

Et Tüketiminden Kaynaklanan Problemler

Et hiçbir zaman sağlıklı bir besin olmamıştır. Ara sıra tüketilmesine rağmen en büyük ilgiyi endüstri çağında kazanmış ve geçmiş çağlarda çok fazla sağlık problemlerine yol açmamıştır. Önceki çağlarda etin sebep olduğu temel rahatsızlıklar çeşitli **enfeksiyonların ve parazitlerin** bulaşmasıydı.

Yine de günümüzde et tüketiminin bazı riskleri vardır. Hijyen tekniklerindeki gelişme sayesinde, hala mevcut olmalarına rağmen bakteri ve parazitlerin bulaşması önlenmektedir. Günümüzde en çok gelişmiş ülkelerdeki tüketicileri ilgilendiren etin zararlı etkileri, yapay **yemlerle**, normalden daha hızlı bir şekilde gelişmeyi sağlayan **hormonlarla, antibiyotiklerle**, strese karşı **yatıştırıcılarla ve buna benzer daha birçok maddelerin** verilmesi sonucunda hayvanların hastalanmalarını sağlamak için sayısız kimyasal maddelerle sadece ticari kar amacı güdümlü olarak yetiştirilen hayvanların etinin tüketilmesinden kaynaklanır.

Et tüketiminin mantıklı düşünce ile kesinlikle bağdaşmadığının bilincindeyim.

ALBERT SCHWEITZER

Nobel Ödülü Kazanan Hekim

Barış Ödülü 1875-1965

Üreticiler her ne kadar ürünlerinin patojenik mikroorganizmalar taşımadığını garanti etseler de sığır yetiştiriciliğindeki doğal olmayan şartların sonucunda et tüketiminin neden olduğu problemler gün geçtikçe artmaktadır.

Et eskiden sadece bayram ve yortu gibi hayvanların kurban edildikleri özel günlerde tüketilirdi. Yılın geri kalan zamanında ise et tüketimine çok sık rastlanmazdı. Günümüzde eti yılın her günü herhangi bir süper marketten satın almak mümkündür. Bu yüzden eğer istendiği takdirde her gün tüketilebilir. Eski zamanlarda eti sadece zengin kişiler satın alabiliyordu.

Doğal olmayan yöntemlerle beslenen hayvanlardan elde edilen ve piyasada bol miktarda bulunan etlerin tüketiminin sonucunda insan sağlığı için yadsınamayacak ölçüde büyük riskler oluşur.

Doymuş Yağ Asitlerinin Aşırı Miktarda Tüketilmesi ve Kolesterol

Et çoğunluğu doymuş yağ asitlerinden oluşan bol miktarda yağ içerir. Beslendikleri ağıllarda kimi zaman tamamen hareketsiz kalan hayvanlardan elde edilen et yağsız gibi görünse bile aslında çok miktarda yağ içerir. Örneğin domuzlarda da aynı durum söz konusudur. Yağsız domuz eti bile yaklaşık % 18 yağ içerir.

Ete dayalı bir diyetin sonucunda aşırı yağ tüketimi, **tütün**, **stres** ve **sağlıksız alışkanlıklar** kandaki **kolesterolün** artmasının başlıca sebebidirler. Bu madde atardamar duvarında birikir ve onun daralmasına neden olarak kanın geçişini zorlaştırır ve **ateroskleroz** (damar sertliği) olarak bilenen hastalığın oluşmasına yol açar. Atardamarlarda oluşan bu daralma miyokardiyal **krizin**, beyin **trombozunun**, eller ve ayaklardaki **kan dolaşımını** eksikliğinin temel sebebini oluşturur.

