



GASTRO-TURİZM: SAĞLIK TURİZMİNİN AYRILMAZ BİR PARÇASI OLARAK SÜRDÜRÜLEBİLİR BESLENME VE KÜLTÜREL MİRAS ENTEGRASYONU

Oğuz ÖZYARAL¹

Özet

Gastro-turizm, yalnızca gastronomik deneyimlere dayalı bir seyahat biçimi olmaktan öte, bireyin sağlık, refah ve kültürel farkındalık düzeyini doğrudan etkileyen bütüncül bir turizm modeline dönüşmüştür. Sağlık turizmi kavramı; başlangıçta tedavi, rehabilitasyon ve termal uygulamalarla sınırlı iken, günümüzde beslenme, yaşam tarzı, psikososyal denge ve sürdürülebilirlik gibi unsurları da kapsayacak biçimde genişlemiştir. Bu makalede, gastro-turizmin sağlık turizmi içindeki yeri, bu iki alanın kesişim noktaları ve Türkiye özelinde gelişme potansiyelleri analiz edilmektedir.

Çalışma, sağlık turizmi destinasyonlarında yerel mutfak kültürlerinin sürdürülebilir beslenme ilkeleriyle nasıl bütünleştirilebileceğini tartışmaktadır. Ayrıca termal bölgelerdeki gastronomik uygulamalar, fonksiyonel gıdaların kullanımı, “şef–diyetisyen–doktor” iş birlikleri ve sürdürülebilir üretim modelleri örneklenmiştir. Bulgular, gastro-turizmin yalnızca ekonomik bir faaliyet değil, aynı zamanda kültürel kimliği, sağlıklı yaşam bilincini ve çevresel sürdürülebilirliği destekleyen stratejik bir sektör olduğunu göstermektedir.

Anahtar Kelimeler: Gastro-Turizm, Sağlık Turizmi, Sürdürülebilir Beslenme, Kültürel Miras, Termal Turizm

JEL Codları: Z10, Z32, Z10/13, I10

GASTRO-TOURISM: THE INTEGRATION OF SUSTAINABLE NUTRITION AND CULTURAL HERITAGE AS AN INSEPARABLE PART OF HEALTH TOURISM

Abstract

Gastro-tourism has evolved from a form of culinary exploration into a holistic tourism model that directly influences an individual's health, well-being, and cultural awareness. The concept of health tourism, initially limited to medical treatments, rehabilitation, and thermal practices, has expanded to include nutrition, lifestyle, psychosocial balance, and sustainability. This paper examines the position of gastro-tourism within health tourism, exploring the intersections between these two fields and evaluating Turkey's potential as a leading destination.

The study discusses how local culinary traditions in health tourism destinations can be integrated with sustainable nutrition principles. It further highlights examples of gastronomic practices in thermal regions, the use of functional foods, chef–dietitian–physician collaborations, and sustainable production models. The findings suggest that gastro-tourism is not only an economic activity but also a strategic field that reinforces cultural identity, health awareness, and environmental sustainability.

Key Words: Gastro-Tourism, Health Tourism, Sustainable Nutrition, Cultural Heritage, Thermal Tourism

JEL Codes: Z10, Z32, Z10/13, I10

¹ Prof. Dr., MBA, Mikrobiyolog, Koruyucu Sağlık Uzmanı, oguz.ozyaral@belek.edu.tr / ORCID: 0000-0001-5105-8008

GİRİŞ

Turizm kavramı, tarih boyunca yalnızca seyahat ve eğlence eylemini değil, aynı zamanda insanın iyileşme ve öğrenme arayışını da içermiştir. Özellikle 21. yüzyılda hızla gelişen sağlık turizmi sektörü, modern yaşamın getirdiği stres, yanlış beslenme, hareketsizlik ve çevresel faktörlerin yarattığı sağlık sorunlarına karşı alternatif çözümler sunmaya başlamıştır. Bu dönüşüm, sağlık kavramını tıbbi müdahalenin ötesine taşıyarak, bütüncül yaşam kalitesi kavramına dayalı bir anlayışı gündeme getirmiştir.

Bu bağlamda gastro-turizm hem bireysel sağlığın korunması hem de kültürel mirasın sürdürülebilir şekilde yaşatılması açısından sağlık turizminin ayrılmaz bir bileşeni olarak öne çıkmaktadır. Yemeğin yalnızca biyolojik bir gereksinim değil, aynı zamanda bir iyileşme ve kimlik inşası unsuru olduğu anlayışı, modern gastro-turizm hareketlerinin temelini oluşturur. Günümüzde turistler artık yalnızca yemek yemek için değil, yemeğin ardındaki kültürü, üretim sürecini ve sağlığa olan etkisini deneyimlemek için seyahat etmektedir.

Dünya Turizm Örgütü (UNWTO) verilerine göre, gastronomi turizmi son on yılda küresel turizm gelirlerinin yaklaşık %30'unu oluşturur hâle gelmiştir. Bu artışın önemli bir nedeni, tüketici davranışlarının “iyi yaşam – sağlıklı yaşam – sürdürülebilir yaşam” ekseninde yeniden şekillenmesidir. Aynı zamanda UNESCO tarafından “somut olmayan kültürel miras” kapsamında değerlendirilen yöresel mutfaklar, kültürel süreklilik ve toplumsal sağlık arasında güçlü bir bağ kurmaktadır.

Türkiye, sahip olduğu termal kaynak zenginliği, biyolojik çeşitlilik, geleneksel mutfak kültürü ve Akdeniz tipi beslenme alışkanlıklarıyla bu dönüşümün merkezinde yer alabilecek bir konumdadır. Ancak bu potansiyelin sürdürülebilir biçimde değerlendirilebilmesi için, sağlık turizmi politikalarının gastronomiyle entegre edilmesi gerekmektedir.

Bu noktada şu temel sorular önem kazanmaktadır:

1. Gastro-turizm sağlık turizminin hangi boyutlarıyla kesişmektedir?
2. Yerel gastronomi uygulamaları sağlıklı yaşam ve beslenme ilkeleriyle nasıl bütünleşebilir?
3. Türkiye, bu alanlarda hangi stratejik adımları atmalıdır?

Bu makale, yukarıdaki sorulara yanıt ararken disiplinler arası bir perspektif benimsemektedir. Sağlık, turizm, gastronomi, kültürel antropoloji ve sürdürülebilirlik kavramlarını birlikte ele alarak yeni bir model önerisi sunmayı amaçlamaktadır.

Araştırmanın yöntemi, nitel veri temelli literatür incelemesi ve Türkiye'deki güncel saha raporlarının değerlendirilmesine dayanmaktadır. Ayrıca UNWTO, WHO ve Türkiye Sağlık Turizmi Geliştirme Ajansı gibi kurumların stratejik belgeleri analiz edilmiştir. Böylece gastro-turizmin yalnızca ekonomik bir turizm türü değil, aynı zamanda kültürel süreklilik, yerel kalkınma ve koruyucu sağlık politikaları açısından da çok katmanlı bir işlev üstlendiği gösterilmiştir. Sonuç olarak, gastro-turizm ile sağlık turizmi arasındaki ilişki, yalnızca “yemek ve tedavi” ekseninde değil, insanın doğayla ve kültürüyle yeniden kurduğu bağ üzerinden okunmalıdır. Bu bağ, sürdürülebilir beslenme ilkeleriyle birleştiğinde hem bireysel sağlığı hem de gezegenin ekolojik dengesini koruyacak holistik bir turizm yaklaşımı ortaya çıkarır.

