanın maliyet-etkin bir yoludur.

Folik asit ile gıda takviyesi

1996 yılında, Umman, folik asit içeren buğday unu takviyesini ulusal düzeyde zorunlu kılan ilk ülke olmuştur. Bunu, 1998 yılında, nöral tüp kusurlarının önüne geçmeyi amaçlayan ulusal bir strateji kapsamında (gıda desteğinin yanı sıra) gıda takviyesi getiren ABD takip etmiştir. Bu sayede, değirmencilik ve tahıl endüstrisi, ABD çapında nöral tüp kusurlarının doğumdaki prevalansında tahmini olarak yüzde 35'lik bir azalmaya neden olmuştur ki bu da gerçek anlamda, 1,300 bebeğin bu tür hastalıklarla doğmamasına denk gelmektedir. Kamu sağlığı açısından elde edilen büyük bir başarı öyküsü!

Ancak, folik asit takviyesi nöral tüp kusurlarının oluşma riskini düşürmenin yanı sıra daha geniş bir nüfusta folat eksikliği ve folat eksikliği anemisi riskini azaltmaktadır. Günümüzde, 80'den fazla ülkenin artık folik aside sahip en az bir temel tahıl takviyesi yapma zorunluluğu bulunmaktadır. Ancak, dikkati çekecek bir şekilde, henüz tek bir manda getiremediğimiz Avrupa, bunların dışındadır. Avrupa, (beraberinde getirdiği eksikliklerle) ek gıda desteğine ve (olumlu ancak kısıtlı bir etkisi olan) gönüllü gıda takviyesine bağlı kalmaya devam ederken, zorunlu gıda takviyesinin, kamu sağlığına ilişkin olumlu, eşitlikçi sonuçlar yaratmada önemli ölçüde daha etkili olduğu kanıtlanmıştır. Örneğin, gönüllü takviye Avustralya'da 1995 yılında başladığında, yerli annelerde doğan bin bebekten 2'si, bir nöral tüp kusurundan etkileniyordu (yerli olmayan annelerin bebeklerinde bu oran iki katıydı). 2009 yılında zorunlu takviyenin gelmesiyle, şaşırtıcı derecede bir azalma yaşanarak, bu oran binde 0,5'e düştü. Bu aynı zamanda, folik asitle yapılan zorunlu gıda takviyesinin, bu karmaşık hastalıkların önlenmesinde ve nedenbiliminde sosyoekonomik eşitsizliğin etkisini eşsiz bir şekilde azaltabildiğinin bir göstergesidir.

Destek çabaları

Uluslararası Spina Bifida ve Hidrosefali Federasyonu (IF), devam etmekte olan küresel takviye etkinliğinde varlığını hissettirmeye devam etmektedir. Avrupa Birliği'nde gıdalara vitamin ve mineral eklenmesi hakkındaki 1925/2006 (EC) Yönetmelik çıkarıldığında, IF, Avrupa'da folik aside sahip un ile zorunlu bir gıda takviyesi yapılması gerektiğini savunmuş ve tüm Üye Devletlerin folik aside sahip temel bir gıda takviyesi yapmasını sağlayacak bir politika onaylamalarını isteyerek, Birleşmiş Milletler'e bir bildiri göndermiştir. Daha fazla ilerleme kaydetmek için, IF, endüstriyel olarak öğütülmüş tahıl ürünlerinin takviyesiyle sağlığın iyileştirilmesi için çalışan uluslararası, kamu, özel ve sivil bir ortaklık olan Un Zenginleştirme İnisiyatifi'ne (Artık Gıda Zenginleştirme İnisiyatifi – FFI) katılmıştır.

IF'in Başkanı Margo Whiteford'un da belirttiği üzere: "FFI'nin o zamanki yürütücüsü Prof. Dr. Glen Maberley'in dünya çapındaki zorunlu gıda takviyesiyle ilgili genel bir bilgi verdiği Uganda, Kampala'da 2007 yılında başlayan IF'in yıllık uluslararası konferansları sırasında nöral tüp kusurlarının birincil bir şekilde önlenmesi yinelenen bir konu haline gelmiştir. Aynı yılda, yani 2007 yılında, IF ve FFI, folik aside sahip un ile zorunlu gıda takviyesini desteklemeleri için Avrupa'daki yetkilileri etkileyecek bir strateji geliştirme amacıyla Avrupa'da bir toplantı düzenlemiştir.