Hayvansal kaynaklı besinler iki şekilde kanda kolesterol üretirler;

BAZI ET TÜRLERİNDEKİ YAĞ MİKTARI	
Etin Türü, Hayvanın Kısımları	Her 100 gramda Yenebilir Etteki Yağ Miktarı
DOMUZ ETİ	
Beykın	57.5
Parça Et	35.1
Salam	33.7
Dilimlenmiş, konserveleşmiş Jambon	18.8
Bel Kısımındaki Et	12.6
Kurutulmuş Jambon	8.3
KUZU ETİ	
Orta Yağlı Et	21.6
Kuzu Budu	17.1
Yağsız Et	5.25
SIĞIR ETİ	
Dana Eti (Bel)	9.14
Sığır Filetosu	7.8
Orta Yağlı Et	6.8
Dana Budu	3.1
Yağsız Et	2.9
KÜMES HAYVANLARI	
Ördek Eti	5.95
Bıldırcın Eti	4.53
Tavuk Eti	3.1
Hindi	2.86
Not: Rakamlar çiğ etteki oranı göstermektedir.	

- Çünkü bağırsaklarda emilen ve direkt olarak kana karışan **kolesterol içerirler** (sayfa 49 tabloya bakınız). Bitkisel besinlerde kolesterol bulunmaz.
- Çünkü vücutta kolesterol üretimini artıran **bol miktarda doymuş yağ asitleri içerirler**. Bitkisel besinler en çok kandaki kolesterol seviyesini dengeleyen yada azaltan doymamış yağ asitleri içerirler.

Et ve sosis, sucuk gibi bol miktarda yağ içeren et ürünleri ve aynı zamanda kabuklu deniz hayvanları kolesterol seviyesinin artması ve dolayısıyla **damar sertliğinin** oluşmasında önemli bir sebep teşkil etmektedir. Diğer hayvansal gıdalar da (yumurta, krema ve peynir) buna dahildir.

Diyetteki yağ tüketimini azaltmayı gerektiren diğer bir sebep de; bazı **kanser** türlerine yakalanma riskinin tüketilen yağ miktarı ile yakından ilgili olduğunu kanıtlayan kesin bulguların mevcut olmasıdır¹. Dünya Sağlık Örgütü doymuş yağ asitlerini içeren yağların günlük alınan kalori miktarının % 0'ını (hiç tüketilmemesini) yada % 10'unu karşılayacak oranda tüketilmesini tavsiye etmektedir sayfa 48 bakınız). Günümüzde batılı ülkelerin çoğunda, çoğunluğu doymuş hayvansal yağlar olmak üzere toplam alınan kaloninin % 45'ini karşılayacak ölçüde yağ tüketilmektedir. Yağ tüketiminin azaltılması için eğitici kampanyalar düzenleyen ABD gibi ülkelerde bu oran toplam alınan kaloninin % 34'ünü karşılayacak bir orana düşmüştür. Diyetin bir parçası olarak ne kadar çok et ve hayvansal gıdalar tüketilirse, damar sertliği, kanser, obezite ve diğer hastalıklara yakalanma riski de o derecede artar.

¹Dünya Sağlık Örgütü Teknik Raporlar Serisi No:797 (Diyet, Beslenme ve Kronik Hastalıkların Önlenmesi) Dünya Sağlık Örgütü Çalışma Grubunun raporu (1990), sayfa 119.



Endüstriyel besi çiftliklerindeki hayvanların sağlıksız yaşam koşullarından dolayı yağsız gibi görünen etler bile çok miktarda yağ içerirler.

Kanser

ızgarada kızartılmış 1 kg biftekte 500 adet sigaradakine eşit oranda **benzopiren** (kanserojen yapıcı madde) bulunduğunu biliyor muydunuz?² Et ile beslenen farelerde lösemi ve mide kanseri oluşur³. Benzopirenin kanserojen etkisi çok iyi kanıtlanmıştır.

Kanserojen maddeler, ızgara et yemeseniz bile vücudunuza farklı şekillerde girebilirler⁴. Et çok yüksek ısıda ızgarada yada yağda kızartıldığı zaman oluşan metil kolantren bu maddelerden

²LUINSKY, W.; SHUBIK, P; mangalda pişirilen ette bulunun benzopiren ve diğer polinükleer hidrokarbonlar.

