



TÜRK-İŞ

TÜRKİYE İŞÇİ SENDİKALARI KONFEDERASYONU

HABER BÜLTENİ



Bayındır Sokak No. 10, 06410 Yenişehir - Ankara

Tel: +90 312 433 31 25 (4 hat) • Faks: +90 312 433 68 09 - 433 85 80 • e-posta : turkis@turkis.org.tr

[facebook.com/turkiskonfederasyonu](https://www.facebook.com/turkiskonfederasyonu) [x.com/turkiskonf](https://www.x.com/turkiskonf) www.turkis.org.tr

30 Nisan 2026- Perşembe

NİSAN 2026

AÇLIK ve YOKSULLUK SINIRI

TASE (2021=100): 1299,03

- DÖRT KİŞİLİK AİLENİN AYLIK GIDA HARCAMASI TUTARI (**AÇLIK SINIRI**) **34.587 TL.**
- GIDA İLE BİRLİKTE DİĞER TÜM TEMEL HARCAMALAR İÇİN **HANEYE GİRMESİ GEREKEN TOPLAM GELİR TUTARI** (YOKSULLUK SINIRI) İSE **112.661 TL.**
- **BEKÂR BİR ÇALIŞANIN AYLIK YAŞAMA MALİYETİ 44.802 TL.**
- MUTFAK ENFLASYONU AYLIK **%5,47** ON İKİ AYLIK **%43,89** YILLIK ORTALAMA **%40** OLARAK HESAPLANDI.

Açlık ve yoksulluk sınırı verileri, belirli bir ücret düzeyini değil bir hanenin insanca yaşayabilmesi için ihtiyaç duyduğu toplam geliri ifade etmektedir. Bu çerçevede yapılan hesaplamalar işçinin yalnızca kendisi için değil, ailesiyle birlikte insan onuruna yaraşır bir yaşam sürdürebilmesi için gerekli harcama düzeyine ortaya koymayı amaçlamaktadır. Bu harcama düzeyinin belirlenmesinde ise temel alınan unsur, sağlıklı ve dengeli beslenme için gerekli asgari ihtiyaçların bilimsel yöntemlerle tespit edilmesidir. Nitekim bu çalışmada, dört kişilik bir ailenin gereksinimleri esas alınmakta ve hesaplamalar bilimsel olarak belirlenmiş bir beslenme kalıbına dayandırılmaktadır.

Ancak mevcut ekonomik koşullar altında, özellikle ücretli çalışanların büyük bir bölümünde hane gelirinin tek bir kişinin kazancıyla sağladığı görülmektedir. Bu durum, başta asgari ücret olmak üzere mevcut ücret düzeylerinin temel ihtiyaçları karşılamada yetersiz kalmasına neden olmaktadır. Nitekim asgari ücretle geçinen bekâr bir çalışanın bütçesinde bir önceki aya kıyasla 2.217 liralık ek bir açık oluşmuştur. Başka bir ifadeyle, yılın dördüncü ayı itibarıyla bir kişinin yaşama maliyeti ile asgari ücret arasındaki fark 16,726 liraya ulaşmıştır.

TÜRK-İŞ Konfederasyonu tarafından, çalışanların geçim koşullarını ortaya koymak ve temel ihtiyaç maddelerindeki fiyat değişikliğinin aile bütçesine yansımalarını belirlemek amacıyla her ay, düzenli olarak yapılan bu araştırmanın 2026 Nisan ayı sonucuna göre;

- Ankara'da yaşayan dört kişilik bir ailenin sağlıklı, dengeli ve yeterli beslenebilmesi için yapılması gereken aylık gıda harcaması tutarı (**açlık sınırı**) **34.586,86 TL**'ye,
- Gıda harcaması ile giyim, konut (kira, elektrik, su, yakıt), ulaşım, eğitim, sağlık ve benzeri ihtiyaçlar için yapılması zorunlu diğer aylık harcamalarının toplam tutarı ise (**yoksulluk sınırı**) **112.660,80 TL**'ye
- Bekâr bir çalışanın '**yaşama maliyeti**' de aylık **44.802,03 TL** 'ye yükseldi.

