

T.C.
İSTANBUL SABAHATTİN ZAİM ÜNİVERSİTESİ
LİSANSÜSTÜ SAĞLIK BİLİMLERİ ENSTİTÜSÜ
BESLENME VE DİYETETİK ANABİLİM DALI
BESLENME VE DİYETETİK BİLİM DALI

BESLENME DANIŞMANLIĞI ALAN BİREYLERDE
ETİKET OKUMA, BESLENME BİLGİ DÜZEYİ VE
DİYETE UYUM ARASINDAKİ İLİŞKİNİN
BELİRLENMESİ

YÜKSEK LİSANS TEZİ

Nur ORHAN

İstanbul
Şubat-2024

T.C.
İSTANBUL SABAHATTİN ZAİM ÜNİVERSİTESİ
LİSANSÜSTÜ SAĞLIK BİLİMLERİ ENSTİTÜSÜ
BESLENME VE DİYETETİK ANABİLİM DALI
BESLENME VE DİYETETİK BİLİM DALI

BESLENME DANIŞMANLIĞI ALAN BİREYLERDE ETİKET
OKUMA, BESLENME BİLGİ DÜZEYİ VE DİYETE
UYUM ARASINDAKİ İLİŞKİNİN BELİRLENMESİ

YÜKSEK LİSANS TEZİ

Nur ORHAN

Tez Danışmanı
Dr. Öğr. Üyesi Elif EDE ÇİNTESUN

İstanbul
Şubat-2024

**BESLENME DANIŞMANLIĞI ALAN BİREYLERDE ETİKET OKUMA,
BESLENME BİLGİ DÜZEYİ VE DİYETE
UYUM ARASINDAKİ İLİŞKİNİN BELİRLENMESİ**

Nur ORHAN

Şubat-2024

TEZ ONAYI

Lisansüstü Eğitim Enstitüsü Müdürlüğüne,

Bu çalışma, jürimiz tarafından Beslenme ve Diyetetik Dalı, Beslenme ve Diyetetik Bilim Dalında YÜKSEK LİSANS TEZİ olarak kabul edilmiştir.

Danışman Dr. Öğr. Üyesi Elif EDE ÇİNTESUN

Üye Doç. Dr. Jale ÇATAK

Üye Dr. Öğr. Üyesi Halime UĞUR

Onay

Yukarıdaki imzaların, adı geçen öğretim üyelerine ait olduğunu onaylarım.

Enstitü Müdürü
Prof. Dr. Erhan İÇENER

BİLİMSEL ETİK BİLDİRİMİ

Yüksek lisans tezi olarak hazırladığım “**Beslenme Danışmanlığı Alan Bireylerde Etiket Okuma, Beslenme Bilgi Düzeyi ve Diyete Uyum Arasındaki İlişkinin Belirlenmesi**” adlı çalışmanın öneri aşamasından sonuçlandığı aşamaya kadar geçen süreçte bilimsel etiğe ve akademik kurallara özenle uyduğumu, tez içindeki tüm bilgileri bilimsel ahlak ve gelenek çerçevesinde elde ettiğimi, tez yazım kurallarına uygun olarak hazırladığımı, bu çalışmamda doğrudan veya dolaylı olarak yaptığım her alıntıya kaynak gösterdiğimi ve yararlandığım eserlerin kaynakçada gösterilenlerden oluştuğunu beyan ederim.

Nur ORHAN

ÖN SÖZ

Araştırma sürecimde bana yol gösteren değerli tez danışmanım Dr. Öğr. Üyesi Elif EDE ÇİNTESUN'a ve yüksek lisans eğitimim boyunca engin bilgileriyle katkıda bulunan hocalarıma, her anımda yanımda olan sevgili eşim Nurettin ORHAN'a, desteklerini esirgemeyen annem Hafize GÜNEŞ'e, babam Ayhan GÜNEŞ'e ve abim İsmet Ömer GÜNEŞ'e sonsuz teşekkürlerimi sunarım.

NUR ORHAN

İstanbul-2024

ÖZET
BESLENME DANIŞMANLIĞI ALAN BİREYLERDE ETİKET
OKUMA, BESLENME BİLGİ DÜZEYİ VE DİYETE
UYUM ARASINDAKİ İLİŞKİN BELİRLENMESİ

Nur ORHAN

Yüksek Lisans, Beslenme ve Diyetetik

Tez Danışmanı: Dr. Öğr. Üyesi Elif EDE ÇİNTESUN

Şubat, 2024 – 84 sayfa

Bu çalışmanın amacı beslenme danışmanlığı alan bireylerin besin etiketi okuma düzeyleri ile beslenme bilgi düzeyi ve diyeteye uyumları arasındaki ilişkinin belirlenmesidir. Bu çalışma kesitsel ve tanımlayıcı bir araştırma olarak uygulanmıştır. Araştırmanın evrenini Manisa ilinde bir beslenme danışmanlık merkezine başvuran bireyler oluşturmaktadır. Çalışma 37 erkek, 74 kadın olmak üzere araştırmaya katılmayı gönüllü olarak kabul eden toplam 111 birey ile yürütülmüştür. Çalışmada veri toplama aracı olarak araştırmacılar tarafından oluşturulmuş anket formları ile ölçeklerden yararlanılmıştır. Verilerin analizi için anlamlılık düzeyi %95 olarak belirlenmiş olup SPSS Statistics programı kullanılmıştır. Çalışmamızda kadın bireylerin %42,3'i besin etiketi okuma alışkanlığına sahip iken erkek bireylerin %22,2'si besin etiketi okuma alışkanlığına sahiptir. Araştırma sonucuna göre çalışmaya katılan bireylerin yarısından fazlası (%57,7) besin etiketi okumadığını belirtmiştir. Bu çalışmada bireylerin besin etiketi okumama nedenleri arasında %51,6 ile besin etiketinin dikkat çekici olmadığı, %23,4 ile besin etiketi üzerinde yazılan bilgilerin anlaşılmayan kelimeler kullanılması temel nedenlerdir. Araştırmaya göre yüksek beslenme bilgi düzeyine sahip katılımcıların besin etiketi okuma tutumlarının; düşük beslenme bilgi düzeyine sahip katılımcıların aldıkları puan ortalamasından daha yüksek olduğu bulunmuştur. Araştırmaya katılan bireylerin besin etiketi okuma tutumları arttıkça beslenme bilgi düzeylerinde artma olduğu bulunmuştur.

Anahtar kelimeler: Besin, Beslenme Danışmanlığı, Besin Etiketi, Beslenme Bilgi Düzeyi, Diyeteye Uyum.

SUMMARY
LABEL READING, NUTRITIONAL KNOWLEDGE LEVEL AND
DIET IN INDIVIDUALS RECEIVING NUTRITIONAL
COUNSELING DETERMINING THE RELATIONSHIP
BETWEEN HARMONY

Nur ORHAN

Master, Nutrition and Dietetics

Thesis Advisor: Asst. Prof. Dr. Elif EDE ÇİNTESUN

February, 2024 – 84 pages

The aim of this study is to determine the relationship between the nutritional label reading levels of individuals receiving nutritional counseling and their nutritional knowledge level and diet compliance. This study was implemented as a cross-sectional and descriptive research. The population of the research consists of individuals who applied to a nutrition consultancy center in Manisa. The study was conducted with a total of 111 individuals, 37 men and 74 women, who voluntarily agreed to participate in the research. In the study, survey forms and scales created by the researchers were used as data collection tools. To analyze the data, the significance level was determined as 95% and SPSS Statistics program was used. In our study, 42.3% of female individuals have the habit of reading nutrition labels, while 22.2% of male individuals have the habit of reading nutrition labels. According to the results of the research, more than half of the individuals participating in the study (57.7%) stated that they did not read nutrition labels. In this study, the main reasons why individuals do not read nutrition labels are that the food label is not eye-catching with 51.6% and that the information written on the food label is used with incomprehensible words with 23.4%. According to the research, it was found that the nutritional label reading attitudes of participants with a high level of nutrition knowledge were higher than the average score of participants with a low level of nutrition knowledge. It was found that as the nutrition label reading attitudes of the individuals participating in the research increased, their nutritional knowledge levels increased.

Key words: Food, Nutrition Counseling, Nutrition Label, Nutrition Knowledge Level, Diet Compliance.

İÇİNDEKİLER

TEZ ONAYI	i
BİLİMSEL ETİK BİLDİRİMİ	ii
ÖN SÖZ.....	iii
ÖZET	iv
SUMMARY	v
İÇİNDEKİLER	vi
TABLolar LİSTESİ.....	ix
KISALTMALAR.....	xi
BİRİNCİ BÖLÜM	1
GİRİŞ	1
1.1. Amaç	2
1.2. Araştırmanın Önemi.....	2
1.3. Varsayımlar / Hipotezler	3
İKİNCİ BÖLÜM	4
GENEL BİLGİLER	4
2.1. Beslenme	4
2.2. Yeterli ve Dengeli Beslenme	4
2.3. Besin, Besin Öğeleri ve Enerji.....	5
2.3.1. Makrobesin Öğeleri.....	6
2.3.1.1 Karbonhidrat	6
2.3.1.2. Yağlar	6
2.3.1.3. Protein	6
2.3.2. Mikro Besin Öğeleri.....	7

2.3.2.1. Vitaminler	7
2.3.2.2. Mineraller	7
2.3.2.3. Su.....	7
2.4. Besin Etiketi.....	8
2.4.1. Besin Etiketinin Tarihçesi	8
2.4.2. Türkiye’de Besin Etiketleme Kuralları	10
2.4.3. Besin Etiketi Okumayı Etkileyen Faktörler	10
2.4.4. Besin Etiketinin Yararları	11
2.5. Beslenme Bilgi Düzeyi	12
2.5.1. Beslenme Bilgi Düzeyine Etki Eden Faktörler	13
2.5.2. Beslenme Bilgisi ve Besin Etiketi Okuma Arasındaki İlişki	13
2.6. Diyete Uyum	14
ÜÇÜNCÜ BÖLÜM	15
YÖNTEM	15
3.1. Araştırmanın Planı, Süresi ve Örneklem Seçimi.....	15
3.2. Veri Toplama Araçları ve Teknikleri.....	15
3.3. Besin Etiketi Okuma Tutum Ölçeği.....	16
3.4. Beslenme Bilgi Ölçeği	16
3.5. Antropometrik Ölçümler	17
3.6. İstatistiksel Analiz.....	17
DÖRDÜNCÜ BÖLÜM	19
ARAŞTIRMA BULGULARI	19
4.1. Araştırmaya Katılan Bireylerin Tanıtıcı Bulguları	19
4.2. Araştırmaya Katılan Bireylerin Beslenme Etiketi Okuma Tutum Ölçeği (BEOTÖ) Bulguları.....	29

4.3. Araştırmaya Katılan Bireylerin Beslenme Bilgi Ölçeği (BBÖ) Bulguları.....	34
4.4. Araştırmaya Katılan Bireylerin Cinsiyetlerine Göre Besin Etiketi Okuma Tutum Ölçeği (BEOTÖ) Puanları ile Beslenme Bilgi Ölçeği (BBÖ) Puanları Arasındaki İlişki Bulguları.....	41
BEŞİNCİ BÖLÜM	42
TARTIŞMA	42
SONUÇ	50
Kaynakça	52
EKLER	Hata! Yer işareti tanımlanmamıő.
ÖZGEÇMİŞ	69

TABLULAR LİSTESİ

Tablo 4.1.1. Bireylerin Cinsiyetlerine Göre Demografik Bulgularının Tanımlayıcı İstatistikleri.....	19
Tablo 4.1.2. Bireylerin Cinsiyetlerine Göre Antropometrik Ölçüm Bulgularının Özet İstatistikleri ve Karşılaştırılması	21
Tablo 4.1.3. Bireylerin Cinsiyetlerine Göre BKİ Grup, Diyet ve Besin Etiket Okuma Bulgularının Tanımlayıcı İstatistikleri	24
Tablo 4.1.4. Bireylerin Cinsiyetlerine Göre Diyete Uyum Bulgularının Tanımlayıcı İstatistikleri.....	27
Tablo 4.2.1. Bireylerin BEOTÖ Toplam Puanlarının Özet İstatistikleri	29
Tablo 4.2.2. Bireylerin Cinsiyetlerine Göre BEOTÖ Toplam Puanlarının Karşılaştırılması	29
Tablo 4.2.3. Bireylerin Eğitim Seviyesine Göre BEOTÖ Toplam Puanlarının Karşılaştırılması	29
Tablo 4.2.4. Bireylerin Gelir Durumlarına Göre BEOTÖ Toplam Puanlarının Karşılaştırılması	30
Tablo 4.2.5. Bireylerin Almakta Olunan Diyetin Sürelerine Göre BEOTÖ Toplam Puanlarının Karşılaştırılması.....	30
Tablo 4.2.6. Bireylerin Besin Etiket Okuma Durumlarına Göre BEOTÖ Toplam Puanlarının Karşılaştırılması.....	31
Tablo 4.2.7. Bireylerin Diyetisyenin Tüketilmesini İstemediği Yasaklı Gıda Tüketme Durumlarına Göre BEOTÖ Toplam Puanlarının Karşılaştırılması.....	31
Tablo 4.2.8. Bireylerin Diyet Listesinde Belirtilen Öğün Saatine Tam Uyum Gösterme Durumlarına Göre BEOTÖ Toplam Puanlarının Karşılaştırılması.....	32
Tablo 4.2.9. Bireylerin Beslenme Bilgi Düzeyi Durumlarına Göre BEOTÖ Toplam Puanlarının Karşılaştırılması.....	33
Tablo 4.2.10. Bireylerin Cinsiyetlerine Göre Yaş ve Antropometrik Ölçüm Değerleri ile BEOTÖ Toplam Puanları Arasındaki Korelasyon Katsayıları	33
Tablo 4.3.1. Bireylerin BBÖ Toplam Puanlarının Özet İstatistikleri	34
Tablo 4.3.2. Bireylerin Cinsiyetlerine Göre Beslenme Bilgi Düzeyi Bulgularının Tanımlayıcı İstatistikleri	35
Tablo 4.3.3. Bireylerin Cinsiyetlerine Göre BBÖ Toplam Puanlarının Karşılaştırılması	35

Tablo 4.3.4. Bireylerin Eğitim Seviyesine Göre BBÖ Toplam Puanlarının Karşılaştırılması	36
Tablo 4.3.5. Bireylerin Gelir Durumlarına Göre BBÖ Toplam Puanlarının Karşılaştırılması	36
Tablo 4.3.6. Bireylerin Almakta Olunan Diyetin Sürelerine Göre BBÖ Toplam Puanlarının Karşılaştırılması.....	37
Tablo 4.3.7. Bireylerin Besin Etiket Okuma Durumlarına Göre BBÖ Toplam Puanlarının Karşılaştırılması.....	37
Tablo 4.3.8. Bireylerin Diyetisyenin Tüketilmesini İstemediği Yasaklı Gıda Tüketme Durumlarına Göre BBÖ Toplam Puanlarının Karşılaştırılması.....	38
Tablo 4.3.9. Bireylerin Diyet Listesinde Belirtilen Öğün Saatine Tam Uyum Gösterme Durumlarına Göre BBÖ Toplam Puanlarının Karşılaştırılması.....	39
Tablo 4.3.10. Bireylerin Cinsiyetlerine Göre Yaş ve Antropometrik Ölçüm Değerleri ile BBÖ Toplam Puanları Arasındaki Korelasyon Katsayıları	40
Tablo 4.4.1. Bireylerin Cinsiyetlerine Göre BEOTÖ toplam puanları ile BBÖ Toplam Puanları Arasındaki Korelasyon Katsayısı.....	41

KISALTMALAR

AB	: Avrupa Birliği
ABD	: Amerika Birleşik Devletleri
AFA	: Açımlayıcı Faktör Analizi
BBÖ	: Beslenme Bilgi Ölçeği
BEOTÖ	: Besin Etiketleri Okuma Tutum Ölçeği
BIA	: Bioelectrical Impedance Analysis (Biyoelektrik Empedans Analizi)
BKİ	: Beden Kitle İndeksi
cm	: Santimetre
DFA	: Doğrulayıcı Faktör Analizi
H	: Kruskal-Wallis H Testi
kg	: Kilogram
KMO	: Kaiser-Meyer-Olkin
m ²	: Metrekare
Max	: Maksimum
Min	: Minimum
NLEA	: Nutrition Labelling and Education Act (Besin Etiketleme ve Eğitim Yasası)
p	: Anlamlılık
s	: Spearman Sıra Farkları Korelasyon Katsayısı
SPSS	: (Statistic Packets For Social Sciences) Sosyal Araştırmalar İçin İstatistiksel Program Paketi

- SS : Standart Sapma
- TDD : Türkiye Diyetisyenler Derneği
- TÜBER : Türkiye'ye Özgü Besin ve Beslenme Rehberi
- U : Mann-Whitney U Testi
- USDA : United States Department of Agriculture (Amerika Birleşik Devletleri Tarım Bakanlığı)
- vb. : ve benzerleri
- WHO : World Health Organization (Dünya Sağlık Örgütü)
- X : Ortalama

BİRİNCİ BÖLÜM

GİRİŞ

Beslenme büyüme, gelişme ve sağlığın korunması vücudun gereksinim duyduğu, enerji ve besin öğeleri gereksinimini karşılamak için ihtiyaç olan besin türlerinin tüketilmesidir (World Health Organization, 2014). Sağlıklı ve yeterli beslenme, fiziksel ve zihinsel sağlığı desteklemek, enerji düzeyini yükseltmek, kronik hastalıkların riskini azaltmak ve uzun vadeli sağlıklı yaşamın temelini oluşturmak için gereklidir (WHO, 2016). Besinlerin doğru seçimi ile dengeli bir diyet oluşturmak, vücudun ihtiyaç duyduğu besin maddelerinin sağlanmasında ve böylelikle sağlığın korunmasında önemli rol oynamaktadır (Pettigrew, S. ve ark. 2023). Bireylerin doğru besin seçimi yapabilmelerinde besin etiketleri önemli bir etkidir. Tüketiciler, sağlıklı yaşam ve beslenme konusundaki bilgi ve farkındalıklarının artmasıyla sağlıklı beslenme seçimleri yapabilmektedir. Bu da besinlerin içeriğini daha yakından incelemeyi teşvik etmektedir (Gültekin, B. 2019).

Etiketleme, tüketicilere bir ürünün içeriği, bileşenleri, besin değerleri, kullanım talimatları ve potansiyel sağlık etkileri hakkında doğru ve yeterli bilgi sağlar. Bu, tüketicilerin sağlıklı beslenme seçimleri yapmalarına yardımcı olurken, aynı zamanda gıda güvenliği ve ürün kalitesi ile ilgili bilgi verir. Etiketleme, sahte ve yanıltıcı ürün ambalajları ve reklamlarını önlemeye yardımcı olur. Ürünün gerçek içeriğini ve özelliklerini yanıltıcı şekillerde tanıtan veya gizleyen uygulamalara karşı tüketicileri korur. Ayrıca etiketleme, adil rekabeti ve dürüst ürün pazarlamasını teşvik eder. Tüm üreticilerin aynı kurallara tabi olduğu bir pazar ortamı yaratır ve tüketicilere ürünler arasında doğru bir karşılaştırma yapma olanağı tanır. Bu, tüketicilerin daha iyi seçimler yapmasına ve ürünlerin kalitesi ve güvenliği konusunda yüksek standartların sürdürülmesine yardımcı olur. Besin etiketleri toplum ve tüketici refahını korumak, güvence altına almak ve tüketicilerin sağlıklı karar vermelerini desteklemek için önemli bir araçtır. Etiketleme düzenlemeleri, genellikle hükümetler tarafından belirlenir ve gıda, ilaç, tüketici ürünleri ve diğer endüstrilerde kullanılır. Bu düzenlemeler, tüketici haklarına saygı duyulmasını, güvenilirliği artırırken yanıltıcı uygulamalara karşı mücadeleyi destekler (Cowburn G. ve ark., 2005; Krukowski, RA. ve ark., 2006).

Besin endüstrisinde teknolojinin gelişmesiyle paketli besinlerin üretimi artış göstermiştir. Paketli besinlerin kullanımının artması, erişilebilirlik açısından bireylere kolaylık sağlarken, toplum sağlığını kötü yönde etkileyecek besin katkı maddelerinin tüketimini arttırmaktadır. Besin üzerinde bulunan etiketler, tüketicinin o besin hakkında gerekli bilgiye erişmesini ve bu sayede tüketilen ürün hakkında bilgi sahibi olmalarını sağlamaktadır. Tüketicinin kendisi için doğru seçimi yapabilmesi için etiket okuma alışkanlığına ve yeterli beslenme bilgi düzeyine sahip olması gerekmektedir. Beslenme bilgisi ile bireylerin sağlıklı besinleri seçme, bu besinleri sağlıklı beslenme önerileri doğrultusunda hazırlama ve tüketme konusunda doğru tercihler yapmaları sağlanacaktır (Kurt, B., 2022).

Beslenme bilgi düzeyi, bireylere sağlıklı yaşam tarzı alışkanlıkları geliştirme konusunda rehberlik eder. Beslenme bilgisi, kronik hastalıklara yönelik uygun diyet stratejilerini öğrenmeve uygulamaya olanak sağlar (Gülsöz, S., 2017). Beslenme bilgisi ile bireyler, doğru besin tervih ve yanlış ya da sağlıksız besinlerin tüketilmesinin sağlığa etkileri konusunda bilgiye sahip olduklarında diyetlerini kendilerine uygun şekilde sürdürebilir (WHO. 2018; Gülsöz, S., 2017).

1.1. Amaç

Bu çalışma, beslenme danışmanlığı alan bireylerin besin etiketi okuma düzeyleri ile beslenme bilgi düzeyi ve diyet uyumlarının değerlendirilmesini içermektedir. Araştırmalarımıza göre özellikle diyet uyum ve bilgi düzeyi ilişkilendirilmesi için literatürde az veri bulunmaktadır. Yapılacak olan tez çalışması ile beslenme danışmanlığı alan danışanların etiket okuma düzeyi ile beslenme bilgi düzeylerinin diyet uyum konusunda ne şekilde bir etkisinin olduğu hakkında literatüre iyi bir veri sunulması amaçlanmıştır.

1.2. Araştırmanın Önemi

Beslenme danışmanlığı alan danışanların etiket okuma düzeyi ile beslenme bilgi düzeylerinin diyet uyum konusunda ne şekilde bir etkisinin olduğu hakkında literatüre iyi bir veri sunulmuş olacaktır. Eğer hipotezler desteklenir ise bireylerin etiket okuma alışkanlığının ve yeterli beslenme bilgi düzeyine sahip olmanın önemi vurgulanmış olacaktır.

1.3. Varsayımlar / Hipotezler

H0 Hipotezi: Bireylerin besin etiketi okuma düzeyleri ile beslenme bilgi düzeyleri arasında anlamlı bir ilişki yoktur.

H1 Hipotezi: Bireylerin besin etiketi okuma düzeyleri ile beslenme bilgi düzeyleri arasında anlamlı bir ilişki vardır.

