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 x.com/turkiskonf www.turkis.org.tr

31 Ağustos 2026- Pazartesi

AĞUSTOS 2026
AÇLIK ve YOKSULLUK SINIRI
TASE (2021=100): 1404,24

- DÖRT KİŞİLİK AİLENİN AYLIK GIDA HARCAMASI TUTARI **(AÇLIK SINIRI) 37.388 TL.**
- GIDA İLE BİRLİKTE DİĞER TÜM TEMEL HARCAMALAR İÇİN **HANEYE GİRMESİ GEREKEN TOPLAM GELİR TUTARI** (YOKSULLUK SINIRI) İSE **121.786 TL.**
- **BEKÂR BİR ÇALIŞANIN AYLIK YAŞAMA MALİYETİ 48.305 TL.**
- MUTFAK ENFLASYONU AYLIK **%1,21** ON İKİ AYLIK **%37,90** YILLIK ORTALAMA **%40,33** OLARAK HESAPLANDI.

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

- Ankara'da yaşayan dört kişilik bir ailenin sağlıklı, dengeli ve yeterli beslenebilmesi için yapılması gereken aylık gıda harcaması tutarı (**açlık sınırı**) **37.388,30 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**) **121.786,00 TL**'ye
- Bekâr bir çalışanın **'yaşama maliyeti'** de aylık **48.305,38 TL** 'ye yükseldi.

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

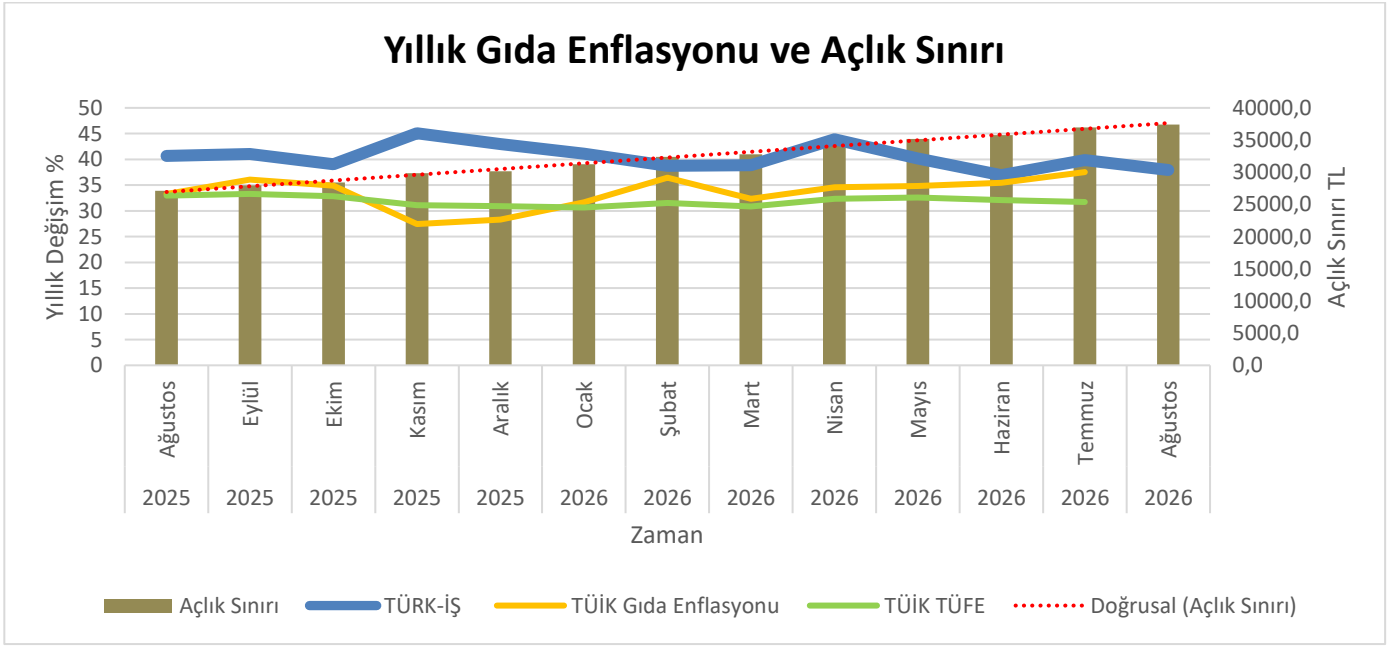
	Ağustos 2025	Aralık 2025	Temmuz 2026	Ağustos 2026
Yetişkin Erkek Gıda Harcaması	8.080,66	9.037,43	11.032,19	11.158,54
Yetişkin Kadın Gıda Harcaması	6.682,22	7.319,78	9.042,13	9.162,67
15–19 Yaş Grubu Çocuk Gıda Harcaması	7.968,16	8.924,93	10.900,94	11.027,29
4–6 Yaş Grubu Çocuk Gıda Harcaması	4.380,12	4.861,61	5.964,62	6.039,79
Açlık Sınırı (4 Kişilik Ailenin Gıda Harcaması)	**27.111,17**	**30.143,75**	**36.939,87**	**37.388,30**
Yoksulluk Sınırı (4 Kişilik Ailenin Toplam Harcaması)	**88.309,98**	**98.188,11**	**120.325,30**	**121.786,00**