Çizelge 1: Dört Kişilik Ailenin Açlık ve Yoksulluk Sınırı (TL/Ay) *

	Nisan 2025	Aralık 2025	Mart 2026	Nisan 2026
Yetişkin Erkek Gıda Harcaması	7.193,91	9.037,43	9.837,17	10.349,27
Yetişkin Kadın Gıda Harcaması	5.897,77	7.319,78	7.969,57	8.449,84
15–19 Yaş Grubu Çocuk Gıda Harcaması	7.100,16	8.924,93	9.724,67	10.218,00
4–6 Yaş Grubu Çocuk Gıda Harcaması	3.843,75	4.861,61	5.261,32	5.569,74
Açlık Sınırı (4 Kişilik Ailenin Gıda Harcaması)	24.035,59	30.143,75	32.792,74	34.586,86
Yoksulluk Sınırı (4 Kişilik Ailenin <u>Toplam</u> Harcaması)	78.291,84	98.188,11	106.816,70	112.660,80

* Harcama tutarları, yuvarlama nedeniyle, toplamda farklı olabilmektedir.

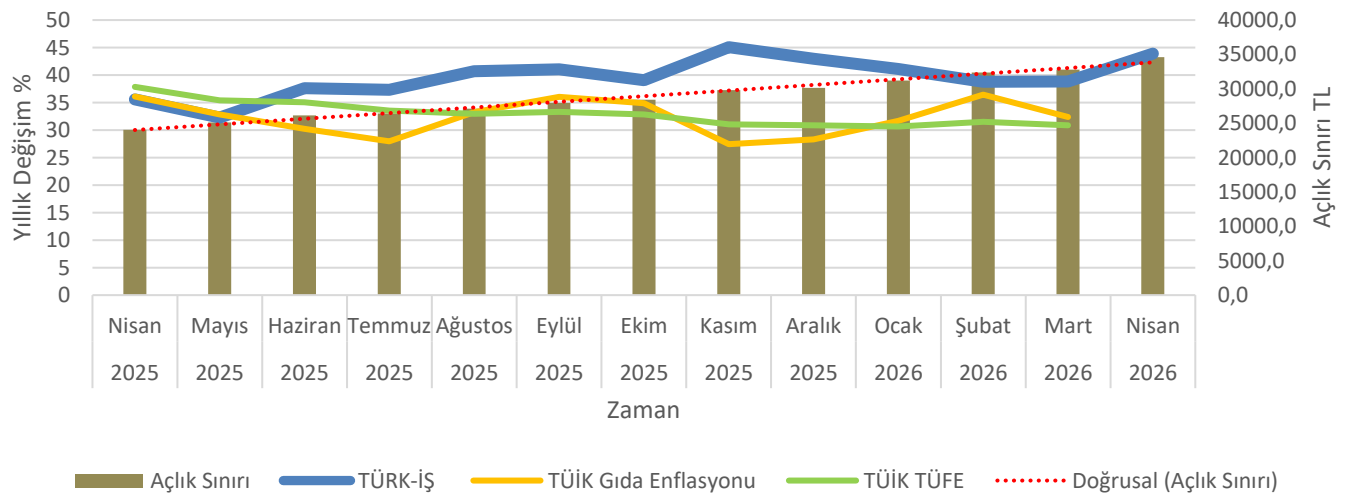
TÜRK-İŞ' e göre "mutfak enflasyonu" verilerindeki değişim Nisan 2026 itibariyle şu şekilde gerçekleşmiştir:

- Ankara'da yaşayan dört kişilik bir ailenin "gıda için" yapması gereken asgari harcama tutarındaki artış bir önceki aya göre yüzde **5,47** oranında gerçekleşti.
- On iki aylık değişim oranı yüzde **43,90** oldu.
- Yıllık ortalama artış ise yüzde **40,00** olarak gerçekleşti.
- Dört aylık artış oranı ise yüzde **14,74** oranında oldu.