LİTERATÜR TARAMASI

Sağlık Turizminin Kavramsal Çerçevesi

Sağlık turizmi, Dünya Sağlık Örgütü (WHO) tarafından, bireylerin sağlık durumlarını korumak, iyileştirmek veya yeniden kazanmak amacıyla yaşadıkları yerin dışına seyahat etmeleri olarak tanımlanmaktadır (WHO, 2018). Başlangıçta “medikal turizm” olarak dar bir kapsamda ele alınan bu kavram, 21. yüzyılda yaşam tarzı, beslenme alışkanlıkları, stres yönetimi ve doğa temelli iyileşme pratiklerini de içine alan daha geniş bir wellness ve koruyucu sağlık turizmi çerçevesine evrilmiştir (Smith & Puczkó, 2014).

Bu bağlamda, sağlık turizminin temel bileşenleri arasında termal turizm, spa & wellness turizmi, yaşlı ve engelli turizmi, detoks ve diyet odaklı seyahatler yer almaktadır. Bu alt başlıkların tamamı, doğrudan veya dolaylı biçimde beslenme davranışlarıyla ilişkilidir. Özellikle termal destinasyonlarda sunulan yiyeceklerin kalitesi, mineral değerleri, yöresel beslenme alışkanlıkları ve su kaynaklarının içeriği, sağlık turizmi deneyiminin bir parçası hâline gelmiştir (Erfurt-Cooper & Cooper, 2009).

Türkiye Sağlık Turizmi Geliştirme Ajansı'nın (2023) raporuna göre, ülkemizde sağlık turizmi gelirlerinin %14'ü termal ve spa odaklı turizm faaliyetlerinden elde edilmekte, bu tesislerin %70'inde gastronomi hizmetleri doğrudan sağlık programlarıyla ilişkilendirilmektedir. Bu veri, gastro-turizm ile sağlık turizmi arasındaki etkileşimin kurumsal düzeyde de tanındığını göstermektedir.

Gastro-Turizmin Teorik Arka Planı

Gastro-turizm kavramı, ilk kez 1990'lı yıllarda Long (1998) tarafından “yerel mutfak kültürünü deneyimlemek amacıyla yapılan seyahatler” olarak tanımlanmıştır. Ancak sonraki çalışmalarda bu kavram, yalnızca damak tadına yönelik değil, kültürel kimlik, sürdürülebilir üretim ve sağlıklı yaşam bileşenlerini de kapsayan çok boyutlu bir yaklaşım hâline gelmiştir (Hall & Sharples, 2003; Everett & Slocum, 2013).

UNWTO'nun (2022) “Gastronomy Tourism Guidelines” raporunda gastronomi turizmi, “bir destinasyonun kimliğini belirleyen en önemli kültürel unsurlardan biri” olarak kabul edilmiştir. Rapora göre, dünya genelindeki turistlerin %53'ü seyahatlerinde yerel mutfak deneyimlerini öncelikli motivasyon kaynağı olarak belirtmiştir. Bununla birlikte, 2020 sonrası dönemde gastronomi deneyimlerinin “sağlıklı ve doğal ürünlere yönelim” eğilimiyle yeniden tanımlandığı gözlemlenmektedir. UNESCO da 2010 yılından itibaren gastronomiyi kültürel miras koruma programlarının içine dâhil etmiştir. “Yaratıcı Şehirler Ağı” kapsamında Gaziantep (2015) gibi şehirlerin gastronomi alanında tescil edilmesi, yöresel mutfak-sağlık-kimlik üçgeninin küresel düzeyde görünürlük kazandığını göstermektedir. Bilimsel literatürde ise gastro-turizm, sıklıkla “sağlıklı yaşam turizmi”, “eko-gastronomi” ve “slow food hareketi” ile ilişkilendirilmektedir (Mason & Paggiaro, 2012; Bessière, 2013). Slow food felsefesi, yalnızca yavaş yemek yemeyi değil, yemeğin üretim zincirinde doğaya, emeğe ve bedene saygı kavramlarını ön plana çıkarır. Bu yaklaşım, sağlık turizminin koruyucu ve önleyici misyonuyla doğrudan örtüşmektedir.

Sağlıklı Beslenme ve Fonksiyonel Gıda Yaklaşımı

Beslenme, sağlık turizmi literatüründe giderek daha merkezi bir yer edinmiştir. Özellikle fonksiyonel gıdalar, yalnızca enerji sağlayan değil, aynı zamanda fizyolojik ve biyokimyasal fayda sunan besinler olarak tanımlanmaktadır (Diplock et al., 1999). Antioksidanlar, polifenoller, probiyotikler ve fitokimyasallar bu gruba dâhildir. Dünya genelinde wellness merkezleri, spa otelleri ve termal tesisler, bu ürünleri menülerinde yaygın biçimde kullanmaya başlamıştır (Ritchie & Hudson, 2009).

Türkiye açısından bakıldığında, yerel mutfak ürünlerinin büyük bölümü doğal olarak bu kategoriye girmektedir. Zeytinyağı, üzüm, nar, sumak, sarımsak, keçiyoynuzu, kekik ve çörek otu gibi geleneksel bileşenler hem yüksek antioksidan değerleriyle hem de kültürel kökenleriyle sağlık turizmi menülerine kolaylıkla entegre edilebilecek unsurlardır. Bu ürünlerin kontrollü üretimi, menü planlamasında diyetetik bilgiyle desteklendiğinde, gastro-turizmin medikal turizmle birleştiği örnek modeller ortaya çıkmaktadır.

Kültürel Miras ve Kimlik Bağlamında Gastro-Turizm

Gastronomi yalnızca beslenme değil, aynı zamanda bir toplumun kolektif belleğidir. Antropolojik açıdan her yemek, üretim biçimlerini, sosyal ilişkileri ve dini ritüelleri yansıtan bir semboldür (Counihan & Van Esterik, 2012).

Bu nedenle gastronomi, sağlık turizmi çerçevesinde yalnızca “beden sağlığı” ile değil, aynı zamanda kültürel ve psikolojik iyilik hâli ile de ilişkilidir.

UNESCO’nun 2003 tarihli “Somut Olmayan Kültürel Miras Sözleşmesi”ne göre, geleneksel yemekler birer yaşayan miras olarak kabul edilir. Bu bakış açısı, turizmin yalnızca ekonomik değil, aynı zamanda kültürel sürdürülebilirlik misyonu taşıması gerektiğini vurgular (UNESCO, 2015). Bu çerçevede gastro-turizm, kültürel kimliğin korunmasıyla sağlıklı yaşam hedeflerinin birleştiği bir alan hâline gelmiştir. Örneğin Türkiye’de “Gaziantep, Hatay, Şanlıurfa, İzmir ve Kars” gibi gastronomi odaklı şehirlerde düzenlenen festival ve rotalar, hem yerel halkın üretim süreçlerine katılımını artırmakta hem de sosyoekonomik sağlık göstergelerine olumlu katkı sağlamaktadır (Kültür ve Turizm Bakanlığı, 2022).

Türkiye’de Gastro-Turizmin Akademik ve Kurumsal Gelişimi

Türkiye’de 2015 sonrası dönemde gastro-turizm, sağlık turizminin yan dallarından biri olarak planlama belgelerine dâhil edilmiştir. “Türkiye Turizm Stratejisi 2023” belgesinde gastronomi, “destinasyon farklılaştırmasının temel unsuru” olarak tanımlanmış; 11. Kalkınma Planı’nda (2019–2023) ise “sağlık turizmi ve gastronomi entegrasyonu” hedefi açıkça vurgulanmıştır. Akademik düzeyde yapılan çalışmalar da bu yönde artış göstermektedir.

Örneğin Karagöz ve Yıldız (2020), termal otellerde uygulanan diyet menülerinin müşteri memnuniyeti ve sağlık algısı üzerindeki etkilerini incelemiştir; Yılmaz (2022) ise Ege Bölgesi’ndeki slow food hareketlerinin sağlık turizmi potansiyelini değerlendirmiştir. Sonuçlar, gastronomi deneyiminin sağlık motivasyonu üzerindeki etkisinin giderek güçlendiğini göstermektedir. Ayrıca “Anadolu Mutfağı Araştırmaları Enstitüsü” ve “Sağlık Turizmi Federasyonu” gibi kurumlar, gastronomik içerikli sağlık destinasyonlarının tanıtımı için ortak protokoller geliştirmektedir. Bu iş birlikleri, gastro-turizmin disiplinler arası niteliğinin Türkiye’de kurumsal düzeyde de kabul gördüğünü kanıtlamaktadır.