H0 Hipotezi: Bireylerin besin etiketi okuma düzeyleri ile diyetle uyumları arasında anlamlı bir ilişki yoktur.

H2 Hipotezi: Bireylerin besin etiketi okuma düzeyleri ile diyetle uyumları arasında anlamlı bir ilişki vardır.

H0 Hipotezi: Bireylerin beslenme bilgi düzeyi ile diyetle uyumları arasında anlamlı bir ilişki yoktur.

H3 Hipotezi: Bireylerin beslenme bilgi düzeyi ile diyetle uyumları arasında anlamlı bir ilişki vardır.

İKİNCİ BÖLÜM

GENEL BİLGİLER

2.1. Beslenme

Beslenme; büyüme ve gelişmenin desteklenebilmesi için gereken bütün besin öğelerinin sağlanmasıdır (Baysal, 2014). Beslenme ile makro ve mikro gibi besin öğeleri vücuda alınır. Bu besin öğeleri, hücrelerin işlevselliğini destekler, dokuların onarılmasını ve büyümesini sağlar, bağışıklık sistemini güçlendirir ve sağlıklı bir yaşam sürdürmek için gerekli olan diğer birçok fonksiyona katkıda bulunur (TÜBER, 2015). Beslenme bilimi, 20. yüzyılın başından itibaren sürekli olarak gelişen ve evirilen bir alan olmuştur. Beslenme bilimi, beslenme ile sağlık arasındaki karmaşık ilişkileri anlamayı ve insanların sağlıklı beslenme alışkanlıkları geliştirmesine yardımcı olmayı amaçlar (Pekcan, A. G., 2019).

Besinlerin içeriğini ve işlevlerini; üretim aşamasından tüketiciye ulaşana kadarki işlemlerin besine olan etkilerini; farklı yaş, cinsiyet ve coğrafyadan birey ve toplumlar için gerekli beslenme planlarının oluşturulmasını inceleyen bilim beslenme bilimidir. Beslenme bilimi, insan sağlığının temel bir bileşeni olarak kabul edilir ve bu nedenle sağlık profesyonelleri ve beslenme uzmanları, bireylerin sağlıklı beslenme alışkanlıkları geliştirmelerine rehberlik ederler. Ayrıca, besin endüstrisine ve halk sağlığı politikalarına da katkı sağlarlar. Beslenme biliminin gelişmesi, insanların daha bilinçli ve sağlıklı beslenme seçimleri yapmalarına yardımcı olur (Baysal, A., 2004).

2.2. Yeterli ve Dengeli Beslenme

Sağlık sadece hastalık ve sakatlığın olmayışı değil, bedence, ruhça ve sosyal yönden tam iyilik halidir (WHO, 2018). Bu tanım, sağlığın sadece hastalığın tedavi edilmesi veya semptomların ortadan kaldırılması değil, aynı zamanda insanların sağlıklı bir yaşam tarzını sürdürebilmeleri, sağlıklı kararlar verebilmeleri ve toplumsal ve çevresel faktörlerin etkisi altında sağlıklı bir şekilde yaşayabilmeleri gerektiğini vurgular (Baysal ve ark., 2014).

Bireylerin gereğinden az veya gereğinden fazla beslenme durumlarında aşırı veya yetersiz beslenme durumları gelişebilir. Gereğinden fazla besin tüketimi yani aşırı beslenmeyle alınan fazla enerji vücutta yağ olarak depolanır. Bu yağ dokusunun kontrolsüz artışı obezite başta olmak üzere birçok kronik rahatsızlıklara neden olur (Demircioğlu, E. Ö. ve ark., 2023). Karşılanamayan enerji ve besin öğeleri ihtiyacı ile vücut fonksiyonlarında çeşitli bozukluklar görülür, bireylerin hastalıklara karşı direnci düşer, büyüme ve gelişme engellenir (Baysal, 1993; Baysal, 2014). Yeterli ve dengeli beslenme, vücudun ihtiyaç duyduğu besin maddelerini almayı ve bu besinleri dengeli bir şekilde tüketmeyi içerir (Baysal, 2014).

2.3. Besin, Besin Öğeleri ve Enerji

Besinler, yaşamın sağlıklı bir şekilde sürdürebilmesi için ihtiyaç duyulan bitki ve hayvan dokularına denir. Besinler, vücuda enerji sağlayan ve yapı taşı olan besin öğelerini içerir. Besin öğeleri doku ve hücrelerin vücuttaki işlevlerinin yerine getirilmesinde ve sürdürülmesinde etkilidir. Bu sayede büyüme, gelişme ve yaşamın sürdürülmesi sağlanmış olur (WHO 2018). Besin öğeleri hücrelerde oksidasyon veya metabolizma süreci yoluyla enerji üretiminde kullanılır. Bu enerji, vücut ısısının düzenlenmesi, kasların çalışması, organların işlevi ve günlük aktiviteler için kullanılır. Üretilen enerji, solunum, dolaşım, metabolik işlemler ve vücut hareketlerinin gerçekleştirilmesi için kullanılırken, fazla alınan enerji, bir depo karbonhidrat olan glikojen olarak kas ve karaciğerde veya trigliserid olarak adipoz dokuda depolanır. (TDD. 2022). Besinler ile vücuda alınan makrobesinlerin enerji sağlama oranı bireylerin sağlık durumuna, beslenme alışkanlıklarına, fiziksel aktivite durumuna ve bazal metabolizma hızına göre değişir. Besin öğelerinin hem gerekenden fazla alımı hem de gerekenden az alımı sağlık problemlerine sebep olabilmektedir. Besin öğelerinin az alınmasında fonksiyonel bozukluklar, büyüme ve gelişmede gerileme ortaya çıkabilirken fazla alınmasında ise fazla maruziyet nedeniyle hastalıklar ortaya çıkabilmektedir (Ünsal, A., 2019). Bazı vitaminlerin aşırı alımı ise vücutta fazla birikimi ile toksisite nedeniyle zehirlenmelere neden olabilir. Besin öğeleri vücutta gerçekleştirdikleri fonksiyon ve özelliklere göre makro ve mikro besin öğeleri olarak ikiye ayrılır (TDD. 2022).

2.3.1. Makrobesin Ögeleri

Makrobesin ögeleri, vücut tarafından büyük miktarlarda gereksinim duyulan besin ögelerini ifade eder. Makrobesin ögeleri, enerji sağlama işlevi görürler ve vücut için temel yapı taşları olarak hizmet ederler. Bu besin ögeleri, karbonhidrat, yağ ve protein olmak üzere üçe ayrılmaktadır. (TDD. 2022; Baysal, 2014).

2.3.1.1 Karbonhidrat

Tüm dokuların en temel enerji kaynağı karbonhidratlardır. Karbonhidratlar, organik bileşiklerden oluşan ve vücut için temel bir enerji kaynağı olan bir besin grubudur. Kimyasal yapıları, karbon, hidrojen ve oksijen atomlarından oluşur. Besinlerle 1 gram karbonhidrat alımı ile vücuda 4 kilokalori enerji alımı gerçekleşmektedir (Baysal, 2014). Normal diyet uygulayan bireylerde günlük enerjinin %50-60'ı karbonhidratlardan sağlanır. Karbonhidratlar basit karbonhidratlar, kompleks karbonhidratlar ve lifler olarak sınıflandırılır (Wardlaw ve Smith, 2011).

2.3.1.2. Yağlar

Yağlar, makrobesin ögelerinden biridir ve enerji sağlama konusunda oldukça yüksek bir kapasiteye sahiptirler. 1 gram yağ, 9 kilokalori (kcal) enerji sağlar, bu da diğer makrobesin ögelerine kıyasla daha yoğun bir enerji kaynağıdır. Bu nedenle, yağlar vücudun enerji gereksinimlerini karşılamada önemli bir rol oynarlar ve uzun süreli enerji sağlama kapasitesi ile bilinirler. Ayrıca yağlar, yağda çözünen vitaminlerin (A, D, E, K) emilimini desteklerler ve hücre zarlarının yapısına katkıda bulunurlar. Normal diyet uygulayan bireylerde günlük enerjinin %20-35'i yağlardan sağlanır. (TÜBER, 2015).

2.3.1.3. Protein

Protein, vücut için temel bir yapı taşıdır ve birçok biyolojik işlevde önemli rol oynar. Proteinler, amino asit adı verilen moleküler yapıların zincirler halinde bir araya gelmesiyle oluşurlar. Amino asit zincirleri, vücuttaki çeşitli hücreler için kullanılır ve çeşitli vücut dokularının (kaslar, deri, saç, tırnaklar, iç organlar vb.) yapısını oluşturur. Proteinler, vücutta en fazla bulunan makro besin ögesidir. Proteinler, organik bir bileşiklerdir Proteinler içerik olarak karbon, hidrojen, oksijen,

sülfür, azot ve fosfordan oluşur. Normal bir diyetle günlük toplam enerjinin %12-15'i proteinlerden sağlanır (Göküstün, K. K., & Uçar, A., 2022).

2.3.2. Mikro Besin Öğeleri

Mikro öğeler, vücutta birçok reaksiyonun gerçekleştirilmesinde etkilidir. Bu öğeler; mineral, vitamin ve su olarak 3 alt başlıkta incelenir (Wardlaw ve Smith, 2011).

2.3.2.1. Vitaminler

Vitaminler, birçok biyokimyasal reaksiyonun düzenlenmesi, hücresel işlevlerin sürdürülmesi ve sağlıklı bir vücut için temel olan organ ve doku yapımına katkıda bulunurlar. Her vitaminin belirli bir işlevi vardır ve eksiklikleri veya fazlalıkları vücutta sağlık sorunlarına yol açabilir. Farklı yiyecekler farklı vitaminleri içerir, bu nedenle çeşitli besin kaynakları tüketmek önemlidir (Onbaşı, Z. Ç. ve ark. 2022).

2.3.2.2. Mineraller

Mineraller, vücudun sağlıklı bir şekilde çalışması için tüketilmesi gereken inorganik besin maddeleridir. (Yavuz, C. M. ve ark. 2022). Mineraller, vücutta birçok biyolojik işlevde önemli rol oynarlar, örneğin kemik sağlığı, sinir iletimi, vücut sıvılarının elektrolit dengesi, hücre işlevlerinde ve enerji üretiminde etkilidirler. Bununla birlikte sağlığın korunmasında, büyüme ve gelişmede, kas ve iskelet sisteminde görevlidirler (Wardlaw ve Smith, 2011).

2.3.2.3. Su

Su, vücudun en temel ve büyük bileşenlerinden biridir ve tüm yaşam formları için hayati öneme sahiptir. Hücrelerin kimyasal reaksiyonların gerçekleşmesi için suya ihtiyaç vardır. Hücresel solunum, sindirim, enerji üretimi ve hücreler arası madde alışverişi gibi temel işlevler suyun varlığına bağlıdır. Su, hücrelerin içinde ve çevresinde bulunur ve hücreler arası madde alışverişinde görev alır. Su, terleme yoluyla vücut sıcaklığının düzenlenmesine yardımcı olur ve vücut ısısının kontrol edilmesini sağlar. Yiyeceklerin sindirilmesi ve besin maddelerinin emilmesi için su gereklidir. Sindirim süreçleri, yiyeceklerin suda çözünmesi ile başlar. Ayrıca su toksin

atımında etkilidir. Böbrekler ve idrar yoluyla su, vücuttan toksinleri ve atık ürünleri atar. Vücutta su ile elektrolit dengesinin korunması sağlanır. İnsanlarda günlük ortalama 2,5 litre su vücuttan atılır. Bu kayıp, vücuttaki zararlı bileşenlerin uzaklaştırılması ve vücudun ısı dengesini sağlamak içindir (T.C. Sağlık Bakanlığı, 2004 ; Lloyd-Jones, D. M. ve ark., 2022).

2.4. Besin Etiketi

Etiket, ürüne tanımlayıcı bilgileri ve özellikleri içeren, tüketicilerin ürün sırasında bu bilgileri tüketiciye anlaşılır bir biçimde aktarılmasını sağlayan araçtır. Besin etiketi ise gıdaların laboratuvar analizi ile saptanmış, besin öğelerinin miktarı ve tüketicinin günlük alması gereken besin öğelerinin kaçta kaçının karşıladığının yüzdeler olarak belirtildiği: ürün içeriği, enerji, makrobesin öğeleri ve mikrobesin ögesi değerlerine yönelik bilgilerin yer aldığı metinlerdir (Cebeci, A., & Güneş F. E., 2017). Besin etiketleri, ürünün içeriği hakkında reklam veya ambalajın ötesinde objektif bilgi sunar. Bu nedenle, tüketicileri yanıltıcı reklamlardan korur ve tüketicilere gıda satın alırken doğru beslenme seçimleri yapmalarında yardımcı olarak tüketicilerin beslenme hakkında bilinçli olmalarını sağlar (Cilla et al., 2020). Böylelikle, kişisel beslenme hedeflerine uygun ürünlerin seçilmesine yardımcı olur. Bu durum, ağırlık kontrolü veya özel bir diyet programı izleyenler için önemlidir. Bireyler besin etiketi bilgisi ile bir ürünün porsiyon miktarını ve porsiyona düşen besin değerleri bilgilerini öğrenebilir. Bu, insanların doğru porsiyon kontrolü yapmalarına yardımcı olur (Balani, R. ve ark., 2019).

2.4.1. Besin Etiketinin Tarihçesi

Dünyada ilk defa Amerika'da Federal İlaç Kurumu tarafından gıda etiketlerinde makro ve mikro besin öğeleri ile ürünün porsiyon bilgilerinin yer aldığı yasa oluşturulmuştur. Gıda ve İlaç Kanunu, ABD'de 1906 yılında yayımlanmıştır. Bu konun besin etiketi ile ilgili düzenlemeler oluşturulmuştur. Amerika Birleşik Devletleri'nde çıkan bu yasa ile gıda ürünlerinin etiketlenmesi ve ambalajlanması düzenlenmeye başlandı. Bu yasa, gıdalarda yanıltıcı etiketlerin ve tehlikeli katkı maddelerinin kullanılmasını sınırlandırdı (Özgen, 2004). 1938 yılında ise Besin Eklentileri Kontrol Yasası (Food, Drug, and Cosmetic Act) ile ürün güvenilirliğinin artırılması amacı ile besin

ambalajlarındaki etiketlenmelerin daha ayrıntılı planlanması yapıldı. İlaç ve kozmetik ürünleri de kapsayan bu yasa, gıda etiketlemesinin daha fazla standardizasyonunu getirdi. Yapılan düzenlemeler ile sodyum ve kalori miktarı besin etiketlerinde yer almaya başladı. Bu güncellenme ile bazı besinler “özel diyetlere uygun yiyecekler” olarak sınıflandırıldı (Lam, C., & Patel, P. 2022). 1966 yılında Amerika Birleşik Devletleri Tarım Bakanlığı (USDA), eyaletler arası ticarete katılan tüm ürünlerin, tüketicinin doğru üretim bilgilerine erişebilmesi için bir besin içerik listesi içermesini zorunlu kılarak gıda ürünlerinin etiketlenmesi ve besin içerik bilgilerinin sunulması konusunda önemli bir adım atmıştır. Bu adım, tüketicilerin daha bilinçli beslenme seçimleri yapabilmeleri ve gıda ürünleri hakkında daha fazla bilgiye sahip olabilmeleri amacıyla atılmıştır. USDA'nın bu önemli adımı, gıda ürünlerinin etiketlerinde tüketicie sunulması gereken besin içerik bilgilerini belirlemiştir. Bu bilgiler arasında kalori miktarı, yağ, karbonhidrat, protein, vitaminler ve mineraller gibi önemli besin maddeleri yer almaktadır. Bu bilgiler, gıda ürünlerinin ambalajlarında ve etiketlerinde açık ve anlaşılır bir şekilde belirtilmektedir. ABD tarafından oluşturulan NLEA (Nutrition Labelling and Education Act) yasaları ile besin etiketlemesi konusunda büyük bir adım atılmıştır. Bu yasa, Amerika Birleşik Devletleri'nde besin etiketlemesi ve besin bilgilerinin sunumu konusunda önemli bir dönüm noktasıdır. Bu yasa, besin etiketlerinde temel besin maddelerinin (kalori, yağ, karbonhidrat, protein) yanı sıra vitaminler ve minerallerin de bulunmasını zorunlu kıldı. Ayrıca, etiketlerin daha net ve anlaşılır olmasını ve tüketicilere daha fazla besin bilgisi sunulmasını hedeflenmiştir (Kim ve ark., 2016). 2000'lerden itibaren birçok ülke, uluslararası besin etiketleme standartlarına uygun olarak gıda ürünlerini etiketlemeye başladı. Bu durum, dünya çapında ticaretin ve tüketici bilincinin arttığı bir dönemi yansıtmaktadır. Benzer düzenlemeler dünya genelinde birçok ülkede uygulanmıştır ve gıda etiketlemesi standartları uluslararası düzeyde de geliştirilmiştir. Bu sayede tüketiciler, farklı ülkelerde üretilen gıda ürünlerini karşılaştırabilmektedir. Gıda etiketlemesi, tüketici sağlığını ve güvenliğini korumak, bilinçli beslenmeyi teşvik etmek ve gıda endüstrisinin düzenlenmesini sağlamak açısından büyük bir öneme sahiptir (Lam, C., & Patel, P. 2022).

2.4.2. Türkiye’de Besin Etiketleme Kuralları

Türkiye’de yürürlükte olan etiketleme ile ilgili hususi mevzuat Türk Gıda Kodeksi Etiketleme Yönetmeliği’dir (Gazete, T. R. 2011). Yönetmeliğin amacı “son tüketiciye ve toplu tüketim yerlerine arz edilen gıdaların genel ve belirli özel etiketleme kurallarını, beslenme yönünden etiketleme kurallarını, tanıtımı ve reklamına ilişkin belirli kuralları ve gıdalardaki beslenme ve sağlık beyanlarına dair kuralları belirlemektir. Türkiye’de ilk olarak 2011 yılında düzenlenen Türk Gıda Kodeksi, Etiketleme Yönetmeliği 2012’de yapılan düzenlemeler son halini almıştır. Bu düzenlemeler, ürün hakkında doğru bilgiyi vererek tüketicilerin kaliteli ürün tüketimi ve sağlık haklarının korunmalarını gerekli ve zorunlu kılmaktadır (Güneş, F. E. ve ark 2014).

2.4.3. Besin Etiketini Okumayı Etkileyen Faktörler

Besin etiketi, tüketicilerin satın alma ve tüketim oranlarını yüksek oranda etkileyen bir faktördür. Sosyo-demografik özelliklerden cinsiyet, yaş, medeni durum, eğitim düzeyi ve gelir düzeyi besin etiketi okumayı etkileyen faktörler arasındadır. Bunun dışında kültür farklılığı, inançlar, alışkanlıklar, sağlık durumu ve sağlıksal farkındalık besin etiketi okumayı etkileyen diğer faktörlerdir (Seçkin, S., 2019). Bu durum, eğitim seviyesi yüksek bireylerin besin öğelerine yönelik bilgi durumunun ve sağlık farkındalıklarının yüksek olmasıyla ilişkilendirmiştir. Tüketicinin beslenme bilgisi, gıda etiketlerinin okunmasını etkileyen faktörlerin başında gelmektedir (Drichoutis ve ark., 2005).

Besin etiketi okuma davranışını yaş faktörü etkilemektedir. Yapılan araştırmalar göstermektedir ki yaşlı bireyler, besin etiketlerini daha az okuma eğilimindedirler. Etiket üzerinde yazılan bilgiler, gençlere göre yaşlılar tarafından daha az anlaşılmaktadır (Kim ve ark., 2016). Buna rağmen bazı araştırmalarda yaş artışı ile beraberinde gelen hastalık durumları arttıkça bireylerin beslenmesine daha çok özen gösterdiği ve böylece besin etiketi okuma düzeylerinin arttığını belirtmektedir (Drichoutis ve ark., 2005).

Gelir düzeyi, tüketicilerin satın alma davranışları üzerinde önemli bir etkidir ve bu davranışlar gıda etiketlerini okuma alışkanlığı dahil olmak üzere bir dizi faktörü

etkileyebilir. Daha yüksek gelire sahip olanlar, sağlık ve beslenme konusundaki bilinçlerini artırma ve daha sağlıklı gıda seçimleri yapma konusunda daha fazla kaynağa sahiptirler. Yüksek gelir, insanlara karşılaştırma özgürlüğü ve alternatif ürün kalitesi sağlamaktadır. Bu nedenle, besin etiketlerini incelemek ve sağlıkla ilgili bilgileri dikkate almak daha yaygın olabilir. Daha yüksek gelire sahip bireylerin gıda etiketlerini okuma olasılıkları da daha yüksektir (Yong Kang C. ve ark.,2015). Gelir düzeyi düşük bireylerin besin etiketindeki bilgiden çok gıda fiyatlarına önem verdikleri ve bu nedenle gıda etiketini daha az okudukları belirtilmektedir (Mahgoub, S.E., ve ark., 2007).

Besin etiketleri tüketicilere sağlıklı beslenme seçimleri yapma konusunda güçlü bir araç sunar. Ancak bu bilgilerin etkili bir şekilde kullanılabilmesi için tüketicilerin bu etiketleri anlamaları ve doğru şekilde yorumlamaları önemlidir. Bu nedenle beslenme eğitimi ve farkındalığının artırılması da önemli bir rol oynar (Kılıç, E. ve ark. 2007).

2.4.4. Besin Etiketinin Yararları

Tüketiciler besin ambalaj etiketlerinde bulunan ürünün içeriği, birim fiyatı, üretim ve tüketim tarihi, besin değerleri gibi birçok faktöre göre o besinin kendileri için uygun olup olmadığını anlayabilirler (Ersoy, A.F. ve ark. 2012). Özel beslenme gereksinimi olan bireyler için (diyabet, hiperkolesterol, hipertansiyon vs. gibi) besin etiketleri daha büyük önem taşımaktadır, tükettikleri besinin içeriği kendi diyetlerine uygun olmak zorundadır (Coşkun, F. ve ark., 2018). Besin etiketlerinde ürünün içerdiği alerjenleri (örneğin, fındık, süt, yumurta, gluten) belirtir. Bu bilgi, gıda alerjisi veya intoleransı olan bireyler için yaşamsal öneme sahiptir ve kişilerin güvenli bir şekilde gıda seçmelerine yardımcı olur (Grunert, K. G. ve ark. 2010). Çöyüklü bireylerin tüketecekleri besinlerin gluten içermemesi gerekmektedir. Fakat gluten, birçok paketli gıdalarda visko-elastik özelliği kullanılarak besin içeriğinde bağlayıcı olarak kullanıldığı için etiket bilgilerinin okunması gerekmektedir. (Theethira T.G. ve ark., 2015). Buğday içeren paketli besinlerde gluten ayrıştırması genellikle (özellikle glutensiz üretilmeyecek ise) yapılmamaktadır. Gluten içermeyen besinlerde ise eğer gluten içeren besinler ile aynı ortamda işlenmiş veya paketlenmiş ise kontaminasyon (bulaşma) gerçekleşme olasılığı yüksek olduğundan dolayı dikkat edilmesi gerekmektedir. Çölyak hastalığına sahip bireylerinde bu tür durumlara dikkat etmesi ve kendilerine uygun besin seçimini yapabilmeleri için etiket okuma alışkanlığının

kazandırılması önem taşır (Öztürk, Y. E. ve ark. 2018). Gıda etiketi okuma alışkanlığının kronik hastalık prevalansının azaltılmasında, ağırlık kontrolünde ve sağlıklı beslenmede rolü olduğu çeşitli çalışmalarda gösterilmiştir (Kang, H. T. ve ark., 2013). Besin ambalaj etiketi, bireylerin satın alma sırasında ürün ile ilgili anlaşılabilir bilgiye erişimi bakımından son derece önemlidir (Özgen, 2007).