* Harcama tutarları, yuvarlama nedeniyle, toplamda farklı olabilmektedir.

TÜRK-İŞ' e göre, "mutfak enflasyonu" verilerindeki değişim Ağustos 2026 itibarıyla şu şekilde gerçekleşmiştir:

- Ankara'da yaşayan dört kişilik bir ailenin "gıda için" yapması gereken asgari harcama tutarındaki artış, bir önceki aya göre yüzde **1,21** oranında gerçekleşmiştir.
- On iki aylık değişim oranı yüzde **37,90** olmuştur.
- Yıllık ortalama artış yüzde **40,33** olarak gerçekleşmiştir.
- Sekiz aylık artış oranı ise yüzde **24,03** olmuştur.

Çizelge 2: Gıda Harcamasındaki Değişim %				
	Ağustos'25	**Aralık'25**	**Temmuz'26**	**Ağustos'26**
Bir Önceki Aya Göre Değişim Oranı	2,64	1,06	3,30	1,21
Bir Önceki Yılın Aralık Ayına Göre Değişim Oranı	28,59	42,97	22,54	24,03
Son On İki Ay İtibariyle Değişim Oranı	40,68	42,97	39,85	37,90
On İki Aylık Ortalamalarla Değişim Oranı	41,46	40,15	40,60	40,33