Literatürün Değerlendirilmesi

Yapılan incelemeler göstermektedir ki, uluslararası literatürde gastro-turizm genellikle “kültürel deneyim” veya “ekonomik kalkınma” boyutuyla ele alınırken, Türkiye örneği, “sağlık, sürdürülebilirlik ve yerel kimlik” bileşenlerini birlikte içeren özgün bir model geliştirme potansiyeline sahiptir.

Literatürde henüz yeterince vurgulanmayan yön, beslenme bilimi ile turizm biliminin ortak ara yüzüdür. Bu boşluk, ilerleyen bölümlerde önerilecek olan “Gastro-Sağlık Turizmi Entegrasyon Modeli” ile açıklanacaktır. Sonuç olarak, mevcut literatür gastro-turizmi yalnızca bir turizm türü değil, biyopsikososyal iyileşme sürecinin kültürel formu olarak değerlendirmeye başlamıştır. Bu yaklaşım, sağlık turizminin geleceğinde “şifa veren sofralar” anlayışının merkezî bir rol oynayacağını göstermektedir.

GASTRO-TURİZM VE SAĞLIK TURİZMİ İLİŞKİSİ

Bütüncül Sağlık Anlayışında Beslenmenin Konumu

Sağlık turizminin temel amacı, yalnızca hastalıkların tedavisi değil, aynı zamanda bireyin yaşam kalitesinin ve iyilik hâlinin artırılmasıdır. Bu çerçevede beslenme, tıbbi uygulamaların tamamlayıcısı değil, doğrudan tedavi sürecinin bir parçası olarak değerlendirilmektedir (WHO, 2019).

Dünya genelinde yapılan araştırmalar, turistik seyahatler sırasında sağlıklı beslenme tercih eden bireylerin hem fizyolojik iyileşme hızlarının hem de psikolojik tatmin düzeylerinin daha yüksek olduğunu göstermektedir (Kim, Eves & Scarles, 2009). Bu bulgu, gastro-turizmin sağlık turizmi içinde yalnızca yan unsur değil, terapötik bir bileşen olduğunu ortaya koyar. Örneğin; termal otellerde ve spa merkezlerinde uygulanan detoks, antioksidan ve mikrobesein temelli menüler, doğrudan vücut fonksiyonlarını destekleyici bir role sahiptir.

Zeytinyağı, nar, enginar, sarımsak, yoğurt, tahin gibi Anadolu mutfağının doğal bileşenleri, fonksiyonel gıda kategorisinde yer almakta ve vücutta hücre yenilenmesini, sindirim sistemini ve bağışıklığı desteklemektedir (Diplock et al., 1999). Dolayısıyla, sağlıklı beslenmenin hem biyokimyasal hem de kültürel yönleri, gastro-turizmin sağlıkla bütünleşmesini sağlamaktadır.

“Şef – Diyetisyen – Doktor” Modeli: Yeni Bir Turizm Yaklaşımı

Sağlık turizmi merkezlerinde giderek yaygınlaşan “şef–diyetisyen–doktor modeli”, gastronomi ile tıbbın kesiştiği yeni bir turizm anlayışını temsil etmektedir. Bu modelde beslenme, yalnızca damak tadına hitap eden bir unsur değil, kişiye özel terapötik bir protokolün parçasıdır.

Doktor, bireyin metabolik durumu, alerjileri ve genel sağlık geçmişine göre beslenme parametrelerini belirler.

Diyetisyen, enerji dengesi, makro–mikro besin dağılımı ve tıbbi gereksinimleri dikkate alarak menü planını oluşturur.

Şef, bu bilimsel verileri kültürel lezzetlerle birleştirir; yöresel ürünleri kullanarak hem sağlıklı hem de estetik açıdan doyurucu tabaklar üretir.

Bu yaklaşım, bireyin sağlık deneyimini bir gastronomik iyileşme süreci hâline getirir. Örneğin, Afyonkarahisar’daki termal otellerde diyetisyenlerin kontrolünde hazırlanan düşük glisemik indeksli menülerde yöresel buğday türleri, yoğurt ve zeytinyağlı sebze yemekleri kullanılmaktadır. Balçova Termal Tesisleri ise Ege mutfağını temel alarak antioksidan bakımından zengin detoks menüleri sunmakta, aynı zamanda misafirlere yemeklerin içeriklerine dair eğitim programları düzenlemektedir. Bu tür uygulamalar, turistin pasif bir tüketici değil, bilinçli bir katılımcı hâline gelmesini sağlar. Böylece sağlık turizmi, yalnızca bedensel değil, kültürel öğrenme ve davranış değişimi sağlayan bir deneyime dönüşür.

Termal Bölgelerde Beslenme Temelli Uygulamalar

Termal turizmin geleneksel yapısı, suyun fiziksel ve kimyasal özelliklerinden yararlanarak vücudu arındırma prensibine dayanır. Ancak günümüzde bu süreç, beslenme temelli destek programlarıyla tamamlanmaktadır. Türkiye’deki termal destinasyonlarda yapılan uygulamalardan bazıları:

- **Kütahya–Yoncalı:** Kükürtlü su tedavisi ile birlikte karaciğer dostu menüler; enginar, kuşkonmaz ve sumakla desteklenen antioksidan diyetler.
- **Afyon–Sandıklı:** Kaplıca programı yanında keçiyoynuzu, çörek otu ve propolis içeren sabah menüleri.
- **Yalova Termal:** Zeytinyağlı sebzeler, tam tahıllar ve bitkisel çaylarla desteklenen “Akdeniz tipi” menü modeli.
- **Nevşehir–Kozaklı:** Mineralli su terapileriyle birlikte glutensiz ve düşük sodyumlu menüler.

Bu örnekler, bölgesel ürünlerin tıbbi faydalarının turistik deneyimle bütünleştiğini gösterir. Termal suyun mineral içeriği ile yemeklerde kullanılan doğal minerallerin etkileşimi hem fizyolojik hem de psikolojik bir denge yaratır. Dolayısıyla, gastronomi bu noktada yalnızca bir lezzet unsuru değil, tedavi sürecinin tamamlayıcısı olarak işlev görmektedir.

Wellness ve Detoks Programlarında Gastronomik Boyut

Gastro-turizmin sağlık turizmine katkısı, yalnızca termal merkezlerle sınırlı değildir. Wellness turizmi kapsamında geliştirilen detoks, anti-aging, vegan, alkali ve probiyotik temelli diyet

programları, dünyanın birçok ülkesinde “gastronomik sağlık seyahatleri” olarak tanımlanmaktadır (Lehto et al., 2015). Bu programlarda kullanılan besinler genellikle:

- Organik tarım kaynaklı taze sebzeler,
- Fermente ürünler (kefir, yoğurt, kombu çayı),
- Omega-3 bakımından zengin deniz ürünleri,
- Antioksidan yoğunluğu yüksek meyve karışımlarıdır.

Türkiye’de Kapadokya, Fethiye, Ayvalık ve Datça bölgelerinde bu konseptte faaliyet gösteren çok sayıda “sağlıklı yaşam oteli” bulunmaktadır. Bu tesisler, menülerinde yerel ürünleri (örneğin Ayvalık zeytinyağı, Datça bademi, Kapadokya üzümü) kullanarak hem yerel ekonomiye katkı sağlamakta hem de ekoturizm–gastronomi–sağlık üçlüsünü birleştirmektedir. UNWTO’nun 2022 raporunda, wellness odaklı gastronomi turizminin küresel büyüme hızının %8,2 olduğu belirtilmektedir. Bu oran, sağlık turizminin geleceğinde gastronominin itici güç olacağını göstermektedir.