Besin etiketi okuma alışkanlığına sahip bireylerin, besin etiketi okuma alışkanlığı olmayan bireylere göre sağlıklı beslenme tutumlarının daha fazla olduğu; daha sağlıklı besin tercihi yaptıkları; basit karbonhidrat ve eklenti şeker tüketiminin daha az olduğu; daha düşük yağlı beslendikleri; ve meyve sebze tüketim oranlarının daha fazla olduğu görülmüştür (Graham ve Laska, 2011; Stran, K. A., ve Knol, L. L., 2013; de Magistris ve ark., 2010).

2.5. Beslenme Bilgi Düzeyi

Beslenme bilgisi, insanların sağlıklı bir yaşam sürdürebilmeleri için ihtiyaç duydukları besin maddeleri miktarları ve besinlerin içerdikleri temel besin öğeleri hakkında bilgi sahibi olmayı içerir. Bireylerin sağlık durumlarını koruyabilmeleri ve sağlıklı bir yaşam tarzını sürdürebilmeleri için ihtiyaç duyulan besin maddelerini yeterli ve dengeli bir şekilde alabilmeleri gerekmektedir. Sağlıklı beslenme alışkanlığı kazanımının sağlanması ise yeterli beslenme bilgi düzeyine sahip olunmasına ve uygun besin seçimlerinin yapılabilmesi faktörlerine bağlıdır (Balani, R. ve ark., 2019). Doğru besin seçimi yapabilmek için yeterli beslenme bilgi düzeyine sahip olmak son derece önemlidir. Beslenme bilgi düzeyi, sağlıklı besin seçimleri yapmanın temelini oluşturur. Beslenme bilgi düzeyi, bir bireyin gıda, besin maddeleri ve beslenme ile ilgili sahip olduğu bilgi ve anlama seviyesini ifade eder. Bu düzey, bir kişinin sağlıklı beslenme hakkında ne kadar bilgiye sahip olduğunu ve bu bilgiyi günlük yaşamında nasıl uyguladığını gösterir. Beslenme bilgi düzeyi, beslenme alışkanlıkları, gıda seçimleri ve genel sağlık durumu üzerinde büyük bir etkiye sahip olabilir. Beslenme bilgi düzeyi, bireylerin gıda ve beslenme hakkında bilgi sahibi olmalarını, besin etiketlerini okuyabilmelerini, sağlıklı besinleri tanımalarını ve besinlerin vücuda nasıl etki ettiğini anlamalarını içerir. Bu bilgiye sahip olmak, vücudun ihtiyaçlarını daha iyi anlamaya ve daha sağlıklı bir yaşam tarzı sürdürülmesine yardımcı olur (Kılıç, E. ve ark. 2007). Bireylerin beslenme alışkanlıkları, vücutlarının ihtiyaç duyduğu besin

maddelerini karşılayıp karşılamadığını belirler. Düzenli olarak sağlıklı yiyecekler tüketmek ve bu yiyecekleri dengeli bir şekilde tüketmeyi alışkanlık haline getirmek, sağlığı korumanın temelidir (Balani, R. Ve ark 2019). Tüketicilerin beslenme bilgi düzeyi, doğru gıda seçimlerini yapmalarına yardımcı olur. Sağlıklı ve bilinçli beslenme bilincinin artırılması, bireylerin daha iyi beslenme kararları almasına yardımcı olabilir. Bunun için bireylerin yeterli beslenme bilgisine sahip olmakla birlikte besin etiketi okuma alışkanlığına ve besin etiketi yorumlayabilme bilgisine sahip olması gerekmektedir (Coşkun, F. ve ark., 2018).

2.5.1. Beslenme Bilgi Düzeyine Etki Eden Faktörler

Beslenme bilgi düzeyi sosyolojik, ekonomik, demografik ve bireysel birçok faktörden etkilenmektedir. Yaş, cinsiyet, fiziksel aktivite düzeyi, sağlık durumu ve genetik yapı bireysel faktörlerdendir. Yapılan araştırmalara göre psikolojik veya sosyal stres, zaman kısıtlılığı nedeniyle hızlı ve acele yaşam şekli, uyku düzensizliği gibi faktörler insanları sağlıksız besin seçimi yapmaya daha açık hale getirmektedir (Öztürk Duran E.E., 2017). Yüksek eğitim düzeyine sahip bireylerin beslenme bilgi düzeyinin daha yüksek olduğunu gösterilmiştir. Daha fazla eğitim düzeyinin yüksek olması, beslenme bilinci ve sağlıklı beslenme alışkanlıklarını da olumlu yönde etkilemektedir. Araştırmalar, daha yüksek gelire sahip bireylerin beslenme bilgi düzeyinin daha yüksek olduğunu göstermektedir (Speirs K., 2012). Daha yüksek gelir, daha fazla kaynağa erişim ve sağlıklı gıdalara yatırım yapma olanağı sağlar. Bu açıdan gelir durumu beslenme bilgi düzeyine etki eden bir faktördür. Yaş, beslenme bilgi düzeyini etkileyen bir faktördür. Genellikle yaş ilerledikçe, bireylerin beslenme bilinci artabilir. Yaşlı bireyler genellikle daha fazla beslenme deneyimine sahiptirler. Sosyal faktörlerden olan eğitim, kültürel inançlar, toplumsal tabuları, farklı inanişaya sahip besin kavramları gibi konular toplumda beslenmeyi etkilemektedir (Thompson J., 2017).

2.5.2. Beslenme Bilgisi ve Besin Etiket Okuma Arasındaki İlişki

Araştırmalar, tüketicilerin besin etiketi okuma alışkanlıkları ile gerçekleştirdikleri besin tercihleri arasında bağlantı olduğunu göstermektedir (Kim ve ark., 2016). Bununla birlikte beslenme bilgi düzeyi yüksek olan bireylerin besin etiketi okuma eğilimlerinin daha fazla olduğu görülmüştür. Besin etiketinde belirtilen bilgilerin

anlaşılması için beslenme bilgisinin gerekli olduğu belirtilmiştir. Aksi halde tüketiciler besin etiketi okusalar dahi eğer yeterli bilgi düzeyine sahip değillerse etiket üzerinden belirtilen bilgilerden tam anlamıyla yararlanamamaktadırlar (Ebneter ve ark, 2013).

2.6. Diyete Uyum

Dünya Sağlık Örgütü'nün raporunda uyum; diyet uygulama, ilaç kullanma ve sağlıklı yaşam standardı oluşturmada sağlık çalışanlarının önerileri doğrultusunda kişinin davranış değişikliğinin bir ölçütü olarak tanımlanmaktadır (WHO 2003). Beslenme tedavisine uyum ise çoğu hastanın uyumluluk, kısmen uyumluluk ve uyumsuzluk arasında yer değiştirdiği dinamik bir süreçtir. Uygulanan diyetin bireye özgü olması temel ilke olmakla birlikte, bir diyetin başarısı uzun süreli uygulanabilirliğine bağlıdır. Diyetlerin sonlandırılmasında en sık karşılaşılan nedenin diyete uyumun kaybedilmesi olduğu gösterilmiştir. Diyetin, bireyin sağlık durumuna, yaşam şekline, ekonomik ve kültürel durumuna, iş yaşamı koşullarına uygun olması diyetin uygulanabilirliğine etki eden faktörlerdendir (Asig, N. 2022).

ÜÇÜNCÜ BÖLÜM

YÖNTEM

3.1.Araştırmanın Planı, Süresi ve Örneklem Seçimi

Bu çalışma kesitsel ve tanımlayıcı bir araştırma olarak uygulanmıştır. Araştırmanın evrenini Manisa ilinde bir beslenme danışmanlık merkezine başvuran bireyler oluşturmaktadır. Çalışma için gereken en az örneklem sayısı G*Power programı ile, etki büyüklüğü=0,3, güç= 0,95 güven düzeyi $\alpha=0,05$ olarak belirlendiğinde 111 bireye ulaşılması hedeflenmiştir. Bu çalışma 37 erkek, 74 kadın olmak üzere araştırmaya katılmayı gönüllü olarak kabul eden toplam 111 birey ile yürütülmüştür. Çalışma, 07.07.2023 tarih ve 2023/06 sayılı toplantısında İstanbul Sabahattin Zaim Üniversitesi Rektörlüğü Etik Kurul Başkanlığı tarafından değerlendirilmiş, ve onay alınmıştır (EK-1). Araştırmaya dahil edilme kriterleri; çalışmaya katılmaya onay vermiş olmak ve 18 yaşından büyük olmaktır. Dahil edilmeme kriterleri ise; 18 yaşından küçük olmak ve okur-yazar olmamaktır.

3.2 Veri Toplama Araçları ve Teknikleri

Çalışmada veri toplama aracı olarak araştırmacılar tarafından oluşturulmuş anket formları kullanılmıştır. Demografik veriler, besin etiketi okuma alışkanlıkları ve diyeteye uyum durumu anket aracılığı ile alınmıştır. Besin etiketi okuma alışkanlıklarının belirlenmesi amacıyla anket formu ile 'Besin Etiket Okuma Tutum Ölçeği' kullanılmıştır. Beslenme bilgi durumunun değerlendirilmesi amacıyla 'Beslenme Bilgi Ölçeği' kullanılmıştır. Hastaların diyeteye uyumları araştırmacı tarafından belirlenmiş sorular aracılığıyla değerlendirilmiştir. Anket formu ve ölçekler, çalışmaya katılan bireylerle yüz yüze görüşme yaparak tamamlanmıştır. Çalışmada 'Anket Aracılığıyla Bilgi Toplama', 'Kaynak Tarama ile Bilgi Toplama' teknikleri kullanılmıştır.

3.3. Besin Etiketini Okuma Tutum Ölçeği

Katılımcıların besin etiketi okuma tutum durumlarının ölçülmesi için “Besin Etiketini Okuma Tutum Ölçeği” kullanılmıştır (Seçkin, S., 2019).

Ölçek için beşli derecelendirme yöntemi kullanılmış olup likert tipte bir ölçektir. Ölçek 20 madde içermektedir. Ölçek için verilen yanıtlarda “hiç katılmıyorum=1”, “katılmıyorum=2”, “kararsızım=3”, “katılıyorum=4” ve “tamamen katılıyorum=5” puanlama sistemi kullanılmaktadır.

Ölçeğin geçerliğinin ölçülmesi için ilk olarak Kolmogorov-Smirnov testi yapılmıştır ve test sonunda ölçeğin normal dağılıma uygun olduğu bulunmuştur. Kmo değeri 0,93 olarak bulunmuştur. Ölçeğe uygulanan Bartlett küresellik testi ile ölçek sonuçları istatistiksel açıdan anlamlı bulunmuştur. Son olarak AFA (Açımlayıcı Faktör Analizi) ve DFA (Doğrulayıcı Faktör Analizi) ile ölçeğin geçerliliği onaylanmıştır.

Ölçeğin güvenilirliğinin ölçülmesinde iç tutarlılık testleri olan Cronbach alfa ile split-half testleri kullanılmıştır. Cronbach alfa iç tutarlılık katsayısının 0,929 olduğu saptanmıştır. Ölçeğe ait Spearman-Brown Katsayısı 0,873 ve Guttman Split-Half Katsayısı 0,872 bulunmuştur. Ölçeğe ait Spearman-Brown Katsayısı 0,873 ve Guttman Split-Half Katsayısı 0,872 bulunmuştur. Bu sonuçlar ile ölçeğin güvenilir olduğu onaylanmıştır

3.4. Beslenme Bilgi Ölçeği

Beslenme bilgi düzeylerinin belirlenmesi amacıyla kullanım izni alınan “Beslenme Bilgi Ölçeği” bulunmaktadır (Öngün Yılmaz, H., 2021). Ölçek maddeleri 0 ile 4 arasında puanlandırılmaktadır (Kesinlikle katılıyorum 4, kesinlikle katılmıyorum 0 puan). Beslenme ile ilgili yanlış bilgileri temsil ettiği için ölçeğin 10 maddesi (1, 5, 6, 9, 10, 16, 17, 21, 27, 28) ters puanlandırılmaktadır. Toplam puan üzerinden değerlendirme yapılan ölçekten alınabilecek en yüksek puan 126’dır. Ölçekten alınan puan arttıkça beslenme bilgi düzeyinin arttığı, puan azaldıkça beslenme bilgi düzeyinin azaldığı şeklinde değerlendirilmektedir. Ölçeğin kesme noktaları (cut-off points) için kullanılan çeyreklerde ilk cut-off point 79 (<79=düşük bilgi düzeyi), ikinci cut-off point 90 (90-100= orta bilgi düzeyi) ve üçüncü cut-off point 101 (>101=yüksek

bilgi düzeyi) olarak belirlenmiştir. Ölçeğin yapı geçerliğini ortaya çıkarmak ve maddelerin faktör yüklerini belirlemek amacıyla Explanatory Factor Analysis (EFA) (Açımlayıcı Faktör Analizi) yapılmıştır. Verilerin uygunluğunu belirlemek için Kaiser-Meyer-Olkin (KMO) katsayısı ve Bartlett Sphericity testi sonucu hesaplanmıştır. KMO değeri 0,862 olarak bulunmuş ve Bartlett testi sonucu (3869,244, $p < 0,001$) anlamlı bulunmuştur. Yapılan analizler sonucunda ölçeğe olumlu ve olumsuz durumları içeren 31 madde ile son şekli verilmiştir. 31 madde için yapılan güvenirlik analizi sonucunda Cronbach alfa katsayısı 0,851 olarak hesaplanmıştır. Bu araştırmada ölçeğin güvenirlik katsayısının 1'e yakın olması ölçeğin yüksek güvenirliğe sahip olduğunu göstermektedir.

3.5. Antropometrik Ölçümler

Katılımcıların boy uzunluğu, bel ve kalça çevresi ölçümleri araştırmacı tarafından mezüra kullanarak belirlenmiştir. Bu ölçümler doğrultusunda kalp sağlığı açısından önemli bir değer olan bel/kalça oranı hesaplanmıştır. Ağırlık, BKİ, vücut yağı, yağsız kitle, sıvı oranları biyoelektriksel empedans analizi (BIA) ile belirlenmiştir

BKİ: $[\text{Vücut ağırlığı (kg)} / \text{boy (m}^2\text{)}]$ formülü ile BKİ hesaplanmıştır. BKİ değerlerine göre BKİ $< 18,5 \text{ kg/m}^2$ ise zayıf, BKİ değeri $18,5-24,99 \text{ kg/m}^2$ aralığında ise normal kilolu, BKİ değeri $25-29,99 \text{ kg/m}^2$ ise preobez, BKİ $\geq 30 \text{ kg/m}^2$ ise obez şeklinde sınıflandırılmıştır.

3.6. İstatistiksel Analiz

Kategorik değişkenler (demografik özellikler) için tanımlayıcı istatistikler frekans ve yüzde olarak belirtilmiştir. Nümerik değişkenlerin normal dağılım ile uyuşmasının sağlanması Shapiro-Wilk testiyle gerçekleştirilmiştir.

Normal dağılımda olan ve birbiriyle bağlantısı olmayan iki grubun karşılaştırılmasında “Bağımsız Örneklem T Testi” uygulanmıştır. Normal dağılımda olmayan birbiriyle bağlantısı olmayan grupların karşılaştırılması için “Mann-Whitney U Testi” ve Kruskal-Wallis H Testi” uygulanmıştır.

Ölçeklerin karşılaştırılması normal dağılımlı olmayan sonuçlar “Spearman’s Sıra Farkları Korelasyon Katsayısı” ile bulunmuştur. Korelasyon derecelendirilmesinde

“ $<0,2$ ise çok zayıf derecede korelasyon”, “ $0,2-0,4$ arasında ise zayıf derecede korelasyon”, “ $0,4-0,6$ arasında ise orta derecede korelasyon”, “ $0,6-0,8$ arasında ise yüksek derecede korelasyon”, “ $0,8>$ ise çok yüksek derecede korelasyon” kullanılmıştır (Choi ve ark., 2010).

Araştırmada istatistik anlamlılık düzeyleri “ $p<0,05$, $p<0,01$, $p<0,001$ ” olarak dikkate alınmıştır. Verilerin istatistiksel analizi “SPSS v27 (IBM Inc., Chicago, IL, USA)” programıyla gerçekleştirilmiştir.



DÖRDÜNCÜ BÖLÜM

ARAŞTIRMA BULGULARI

Bu bölümde araştırmaya dahil edilme kriterlerine uygun 111 birey (%24,3'ü (27 kişi) erkek ve %75,7'si (84 kişi) kadın) dahil edilerek gerçekleştirilen çalışmaya ilişkin bulunan bulgular ve yorumlar değerlendirildi.

4.1. Araştırmaya Katılan Bireylerin Tanıtıcı Bulguları

Araştırmadaki bireylerin cinsiyetlerine göre demografik bilgilerinin tanımlayıcı istatistikleri Tablo 4.1.1.'de verilmiştir.

Tablo 4.1.1. Bireylerin Cinsiyetlerine Göre Demografik Bulgularının Tanımlayıcı İstatistikleri

	Erkek (n=27)		Kadın (n=84)		Toplam (n=111)	
	n	%	n	%	n	%
Yaş (yıl) ($\bar{X} \pm SS$)	42,22±14,72		37,57±12,63		38,70±13,25	
Eğitim Seviyesi						
İlköğretim mezunu	0	0,0	9	10,7	9	8,1
Ortaöğretim mezunu	17	63,0	35	41,7	52	46,8
Lisans	8	29,6	31	36,9	39	35,1
Lisansüstü	2	7,4	9	10,7	11	9,9
Gelir Durumu						
Gelirim giderime denk	2	7,4	16	19,0	18	16,2
Gelirim giderimden fazla	25	92,6	68	81,0	93	83,8
Meslek						
Ev hanımı	0	0,0	26	31,0	26	23,4
Memur	5	18,5	19	22,6	24	21,6
Özel Sektör	11	40,7	22	26,2	33	29,7
İşçi	7	25,9	6	7,1	13	11,7
Emekli	2	7,4	6	7,1	8	7,2
Diğer	2	7,4	5	6,0	7	6,3

Araştırmaya katılan kadın ve erkek grupların demografik bulgu durumlarına ilişkin istatistikleri incelendiğinde, erkek bireylerin yaş ortalamalarının 42,22±14,72 yıl olduğu, eğitim seviyesi durumlarına göre %63'ünün (17 birey) ortaöğretim mezunu, %29,6'sının (8 birey) lisans düzeyi ve %7,4'ünün ise (2 birey) lisansüstü eğitim

düzeyine sahip olduğu, gelir durumlarına göre %7,4'ünün (2 birey) gelirinin giderine denk ve %92,6'sının (25 birey) gelirinin giderinden fazla olduğu, mesleklerine göre %18,5'inin (5 birey) memur, %40,7'sinin (11 birey) özel sektör, %25,9'unun (7 birey) işçi, %7,4'ünün (2 birey) emekli ve %7,4'ünün (2 birey) diğer meslek gruplarında olduğu, kadın bireylerin yaş ortalamalarının $37,57 \pm 12,63$ yıl olduğu, eğitim seviyesi durumlarına göre %10,7'sinin (9 birey) ilköğretim mezunu, %41,7'sinin (35 birey) ortaöğretim mezunu, %36,9'unun (31 birey) lisans ve %10,7'sinin (9 birey) lisansüstü eğitim seviyesine sahip olduğu, gelir durumlarına göre %19'unun (16 birey) gelirinin giderine denk ve %81'inin (68 birey) gelirinin giderinden fazla olduğu, mesleklerine göre %31'inin (26 birey) ev hanımı, %22,6'sının (19 birey) memur, %26,2'sinin (22 birey) özel sektör, %7,1'inin (6 birey) işçi, %7,1'inin (6 birey) emekli ve %6'sının (5 birey) diğer meslek gruplarında olduğu bulunmuştur.

Araştırmaya katılan bireylerin $38,70 \pm 13,25$ yıl olduğu, eğitim seviyesi durumlarına göre %8,1'inin (9 birey) ilköğretim mezunu, %46,8'inin (52 birey) ortaöğretim mezunu, %35,1'inin (39 birey) lisans ve %9,9'unun (11 birey) lisansüstü eğitim seviyesine sahip olduğu, mesleklerine göre %23,4'ünün (26 birey) ev hanımı, %21,6'sının (24 birey) memur, %29,7'sinin (33 birey) özel sektör, %11,7'sinin (13 birey) işçi, %7,2'sinin (8 birey) emekli ve %6,3'ünün (7 birey) diğer meslek gruplarında olduğu, gelir durumlarına göre %16,2'sinin (18 birey) gelirinin giderine denk ve %93,8'inin (93 birey) gelirinin giderinden fazla olduğu bulunmuştur.

Çalışmadaki katılımcıların cinsiyetlerine göre antropometrik ölçümlerinin istatistiksel verileri Tablo 4.1.2.'de verilmiştir.