Çizelge 2: Gıda Harcamasındaki Değişim %

	Nisan'25	Aralık'25	Mart'26	Nisan'26
Bir Önceki Aya Göre Değişim Oranı	1,78	1,06	1,32	5,47
Bir Önceki Yılın Aralık Ayına Göre Değişim Oranı	14,00	42,97	8,78	14,74
Son On İki Ay İtibariyle Değişim Oranı	35,60	42,97	38,86	43,90
On İki Aylık Ortalamalarla Değişim Oranı	51,58	40,15	39,30	40,00

Yıllık Gıda Enflasyonu ve Açlık Sınırı

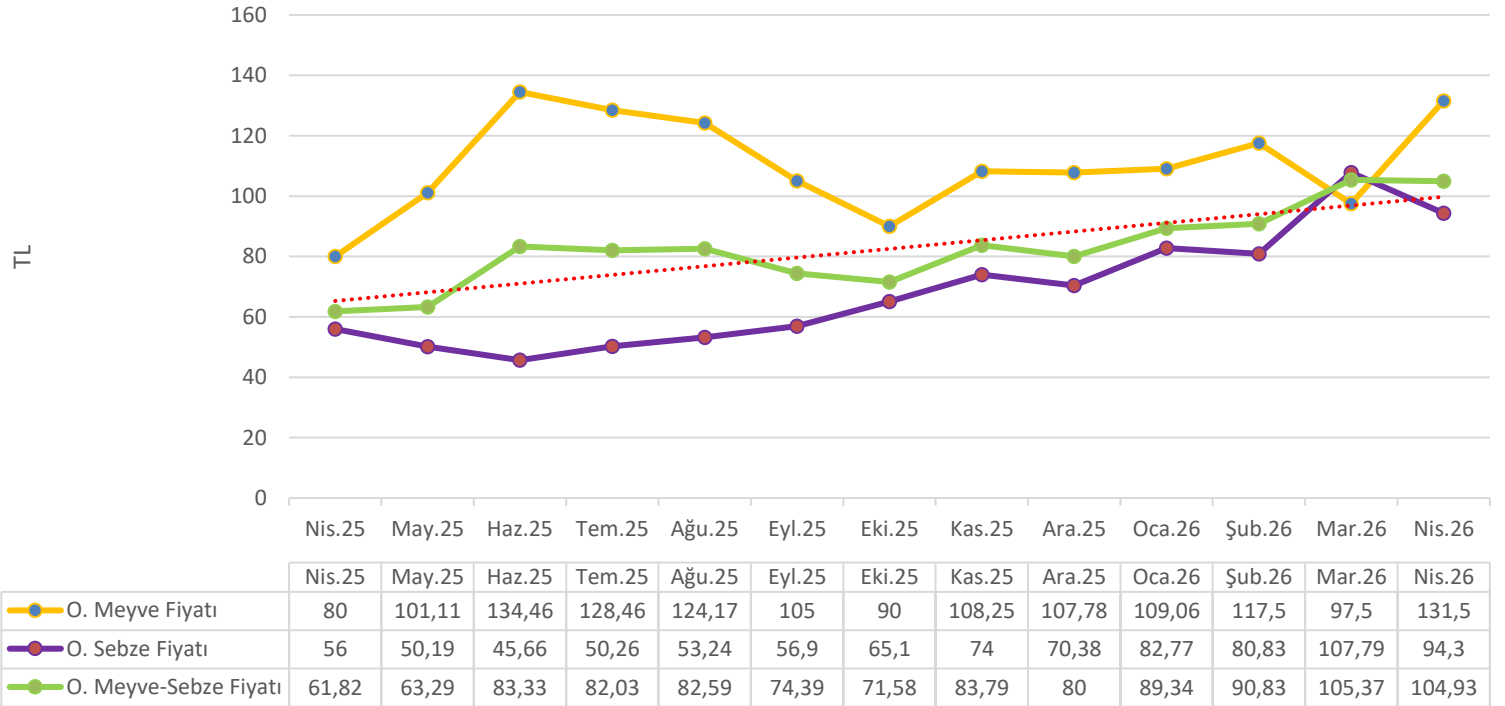


TÜRK-İŞ hesaplamasında temel alınan ve doğrudan çarşı-pazar-market dolaşarak gıda ürünleri fiyatlardaki değişim, harcama gruplarına göre Nisan 2026 itibariyle şu şekilde oldu:

- Süt, yoğurt ve peynir ürünlerinin yer aldığı grupta, artan üretim ve girdi maliyetlerine rağmen fiyat değişimlerinin sınırlı düzeyde gerçekleştiği gözlemlenmiştir. Süt fiyatlarında, takip edilen marketler arasında rekabetin etkisiyle fiyatların kontrollü biçimde değiştiği tespit edilmiştir. Peynir ve yoğurt fiyatlarında da benzer şekilde sınırlı artışlar görülmüştür.
- Et, tavuk, balık, yumurta ve kuru baklagiller ürünlerinin yer aldığı grupta; et fiyatlarında bu ay sınırlı bir gerileme olduğu görülmüştür. Kuzu eti fiyatı ise önceki aya göre sabit kalmıştır. Mevsimi bitmekte olan balık fiyatı yükselirken bir süredir artış gösteren tavuk etinin kilogram fiyatında bu ay gerileme olduğu tespit edilmiştir. Dalgalı bir seyir izleyen yumurta fiyatlarında da bu ay gerileme tespit olduğu edilmiştir. Bakliyat ürünlerinden kırmızı mercimeğin kilogram fiyatında artış olduğu, diğer ürünlerin (kuru fasulye, nohut, yeşil mercimek) fiyatlarında ise az miktarda da olsa düşüş olduğu görülmüştür.
- Meyve-sebze fiyatlarındaki genel seyir bu ay sınırlı bir değişim göstermiştir. Geçen aya göre fiyatlarda karşılıklı yön değişimleri olduğu görülmüştür. Meyve fiyatlarında geçen ay görülen gerileme bu ay yerini artış eğilimine bırakmıştır. Benzer şekilde, geçen ay artış gösteren sebze fiyatlarının da bu ay yeniden gerilediği gözlemlenmiştir. Tezgâhlarda bazı ürünlerin yarım kilo fiyatı üzerinden satışa sunulması ise dikkat çeken bir diğer uygulama olarak kayıtlara geçmiştir. Hesaplama bu ay 25'i sebze ve 10'u meyve olmak üzere toplam 35 üründeki fiyat değişimi dikkate alınmıştır. Sebze ortalama kilogram fiyatı (ana yemekleri tamamlayan maydanoz, kıvırcık vb. salata yeşillikleri dâhil değil) 102,35 TL, ortalama meyve kilogram fiyatı 131,50 TL olmuştur. Meyve-sebze ortalama kilogram fiyatı ise 104,93 TL olarak tespit edilmiştir (ana yemekleri tamamlayan maydanoz, kıvırcık gibi salata yeşillikleri bu hesaplamada "Ortalama Meyve-Sebze Fiyatı" kapsamında değerlendirilmektedir).
- Ekmek, pirinç, un, makarna, bulgur ve irmik gibi ürünlerin bulunduğu grupta; ekmeğin fiyatında bu ay artış gerçekleşmiştir. Ankara'da 200 gram standart ekmeğin fiyatı yüzde 14,50 oranında artırılarak 17,50 TL olarak güncellenmiştir. Ekmek fiyatındaki bu artış, temel gıda ürünlerine erişim maliyetini doğrudan etkileyerek özellikle dar ve sabit gelirli hanelerin bütçesi üzerinde ek bir yük oluşturmaktadır. Bu durum, temel beslenme harcamalarının toplam gelir içindeki payını artırmaktadır. Pirinç ve bulgur fiyatlarında da bu ay artış olduğu tespit edilmiştir. Makarna ve un fiyatlarında ise önemli bir değişiklik gözlemlenmemiştir.
- Temel yağ ürünleri grubunda, genel olarak fiyat artışı eğilimi gözlemlenmiştir. En yüksek artışın ayçiçek yağı ve margarin fiyatlarında olduğu gözlemlenmiştir. Zeytinyağı ve tereyağı fiyatlarında da artış olduğu görülmüştür. Zeytin fiyatlarında ortalama düzeyde önemli bir değişim görülmezken, yeşil zeytin fiyatındaki artış siyah zeytine göre daha yüksek oranda gerçekleştiği tespit edilmiştir. Yağlı tohum ürünlerinde ise belirgin bir fiyat değişimi gözlemlenmemiştir.
- Son grupta yer alan gıda maddelerinden baharat ürünlerinin fiyatlarında bu ay da belirgin bir değişiklik tespit edilmemiştir. Çay fiyatında bir miktar artış olduğu gözlemlenmiştir. Bal fiyatında da artış olduğu tespit edilirken pekmez, şeker ve reçel fiyatlarında ise sınırlı artışlar olduğu görülmüştür. Tuz ve salça fiyatlarında ise herhangi bir değişiklik tespit edilmemiştir.