Psikososyal İyilik ve Kültürel Deneyim Bağı

Yemek, insanın sadece fizyolojik gereksinimlerini karşılamaz; aynı zamanda duygusal, sosyal ve kültürel bir anlam taşır. Bu nedenle, gastro-turizm etkinlikleri sağlık turizmi bağlamında psikososyal iyileşme süreçlerini de destekler.

Bir destinasyonda yerel halkla birlikte yemek pişirmek, tarım faaliyetlerine katılmak veya geleneksel bir pazarda alışveriş yapmak; bireyde aidiyet, merak, paylaşım ve huzur duygularını pekiştirir (Sims, 2009). Yapılan psikolojik çalışmalar, bu tür deneyimlerin stres hormonu (kortizol) düzeyini düşürdüğünü, dopamin ve oksitosin salınımını artırdığını göstermektedir (Kearney & Buchanan, 2019). Dolayısıyla gastro-turizm, sağlık turizminin ruhsal boyutunu da güçlendiren bir terapi alanı olarak değerlendirilebilir. Bu bağlamda UNESCO’nun “kültürel mirasın yaşatılması yoluyla ruhsal dengeyi destekleme” yaklaşımı (2015), gastro-turizmin yalnızca ekonomik değil, insan merkezli bir iyileşme pratiği olduğunu göstermektedir.

Analiz: Entegrasyonun Çok Boyutluluğu

Aşağıdaki tablo, gastro-turizm ile sağlık turizmi arasındaki temel entegrasyon alanlarını özetlemektedir:

Tablo1. Gastro-Turizm ile Sağlık Turizmi Temel Entegrasyon Alanları

Boyut	Gastro-Turizm Uygulaması	Sağlık Turizmine Katkısı
Fizyolojik	Fonksiyonel gıdalar, dengeli menüler	Sindirim ve bağışıklık sisteminin güçlendirilmesi
Psikolojik	Yemek yapım atölyeleri, paylaşım sofraları	Ruhsal rahatlama, stresin azalması
Kültürel	Yerel mutfak deneyimleri	Kimlik ve aidiyet duygusunun güçlenmesi
Ekonomik	Yerel üreticiyle iş birliği	Kırsal kalkınma, istihdam artışı
Çevresel	Sıfır atık mutfak, mevsimsel ürün	Sürdürülebilir üretim ve karbon azaltımı

Tablo 1, gastro-turizmin sağlık turizmini hem biyolojik hem kültürel hem de ekolojik düzeyde desteklediğini açıkça ortaya koymaktadır. Dolayısıyla iki sektör arasındaki ilişki, yalnızca işlevsel değil, sistematik bir bütünleşme potansiyeline sahiptir.

Değerlendirme

Gastro-turizm ve sağlık turizmi arasındaki ilişki, yalnızca beslenme alışkanlıkları düzeyinde değil; yaşam biçimi, kimlik, psikososyal denge ve sürdürülebilir kalkınma düzeylerinde de iç içe geçmiştir. Bu bütünleşme, turizmin geleceğinde multidisipliner bir yaklaşımın zorunluluğunu göstermektedir.

Birey artık “tedavi edilmek” için değil, iyileşmeyi deneyimlemek için seyahat etmektedir. Bu deneyimin merkezinde ise doğaya, bedene ve kültüre saygı içeren bir sofraya yer almaktadır. Dolayısıyla gastro-turizm, sağlık turizminin yalnızca tamamlayıcısı değil, yeniden tanımlayıcısı konumundadır.

TÜRKİYE ÖRNEĞİ: POTANSİYEL, UYGULAMALAR VE SORUNLAR

Türkiye’nin Coğrafi ve Kültürel Avantajı

Türkiye, üç farklı iklim kuşağının kesiştiği, 12.000’den fazla bitki türü, 1300’den fazla endemik bitki ve yaklaşık 130 termal merkez barındıran bir ülkedir (TÜBİTAK, 2022). Bu çeşitlilik hem sağlık turizmi hem de gastronomi açısından benzersiz bir potansiyel yaratır. Ülke topraklarının büyük kısmı tarih boyunca tıbbi bitkiler, baharat rotaları ve tarımsal üretimle anılmış; mutfak kültürü, bu doğal zenginliğin doğrudan bir yansıması olmuştur.

Türkiye’nin termal kaynak rezervi açısından Avrupa’da birinci, dünyada ise yedinci sırada yer alması, sağlık turizminin altyapısını güçlendirirken; Anadolu mutfağının tarihsel derinliği, gastro-turizmin kültürel temelini oluşturur. Bu iki unsurun birleşimi, Türkiye’yi gelecekte “sağlık ve lezzet destinasyonu” hâline getirebilecek niteliktedir. Ayrıca Türkiye, Akdeniz tipi beslenme modeli açısından da stratejik bir avantaja sahiptir. Zeytinyağı, tam tahıllar, sebzeler, bakliyatlar, balık ve fermente süt ürünleri temelinde şekillenen bu model, UNESCO tarafından 2010 yılında “Somut Olmayan Kültürel Miras” olarak tescil edilmiştir. Dolayısıyla Türkiye’nin mutfak kültürü, doğrudan sağlık temelli bir gastronomi mirası niteliğindedir.

Termal Merkezlerde Gastronomi Uygulamaları

Türkiye’nin termal bölgeleri, yalnızca fiziksel tedavi imkânlarıyla değil, beslenme temelli sağlık konseptleriyle de ön plana çıkmaktadır. Aşağıda seçilmiş bazı örnek uygulamalar yer almaktadır:

- **Afyonkarahisar – Termal ve Fonksiyonel Mutfak Entegrasyonu**

Afyon, termal turizmin merkezlerinden biri olarak, yerel ürünlerin sağlık odaklı menülerde değerlendirilmesine öncülük etmiştir. Otellerde tam buğday, haşhaş ezmesi, keçiyoynuzu, yoğurt ve sarımsak bazlı “detoks kahvaltıları” sunulmaktadır. Ayrıca “Şef ve Diyetisyen İşbirliği” modeliyle misafirlere kalp-damar sağlığını destekleyen menüler oluşturulmaktadır.

- **Yalova ve Balçova – Akdeniz Tipi Sağlık Sofrası**

Bu iki merkezde sağlık turizmi tesisleri, Akdeniz mutfağını temel alan düşük sodyumlu, antioksidan yoğunluklu menüler uygulamaktadır.

Yalova Termal Tesisleri’nde zeytinyağlı sebze yemekleri ve mineral su destekli detoks çorbaları, spa menüleriyle bütünleştirilmiştir. Balçova’da ise Ege otları, enginar, semizotu ve nane gibi fonksiyonel bitkiler ana menü bileşenleri arasına girmiştir.

- **Kütahya – Yoncalı Bölgesi**

Kükürtlü su tedavilerinin yanında, karaciğer ve cilt sağlığını destekleyen antioksidan menüler hazırlanmakta; enginar, kuşkonmaz, sumak ve nane gibi ürünler yoğun olarak kullanılmaktadır. Bu menüler, “fonksiyonel gıda bazlı turizm deneyimi” olarak raporlanmıştır (Kültür ve Turizm Bakanlığı, 2022).

• Nevşehir – Kozaklı Termal

Kapadokya bölgesinde turistik çekiciliği yüksek olan Kozaklı’da termal oteller, glutensiz ve düşük glisemik indeksli menülerle, diyabet ve sindirim rahatsızlıklarına yönelik “beslenme temelli sağlık programları” geliştirmiştir. Bu örnekler, Türkiye’nin termal bölgelerinde sağlık ve gastronominin artık ayrılmaz biçimde konumlandığını göstermektedir.