Tablo 4.1.2. Bireylerin Cinsiyetlerine Göre Antropometrik Ölçüm Bulgularının Özet İstatistikleri ve Karşılaştırılması

	Erkek		Kadın		Toplam			
	\bar{X} $\pm SS$	Medya n (min- max)	$\bar{X} \pm SS$	Medyan (min- max)	\bar{X} $\pm SS$	Medyan (min- max)		
Ağırlık (kg)	84,69 $\pm 13,$ 67	83,4 (56,6- 113,6)	72,39 \pm 14,40	69 (43,5- 122)	75,38 $\pm 15,1$ 2	72,2 (43,5-122)	U=571	<0,001 ***
Boy (cm)	173,2 2 $\pm 9,$ 01	176 (148- 185)	161,68 $\pm 6,82$	162 (145- 178)	164,49 $\pm 8,89$	163 (145- 185)	U=352	<0,001 ***
BKİ(k g/m²)	28,30 $\pm 4,5$ 4	29,1 (18,9- 36,5)	27,78 \pm 5,78	26,3 (17,4- 47,5)	27,91 $\pm 5,49$	27 (17,4- 47,5)	U=970	0,260
Bel Çevres i (cm)	98,89 $\pm 15,$ 60	97 (75- 130)	92,02 \pm 18,63	89 (57- 156)	93,69 $\pm 18,1$ 2	91 (57- 156)	U=810 ,5	0,026*
Kalça Çevres i (cm)	106,3 7 ± 10 ,74	102 (90- 128)	112,62 $\pm 12,67$	112 (82- 142)	111,10 $\pm 12,4$ 7	111 (82- 142)	t=- 2,311	0,023*
Bel/ Kalça Oranı	0,93 $\pm 0,1$ 2	0,9 (0,7- 1,2)	0,81 $\pm 0,$ 12	0,8 (0,7- 1,3)	0,84 \pm 0,13	0,8 (0,7- 1,3)	U=519	<0,001 ***
Vücut Yağı (%)	30,56 $\pm 10,$ 09	32,1 (11,8- 51)	35,84 \pm 7,70	36,8 (11,2- 52,8)	34,55 $\pm 8,60$	35,6 (11,2- 82,8)	U=764	0,011*
Yağsız Kitle (%)	69,44 $\pm 10,$ 09	67,9 (49- 88,2)	63,73 \pm 7,54	63,3 (47,2- 88,8)	65,12 $\pm 8,55$	64,5 (47,2- 88,8)	t=2,71 1	0,010*
Sıvı (%)	52,39 $\pm 7,2$ 5	52,3 (39,8- 66,7)	47,85 \pm 7,30	46,4 (35,6- 73,9)	48,96 $\pm 7,52$	47,1 (35,6- 73,9)	U=697	0,003* *

t: Bağımsız Örneklem T Testi; U: Mann-Whitney U Testi

* $p < 0,05$; ** $p < 0,01$; *** $p < 0,001$

Çalışmadaki katılımcıların cinsiyetlerine göre antropometrik ölçümlerinin özet istatistikleri incelendiğinde, erkek bireylerin “Ağırlık (kg)” ortalamalarının $84,69 \pm 13,67$ kg olduğu, “Boy (cm)” ortalamalarının $173,22 \pm 9,01$ cm olduğu, “BKİ (kg/m^2)” ortalamalarının $28,30 \pm 4,54$ kg/m^2 olduğu, “Bel Çevresi (cm)” ortalamalarının $98,89 \pm 15,60$ cm olduğu, “Kalça Çevresi (cm)” ortalamalarının $106,37 \pm 10,74$ cm olduğu, “Bel/Kalça Oranı” ortalamalarının $0,93 \pm 0,12$ olduğu, “Vücut Yağı (%)” ortalamalarının $30,56 \pm 10,09$ olduğu, “Yağsız Kitle (%)” ortalamalarının $69,44 \pm 10,09$ olduğu ve “Sıvı (%)” ortalamalarının $52,39 \pm 7,25$ olduğu bulunmuştur.

Araştırmaya katılan kadın bireylerin “Ağırlık (kg)” ortalamalarının $72,39 \pm 14,40$ kg olduğu, “Boy (cm)” ortalamalarının $161,68 \pm 6,82$ cm olduğu, “BKİ (kg/m^2)” ortalamalarının $27,78 \pm 5,78$ kg/m^2 olduğu, “Bel Çevresi (cm)” ortalamalarının $92,02 \pm 18,63$ cm olduğu, “Kalça Çevresi (cm)” ortalamalarının $112,62 \pm 12,67$ cm olduğu, “Bel/Kalça Oranı” ortalamalarının $0,81 \pm 0,12$ olduğu, “Vücut Yağı (%)” ortalamalarının $35,84 \pm 7,70$ olduğu, “Yağsız Kitle (%)” ortalamalarının $63,73 \pm 7,54$ olduğu ve “Sıvı (%)” ortalamalarının $47,85 \pm 7,30$ olduğu bulunmuştur.

Araştırmaya katılan bireylerin “Ağırlık (kg)” ortalamalarının $75,38 \pm 15,12$ kg olduğu, “Boy (cm)” ortalamalarının $164,49 \pm 8,89$ cm olduğu, “BKİ (kg/m^2)” ortalamalarının $27,91 \pm 5,49$ kg/m^2 olduğu, “Bel Çevresi (cm)” ortalamalarının $93,69 \pm 18,12$ cm olduğu, “Kalça Çevresi (cm)” ortalamalarının $111,10 \pm 12,47$ cm olduğu, “Bel/Kalça Oranı” ortalamalarının $0,84 \pm 0,13$ olduğu, “Vücut Yağı (%)” ortalamalarının $34,55 \pm 8,60$ olduğu, “Yağsız Kitle (%)” ortalamalarının $65,12 \pm 8,55$ olduğu ve “Sıvı (%)” ortalamalarının $48,96 \pm 7,52$ olduğu bulunmuştur.

Araştırmaya katılan bireylerin cinsiyetlerine göre “Ağırlık (kg)” değerleri arasında ($U=571$; $p<0,001$), “Boy (cm)” değerleri arasında ($U=352$; $p<0,001$), “Bel Çevresi (cm)” değerleri arasında ($U=810,5$; $p<0,05$), “Kalça Çevresi (cm)” değerleri arasında ($t=-2,311$; $p<0,05$), “Bel/Kalça Oranı” değerleri arasında ($U=519$; $p<0,001$), “Vücut Yağı (%)” değerleri arasında ($U=764$; $p<0,05$), “Yağsız Kitle (%)” değerleri arasında ($t=2,711$; $p<0,05$) ve “Sıvı (%)” değerleri arasında ($U=697$; $p<0,01$) istatistiksel olarak anlamlı fark olduğu bulunmuştur. Sonuçlar incelendiğinde, “Ağırlık (kg)” değerlerinde erkek bireylerin [83,4 (56,6-113,6)] ortancası, kadın bireylerin [69 (43,5-122)] ortancasına göre, “Boy (cm)” değerlerinde erkek bireylerin [176 (148-185)]

ortancası, kadın bireylerin [162 (145-178)] ortancasına göre, “Bel Çevresi (cm)” değerlerinde erkek bireylerin [97 (75-130)] ortancası, kadın bireylerin [89 (57-156)] ortancasına göre, “Kalça Çevresi (cm)” değerlerinde kadın bireylerin (112,62±12,67) ortalaması, erkek bireylerin (106,37±10,74) ortalamasına göre, “Bel/Kalça Oranı” değerlerinde erkek bireylerin [0,9 (0,7-1,2)] ortancası, kadın bireylerin [0,8 (0,7-1,3)] ortancasına göre, “Vücut Yağı (%)” değerlerinde kadın bireylerin [36,8 (11,2-52,8)] ortancası, erkek bireylerin [32,1 (11,8-51)] ortancasına göre, “Yağsız Kitle (%)” değerlerinde erkek bireylerin (69,44±10,09) ortalaması, kadın bireylerin (63,73±7,54) ortalaması göre, “Sıvı (%)” değerlerinde erkek bireylerin [52,3 (39,8-66,7)] ortancası, kadın bireylerin [46,4 (35,6-73,9)] ortancasına göre istatistiksel anlamda yüksek olduğu belirlenmiştir.

Çalışmadaki katılımcıların cinsiyetlerine göre BKİ grup, diyet ile besin etiketi okuma bulgularının tanımlayıcı istatistikleri Tablo 4.1.3.’te verilmiştir.

Tablo 4.1.3. Bireylerin Cinsiyetlerine Göre BKİ Grup, Diyet ve Besin Etiket Okuma Bulgularının Tanımlayıcı İstatistikleri

	Erkek (n=27)		Kadın (n=84)		Toplam (n=111)	
	n	%	n	%	n	%
Almakta Olunan Diyetin Süresi						
1-3 ay arası	24	88,9	75	89,3	99	89,2
4-6 ay arası	3	11,1	9	10,7	12	10,8
BKİ Grup						
Zayıf (<18,5 kg/m ²)	0	0,0	2	2,4	2	1,8
Normal Kilolu (18,5-24,99 kg/m ²)	7	25,9	30	35,7	37	33,3
Preobez (25-29,99 kg/m ²)	9	33,3	27	32,1	36	32,4
Obez (≥ 30 kg/m ²)	11	40,7	25	29,8	36	32,4
Besin Etiket Okuma Durumu						
Evet	6	22,2	41	48,8	47	42,3
Hayır	21	77,8	43	51,2	64	57,7
Besin Etiket Okuma Nedeni						
Besin etiketi okumamı gerektiren bir sağlık sorununa sahibim	0	0,0	12	29,3	12	25,5
Sağlık sorunum olmasa bile sağlığım için bakarım	4	66,8	19	46,3	23	48,9
Sağlıklı olmasını önemsemem sadece kilomu düşündüğüm için bakarım	1	16,6	10	24,4	11	23,4
Merak ettiğim ve ilgi duyduğum için bakarım	1	16,6	0	0,0	1	2,1
Besin Etiket Okumama Nedeni						
Besin etiketleri dikkat çekici değil	12	57,1	21	48,8	33	51,6
Besin etiketi üzerinde yazılan bilgilerde anlaşılmayan kelimeler kullanılıyor	5	23,8	10	23,3	15	23,4
Besin etiketindeki yazılar çok küçük olduğundan göremiyorum	1	4,8	6	14,0	7	10,9
Sağlıklı ve yeterli kiloda olduğumdan dolayı bakmıyorum	1	4,8	0	0,0	1	1,6
Aldığım ürünün içinde ne olduğunu biliyorum	2	9,5	4	9,3	6	9,4
Tükettiğim gıdaların içindekilerini öğrenmekten korkuyorum	0	0,0	2	4,7	2	3,1

Araştırmaya katılan bireylerin cinsiyetlerine göre BKİ grup, diyet ve besin etiketi okuma bulgularının tanımlayıcı istatistikleri incelendiğinde, erkek bireylerin almakta olunan diyetin sürelerine göre %88,9'unun (24 kişi) 1-3 ay arası ve %11,1'inin (3 kişi) 4-6 ay arası diyet yaptığı, BKİ gruplarına göre %25,9'unun (7 kişi) normal kilolu, %33,3'ünün (9 kişi) preobez ve %40,7'sinin (11 kişi) obez olduğu, besin etiketi okuma durumlarına göre %22,2'sinin (6 kişi) besin etiketi okuduğu ve %77,8'inin (21 kişi) besin etiketi okumadığı, besin etiketi okuma nedenlerine göre %66,8'inin (4 kişi) sağlık sorunu olmasa bile sağlığı için baktığı, %16,6'sının (1 kişi) sağlıklı olmasını

önemsemediği sadece kilosunu düşündüğü için baktığı ve %16,6'sının (1 kişi) merak ettiği ve ilgi duyduğu için baktığı, besin etiketi okumama nedenlerine göre %57,1'inin (12 kişi) besin etiketleri dikkat çekici olmadığı için, %23,8'inin (5 kişi) besin etiketi üzerinde yazılan bilgilerde anlaşılmayan kelimeler kullanıldığı için, %4,8'inin (1 kişi) besin etiketindeki yazılar çok küçük olduğundan göremediği için, %4,8'inin (1 kişi) sağlıklı ve yeterli kiloda olduğu için bakmadığı ve %9,5'inin (2 kişi) aldığı ürünün içinde ne olduğunu bilmediği için besin etiketi okumadığı bulunmuştur.

Araştırmaya katılan kadın bireylerin almakta olunan diyetin sürelerine göre %89,3'ünün (75 kişi) 1-3 ay arası ve %10,7'sinin (9 kişi) 4-6 ay arası diyet yaptığı, BKİ durumlarına göre %2,4'ünün (2 kişi) zayıf, %35,7'sinin (30 kişi) normal kilolu, %32,1'inin (27 kişi) preobez ve %29,8'inin (25 kişi) obez olduğu, besin etiketi okuma durumlarına göre %48,8'inin (41 kişi) besin etiketi okuduğu ve %51,2'sinin (43 kişi) besin etiketi okumadığı, besin etiketi okuma nedenlerine göre %29,3'ünün (12 kişi) besin etiketi okumasını gerektiren bir sağlık sorununa sahip olduğu için, %46,3'ünün (19 kişi) sağlık sorunu olmasa bile sağlığı için baktığı ve %24,4'ünün (10 kişi) sağlıklı olmasını önemsemediği sadece kilosunu düşündüğü için baktığı, besin etiketi okumama nedenlerine göre %48,8'inin (21 kişi) besin etiketleri dikkat çekici olmadığı için, %23,3'ünün (10 kişi) besin etiketi üzerinde yazılan bilgilerde anlaşılmayan kelimeler kullanıldığı için, %14'ünün (6 kişi) besin etiketindeki yazılar çok küçük olduğundan göremediği için, %9,3'ünün (4 kişi) aldığı ürünün içinde ne olduğunu bilmediği için ve %4,7'sinin (2 kişi) tükettiği gıdaların içindekileri öğrenmekten korktuğu için besin etiketi okumadığı bulunmuştur.

Araştırmaya katılan bireylerin almakta olunan diyetin sürelerine göre %89,2'sinin (99 birey) 1-3 ay arası ve %10,8'inin (12 birey) 4-6 ay arası diyet yaptığı, BKİ gruplarına göre %1,8'inin (2 birey) zayıf, %33,3'ünün (37 birey) normal kilolu, %32,4'ünün (36 birey) preobez ve %32,4'ünün (36 kişi) obez olduğu, besin etiketi okuma durumlarına göre %42,3'ünün (47 birey) besin etiketi okuduğu ve %57,7'sinin (64 birey) besin etiketi okumadığı, besin etiketi okuma nedenlerine göre %25,5'inin (12 birey) besin etiketi okumasını gerektiren bir sağlık sorununa sahip olduğu için, %48,9'unun (23 birey) sağlık sorunu olmasa bile sağlığı için baktığı, %23,4'ünün (11 birey) sağlıklı olmasını önemsemediği sadece kilosunu düşündüğü için baktığı ve %2,1'inin (1 birey) merak ettiği ve ilgi duyduğu için baktığı, besin etiketi okumama nedenlerine göre %51,6'sının (33 birey) besin etiketleri dikkat çekici olmadığı için, %23,4'ünün (15

birey) besin etiketi üzerinde yazılan bilgilerde anlaşılmayan kelimeler kullanıldığı için, %10,9'unun (7 birey) besin etiketindeki yazılar çok küçük olduğundan göremediği için, %1,6'sının (1 birey) sağlıklı ve yeterli kiloda olduğu için bakmadığı, %9,4'ünün (6 birey) aldığı ürünün içinde ne olduğunu bilmediği için ve %3,1'inin (2 birey) tükettiği gıdaların içindekileri öğrenmekten korktuğu için besin etiketi okumadığı bulunmuştur.

Araştırmaya katılan bireylerin cinsiyetlerine göre diyetle uyum bulgularının tanımlayıcı istatistikleri Tablo 4.1.4.'te verilmiştir.



Tablo 4.1.4. Bireylerin Cinsiyetlerine Göre Diyete Uyum Bulgularının Tanımlayıcı İstatistikleri

	Erkek (n=27)		Kadın (n=84)		Toplam (n=111)	
	n	%	n	%	n	%
Öğün Atlama Durumu						
Haftada 1-3 kez	5	18,5	30	35,7	35	31,5
Haftada 3-5 kez	16	59,3	31	36,9	47	42,3
Her gün	0	0,0	2	2,4	2	1,8
Günde birden çok kez	0	0,0	1	1,2	1	0,9
Hiç	6	22,2	20	23,8	26	23,4
Diyetisyenin Tüketilmesini İstemediği Yasaklı Gıdaları Tüketme Durumu						
Haftada 1-3 kez	8	29,6	30	35,7	38	34,2
Haftada 3-5 kez	11	40,7	21	25,0	32	28,8
Hiç	8	29,6	33	39,3	41	36,9
Yemekleri Diyetisyenin Önerdiği Pişirme Metodu ile Hazırlama Durumu						
Haftada 1-3 kez	3	11,1	6	7,1	9	8,1
Haftada 3-5 kez	14	51,9	32	38,1	46	41,4
Her gün	5	18,5	18	21,4	23	20,7
Günde birden çok kez	5	18,5	27	32,1	32	28,8
Hiç	0	0,0	1	1,2	1	0,9
Diyetisyenin Hedeflediği Günlük Su Tüketim Miktarına Uyuma Durumu						
Haftada 1-3 kez	10	37,0	20	23,8	30	27,0
Haftada 3-5 kez	6	22,2	15	17,9	21	18,9
Her gün	9	33,3	44	52,4	53	47,7
Günde birden çok kez	1	3,7	0	0,0	1	0,9
Hiç	1	3,7	5	6,0	6	5,4
Diyet Listesindeki Yemek Porsiyonlarına Tam Uyum Gösterme Durumu						
Haftada 1-3 kez	5	18,5	9	10,7	14	12,6
Haftada 3-5 kez	14	51,9	31	36,9	45	40,5
Her gün	2	7,4	8	9,5	10	9,0
Günde birden çok kez	6	22,2	35	41,7	41	36,9
Hiç	0	0,0	1	1,2	1	0,9
Diyet Listesinde Belirtilen Öğün Saatine Tam Uyum Gösterme Durumu						
Haftada 1-3 kez	6	22,2	12	14,3	18	16,2
Haftada 3-5 kez	13	48,1	36	42,9	49	44,1
Her gün	3	11,1	10	11,9	13	11,7
Günde birden çok kez	5	18,5	26	31,0	31	27,9

Araştırmaya katılan bireylerin cinsiyetlerine göre diyete uyum bulgularının tanımlayıcı istatistikleri incelendiğinde, erkek bireylerin öğün atlama durumlarına göre %59,3'ünün (16 kişi) haftada 3-5 kez öğün atladığı ve %22,2'sinin (6 kişi) hiç öğün atlamadığı, diyetisyenin tüketilmesini istemediği yasaklı gıdaları tüketme

durumlarına göre %40,7'sinin (11 kişi) haftada 3-5 kez ve %29,6'sının (8 kişi) ise hiç tüketmediği, yemekleri diyetisyenin önerdiği pişirme metodu ile hazırlama durumlarına göre %51,9'unun (14 kişi) haftada 3-5 kez hazırladığı, diyetisyenin hedeflediği günlük su tüketim miktarına uyma durumlarına göre %37'sinin (10 kişi) haftada 1-3 kez uyduğu ve %3,7'sinin (1 kişi) hiç uymadığı, diyet listesindeki yemek porsiyonlarına tam uyum gösterme durumlarına göre %51,9'unun (14 kişi) haftada 3-5 kez uyum gösterdiği, diyet listesinde belirtilen öğün saatine tam uyum gösterme durumlarına göre %48,1'inin (13 kişi) haftada 3-5 kez uyum gösterdiği bulunmuştur.

Araştırmaya katılan kadın bireylerin öğün atlama durumlarına göre %36,9'unun (31 kişi) haftada 3-5 kez öğün atladığı ve %23,8'inin (20 kişi) hiç öğün atlamadığı, diyetisyenin tüketilmesini istemediği yasaklı gıdaları tüketme durumlarına göre %35,7'sinin (30 kişi) haftada 1-3 kez tükettiği ve %39,3'ünün (33 kişi) hiç tüketmediği, yemekleri diyetisyenin önerdiği pişirme metodu ile hazırlama durumlarına göre %38,1'inin (32 kişi) haftada 3-5 kez hazırladığı ve %1,2'sinin (1 kişi) hiç hazırlamadığı, diyetisyenin hedeflediği günlük su tüketim miktarına uyma durumlarına göre %52,4'ünün (44 kişi) her gün uyduğu ve %6'sının (5 kişi) hiç uymadığı, diyet listesindeki yemek porsiyonlarına tam uyum gösterme durumlarına göre %41,7'sinin (35 kişi) günde birden çok kez uyum gösterdiği ve %1,2'sinin (1 kişi) hiç uyum göstermediği, diyet listesinde belirtilen öğün saatine tam uyum gösterme durumlarına göre %42,9'unun (36 kişi) haftada 3-5 kez uyum gösterdiği bulunmuştur.

Araştırmaya katılan bireylerin öğün atlama durumlarına göre %42,3'ünün (47 kişi) haftada 3-5 kez öğün atladığı ve %23,4'ünün (26 kişi) hiç öğün atlamadığı, diyetisyenin tüketilmesini istemediği yasaklı gıdaları tüketme durumlarına göre %34,2'sinin (38 kişi) haftada 1-3 kez tükettiği ve %36,9'unun (41 kişi) hiç tüketmediği, yemekleri diyetisyenin önerdiği pişirme metodu ile hazırlama durumlarına göre %41,4'ünün (46 kişi) haftada 3-5 kez hazırladığı ve %0,9'unun (1 kişi) hiç hazırlamadığı, diyetisyenin hedeflediği günlük su tüketim miktarına uyma durumlarına göre %5,4'ünün (6 kişi) hiç uymadığı ve %47,7'sinin (53 kişi) her gün uyduğu, diyet listesindeki yemek porsiyonlarına tam uyum gösterme durumlarına göre %40,5'inin (45 kişi) haftada 3-5 kez uyum gösterdiği ve %0,9'unun (1 kişi) hiç uyum göstermediği, diyet listesinde belirtilen öğün saatine tam uyum gösterme durumlarına göre %44,1'inin (49 kişi) haftada 3-5 kez uyum gösterdiği bulunmuştur.

4.2. Araştırmaya Katılan Bireylerin Beslenme Etiketleri Okuma Tutum Ölçeği (BEOTÖ) Bulguları

Araştırmaya katılan bireylerin BEOTÖ toplam puanlarının özet istatistikleri Tablo 4.2.1.'de verilmiştir.

Tablo 4.2.1. Bireylerin BEOTÖ Toplam Puanlarının Özet İstatistikleri

	Medyan (min-max)	$\bar{X} \pm SS$
BEOTÖ Toplam	54 (20-100)	62,51±25,32

Araştırmaya katılan bireylerin BEOTÖ toplam puanlarının 20-100 arasında değiştiği ve ortalamalarının 62,51±25,32 olduğu bulunmuştur.

Araştırmadaki katılımcıların cinsiyet durumlarına göre BEOTÖ toplam puanları Tablo 4.2.2.'de verilmiştir.

Tablo 4.2.2. Bireylerin Cinsiyetlerine Göre BEOTÖ Toplam Puanlarının Karşılaştırılması

	Cinsiyet	$\bar{X} \pm SS$	Medyan (min-max)	U	p
BEOTÖ Toplam	Erkek	54,67±24,22	50 (20-100)	895,5	0,101
	Kadın	65,04±25,28	58,5 (20-100)		

U: Mann-Whitney U Testi

Araştırmadaki katılımcıların cinsiyetleri ile BEOTÖ toplam puanları ile istatistiksel açıdan ($p>0,05$) anlamlı bulunmamıştır.

Araştırmadaki katılımcıların eğitim seviyesine göre BEOTÖ toplam puanlarının karşılaştırılması Tablo 4.2.3.'te verilmiştir.

Tablo 4.2.3. Bireylerin Eğitim Seviyesine Göre BEOTÖ Toplam Puanlarının Karşılaştırılması

	Eğitim Seviyesi	$\bar{X} \pm SS$	Medyan (min-max)	H	p
BEOTÖ Toplam	İlköğretim mezunu	47,11±23,50	44 (20-99)	4,259	0,235
	Ortaöğretim mezunu	60,73±25,02	51,5 (20-100)		
	Lisans	65,46±24,50	60 (28-100)		
	Lisansüstü	73,09±27,34	90 (29-99)		

H: Kruskal-Wallis H Testi

Araştırmadaki katılımcıların eğitim seviyelerine göre BEOTÖ toplam puanları ile istatistiksel açıdan ($p>0,05$) anlamlı bulunmamıştır.

