

DEĞİŞEN DEMOGRAFİK DÜZENE GÖRE YAŞLI BİREYLERE YÖNELİK DEĞİŞEN YİYECEKLER

Changing Foods for Elderly Individuals According to the Changing Demographic Order

Reference: Topgöl, S. (2020). "Değişen Demografik Düzene Göre Yaşlı Bireylere Yönelik Değişen Yiyecekler", International Social Mentality and Researcher Thinkers Journal, (Issn:2630-631X) 6(32): 991-1005.

Doç. Dr. Seda TOPGÜL

Akdeniz Üniversitesi, Manavgat Sosyal ve Beşeri Bilimler Fakültesi, Sosyal Hizmet Bölümü Antalya/Türkiye
ORCID: 0000-0003-1649-1732

ÖZET

Yaşlılık kendini biyolojik, psikolojik ve sosyolojik olmak üzere farklı boyutlarda göstermektedir. Vücudun yapısal ve işlevsel değişimi biyolojik yaşlanmayı gösterirken, davranış değişiklikleri ve davranışsal uyum yeteneğinin yaşa bağlı değişimi psikolojik yaşlanmayı göstermektedir. Bireyin yaş ile birlikte gelişim sürecindeki toplumsal değişimi, statüsünün ve beklentilerinin değişimi ise sosyolojik yaşlanmayı ifade etmektedir.

Türkiye'deki yaşlılık çalışmalarının en önemli konusu yaşlıların sağlık durumlarına yönelik yapılan araştırmalardır. Diğer yandan yaşlıların ekonomik durumları, sosyal ilişkileri, yaşam memnuniyetine ilişkin durumları yaşlılık çalışmaları literatüründe önemli bir yer tutmaktadır. Bu çalışma yaşlılık çalışmalarına farklı bir bakış açısı getirmektedir. Yaşlı bireylerin sosyal bir varlık olduğundan yola çıkarak, sosyalleşmenin önemli bir noktası olan yemek ve yiyecekler konusundan yaşlı çalışmalarına önemli bir katkı sağlamaktadır. Araştırma, Türkiye'de yaşlı bireyler için özellikle çıkarılan "Altın Ekmek" ve Japonya'daki yaşlı bireyler için yeniden üretilen yiyecekleri ele almaktadır.

Anahtar Kelimeler: Yaşlılık, Yaşlanma, Demografik Değişim, Yaşlılar İçin Yiyecekler

ABSTRACT

Old age manifests in many different dimensions such as biological, psychological and sociological. Structural and functional change of the body represents biological aging while changes in behavior and behavioral adaptation skill represent psychological aging. The changes in the social, status and expectations of an individual represent sociological aging.

Most of the studies in Turkey on aging examine the health condition of the elderly. On the other hand, the economic status, social relations, life satisfaction of the elderly holds an important place in the literature on the geriatric studies. This study offers a different perspective to the geriatric studies. Based upon the fact that the elderly individuals are social entities, foods, which are an important part of socializing, highly contribute to the geriatric studies. The study examines "Golden Bread" which is especially produced for the elderly in Turkey and the food reproduced for the elderly in Japan.

Keywords: Aging, Ageism, Demographic Change, Food for the Elderly

1. GİRİŞ

Yaşlılık en basit tanımı ile belirli bir kronolojik yaş ile başlayan bir döneme işaret etmektedir. Yaşlanma ise bireylerin biyolojik kayıpları ile devam eden bir süreç olmasına rağmen farklı anlamları içermektedir.

Bireyler eski çağlardan beri yaşamlarını bir düzen içerisine oturtmak için sembollerden yararlanmışlardır. Örneğin, 19. yüzyılın sembolü bir merdivendir. İnsan döneminin yaşam basamaklarından meydana geldiğini, doğum ile ilk yaşam basamağına adım atan insanın ölüm ile son basamağına geldiği belirtilmektedir. İlk ve son basamak arasındaki diğer basamaklarda ise "iniş" ve "çıkış" ların olduğu kabul edilmektedir. Günümüzde ise artık "merdiven" sembolünden vazgeçilmiş ve "iniş", "çıkış" lar artık dönemler şeklinde ifade edilmektedir. Çocukluk, gençlik, yetişkinlik ve yaşlılık dönemi terimleri insanın yaşamını düzene koyma isteğinin bugünkü görünümüdür (Wahl ve Heyl'den akt. Tufan, 2018, s.229).

Bireyler ve kurumlar yaşlılık ve yaşlanma sürecine ilişkin ekonomik ilişkiler, işgücü piyasası, sosyal güvenlik ile ilgili ortaya çıkacak sorunlar, yaşlı bireylerin sağlık sorunlarının sosyal güvenlik kurumlarına yükleri gibi çok fazla bilgi ile çevrelenmiş durumda bulunmaktadır. Bireylerin takvim yaşının belirli bir yaşa gelmesi, dış otoriteler tarafından "yaşlı" olarak değerlendirilmesine olanak vermektedir. Yaşlı bireyin ise kendisine verilen bu "yaşlı" sıfatını kabul edip etmemesi, kendisine

ya da yaşam koşullarına bağlı olmamaktadır. Birey için belirlenen “yaşlılık” yaşı aktif durumdaki bireyi bir anda üretim sisteminin dışına atmakta ve dışlanmış bir sınıfın üyesi haline getirmektedir. Oysa yaşlı bireyin ulaştığı nokta, bireyin kronolojik yaşından ibaret değil beraberinde getirdiği yaşantı ve deneyimleridir (Bektaş, 2017, s. 11). İnsan belli bir yaştan sonra gelişimi duran bir varlık değildir. Bedensel gelişimin belirli bir yaştan sonra gelişmesinin duraksamasına rağmen, yeteneklerin hiçbir yaşta duraksamadığı aksine insanın her yaşta her yönden kendisini geliştirmesi olanaklı olmaktadır (Tufan, 2018, s.31).

Toplumun algısına göre yaşlılık döneminin ne zaman başladığına ilişkin kronolojik zaman belirleme çabası, bütün yaşlı bireylerin aynı kategoriye sokulması sonucunu da beraberinde getirmektedir. Bu durum yaşam kriterleri açısından da çok fazla durumun olumsuz yönde değişmesine neden olmaktadır (Bektaş, 2017, s. 17). Örneğin yaşlı birey sayısının artmasının, kendine bakamayan, sağlık sorunları olan ve bakım hizmetlerine ihtiyaç duyan birey sayısının artması anlamına gelmesine neden olmaktadır. Dolayısıyla toplumun yaşlanması bir sorun olarak ele alınmaktadır. Oysaki yaşlı bireylerde temel amaç, bireyden beklenenler ile bireyin bilgi, beceri ve yetenekleri arasında dengeyi korumaktır. Bunu yaparken bir taraftan güvenlik diğer taraftan ise bağımsızlık arasında bir denge kurabilmektir (Tufan, 2018, s. 5).

Yaşlılık X yaşında başlayan bir şey değildir, yaşlılık bir olgudur. Toplumsal olgular ise eğer tahmin ediliyorsa, sorun var demektir. Türkiye’de yaşlılık değişmez bir alın yazısı gibi ilerleyen yaşlanma süreçlerinden oluşmaktadır. Yaşlılığı değiştirebilmek için yaşlanmayı değiştirmek önemlidir. Zenginlik, çeşitlilik ve aktiflik katarak “bireye özgü” yaşlanma süreçlerini oluşturmak gerekmektedir (Tufan, 2016, s. 3). Her insan kendine özgü yaşlanma sürecinden geçmektedir. Yapılan yaşlılık tanımları, yaşlanan insanı güçsüz, uyum yeteneği olmayan ve nihayetinde sonu ölümle biten kayıp bir varlık konumuna itmektir (Tufan, 2016, s. 12). Oysaki yaşlanma fiziksel bir olgunun ötesinde, anne rahminden ölüncüye kadar gerçekleşen sosyal, kültürel ve tarihsel süreçlerin de dikkate alındığı çok boyutlu bir süreci içermektedir. Bu süreçte belli bir yaşam dönemini kapsayan yaşlılık, bireyin yaşadığı çevre ve sosyal kurumların etkileri ile şekillendirilmektedir. Dolayısıyla bu süreçte temel amaç, bireyin kendisi ve çevresi arasındaki uyumu ve bağımsızlığını en üst düzeye çıkarma olmalıdır (Tufan, 2016, s. 12). Yaşlılık bir tiyatro oyununa benzetildiğinde hayatın son perdesi olarak görülebilir. Ancak ne zaman biteceğini kimse kestiremez. Bu nedenle halen yaşamda olan yaşlı bireyin sonunu bekler bir duruma düşmesi boşunadır. Yaşamın sonu ya da ölüm sadece yaşlı bireyleri değil, her yaştaki insanı bulabilmektedir (Çiçero, 2018, s. 119). İnsanın içinde iyi ve mutlu yaşamaya dair en ufak bir istek yoksa her yaşlı bireye ağır gelecektir (Çiçero, 2018, s. 23).