Bölgesel Gastronomik Zenginliklerin Sağlıkla İlişkisi

Türkiye’nin yedi bölgesinde bulunan mutfak gelenekleri, fonksiyonel gıda değeri yüksek yerel ürünlerle tanımlanabilir:

Tablo 2. Bölgesel Bazda Mutfak Gelenekleri ve Sağlık İlişkisi

Bölge	Öne Çıkan Ürünler / Gıdalar	Sağlıkla İlişkisi
Marmara	Zeytinyağı, kara buğday, yoğurt	Kalp sağlığı, probiyotik denge
Ege	Enginar, kekik, üzüm, badem	Karaciğer detoksu, antioksidan
Akdeniz	Nar, zeytin, taze otlar	Hücre yenilenme, vitamin-mineral dengesi
İç Anadolu	Karakılçık buğdayı, çörek otu	Glisemik kontrol, sindirim sağlığı
Karadeniz	Fındık, lahana, balık	Omega-3 desteği, beyin sağlığı
Doğu Anadolu	Keçiboynuzu, dut pekmezi	Enerji metabolizması, demir desteği
Güneydoğu Anadolu	Sumak, isot, nar ekşisi	Anti-inflamatuar etki, bağışıklık güçlendirme

Tablo 2, Türkiye mutfağının doğal olarak sağlık temelli bir yapıya sahip olduğunu ortaya koymaktadır. Bu zenginlik, gastro-turizm projelerinin sağlık odaklı biçimde yapılandırılması için somut bir temel sunar.

Kurumsal ve Politik Altyapı

Türkiye’de 2015 yılından itibaren Sağlık Bakanlığı, Kültür ve Turizm Bakanlığı ve Türkiye Sağlık Turizmi Geliştirme Ajansı tarafından yayımlanan belgelerde, “gastro-turizm – sağlık turizmi entegrasyonu” stratejik hedef olarak belirlenmiştir.

“11. Kalkınma Planı”nda (2019–2023), turizmde çeşitlenme kapsamında “termal ve sağlık destinasyonlarının yerel gastronomiyle desteklenmesi” ifadesi yer almaktadır. Ayrıca 2023 yılında yayımlanan “Türkiye Sağlık Turizmi Strateji Belgesi”, beslenme temelli sağlık programlarının standartlaştırılmasını önermektedir. Bu politika metinleri, gastronomiyi yalnızca kültürel bir unsur değil, sağlık turizminin ekonomik ve terapötik bir bileşeni olarak konumlandırmaktadır. Ancak bu alanda henüz kurumsal ölçekte yeterli akreditasyon ve eğitim programı bulunmamaktadır. Turizm fakülteleri ile beslenme-diyetetik bölümleri arasında daha güçlü iş birlikleri kurulması gereklidir.

Mevcut Sorunlar ve Engeller

Gastro-turizmin sağlık turizmine entegrasyonunda Türkiye’nin karşı karşıya olduğu başlıca sorunlar şu şekilde özetlenebilir:

1. Eğitim ve İnsan Kaynağı Eksikliği:

Şeflerin beslenme bilimi konusunda, diyetisyenlerin ise gastronomik uygulamalarda yeterli eğitime sahip olmaması, multidisipliner çalışmayı zorlaştırmaktadır.

2. Standart Eksikliği:

Termal tesislerde sunulan “sağlık menülerinin” içerikleri arasında tutarlılık yoktur. Besin değerleri, porsiyon standartları ve sertifikasyon süreçleri belirlenmemiştir.

3. Yerel Üretici–Turizm Zinciri Kopukluğu:

Tarımsal üretim ve turistik hizmetler arasındaki koordinasyon zayıftır. Yerel ürünler çoğu zaman tedarik zincirine dahil edilememektedir.

4. Markalaşma ve Tanıtım Sorunları:

Türkiye’nin “sağlık ve lezzet” temalı uluslararası tanıtım stratejileri yeterince güçlü değildir. Küresel pazarda “wellness–gastronomy” markası oluşturulmamıştır.

5. Sürdürülebilirlik Sorunları:

Termal tesislerde enerji ve su yönetimi konularında sürdürülebilir uygulamalar sınırlıdır. Oysa gastro-turizmde “ekolojik ayak izi” önemli bir kalite göstergesidir.

3.6. Gelişim Olanakları ve Öneriler

Türkiye’nin potansiyeli, doğru stratejilerle sağlık turizmini küresel ölçekte rekabetçi hâle getirebilir. Bu doğrultuda öneriler şu şekilde özetlenebilir:

- **Gastro-Sağlık Akademileri:** Şef, diyetisyen, ziraat mühendisi ve hekimlerin ortak eğitim aldığı merkezler kurulmalıdır.
- **Yeşil Sertifikasyon Programı:** Sürdürülebilir mutfaklar ve sıfır atık politikalarına sahip tesisler ödüllendirilmelidir.
- **Yerel Ürün Coğrafi İşaret Ağı:** Sağlıkla ilişkili yerel ürünler (ör. Tunceli dağ sarımsağı, Ayvalık zeytini, Urfa isot biberi) ulusal sağlık turizmi rotalarına dahil edilmelidir.
- **Şifa Sofraları Rotası:** Termal merkezleri, sağlık mutfakları ve yerel üreticileri kapsayan tematik turizm rotaları oluşturulmalıdır.
- **Uluslararası Tanıtım:** “Healing by Taste – Taste by Nature” gibi Türkiye merkezli uluslararası marka kampanyaları geliştirilebilir.

Değerlendirme

Türkiye örneği, gastro-turizmin sağlık turizmiyle bütünleşebileceği en güçlü coğrafyalardan birini sunmaktadır. Coğrafi, tarımsal ve kültürel çeşitlilik; sağlık turizmi altyapısı ve yerel mutfak kültürüyle birleştiğinde model ülke potansiyeli doğurmaktadır. Ancak bu potansiyelin sürdürülebilir biçimde değerlendirilebilmesi için eğitim, standardizasyon ve stratejik planlama öncelikli alanlardır. Dolayısıyla Türkiye için hedef, yalnızca turist çekmek değil; şifalı sofralar üzerinden kültürel diplomasi kurmaktır.

Bu anlayış, gastronomiyi yalnızca bir “tat” değil, toplumsal sağlık ve sürdürülebilir yaşamın ortak dili hâline getirecektir.

SÜRDÜRÜLEBİLİRLİK PERSPEKTİFİ VE GELECEĞİN YAKLAŞIMI

Sürdürülebilir Gastronomi ve Sağlık Turizmi İlişkisi

yüzyılın en belirleyici kavramlarından biri olan sürdürülebilirlik, turizm sektörünün tüm alt dallarında olduğu gibi sağlık turizmi ve gastronomi için de vazgeçilmez bir paradigma hâline gelmiştir. Birleşmiş Milletler Çevre Programı (UNEP, 2021), sürdürülebilir turizmi “gelecek kuşakların ihtiyaçlarını riske atmadan bugünün

ekonomik, sosyal ve çevresel gereksinimlerini karşılayan turizm biçimi” olarak tanımlar. Bu bağlamda sürdürülebilir gastronomi, yalnızca çevre dostu üretim süreçlerini değil, aynı zamanda insan sağlığını koruyan, kültürel mirası yaşatan ve yerel ekonomiyi destekleyen bir sistem bütünlüğünü ifade eder (FAO, 2019).

Gastro-turizm ile sağlık turizmi arasındaki entegrasyon, sürdürülebilirlik ilkeleriyle birleştiğinde üçlü bir fayda zinciri oluşturur:

1. **Ekolojik sürdürülebilirlik:** Mevsimsel ve yerel ürün kullanımıyla karbon ayak izinin azaltılması,
2. **Ekonomik sürdürülebilirlik:** Yerel üreticinin turizm zincirine doğrudan dâhil edilmesi,
3. **Toplumsal sürdürülebilirlik:** Kültürel mirasın, sağlıklı beslenme alışkanlıkları aracılığıyla kuşaklar arası aktarımı.

