

## ARAŞTIRMA

# İstanbul'da vitamin kullanım alışkanlıkları ve bu alışkanlıkları etkileyen faktörler üzerine bir araştırma

Fatma Çoşkun<sup>1</sup>, Halil Turhan<sup>2</sup>

**ÖZET:** Bu çalışmada İstanbul'da 4 farklı sosyo-kültürel grubu temsil eden 1000 kişilik denek grubunun vitamin kullanım alışkanlıkları ve tercihlerini etkileyen faktörlerin belirlenmesine çalışıldı. Araştırmaya katılan denekler tesadüfi örnekleme yöntemi ile seçildi ve yüz yüze görüşülerek kendilerinden konu ile ilgili soruları yanıtlamaları istendi. Araştırma sonucu elde edilen veriler, genel olarak ve aynı zaman da genel içerisindeki gruplara göre değerlendirilerek, grafik ve % oran olarak verildi. Araştırma sonucuna göre; kişilerin büyük bir çoğunluğunun düzensiz olarak vitamin kullanım alışkanlığına sahip olduğu, daha çok kendilerini iyi hissetmek, hastalıklara karşı dirençli olmak amacıyla vitamin kullanmayı tercih ettikleri tespit edildi. Daha iyi yaşam koşullarına ulaşmak için beslenmelerinde ki düzensizlik ve gıdalara olan güven kaygısı da kişileri vitamin kullanmaya yöneltmektedir. Bu noktada; vitamin tercihlerini nasıl yaptıkları ve yeterli bilince sahip olup olmadıkları incelendiğinde, sosyo-kültürel grupların birbirinden farklı olduğu tespit edildi. Kişiler beslenme ve vitamin kullanımı konusunda bilinçlendirilmelidir. Kişiler aynı zamanda, vitamin kullanımı ile ilgili tercih yaparken konusunda uzman kişilerden yardım almalıdırlar.

**ANAHTAR KELİMELE:** Vitamin, vitamin kullanımı

## GİRİŞ

Vitaminler canlıların gelişme ve hayatiyetlerinin sürdürülebilmesi için gerekli, çok az miktarda etkilerini gösteren, enerji vermeyen, fakat enerji değişimi ve besin maddelerinin metabolizmasının düzenlenmesinde etkili olan organik maddelerdir (1). Endojen olarak sentez edilemeyen veya yetersiz derecede sentez edilen, besinlerle küçük miktarlarda alınması gereken maddelerdir. Bir kısım vitaminler besinlerde provitamin olarak bulunmakta ve vücutta aktif hale dönüşmektedir. Bazı vitaminler ise vücutta sentez edilebilir Buna örnek olarak 7-dehidrokolesterolden D vitamini sentezi, triptofandan niyasin sentezi ve bağırsak florasından K vitamini sentezi gösterilebilir (2). Vitamin eksikliğinin başlıca nedenleri yoksulluk ya da sıkı rejim nedeniyle yetersiz beslenme, beslenmeyle ilgili tabu ya da alışkanlıklar, dişlerle ilgili sorunlar ya da değişik nedenlerle dengesiz beslenmedir. Büyüme çağındaki çocuklarda, sigara içenlerde, doğum kontrol hapı kullananlarda, hamilelik ve laktasyonda, ciddi enfeksiyonlarda, ateşli hastalıklarda, sindirim sisteminde bozukluk nedeniyle ishal veya uzun süreli ilaç tedavisi sırasında vita-

min gereksinimi artmaktadır. Yaşlılar, alkolikler ve uzun süre ilaç tedavisi altında olanlarda meydana gelen sindirim ve emilim bozuklukları nedeniyle vitamin eksikliği görülebilir. Gebelik ya da süt verme süresince gerek anne gerekse fetus veya bebeğin, A, C, B1, B6, B12, folik asit vitaminlerinin yanı sıra, demir, kalsiyum gibi mineral gereksinimleri artar ve bu ihtiyacı karşılayabilmek için vitamin desteğine başvurmak gerekebilir (3). Modern yaşam, bugün almakta olduğumuz yiyeceklerin kalitesini de bozmuştur. Son zamanlarda Kanada'da yapılan bir araştırma, son 50 yılda, meyve ve sebzelerin besin değerlerinin **dramatik bir şekilde azaldığını** ortaya koymuştur. Londra'daki Yiyecek Politikası Merkezi'nde profesör olarak görev yapmakta olan Tim Lang'ın açıklamasına göre, "Büyükbabalarımızın bir tek portakaldan almış oldukları A Vitaminini alabilmemiz için, bizim bu gün sekiz portakal yememiz gerekmektedir." Yiyeceklerimizin besin değerlerinin düşüşü ile bazı hastalıkların artması arasında doğrudan bir bağlantı vardır ve doktor toplulukları önem almamız gerektiği konusunda bize önerilerde bulunmaya başlamıştır. 2002 yılında yayınlanan bir