ÇİZELGE 3: TÜRK-İŞ Açlık Sınırı Endeksi (TASE 2021=100)

		Oca	Şub	Mar	Nis	May	Haz	Tem	Ağu	Eyl	Eki	Kas	Ara
Endeks	2024	565,21	610,59	630,72	665,73	712,45	712,81	722,41	723,79	744,81	767,38	772,26	791,85
	2025	831,21	876	886,95	902,74	942,43	980,84	992,04	1018,25	1050,53	1067,11	1120,28	1132,15
	2026	1172,72	1215,59	1231,6	1299,0								
Bir Önceki Aya Göre Değişim Oranı %		Oca	Şub	Mar	Nis	May	Haz	Tem	Ağu	Eyl	Eki	Kas	Ara
	2024	4,27	8,03	3,29	5,55	7,02	0,05	1,35	0,19	2,90	3,03	0,64	2,54
	2025	4,97	5,39	1,25	1,78	4,4	4,08	1,14	2,64	3,17	1,58	4,98	1,06
2026	3,58	3,66	1,32	5,47									
Bir Önceki Yılın Aralık Ayına Göre Değişim Oranı %		Oca	Şub	Mar	Nis	May	Haz	Tem	Ağu	Eyl	Eki	Kas	Ara
	2024	4,27	12,64	16,36	22,82	31,44	31,51	33,28	33,53	37,41	41,57	42,47	46,09
	2025	4,97	10,63	12,0	14,0	19,01	23,87	25,28	28,59	32,67	34,76	41,48	42,97
2026	3,58	7,37	8,79	14,74									
Bir Önceki Yılın Aynı Ayına Göre Değişim %		Oca	Şub	Mar	Nis	May	Haz	Tem	Ağu	Eyl	Eki	Kas	Ara
	2024	69,76	72,49	75,09	74,88	83,06	82,96	64,99	57,99	48,72	49,31	46,60	46,09
	2025	47,06	43,47	40,62	35,60	32,28	37,60	37,32	40,68	41,05	39,06	45,07	42,97
2026	41,09	38,76	38,86	43,90									
On İki Aylık Ortalamalara Göre Değişim		Oca	Şub	Mar	Nis	May	Haz	Tem	Ağu	Eyl	Eki	Kas	Ara
	2024	79,44	77,20	76,71	77,55	79,43	82,02	81,16	77,66	71,23	68,07	67,20	62,35
	2025	60,30	57,73	54,87	51,58	47,62	44,58	42,60	41,46	40,95	40,22	40,27	40,15
2026	39,79	39,43	39,30	40,0									

Meyve Sebze Fiyatları

Zaman

Not1: "Ort. Meyve-Sebze Fiyatın"a ana yemekleri tamamlayan maydonoz, kıvrıcık gibi salata yeşillikleri dâhil edilmektedir.

O. Meyve Fiyatı O. Sebze Fiyatı O. Meyve-Sebze Fiyatı Doğrusal (O. Meyve-Sebze Fiyatı)

AÇIKLAMALAR

Çalışanların, kendilerine ve ailelerine saygın yaşam düzeyi sağlayacak bir gelir elde etmeleri esastır. Yoksulluk, genel anlamıyla, insanların temel ihtiyaçlarını karşılayamama durumu olarak tanımlanmaktadır. Yoksulluk sınırı tutarı, bir ailenin, insan onurunun gerektirdiği zorunlu ihtiyaçları karşılayabilmesi için yapması gereken harcama düzeyidir.