³RIGDON R; H; NEAL, J.; MACK, J. benzopiren alan farelerde lösemi. Teksas Biyoloji ve Top Raporu 25; 553-557.

⁴GRACE J. T.; MIRAND E, A.; MOUNT, D, T Virüsler ile Kötücül Hastalıklar Arasındaki İlgisi. Uluslararası Tıp Arşivi 105;482-491 (1960).

Mide Kanserinde Diyetin Önemi

İspanya’da haftalık bir tıp dergisinde yer alan bir makale şu sözlerle başlıyordu: “Uygulanan diyet türünün Adenokarsinoma’nın (**mide kanserinin**) oluşumundaki temel faktör olduğu açıkça gösterilmiştir.” Bu sözler mide kanserinin, her yıl tüm dünyada daha çok oranda ölüme neden olan kanser türlerinden biri olduğu gerçeğini vurgulamaktadır. Aşırı miktarda **tuz** tüketiminin midedeki bakterilerin artmasına neden olduğu kanıtlanmıştır. Bu bakteriler (et endüstrisinde yaygın bir şekilde kullanılan) besin **nitratlarını nitrite** dönüştürürler. Nitrit de sindirim sisteminde bulunan **aminler** ve **üre** ile birleştiğinde karsinojen olarak tanınan **nitrozamin** ve **nitrozüre** maddelerini üretir.

Mide kanseri **tütsülenmiş** et, balık ve aşırı miktarda **baharat tüketimi** ile yakından ilgilidir. Geleneksel diyetin bu tür yiyecekleri bol miktarda içerdiği ve mide kanserine çok sık rastlanan Japonya’da bu kanıtlanmıştır.

Diğer bir sebep de kansere karşı koruyucu bir etki sağlayan vitaminlerin eksikliğinden kaynaklanmaktadır.

A Vitamini: Provitamin şeklindeki A vitamini (karoten) zararlı tümörlerin oluşumunda önemli bir rol oynayan **serbest radikallerin** oluşumunu **engeller**.

C Vitamini: (Sadece bitkisel gıdalarda bulunur); diğer birçok işlevinin yanı sıra **nitratların nitrit** ve nitrozaminlere dönüşmesini **engeller**.

E Vitamini: Hücreleri dejeneratif değişikliklere karşı koruyan bir **antioksidan** görevini görür.

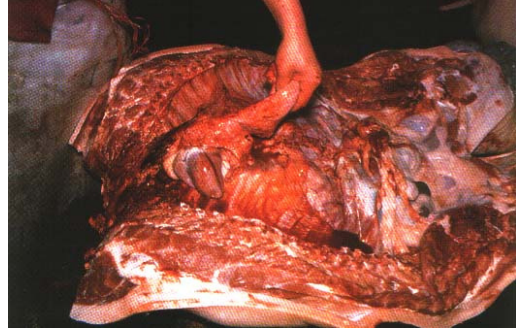
Tuz, nitrat ve tütsülenmiş gıdaların tüketiminin azaltılması ve bununla birlikte **meyve ve taze sebze** tüketiminin artırılması eldeki verilere göre **mide kanserini önlemenin en iyi yoludur**.

biridir. **Metilkolantren** deney hayvanlarına çok miktarda verildiğinde, bu hayvanlarda kanser oluşmaktadır. Çok az miktarlarda verildiğinde ise direkt olarak kansere yol açmamasına rağmen onları uyuşturmaktadır. Bu madde az bir miktarda bile olsa diğer kanserojen maddeler ile bir araya geldiğinde kötücül tümör oluşmasına neden olur. Şunu söyleyebiliriz ki; metil kolantren herhangi bir şekilde vücudumuza giren diğer **kansorejen** maddelerin zararlı etkilerini büyük ölçüde

artırır.