Bireyin yaşlanmanın sonundaki yaşlılık döneminde eski haline oranla daha etkin bir yaşam süremiyor olması, zihinsel olarak faal olmadığını göstermemektedir (Çiçero, 2018, s. 10). Yaşlılık kavramının sınırlarının çizilmesinde, yaş dışında farklı kriterlerin dikkate alınması gerektiğinden hareketle, farklı yaşlılık tanımlamaları yapılmaktadır. Ancak bu yaşlılık tanımlamalarında aynı yaşta olan bireylerin bile psikolojik ya da fizyolojik özellikler bakımından farklılaşmaktadır. Bu ortada yaşlanma sürecindeki bireylerin ortak bir özelliği olarak takvim yaşı esas alınmakta ve kronolojik yaş temelinde yaşlılık tanımlanmaktadır (Ceylan, 2015, s. 31). Ancak yaşlılığın yaş temelinde tanımlanmasının dışında, farklı yaşlanma tanımlamaları da bulunmaktadır.

- ✓ Kronolojik yaşlanma, yaygın olarak kullanılan tanıma göre genel olarak emeklilik yaşı da kabul edilen 65 yaşından sonraki dönemi ifade etmektedir (Görgün Baran ve ark., 2005, s. 28). Tufan (2016, s. 18) ise yaşlanmanın bir süreç, yaşlılığın ise bir yaşam dönemi olduğunu ifade etmektedir. Buna göre yaşlılığı ifade eden bu yaşam döneminin kaç yaşında başladığı, toplumun yaşlılığa yüklediği anlamlar ve onu algılayışı ile yakından ilgilidir.
- ✓ Biyolojik yaşlanma, kronolojik yaş ile hücrelerde meydana gelen değişimlerdir. Kişiden kişiye değişebilen biyolojik yaşlanma bireyin beden ve organlarının işleyişine göre sağlık durumunu gösterir (Akçay, 2011, s. 13). Bu bakımdan bireyin fizyolojik kapasitesinde

meydana gelen genetik program, hastalık süreçleri, demans, cinsiyete bağlı hastalıklar ve genel yaşam beklentisine bağlı bir tanımdır (Tufan, 2016, s. 4).

- ✓ Fonksiyonel yaşlanma, bir toplum ya da bir çevrede sosyal yönden sağlanan uyum kabiliyetidir. Bu kabiliyet ve becerilerin toplum içerisinde yerine göre kullanabilmesidir (Saygılı, 2015, s. 22). Aynı yaştaki bireylerle karşılaştırma yapıldığında fiziksel görünüşten hareketliliğe, dayanıklılıktan koordinasyona ve düşünsel kapasiteye kadar gözlenebilen özelliklerine göre belirlenen bir yaşlanma türüdür (Baybora, 2007, s. 5).
- ✓ Hukuksal yaşlanma, takvim yaşı ile bağlantılı olan bireyin hukuki anlamda elde edeceği hak ve sorumlulukları ifade etmektedir. Örneğin, okulluluk yaş, askerlik yaşı, emeklilik yaşı gibi (Tufan, 2014, s. 12).
- ✓ Psikolojik yaşlanma, gelişim sürecinde deneyimlerin artması ile oluşan davranış değişiklikleri ve davranışsal uyum yeteneğindeki yaşa bağlı yaşlanmadır (Ceylan, Kurtkapan ve Turan, 2015, s. 39).
- ✓ Sosyal yaşlanma, sosyal statü ve rollerin doğurduğu biyolojik, hukuksal ve işlevsel yaşlar arasında kurulan doğru olması gerekmeyen ilişkilerdir. Örneğin belirli bir takvim yaşına erişen kişilerin aile, iş ve ekonomik yönden belli bir aşamaya gelmiş olmaları beklenir. Sosyal çevre tarafından öngörülen rollerin ise bununla kendisini bağdaştırıp bağdaştırmadığı sosyal çevreyi ilgilendirmemektedir (Tufan, 2014, s. 13).

Farklı yaşlanma deneyimleri ve yaşlılık tanımlamaları bulunurken, diğer yandan yaşlanma ile birlikte beslenme şekillerinin değiştirilmesi ve elle kavrama, ısırma, çiğneme, yutma konularında yaşlı bireylere yönelik farklı uygulamaların olması önem kazanmaktadır. Bu nedenle yaşlılıkta değişen yeme ihtiyaçlarına değinilecektir.

2. KAVRAMSAL ÇERÇEVE

2.1. Nüfusun Demografik Değişimi

İnsan yaşamının üç dönemden meydana geldiği kabul edildiğinde yaşlılık dönemi “üçüncü yaş” olarak adlandırılmaktadır. Üçüncü yaşı “kopma” ya da “emeklilik” ile bağdaştırılması yüzyıllık bir düşüncenin sonucudur. “Emeklilik” ise endüstrileşmenin bir sonucu olarak devreye sokulmaktadır (Tufan, 2018, s. 229). Ancak 65 yaş üzeri bireylerin tanımını doğru yapmak önemlidir. Emeklilik hukuksal bir kavram iken, yaşlılık toplumsal bir kavramdır. Nüfus temelli tanımlamalarda bu yaş düzeyleri aynı zamanda ülkelerin gelişmişlik düzeyine göre değişmektedir. Örneğin gelişmiş ülkelerde üçüncü yaştan dördüncü yaşa geçiş 75-80 yaşlarını kapsarken, gelişmekte olan ülkelerde bu yaş düzeyi 55-70 yaşlara taşınabilmektedir (Sarıpek ve Çalhan, 2016, s. 80). Ancak ortak nokta kronolojik olarak yaşlılık dönemi başlangıcının 65 yaş olarak kabul edilmesidir.

Demografik yaşlanma nüfus yapısı içerisinde bir nüfusun yaş yapısının değişmesini ifade etmektedir. Çocuk ve gençlerin nüfus içerisindeki paylarının azalması ve 65 yaş üstü yaşlı nüfusun göreceli olarak artmasıdır. Bir başka deyişle, yaşlı olarak tanımlanan bireylerin oransal artışını ifade etmektedir. Bir ülkenin yaşlı nüfusunun toplam nüfus içerisindeki oranının yüzde 7'nin üzerinde olması o ülkenin yaşlı nüfusa sahip olduğunu göstermektedir (Arpacı, 2005, s. 269). Diğer yandan Tümerdem (2006, s. 195) ise genç, yetişkin ve yaşlı toplum ayrımını şu şekilde yapmaktadır:

- ✓ Genç nüfuslu toplumlar, 65 yaş ve üzeri nüfusun yüzde 4'ten daha az olduğu toplumlardır (Doğu Akdeniz ve Afrika ülkeleri).
- ✓ Yetişkin nüfuslu toplumlar, 65 yaş ve üzeri nüfusun yüzde 4-7 arasında olduğu toplumlardır (Güneydoğu Asya ve Pasifik ülkeleri gibi).
- ✓ Yaşlı nüfuslu toplumlar ise, 65 yaş ve üzeri nüfusun yüzde 10 ve üzerinde olduğu toplumlardır (Japonya, Avrupa, Yeni Zelanda, Rusya ve İskandinav ülkeleri).

Yaş temelli değerlendirmelere göre kabul edilen yaşlılık başlangıcı 65 yaş olmasına rağmen, bireylerin yaşam süresinin uzamasına bağlı olarak “yaşlılık dönemi” de kendi içinde artık üçüncü, dördüncü ve beşinci yaş dönemleri olarak ayrılmaktadır. Üçüncü yaş “fırsat zenginliği” dönemini,

dördüncü yaş “sınırlılık” dönemini, beşinci yaş ise “bağımlılık” dönemini ifade etmektedir (Tufan, 2018, s. 230).

Dünya Sağlık Örgütü’nün yeni yaş dilimi listesine göre de, 65-80 yaş aralığı “Orta Yaş” kategorisinde değerlendirilmekte, 80-99 yaş aralığı ise, “Yaşlı” olarak kabul edilmektedir (Gökçek Karaca, 2019, s. 256).