Türkiye’de bu konuda düzenli bir çalışma bulunmamaktadır. TÜRK-İŞ, var olan bu eksikliği gidermek amacıyla, **Aralık 1987’den bu yana** düzenli olarak her ay, gıda harcaması tutarını ve buradan hareketle açlık ve yoksulluk sınırını açıklamaktadır.¹Yapılan bu çalışma daha sonra birçok kurum ve kuruluş tarafından örnek alınmıştır. Bu yönüyle alanında ilk ve öncü niteliğiyle dikkati çekmektedir. Ülkede bugün yaygın olarak kullanılan “açlık sınırı” ve “yoksulluk sınırı” kavramının yerleşmesine katkı sağlanmıştır.

Türkiye’de yoksulluk sınırı ve yoksulluğun boyutları ile ilgili **ilk resmi çalışma** TÜİK tarafından 14 Nisan 2004 günü açıklanan “2002 Yoksulluk Çalışması”dır.

Çalışanların, kendilerine ve ailelerine yetecek bir ücret almaları gereği açıktır. Ancak temel ihtiyaçların karşılanabilmesini sağlayacak ve refahtan pay almasını mümkün kılacak ücretin hesabı nasıl yapılacaktır? İşçinin yaşam standardını sürdürmesi ya da iyileştirmesi için gerekli olan tutar ne kadar olmalıdır? Kuşkusuz bu ve benzeri soruların cevabını vermek kolay değildir. Gerekli olacak tutarın hesabı, yaşam standardı ve tüketim alışkanlıklarına da bağlı olarak kişiden kişiye, hatta ülkeden ülkeye farklılıklar göstermektedir.

İşçinin ailesiyle birlikte, insan onuruna yaraşır bir yaşam düzeyi sağlayabilecek harcama tutarını belirlemek için yapılabilecek hesaplamalardan biri, beslenmeye ilişkin ihtiyaçların belirlenmesidir. Dengeli beslenebilmek için, yetişkinlerin ihtiyaç duyacağı kalori miktarı ile çocukların yaşlarına göre gerekli olan kalori miktarının ne olması gerektiği hakkında bilimsel araştırmalar yapılmıştır. Sağlığın korunabilmesi için bu kalorileri sağlayacak besin miktarları yanı sıra, gerekli protein, yağ ve karbonhidrat miktarları konusunda da belirlemelerde bulunulmuştur. Bu kapsamda, farklı büyüklükteki aileler için toplam besin ihtiyacı hesaplanabilmektedir.

TÜRK-İŞ’in bu çalışmasında, dört kişilik bir ailenin, bilimsel olarak belirlenmiş **beslenme kalıbı** temel alınmaktadır. Anılan beslenme kalıbı, Hacettepe Üniversitesi Sağlık Bilimler Fakültesi Beslenme ve Diyetetik Bölümü’nden sağlanmıştır. Günlük kalori ihtiyacının hesabında hem yetişkin kişiler hem de genç ve çocuk nüfus dikkate alınmaktadır. Buna göre yetişkin erkek için 3500, yetişkin kadın için 2300, 15-19 yaş grubundaki erkek çocuk için 3200 ve 4-6 yaş grubundaki çocuk için 1600 kalorilik liste temel alınmıştır.

Çalışmada kullanılan besin grubunda şu besin maddeleri yer almaktadır:

Birinci grupta süt, yoğurt, peynir; ikinci grupta et, tavuk, balık, yumurta, yağlı tohumlar (sert kabuklu yemişler), kuru bakliyat (nohut, mercimek, kuru fasulye vb.); üçüncü grupta ekmek, makarna, pirinç, bulgur, un, irmik, diğer tahıl unları; dördüncü grupta taze meyve ve sebze; beşinci grupta tereyağı, margarin, ayçiçeği yağı, zeytinyağından müteşekkil temel yağlar; diğer besin grubunda ise şeker, reçel, marmelat, bal, pekmez, tuz, baharat(kimyon, karabiber, pul biber, nane vb.), çay, ihlamur, salça yer almaktadır.

Araştırmada, dört kişilik bir ailenin fizyolojik ihtiyaçları ile tutarlı, yeterli ve dengeli beslenmesini sağlamak için gerekli olan kalori sayısı ve bunu karşılayacak besinlerin cins ve miktarı temel alınmaktadır. Ankara’da çalışanların yoğun olarak alışveriş yaptıkları market ve semt pazarları ayda iki-üç kez dolaşarak fiyatlar derlenmekte ve yapılması gereken asgari düzeydeki gıda harcaması tutarı hesaplanmaktadır.