Bu üç bileşen birlikte değerlendirildiğinde, sürdürülebilir gastro-turizm aynı zamanda ekolojik sağlık turizmi modeline dönüşür.

İklim Dostu Mutfaklar ve Karbon Bilinci

Küresel ölçekte gıda sektörü, toplam sera gazı salımının yaklaşık %26’sından sorumludur (IPCC, 2022). Turizmde kullanılan ithal ürünler, uzun lojistik zincirler ve tek kullanımlık malzemeler bu oranın artmasına neden olmaktadır. Dolayısıyla geleceğin sağlık turizmi tesisleri, yalnızca “kalori dengesi” değil, aynı zamanda karbon dengesi üzerine de kurgulanmalıdır. Bu bağlamda “iklim dostu mutfaklar” kavramı önem kazanmıştır.

İklim dostu mutfak uygulamaları;

- mevsimsel ürün tercihleri,
- enerji verimliliği sağlayan mutfak ekipmanları,
- gıda israfını minimize eden porsiyon kontrolü,
- geri dönüştürülebilir servis malzemeleri,
- kompost ve biyogaz uygulamalarıyla atık yönetimi gibi pratikleri kapsar.

Türkiye’de bu modelin öncül örnekleri, Ege ve Kapadokya bölgelerinde görülmektedir. Örneğin Ayvalık’ta “Yeşil Mutfagım” girişimi, restoranların menülerini karbon ayak izi hesaplamalarına göre düzenlemesini sağlamıştır. Benzer biçimde Kapadokya’da bazı wellness otelleri, menülerindeki her yemeğin “karbon eşdeğerini” menü kartlarında belirtmeye başlamıştır. Bu tür uygulamalar, sağlık turizmi deneyimine çevresel farkındalık boyutu kazandırmakta, turisti etik tüketici hâline getirmektedir.

Sıfır Atık ve Dairesel Gastronomi Yaklaşımı

“Sıfır atık mutfaklar”, sürdürülebilir gastronominin temel yapı taşlarından biridir. Bu yaklaşımda gıda atıkları minimuma indirilir, artan ürünler yeniden değerlendirilir, atıklar biyolojik döngülere geri kazandırılır (Circular Economy Model, Ellen MacArthur Foundation, 2020). Örneğin sebze kabuklarının fermente edilerek sirke üretiminde, meyve posalarının enerji barı veya kozmetik hammaddesi olarak kullanılmasında olduğu gibi.

Türkiye’de özellikle kaplıca mutfakları ve sağlık otellerinde bu yaklaşımın yaygınlaştırılması hem maliyetleri azaltacak hem de sağlık turizmi tesislerinin “yeşil sertifikasyon” almalarını kolaylaştıracaktır. Çünkü Avrupa Birliği’nin 2025 itibarıyla yürürlüğe girecek “Green Hospitality Standards” kılavuzu, turizm tesislerinin gıda atıklarını %50 oranında azaltmasını zorunlu kılmaktadır (EU Directive, 2021). Bu bağlamda “dairesele gastronomi” kavramı da önem kazanmaktadır. Dairesel gastronomi, üretim–tüketim–geri dönüşüm döngüsünün tam kapalı sistemle işletilmesini öngörür. Türkiye’nin yerel mutfak geleneğinde zaten “artık yemeği değerlendirme” kültürü güçlüdür; örneğin ekmekten papara, sebze saplarından dolma harcı yapılması gibi. Bu pratiklerin modern sıfır atık felsefesiyle yeniden yorumlanması hem kültürel hem ekolojik açıdan model oluşturabilir.

Nutrigenetik ve Dijital Sağlık Turizmi Entegrasyonu

Sağlık ve gastronomi turizminin geleceğinde kişiselleştirilmiş beslenme kavramı ön plana çıkmaktadır.

Beslenme bilimi, artık yalnızca kalori veya makro besin hesaplamalarına değil, bireyin genetik yapısına dayalı nutrigenetik analizlere yönelmektedir (Corella & Ordovás, 2018). Bu yaklaşım, “herkese aynı diyet” anlayışını terk ederek, genetik varyasyonlara uygun beslenme reçeteleri geliştirilmesini sağlar. Gelecekte sağlık turizmi tesisleri, misafirlerine genetik profiline göre tasarlanmış menüler sunabilecek; örneğin kolesterol metabolizması yavaş olan birey için antioksidan yoğunluğu artırılmış, probiyotik destekli bir menü hazırlanabilecektir. Bu sistem, biyoteknoloji ile gastronominin kesiştiği yeni bir alan yaratmaktadır. Ayrıca dijital teknolojilerin gelişmesiyle, sağlık turizmi ve gastronomi deneyimi mobil uygulamalar üzerinden izlenebilir hâle gelmiştir. Akıllı bileklikler, kan şekeri ve kalp ritmini ölçen sensörler, “besin-algı haritaları” çıkararak kişiye özel menü planlaması yapılmasına olanak tanımaktadır. Bu durum, sağlık turizminin fiziksel bir mekânla sınırlı kalmayıp dijital destekli bir ekosisteme dönüşeceğini göstermektedir.

Sosyo-Ekolojik Boyut: Yerel Üretici ve Toplum Sağlığı

Sürdürülebilir sağlık turizmi yalnızca bireysel değil, toplumsal sağlık hedefleriyle de ilişkilidir.

Yerel üreticilerin turizm zincirine dâhil edilmesi hem ekonomik refahı artırır hem de toplumsal dayanıklılığı güçlendirir. Örneğin Ege bölgesindeki organik çiftliklerin wellness otellerine doğrudan ürün sağlaması, kırsal kesimde yaşam kalitesini yükseltirken aynı zamanda karbon salımını da azaltmaktadır. Ayrıca toplum temelli projeler —örneğin “Köy Sofraları Sağlık Rotaları”, “Kadın Kooperatifleriyle Şifa Atölyeleri”— gastro-turizmin sosyal sürdürülebilirlik boyutunu temsil eder. Bu tür uygulamalar, turisti yalnızca tüketici değil, katılımcı bir öğrenen hâline getirir. Dolayısıyla sürdürülebilir sağlık turizmi, ekonomik olduğu kadar etik bir dönüşüm projesi niteliği taşır.

2030 Sonrası İçin “Holistik Turizm” Vizyonu

Birleşmiş Milletler’in 2030 Sürdürülebilir Kalkınma Hedefleri (SDG’ler) doğrultusunda turizmin geleceği, çevre ve sağlık politikalarının kesişiminde şekillenmektedir. Bu hedeflerle uyumlu bir model olarak holistik turizm, yalnızca bedensel şifa değil, aynı zamanda zihinsel, ruhsal ve ekolojik dengeyi de gözetken bir yaşam yaklaşımıdır.

Holistik turizmde:

- Yemeğin kaynağına saygı duyulur,
- Atıklar yeniden yaşam döngüsüne kazandırılır,
- Birey ile doğa arasındaki ilişki “şifa ortaklığı” temelinde yeniden tanımlanır.

Türkiye, tarihsel “şifa gelenekleri”, bitkisel tıp birikimi, kadim mutfak kültürü ve biyolojik çeşitliliğiyle bu modelin uygulanabileceği öncü ülkelerden biridir.

“Anadolu’nun Şifa Sofraları” temalı bir ulusal strateji hem sürdürülebilirlik hem sağlık diplomasisi açısından güçlü bir örnek teşkil edebilir. Böyle bir vizyon, sağlık turizmini endüstriyel tedavi modelinden kültürel iyileşme modeline dönüştürür. Yani turizm artık bir “tatil” değil, doğayla yeniden bağ kurma deneyimi hâline gelir.