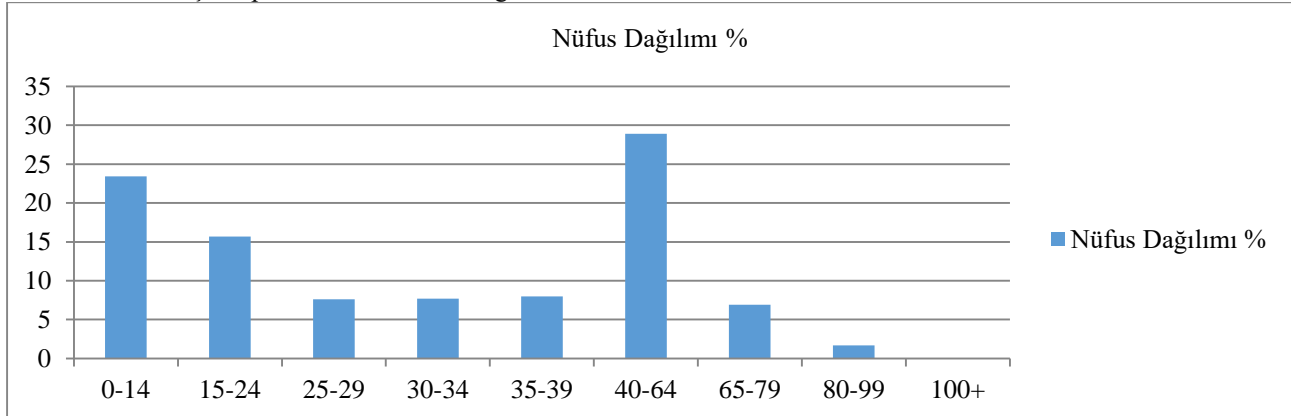
Yaşlı nüfusun artması ya da nüfusun yaşlanması sağlıktan sosyal güvenliğe, çevre ile ilgili konulardan eğitime, sosyal ve kültürel faaliyetlere aile yaşamına kadar sosyal yaşamı bütün yönleri ile etkilemektedir. Bu yüzden toplumsal yaşlanma ülkenin bütün ekonomik, politik, sosyal ve kültürel yapısını dönüştürme potansiyeline sahiptir (Ceylan, 2015, s. 74-75). Dünyadaki hızlı yaşlanma sürecini gösteren bu hızlı demografik geçişin en önemli göstergeleri beklenen yaşam süresinin uzamasına karşılık doğum oranlarının düşmesidir (Canatan, 2012, s. 357). Yaşam süresinin uzaması ise toplumların yaşlılık algılarının farklılaşmasına neden olmaktadır. Tufan’ın (2018, s. 298) belirttiğine göre gelişmiş endüstri ülkelerinde yaşlılık ve yoksulluk arasındaki ilişki azalırken, Türkiye’de yaşlılık yoksulluk anlamına gelmektedir. Avrupa ülkelerinde sağlıklı yaşlılar çoğalırken, Türkiye’de yaşlılık ve hastalık arasında sıkı bir ilişki bulunmaktadır. Gelişmiş ülkelerde bakıma muhtaçlık geç dönemlerde yaşanırken, Türkiye’de erken dönem yaşlılığa ait bir sorun olarak görülmektedir. Bu anlamda Türkiye’de yaşlılık alanında yapılan çalışmalar incelendiğinde yaşlılık, sağlık sorunları ve bakıma muhtaçlık çerçevesinde çalışmalar bulunmaktadır. Bu açıdan Türkiye’de yaşlılığın bir sorun olarak ele alındığını söylemek mümkündür.

Gelişmiş ülkelerde yaşanan demografik yaşlanmanın temel nedeni İkinci Dünya Savaşı sonrası barış döneminde yaşanan bebek patlaması (BabyBoom) olarak gösterilmektedir (Danış, 2009, s. 69). Doğum oranlarındaki azalmaya paralel olarak en kalabalık yaş gruplarının belli bir yaşa ulaşması ile bebek patlaması dönemi çocukları 2010’lu yıllardan itibaren yaşlı bireyler olmaya başlamıştır. Bu durum dünya nüfusunun demografik yaşlanma sürecini bir önceki elli yıla oranla çok daha fazla hızlandırmıştır (Ceylan, 2015, s. 79). Özellikle gelişmiş ülkelerde yaşlılığın bir sorun olarak algılanmasına yol açmıştır (Görgün-Baran, 1996: 20). Gelişmişlik düzeyi ne olursa olsun, ülkelerde ortalama yaşam beklentisi artarken, yaşlı bireylerin gereksinimleri de gittikçe artmaktadır (Danış, 2009, s. 69).

2.2. Türkiye’deki Nüfusun Yapısal Değişimi

Türkiye’de 1960 yılında “65 +” yaş grubu toplam nüfusun yüzde 3,5’ini oluştururken, 2000 yılında bu sayı yüzde 5,7’ye yükselmiştir. 2010 yılında “65 +” yaş grubu toplam nüfus içindeki payı yüzde 7,2 iken, 2019 yılına gelindiğinde yüzde 9,1’e yükselmiştir. Türkiye’de 1960-2019 dönemindeki 59 yıllık süreçte 65 yaş üzeri nüfusun toplam nüfus içindeki oranı yüzde 5,6 artmıştır. Önümüzdeki yıllarda ise hem sayısal hem de oransal olarak hızla artmaya devam edecektir. Bu demografik değişimin temel nedeni ise, yaşam süresinin uzamasıdır. Uzayan yaşam süresine karşılık doğurganlığın azalması toplumun yaşlanmasına yol açmaktadır (Tufan, 2014, s.41).

Tablo 1. 2018 Yaş Gruplarına Göre Nüfus Dağılımı



Kaynak: TÜİK, 2020.

Tablo 1’de yaş gruplarına göre nüfus dağılımı incelendiğinde 0-14 yaş aralığı toplam nüfusun yüzde 23,4’ünü oluşturmaktadır. 15-24 yaş aralığındaki genç nüfus ise yüzde 15,7’dir. Toplam nüfus içerisinde 25-29 yaş aralığında olanların oranı yüzde 7,6, 30-34 yaş aralığında yüzde 7,7, 35-39 yaş aralığında ise yüzde 8’dir. 40-64 yaş aralığı iş yaşamı için yaşlı kategorisinde değerlendirilmektedir. Emeklilik yaşının birçok ülkede yüksek olması 40-64 yaş aralığındaki bireylerin çalışmak için yaşlı ancak emeklilik için erken yaş olarak kabul edilmeleri de bir başka sorunu ortaya çıkarmaktadır. Türkiye’de bu yaş aralığındaki bireylerin toplam nüfus içinde en fazla yer tuttuğu görülmektedir. Türkiye’de 40-64 yaş aralığındaki bireylerin oranı yüzde 28,9’dur.

Dünya Sağlık Örgütü’nün (DSÖ) 2018 yılında yaptığı yaş sınıflandırılmasına göre 65-79 yaş aralığını kapsayan “Orta Yaş” dönemindeki bireylerin oranı Türkiye’de yüzde 6,9’dur. 80-99 yaş aralığındaki “Yaşlı” bireylerin oranı ise toplam nüfusun yüzde 1,7’sini oluşturmaktadır. Türkiye’de 2018 yılında 100 yaş ve üstü “İleri Yaşlılık” dönemindeki bireylerin toplam nüfus içerisindeki oranı ise sadece binde 6’dır.

Türkiye’nin 2018 yılı nüfus dağılım yapısı incelendiğinde, nüfusun yaşa bağlı yapısının değiştiği görülmektedir. Buna rağmen yaşlanma ve yaşlılık çalışmaları demografik konu olarak sınırlı durmaktadır. Yaşlanma ve yaşlılık gelecek yıllar için sadece toplumun bir sorunu olarak kalmayacak, aynı zamanda sistemin bir sorunu olarak karşımıza çıkacaktır. Bunun nedeni de yaşlılık ve yaşlı sorunları derken halen bireysel sorunlardan bahsediyor olmaktan kaynaklanmaktadır. Oysaki gelecek yıllardaki yaşlı birey sayısının hızla artması yaş gerekçesi ile işten çıkarılanların çoğalmasına, sağlık sorunları nedeni ile erken emekli olanların artmasına neden olacaktır. Ayrıca yaşam süresinin uzamasına rağmen, bazı bireylerde sosyal tabakaya bağlı olarak ömrün kısalmasına, bakıma muhtaçlık durumlarının artmasına neden olacağı düşünüldüğünde, neden yaşlılığın sistemin bir sorunu olarak görülmesi gerektiği anlaşılacaktır. Bu yüzden yaşlılığı sistemin bir sorunu olarak tanımlamak ve kontrol altına alınabilecek bir sosyal yapı olarak algılanmasını sağlamak gerekmektedir. Yaşlılıkla ilgili sorunların çözümünde üretilecek ve uygulanacak sosyal politikalar ile kontrol altına alınabilen bir sosyal yapı oluşturulabilir (Tufan, 2014, s. 43).