Çoğu zaman kesimevlerindeki hayvanlarda gerek iyi huylu gerekse **kanserojen** olmak üzere bazı **tümör** çeşitlerine rastlanır. Genellikle bu kısımlar atılır...; ama her zaman değil! Öyleyse hayvanın geri kalan kısmına ne olur? Bazı kanser hücrelerinin lenfatik keselerin kanın ve diğer organların içerisinde kaldıkları kesindir. 1960’lı yıllarda deney hayvanları üzerinde virüslerin neden olduğu bazı kanser türlerinin bulaşma oranı ile ilgili bazı çalışmalar yapılmıştır.

Domuz eti en fazla yağ içeren ettir. Domuz etinden yapılan York Jambonu (pişmiş jambon) gibi bazı ürünler yaklaşık % 40 oranında yağ içerir ve geleneksel olarak hasta kişilere tavsiye edilmesine rağmen- neyse ki artık bu geleneğe çok sık uyulmamaktadır- sağlıklı bir besin değildir.



Bir Anti-Kanser Diyeti

Dünya Sağlık Örgütü çalışma grubunun raporuna göre kolon, prostat, göğüs, mide ve yemek borusu kanseri gibi kanser türlerine yakalanma riskini en aza indiren diyet aşağıdaki gibidir;

- * Toplam ve doymuş yağ tüketiminin **azaltılması.**
- * Özellikle yeşil, sarı ve kırmızı **sebze**lerin ve aynı zamanda sitrik meyvelerin **tüketiminin artırılması.**
- * **Alkolün, konservelenmiş, tütülenmiş ve salamura yiyeceklerin tüketiminin azaltılması.**

WHO: Dünya Sağlık Örgütü Teknik Raporlar Serisi No:797 (Diyet, Beslenme ve Kronik Hastalıkların Önlenmesi) Dünya Sağlık Örgütü Çalışma Grubunun raporu (1990), sayfa 74.

Kanserojen hayvansal besinleri tüketmenin insanlarda kansere neden olduğunu gösteren kesin kanıtlar bulunmamasına rağmen, bununla ilgili bazı belirtiler vardır ve bu konuda bazı araştırmalar hala devam etmektedir.

Yine de yapılan araştırmalar, hayvansal gıdaları (et, süt peynir ve yumurta) yoğun bir şekilde tüketen kişilerin bu ürünleri tüketmeyenlere göre 3,6 kat daha fazla kanser riski taşıdıklarını göstermiştir⁵. Harvard Üniversitesinde 89,000 kadın üzerinde 6 yıl süren bir çalışmada kırmızı etin ve hayvansal yağların daha fazla tüketilmesinin kolon kanserine yakalanma olasılığını artırdığı sonucuna varılmıştır⁶.Örneğin Kaliforniya’da yapılan araştırma gibi diğer birçok araştırma da yine aynı sonuçları vermiştir..

⁵SNOWDON , D, A; PHILIPS R, L.; COI W. Diyet, Obezite ve Ölümcül Prostat Kanseri Riski Amerikan Epidemiyoloji Dergisi, 120;224-250 (1984).

⁶New England Journal Of Medicine 323; 1664-1672 (1990).

Denizin Çöpçüleri

Kabuklu deniz hayvanları kolera ve diğer patojenik hastalıklara yol açan bir mikroorganizma olan **Hepatit A** virüsünü (**kolera** vibriyonu'nu) bulaştırabilirler. Bu tür **toksik enfeksiyonlarda** her dört vakadan biri deniz tarağı ve diğer **küçük deniz hayvanlarının** yenmesi sonucunda oluşmaktadır.