“Açlık Sınırı” dört kişilik bir ailenin, sağlıklı ve dengeli beslenebilmesi amacıyla bir ayda gıda için yapması gereken asgari harcama tutarını tanımlamaktadır. İnsan onuruna yaraşır düzeyde yaşam sürdürebilmek için gereken harcama tutarı, hiç kuşku yok ki, gıda ile sınırlı değildir. Gıda harcaması yanında giyim, konut, ulaşım ve diğer ihtiyaçlar için gerekli tutarın da ayrıca hesaplanması gerekmektedir. **“Yoksulluk sınırı”** zorunlu ihtiyaçlar için yapılması gereken toplam harcama tutarını ifade etmektedir.

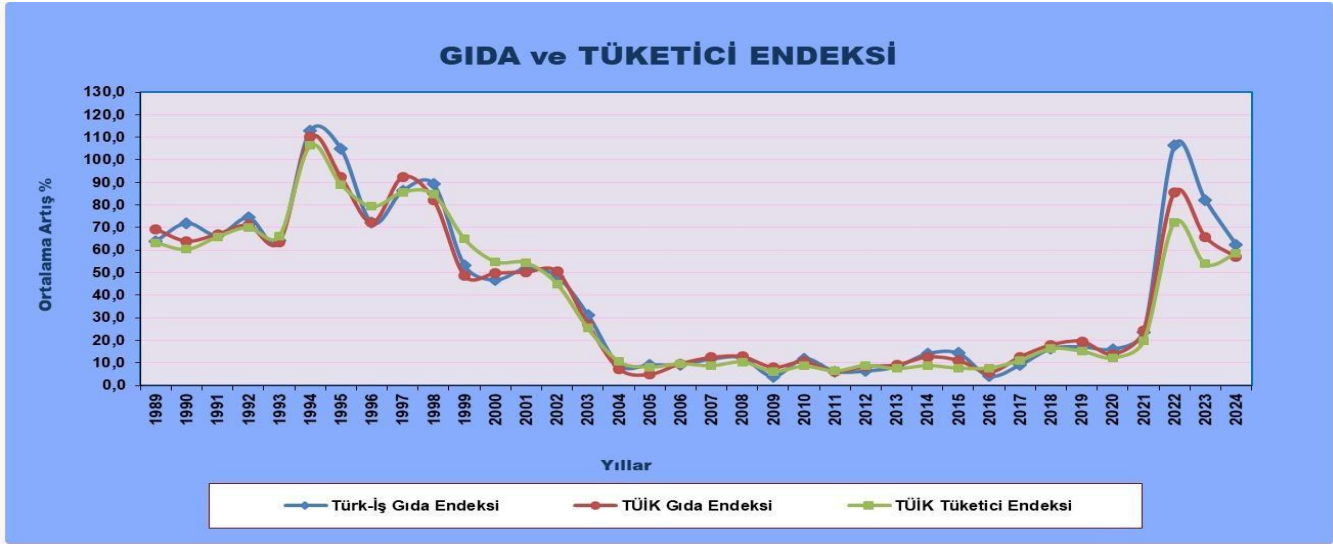
¹ 2022 yılının ocak ayından itibaren, oluşturulan yeni çalışma grubu tarafından ve yeni beslenme kalıbı temel alınarak araştırma sürdürülmektedir.

Gıda dışındaki zorunlu harcamaların tutarını ayrıntılı olarak ve tek tek hesaplamak için kullanılabilir "beslenme kalıbı" benzeri bir bilimsel ve objektif yöntem -maalesef- mevcut değildir. Bu tutarın hesaplanmasında, genellikle aile bütçesi yöntemi kullanılmaktadır. Ailelerin elde ettiği geliri ve temel ihtiyaçları için yaptıkları harcamaları gösteren çalışmalardan yararlanılarak bir hesaplama yapılabilmektedir. Diğer bir ifadeyle, ailelerin toplam harcamaları içindeki "gıda" payı temel alınarak gıda dışı harcamalara ulaşılmaktadır.