Araştırmadaki katılımcıların gelir durumlarına göre BEOTÖ toplam puanlarının karşılaştırılması Tablo 4.2.4.'te verilmiştir.

Tablo 4.2.4. Bireylerin Gelir Durumlarına Göre BEOTÖ Toplam Puanlarının Karşılaştırılması

	Gelir Durumu	$\bar{X} \pm SS$	Medyan (min-max)	U	p
BEOTÖ	Gelirim giderime denk	59,06±24,41	50 (33-99)	764	0,559
Toplam	Gelirim giderimden fazla	63,18±25,56	56 (20-100)		

U: Mann-Whitney U Testi

Araştırmaya katılan bireylerin gelir durumlarına göre BEOTÖ toplam puanları ile istatistiksel açıdan ($p>0,05$) anlamlı bulunmamıştır (Tablo 4.2.4.).

Araştırmaya katılan bireylerin almakta olunan diyetin sürelerine göre BEOTÖ toplam puanlarının karşılaştırılması Tablo 4.2.5.'te verilmiştir.

Tablo 4.2.5. Bireylerin Almakta Olunan Diyetin Sürelerine Göre BEOTÖ Toplam Puanlarının Karşılaştırılması

	Almakta Olunan Diyetin Süresi	$\bar{X} \pm SS$	Medyan (min-max)	U	p
BEOTÖ	1-3 ay arası	61,19±25,08	52 (20-100)	429	0,118
Toplam	4-6 ay arası	73,42±25,65	85,5 (32-100)		

U: Mann-Whitney U Testi

Araştırmaya katılan bireylerin almakta olunan diyet sürelerine göre BEOTÖ toplam puanları arasında istatistiksel olarak anlamlı fark olmadığı ($p>0,05$) bulunmuştur.

Araştırmaya katılan bireylerin besin etiketi okuma durumlarına göre BEOTÖ toplam puanlarının karşılaştırılması Tablo 4.2.6.'da verilmiştir.

Tablo 4.2.6. Bireylerin Besin Etiketini Okuma Durumlarına Göre BEOTÖ Toplam Puanlarının Karşılaştırılması

	Besin Etiketini Okuma Durumu	$\bar{X} \pm SS$	Medyan (min-max)	U	p
BEOTÖ	Evet	88,85±9,95	90 (56-100)	51	<0,001***
Toplam	Hayır	43,17±12,21	43 (20-100)		

U: Mann-Whitney U Testi

*** $p < 0,001$

Araştırmadaki katılımcıların besin etiketi okumalarına göre BEOTÖ puanları (U=51; $p < 0,001$) istatistiksel açıdan anlamlı bulunmuştur. Sonuç olarak, BEOTÖ puanlarında besin etiketi okuyan bireylerin [90 (56-100)] ortancası, besin etiketi okumayan bireylerin [43 (20-100)] ortancasına göre istatistiksel olarak yüksek bulunmuştur.

Araştırmaya katılan bireylerin diyetisyenin tüketilmesini istemediği yasaklı gıda tüketme durumlarına göre BEOTÖ toplam puanlarının karşılaştırılması Tablo 4.2.7.'de verilmiştir.

Tablo 4.2.7. Bireylerin Diyetisyenin Tüketilmesini İstemediği Yasaklı Gıda Tüketme Durumlarına Göre BEOTÖ Toplam Puanlarının Karşılaştırılması

	Diyetisyenin Tüketilmesini İstemediği Yasaklı Gıda Tüketme Durumu	$\bar{X} \pm SS$	Medyan (min-max)	H	p
BEOTÖ	Haftada 1-3 kez	53,26±21,1	47,5 ^a (20-99)	52,245	<0,001**
	Haftada 3-5 kez	42,72±10,9			
	Hiç	86,54±16,4	91 ^b (29-100)		
		6			

H: Kruskal-Wallis H Testi

*** $p < 0,001$

a, b: Ortak harfe sahip olmayan medyanların arasındaki fark anlamlıdır ($p < 0,05$)

Araştırmadaki katılımcıların diyetisyenin tüketilmesini istemediği yasaklı gıda tüketme durumlarına göre BEOTÖ puanları ile (H=52,245; $p < 0,001$) istatistiksel açıdan anlamlı bulunmuştur. Sonuç olarak, BEOTÖ puanlarında diyetisyenin tüketilmesini istemediği yasaklı gıdaları hiç tüketmeyen bireylerin [91 (29-100)] ortancası, diyetisyenin tüketilmesini istemediği yasaklı gıdaları haftada 1-3 kez tüketen bireylerin [47,5 (20-99)] ortancasına ve diyetisyenin tüketilmesini istemediği yasaklı gıdaları haftada 3-5 kez tüketen bireylerin [43 (20-61)] ortancasına göre istatistiksel olarak yüksek bulunmuştur.

Araştırmaya katılan bireylerin diyet listesinde belirtilen öğün saatine tam uyum gösterme durumlarına göre BEOTÖ toplam puanlarının karşılaştırılması Tablo 4.2.8.'de verilmiştir.

Tablo 4.2.8. Bireylerin Diyet Listesinde Belirtilen Öğün Saatine Tam Uyum Gösterme Durumlarına Göre BEOTÖ Toplam Puanlarının Karşılaştırılması

	Diyet Listesinde Belirtilen Öğün Saatine Tam Uyum Gösterme Durumu	$\bar{X} \pm SS$	Medyan (min-max)	H	p
BEOTÖ Toplam	Haftada 1-3 kez	45,11±10,8 6	44 ^a (20-90)	57,999	<0,001** *
	Haftada 3-5 kez	46,65±15,4 5	48 ^a (20-62)		
	Her gün	83,69±18,3 5	84 ^b (29-100)		
	Günde birden çok kez	88,81±16,2 9	96 ^b (31-100)		

H: Kruskal-Wallis H Testi

*** $p < 0,001$

a, b: Ortak harfe sahip olmayan medyanların arasındaki fark anlamlıdır ($p < 0,05$)

Araştırmadaki katılımcıların diyet listesinde belirtilen öğün saatine tam uyum gösterme durumlarına göre BEOTÖ puanları ile ($H=57,999$; $p < 0,001$) istatistiksel açıdan anlamlı bulunmuştur. Sonuca göre, BEOTÖ puanlarında diyet listesinde belirtilen öğün saatine günde birden çok kez uyum gösteren bireylerin [96 (31-100)] ortancası ve diyet listesinde belirtilen öğün saatine her gün uyum gösteren bireylerin [84 (29-100)] ortancası, diyet listesinde belirtilen öğün saatine haftada 3-5 kez uyum gösteren bireylerin [48 (20-62)] ortancasına ve diyet listesinde belirtilen öğün saatine haftada 1-3 kez uyum gösteren bireylerin [44 (20-90)] ortancasına göre istatistiksel açıdan anlamlı bulunmuştur.

Araştırmadaki katılımcıların beslenme bilgi düzeylerine göre BEOTÖ toplam puanlarının karşılaştırılması Tablo 4.2.9.'da verilmiştir.

Tablo 4.2.9. Bireylerin Beslenme Bilgi Düzeyi Durumlarına Göre BEOTÖ Toplam Puanlarının Karşılaştırılması

	Beslenme Bilgi Düzeyi	$\bar{X} \pm SS$	Medyan (min-max)	H	<i>p</i>
BEOTÖ Toplam	Düşük Bilgi Düzeyi	53,26±21,12	47,5 ^a (20-99)	57,748	<0,001***
	Orta Bilgi Düzeyi	42,72±10,94	43 ^a (20-61)		
	Yüksek Bilgi Düzeyi	86,54±16,46	91 ^b (29-100)		

H: Kruskal-Wallis H Testi

****p*<0,001

a, b: Ortak harfe sahip olmayan medyanların arasındaki fark anlamlıdır (*p*<0,05)

Araştırmadaki katılımcıların beslenme bilgi düzeyi durumları ile BEOTÖ puan durumları arasında (*H*=57,748; *p*<0,001) istatistiksel açıdan anlamlı bulunmuştur. Sonuca göre, BEOTÖ puanlarında yüksek beslenme bilgi düzeyi durumuna sahip olan katılımcıların [91 (29-100)] ortancası, düşük beslenme bilgi düzeyi durumuna sahip katılımcıların [47,5 (20-99)] ortancasına ve orta beslenme bilgi düzeyine bireylerin [43 (20-61)] ortancasına göre istatistiksel açıdan anlamlı bulunmuştur.

Araştırmadaki katılımcıların cinsiyet gruplarına göre yaş ve antropometrik ölçüm değerleri ile BEOTÖ toplam puanları arasındaki ilişki incelenmiş ve sonuçlar Tablo 4.2.10.'da verilmiştir.

Tablo 4.2.10. Bireylerin Cinsiyetlerine Göre Yaş ve Antropometrik Ölçüm Değerleri ile BEOTÖ Toplam Puanları Arasındaki Korelasyon Katsayıları

	Erkek		Kadın		Toplam	
	BEOTÖ Toplam		BEOTÖ Toplam		BEOTÖ Toplam	
	<i>s</i>	<i>p</i>	<i>s</i>	<i>p</i>	<i>s</i>	<i>p</i>
Yaş (yıl)	-0,186	0,353	-0,334	0,002**	-0,307	0,001**
BKİ (kg/m²)	-0,034	0,867	-0,174	0,113	-0,156	0,103
Bel Çevresi (cm)	-0,062	0,757	-0,209	0,057	-0,208	0,028*
Kalça Çevresi (cm)	0,114	0,571	0,071	0,521	0,097	0,312
Bel/Kalça Oranı	-0,126	0,530	-0,318	0,003**	-0,320	<0,001***
Vücut Yağı (%)	0,094	0,639	-0,198	0,071	-0,078	0,417
Yağsız Kitle (%)	-0,094	0,639	0,179	0,104	0,061	0,524
Sıvı (%)	-0,215	0,282	0,174	0,113	0,023	0,808

s: Spearman Sıra Farkları Korelasyon Katsayısı

p*<0,05; *p*<0,01; ****p*<0,001

Erkek katılımcıların yaş ve antropometrik ölçüm değerleri ile BEOTÖ puanları ilişkisinin istatistiksel açıdan ($p>0,05$) anlamlı olmadığı bulunmuştur.

Kadın katılımcıların “Bel/Kalça Oranı” değerleri ile BEOTÖ toplam puanları arasında anlamlı negatif zayıf ($s=-0,318$; $p<0,01$) ve yaşları ile BEOTÖ puanları arasında anlamlı negatif zayıf ($s=-0,334$; $p<0,01$) ilişki bulunmuştur. Sonuç olarak, kadın bireylerin yaşları arttıkça BEOTÖ toplam puanlarında %33,4'lük azalma ve “Bel/Kalça Oranı” değerleri arttıkça BEOTÖ toplam puanlarında %31,8'lik azalma olduğu tespit edilmiştir.

Katılımcıların yaşlarıyla BEOTÖ puanları arasında anlamlı negatif zayıf ($s=-0,307$; $p<0,01$), “Bel/Kalça Oranı” değerleri ile BEOTÖ puanları arasında anlamlı negatif zayıf ($s=-0,320$; $p<0,001$) ve “Bel Çevresi (cm)” değerleri ile BEOTÖ puanları arasında anlamlı negatif zayıf ($s=-0,208$; $p<0,05$) ilişki olduğu tespit edilmiştir. Sonuçta göre, katılımcıların yaş artışı ile BEOTÖ puanlarında %30,7'lik düşüş, “Bel Çevresi (cm)” genişliği artışı ile BEOTÖ puanlarında %20,8'lik düşüş ve “Bel/Kalça Oranı” artışı ile BEOTÖ puanlarında %32'lik düşüş tespit edilmiştir.

4.3. Araştırmaya Katılan Bireylerin Beslenme Bilgi Ölçeği (BBÖ) Bulguları

Araştırmaya katılan bireylerin BBÖ toplam puanlarının özet istatistikleri Tablo 4.3.1.'de verilmiştir.

Tablo 4.3.1. Bireylerin BBÖ Toplam Puanlarının Özet İstatistikleri

	Medyan (min-max)	$\bar{X} \pm SS$
BBÖ Toplam	92 (61-120)	93,93 \pm 16,12

Araştırmaya katılan bireylerin BBÖ toplam puanlarının 61-120 arasında değiştiği ve ortalamalarının 93,93 \pm 16,12 olduğu bulunmuştur.

Katılımcıların cinsiyetlerine göre beslenme bilgi düzeyi bulgularının tanımlayıcı istatistikleri Tablo 4.3.2.'de verilmiştir.

Tablo 4.3.2. Bireylerin Cinsiyetlerine Göre Beslenme Bilgi Düzeyi Bulgularının Tanımlayıcı İstatistikleri

Beslenme Bilgi Düzeyi	Erkek		Kadın		Toplam	
	n	%	n	%	n	%
Düşük Bilgi Düzeyi	10	37,1	14	16,7	24	21,6
Orta Bilgi Düzeyi	10	37,1	31	36,9	41	36,9
Yüksek Bilgi Düzeyi	7	25,8	39	46,4	46	41,5

Araştırmaya katılan bireylerin cinsiyetlerine göre beslenme bilgi düzeyi bulgularının tanımlayıcı istatistikleri incelendiğinde, erkek bireylerin beslenme bilgi düzeylerine göre %37,1'inin (10 kişi) düşük bilgi düzeyine, %37,1'inin (10 kişi) orta bilgi düzeyine ve %25,8'inin (7 kişi) yüksek bilgi düzeyine sahip olduğu, kadın bireylerin beslenme bilgi düzeylerine göre %16,7'sinin (14 kişi) düşük bilgi düzeyine, %36,9'unun (31 kişi) orta bilgi düzeyine ve %46,4'ünün (39 kişi) yüksek bilgi düzeyine sahip olduğu bulunmuştur.

Araştırmaya katılan bireylerin beslenme bilgi düzeylerine göre %21,6'sının (24 kişi) düşük bilgi düzeyine, %36,9'unun (41 kişi) orta bilgi düzeyine ve %41,4'ünün (46 kişi) yüksek bilgi düzeyine sahip olduğu bulunmuştur.

Katılımcıların cinsiyetlerine göre BBÖ toplam puanlarının karşılaştırılması Tablo 4.3.3.'te verilmiştir.

Tablo 4.3.3. Bireylerin Cinsiyetlerine Göre BBÖ Toplam Puanlarının Karşılaştırılması

	Cinsiyet	$\bar{X} \pm SS$	Medyan (min-max)	U	p
BBÖ Toplam	Erkek	88,67±14,67	82 (72-118)	819	0,030*
	Kadın	95,62±16,28	99,5 (61-120)		

U: Mann-Whitney U Testi

*p<0,05

Katılımcıların cinsiyetlerine göre BBÖ puanları (U=819; p<0,05) istatistiksel açıdan anlamlı bulunmuştur. Sonuç incelendiğinde, BBÖ toplam puanlarında kadın bireylerin [99,5 (61-120)] ortancası, erkek bireylerin [82 (72-118)] ortancasına göre istatistiksel olarak yüksek bulunmuştur.

Araştırmaya katılan bireylerin eğitim seviyesine göre BBÖ toplam puanlarının karşılaştırılması Tablo 4.3.4.'te verilmiştir.

Tablo 4.3.4. Bireylerin Eğitim Seviyesine Göre BBÖ Toplam Puanlarının Karşılaştırılması

	Eğitim Seviyesi	$\bar{X} \pm SS$	Medyan (min-max)	H	p
BBÖ Toplam	İlköğretim mezunu	81,56±15,95	78 ^a (61-118)	13,188	0,004**
	Ortaöğretim mezunu	91,60±15,52	86 ^a (65-120)		
	Lisans	97,28±15,06	100 ^b (64-118)		
	Lisansüstü	103,18±16,14	112 ^b (69-114)		

H: Kruskal-Wallis H Testi

** $p < 0,01$

a, b: Ortak harfe sahip olmayan medyanların arasındaki fark anlamlıdır ($p < 0,05$)

Araştırmaya katılan bireylerin eğitim seviyelerine göre BBÖ toplam puanları arasında ($H=13,188$; $p < 0,01$) istatistiksel olarak anlamlı fark olduğu bulunmuştur. Sonuç incelendiğinde, BBÖ toplam puanlarında lisansüstü eğitim seviyesine sahip bireylerin [112 (69-114)] ortancası ve lisans eğitim seviyesine sahip olan bireylerin [100 (64-118)] ortancası, ortaöğretim eğitim seviyesine sahip bireylerin [86 (65-120)] ortancasına ve ilköğretim eğitim seviyesine sahip olan bireylerin [78 (61-118)] ortancasına göre istatistiksel açıdan yüksek tespit edilmiştir.

Katılımcıların gelir durumları ile BBÖ toplam puanları arasındaki ilişki Tablo 4.3.5.'te verilmiştir.

Tablo 4.3.5. Bireylerin Gelir Durumlarına Göre BBÖ Toplam Puanlarının Karşılaştırılması

	Gelir Durumu	$\bar{X} \pm SS$	Medyan (min-max)	U	p
BBÖ Toplam	Gelirim giderime denk	87,56±18,78	82 (61-118)	623,5	0,087
	Gelirim giderimden fazla	95,16±15,37	98 (65-120)		

U: Mann-Whitney U Testi

Araştırmaya katılan bireylerin gelir durumlarına göre BBÖ toplam puanları arasında istatistiksel açıdan anlamlı ilişki ($p > 0,05$) bulunmamıştır.

Araştırmaya katılan bireylerin almakta olunan diyetin sürelerine göre BBÖ toplam puanları Tablo 4.3.6.'da verilmiştir.

Tablo 4.3.6. Bireylerin Almakta Olunan Diyetin Sürelerine Göre BBÖ Toplam Puanlarının Karşılaştırılması

	Almakta Olunan Diyetin Süresi	$\bar{X} \pm SS$	Medyan (min-max)	U	p
BBÖ	1-3 ay arası	93,19±16,00	92 (61-120)	439	0,141
Toplam	4-6 ay arası	100,00±16,56	108 (70-114)		

U: Mann-Whitney U Testi

Araştırmaya katılan bireylerin almakta olunan diyet sürelerine göre BBÖ toplam puanları arasında istatistiksel açıdan anlamlı ilişki ($p>0,05$) bulunmamıştır.

Katılımcıların besin etiketi okuma durumlarına göre BBÖ toplam puanları Tablo 4.3.7.'de verilmiştir.

Tablo 4.3.7. Bireylerin Besin Etiketi Okuma Durumlarına Göre BBÖ Toplam Puanlarının Karşılaştırılması

	Besin Etiketi Okuma Durumu	$\bar{X} \pm SS$	Medyan (min-max)	U	p
BBÖ	Evet	109,21±6,71	110 (90-120)	83,5	<0,001***
Toplam	Hayır	82,70±10,89	82 (61-108)		

U: Mann-Whitney U Testi

*** $p<0,001$

Katılımcıların besin etiketi okuma durumları ile BBÖ puanları ($U=83,5$; $p<0,001$) istatistiksel açıdan anlamlı bulunmuştur. Sonuca göre, katılımcıların BBÖ puanlarında besin etiketi okuyan bireylerin [110 (90-120)] ortancası, besin etiketi okumayan bireylerin [82 (61-108)] ortancasına göre istatistiksel olarak yüksek bulunmuştur.

Araştırmaya katılan bireylerin diyetisyenin tüketilmesini istemediği yasaklı gıda tüketme durumlarına göre BBÖ toplam puanlarının karşılaştırılması Tablo 4.3.8.'de verilmiştir.

Tablo 4.3.8. Bireylerin Diyetisyenin Tüketilmesini İstemediği Yasaklı Gıda Tüketme Durumlarına Göre BBÖ Toplam Puanlarının Karşılaştırılması

Diyetisyenin Tüketilmesini İstemediği Yasaklı Gıda Tüketme Durumu	$\bar{X} \pm SS$	Medyan (min-max)	H	p
Haftada 1-3 kez	88,39±13,0 4	84 ^b (66-116)		
BBÖ Toplam Haftada 3-5 kez	80,91±10,6 8	80 ^a (61-108)	59,785	<0,001***
Hiç	109,22±8,0 5	110 ^c (72-120)		

H: Kruskal-Wallis H Testi

*** $p < 0,001$

a, b, c: Ortak harfe sahip olmayan medyanların arasındaki fark anlamlıdır ($p < 0,05$)

Katılımcıların diyetisyenin tüketilmesini istemediği yasaklı gıda tüketme durumlarına göre BBÖ puanları ($H=59,785$; $p < 0,001$) istatistiksel açıdan anlamlı bulunmuştur. Sonuç incelendiğinde, BBÖ toplam puanlarında diyetisyenin tüketilmesini istemediği yasaklı gıdaları hiç tüketmeyen bireylerin [110 (72-120)] ortancası, diyetisyenin tüketilmesini istemediği yasaklı gıdaları haftada 1-3 kez tüketen bireylerin [84 (66-116)] ortancasına ve diyetisyenin tüketilmesini istemediği yasaklı gıdaları haftada 3-5 kez tüketen bireylerin [84 (66-116)] ortancasına göre, ayrıca diyetisyenin tüketilmesini istemediği yasaklı gıdaları haftada 1-3 kez tüketen bireylerin [84 (66-116)] ortancası, diyetisyenin tüketilmesini istemediği yasaklı gıdaları haftada 3-5 kez tüketen bireylerin [84 (66-116)] ortancasına göre istatistiksel olarak yüksek bulunmuştur.

Araştırmaya katılan bireylerin diyet listesinde belirtilen öğün saatine tam uyum gösterme durumlarına göre BBÖ toplam puanlarının karşılaştırılması Tablo 4.3.9.'da verilmiştir.

Tablo 4.3.9. Bireylerin Diyet Listesinde Belirtilen Öğün Saatine Tam Uyum Gösterme Durumlarına Göre BBÖ Toplam Puanlarının Karşılaştırılması

	Diyet Listesinde Belirtilen Öğün Saatine Tam Uyum Gösterme Durumu	$\bar{X} \pm SS$	Medyan (min-max)	H	p
BBÖ Toplam	Haftada 1-3 kez	78,78±10,0 6	80 ^a (61-98)	73,725	<0,001** *
	Haftada 3-5 kez	84,86±11,0 5	82 ^a (65-112)		
	Her gün	108,62±4,2 7	108 ^b (100-114)		
	Günde birden çok kez	110,90±5,4 5	112 ^b (100-120)		

H: Kruskal-Wallis H Testi

*** $p < 0,001$

a, b: Ortak harfe sahip olmayan medyanların arasındaki fark anlamlıdır ($p < 0,05$)

Araştırmadaki bireylerin diyet listesinde belirtilen öğün saatine tam uyum gösterme durumuna göre BBÖ puanları ($H=73,725$; $p < 0,001$) istatistiksel açıdan anlamlı bulunmuştur. Sonuç incelendiğinde, BBÖ toplam puanlarında diyet listesinde belirtilen öğün saatine günde birden çok kez uyum gösteren bireylerin [112 (100-120)] ortancası ve diyet listesinde belirtilen öğün saatine her gün uyum gösteren bireylerin [108 (100-114)] ortancası, diyet listesinde belirtilen öğün saatine haftada 3-5 kez uyum gösteren bireylerin [82 (65-112)] ortancası ve diyet listesinde belirtilen öğün saatine haftada 1-3 kez uyum gösteren bireylerin [80 (61-98)] ortancası ile istatistiksel açıdan yüksek anlamlı bulunmuştur.