Tablo 2. Demografik Göstergeler 2000-2025

Göstergeler	2000	2005	2015	2020	2025
Toplam Doğurganlık Hızı (Kadın Başına)	2,53	2,12	2,15	2,10	2,09
Doğuşta Beklenen Yaşam Süresi	71,0	74,4	78,0	78,6	79,6
Nüfus Artış Hızı	14,3	12,4	13,4	12,2	10,9
Yaşlı Bağımlılık Oranı	10,5	10,2	12,2	14,2	16,4

Kaynak: TÜİK, 2020.

TÜİK’in yaptığı nüfus projeksiyonlarına göre, Türkiye’de kadın başına düşen toplam doğurganlık hızı 2000 yılında yüzde 2,53 iken, 2020 yılında yüzde 2,10’a düşmüştür. 20 yıllık süreçte doğurganlık hızı 0,4 puan azalmıştır. Önümüzdeki beş yıl içerisinde de yine bir puan azalması beklenmektedir. Bu azalmanın nedeni ortanca yaşın artması, buna bağlı olarak doğum oranlarının azalması ve ortalama yaşam süresinin artması olarak gösterilebilir. 2000 yılında 25-26 civarı ortanca yaş kabul edilirken, 2020 yılında 32-33 yaş ortanca yaş olarak görülmektedir. 2025 yılında ise ortanca yaşın yükselerek 34 yaş kabul edileceği belirtilmektedir. Ortanca yaşın yükselmesi nüfus artış hızını da etkilemektedir. Nüfus artış hızı 2000 yılından 2020 yılına kadar ki 20 yıllık sürede 2,1 puan azalmıştır.

2025 nüfus projeksiyonlarına göre doğuşta beklenen yaşam süresi 2000 yılında 71 yaş iken, 2005’te ortalama 74 yaşına, 2015’te 78 yaşına yükselmiştir. 2022 yılından sonra ise 79 yaşına yükselmesi, 2025 yılından itibaren ise 80 yaş olarak gerçekleşmesi beklenmektedir. Bu yaşam süresi 2025’te erkekler için 77 yaş iken, kadınlarda 82 yaş olması öngörülmektedir. Dolayısıyla bir taraftan yaşam süresi uzarken diğer taraftan doğurganlık hızının azalması toplumun yaşlandığının en önemli göstergesidir.

Tablo 3. Yaşlı Bağımlılık Oranı 2000-2025

Yıllar	Yaşlı Bağımlılık Oranı
2000	10,5
2010	10,8
2020	14,2
2023	15,2
2025	16,4

Kaynak: TÜİK, 2020.

Türkiye’de yaşlılığın temel sıkıntısı ise sonuçlarının öngörülebilir olmasıdır. Doğurganlık hızının düşmesi, doğuştan beklenen yaşam süresinin artması ve buna paralel olarak nüfus artış hızının azalmasına karşılık yaşlı bağımlılık oranı artmaktadır. Yaşlı bağımlılık oranı 2000 yılında yüzde 10,5 iken, 2012 yılında yüzde 11,1’e yükselmiştir. 2015’te yüzde 12,2’ye 2019’da yüzde 13,4’e, 2020’de ise yüzde 14,2’ye yükselmiştir. Türkiye’de yaşlı bağımlılık oranı hızla artmaktadır. Bu yüzden yaşlılığın toplumsal bir sorun olmasının önüne geçilebilmesi büyük önem taşımaktadır. Yaşlı nüfusa yönelik sosyal politika uygulamalarının çeşitlendirilmesi ve yaygınlaştırılması gerekmektedir. Yaşlı bireylerin bakımından aktif bir yaşam sürmeye, kuşaklararası iletişime ve sağlıklı ve güvenli bir yaşam sürmelerine kadar birçok konunun ele alınması durumu bir demografi sorunu olmaktan çıkaracaktır (Şentürk ve Altan, 2015, s. 15-16).

3. YAŞLILIKTA DEĞİŞEN YİYECEK ALIŞKANLIKLARI

Yaşam beklentisindeki artış ve toplumun yaşlanması, “yaşlanan nüfus” kavramı ile ifade edilmektedir. Biyolojik ve fizyolojik yaşlanma, bireyin organ ve vücut sistemlerindeki değişimini ifade ederken, psikolojik yaşlanma kişilik, algılar ve tutum değişikliklerini ifade etmektedir. Sosyolojik yaşlanma ise, yaşlı bireylerin roller, ilişkiler ve sosyal etkileşim biçimlerindeki değişimleri ile ortaya çıkan sosyal sorunlarını ifade etmektedir (Demirbilek, 2007, s. 134). Bu sorunlardan biri de yaşlı bireylerin fiziksel kapasitelerinin azalmasına bağlı olarak yeme ihtiyaçlarının farklılaşması ve bazı yiyeceklerin yenmesinin yaşlı bireyler için sıkıntı yaratabilmesidir. Kurt, Beyaztaş ve Erkol’un (2010, s. 32) çalışmalarında yaşlıların yaşlılık dönemlerinde aktivitelerinin azalmasının, yaşam memnuniyetini de azalttığı ortaya konulmuştur. Yaşlı bireylerin beslenme sağlığını etkileyen faktörlerin değerlendirildiği bir çalışmada, erkeklerin kadınlara, ileri yaştaki yaşlıların ise genç yaşlılara oranla beslenme risk düzeyinin yüksek olduğu ortaya konulmuştur (Sönmez, Temel ve Vural, 2007, s. 33).

Yaşlılıkta, yaşlının kendi haklarını koruması kimseye müdana ettirmemesi ve son nefesine kadar kendi çevresindeki itibarını sürdürmesi durumunda itibarlı olacağı belirtilmektedir (Çiçero, 2018, s. 57). Toplumda yaşlı birey sayısının artması, hem birey hem de toplum açısından önemli sonuçları içermektedir. Yaşam süresi uzayan birey için, başarılı bir yaşlanma olanağı da ortaya çıkmaktadır (Tufan, 2016, s. 17). Ceylan’ın (2015, s. 175) İsveç’te bakım hizmeti alan yaşlı bireyler üzerine yaptığı bir araştırmada, yaşlı bireylerin yüzde 77,1’inin “başkalarına bağımlı olma” durumunu en önemli sorun olarak algıladıkları belirtilmektedir. Bu durumda yaşlılık döneminde kaliteli bir yaşam ihtiyacı daha ön plana çıkmaktadır. Kaliteli bir yaşam ise yaşlı bireylerin deneyimleri sonucu içinde buldukları koşullarda daha fazla doyum elde etmelerini ifade etmektedir (Oktik, 2004, s. 79). Bireyin mental ve fiziksel olarak işlevlerini yapabilecek konumda olması elde edilecek doyum konusunda akla gelen ilk faktörlerdir (Koch, 2000, s. 419).

Örneğin Japonya’da kalp damar hastalığının en düşük olduğu yerin Okinawa olduğu, bunun beslenme ile çok fazla alakasının olduğu bilinmektedir. Dünya çapında da “Okinawa Diyeti” sık bahsedilen bir diyettir. Diyet, 1970’den beri Okinawa’da yaşayan Ryukyus Üniversitesi kardiyoloğu Makoto Suzuki tarafından araştırılmıştır. Ulaştıkları sonuçlar; işin anahtarının çeşitlilik olduğunu ortaya koymuştur. Hergün ortalama 18 farklı yiyecek tüketilmektedir. Sofrada yeterli çeşidin olup olmadığını anlamının yolu ise, gökkuşağının renklerinin olduğundan emin olabilmektedir. Günlük kalorinin yüzde otuzundan fazlası sebzelerden gelmektedir. Pirinç temel besin olmakta, dünya nüfusunun geri kalanına göre üç kat az şeker tüketilmekte, günlük yedi gram tuz tüketilmektedir.

Günlük kalori tüketimi sınırlıdır. Günlük kalori tüketimini sınırlandırmak “Mavi Kuşak Bölgesi”¹ olarak adlandırılan en uzun süre yaşayan bireylerin olduğu bölgelerin ortak özelliğidir (Garcia ve Miralles, 2017, s. 116-118).

Türkiye’de yaşanan nüfusun başarılı yaşlanmasının bir adımı olarak 2019 yılının Yaşlı Yılı ilan edilmesiyle, herkesin tüketebileceği ancak özellikle yaşlı bireyler için özel olarak üretilen ve yaşlı bireylerin günlük alması gereken bazı vitaminleri içeren özel bir ekmek üretilmiştir. İstanbul’da Halk Ekmek tarafından yaşlı beslenmesine uygun ekmek üretmek amacı ile İstanbul Üniversitesi Geriatri Bölümü ile gerçekleştirilen sosyal sorumluluk projesi çerçevesinde üretilen ekmekler, yaşlıların günlük beslenme ihtiyacını karşılayarak, yaşam kalitesinin artırılmasına katkı sağlayacaktır.