Türkiye İstatistik Kurumu (TÜİK) tarafından, aile bütçesine yönelik anket çalışması yapılmaktadır. TÜİK, ülke genelinde yaptığı anket ile ailelerin elde ettiği geliri ve tüketim harcamalarını bulmaktadır. TÜİK'in 2003-2004 Hane halkı Tüketim Harcamaları Anketi'ne göre gıda harcamalarının toplam tüketim harcamaları içindeki payı yüzde 30,70 oranındadır.² Hesaplamalarda bu oran esas alınmaktadır. Resmi olarak bu kapsamda yeni bir hane halkı tüketim harcamaları anketi yapılmamıştır.

TÜRK-İŞ çalışması sonucu açıklanan **yoksulluk sınırı tutarı, işçinin eline geçmesi gereken ücret düzeyi değildir**. Bu değerlendirme eksik bir yaklaşımın ifadesi olacaktır. Yoksulluk sınırı tutarı, ailenin yapması gereken **insan onurunun gerektirdiği harcama düzeyidir** ve bir bakıma, haneye girmesi gereken toplam gelirin alt sınırını ortaya koyan önemli bir göstergedir. Ancak çoğu zaman, ücretli çalışan ailenin tek gelir kaynağı olduğundan yoksulluk sınırı tutarı olması gereken ücret düzeyi olarak görülmektedir.

TÜRK-İŞ'in bu çalışmasıyla hesaplanan gıda harcama tutarında, aylar ve yıllar itibariyle meydana gelen değişimi yansıtan oranları enflasyon verisi olarak değerlendirmek de ihtiyatlı bir yaklaşımı gerektirmektedir.



Yinelemek gerekir ki, bu çalışma, tüketici fiyatları endeksi olarak değerlendirilmemelidir. Dar gelirli ailelerin elde ettiği gelirin yeterli ve dengeli beslenme için gerekli harcamaları bile karşılayabilecek düzeyde olmadığı açıktır. Aileler, düşük düzeydeki geliriyle beslenme ve beslenme dışı harcamaları karşılayabilmek için çeşitli malların fiyatlarını da dikkate alarak tüketim malları arasında tercihte bulunmak zorunda kalmaktadır. Çoğu zaman fiyatı yüksek olan gıda maddeleri yerine fiyatı düşük olan gıda maddelerini seçmektedir.

Bu durumda olan aileler, büyük bir olasılıkla beslenme dışı harcamalarının (kira, ulaşım, yakıt, elektrik ve benzerleri) bir kısmını da beslenme harcamalarından kısararak elde edebilmektedir. Sonuçta, **gelir düzeyinin düşük ve yetersiz olması, dar gelirli kişi ve ailelerin sağlıksız ve dengesiz beslenme yapmasına yol açmaktadır**.

TÜRK-İŞ tarafından hesaplanan açlık ve yoksulluk sınırı tutarları ile elde edilen gelir arasındaki fark, çalışanların içinde bulunduğu geçim sıkıntısının boyutlarını ortaya koyan önemli bir gösterge olmaktadır.

² TÜİK 2005 yılı için bu oranı yüzde 28,3; 2006 yılı için yüzde 28,5; 2007 yılı için yüzde 28,4, 2008 yılı için yüzde 26,6; 2009 yılı için yüzde 26,7; 2010 yılı için yüzde 27,1; 2011 yılı için yüzde 26,2 olarak hesaplamıştır. 2012 yılı için bu oran yüzde 25,1 ve 2013 için yüzde 23,5'dir. 2014 yılı için TÜİK tarafından hesaplanan gıda içi harcama oranı yüzde 22,7'dir ve 2015 ile 2016 yılı için aynı kalmıştır. 2017 yılı için bu oran yüzde 22,4 ve 2018 yılı için yüzde 22,5 olarak hesaplanmıştır. 2019 yılı için bu oran yüzde (son üç yılın ortalaması olarak) yüzde 22,6'dır. 2020 yılı için bu oranı TÜİK yükselterek (son üç yılın ortalaması olarak) yüzde 23,1 olarak hesaplamıştır. 2021 yılından bu yana oran aynı şekilde kullanılmaktadır.