Katılımcıların cinsiyetleri ile yaş ve antropometrik ölçüm değerleriyle BBÖ toplam puanları arasındaki ilişki incelenmiş ve sonuçlar Tablo 4.3.10'da verilmiştir.

Tablo 4.3.10. Bireylerin Cinsiyetlerine Göre Yaş ve Antropometrik Ölçüm Değerleri ile BBÖ Toplam Puanları Arasındaki Korelasyon Katsayıları

	Erkek		Kadın		Toplam	
	BBÖ Toplam		BBÖ Toplam		BBÖ Toplam	
	s	p	s	p	s	p
Yaş (yıl)	-0,357	0,068	-0,313	0,004**	-0,356	<0,001***
BKİ (kg/m ²)	-0,330	0,093	-0,252	0,021*	-0,285	0,002**
Bel Çevresi (cm)	-0,334	0,089	-0,249	0,022*	-0,291	0,002**
Kalça Çevresi (cm)	-0,135	0,503	-0,114	0,302	-0,090	0,350
Bel/Kalça Oranı	-0,281	0,156	-0,222	0,042*	-0,269	0,004**
Vücut Yağı (%)	-0,169	0,398	-0,164	0,136	-0,085	0,373
Yağsız Kitle (%)	0,169	0,398	0,224	0,040*	0,124	0,195
Sıvı (%)	0,187	0,349	0,231	0,034*	0,132	0,168

s: Spearman Sıra Farkları Korelasyon Katsayısı
 * $p<0,05$; ** $p<0,01$; *** $p<0,001$

Araştırmaya katılan erkek bireylerin yaş ve antropometrik ölçüm değerleri ile BBÖ puanlarının istatistiksel açıdan anlamlı ilişkisi ($p>0,05$) bulunmamıştır.

Kadın katılımcıların yaşları ile BBÖ puan durumunun anlamlı negatif zayıf ilişkili ($s=-0,313$; $p<0,01$), “BKİ (kg/m²)” ölçümleriyle BBÖ puan durumunun anlamlı negatif zayıf ilişkili ($s=-0,252$; $p<0,05$), “Bel Çevresi (cm)” ölçümleriyle BBÖ puan durumunun anlamlı negatif zayıf ilişkili ($s=-0,249$; $p<0,05$), “Bel/Kalça Oranı” ölçümleriyle BBÖ puan durumunun anlamlı negatif zayıf ilişkili ($s=-0,222$; $p<0,05$), “Yağsız Kitle (%)” ölçümüyle BBÖ puanları durumunun anlamlı pozitif zayıf ilişkili ($s=0,224$; $p<0,05$) ve “Sıvı (%)” ölçümleriyle BBÖ puan durumunun anlamlı pozitif zayıf ilişkili ($s=0,231$; $p<0,05$) olarak belirlenmiştir. Sonuçlara göre, kadın bireylerin yaşları arttıkça BBÖ toplam puanlarında %31,3'lük azalma, “BKİ (kg/m²)” değerleri arttıkça BBÖ toplam puanlarında %25,2'lik azalma, “Bel Çevresi (cm)” değerleri arttıkça BBÖ toplam puanlarında %24,9'lük azalma, “Bel/Kalça Oranı” değerleri arttıkça BBÖ toplam puanlarında %22,2'lik azalma, “Yağsız Kitle (%)” artışıyla BBÖ puan durumunda %22,4'lük artış ve “Sıvı (%)” artışıyla BBÖ puan durumunda %23,1'lik artış belirlenmiştir.

Araştırmaya katılan bireylerin yaşları ile BBÖ puan durumunun anlamlı negatif zayıf ilişkili ($s=-0,356$; $p<0,001$), “BKİ (kg/m²)” ölçümleriyle ile BBÖ puan durumunun anlamlı negatif zayıf ilişkili ($s=-0,285$; $p<0,01$), “Bel Çevresi (cm)” ölçümleriyle BBÖ

puan durumunun anlamlı negatif zayıf ilişkili ($s=-0,291$; $p<0,01$) ve “Bel/Kalça Oranı” ölçümleriyle BBÖ puan durumunun anlamlı negatif zayıf ilişkili ($s=-0,269$; $p<0,01$) olarak belirlenmiştir. Sonuca göre, bireylerin yaşları arttıkça BBÖ toplam puanlarında %35,6’lık azalma, “BKİ (kg/m^2)” artışıyla BBÖ puanlarında %28,5’lik azalış, “Bel Çevresi (cm)” artışıyla BBÖ toplam puanlarında %29,1’lik azalış ve “Bel/Kalça Oranı” artışıyla BBÖ toplam puanlarında %26,9’luk azalış belirlenmiştir.

4.4. Araştırmaya Katılan Bireylerin Cinsiyetlerine Göre Besin Etiket Okuma Tutum Ölçeği (BEOTÖ) Puanları ile Beslenme Bilgi Ölçeği (BBÖ) Puanları Arasındaki İlişki Bulguları

Katılımcıların cinsiyetleri ile BEOTÖ puanlarıyla BBÖ toplam puanları arasındaki ilişki incelenmiş ve sonuç Tablo 4.4.1.’de verilmiştir.

Tablo 4.4.1. Bireylerin Cinsiyetlerine Göre BEOTÖ toplam puanları ile BBÖ Toplam Puanları Arasındaki Korelasyon Katsayısı

	Erkek		Kadın		Toplam	
	BBÖ Toplam		BBÖ Toplam		BBÖ Toplam	
	s	p	s	p	s	p
BEOTÖ Toplam	0,444	0,020*	0,758	<0,001***	0,711	<0,001***

s: Spearman Sıra Farkları Korelasyon Katsayısı

* $p<0,05$; *** $p<0,001$

Araştırmaya katılan erkek bireylerin BEOTÖ toplam puanları ile BBÖ toplam puan durumunun istatistiksel açıdan anlamlı pozitif orta ($s=0,444$; $p<0,05$) ilişkili olarak bulunmuştur. Sonuca göre, erkek katılımcıların BEOTÖ toplam puanlarının artışıyla BBÖ toplam puanlarında %44,4’lük artış belirlenmiştir.

Araştırmaya katılan kadın bireylerin BEOTÖ toplam puanları ile BBÖ toplam puan durumunun istatistiksel açıdan anlamlı pozitif yüksek ($s=0,758$; $p<0,001$) ilişkili olduğu belirlenmiştir. Sonuca göre, kadın bireylerin BEOTÖ toplam puanları artışı ile BBÖ toplam puanlarında %75,8’lik artma olduğu bulunmuştur.

Araştırmaya katılan bireylerin BEOTÖ toplam puanları ile BBÖ toplam puan durumunun istatistiksel açıdan anlamlı pozitif yüksek ($s=0,711$; $p<0,05$) ilişkili olduğu belirlenmiştir. Sonuca göre, bireylerin BEOTÖ toplam puan durumunun artışıyla BBÖ toplam puan durumunda %71,1’lik artış olduğu belirlenmiştir.

BEŞİNCİ BÖLÜM

TARTIŞMA

Bu araştırma beslenme ve diyet danışmanlığı alan bireyler ile yürütülmüştür. Bireylerin 18 yaş üzeri ve okur-yazar olması kriterlerimiz arasındadır. Araştırmaya %24,3'ü (27 kişi) erkek ve %75,7'si (84 kişi) kadın olmak üzere toplam 111 birey katılmıştır. Kadınların, erkeklere oranla beslenme danışmanlığı alma oranının yüksek olmasının sebebinin cinsiyetler arasında sayı farkı kaynaklı olduğu düşünülmektedir.

2022 yılında beslenme danışma merkezine başvuran bireylerle yapılan çalışmada, katılımcıların %37,3'ü erkek, %62,7'si ise kadınlardan oluşmaktaydı. Bu çalışmaya göre kadınların erkeklere göre seanslarına daha düzenli devam etmeleri, çalışmanın kadın oranının daha yüksek olmasının nedeni olarak belirtilmiştir (Önder, S., 2022). Leahey ve arkadaşlarının (Leahey TM., 2008) yaptığı çalışmada katılımcıların %85,7'si, Miller ve arkadaşlarının (Miller, C. K., 2012) yaptığı çalışmada katılımcıların %63'ü, Niemeier ve arkadaşlarının (Niemeier, H. M., 2012) yaptığı çalışmanın katılımcılarının ise %90'ı kadındır. Bir başka çalışmada ise beslenme danışmanlığına başvuran 150 bireyin %77,3'ünün kadın, %22,7'sinin erkek cinsiyette olduğu bildirilmiştir (Eroğlu, N., 2010).

Araştırmada katılımcıların çoğunun kadınlardan oluşması bakımından beslenme danışmanlığı merkezinde gerçekleştirilen mevcut çalışmanın sonuçları cinsiyet oranı açısından benzerlik göstermektedir.

Çalışmamızda eğitim seviyesi durumlarına göre bireylerin %8,1'inin (9 kişi) ilköğretim mezunu, %46,8'inin (52 kişi) ortaöğretim mezunu, %35,1'inin (39 kişi) lisans ve %9,9'unun (11 kişi) lisansüstü eğitim seviyesine sahip olduğu saptanmıştır. Beslenme danışmanlığı merkezinde bireylerin etiket okuma düzeyleri üzerine yapılan bir çalışmada eğitim durumuna göre katılımcıların %0,7'si okur – yazar değildir, %0,7'si okur yazar; %6'sı ilkokul, %2,7'si ortaokul, %14,7'si lise, %58,7'si üniversite ve %16,7'si yüksek lisans ve üstü mezunu olduğu belirtilmiştir (Eroğlu, N., 2020). Tıbbi beslenme tedavisi uygulayan bireylerle yapılan çalışmaya göre bireylerin %45,2'si ilköğretim, %22,6'sı orta öğretim, %25,8'i üniversite ve üzeri lisans mezunudur (Asig, N., 2022). Araştırmalara göre beslenme danışmanlığı alan bireylerin

eğitim düzeyleri çeşitlilik göstermektedir. alışmalar arasında anlamlı bir benzerlik bulunamamakla beraber lisans üstü eğitim düzeyine sahip bireylerin daha düşük oranda olduğu söylenbilir.

BKİ, bireyin boyuna göre kilosunun uygunluğu hakkında bilgi veren kolay uygulanabilirlikte olan bir formdr (WHO, 2018). Araştırmamıza katılan bireylerin BKİ gruplarına göre %1,8'inin (2 kişi) zayıf, %33,3'ünün (37 birey) normal kilolu, %32,4'ünün (36 birey) preobez ve %32,4'ünün (36 birey) obez sınıfına girdiği bulunmuştur. Kulcu A.'nın özel bir beslenme danışmanlığı merkezinde yaptığı çalışmada bireylerin BKİ durumları incelendiğinde %2,1'inin düşük kiloda, %35,7'sinin normal kiloda, %43,6'sının hafif şişman, %16,2'sinin I. derece obez, %2,4'ünün II. Derece obez olduğu belirtilmiştir (Kulcu A., 2019) Tıbbi beslenme tedavisi uygulayan bireylerle yapılan çalışmaya göre bireylerin %59,7'si fazla kilolu ve birinci derece obez sınıfında, %26,5'inin ikinci ve üçüncü derecede obez sınıfında olmak üzere toplam %86,2'sinin BKİ değerinin 25 ve üzerinde olduğu belirtilmiştir (Asig, N., 2022). Mevcut sonuçlar, literatürdeki diğer çalışmaların sonuçları ile karşılaştırıldığında beslenme danışmanlığı merkezine gelen bireyler üzerinde yapılan çalışmalarda genel BKİ değerinin yüksek olması, beslenme danışmanlığı alan bireylerin normal kilonun üzerinde olmasıyla ilişkilendirilebilir.

Çalışmamızda kadın bireylerin %42,3' (47 birey) besin etiketi okuma alışkanlığına sahip iken erkek bireylerin %22,2'si (6 birey) besin etiketi okuma alışkanlığına sahiptir. Bu verilere göre çalışmamızda kadınların erkeklere göre besin etiketi okuma düzeyine sahip olduğunu göstermektedir. Nayga ve Rodolfo (2000) alışmasında cinsiyete göre besin etiketi okuma dağılımının kadın bireylerde daha yüksek seviyede olduğu, kadınların erkeklere göre besin ve sağlık konularına daha fazla dikkat ettikleri belirtilmiştir (Nayga Jr, R. M., 1999). Besler ve arkadaşlarının yaptıkları bir çalışmada kadın katılımcıların %65'i, erkek katılımcıların ise %51'i besin etiketleri üzerinde yer alan besin öğesi bilgilerini inceledikleri belirtilmiştir (Besler et al, 2012). Bu araştırmaların dışında beslenme danışmanlığı alan bireylerle yapılan bir çalışmaya göre kadın katılımcıların %57,6'sı her zaman, %56,5'i bazen etiket okuyan ve %48,8'i hiç etiket okumadığını; erkek katılımcıların %42,4' her zaman, %43,5'i bazen etiket okuyan ve %52,1'i hiç etiket okumadığını belirtmiştir. İstatistiksel olarak incelendiğinde ise cinsiyet ve etiket okuma düzeyi arasında anlamlı fark bulunamadığı

belirtilmiştir (Kulcu, A., 2019). Araştırmamızdaki cinsiyet ile besin etiketi okuma alışkanlığı dağılımı Rodolfo ve Nayga ile Besler ve arkadaşlarının araştırmaları ile benzerlik gösterirken Kulcu A.'nın çalışma sonucu ile uyuşmamaktadır. Araştırmamızın Kulcu A.'nın araştırması ile farklı sonuç vermesinin nedeni olarak farklı coğrafyadan bireylerin katılması ve çalışmamızdan daha yüksek erkek katılımcı oranına sahip olması gösterilebilir.

Bu çalışmada bireylerin besin etiketi okumama nedenleri arasında %51,6 ile besin etiketinin dikkat çekici olmadığı bulunmuştur. Çalışmamızda katılımcıların %23,4' ü ise besin etiketi üzerinde yazılan bilgilerin anlaşılmayan kelimeler kullanarak aktarılmasının besin etiketi okumalarını negatif yönde etkilediklerini bildirmişlerdir. Üniversite öğrencileri ile yapılan ve 417 katılımcı ile gerçekleştirilen çalışmaya göre öğrencilerin besin etiketi okumamalarının nedeni olarak %44,2 oranıyla besin etiketlerinin dikkat çekici olmaması gösterilmiştir. Aynı çalışmada öğrencilerin %39,09'luk kısmı ise besin etiketi üzerindeki kelimelerin anlaşılmamasından dolayı etiket okumadığını belirtmiştir (Seher, S., 2019). İncelenen iki çalışmada etiket okumama nedenleri yüzdelik oranlarına göre benzerdir. İki çalışmada da bireylerin besin etiketi okumamalarının temel nedenleri benzerdir. Türkiye genelinde yapılan ve 1536 kişinin katılım sağladığı bir çalışmada, besin etiketlerini kısmen anlayan (%24,9) ve anlamayan (%19,6) katılımcılara göre temel sorunlar şunlar olmuştur; beslenme etiketlerinde yer alan yabancı ve anlaşılmaz ifadeler, bilgilerin küçük harf ile yazılması, sembol ve kısaltmaların anlaşılmaması ve ayrıntılı bilgi verilmemesidir (Besler H.T. ve ark., 2012). Diğer çalışmalar ile araştırmamızda belirtilen, bireylerin etiket okumamalarındaki temel nedenler benzerlik göstermektedir.

Araştırmamızda katılımcıların % 76,6'lık kısmının diyet süresince öğün atladıkları tespit edilirken, %23,4'lük kısmının ise hiç öğün atlamadığı tespit edilmiştir. Diyetisyen kontrolü ile yüz yüze diyet yapan bireyler ile yapılan çalışmada, diyet süresince öğün atlayan bireylerin oranı %65,5 iken katılımcıların %34,5'lik kısmının ise öğün atlamadıkları bildirilmiştir (Bentli, S., 2018). Beslenme tedavisi alan bireylerle yapılan başka bir çalışmada ise katılımcıların %65,71'inin öğün atladığını, %34,29'unun ise öğün atlamadıkları bildirmiştir (Açkur, E.N., 2023). Araştırmamızdaki verilere göre beslenme danışmalığı alan bireylerin öğün atlama

oranı öğün atlamayanlara göre yüksek bulunmuştur. İncelediğimiz çalışmalar araştırmamızı destekler niteliktedir.

Araştırmamızda beslenme danışmalığı alan kadın katılımcıların Besin Etiketi Okuma Tutum Ölçeği'nden ortalama $65,04 \pm 25,28$ puan, erkek bireylerin ise ortalama $54,67 \pm 24,22$ puan aldığı tespit edilmiştir. Sonuca göre katılan kadın katılımcıların erkek katılımcılardan daha yüksek BEOTÖ puan ortalamasına sahiptir fakat yine de istatistiksel anlamda cinsiyet ile BEOTÖ puan ilişkisinin anlamlı olmadığı bulunmuştur.

Singapur'da yapılan başka bir çalışmada süpermarkette bulunan ve alışveriş yapan katılımcıların, besin etiketi okuma tutumları incelenmiştir. Bu çalışmada cinsiyet ve besin etiketi okuma tutumu arasında bir ilişki bulunamadığı belirtilmiştir (Vijaykumar ve ark., 2013). Yine bir diğer çalışmada cinsiyet ile besin etiketi okuma alışkanlığı arasındaki bağlantı incelenmiş ve ilişki bulunamamıştır (Güneş ve ark., 2014). BEOTÖ'nin üniversite öğrencisi olan katılımcılara uygulandığı bir çalışmada, cinsiyet ile BEOTÖ puan durumunun istatistiksel açıdan anlamlı olduğu belirtilmiştir ve kadınların erkeklere göre BEOTÖ'den aldıkları puanın daha yüksek olduğu belirtilmiştir (Seçkin, S., 2019). Başka bir çalışmada, kadın bireylerin %76'sının besin etiketi okuma alışkanlığına sahip olduğu bildirilmiştir. Aynı çalışmada erkek katılımcıların ise %55'inin besin etiketi okuma alışkanlığı olduğu bildirilmiştir (Guthrie ve ark., 1995). Doğu Afrika'da yapılan bir çalışmada bireylerin besin etiketi okuma bilgisi ve tutumlarının araştırıldığı çalışmanın sonucunda, kadın katılımcıların besin etiketi okuma düzeyinin, erkek katılımcılara göre yüksek olduğu belirtilmiştir (Cannoosamy, K. ve ark., 2014). Yapılan çeşitli araştırmalar, çalışmamızın verisini destekler nitelikte cinsiyetin, bireylerin besin etiketi okuma alışkanlığını etkilemediğini göstermektedir. Bazı araştırmalar ise kadınların erkeklere göre besin etiketi okuma tutumlarının daha yüksek olduğunu belirtmiştir.

Araştırmamızda, geliri gidere denk olan katılımcıların BEOTÖ'den ortalama $59,06 \pm 24,41$ puan, geliri giderden fazla olan katılımcıların ise BEOTÖ'den ortalama $63,18 \pm 25,56$ puan aldıkları bulunmuştur. Geliri giderlerine göre yüksek olan bireylerin geliri giderine denk olan bireylere göre BEOTÖ'den daha fazla puan aldıkları belirlenmiştir. Fakat bununla birlikte gelir düzeyi ve BEOTÖ'den alınan puan arasında istatistiksel olarak anlamlı bir fark bulunamamıştır. Geliri giderden fazla olan

bireylerin, gelir düzeyi denk bireylere göre besin etiketi okuma tutumlarının daha yüksek olduğu bulursa da bu ilişkinin istatistiksel açıdan anlamlı olmadığı bulunmuştur. Seçkin'in 2019 yılında BEOTÖ ölçeğini kullanarak yaptığı çalışmada, katılımcıların gelir düzeyi yükseldikçe BEOTÖ'den aldıkları puan artış göstermesine rağmen BEOTÖ ile gelir düzeyi arasında istatistiksel olarak anlamlı fark bulunmadığı belirtilmiştir. (Seçkin, S., 2019). Çalışmamız ile benzer başka bir çalışmada, gelir düzeyi artışı ile besin etiketi okuma düzeyi artışının doğru orantılı olduğu belirtilmiştir (Guthrie ve ark., 1995). Bir başka çalışmada katılımcıların sosyo-demografik verileri ile besin etiketi okuma düzeyleri incelenmiş ve gelir düzeyi yüksek olan katılımcıların, gelir düzeyi düşük olan katılımcılara göre besin etiketi kullanımının daha fazla olduğu görülmüştür (Cannoosamy ve ark., 2014). Diğer bir çalışmada ise düşük gelirli bireylerin ortalama 59 puan, geliri orta gelirli bireylerin 62,7 puan, iyi gelirli bireylerin 65,6 puan, yüksek gelirli bireylerin 68,1 puan ortalamalarına sahip oldukları belirtilmiştir (Hassan ve Dimassi, 2017). Araştırmamız, Seçkin'nin araştırması ile benzerlik gösterirken diğer araştırmalarla farklılık göstermektedir.

Araştırmamızda, besin etiketi okuma alışkanlığına sahip bireyler BEOTÖ'den ortalama $88,85 \pm 9,95$ puan, besin etiketi okumayan bireyler ise ortalama $43,17 \pm 12,21$ puan almıştır. Bu sonuca göre besin etiketi okuma durumu, BEOTÖ'den alınan puanı etkilemektedir. Seçkin'in çalışması kapsamına alınan öğrencilerin besin etiketi okuma durumlarına göre BEOTÖ'den aldıkları puanlar arasındaki farkın istatistiksel olarak anlamlı olduğu bildirilmiştir (Seçkin, S., 2019). Araştırmacıların üniversite öğrencileriyle uyguladığı bir çalışmada, besin etiketi okuma alışkanlığı ile besin etiketlerini anlama ve bilgi düzeylerinin birbiri ile doğru orantılı şekilde artış gösterdiği belirtilmiştir (Rasberry ve ark., 2007). Başka bir çalışmada, besin etiketi okuma alışkanlığı yüksek olan bireylerin, beslenme bilgilerinin besin etiketi okuma alışkanlığı düşük olan kişilere göre daha yüksek olduğu bildirilmiştir (Misra, 2007). Araştırmamız, Rasberry ve arkadaşları, Seçkin ve Misra'nın araştırma sonuçlarıyla benzerdir.