Onlar tıpkı yeryüzündeki akbalar ve diğer temizleyici kümes hayvanları gibi ekolojik bir işlevi yerine getirerek suyu filtre eden denizin **doğal temizleyicileridirler** ve **ölü deniz hayvanları ile beslenirler**. Bunun sonucunda çok miktarda patojenik ve toksik mikroorganizmalar taşırlar Mayonez ile birlikte tüketildiklerinde bayatlamış mayonezden kaynaklandığı sanılan yaz gastroenteritlerinin bir çoğunun aslında bu deniz ürünlerinden kaynaklanması oldukça muhtemeldir. Bunun yanı sıra deniz hayvanları ok miktarda **kolesterol** içerirler ve vücutta **sindirimi zor** olan **ürük asit** üretirler. Tüm bunlar göz önüne alındığında yaygın inanişin aksine sağlıklı besinler değildirler.



Parazitizm (Asalak Yaşam)

Dünyanın bazı bölgelerinde trişinoz hastalığı öylesine yaygındır ki; bu hastalığa yakalanma riski domuz yada yaban domuzu eti yememek için yeterli bir sebeptir. Sağlığa uygunluğu kontrol edilmeden piyasaya sürülen domuz yada yaban domuzu etinin tüketilmesinin sonucunda günümüzde hala gelişmiş ülkelerde bile çoğu kez ölümlerle sonuçlanan **trişinoz** vakalarına rastlanmaktadır.

Diğer Enfeksiyonlar

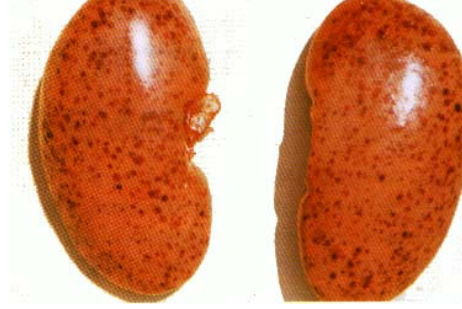
Hayvanlar da insanlar kadar hatta daha sık hastalanırlar. Özellikle enfeksiyon türündeki hayvan hastalıklarından dolayı her yıl milyonlarca dolarlık maddi kayıplar olmaktadır. (İspanya) Hayvan Sağlığı ve Tarım Bakanlığı Genel Departmanına göre diğer hastalıkların yanı sıra 1992 yılında 65,184 sığır tüberkülozu (%2,13'ü kontrolü yapılmış hayvanlardan) ve 148,557 Brusella hastalığı (Malta Humması), (%2.41'i kontrol edilmiş hayvanlardan) tespit edilmiştir.

Afrika Domuz Hastalığı

Afrika domuz hastalığı **DNA türü bir virüsün** yol açtığı ve sadece **domuzları** ve **yaban domuzlarını** etkileyen bir hastalıktır. Günümüzde bu hastalığa karşı koruyucu bir aşı yada ilaç yoktur. Tek çare bu hastalığa yakalanan hayvanların yok edilmesidir. Yandaki resimde Afrika domuz hastalığından ölen bir domuzun böbrekleri görülmektedir. Böbreklerin üzerindeki şişlik, enflamasyon ve ekimoz (kanama) açıkça görülmektedir.



Tipik Afrika domuz hastalığından dolayı ölen domuzların **iltihaplanmış bağırsak kesecikleri**. İspanya Tarım Bakanlığına göre bu hastalığın oluşumu son yıllarda azalmıştır. 1992 yılında (%25'i kontrol edilmiş hayvanlardan kaynaklanan) 83 ayrı vakada 5,173 hayvanda bu hastalık görülmüştür.



Orşit (testis iltihabı) Afrika domuz hastalığının sebep olduğu en belirgin rahatsızlıklardan biridir. Enfeksiyon kapmış hayvanların etinin bir gramında yaklaşık 100,000 virüs bulunur. Bu virüsler insanları etkilememesine rağmen düşük kaliteli olmasından dolayı yetkililer bu etlerin satışının bir sahtekarlık olarak değerlendirmektedirler.