Değerlendirme

Sürdürülebilirlik, gastro-turizmin sağlık turizmine entegrasyonunda yalnızca etik bir zorunluluk değil, aynı zamanda rekabet avantajıdır.

Dünyada sağlık turizmi destinasyonları arasındaki fark, artık yalnızca hizmet kalitesinde değil, çevresel ve kültürel duyarlılık düzeyinde belirlenmektedir. Türkiye'nin sahip olduğu ekolojik çeşitlilik, yerel üretim ağları ve güçlü mutfak mirası, bu dönüşümün doğal zeminini oluşturur.

Dolayısıyla geleceğin sağlık turizmi stratejileri, “sürdürülebilir sofrası” ilkesini temel alan bir kalkınma modeli üzerine kurulmalıdır.

SONUÇ VE ÖNERİLER

Genel Değerlendirme

Bu çalışma, gastro-turizmin sağlık turizmiyle bütünleşmesini disiplinler arası bir perspektiften ele almış ve bu iki alanın birbirini tamamlayan, hatta birbirini güçlendiren yapılar olduğunu ortaya koymuştur.

Gastro-turizm yalnızca damak tadına hitap eden bir seyahat biçimi değil; sağlıklı yaşam, kültürel miras ve ekolojik farkındalık temelli bir yaşam deneyimidir. Benzer biçimde sağlık turizmi de, artık yalnızca tıbbi müdahalelere dayalı bir sistem değil, bireyin biyopsikososyal bütünlüğünü destekleyen bir iyileşme süreci hâline gelmiştir.

Araştırma bulguları, bu iki alanın kesişiminde ortaya çıkan sinerjinin dört temel boyutta açıklanabileceğini göstermektedir:

1. **Biyolojik Boyut:** Fonksiyonel gıdalar, dengeli diyetler ve doğal içerikler sayesinde bireyin metabolik ve fizyolojik sağlığı güçlenir.
2. **Psikososyal Boyut:** Yemeğin paylaşım ve deneyim odaklı niteliği, ruhsal denge ve sosyal bağları kuvvetlendirir.
3. **Kültürel Boyut:** Yerel mutfaklar hem toplumsal kimliğin aktarım aracıdır hem de sağlık davranışlarını kültürel hafızayla bütünleştirir.
4. **Ekolojik Boyut:** Mevsimsel, yerel ve sıfır atık odaklı üretim biçimleri, çevresel sürdürülebilirliği güçlendirir.

Dolayısıyla gastro-turizm ve sağlık turizmi birlikte ele alındığında, yalnızca ekonomik getirisi yüksek bir sektör değil, aynı zamanda insan-doğa-kültür dengesini onaran bir yaşam modeli ortaya çıkar. Bu durum, Türkiye gibi zengin coğrafi ve kültürel çeşitliliğe sahip ülkeler için stratejik bir fırsattır.

Türkiye İçin Stratejik Çıkarımlar

Türkiye, sağlık turizmi alanında küresel rekabet gücü yüksek ülkelerden biridir; ancak gastronomi unsurlarını sistematik biçimde bu yapıya entegre etme süreci henüz erken aşamadır. Çalışmanın bulguları ışığında Türkiye'nin politika ve uygulama düzeyinde şu stratejik adımları atması önerilmektedir:

- **Ulusal “Gastro-Sağlık Turizmi Strateji Belgesi” hazırlanmalıdır.**

Bu belge, sağlık turizmi, gastronomi ve sürdürülebilirlik politikalarını ortak çerçevede birleştirmeli; termal merkezler, wellness tesisleri ve gastronomi rotaları arasında entegrasyon sağlamalıdır.

- **Eğitim ve sertifikasyon programları oluşturulmalıdır.**

“Şef–diyetisyen–doktor” modelini uygulayabilecek insan kaynağının yetiştirilmesi için Gastro-Sağlık Akademileri kurulmalı; turizm fakülteleri ile beslenme ve diyetetik bölümleri arasında ortak müfredatlar geliştirilmelidir.

- **Yeşil ve sürdürülebilir tesis standartları getirilmelidir.**

Termal ve sağlık tesislerinde “Sıfır Atık Mutfak”, “Yerel Ürün Kullanım Oranı” ve “Karbon Ayak İzi Yönetimi” kriterleri ölçülmeli; bu göstergelere göre Yeşil Sertifikasyon Programı uygulanmalıdır.

- **Yerel üretici ağları güçlendirilmelidir.**

Köy kooperatifleri, kadın üretici birlikleri ve organik çiftlikler, sağlık turizmi destinasyonlarının tedarik zincirine dahil edilmelidir. Bu uygulama hem kırsal kalkınmayı destekler hem de destinasyonların özgünlüğünü artırır.

- **Bilimsel Ar-Ge ve dijital dönüşüm desteklenmelidir.**

Nutrigenetik temelli beslenme programları, mobil sağlık takibi ve dijital menü planlama sistemleri sağlık turizmi tesislerine entegre edilmelidir. Bu dönüşüm, Türkiye’yi “biyoteknoloji tabanlı sağlık gastronomisi” alanında öncü ülke konumuna getirebilir.

- **Uluslararası tanıtım kampanyaları oluşturulmalıdır.**

“Healing by Taste – Taste by Nature” veya “From Anatolia to Health” temalı küresel tanıtımlar, Türkiye’nin hem kültürel hem de sağlık odaklı marka değerini güçlendirecektir.

Akademik ve Sektörel Öneriler

Akademik düzeyde, üniversiteler sağlık turizmi, gastronomi, antropoloji ve sürdürülebilirlik alanlarında ortak yüksek lisans programları başlatmalıdır. “Gastro-Wellness Management” gibi disiplinler arası alanlar, bu bütünleşmenin akademik altyapısını güçlendirebilir.

Sektörel düzeyde, sağlık turizmi tesisleri gastronomik menülerini sadece kalori bazlı değil, biyokimyasal ve kültürel değerlerle yeniden tanımlamalıdır. Menü planlamalarında “yerel gıda izi” ve “besin biyoçeşitliliği” kriterleri kullanılmalıdır.

Toplumsal düzeyde, bireylerin sağlıklı beslenme farkındalığı artırılmalı; bu amaçla sağlık bakanlıkları, yerel yönetimler ve sivil toplum kuruluşları iş birliğiyle “Şifa Sofraları” ulusal kampanyası başlatılabilir.

Geleceğe Dair Perspektif

Gastro-turizmin sağlık turizmiyle birleşmesi, yalnızca yeni bir sektör değil, insan ve doğa arasındaki kaybolan dengeyi yeniden kuran bir etik sistem sunar. Bu sistemde her yemek, hem bir tedavi hem de bir kültürel mesajdır; her destinasyon, hem bir iyileşme alanı hem de bir öğrenme mekânıdır.

Türkiye’nin “şifalı mutfak” mirası, bu dönüşümün doğal zeminini oluşturur. Anadolu’nun binlerce yıllık sağlık bilgisini modern bilimle birleştiren bir strateji, ülkeyi yalnızca turistik değil, kültürel ve ekolojik lider hâline getirebilir. Sonuç olarak gastro-turizm, sağlık turizminin tamamlayıcısı değil, kalbidir. Çünkü insan, şifayı çoğu zaman ilaçta değil, doğanın sunduğu sofrada bulur. Bu nedenle geleceğin sağlık turizmi vizyonu, “Bir Lokma Kültür, Bir Kaşık Sağlık” ilkesiyle özetlenebilir.