Araştırmamızda bireylerin beslenme bilgi düzeyleri ile besin etiketi okuma tutumları BEOTÖ'den aldıkları puanlara göre incelenmiş ve düşük bilgi düzeyine sahip bireylerin $53,26 \pm 21,12$ puan, orta bilgi düzeyine sahip kişilerin $42,72 \pm 10,94$ puan ve yüksek bilgi düzeyine sahip kişilerin $86,54 \pm 16,46$ puan aldıkları saptanmıştır. Bu

verilere göre yüksek beslenme bilgi düzeyine sahip bireylerin ortalaması, düşük beslenme bilgi düzeyine sahip bireylerin ortalamasına ve orta beslenme bilgi düzeyine sahip bireylerin ortalamasına göre istatistiksel olarak yüksek bulunmuştur. Araştırmaya katılan bireylerin beslenme bilgi düzeylerine göre BEOTÖ toplam puanları arasında istatistiksel olarak anlamlı fark olduğu bulunmuştur. Başka bir çalışmada üniversite öğrencilerine besin etiketi okuma konusunda bilgilendirici eğitim faaliyeti başlatılmıştır ve sonuca göre verilen eğitimin öğrencilerin besin etiketi hakkında bilgi düzeylerini arttırdığı belirtilmiştir (Marietta ve ark., 1999). Başka bir çalışmada katılımcıların beslenme alanındaki bilgisi yüksek ve sağlıklı beslenme davranışı gösteren bireylerin besin etiketi okuma düzeylerinin daha yüksek olduğu belirtilmiştir (Cooke ve Papadaki, 2014). Araştırma sonucumuz, incelediğimiz çalışma sonuçları ile benzerdir.

Yapılan bu araştırmaya katılan bireylerin cinsiyetlerine göre beslenme bilgi düzeyi bulgularının tanımlayıcı istatistikleri incelendiğinde, erkek bireylerin beslenme bilgi düzeylerine göre %37,1'inin (10 kişi) düşük bilgi düzeyine, %37,1'inin (10 kişi) orta bilgi düzeyine ve %25,8'inin (7 kişi) yüksek bilgi düzeyine sahip olduğu, kadın bireylerin beslenme bilgi düzeylerine göre %16,7'sinin (14 kişi) düşük bilgi düzeyine, %36,9'unun (31 kişi) orta bilgi düzeyine ve %46,4'ünün (39 kişi) yüksek bilgi düzeyine sahip olduğu bulunmuştur. Araştırmaya katılan kadın ve erkek cinsiyetin BBÖ'den aldıkları puan ortalaması hesaplandığında erkek katılımcıların ortalama BBÖ puanı $88,67 \pm 14,67$ iken kadın katılımcıların ortalama BBÖ puanı $95,62 \pm 16,28$ olarak bulunmuştur. Bu farklılığın nedeni olarak erkeklerin beslenmeye olan ilgisinin daha az olması ve kadınların besin hazırlama süreci için besin alışverişi konusunda daha ön planda olmaları ile ilgili olduğu gösterilebilir.

Avusturyalı katılımcılarla gerçekleştirdiği çalışmada, kadın katılımcıların beslenme bilgisi alanında aldığı puan ortalamasının $67,0 \pm 17,5$ olduğu, erkeklerin aldığı puan ortalamasının ise kadınlardan daha düşük ve $59,7 \pm 18,7$ olduğu tespit edilmiştir (Hendie ve ark., 2008). Öğrencilerin cinsiyete göre beslenme davranışları ve beslenme bilgi düzeylerinin ölçüldüğü bir araştırmada, kadın katılımcıların iyi beslenme bilgisine sahip olma oranı %34,7 iken, erkek katılımcıların oranı % 25,1 olarak bildirilmiştir. Bu duruma göre kadın cinsiyetine sahip öğrencilerin beslenme bilgisi erkek cinsiyete sahip öğrencilere göre yüksek bulunmuştur (Zaborowicz ve ark.,

2016). Yetişkinler için beslenme bilgi ölçeği geliştirilen bir çalışmada; erkek katılımcıların beslenme bilgisinin kadınların katılımcılardan daha yüksek bildirilmiştir (Batmaz, H., 2018). Araştırmamızdaki cinsiyetlerine göre beslenme bilgi düzeyi sonuçları Hendie ve arkadaşları ile Zaborowicz ve arkadaşlarının çalışmaları ile benzerlik gösterirken Batmaz'ın çalışması ile farklılık göstermektedir.

Araştırmaya katılan bireylerin eğitim seviyelerine göre BBÖ toplam puanları arasında bir ilişki bulunamamıştır. Çalışmamızda eğitim seviyesi durumlarına göre BBÖ puanı ortalaması hesaplanmıştır. Bu verilere göre ilköğretim eğitim seviyesine sahip bireylerin $81,56 \pm 15,95$ puan, ortaöğretim eğitim seviyesine sahip bireylerin $91,60 \pm 15,52$ puan, lisans eğitim seviyesine sahip bireylerin $97,28 \pm 15,06$ puan ve lisansüstü eğitim seviyesine sahip bireylerin $103,18 \pm 16,14$ puan aldıkları saptanmıştır. Sonuç incelendiğinde, BBÖ toplam puanlarında lisansüstü eğitim seviyesine sahip bireylerin puan ortalaması ve lisans eğitim seviyesine sahip olan bireylerin puan ortalaması diğer eğitim düzeyindeki bireylere göre daha yüksek bulunmuştur. Bir araştırmada, lisansüstü eğitim seviyesindeki katılımcıların beslenme bilgi düzeyleri diğer gruplardan daha yüksek bulunmuştur (Batmaz, H., 2018). Orta yaş ve üzeri katılımcılarla yapılan bir çalışmada ortaöğrenim mezunu olan katılımcıların beslenme bilgi düzeyleri ilköğretim eğitim mezunu olan katılımcılardan istatistiksel olarak anlamlı derecede yüksek bulunduğu bildirmiştir. Parmenter ve arkadaşlarının çalışmasında ise eğitim seviyesi arttıkça beslenme bilgi düzeyinin de artış gösterdiği bildirilmiştir (Parmenter ve ark., 2000). İncelediğimiz bu çalışmalardaki eğitim seviyesi ile bilgi düzeyi arasındaki doğru orantılı artış bizim çalışmamız ile benzerlik göstermektedir.

Araştırmamıza katılan bireylerin yaşları ile BBÖ puanları arasındaki ilişki incelendiğinde, kadın bireylerin yaşları arttıkça BBÖ toplam puanlarında %31,3'lük azalma bulunmuştur. Bu sonuçtan hareketle bireylerin yaşları arttıkça beslenme bilgi düzeylerinin azaldığı, genç bireylerin yaşlı bireylere göre beslenme bilgisinin daha iyi olduğu söylenebilir. Batmaz'ın araştırmasına göre 35-50 yaş aralığındaki bireyler 51-65 ve 18-34 yaş aralığında olan bireylere göre daha yüksek beslenme bilgi düzeyine sahiptir (Batmaz, H., 2018). Başka bir çalışmada spor antrenörlerine sporcu beslenmesi bilgi anketi uygulanmış ve beslenme bilgileri ölçülmüştür. Çalışma sonucunda en yüksek yaş aralığına sahip grubun sporcu beslenmesi bilgi düzeyleri en

yüksek bulunmuştur (Cockburn ve ark., 2014). Başka bir çalışmada 35 yaş ve üzeri kişilerin beslenme bilgi puanlarının 18-34 yaş aralığındaki kişilerin beslenme bilgi puanlarına göre daha yüksek olduğu belirtilmiştir (Hendie ve ark., 2008). Yapılan bir çalışmada katılımcıların yaşları ile beslenme bilgi durumları karşılaştırılmış ve beslenme konusunda 35 yaş üzeri katılımcıların 35 yaş altı yetişkin katılımcılara göre daha bilgili oldukları bildirilmiştir (Yücel, B.,2015). Katılımcıların yaş durumlarının beslenme bilgi düzeylerine olan etkilerinin incelendiği çalışmaların genel sonucu 35-50 yaş aralığındaki orta yaşlı olarak adlandırılabilen bireylerin beslenme bilgi düzeyi 35 yaş altı genç yetişkinlere ve 50 yaş üstü yetişkin bireylere göre daha yüksektir. İncelediğimiz çalışmaların sonuçları ile araştırmamızın sonucu farklılık göstermektedir.



SONUÇ

Bu çalışmada beslenme danışmanlığı alan bireylerin besin etiketi okuma düzeylerinin nasıl olduğu, besin etiketi okuma durumları ile beslenme bilgi düzeyi ve diyetle uyum durumlarının arasındaki ilişki incelenmiştir. Beslenme bilgi düzeyi iyi olan bireylerin etiket okuma düzeylerinin daha iyi olup olmadığı, besin etiketi okuyan bireylerin diyetle uyumlarının daha iyi olup olmadığı sorgulanmıştır.

- Araştırmaya katılan bireylerin yarısından fazlası (%57,7) besin etiketi okumadığını belirtmiştir.
- Araştırmaya göre bireylerin eğitim seviyesi arttıkça besin etiketi okuma tutumları ve beslenme bilgi düzeyleri artış göstermektedir.
- Besin etiketi okuyan katılımcıların çoğunluğu besin etiketini okumama nedeni olarak 'sağlık sorunum olmasa bile sağlığım için bakarım' yanıtını vermiştir.
- Besin etiketi okumayan katılımcıların çoğunluğu besin etiketi okuma nedeni olarak besin etiketlerinin dikkat çekici olmadığını belirtmiştir.
- Araştırmada besin etiketi okuyanların okumayan bireylere göre besin etiketi okuma tutumlarının ve beslenme bilgi düzeylerinin daha yüksek olduğu bulunmuştur.
- Araştırmaya göre, diyetlerinde diyetisyenin tüketilmesini istemediği yasaklı gıdaları tüketen katılımcıların yasaklı gıda tüketmeyen katılımcılara göre besin etiketi okuma tutumlarının ve beslenme bilgi düzeylerinin daha düşük olduğu bulunmuştur.
- Araştırmaya göre katılımcıların öğün saatlerine uyum gösterme durumlarının artması ile besin etiketi okuma tutumlarının ve beslenme bilgi düzeylerinin artış gösterdiği bulunmuştur.
- Araştırmaya göre yüksek beslenme bilgi düzeyine sahip katılımcıların besin etiketi okuma tutumlarının düşük beslenme bilgi düzeyine sahip katılımcıların aldıkları puan ortalamasından daha yüksek olduğu bulunmuştur.
- Araştırmaya göre, katılımcıların yaş, bel çevresi ve bel/kalça değerleri arttıkça besin etiketi okuma tutumlarında azalma olduğu bulunmuştur.

- Araştırmaya göre, katılımcıların yaş, “BKİ (kg/m²)”, “Bel Çevresi (cm)”, “Bel/Kalça Oranı” değerleri arttıkça beslenme bilgi düzeylerinde azalma olduğu bulunmuştur.
- Araştırmaya katılan bireylerin besin etiketi okuma tutumları arttıkça beslenme bilgi düzeylerinde artma olduğu bulunmuştur.

Bireyler, tüketecekleri besine ait bilgiye en kısa ve kolay yoldan besin etiketi ile ulaşabilirler. Besin etiketlerinin etkili bir beslenme aracı olarak kullanılabilmesi için besin etiketleri iyi anlaşılmalıdır. Bu konuda tüketicilerin besin etiketlerini anlama ve bilgiyi kullanma konusunda bilinçlendirilmelidir. Besin etiketlerinin daha iyi anlaşılması ve kullanım sıklığının artırılarak bireylerin bilinçlendirilmesi için sağlık profesyonelleri, etiketleri bir beslenme eğitim aracı olarak kullanabilir.

Besin etiketlerinde yer alan besine ait bilgilerin detaylı ve anlaşılır şekilde belirtilmesi, tüketicilerin besin seçiminde doğru karar verebilmesi ve bu kararları sonucunda tükettikleri sağlıklı gıda oranlarını artırmalarına destek olabilir.

Tüketicilerin beslenme ve gıda etiketlerine yönelik bilişsel ve davranışsal tutumlarını geliştirmek amacıyla etkili beslenme eğitimleri düzenlemek bireylerin bilgi düzeyinin artırılmasında etkili olabilir. Bireyleri beslenme konusunda bilinçlendirmek bireyleri sağlıklı seçimler yapmaya yönlendirerek doğru besinlere ulaşmalarını sağlayabilir. Bu eğitimler, tüketicilerin daha bilinçli ve sağlıklı beslenme alışkanlıkları geliştirmelerine yardımcı olabilir.

Kaynakça

- Açkur E. N. (2023). Beslenme tedavisi alan ve almayan preobez ve obez bireylerin akdeniz diyet uyumu ve diyet kalite indeksleri ve antropometrik ölçümlerinin karşılaştırılması. Nuh Naci Yazgan Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Kayseri.
- Asig, N. (2022). Tıbbi Beslenme Tedavisi Uygulayan Bireylerin Diyete Uyum ve Memnuniyetlerinin Araştırılması, Mersin Üniversitesi Tıp Fakültesi Aile Hekimliği Anabilim Dalı, Mersin.
- Balani, R., Herrington, H., Bryant, E., Lucas, C., & Kim, S. C. (2019). Nutrition knowledge, attitudes, and self-regulation as predictors of overweight and obesity. *Journal of the American Association of Nurse Practitioners*, 31(9), 502-510.
- Batmaz, H. (2018). Yetişkinler için beslenme bilgi düzeyi ölçeği geliştirilmesi ve geçerlik-güvenilirlik çalışması, yayımlanmış yüksek lisans tezi, Marmara Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, İstanbul.
- Baysal, A. (1993). Gençliğin beslenme sorunları. *Sosyal Politika Çalışmaları Dergisi*, 3(3).
- Baysal, A. (2004). *Beslenme*. Hatiboğlu Yayınevi.
- Baysal, A. (2014). Genel Değerlendirme. *Beslenme ve Diyet Dergisi*, 42(1), 1-3
- Bentli, S. (2018) Online diyet yapan ve diyetisyen takibinde diyet yapan bireylerin diyete uyumları ve ağırlık kayıplarının karşılaştırılması, Haliç Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, İstanbul.
- Besler, H. T., Buyuktuncer, Z., & Uyar, M. F. (2012). Consumer understanding and use of food and nutrition labeling in Turkey. *Journal of nutrition education and behavior*, 44(6), 584-591.
- Cannoosamy, K., Pugo-Gunsam, P. & Jeewon, R. (2014). Consumer Knowledge and Attitudes Toward Nutritional Labels, *Journal of Nutrition Education and Behavior*, 46 (5), 334-340

- Cebeci, A., & Güneş F. E. (2017). Türkiye ve Avrupa'daki tüketicilerin gıda etiketi okuma tutumlarını etkileyen faktörlerin değerlendirilmesi. *Gümüşhane Üniversitesi Sağlık Bilimleri Dergisi*, 6(4), 261-267.
- Choi, J., Peters, M., & Mueller, R. O. (2010). Correlational analysis of ordinal data: from Pearson'sr to Bayesian polychoric correlation. *Asia Pacific education review*, 11, 459-466.
- Cooke, R., & Papadaki, A. (2014). Nutrition label use mediates the positive relationship between nutrition knowledge and attitudes towards healthy eating with dietary quality among university students in the UK. *Appetite*, 83, 297-303.
- Cilla, A., López-García, G., Blanco-Morales, V., Barberá, R., & Alegría, A. (2020). Labeling and nutritional education. In *Agri-Food Industry Strategies for Healthy Diets and Sustainability* (pp. 197-217). Academic Press.
- Cockburn, E., Fortune, A., Briggs, M., & Rumbold, P. (2014). Nutritional knowledge of UK coaches. *Nutrients*, 6(4), 1442-1453.
- Coşkun, F., & KAYIŞOĞLU, S. (2018). Besin etiketi okuma alışkanlıklarına ve etiket okumanın satın alma tercihlerine cinsiyetin etkisi: Tekirdağ ili örneği. *Akademik Gıda*, 16(4), 422-430.
- Demircioğlu, E. Ö., & Aslan, D. (2023). Halk Sağlığı Uygulamalarında Gıda Zenginleştirilmesi. *Sürekli Tıp Eğitimi Dergisi*, 32(1), 69-79.
- Drichoutis, A.C., Lazaridis, P., Nayga, R.M. (2005), Nutrition knowledge and consumer use of nutritional food labels, *European Review of Agricultural Economics*, 32, (1), 93–118, <https://doi.org/10.1093/erae/jbi003>
- Ebneter, D. S., Latner, J. D., & Nigg, C. R. (2013). Is less always more? The effects of low-fat labeling and caloric information on food intake, calorie estimates, taste preference, and health attributions. *Appetite*, 68, 92-97.
- Eroğlu, N. (2020). Özel beslenme merkezine başvuran yetişkin bireylerde zayıflama diyeti uyumunu etkileyen etmenlerin belirlenmesi, İstanbul Okan Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, İstanbul.

- Ersoy, A.F., Bekar, A., Yıldızlı, F. (2012). Tüketicilerin gıda ürünü satın almada etiket duyarlılığı. *1. Uluslararası Aile ve Tüketici Bilimleri Kongresi*, 07-10 Kasım, Antalya.
- Gazete, R. (2011). Türk Gıda Kodeksi Etiketleme Yönetmeliği. *Sayı*, 28157, 29.
- Gazete, T. R., & Yönetmeliği, T. G. K. B. 29.12. 2011.
- Göküstün, K. K., & Uçar, A. (2022). Makro besin öğeleri ve kardiyometabolik sağlık. *Beslenme ve Diyetetikte Biyopsikososyal Konulara Multidisipliner Yaklaşım*, 71.
- Graham, D.J., ve Laska, M.N. (2012), Nutrition Label Use Partially Mediates the Relationship between Attitude toward Healthy Eating and Overall Dietary Quality among College Students, *Journal of the Academy of Nutrition and Dietetics*, 112 (3), 414-418.
- Grunert, K. G., Wills, J. M., & Fernández-Celemín, L. (2010). Nutrition knowledge, and use and understanding of nutrition information on food labels among consumers in the UK. *Appetite*, 55(2), 177-189.
- Guthrie, J. F., Fox, J. J., Cleveland, L. E., & Welsh, S. (1995). Who uses nutrition labeling, and what effects does label use have on diet quality?. *Journal of Nutrition education*, 27(4), 163-172.
- Gülsöz, S. (2017). Yirmi yaş ve üzeri bireylerin sürdürülebilir beslenme konusundaki bilgi düzeylerinin ve uygulamalarının değerlendirilmesi, Başkent Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Ankara.
- Gültekin, B. (2019). Adölesanlarda sağlık algısının besin etiketi okuma alışkanlıkları üzerine etkisi, Necmettin Erbakan Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Konya.
- Güneş, F. E., Aktaç, Ş., & Korkmaz, B. İ. O. (2014). Tüketicilerin gıda etiketlerine yönelik tutum ve davranışları. *Akademik Gıda*, 12(3), 30-37.
- Güneş, F.E., Aktaç, Ş., Korkmaz, İ.O. (2014), Tüketicilerin gıda etiketlerine yönelik tutum ve davranışları, *Akademik Gıda*, 12 (3), 30-37

- Hendrie G. A., Coveney J., Cox D. Exploring Nutrition Knowledge and The Demographic Variation In Knowledge Levels In An Australian Community Sample, *Public Health Nutrition*: 2008, 11(12), s: 1365–1371.
- Kang, H. T., Shim, J. Y., Lee, Y. J., Linton, J. A., Park, B. J., & Lee, H. R. (2013). Reading nutrition labels is associated with a lower risk of metabolic syndrome in Korean adults: The 2007–2008 Korean NHANES. *Nutrition, Metabolism and Cardiovascular Diseases*, 23(9), 876-882.
- Kılıç, E. ve Şanlıer, N., (2007). Üç kuşak kadınının beslenme alışkanlıklarının karşılaştırılması. *Kastamonu Eğitim Dergisi*, 15(1), 31-44.
- Kulcu, A. (2019). Bireylerin beslenme danışmanlığı hizmeti alma durumlarına göre besin etiketlerine yönelik bilgi, tutum ve davranışlarının belirlenmesi, Selçuk Üniversitesi, Konya.
- Kurt, Begüm. (2022). Investigation of the effect of nutrition knowledge level on the habit of reading food labels in female individuals. Yeditepe University Institute of Health Sciences, İstanbul.
- Lam, C., & Patel, P. (2023). Food, Drug, and Cosmetic Act. In *StatPearls [Internet]*. StatPearls Publishing.
- Leahey, T. M., Crowther, J. H., & Irwin, S. R. (2008). A cognitive-behavioral mindfulness group therapy intervention for the treatment of binge eating in bariatric surgery patients. *Cognitive and Behavioral Practice*, 15(4), 364-375.
- Lloyd-Jones, D. M., Allen, N. B., Anderson, C. A., Black, T., Brewer, L. C., Foraker, R. E., ... & American Heart Association. (2022). Life's essential 8: updating and enhancing the American Heart Association's construct of cardiovascular health: a presidential advisory from the American Heart Association. *Circulation*, 146(5), e18-e43.
- Mahgoub, S. E., Lesoli, P. P., & Gobotswang, K. (2007). Awareness and use of nutrition information on food packages among consumers in Maseru (Lesotho). *African Journal of Food, Agriculture, Nutrition and Development*, 7(6).
- Marietta, A. B., Welshimer, K. J., & Anderson, S. L. (1999). Knowledge, attitudes, and behaviors of college students regarding the 1990 Nutrition Labeling

- Education Act food labels. *Journal of the American Dietetic Association*, 99(4), 445-449.
- Miller, C. K., Kristeller, J. L., Headings, A., Nagaraja, H., & Miser, W. F. (2012). Comparative effectiveness of a mindful eating intervention to a diabetes self-management intervention among adults with type 2 diabetes: a pilot study. *Journal of the Academy of Nutrition and Dietetics*, 112(11), 1835-1842.
- Misra, R. (2007). Knowledge, attitudes, and label use among college students. *Journal of the American Dietetic Association*, 107(12), 2130-2134.
- Niemeier, H. M., Leahey, T., Palm Reed, K., Brown, R. A., & Wing, R. R. (2012). An acceptance-based behavioral intervention for weight loss: a pilot study. *Behavior therapy*, 43(2), 427-435. <https://doi.org/10.1016/j.beth.2011.10.005>.
- Onbaşı, Z. Ç., & Ok, M. A. (2022). Ağırlık Yönetiminde Yaklaşımlar ve Beslenme Bilgi Düzeyi ile İlişkisi. *Başkent Üniversitesi Sağlık Bilimleri Fakültesi Dergisi-BÜSBİD*, 7(1).
- Önder, S. (2022). Beslenme danışma merkezine başvuran obez bireylerin 3 yıllık izlem sonuçlarının ve yeme farkındalığı davranışlarının araştırılması, Hasan Kalyoncu Üniversitesi Lisansüstü Eğitim Enstitüsü. Gaziantep
- Öztürk Duran, E. (2017). Obez ve normal ağırlıktaki bireylerin besin etiketi okuma alışkanlıkları. Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Ankara.
- Öztürk, Y. E., Uyar, G. Ö., Serin, Y., & Gürkan, Ö. E. (2018). Çölyak hastalığında glutensiz diyet tedavisi: Bir olgu sunumu. *Beslenme ve Diyet Dergisi*, 46(3), 320-324.
- Parmenter, K., Waller, J., & Wardle, J. (2000). Demographic variation in nutrition knowledge in England. *Health education research*, 15(2), 163-174.
- Pekcan, A. G. (2019). Sürdürülebilir beslenme ve beslenme örüntüsü: bitkisel kaynaklı beslenme. *Beslenme ve Diyet Dergisi*, 47(2), 1-10.
- Pettigrew, S., Jongenelis, M., Maganja, D., Hercberg, S., & Julia, C. (2023). The ability of nutrition warning labels to improve understanding and choice outcomes among consumers demonstrating preferences for unhealthy foods. *Journal of the Academy of Nutrition and Dietetics*.