## KURUM

<sup>1</sup>Namik Kemal üniversitesi Ziraat Fakültesi, Gıda Mühendisliği, Tekirdağ (Merkez), Türkiye  
<sup>2</sup>GNC, GNC-Profilo, Profilo AVM No: 43 Zemin Kat NO 43 Mecidiyeköy / İstanbul, Türkiye

## İLETİŞİM

Fatma Çoşkun  
E-posta: cosfatma@hotmail.com

## Gönderilme:

17 Eylül 2009

## Revizyon:

30 Ekim 2009

## Kabul:

11 Kasım 2009

makalede, Amerikan Tıp Derneği Dergisi (JAMA), "tüm yetişkinlerin vitamin desteği almalarının akılcıca olduğunu" belirtmektedir. Yetersiz ve sağlıklı bir beslenme nedeniyle oluşabilecek vitamin eksikliği sorununa karşı vitamin takviyesi kullanma eğilimi son yıllarda giderek yaygınlaşmaya başlamıştır. Vitaminler vücudumuzda **doğru fonksiyon gösterebilmek için bazı minerallerin varlığına gerek duyarlar**. Vitamin desteği alınırken, vücudun sağlığını sürdürmek için gereken tüm maddeleri sağlayacak olan mineralleri, eser mineralleri, amino asitleri, antioksidanları biyoflavonoidleri ve bitki özlerini içeren multivitamin desteğinin araştırılması gerekmektedir (4). Hamilelikte multivitamin desteğinin bazı anomalileri ve çocuklarda beyin tümörlerini azaltabileceği hakkında veriler mevcuttur (5). Nisan 2003'te American Journal of Clinical Nutrition'da yayınlanan Harvard araştırmacılarının bulgularına göre Vitamin C ve E kombinasyonu ile desteklenen bayanların zihinsel fonksiyonlarında artış gözlenmiştir. Araştırmacılar bu bulgulara, 1980 yılında Nurses' Health Study adı altında yapılan çalışma çerçevesinde destek kullanmaya başlayan 14.968 denekten elde ettikleri sonuçlarla ulaşmışlardır (6). Doktor Erkan Topuz kanserden korunmak için vitaminlerden destek alınması gerektiğini belirtmektedir. Meme, mide kanseri için E vitaminini, yemek borusu ve ağız kanseri için E vitamini ve betakaroteni, kolon kanseri için folik asiti, grip için C vitaminini, mesane kanseri için E vitamini ve betakaroteni, beyin tümörlerinde E vitaminini önermektedir. Kanser tedavisinde yüksek miktarda C vitamini de çok etkili olduğunu belirtmektedir (7). Araştırmalar bazı vitaminlerin yaşlanma sürecini yavaşlattığını ve yaşam kalitesini artırdığını gösteriyor. Antioksidan olarak adlandırdığımız bu öğeler hücrelere serbest radikallerin zarar vermesine engel olurlar. Her insanın vücudu ve her hücre serbest radikallerle karşı karşıya kalabilir ve bu maddeler hücrenin zarar görmesine neden olur. Bu durum hastalıklara yakalanma riskini artıracak ve erken yaşlanmaya sebep olacaktır. Bu nedenle gıdalarla yeterince antioksidan almak veya gıdalarla karşılanamadığı durumlarda destek ürünlerle eksiklikleri karşılamak yaşlanmaya ve hastalıklara karşı koruyucu olacaktır. Ancak bu ürünlerin gereksiz yere veya fazla kullanımının da ters etkilerinin olabilir. Antioksidan etki gösteren vitaminlerin içinde A, C ve E vitaminleri yer alır (8). İklim ve coğrafi bölge koşullarına göre D vitaminine olan gereksinim değişebilir. Güneşli bir çevrede, açık havada yaşayanlarda ciltte yeterli derecede vitamin sentez edildiği için bu vitamene gereksinim azalır. Kuzey ülkeleri ve derin vadi içlerindeki yerleşme yerleri gibi az güneşli yerlerde yaşayanlarda veya mesleki nedenlerle gündüz vaktini kapalı yerlerde geçirenlerde, güneş ışığının vücuda ulaşımını engelleyecek giysiler giyenlerde D vitamini gereksinimi artar. Ayrıca güneş ışığının zararlı etkilerinden koruma faktörlü krem kullanımı da D vitamini sentezini engellemektedir. Bazı ilaçların düzenli olarak kullanımı, vitaminlerin emilimi, kullanım, depolanım ve atılımını etkileyebileceğinden, vücudun vitamin dengesini bozabilir. Bu ilaçlar arasında antibiyotikler (B2 ve C vitamini gereksinimini etkiler), oral kontraseptifler (B6 ve folik asit), trankilizanlar (B2), ağrı kesiciler (folik asit, C vitamini) ve diüretikler (folik asit, tiamin) sayılabilir. Zayıflama rejimlerinin pek çoğu tek yönlü beslenmeye yönelik olduğundan, rejim yapan bir kişinin gereksinim duyduğu vitamin miktarını besinlerle karşılayabilmesi mümkün olmamaktadır. Bu nedenle, özellikle uzun süreli bir rejim programı uygulayanlara vitamin hapları önerilir. Besinler pişirme, saklama ve ısıtma sırasında vitamin kaybına uğrayabilirler. Besinler içindeki yağda çözünen vitaminler ısı hava