ŞAP HASTALIĞI

Şap, virüs yoluyla geçen oldukça bulaşıcı bir hastalıktır. Hatta hayvanları etkileyen hastalıkların en bulaşıcı olanıdır. Özellikle sığır, koyun, keçi ve domuz gibi toynaklı hayvanları etkiler. Ağızda ve toynak çevresinde ateş ve kabarcıkların oluşması ve kalp kaslarının iltihaplanması ile meydana gelen miyokardit bu hastalığın ilk belirtileridir. Bu durum genellikle ölümlü sonuçlanır Genel olarak bu hastalıkla ilgili tüm söylenenlere rağmen, yine de hastalığın zoonoz olduğu yani insanlara da bulaşabildiği düşünülmektedir.⁷ Eldeki verilere göre çok ciddi derecede olmamasına rağmen, hastalığın insanlarda görülen belirtileri

(ateş ve kabarcıkların oluşması) Şu ana kadar kayda geçen vakaların bir çoğunda hastalığın daha çok hayvanlarla direkt teması bulunan kişilere bulaştığı gözlenmektedir.

Resmi bilgilere göre şap hastalığını taşıyan hayvanların eti ve sütü prensip olarak tüketilmemesi gereken besinler grubuna girmesine rağmen bu virüsü insanlara bulaştırmamaktadırlar. Fakat yine de bu hastalık hayvanları güçsüzleştirmektedir ve hastalığı taşıyan hayvanlardan elde edilen ürünlerin kalitesini mutlaka etkilemektedir. Hastalık hayvan sağlığı üzerinde oldukça olumsuz sonuçların ortaya çıkmasına, et ve süt ürünlerinde üretimde kalitenin azalmasına neden olmaktadır.

⁷Şap Hastalığının İnsanlar Üzerindeki Etkisi, British Medical Journal 2001;322:565-566.

Hastalıklara Karşı Meyilli Bir Hayvan

Domuz, hastalık taşımaya meyilli bir hayvandır. Eskiden domuzlara beslenmeleri için lahana veriliyordu (kırsal bölgelerde geleneksel olarak hala verilmektedir) ve fareler yoluyla trişinoz ve diğer hastalıklara yakalanıyorlardı.

Modern sığır yetiştiriciliğinde hijyen şartları geliştirilmiştir; fakat yoğun beslemeden dolayı bu kez başka problemler ortaya çıkmıştır. Bir domuzun 100 kg ağırlığa erişmesi için 5-6 ay yada biraz daha kısa bir süreye ihtiyaç vardır. Bu durumda onun daha hızlı büyümesini sağlamak için yapay maddeler kullanılmaktadır. Bu yüzden hayvanlar hastalıklara karşı daha dayanıksız olmakta ve sürekli olarak salgın hastalıklara yakalanma riskini taşımaktadır.



Afrika domuz hastalığı, pseudorables¹ (özellikle erkek domuzlarda görülür), **atrofik rinitle**¹ ve **trişin** gibi parazitizm en yaygın domuz hastalıklarıdır.

Gelişmiş ülkelerin tümünde tüberküloz teşhisinde pozitif deri testleri olan sığırların imha edilmesi gerekmektedir; fakat bu çoğu her zaman yerine getirilmemektedir.

Bu hayvan hastalıklarının bir çoğununun tedavisinde bir kısmı **ette** kalan hatta **süite** de geçen çok miktarda **antibiyotikler** kullanılır. Hayvanların beslenmesi için kullanılan **yemler** bile az miktarda penisilin ve tetrasilin gibi antibiyotikler içerirler. ABD'deki sığır yetiştiricileri yaklaşık 30 yıl önce antibiyotik içeren yemlerle beslenen hayvanların daha az sıklıkla hastalandığını, daha iyi geliştiğini ve hatta daha çabuk büyüdüğünü keşfettiler⁸. Et tüketen insanların sağlıklarının risk altında olduğu

hala fark edilememiştir. Antibiyotik içeren yemlerle beslenen hayvanlardan elde edilen etin farkında olmadan yenmesi sonucunda **alerji** oluşur ve vücudun **dayanıklılığı** ile antibiyotiklere olan **duyarlılığı** azalır. Ayrıca antibiyotiklerin kalıntıları ve diğer alerjik maddeleri içeren etin tüketilmesi sonucunda sebebi bilinmeyen birçok alerjik durum ortaya çıkar.