Etkinlik, bilimsel dünya, uluslararası kuruluşlar, endüstriden ve engelli hareketi kapsamında gelen ilgili ortakları bir araya getirmiştir. 2008 yılında, IF, Macaristan'ın Budapeşte şehrinde 1. Orta ve Doğu Avrupa Zirvesi Gebelik Öncesi Sağlığı ve Doğum Kusurlarının Önlenmesi Zirvesi'ne katılmıştır. Hem ABD'den hem de Güney Amerika'dan gelen konuşmacılar, hem folat yetersizliğiyle başa çıkan hem de takviyenin uygulandığı ülkelerde NTD'nin görülme sıklığının ortalama olarak yüzde 46 oranında azalmasını sağlayan bir halk sağlığı müdahalesi olarak folik asit takviyesinin etkinliği, sürdürülebilirliği ve maliyet-etkinliğini vurgulamıştır.

Bu müdahalenin koruyucu faydaları, hastalığın en sık görüldüğü ülkelerde (örn. Brezilya, Peru, Şili) daha iyi bir şekilde görülmüştür. Mısır lapası ununun (Latin Amerika'da bulunan bir gıda maddesi) ABD takviye programına eklenmesiyle, Hispanik kadınlar arasında belirgin bir şekilde daha yüksek olan NTD riskiyle başa çıkmak amaçlanmaktadır."

Küresel ortaklıklar ve etkinlikler

AkzoNobel, Helen Keller International, FFI, ve IF'in de dahil olduğu bir ortaklık ile, Smarter Futures (Daha Akıllı Gelecekler) projesi, buğday ve mısır ununun temel vitamin ve mineraller ile zenginleştirilmesiyle Afrika'daki sağlığı geliştirmek için Hollanda hükümetinden alınan fon ile 2009 yılında başlatılmıştır. Smarter Futures, un değirmencileri ve hükümetin gıda denetim çalışanları, vitamin ve mineral tedarikçileri, uluslararası kuruluşlar ve Afrika'daki akademik kurumlar için teknik destek ve eğitim sunmaktadır.

Bu büyük oranda engellenebilir hastalıkların duygusal, psikolojik, kişisel ve sağlıkla ilgili sonuçları, bu hastalıkların birincil olarak önlenmesi yönelik çabaların artırılmasının ana nedeni olsa da, bunların beraberinde gelen maliyet faydaları (özellikle de sağlık hizmeti bütçeleri ve kaynaklarının bir kırılma noktasına geldiği böyle bir zamanda) da su götürmez. IF, 2011 yılındaki 4. Uluslararası Mühlenchemie Sempozyumu "Unun Geleceği" folik asit ile un takviyesini, doğum kusurlarını önleyecek maliyet-etkin bir yöntem olarak sunmuştur. 2012 yılında IF ve FFI, Avusturya'daki 15. Avrupa Sağlığı Forum Gastein'de un takviyesinin, doğum kusurlarını önleme ve beslenmeyi geliştirme konusunda sunduğu fırsatları vurgulayan bir atölye çalışması düzenlemiştir.

2013 yılında, IF, bir derleme makalesi için FFI, Emina Spina Bifida Araştırma, Önleme ve Politika Merkezi ve UNICEF ile birlikte çalışmış ve Nutrition Bulletin'in Haziran sayısında "*Folic acid fortification of wheat flour: A cost-effective public health intervention to prevent birth defects in Europe*" (Buğday ununun folik asit takviyesi: Avrupa'da doğum kusurlarını önlemek için maliyet-etkin bir halk sağlığı müdahalesi) adlı makaleyi yayınlamıştır.