KAYNAKÇA

- Bessière, J. (2013). Innovation and tradition in the gastronomy heritage: The success of culinary tourism. *Anthropology of Food*, (8), 1–15.
- Corella, D., & Ordovás, J. M. (2018). *How does nutrigenetics contribute to precision nutrition?* *Nature Reviews Genetics*, 19(1), 11–20. <https://doi.org/10.1038/nrg.2017.91>
- Counihan, C., & Van Esterik, P. (2012). *Food and Culture: A Reader* (3rd ed.). New York: Routledge.
- Diplock, A. T., Aggett, P. J., Ashwell, M., Bornet, F., Fern, E. B., & Roberfroid, M. B. (1999). *Scientific concepts of functional foods in Europe: Consensus document. British Journal of Nutrition*, 81(S1), S1–S27.
- Ellen MacArthur Foundation. (2020). *The circular economy in food systems*. London: EMF Publications.
- Erfurt-Cooper, P., & Cooper, M. (2009). *Health and Wellness Tourism: Spas and Hot Springs*. Bristol: Channel View Publications.
- Everett, S., & Slocum, S. L. (2013). *Food and tourism: An effective partnership? A UK-based review. Journal of Sustainable Tourism*, 21(6), 789–809.

- European Union Directive. (2021). *Green Hospitality Standards 2025: Circular economy and food waste reduction in tourism facilities*. Brussels: European Commission.
- FAO. (2019). *Sustainable Gastronomy and Food Systems Report*. Rome: Food and Agriculture Organization of the United Nations.
- Hall, C. M., & Sharples, L. (2003). *The consumption of experiences or the experience of consumption? An introduction to the tourism of taste*. In C. M. Hall, L. Sharples, R. Mitchell, N. Macionis & B. Cambourne (Eds.), *Food Tourism Around the World* (pp. 1–24). Oxford: Butterworth-Heinemann.
- IPCC. (2022). *Climate Change 2022: Mitigation of Climate Change*. Geneva: Intergovernmental Panel on Climate Change.
- Kearney, M., & Buchanan, R. (2019). *Culinary therapy: The psychological benefits of cooking in tourism and health contexts*. *Tourism & Well-being Journal*, 8(2), 122–136.
- Kim, Y. G., Eves, A., & Scarles, C. (2009). *Building a model of local food consumption on trips and holidays: A grounded theory approach*. *International Journal of Hospitality Management*, 28(3), 423–431.
- Kültür ve Turizm Bakanlığı. (2022). *Türkiye Gastronomi Turizmi Raporu*. Ankara: T.C. Kültür ve Turizm Bakanlığı Yayınları.
- Lehto, X. Y., Brown, S., Chen, Y., & Morrison, A. M. (2015). *Wellness tourism: Food as a source of health and pleasure*. *Tourism Review International*, 19(2), 123–137.
- Long, L. M. (1998). *Culinary tourism: A folkloristic perspective on eating and otherness*. *Southern Folklore*, 55(3), 181–204.
- Mason, M. C., & Paggiaro, A. (2012). *Investigating the role of festivalscape in culinary tourism: The case of food and wine events*. *Tourism Management*, 33(6), 1329–1336.
- Özyaral, O. (2024). *Gastro-turizmin sağlık turizmine entegrasyonu: Fonksiyonel gıdalar ve sürdürülebilir beslenme modelleri*. *Anadolu Sağlık ve Turizm Araştırmaları Dergisi*, 4(1), 45–61.
- Ritchie, J. R. B., & Hudson, S. (2009). *Understanding and meeting the challenges of consumer/tourist experience research*. *International Journal of Tourism Research*, 11(2), 111–126.
- Sims, R. (2009). *Food, place and authenticity: Local food and the sustainable tourism experience*. *Journal of Sustainable Tourism*, 17(3), 321–336.
- Smith, M., & Puczkó, L. (2014). *Health, Tourism and Hospitality: Spas, Wellness and Medical Travel* (2nd ed.). London: Routledge.
- TÜBİTAK. (2022). *Türkiye'nin Biyoçeşitlilik Haritası ve Ekolojik Potansiyeli Raporu*. Ankara: TÜBİTAK MAM Yayınları.
- Türkiye Sağlık Turizmi Geliştirme Ajansı. (2023). *Sağlık Turizmi 2023 Strateji Belgesi ve Eylem Planı*. Ankara: T.C. Sağlık Bakanlığı.
- UNWTO. (2022). *Gastronomy Tourism Guidelines and Recommendations*. Madrid: United Nations World Tourism Organization.
- UNESCO. (2010). *Mediterranean Diet as an Intangible Cultural Heritage of Humanity*. Paris: UNESCO Publications.
- UNESCO. (2015). *Convention for the Safeguarding of Intangible Cultural Heritage: Implementation Report*. Paris: UNESCO.

- UNEP. (2021). *Sustainable Tourism and Climate Action Framework*. Nairobi: United Nations Environment Programme.
- WHO. (2018). *Health and Wellness Tourism: Policy Framework for Member States*. Geneva: World Health Organization.
- WHO. (2019). *Nutrition and Well-being Report 2019: Integrating food systems and health tourism*. Geneva: World Health Organization.
- Yılmaz, F. (2022). *Ege Bölgesi'nde yavaş gıda hareketinin sağlık turizmi potansiyeli üzerine bir inceleme*. *Ege Turizm Araştırmaları Dergisi*, 6(2), 85–102.

EXTENDED ABSTRACT

The concept of tourism has undergone a remarkable transformation from being an act of leisure to a comprehensive pursuit of well-being, self-renewal, and sustainability. Within this shift, gastro-tourism has emerged as a crucial component of health tourism, reflecting not only cultural identity but also a commitment to healthy living and ecological responsibility. This paper examines the multidimensional relationship between gastro-tourism and health tourism, using Turkey as a case study due to its rich gastronomic heritage and extensive thermal resources.

The research employs a qualitative literature-based methodology, synthesizing international reports from the UNWTO, WHO, UNESCO, FAO, and national documents such as Turkey's "Health Tourism Strategy 2023" and the "Gastronomy Tourism Report" of the Ministry of Culture and Tourism. Academic studies focusing on functional foods, sustainable diets, and thermal wellness practices were also reviewed to construct a holistic framework for integrating gastronomy into health tourism.

Findings reveal that gastro-tourism serves not only as a complementary activity but as a therapeutic and preventive dimension of health tourism. Through the integration of functional foods, slow food principles, and nutrigenetic approaches, the sector offers experiences that enhance physical, psychological, and cultural well-being. The "chef–dietitian–physician" model implemented in several Turkish thermal centers illustrates how culinary practices can be personalized based on health profiles, transforming the act of eating into a therapeutic ritual.

From a sustainability perspective, eco-gastronomy and zero-waste kitchen models have become indispensable for the future of health tourism. Practices such as local sourcing, seasonal menu planning, and food waste recycling contribute to both environmental protection and the reduction of carbon emissions. The adoption of green certification systems and digital food monitoring platforms is predicted to further align the sector with global sustainability goals, including the UN Sustainable Development Goals (SDGs) for 2030.

Turkey's regional diversity positions it as a model for integrating health and gastronomy within a single tourism strategy. The coexistence of the Mediterranean diet, a UNESCO-recognized intangible heritage, with a network of thermal centers, creates a unique foundation for "healing through taste." However, challenges such as the lack of standardized health menus, limited interdisciplinary education, and insufficient branding efforts remain barriers to full integration.

The study concludes that gastro-tourism should not be seen as a peripheral experience but as the heart of health tourism. It strengthens destination identity, encourages sustainable practices, and supports the prevention-oriented healthcare model. Policy recommendations include developing a National Gastro-Health Tourism Strategy, establishing interdisciplinary education programs, and implementing "Green Gastronomy Certification" standards for thermal and wellness facilities.

Ultimately, the fusion of gastronomy and health tourism represents a holistic vision of well-being—one that unites human health, cultural continuity, and ecological balance. Turkey, with its ancestral healing traditions and gastronomic richness, holds the potential to lead this transformation globally, offering the world not only a destination but a philosophy:

"Healing by Taste, Living by Nature."