Şekil 1. Altın Bahar Ekmek

Şekil 1’de yaşlıların ihtiyacı göz önüne alınarak üretilen “Altın Bahar” ekmeği yer almaktadır. Bütün yaşlıların erişimi için Halk Ekmek tarafından satışa sunulmuştur. Bir yaşlının iki adet ekmekten tüketmesi ile günlük gerekli kaliteli proteini, kalsiyumu, D3 vitamini, B12 vitaminini ve enerji ve lif ihtiyacının büyük bölümünün karşılanacağı belirtilmektedir. Bu sayede, yaşlı bireylerin ileri yaşta ortaya çıkan kas erimesi, kalsiyum ve D vitamini eksikliğine bağlı kemik erimesinin sıklığının azalacağı, yeterli lif alımı ile bağırsak fonksiyonlarının düzeleceği belirtilmektedir. Ayrıca içeriğindeki zerdeçel, B vitaminleri ve omega 3 ile bilişsel fonksiyonlarına iyileşme ortaya çıkabileceği ifade edilmektedir (Güvemli, 2019).

3.1. Yaşlı Bireyler İçin Yiyecekler

Yaşlı bireylerin yaşlanma süreci ile birlikte yeme alışkanlıkları değişmektedir. Isırma, çiğneme ya da yutma yetenekleri de farklılaşmaktadır. Bu durumda farklı protein ya da vitamin eksiklikleri ortaya çıkmaktadır. Yetersiz beslenmeyi önlemek amacı ile yaşlı bireyler için besleyiciliği olan ve yenmesi kolay yiyeceklerin olması, yaşlı bireylerin yaşam kalitesini arttırmak açısından büyük önem taşımaktadır. Yaşlı bireyleri gençlerden daha az tatları algılama yeteneğine sahiptir. Yaş ilerledikçe özellikle tuz algısında duyarsızlaşma söz konusudur. Bu yüzden yaşlı bireylerin tuz alımının sınırlandırılması gerekmektedir. Diğer yandan tat algısının azalmasının bir diğer nedeni de çinko eksikliğidir. Vücutta çinko ihtiyacının artmasına rağmen yaşlı bireyler yeterli beslenemediklerinden dolayı bu eksikliği giderme de zorlanırlar. Gıdalardan gelen tatlar yaşlı bireylerin tükürüklerinde çözünemediği için yaşlı bireyler tat hassasiyetlerini kaybetmektedir. Dilin azalmış fonksiyonları dolayısıyla çiğneme yeteneği, tat alma yeteneği azalmaktadır, ısırma yeteneği azalmaktadır. Özellikle ileri yaşlılıklarda dişlerini kaybeden yaşlı bireylerde çiğneme yeteneği büyük sıkıntı yaratabilmektedir. 1980’li yıllarda Japonya’da yaşlı bireylerdeki çiğneme

¹ Mavi Kuşak Bölgesi; Dünyanın herhangi bir yerine kıyasla daha uzun ömürlü insanların yaşadığı yerler olarak ifade edilmektedir. Mavi Kuşak bölgesi’nde; Okinawa- Japonya, Sardinya-İtalya, Loma Linda-Kaliforniya, Nicoya Peninsula-Kosta Rica ve Ikaria-Yunanistan yer almaktadır. Mavi Kuşak Bölgesi’nde uzun yaşamın sırrı, beslenme, egzersiz, hayat amacı edinme, güçlü sosyal bağlar ve iyi ailevi ilişkilere bağlanmaktadır. Bu durum yaşlı bireylerin dünyanın diğer yerlerine oranla çok daha uzun ömürlü olmalarına yol açmaktadır (Garcia ve Miralles, 2017, s. 18-19).

sıkıntılarının ortadan kaldırılması amacı ile bu konudaki destek ihtiyacı ortaya çıkmıştır. 1994 yılında Japonya Sağlık Bakanlığı bu şekilde çiğneme sıkıntıları yaratan bazı gıdalar için kurallar belirlemiştir. Yiyecekler sıvı hale getirilmeli, ancak bu sıvı haldeki yiyecekler kalın ve pürüzsüz olmalıdır. Dolayısıyla bu tarz yiyecekler soğuk yiyecekler olmaktadır (Sugimoto, 2013, s. 3).

Bu sayede yaşlı bireylerin sıvı yiyecekleri dökmesi ya da katı yiyecekler dâhil olmak üzere boğulma ihtimalinin önlenmesin sağlayacaktır. Ayrıca çiğneme yeteneği çok fazla gerektirmediği için çok daha rahat tüketilir bir duruma getirecektir.

魚料理 焼き魚風(鮭ムース) 【少量高栄養食品】



Şekil 2. Mousse² Somon (Yüksek Besin Değeri Bulunan Jel Halinde)

Şekil 2’de Somon balığı ve yanındaki patatesin yeniden tasarlanarak yaşlı bireylerin daha kolaylıkla tüketebileceği bir şekle dönüştürülmüştür.

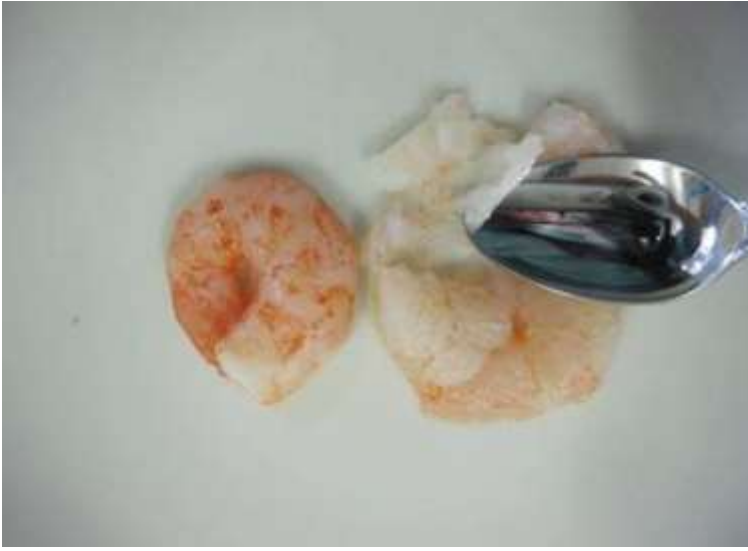
小鉢 トマトサラダ(トマトゼリー) 【形状再生商品】



Şekil 3. Domates Jölesi

Domates çekirdekli ve sulu olması dolayısıyla yeme konusunda çok da rahat tüketilebilecek bir sebze değildir. Gerek çekirdeklerin boğaza kaçma ihtimali gerekse sulu sebzenin tüketiminde yaşanan sıkıntılar dolayısıyla, yaşlı bireyler düşünülerek Japonya’da jöle haline getirilmiş domatesler bulunmaktadır. Şekil 3’te jöle haline getirilmiş domatesler görünmektedir.

² Köpük anlamına gelen Fransızca bir terimdir. Tatlı, tuzlu, sıcak ya da soğuk olarak hazırlanan hafif ve hava kabarcıkları içeren bir dokusu olan köpükler genellikle püre ile yapılır (Food Encyclopedia, 2020). Şekildeki Somon Balığı püresi ile hazırlanmış bir köpüktür.



Şekil 4. Kolayca Ezilebilen Karides

Şekil 4’de karidesin yaşlı bireyler tarafından tüketimini kolaylaştırmak amacı ile kolayca ezilebilen bir forma konulmuştur. Böylelikle hem bireyin kendi yemesi hem de başkaları tarafından kolaylıkla yedirilmesi sağlanmaktadır. Yaşlılık dönemlerinde bireylerin yaşama uyum sağlaması amacı ile sosyalizasyon sürecinin önemli olduğu bilinen bir gerçektir. Yaşlı bireyin yemek yeme işlevi de sosyalizasyon sürecinin bir aşamasını oluşturmaktadır (Görgün Baran, 2008, s. 89).



Şekil 5. Japonya Atsugi’de bir bakımevinde bir işçi tavada kızartılmış ve haşlanmış bazı yiyecekleri kalıplara dökerek

Şekil 5’de bazı yiyecekler pişirildikten sonra farklı işlemlerle jöle, köpük ya da jel haline getirilmekte ve kalıplarda yeniden ısıtma ya da dondurma işlemleri ile yeni formuna kavuşturulmaktadır. Böylece yiyeceklerin içerisine yaşlı bireylerin ihtiyacı olabilecek eksik vitaminlerin eklenme imkanı da bulunmaktadır. Yeni formuna gelen yiyecekleri yaşlı bireyler için daha besleyici olmaktadır. Ayrıca besleyici olmasının yanında yeme, çiğneme, ısırma ya da yutma gibi işlevlerdeki sıkıntıları ortadan kaldırmaktadır. Böylece hazırlanan yiyecekler yaşlı bireylerin kendi başlarına rahatlıkla yiyebilmelerine olanak vermektedir. Aynı zamanda bakım ihtiyacı içindeki yaşlı bireylere, bakım hizmeti verenler tarafından da beslenmenin kolaylaştırılması sağlanmaktadır.