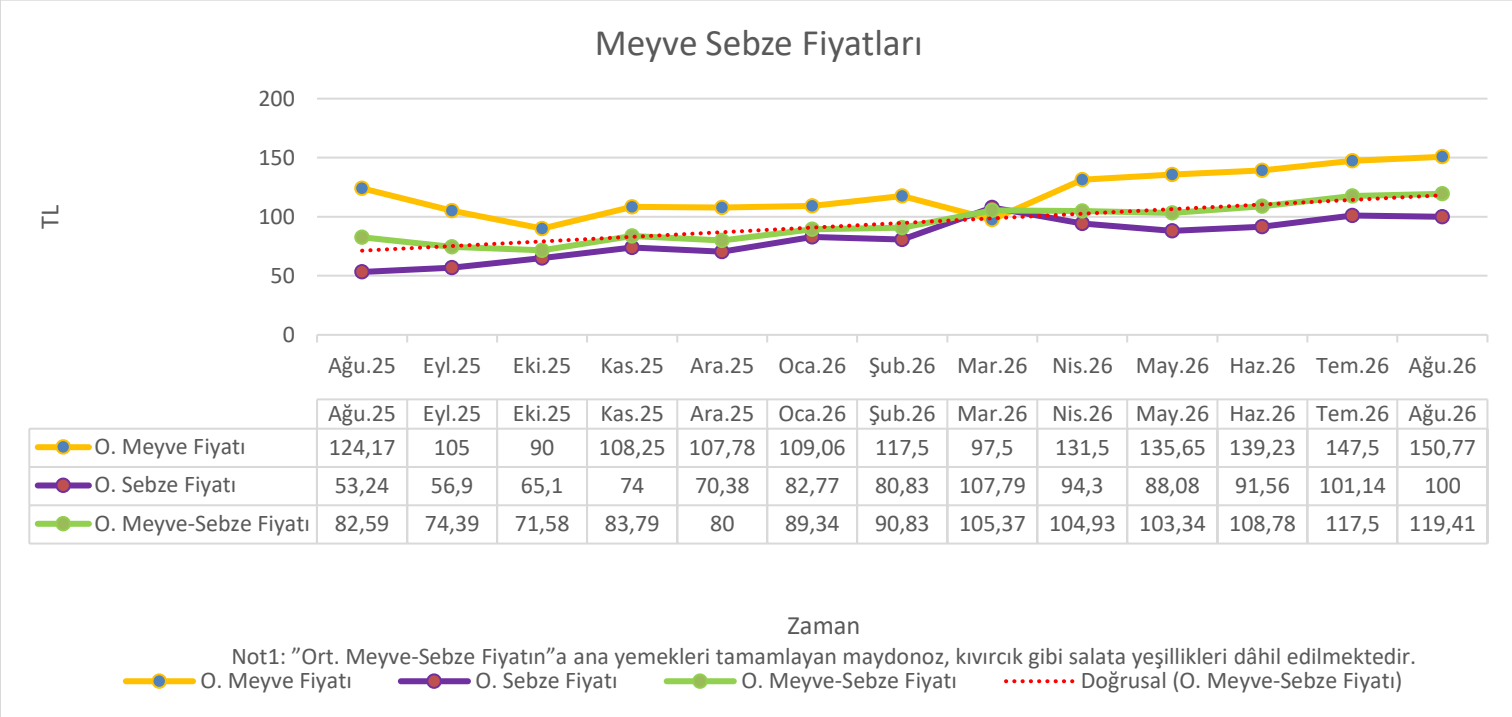


TÜRK-İŞ hesaplamasında temel alınan ve doğrudan çarşı, pazar ve marketlerden derlenen gıda ürünleri fiyatlarındaki değişim, harcama gruplarına göre Ağustos 2026 itibarıyla şu şekilde gerçekleşmiştir:

- Süt, peynir ve yoğurt grubunda Ağustos ayında genel olarak belirgin bir fiyat hareketliliği görülmemiştir.
- Et, tavuk, balık, yumurta ve kuru baklagil ürünlerinin yer aldığı grupta; dana kıyma ve dana kuşbaşı fiyatlarında bir miktar artış görülürken, kuzu eti fiyatında bir miktar gerileme tespit edilmiştir. Balık fiyatlarında önceki döneme göre belirgin bir değişiklik gözlenmezken, tavuk eti fiyatlarında bir miktar artış yaşanmıştır. Genel olarak et ve tavuk grubunda fiyatların yüksek seviyesini koruduğu, ancak bu dönemde ortalamayı önemli ölçüde değiştirecek boyutta bir fiyat hareketinin gerçekleşmediği görülmektedir. Yumurta fiyatlarında ise okulların açılmasına yaklaşılmasıyla birlikte artış görülmüştür. Eğitim-öğretim döneminin başlamasıyla birlikte tüketim talebinde yaşanabilecek artış beklentisinin ve piyasa koşullarının fiyatlara yansıdığı değerlendirilmektedir. Kuru baklagiller grubunda nohut, kuru fasulye ve mercimek fiyatlarında belirgin bir değişiklik gözlenmemiştir. Bununla birlikte, bazı marketlerde kırmızı mercimek fiyatlarının aşağı yönlü revize edildiği tespit edilmiştir.
- Meyve-sebze grubunda bu ay da mevsim etkisiyle fiyatlarda yaşanması beklenen düşüş gerçekleşmemiştir. Özellikle mutfağın temel harcamaları arasında yer alan patates ve soğanın yüksek fiyat seviyesini koruduğu görülmüştür. Kış hazırlıkları kapsamında bu ürünleri toplu olarak temin etmek durumunda kalanlar açısından mevcut fiyatlar önemli bir bütçe yükü oluşturmakta, dar ve sabit gelirli çalışanların alım gücünü olumsuz etkilemektedir. Mevsimsel olarak fiyatlarda beklenen rahatlamanın yaşanmaması, temel gıda harcamalarının hane bütçesi üzerindeki baskısını sürdürdüğünü göstermektedir. Hesaplamada bu ay, 21'i sebze ve 13'ü meyve olmak üzere toplam 34 üründeki fiyat değişimi dikkate alınmıştır. Sebzede ortalama kilogram fiyatı (ana yemekleri tamamlayan maydanoz, kıvırcık vb. salata yeşillikleri hariç) 113,23 TL, meyvede ortalama kilogram fiyatı ise 150,77 TL olarak hesaplanmıştır. Ortalama meyve-sebze kilogram fiyatı ise 119,41 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 grubunda; ekmeğin fiyatı bu ay da değişmemiştir. Pirinç, un, makarna ve irmik fiyatlarında önemli bir değişiklik tespit edilmemiştir. Bulgurun fiyatında bir miktar artış olduğu görülmüştür. Grup genelinde fiyatlar büyük ölçüde önceki ay seviyelerini korumuştur.
- Temel yağ ürünleri grubunda bu ay genel olarak fiyat artışları görülmüştür. En fazla fiyat artışı ayçiçek yağında gerçekleşirken, margarin ve tereyağı fiyatlarında da bir miktar artış tespit edilmiştir. Zeytinyağı fiyatında da artış görülmüştür. Zeytin ürünlerinde yeşil zeytin fiyatı artarken, siyah zeytin fiyatında herhangi bir değişiklik olmamıştır. Yağlı tohum ürünlerinin fiyatları ise bu ay değişmemiştir. Genel olarak yağ ürünleri grubunda, özellikle ayçiçek yağındaki artış olmak üzere, fiyatların ağırlıklı olarak yükseldiği görülmüştür.
- Son grupta yer alan gıda maddeleri içerisinde çay fiyatlarında artış eğiliminin bu ay da devam ettiği tespit edilmiştir. Baharat, ıhlamur ve tuz fiyatlarında bu ay önemli bir değişiklik olmadığı görülmüştür. Benzer şekilde, bal ve reçel gibi ürünlerde de belirgin bir fiyat hareketi gözlemlenmemiştir.