2015 yılında GAIN tarafından Tanzanya'da düzenlenen Gelecekle Zenginleştirilmiş Gıda Zenginleştirilmesi Küresel Zirvesi'nde, IF, panele "Hayatı başlamadan önce korumak: Spina Bifida'nın etkisi" isimli çalışmasıyla katılmış ve doğum öncesi dönemde ideal folat seviyesine ek gıdalar ile ulaşmanın ne kadar zor olduğunu vurgulamıştır. FFI, Boston Çocuk Hastanesi ve CURE Hidrosefali, Hidrosefali Derneği, ABD Spina Bifida Derneği ve Toronto Üniversitesi Sunnybrook Sağlık Bilimleri Merkezi ile birlikte, ABD Hastalık Kontrol ve Önleme Merkezleri, Doğum Kusurları ve Gelişimsel Yetersizlikler Ulusal Merkezi'nin danışmanlık desteğiyle, IF, *PUSH! Global Alliance*'ı başlatmıştır. Amaç, spina bifida ve hidrosefalinin önlenmesini hızlandırmak ve bu hastalıklardan etkilenenlerin uygun bakıma ve daha iyi bir hayat kalitesine ulaşmasını sağlamaktır.

İleriye doğru

Unun folik asit ile zorunlu bir şekilde takviye edilmesinin, küresel olarak hamileliklerin NTD'den etkilenme sıklığını azaltan, şimdiye kadarki en başarılı kamu sağlığı müdahalesi olduğu kanıtlanmışken, NTD'ler, dünya çapında perinatal ölüm ve sakatlığın önemli bir nedeni olmaya devam etmekte. Henüz Avrupa'ya folik asit takviyesi için bir manda getiremesek de, IF, bu hedefe ulaşma konusundaki kararlılığını sürdürmekte ve hükümetlerin kamu sağlığına ilişkin bu hayati öneme sahip eylemi yerine getirmeleri için tekrardan bir çağrı yapacak.

IF'in Başkanı Margo Whiteford'un bu konudaki yorumu şu şekilde: "IF, farkındalığı arttırarak NTD'nin etkin bir şekilde azalmasına katkı sağlayacak samimi politika önerilerinde bulunmaları, folik asit gıda takviyesi ve desteğiyle ilgili planlarını uygulamaları için Avrupa Birliği'ne çağrı yapmakta. IF'in önerisi, bu önlemi almaları için tüm ülkeleri aktif bir şekilde destekleyecek zorunlu bir gıda takviyesi için uluslararası bir politika oluşturulması yönünde."

NTD'nin önlenmesini arttırmaya yönelik küresel çabaları pekiştirmek amacıyla, IF, 2016 yılındaki uluslararası konferansında Küresel Önleme İnisyatifi'ni (GPI) başlattı. İnisyatifin ilk hareketi, 2017'nin Ocak ayında ilk Dünya Folik Asit Farkındalığı Haftası ilan etmektir. Birleşik küresel bir topluluk olarak üyelerinin, akademisyenlerinin, sağlık uzmanlarının, hükümetlerin, eğitimcilerin ticari ve sivil toplum kuruluşlarındaki ortakların bir araya gelmesiyle, NTD riskinin (ve genellikle beraberinde gelen hidrosefali hastalığının) azalmasını en üst seviyeye getirmeyi amaçlayan GPI, bu türde yapılan ilk girişim.

(Hem NTD hem de hidrosefali ve önlenmesi alanında) Küresel uzmanlardan oluşan dünyaca ünlü bir panele sahip olmasıyla, Gıda Zenginleştirme İnisyatifi'nin yönetim kurulu üyeliğini üstlenmesiyle, gıda desteğiyle ilgili yaptığı tavsiyelerle küresel bir katılım gerçekleştirilmesiyle, (uzun süre hizmet veren uluslararası bir hasta organizasyonu olarak) bu hastalıkların hayat boyu süren etkilerini daha önce hiç olmadığı kadar anlayabilen yapısıyla, IF, folik asit takviyesinin küresel bir zorunluluk haline gelmesini temel alan bu amaca liderlik etmek için ideal bir konumda.

Önemli olan aslında, IF'in NTD'nin görülme sıklığını azaltacak birincil önleyici tedbirlerin alınmasını etkin bir şekilde desteklerken, önleme kampanyalarının da engelli insanların onurunu koruması ve bunun damgalama ve ayrımcılığı arttıracak türde bir algılanmaması gerektiğine vurgu yapması.

www.ifglobal.org

Şekil 1: Unun folik asit ile takviyesi yapıldıktan sonra NTD'de yaşanan azalmalar