Hayvanların beslenmesinde yoğun bir şekilde **antibiyotik** kullanımı ilaçlara karşı **dayanıklı bakteriler** üremesine yol açmaktadır. Bazı araştırmalar ilaçlara karşı dayanıklı olan ve tedavisi oldukça güç olan bazı hastalıklara yol açan bu bakterilerin

⁸GASCON, P.; Adquisición de resistencia a los antibióticos por vía animal, Jano. Medicina y. Humanidades Kasım 22;29,1984, # 638.

ticari maksatla üretilen eti yiyen insanlara geçebileceğini göstermektedir⁹. **Tavuk eti** (FDA) Amerikan Gıda ve İlaç Kurulu tarafından da belirtildiği üzere özellikle **Salmonella** gibi) patojenik mikroorganizmaların en sık **bulaşmasına** yol açan üründür.

Ayrıca patojenik mikropların üremeleri için uygun bir yer olmalarından dolayı etler, bulaşıcı hastalıkları taşıyabilirler.

Hormonlar ve Diğer Kimyasal Maddeler

1992 yılı baharında bir çok kişide birden hepatit enfeksiyonu sonucunda zehirlenme belirtileri görülmesi ve ardından hastaneye kaldırılmaları üzerine İspanya'da özellikle de Katalunya, Basque bölgesinde ve Baleares adalarında alarm verildi. Bu kişilerin hepsi de daha semiz olmaları için, sağlık otoriteleri tarafından kullanımı yasak olan ve ete kırmızı ve taze bir görünüm veren **klembuterol** maddesi ile beslenen hayvanların etinden yemişlerdi. Fakat kullanımına izin verilen maddelerin bile insan sağlığı üzerinde olumsuz etkiler yaptığını düşünen uzmanlar bu maddeleri sürekli incelemekte ve çoğu zaman da eleştirmektedir.

Örneğin: Tavukların % 10 daha az yemle % 15 daha semiz olmaları sağlamak için üretim çiftliklerinde **diyetelebestrol** maddesi kullanılmaktadır. Bu madde östrojenin (kadınlık hormonu) bir türevidir ve insanlar üzerinde **kanserojen** etki yapmaktadır ve yasak olmasına rağmen hala kullanılıyor olmasından şüphe edilmektedir.

Jambon (kurutulmuş yada taze), sosis, sucuk ve domuz etinden yapılan hemen diğer ürünlerin tümü **nitrat** ve **sodyum nitrat** maddeleri içerir. Bu maddeler (insan dokularında kangrene yol açan) klostridyum türü germlerin sebep olduğu çürümeyi önlemenin yanı sıra ete gül pembesi yada kırmızı bir renk vererek onu daha lezzetli hale getirirler.

Fakat bu nitrat ve nitritler insan bağırsağında bulunan aminler ile birleşebilirler ve son derece kanserojen olduğu çok iyi bilinen nitrozaminleri oluştururlar. Düzenli olarak **nitrozamin** verilen deney hayvanlarında kanser oluştuğu tespit edilmiştir. Bu yüzden insanlarda da aynı etkinin oluşması oldukça muhtemeldir.

* * *

Ete dayalı bir diyet ile ilgili bu problemleri inceledikten sonra şu soru sorulabilir? Et ve et ürünleri yerine niçin daha sağlıklı gıdalar tüketmiyoruz? Sayfa 171 bu değişikliği aşamalı olarak gerçekleştirebilmeniz için bazı tavsiyelere yer verilmektedir.

⁹Amerikan Tıp Derneği Dergisi, 258:1496-1499 (1987).