Şekil 6. Japonya Atsugi’de bir bakımevinde hazırlanan jöle tipi yemekler

Şirketler yaşlı bireylerin ısırma, çiğneme ve yutma konusundaki sıkıntılarını ortadan kaldırabilmek amacı ile yiyecekleri sıvı hale getirip bazı maddelerle kalınlaştırarak jöle haline getirmektedir. Böylece yiyecekler yaşlı bireyler tarafından kolaylıkla yenilirken, aynı zamanda görsel açıdan da hoş yemeklerin ortaya çıkarılması sağlanmaktadır. Şekil 6’da Japonya’daki bir bakımevinde yaşlı bireyler için hazırlanan bir yemek menüsü görülmektedir. Menüde marine edilmiş levrek balığı havuç ve turp eşliğinde, pirinç pilavı, mantar garnitür, ıspanak yer almaktadır. Bütün yiyecekler püre haline getirildikten sonra, jel tozları ve gerekli görülmesi halinde farklı vitaminlerde ilave edilerek jelatin blokları haline getirilip, kalıplara dökülmektedir. Böylece yemekler yeni formu ile yaşlı bireyler için daha hafif bir şekle dönüştürülmektedir.

Dünya’nın en fazla yaşlı nüfusuna sahip ülkesi olan Japonya’da yaşlı bireyler için yiyeceklerin jöle haline getirilmesi uygulaması yalnızca bakımevinde bulunan bir uygulama değildir. Yaşlı ve ileri yaşlı nüfusunun fazla olduğu ülkede, bu çeşit jöle tipi yiyeceklerin sunulduğu restoranlarda bulunmaktadır. Bu sayede yaşlı bireylerin sosyalleşmelerine katkı sağlanmaktadır.

4. SONUÇ VE TARTIŞMA

Yaşlılık bireylerin belirli bir dönemini ifade eden çoğunlukla belirli bir yaş döneminden sonrasını içeren bir kavramdır. Bu yaş dönemi ise, aktif olarak çalışma yaşamının sona erdiği ve emeklilik yaşının da başlangıcı sayılan 65 yaştır. 65 yaş ve üzeri “yaşlı” olarak kabul edilmektedir. Yaşlanma ise, sadece takvim yaşı ile sınırlı kalmayan biyolojik, fonksiyonel, hukuksal, psikolojik ve sosyal yaşlanma gibi farklı tanımlamaları da içeren bir süreç olarak belirtilmektedir. Yaşlılık belli bir yaşın üstünü, yaşlanma ise anne rahminden ölüme kadar çok uzun bir süreci ifade eden olgulardır. Yaşlılık her ne kadar 65 yaş üzerini ifade etse de, Dünya Sağlık Örgütü bu tanımlamayı değiştirmiş ve yaşlılığı 80 yaş ve üstü olarak tanımlamıştır. Değişen bu tanımlama yaşlılığın aslında belirli bir yaş ile başlayan bir olgu olmadığını açıkça göstermektedir.

Yaşlılık sadece bireylerin belirli bir takvim yaşına ulaşmalarını ifade eden bireysel bir durumdan ibaret değildir. Yaş gruplarının kaymasını ifade eder ve toplumdaki bazı değişimleri gerekli kılmaktadır. Yaşlılık bireysel bir olgu olmaktan çıkarak, sistemin sorunu haline gelmektedir. Yaşlılığın bir sorun ya da sosyal bir problem olarak kabul edilmesi, onun öngörülebilir olması ile yakından ilişkilidir. Yaşlılığı toplumun algılayış şekli, sorunun çözümü için önemli bir adım olacaktır. Yaşlılığın bir sorun haline dönüşmesi, bakıma muhtaç yaşlıların çoğalması ile yakından ilişkilidir. Sosyal bir varlık olan bireyin toplumsal yaşamdaki varlığını sürdürebilmesi, bireyin topluma uyum sağlaması ve toplumsal katılımı ile mümkündür. Gelişmiş ülkelerde yaşlılık kavramı çok boyutlu ve katmanlı olarak ele alınırken, Türkiye’de yaşlılık denildiğinde akla gelen ilk kavram sağlık olmaktadır. Türkiye’de yaşlılık tek katmanlı ve tek boyutlu bir bakış açısı ile değerlendirilmektedir. Yapılan bilimsel çalışmalarda bu bakış açısından yola çıkarak, bakım hizmetleri, bakıma muhtaçlık, sağlık sorunları çevresinde ele alınmaktadır. Dolayısıyla Türkiye’de yaşlanma hastalıkla ilişkilendirilmekte, üretilen kısa vadeli sosyal politikalarda bu varsayımı destekleyici anlayışa göre oluşturulmaktadır.

Toplumsal yaşlanma ya da yaşlanan nüfus bazı sosyal değişimleri gerekli kılmaktadır. Bu değişimlerden biri de yaşlanan bireylerin beslenme ihtiyaçları ve yiyecekler konusunda olmaktadır. Yaşlı bireylerin beslenme ihtiyaçları değişmekte ve yaşlandıkça bazı işlevlerde farklılaşmalar ortaya çıkmaktadır. Çiçero, yaşlı bireylerin itibarını sürdürmesini, son nefesine kadar kendi ihtiyaçlarını giderebilmesine ve kendi haklarını koruyabilmesine bağlamaktadır. Dolayısıyla kendi beslenme ve yiyecek ihtiyacını kendi giderebilen birey, başkalarına bağımlı olmadan daha kaliteli yaşayabilecektir. Yaşlılıkta iyi beslenebilmek, yetersiz ve dengesiz beslenmeden kaynaklanan hastalıkların etkisini azaltacaktır.

Türkiye’de 2019 yılı “Yaşlı Yılı” ilan edilmiştir. Bu çerçevede yaşlı bireylerin beslenmesine yönelik, yaşlılar için bir ekmek üretimi gerçekleştirilmiştir. Yaşlı bireyler için özel üretilen bu ekmek, “Altın Ekmek” adı ile üretilmiştir. Yaşlı bireyler tarafından günde iki adet tüketilmesi halinde, günlük beslenme ihtiyacını karşılamakta, yaşlı bireyin ihtiyacı olan vitaminleri, kalsiyumu, proteini, lif ihtiyacını karşılamaktadır. Özel olarak üretilen bu ekmek ile yaşlı bireylerin beslenmesinde ihtiyaç duyduğu vitaminleri alabilmesi sağlanmaktadır. Diğer yandan yaşlı bireylerin sağlıklı beslenebilmeleri için yapılan farklı uygulamalardan biri de Japonya’dadır.

Toplumda yaşlı bireylerin sayısının fazla olduğu Japonya’da sadece beslenmedeki vitamin ya da kalsiyum, lif eksikliklerini giderilmesi değil aynı zamanda dil ve ağız işlevlerinde farklılaşmalar olan yaşlı bireyler düşünülerek özel üretimler yapılmaktadır. Bireyler yaşlandıkça tat almada duyarsızlaşmaktadır. Aynı zamanda tat alma yeteneği azalan bireyin, dişlerini kaybetmesi söz konusudur. Dil fonksiyonları azalan, dişlerini kaybeden, ısırma, çiğneme ve yutma sıkıntıları bulunan yaşlı bireyler göz önüne alınmış ve bazı gıdaların yeniden farklı formlara getirilmesi için gıda kuralları belirlenmiştir. Örneğin balıklar, kılçığının ayıklanması ayıklanamayan kılçığın boğaza takılabilmesi yaşlı bireyler için bir tehlike oluşturmaktadır. Buna karşın balıkların tamamen temizlenmesi, sonrasında balığın jel, jöle ya da köpük haline dönüştürülerek yeniden balık formunda yaşlı bireylere sunulması söz konusudur. Benzer şekilde domates çok sulu, kabuğu olan ve çekirdekli bir sebzedir. Bu sebzenin jöle haline getirilmesi, yaşlı bireyin kolaylıkla bir kaşık yardımı ile dökmeden, boğulma riski olmadan, çiğnemek zorunda kalmadığı şekillere dönüştürülmesi yeme rahatlığı sağlayacaktır. Japonya’da birçok yiyecek bu şekilde yaşlı bireylere uygun hale getirilmektedir. Böylece yaşlı bireylerin ısırma, çiğneme ve yutma sorunlarının çözülmesi, sıvı yiyeceklerin dökülmesinin önüne geçilmesi, katı yiyecekler yüzünden boğulma ihtimalinin önlenmesi mümkün olmaktadır. Yiyecekler çok daha rahat tüketilir bir hale getirilmiştir. Jöle tipi yemeklerden hazırlanan menüler öncelikle bakım evlerinde sunulmakta iken, yaşlananlarında yaşlanması ile birlikte sosyalliklerini kaybetmemeleri için bazı restoranlarda da sunulmaktadır.