.

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	1321,11	1343,05	1387,40	1404,24				
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	1,7	1,66	3,30	1,21				
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	16,69	18,63	22,55	24,03				
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	40,18	36,93	39,85	37,91				
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	40,59	40,44	40,60	40,34				



	Ağu.25	Eyl.25	Eki.25	Kas.25	Ara.25	Oca.26	Şub.26	Mar.26	Nis.26	May.26	Haz.26	Tem.26	Ağu.26
O. Meyve Fiyatı	124,17	105	90	108,25	107,78	109,06	117,5	97,5	131,5	135,65	139,23	147,5	150,77
O. Sebze Fiyatı	53,24	56,9	65,1	74	70,38	82,77	80,83	107,79	94,3	88,08	91,56	101,14	100
O. Meyve-Sebze Fiyatı	82,59	74,39	71,58	83,79	80	89,34	90,83	105,37	104,93	103,34	108,78	117,5	119,41

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'dan bu yana** düzenli olarak her ay, gıda harcaması tutarını ve buradan hareketle açlık ve yoksulluk sınırını açıklamaktadır.[1] Yapılan 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, ıhlamur, 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 dolaşılarak 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.

---

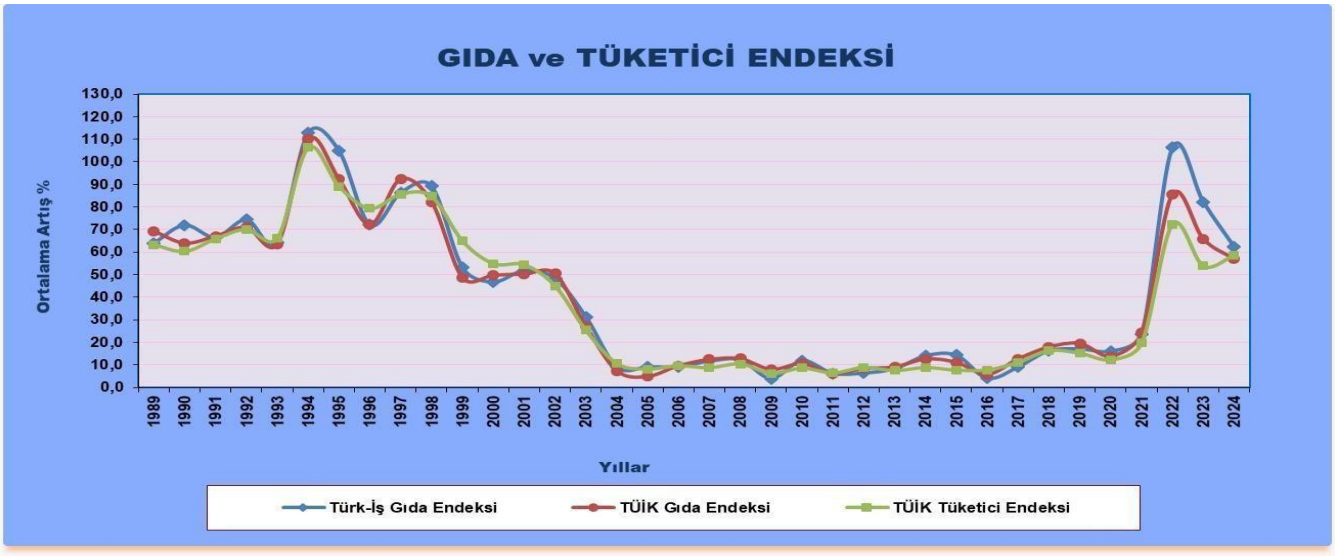
[1] **2022 yılının ocak ayından itibaren, oluşturulan yeni çalışma grubu tarafından ve yeni beslenme kalıbı temel alınarak araştırma sürdürülmektedir.**

Gıda dışındaki zorunlu harcamaların tutarını ayrıntılı olarak ve tek tek hesaplamak için kullanılabilecek "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 kısarak 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 25,1ve 2013 için yüzde23,5'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.