Deli Dana Hastalığı

Bu hastalığın insanlara zarar veren varyantından çok az sayıda kişinin etkilenmiş olmasına rağmen bu konuda tüm Avrupa boyunca halk arasında büyük endişe oluşmuştur. Muhtemelen bunun sebebi gizemli bir hastalık olmasından dolayı oluşum şekli ile ilgili bazı belirsizliklerin bulunmasından kaynaklanmaktadır. **Günümüzde tedavisi mümkün değildir.** .

Tanımı: Orijinal adı İngilizce’de Spongiform Encephalopathy, tıp dilinde Spongiyoform EnsefeloPATI; halk dilinde ise “deli dana” hastalığı olarak bilinir; merkezi ve periferal sinir sisteminde dejenerasyonlara yol açan ve çok uzun bir kuluçka devresi olan ve özellikle sığırlarda görülen süngerimsi bir beyin hastalığıdır. Zararlı bir tür protein olan prionlar bu hastalığın oluşmasına sebep olurlar. Spongiyoform EnsefeloPATI’nin insanlarda görülen şekline “**Creutz-Jakob**” hastalığının yeni varyantı denmektedir.

Yayılma Bulaşma Şekli: Özellikle memeli hayvanları etkiler ve hastalığı taşıyan hayvanların bedenlerinden alınan kısımlarla üretilen **yemlerden yiyen** diğer hayvanlara da geçer. Hastalık **kan yoluyla** da (özellikle kan verme yada **deri** teması) bulaşır. Hastalıklı sığırların bedenlerinden alınan bazı maddelerle üretilen cilt kremleri ile hastalığın bulaştığı bazı vakalar meydana gelmiştir.

Yayılma Aşaması: Spongiyoform EnsefeloPATI iki yüzyılı aşkın bir süredir skrapı adı verilen bir koyun hastalığı olarak bilinmektedir.

* **Sığırlar** hasta koyunların ve keçilerin et, kemik ve kullanılabilen artıkları ile üretilen karışık yemleri yedikleri zaman bu hastalığa yakalanırlar. Yem üretiminde kullanılan bu yöntem 20 yılı aşkın bir süredir Batı Avrupa’da uygulanmaktadır.

*. Bir kısmı hasta olan sığırların genellikle sakatat adı verilen kısımları ile üretilen **karışık yemler** Avrupa’da diğer sığırların beslenmesinde kullanılmaktadır. Bu yüzden hastalık sığırlar arasında da hızla yayılmaktadır.

* Hasta hayvanların SRM (sakatat gibi özellikle risk taşıyan) kısımlarından üretilen et ürünlerini yediklerinde yada bu hastalığı taşıyan ürünlerle temas ettikleri zaman hastalık **insanlara da geçer.**,

Hastalığın İnsanlar Üzerindeki Etkisi:

Hasta hayvanların dokularının içeren etten yedikten yada ona temas ettikten sonra 10-15 yıl hatta daha uzun bir süre sonra sürekli hafıza kaybı, korku, endişe, depresyon, kas spazmları sinir sisteminde zayıflama ve demans (bunama) hastalığı gibi belirtiler görülebilir.

SRM (Özellikle Risk Taşıyan Maddeler): Bir hayvanın, insan yada başka bir hayvan tarafından yenildikten sonra hastalığı bulaştırma riski olan kısmına denir. **Beyin**, periferal **sinirler**, kemikler, (kemiklerden yararlanarak yapılan) **jelatin** ve bağırsaklar ve **kan** dahil olmak üzere **iç organlar** bu maddelerin içerisinde almaktadır. Yağsız ve kemiksiz etin yada sütün hastalığı bulaştırıcı etkisinin olmadığı görülmektedir.

Önlenmesi: **Tedavisi olmayan** bir hastalık olduğundan dolayı et yemek isteyenlerin hasta hayvanların **sakatat** kısımlarını **yemekten** yada onlarla **temas etmekten** kaçınmalıdırlar.