Yemek yemek bir sosyalleşme aracı ise, bu sadece genç kuşakların hakkı olan bir durum değildir. Yaşlı bireylerin ihtiyaçlarının göz önüne alınması, onlar için yapılan ya da değiştirilen bazı yiyecekler, bu yiyecekleri tüketirken bir arada olabilecekleri mekanların bulunması, mekanların tasarımlarının da uygun hale getirilmesi yaşlı bireylerin de toplum içerisinde olmasını sağlayacaktır. Bu yüzden toplumun yaşlılık algısının değiştirilmesi ve yaşam koşullarının yaşlı bireyler için olumlu hale getirilmesi ile yaşlılık bir sorun olmaktan çıkarılacak ve uygulanacak orta ve uzun vadeli sosyal politikalarla da desteklenerek yaşlı bireylerin toplumdan kopmadan, uyum içerisinde yaşamaları mümkün olacaktır.

KAYNAKÇA

Akçay, R. C. (2011). *Yaşlılık Kavramlar, Kuramlar ve Yaşlılığa Hazırlık*. İstanbul: Kriter Basım Yayın.

Arpacı, F. (2005). *Farklı Boyutları ile Yaşlılık*. Ankara: Türkiye İşçi Emeklileri Derneği.

Baybora, D. (2007). *Çalışma Yaşamında Yaş Ayrımcılığı*. Eskişehir: Anadolu Üniversitesi Yayınları.

- Bektaş, O. E. (2017). Postmodern Dünyada Yaşlı Olmak. *Yaşlı Sorunları Araştırma Dergisi*, 10 (2), 9-18.
- Canatan, A. (2012). Yaşlılar ve Toplum. *Yetişkinlik ve Yaşlılık Gelişimi ve Psikolojisi*. Ed. H. Bacanlı ve Ş. Işık. İstanbul: Açılım Kitap, 355-390.
- Ceylan, H. (2015). *Yaşlılık ve Refah Devleti*. İstanbul: Açılım Kitap.
- Ceylan, H., Kurtkapan, H. ve Turan, B. (2015). Literatür: Türkiye’de Yaşlıların Yaşam Durumları. *İstanbul’da Yaşlanmak*. Ed: M. Şentürk ve H. Ceylan. İstanbul: Açılım Kitap.
- Çiçero (2018). *De Senecture Yaşlılık Üzerine*. İstanbul: Alfa Yayınları.
- Danış, M. Z. (2009). Türkiye’de Yaşlı Nüfusun Yalnızlık ve Yoksulluk Durumları ve Sosyal Hizmet Uygulamaları Açısından Bazı Çıkarımlar. *Toplum ve Sosyal Hizmet*, 20(1), 67-83.
- Demirbilek, S. (2007). Yaşlılık ve Emeklilik İlişkinin Sosyolojik Boyutu. *Selçuk Üniversitesi MYO Sosyal Bilimler Dergisi*, 10 (1-2), 131-145.
- Food Encyclopedia (2020). *Mousse*. <https://www.foodnetwork.com/terms/mousse>, Erişim: 10.01.2020.
- Garcia, H. ve Miralles, F. (2017). *Ikigai Japonların Mutlu ve Uzun Yaşam Sırrı*. Çev. M. Uzun. İstanbul: İndigo Kitap.
- Gökçek Karaca, N. (2019). Uluslararası İlke ve Standartlar Bağlamında Yaşlı Hakları ve Sosyal Hizmet Uygulamaları. *Sosyal Güvenlik Dergisi*, 9(2), 255-274.
- Görgün Baran, A. (1996). Kurum Bakımındaki Yaşlıların Sosyal Yaşam Koşulları: Ankara Örneği. *Hacettepe Üniversitesi Edebiyat Fakültesi Dergisi*, 13 (1-2), 19-58.
- Görgün Baran, A., Kalıncara, V., Aral, N, Akın, G, Baran, G. ve Özkan, Y. (2005). *Yaşlı ve Aile İlişkileri Araştırması Ankara Örneği*. Ankara: T.C. Başbakanlık Aile ve Sosyal Araştırmalar Genel Müdürlüğü Yayınları.
- Görgün Baran, A. (2008). Yaşlılıkta Sosyalizasyon ve Yaşam Kalitesi. *Yaşlı Sorunları Araştırma Dergisi*, 1(2), 86-97.
- Güvemli, Ö. (2019). *Yaşlı Dostu Ekmek: Altın Bahar*. <https://www.diyetisyendunyasi.com/yasli-dostu-ekmek-altin-bahar>, Erişim: 10.01.2020.
- Koch, T. (2000). Life Quality vs The “Quality of Life” assumptions Underlying Prospective Quality of Life Instruments in Health Care Planning. *Social Science Medicine*, 51 (3),419-427.
- Kurt, G., Beyaztaş, F.Y. ve Erkol, Z. (2010). Yaşlıların Sorunları ve Yaşam Memnuniyeti. *Adli Tıp Dergisi*, 24 (2), 32-39.
- Oktik, N. (2004). *Huzurevinde Yaşam ve Yaşam Kalitesi: Muğla Örneği*. Muğla: Muğla Üniversitesi Yayınları No. 52.
- Sarıpek, D. B. ve Çalhan, M. (2016). Post-Endüstriyel Toplumlarda Dördüncü Yaş ve Refah İlişkisi. *Çalışma İlişkileri Dergisi*, 7 (2), 78-90.
- Saygılı, S. (2015). *Yaşlılık Psikolojisi*. İstanbul: Türdav Yayınları.
- Sönmez, S., Temel, A. B. ve Vural, B. K. (2007). Yaşlılarda Beslenme Sağlığını Etkileyen Faktörler: Balıkesir İli Göçmen Konutları Beldesi Örneği. *Aile ve Toplum*, 3(12), 33-46.
- Sugimoto, K. (2013). *Meals for Elderly People in Japan*. Innovatie Attaché Tokio. Agentschap NL Ministerie van Economische Zaken.
- Şentürk, M. ve Altan, R. B. (2015). İstanbul’da Yaşlıların Mevcut Durumu Araştırması. *İstanbul’da Yaşlanmak*. Ed: M. Şentürk ve H. Ceylan. İstanbul: Açılım Kitap.

Tufan, İ. (2014). *Türkiye’de Yaşlılığın Yapısal Değişimi*. İstanbul: Koç Üniversitesi Yayınları.

Tufan, İsmail (2016). *Antikçağ’dan Günümüze Yaşlılık ve Yaşlanma*. Ankara: Nobel.

Tufan, İsmail (2018). *Gerontolojik Söyleşiler*. Ankara: Nobel.

TÜİK (2020). *Nüfus ve Demografi Nüfus Projeksiyonları 2000-2025*. <http://www.tuik.gov.tr/UstMenu.do?metod=temelist>

Tümerdem, Yıldız (2006). Gerçek Yaş. *Turkish Journal of Geriatrics*, 9(3), 195-196.

Extended Summary

Individuals have used symbols to organize their lives in an order ever since the ancient times. For example, the symbol of the 19th century is a staircase. It was believed that human life is composed of stairs and the humans step onto the first stair when they are born and continue their journey until they step onto the last stair when they die. The other stairs between the first and last stair are considered as "ups" and "downs". Today, the "staircase" symbol is obsolete and "ups" and "downs" are expressed as periods. The terms childhood, youth, adulthood and old age are today's views of the desire to regulate human life (quoted from Wahl and Heyl by Tufan, 2018, s. 229).

According to the perception of the society, the effort to determine a chronological time for the beginning of the old age period brings about the grouping of all elderly individuals into the same category. This condition causes many situations to be affected negatively in terms of living criteria (Bektaş, 2017, s. 17). For example, the increase in the number of elderly individuals means an increase in the number of individuals who cannot care for themselves, and who have health problems and need care services. Therefore, aging of the society is seen as a problem. However, the main purpose expected from the elderly individuals is to preserve the balance between the expectations and the knowledge, skills and abilities of the individual. It is to find a balance in terms of both safety and independence while doing so (Tufan, 2018, s. 5).

Demographic aging defines the change of age structure of a population within a population structure. It is the decrease in the share of children and young people in the population and the relative increase of the older population over 65 years of age. In other words, it represents the proportional increase of the individuals defined as elderly. The fact that the rate of the elderly population of a country is over 7 percent to the total population indicates that the country has an elderly population (Arpacı, 2005, s. 269).