- Rasberry, C. N., Chaney, B. H., Housman, J. M., Misra, R., & Miller, P. J. (2007). Determinants of nutrition label use among college students. *American Journal of Health Education, 38*(2), 76-82.
- Seçkin, S. (2019). Üniversite Öğrencilerinin Besin Etiketleri Okuma Alışkanlıklarının ve Tutumlarının Saptanması, Doğu Akdeniz Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Kıbrıs.
- Speirs, K. E., Messina, L. A., Munger, A. L., & Grutzmacher, S. K. (2012). Health literacy and nutrition behaviors among low-income adults. *Journal of health care for the poor and underserved, 23*(3), 1082-1091.
- Stran, K. A., & Knol, L. L. (2013). Determinants of food label use differ by sex. *Journal of the Academy of Nutrition and Dietetics, 113*(5), 673-679.
- Theethira, T. G., & Dennis, M. (2015). Celiac disease and the gluten-free diet: consequences and recommendations for improvement. *Digestive Diseases, 33*(2), 175-182.
- Thompson, J., Tod, A., Bissell, P., & Bond, M. (2017). Understanding food vulnerability and health literacy in older bereaved men: A qualitative study. *Health Expectations, 20*(6), 1342-1349.
- Toward an understanding of consumers' perceptions of food labels. *The International Food and Agribusiness Management Review, 2*(1), 29-45.
- TÜBER (Türkiye'ye Özgü Besin ve Beslenme Rehberi). (2015). Hacettepe Üniversitesi Yayınları, Ankara.
- Türkiye Diyetisyenler Derneği. (n.d.). Yeterli ve dengeli beslenme. [Http://Www.Tdd.Org.Tr/Index.Php/Halkicin/Yeterli-ve-Dengeli-Beslenme](http://www.tdd.org.tr/index.php/halkicin/yeterli-ve-dengeli-beslenme).
- Ünsal, A. (2019). Beslenmenin önemi ve temel besin öğeleri. *Kırşehir Ahi Evran Üniversitesi Sağlık Bilimleri Dergisi, 2*(3), 1-10.
- Vijaykumar, S., Lwin, M. O., Chao, J., & Au, C. (2013). Determinants of food label use among supermarket shoppers: a Singaporean perspective. *Journal of nutrition education and behavior, 45*(3), 204-212.
- World Health Organization. (2003). Adherence to Long Term Therapies: Evidence for Action. Geneva, Switzerland, 2003.

- WHO. (2016). Global report on diabetes. Geneva: World Health Organization.
- World Health Organization. (2018). WHO report on surveillance of antibiotic consumption: 2016-2018 early implementation.
- Yavuz, C. M., & Başıyigit, N. (2022). Beslenme ve sağlıkla ilgili davranışların makro besin öğesi alımı üzerine etkisi. *Sağlık ve Yaşam Bilimleri Dergisi*, 4(3), 279-284.
- Yong Kang C, Ming MF, Debbie Ann Loh (2015) Socio-demographic and lifestyle factors associated with nutrition label use among Malaysian adults. *British Food Journal* 117(11): 2777-2787.
- Yücel, B. (2015). Sağlık alışanlarının beslenme alışkanları ve beslenme bilgi düzeylerinin incelenmesi. Başkent Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Ankara.
- Zaborowicz, K., Czarnocinska, J., Galinski, G., Kazmierczak, P., Górka, K., & Durczewski, P. (2016). Evaluation of selected dietary behaviours of students according to gender and nutritional knowledge. *Roczniki państwowe zakładu higieny*, 67(1).

EKLER

EK – 1 ETİK KURUL ONAYI

BELGE TARİHİ: 18.08.2023 BELGE SAYISI: 230000852



T.C.
İSTANBUL SABAHATTİN ZAİM ÜNİVERSİTESİ REKTÖRLÜĞÜ
ETİK KURULU

ETİK ONAY BELGESİ

Tarih	07.07.2023
Sayı	2023/06
Araştırmanın Niteliği	Yüksek Lisans Tezi
Araştırmanın Adı	<i>Beslenme Danışmanlığı Alan Bireylerde Etiket Okuma, Beslenme Bilgi Düzeyi ve Diyete Uyum Arasındaki İlişkinin Belirlenmesi</i>
Sorumlu Araştırmacının Adı Soyadı	Nur ORHAN
Danışman Adı Soyadı	Dr. Öğr. Üyesi Elif EDE ÇİNTESUN
Karar	UYGUNDUR

(İstanbul Sabahattin Zaim Üniversitesi Etik Kurulu'nun kararı tavsiye niteliğinde olup, Üniversitemizle ilgili etik ilkelerinin belirlenmesi ve değerlendirilmesi amacını taşımaktadır.)

(Katıldı)
Prof. Dr. Kadir CANATAN
Başkan

(Katıldı)
Prof. Dr. Mehmet Emin KÖKTAŞ
Başkan V.

(Katıldı)
Prof. Dr. Mustafa ATEŞ
Üye

(Katıldı)
Prof. Dr. Beytullah KAYA
Üye

(Katıldı)
Prof. Dr. Ayşe Nefise BAHÇECİK
Üye

(Katıldı)
Prof. Dr. Yahya Kemal YOĞURTÇU
Üye

(Katıldı)
Av. Bilal ŞAMAT
Üye

Kurul Yeminli Kâtibi

Zeyneb Funda TEZ KURTULUŞ

1 / 1



Bu belge, güvenli elektronik imza ile imzalanmıştır.
Belge Doğrulama Kodu: TACUUCD Belge Takip Adresi: <https://ubys.i.zu.edu.tr/ERMS/Record/ConfirmationPage/Index>

EK-2 BİLGİLENDİRİLMİŞ GÖNÜLLÜ OLUR FORMU

BİLGİLENDİRİLMİŞ GÖNÜLLÜ OLUR FORMU

Sizi Diyetisyen Nur Orhan tarafından yürütülen “**Beslenme Danışmanlığı Alan Bireylerde Etiket Okuma, Beslenme Bilgi Düzeyi ve Diyete Uyum Arasındaki İlişkinin Belirlenmesi**” başlıklı araştırmaya davet ediyoruz. Bu araştırmanın amacı Bu tezin temel amacı, beslenme danışmanlığı alan bireylerde besin etiketi okuma durumu, beslenme bilgi düzeyi ve diyete uyum arasındaki ilişkinin belirlenmesidir. Araştırmada sizden tahminen 10 dakika ayırmanız istenmektedir. Bu çalışmaya katılmak tamamen **gönüllülük** esasına dayanmaktadır. Çalışmanın amacına ulaşması için sizden beklenen, bütün soruları eksiksiz, kimsenin baskısı veya telkini altında olmadan, size en uygun gelen cevapları içtenlikle verecek şekilde cevaplamanızdır. Bu formu okuyup onaylamanız, araştırmaya katılmayı kabul ettiğiniz anlamına gelecektir. Ancak, çalışmaya katılmama veya katıldıktan sonra herhangi bir anda çalışmayı bırakma hakkına da sahipsiniz. Bu çalışmadan elde edilecek bilgiler tamamen araştırma amacı ile kullanılacak olup kişisel bilgileriniz **gizli tutulacaktır**. Araştırmada Kişisel veri toplanacağından **6698 sayılı Kişisel Verilerin Korunması Kanunu** ve ilgili mevzuat uyarınca kişisel verileri korumak amacıyla gerekli tüm tedbirler alınacaktır. Eğer araştırmanın amacı ile ilgili verilen bu bilgiler dışında şimdi veya sonra daha fazla bilgiye ihtiyaç duyarsanız araştırmacıya şimdi sorabilir veya diyetisyennurgunes@ gmail.com e-posta adresi ve 05545083215 numaralı telefondan ulaşabilirsiniz.

Yukarıda yer alan ve araştırmadan önce katılımcıya verilmesi gereken bilgileri okudum ve katılmam istenen çalışmanın kapsamını ve amacını, gönüllü olarak üzerime düşen sorumlulukları anladım. Çalışma hakkında yazılı ve sözlü açıklama aşağıda adı belirtilen araştırmacı tarafından yapıldı. Bana, çalışmanın muhtemel riskleri ve faydaları sözlü olarak da anlatıldı. Kişisel bilgilerimin özenle korunacağı konusunda yeterli güvence verildi.

Bu koşullarda söz konusu araştırmaya kendi isteğimle, hiçbir baskı ve telkin olmaksızın katılmayı kabul ediyorum.

Katılımcının:

Adı-Soyadı:

İmzası:

İletişim Bilgileri: e-posta:

Telefon:

Velayet veya Vesayet Altında Bulunanlar İçin:

Veli veya Vasisinin

Adı-Soyadı:

İmzası:

Araştırmacının

Adı-Soyadı:

İmzası:

Adı-Soyadı:

İmzası:

EK – 3 Anket Formu

Sayın Katılımcı,

Sizi **Diyetisyen Nur Orhan** tarafından yürütülen “**Beslenme Danışmanlığı Alan Bireylerde Etiket Okuma, Beslenme Bilgi Düzeyi ve Diyete Uyum Arasındaki İlişkinin Belirlenmesi**” başlıklı araştırmaya davet ediyoruz. Bu araştırmanın amacı beslenme danışmanlığı alan bireylerde besin etiketi okuma durumu, beslenme bilgi düzeyi ve diyete uyum arasındaki ilişkinin incelenmesidir. Araştırmada sizden tahminen 10 dakika ayırmanız istenmektedir. Bu çalışmaya katılmak tamamen gönüllülük esasına dayanmaktadır. Sorulara içtenlikle vereceğiniz cevaplar araştırmanın doğruluğu açısından son derece önemli olup, katılımınız için teşekkür ederiz.

ANKET FORMU:

A. DEMOGRAFİK VE GENEL BİLGİLER

1. Yaş:
2. Cinsiyet:
 - a. Kadın
 - b. Erkek
3. Eğitim Seviyesi:
 - a. İlköğretim mezunu
 - b. Ortaöğretim mezunu
 - c. Lisans
 - d. Lisansüstü
 - e. Okuryazar değil
4. Gelir Durumu:
 - a. Gelir giderden az
 - b. Gelir gidere denk
 - c. Gelir giderden fazla
5. Mesleğiniz:
 - a. Ev Hanımı
 - b. Memur
 - c. Özel Sektör
 - d. İşçi
 - e. Emekli
 - f. Diğer:
6. Almakta olduğunuz diyet danışmanlığının süresi:
 - a. Bir aydan az
 - b. 1-3 ay
 - c. 4-6 ay
 - d. 6 ay ve üzeri

7. Uyguladığınız beslenme modeli nedir?

- a. Akdeniz tipi beslenme
- b. Aralıklı Oruç
- c. Ketojenik Diyet
- d. Diğer:

8. Antropometrik Ölçümler

Ağırlık:

Uzunluk:

Bel çevresi:

Kalça çevresi:

Bel/Kalça Oranı:

Vücut Yağı %:

Yağsız Kitle %:

Sıvı %:

B. BESİN ETİKETİ OKUMA ALIŞKANLIKLARI

1. Besin etiketi okuyor musunuz?

- a. Evet
- b. Hayır

2. Besin etiketi okumanızın nedeni nedir?

- a. Besin etiketi okumamı gerektiren bir sağlık sorununa sahibim.
- b. Sağlık sorunum olmasa bile sağlığım için bakarım.
- c. Sağlıklı olmasını önemsemem sadece kilomu düşündüğüm için bakarım.
- d. Merak ettiğim ve ilgi duyduğum için bakarım.
- e. Diğer.....

3. Gıdaların besin etiketlerini okumamanızın nedenleri aşağıdakilerden hangisi/hangileridir? (Birden fazla şıkkı işaretleyebilirsiniz)

- a. Besin etiketleri dikkat çekici değil.
- b. Besin etiketi üzerinde yazılan bilgilerde anlaşılmayan kelimeler kullanılıyor.
- c. Besin etiketindeki yazılar çok küçük olduğundan göremiyorum.
- d. Sağlıklı ve yeterli kiloda olduğumdan dolayı bakmıyorum.
- e. Besin etiketinde yazılanların doğru olmadığını düşünüyorum.
- f. Aldığım ürünün içinde ne olduğunu biliyorum.
- g. Tükettiğim gıdaların içindekilerini öğrenmekten korkuyorum.

C. BESİN ETİKETİ OKUMA TUTUM ÖLÇEĞİ

Aşağıda besin etiketi okumayla ilgili 30 öneri yer almaktadır. Lütfen sizin için uygun olan ifadeyi (X) ile işaretleyiniz.	Hiç Katılmıyorum	Katılmıyorum	Kararsızım	Katlıyorum	Tamamen Katlıyorum
1. Satın aldığım ambalajlı ürünlerin besin etiketini okurum.					
2. Besin etiketinin içeriğini anlayabiliyorum.					
3. Besin etiketi ürün satın alabilmem için önemlidir.					
4. Ambalajı güzel olan ürünlerin besin etiketine bakmam.					
5. Satın aldığım ürünlerim besin etiketi içeriğini yeterli buluyorum.					
6. Ürünleri satın alabilmem için besin etiketinin olması gerekir.					
7. Satın aldığım ambalajlı ürünlerin üretim tarihi benim için önemlidir.					
8. Satın aldığım ambalajlı ürünlerin son tüketim tarihi benim için önemlidir.					
9. Satın aldığım ambalajlı ürünlerin menşei (üretildiği ülke) benim için önemlidir.					
10. Satın aldığım ürünün raf ömrü benim için önemlidir.					
11. Satın aldığım ürünün üretici firması benim için önemlidir.					
12. Satın aldığım ürünün üretici firmasının adresi benim için önemlidir.					
13. Satın aldığım ürünün miktarı (gramı hacmi) benim için önemlidir.					
14. Satın aldığım ürünün içindekiler listesi benim için önemlidir.					
15. Satın aldığım ürünün alerjen listesibenim için önemlidir.					
16. Satın aldığım ürünün tüketim şekli (ör. Soğuk içiniz) benim için önemlidir.					
17. Satın aldığım ürünün saklama talimatı (ör. Oda sıcaklığında saklayınız) vermesini önemserim.					
18. Satın aldığım ürünün üzerinde üretim izninin olması benim için önemlidir.					

19. Satın aldığım ürünlerin besin içeriğinin sağlıklı olması benim için önemlidir.					
20. Bildiğim markaların besin etiketine bakarım.					
21. Bilmediğim markaların besin etiketine bakarım.					
22. Ön paket etiketi (paketin önünde yazan besin bilgisi) olan ürünlerin, arkasındaki besin etiketine bakmam.					
23. Reklamları olan ürünlerin besin etiketine bakmayı gereksiz bulurum.					
24. İlk defa alacağım ürünlerin besin etiketine bakarım.					
25. Sağlık beyanı içeren ürünleri daha çok tüketirim.					
26. TSE, sağlık bakanlığı onaylarına bakarım.					
27. Fiyatı yüksek olan yiyeceklerin, besin etiketine bakarım.					
28. Fiyatı düşük olan yiyeceklerin, besin etiketine bakarım.					
29. İndirimde olan ürünlerin, besin etiketine bakarım.					
30. Ambalajlı besin ürünlerinin üzerinde E kodu olan katkı maddelerine (koruyucu, renklendirici) bakarım					

D. BESLENME BİLGİ ÖLÇEĞİ

Lütfen her madde için en uygun olan seçeceği işaretleyin.	Kesinlikle Katılıyorum	Katılıyorum	Kararsızım	Katılmıyorum	Kesinlikle Katılmıyorum
1. Protein yalnızca hayvansal besinlerden sağlanır.					
2. Meyvede en fazla bulunan karbonhidrat türü früktozdur.					
3. Sütün karbonhidratı laktozdur.					
4. Balık omega 3'ün en iyikaynağıdır.					
5. Yağlar vücuda en az enerji veren besin ögesidir.					
6. Kolesterol yalnızca bitkisel besinlerde bulunur.					
7. Süt ve süt ürünleri kalsiyumun en iyi kaynağıdır.					
8. D vitamini güneş ışınların ile vücut tarafından yapılabilmektedir.					
9. B grubu vitaminler yağda eriyen vitaminlerdir.					
10. Çilek, domates, yeşil sebzeler ve turunçgiller C vitamininden yetersizdir.					
11. Et grubundaki besinler protein, demir ve çinkodan zengindir.					
12. Kuru baklagiller protein, kalsiyum, çinko, magnezyum ve demir yönünden zengindir.					
13. Karbonhidrattan zengin olan ekmek, makarna, pirinç, ve bulgur tahıl grubundaki besinlerdendir.					
14. Sebze ve meyvelerin önemli bir kısmını su oluşturmaktadır.					
15. Taze sebze ve meyveler, tam tahıllı ürünler ve kuru baklagiller en iyi posa kaynaklarıdır.					

16. Şeker ve şekerli besinler mümkün olduğunca çok tüketilmelidir.					
17. Bal kan şekerini yükseltmez.					
18. B12 yetersizliğinde sinir sistemi hastalıkları ve anemi görülür.					
19. Günlük tuz tüketimi 1 tatlı kaşığından (6 gram) fazla olmamalıdır.					
20. Balık ve fındık, ceviz, badem gibi yağlı tohumların sık tüketilmesi kalp sağlığı açısından faydalıdır.					
21. Kan kolesterol seviyesi yüksek olan bir birey sakatat ve hayvansal yağları tüketmelidir.					
22. Posanın kanser ve kalp hastalıklarına karşı koruyucu etkisi vardır.					
23. Yemekle beraber çay, kahve, kola gibi içeceklerin içilmesi demirin vücutta kullanımını azaltır.					
24. Yemekle birlikte salata ve meyve gibi c vitamini kaynaklarını tüketmek demirin vücutta kullanımını artırır.					
25. İyot yetersizliği guatr hastalığına neden olur.					
26. Meyve ve sebzeler C vitamininden dolayı bağışıklığı güçlendirir.					
27. İshal (diyare) olan bir kişi besin ve su tüketimini arttırmalıdır.					
28. Posalı besinler bağırsak sağlığı için zararlıdır.					
29. Kalsiyum ve D vitamini kemik sağlığı açısından önemlidir.					
30. A vitamini içeren besinler göz sağlığı için faydalıdır.					
31. Probiyotikler bağırsak sağlığını korumaya yardımcıdır.					

E. DIYETE UYUM

1. Öğün atlarım.
 - a. Haftada 1-3
 - b. Haftada 3-5
 - c. Her gün
 - d. Günde birden çok kez
 - e. Hiç
2. Diyetisyenimin tüketmemi istemediği yasaklı gıdalardan tüketirim. (Şekerli besinler, kızartmalar, hamur işleri vb. gibi)
 - a. Haftada 1-3
 - b. Haftada 3-5
 - c. Her gün
 - d. Günde birden çok kez
 - e. Hiç
3. Yemeklerimi diyetisyenimin önerdiği pişirme metodları ile hazırlarım.
 - a. Haftada 1-3
 - b. Haftada 3-5
 - c. Her gün
 - d. Günde birden çok kez
 - e. Hiç
4. Diyetisyenimin hedeflediği günlük su tüketim miktarına uyarım.
 - a. Haftada 1-3
 - b. Haftada 3-5
 - c. Her gün
 - d. Günde birden çok kez
 - e. Hiç
5. Diyet listemdeki yemek porsiyonlarına (6-8 yk vb.) tam uyum gösteririm.
 - a. Haftada 1-3
 - b. Haftada 3-5
 - c. Her gün
 - d. Günde birden çok kez
 - e. Hiç
- 6- Diyet listemde belirtilen öğün saatine tam uyum gösteririm.
 - a. Haftada 1-3
 - b. Haftada 3-5
 - c. Her gün
 - d. Günde birden çok kez
 - e. Hiç

EK-4 Ölçek Kullanım İzni



Diyetisyen Nur GÜNEŞ ORHAN <diyetisyennurgunes@gmail.com>
Alici: dytseherseckin@gmail.com

6 Mart Pzt 11:08 ☆ ↶ ⋮

Merhaba Seher Hanım,

Ben İstanbul Sabahattin Zaim Üniversitesi Beslenme ve Diyetetik Bölümü yüksek lisans öğrencisi Dyt. Nur ORHAN yürütmeyi planladığımız bir araştırmada izniniz olursa Besin Etiket Okuma Tutum Ölçeğini kullanmak istiyoruz.

İyi çalışmalar dilerim.

Saygılarımla.



Seher Seckin <dytseherseckin@gmail.com>
Alici: ben

6 Mart Pzt 23:09 ☆ ↶ ⋮

Merhaba,

Evet tabii ki kullanabilirsiniz. İyi çalışmalar dilerim.

6 Mar 2023 Pzt, saat 10:09 ÖÖ tarihinde Diyetisyen Nur GÜNEŞ ORHAN <diyetisyennurgunes@gmail.com> şunu yazdı:



Diyetisyen Nur GÜNEŞ ORHAN <diyetisyennurgunes@gmail.com>
Alici: dythandeongun

26 Mart Paz 16:23 ☆ ↶ ⋮

Merhaba Hande Hanım,

Ben İstanbul Sabahattin Zaim Üniversitesi Beslenme ve Diyetetik Bölümü yüksek lisans öğrencisi Dyt. Nur ORHAN yürütmeyi planladığımız bir araştırmada izniniz olursa Beslenme Bilgi Ölçeğini kullanmak istiyoruz.

İyi çalışmalar dilerim.

Saygılarımla.



hande öngün <dythandeongun@gmail.com>
Alici: ben

27 Mart Pzt 09:16 ☆ ↶ ⋮

Merhaba,
Ölçeği kullanmanız uygundur.
İyi çalışmalar dilerim

*Doç. Dr. Hande ÖNGÜN YILMAZ
İstanbul Okan Üniversitesi
Sağlık Bilimleri Fakültesi
Beslenme ve Diyetetik Bölümü*

*Assoc. Prof. Hande ÖNGÜN YILMAZ
Istanbul Okan University
Faculty of Health Sciences
Department of Nutrition and Dietetics*

ÖZGEÇMİŞ

Nur ORHAN

A. EĞİTİM

Yüksek Lisans: İstanbul Sabahattin Zaim Üniversitesi, Beslenme ve Diyetetik Anabilim Dalı, 2024, İstanbul

Lisans: : İstanbul Sabahattin Zaim Üniversitesi, Beslenme ve Diyetetik Anabilim Dalı, 2020, İstanbul

B. MESLEKİ DENEYİM

2021- Diyetisyen Nur GÜNEŞ ORHAN Beslenme ve Diyet Danışmanlığı Merkezi

C. BİLDİRİ

Orhan, N. (2023). Obezite ve İnsülin Direnci İlişkisinin İncelenmesi. *9. Uluslararası Beslenme, Obezite ve Toplum Sağlığı Kongresi*. İstanbul.