Although the onset of aging, which is accepted according to age-based evaluations, is 65 years old, the “old age period” is now divided into third, fourth and fifth periods, depending on the prolongation of the life expectancy of individuals. Third age represents "opportunity" period, fourth age "restriction" period and fifth age "dependence" period (Tufan, 2018, s. 230).

According to the new age range list of the World Health Organization, age range between 65 and 80 is considered as "Middle Age" while age range between 80 and 99 is considered as "Elderly" (Gökçek Karaca, 2019, s. 256).

The increase in the elderly population or the aging of the population affects the social life in all aspects from the health to social security, from environmental issues to education, from social and cultural activities to family life. Therefore, the social aging has the potential to transform the economic, political, social and cultural structure of the whole country (Ceylan, 2015, s. 74-75). The most important indicators of this rapid demographic transition, which shows the fast aging process in the world, are the decrease in the birth rates in response to the prolonged life expectancy (Canatan, 2012, s. 357). Prolongation of life expectancy causes differences in the old age perception of the societies. As Tufan (2018, s. 298) states, the relation between the old age and poverty decreases in developed industrial countries whereas in Turkey, old age equals to poverty. As healthy elderly individuals increase in European countries, there is a strong relation between the

elderly and sickness in Turkey. While nursing indigence is experienced in late periods in developed countries, it is considered as a problem of the early old age period in Turkey. In this regard, when the studies on the field of geriatrics in Turkey are examined, studies can be found within the framework of old age, health problems and nursing indigence. Therefore, it can be said that old age is examined as a problem in Turkey. Table 1 shows the distribution of population in Turkey according to the 2018 Age Groups. According to this, age range between 0 and 14 constitutes 23.4 percent of the population. Young population between 15 and 24 age range is at 15.7 percent. The ratio of those in the 25-29 age groups in the total population is 7.6 percent, 7.7 percent in the 30-34 age group, and 8 percent in the 35-39 age groups. The age range of 40-64 is considered in the elderly category for business life. Another problem is that retirement age is high in many countries, thus, individuals between the ages of 40 and 64 are considered too old to work, but too young for retirement. In Turkey, it is seen that individuals in this age range have the highest percentage in the total population. The ratio of the individuals in 40-64 age range is 28.9 percent in Turkey.

According to the 2018 age classification of World Health Organization (WHO), the ratio of the individuals in the age range between 65 and 79, who are considered in the period of "Middle Age", is 6.9 percent in Turkey. While the ratio of the individuals in the age range between 80 and 99, who are considered as "Elderly", constitutes 1.7 percent of the total population. In 2018, the ratio of the individuals above 100 years old and more, who are classified in "Advanced Old Age" period, were 6 per thousand.

Aging and old age will not only be a problem of the society for the coming years, but will also appear as a problem of the system. The reason for this is that the individual problems are focused on while discussing old age and the problems of the elderly. However, the rapid increase in the number of elderly people in the coming years will increase the number of layoffs due to age and increase the number of early retirees due to health problems. Furthermore, despite the prolonged life expectancy, it will be understood why old age must be seen as a problem of the system since it will cause shortening the lifespan and increasing the nursing indigence in some individuals based on the social stratum. Therefore, old age should be defined as a problem of the system and a controllable social structure must be realized. A controllable social structure can be formed with social policies to be developed and implemented in solving the issues related to old age (Tufan, 2014, s. 43).

According to the projection estimate of Turkish Statistical Institute, the total fertility rate per woman in Turkey was 2.53 percent in 2000 while this rate decreased to 2.10 in 2020. The fertility rate decreased 0.4 points in a period of 20 years. It is also expected to decrease one point in the next five years. The increase in the median age and the decrease in the birth rates accordingly and the increase in the average life expectancy can be shown as reasons to this decrease. The age range between 25 and 26 was accepted as median age in 2000 while age range between 32 and 33 is accepted as median age in 2020. It is stated that the median age will increase and be accepted as 34 in 2025. The increase of the median age also affects the population growth rate. The population growth rate has decreased by 2.1 points between 2000 and 2020, in a period of 20 years.

According to 2025 population projections, life expectancy at birth was 71 years old in 2000, while it increased to an average of 74 years in 2005 and 78 years in 2015. It is expected to reach the age of 79 after 2022, and to reach 80 as of 2025. In 2025, this life expectancy is expected to be age of 77 for men and age of 82 for women. When life expectancy increases as the fertility rate decreases, this situation is the most important indicator of an aging society.

The increase in the life expectancy and the aging of the society are defined with the concept of "aging population". Biological and physiological aging represents the change in the organs and body systems of an individual while psychological aging represents the character, perception and behavior changes of an individual. On the other hand, sociological aging represents the social problems arising from the changes in the roles, relations and social interaction patterns of elderly individuals (Demirbilek, 2007, s. 134). One of these problems is the differentiation of eating needs due to the decrease of physical capacity of elderly individuals and the distress caused by ingesting

certain foods. For example, elderly individuals should eat more healthily. In Japan, it is a known fact that the place with the lowest rate of cardiovascular diseases is Okinawa and this is highly related with nutrition. "Okinawa Diet" is frequently mentioned worldwide. The diet was studied by the cardiologist Makoto Suzuki from Ryukyus University, who has been living in Okinawa since 1970. The findings revealed that the key to this diet was diversity. 18 different foods are consumed on a daily average. The colors of the rainbow should be formed in order to find out whether there are enough varieties on the table. Vegetables make up more than thirty percent of the daily calories. Rice is the main staple, three times less sugar is consumed than the rest of the world population, and seven grams of salt are consumed daily. The daily calorie intake is limited. Limiting the daily calorie intake is the common trait of the places with the longest living individuals named as "Blue Zones"³.

With the declaration of 2019 as the Elderly Year as a step in the successful aging of the aging population in Turkey, a special bread, which everyone can consume, was especially produced for the elderly and it contains some vitamins that the elderly must take daily. The bread produced by Halk Ekmek in Istanbul within the framework of the social responsibility project carried out with the Istanbul University Geriatrics Department in order to produce bread suitable for elderly nutrition, will contribute to increasing the quality of life by meeting the daily nutrition needs of the elderly. Figure 1 shows the "Altın Bahar" bread produced in line with the nutrition needs of elderly individuals. It was put up for sale for the access of all elderly individuals by Halk Ekmek. It is stated that the daily required quality protein, calcium, vitamin D3, vitamin B12 and most of the energy and fiber needs of the elderly will be met with the consumption of two of these breads. Therefore, it is stated that the frequency of bone loss due to muscle loss, calcium and vitamin D deficiency of elderly individuals will decrease and intestinal functions will improve with adequate fiber intake. Furthermore, it is stated that it may improve cognitive functions with its turmeric, vitamin B and omega 3 content (Güvemli, 2019).

In addition to making nutrition suitable for older individuals, it is important to make certain foods suitable for them since with aging, chewing and swallowing abilities of aging individuals change and differ. Since the flavors from food cannot be dissolved in the saliva of the elderly, they start losing their taste sensitivity. Chewing, tasting and biting abilities decrease due to the decreasing functions of the tongue. Especially the ability to chew can be troubling in the elderly that lose their teeth in the later stages of old age. In the 1980s, a support need appeared in order to eliminate the chewing problems of the elderly in Japan. In 1994, Japan Ministry of Health specified certain rules for foods that cause chewing problems. Foods should be liquefied, but this liquid food should be thick and smooth. Therefore, this kind of food must be cold (Sugimoto, 2013, s. 3). In this way, it will prevent the elderly from pouring liquid food or preventing choking due to food, including solid ones. In addition, these kind of foods will be easier to consume since they won't require too much chewing. In Figure 2, salmon and the potatoes next to it have been redesigned and transformed into a shape that the elderly can consume more easily. Tomato is not a vegetable that can be consumed easily in terms of eating due to its seedy and juicy structure. Due to the possibility of the seeds sticking into the throat and the problems experienced in the consumption of juicy vegetables, there are jelly-formed tomatoes in Japan considering the elderly. Figure 3 shows the jelly-formed tomatoes. Figure 7 shows a menu consisting of jelly-formed dishes. Thus, it is of great importance to make foods easier for the elderly to consume or to popularize the foods that enable the intake of vitamins and minerals that should be taken by enriching the content.

³ Blue Zones; are defined as places where people live longer compared to the anywhere on Earth. Okinawa-Japan, Sardinia-Italy, Loma Linda-California, Nicoya Peninsula-Costa Rica and Ikaria-Greece are located in the Blue Zones. The secret of a long life in the Blue Zones is associated with nutrition, exercise, having a purpose in life, strong social connections and good familial relationships. This causes elderly individuals to live longer than anywhere else in the world (Garcia and Miralles, 2017, s. 18-19).