ve ışıktan pek etkilenmezler. Tiamin (B1 vitamini), folik asit, pantotenik asit (B5 vitamini) ve askorbik asit (C vitamini) gibi suda çözünen vitaminler ise, besin maddelerinin kaynatma ve kızartılmaları sırasında kısmen parçalanırlar. Yemek suyunun atılması da, besinler içindeki suda-çözünen bir kısım vitaminlerin yitirilmesine neden olur. C vitamini tüm vitaminler içinde en hassas olan vitamindir. Örneğin portakal suyunu sıkıp dolapta bekletmekle C vitamini azalır. Bunun dışında sütte bol miktarda bulunan riboflavin sütün cam şişede güneş ışığına maruz kalımıyla bozulmaktadır (9). Lim ve ark. (10), Royal Çocuk Hastanesi'nin farklı kliniklerine başvuran 503 anne-baba ile yaptıkları çalışmada %51'inin çocukları için en az bir çeşit tamamlayıcı kullandığını tespit etmiştir. Çalışmaya katılan anne ve babaların %19'unun vitamin ve minerale başvurduğu, %13'ünün C vitamini kullandığı ve %12'sinin ise diğer bitkisel ilaçları kullandığını belirlemişlerdir. Fox ve Wish (11), tarafından yaşlı bireyler arasında vitamin/mineral takviyesi kullanımının sıklığını tanımlamak amacıyla yapılan çalışmada, yaş ortalaması 70.5 olan kentte serbest yaşayan 12 erkek, 18 kadın toplam 30 yaşlı birey araştırma kapsamına alınmıştır. Otuz katılımcının %70.0'i (erkeklerin %75.0'i, kadınların %66.7'si) besin tamamlayıcısı aldıklarını belirtmişlerdir. Bu katılımcılar arasında yüksek okul eğitimi alanların almayan bireylere oranla tamamlayıcı kullanmalarının daha muhtemel olduğu görülmüştür. Vitamin - mineral tabletlerinin sağlığı korumak için doktorun önerisi dışında kullanılması yanlışır. Çünkü bazı vitaminler vücutta depo edilmektedir. Fazla kullanımı karaciğerde fazla depolanmasına ve böylece vücuda toksik etki yapmasına yol açabilmektedir. Ayrıca vitaminlerin fazla alınması böbrek taşları gibi sağlık problemlerine neden olabilmektedir. Doktora danışmadan sürekli vitamin kullanımı doğru değildir (12). Günümüzde gerek beslenme alışkanlıklarındaki bozukluklar, gerekse uygulanan tarım teknikleri, gıdaların muhafaza koşulları gibi etkenler besinlerin vitamin değerlerinde kayıplara neden olabilmekte ve günlük vitamin ihtiyacımızı karşılama konusunda yetersiz kalabilmektedir. Bu da günlük yaşam kalitemiz üzerinde olumsuzluklara yol açabilmektedir. Kişilerin artan yaşam temposu ve yoğun iş hayatlarında beslenmelerine dikkat edememeleri ya da tükettikleri gıdalara yönelik kaygıları, beraberinde vitamin desteklerine yönelmelerine yol açarak, beslenmeyle alamadıklarını düşündükleri vitamin ihtiyaçlarını vitamin destekleri halinde tüketmeye yönelmektedirler. Günümüzde özellikle İstanbul gibi büyük bir metropolde günün stresi, trafik, yoğun ve yorucu iş yaşamı gibi nedenlerin de etkilediği yaşamımızı daha iyi hale getirmek amacıyla vitamin kullanımının artmaya devam edeceği düşünülmektedir. Yaptığımız bu çalışma İstanbul ilinde yaşayan kişilerin vitamin kullanımları ve tercihlerindeki bilinç düzeylerinin ne durumda olduğunu belirleme amacını gütmektedir.

## GEREÇ VE YÖNTEM

### Gereç

Bu araştırmanın orijinal materyalini, İstanbul ilinde farklı sosyo-kültürel yapıya sahip yerleşim bölgelerinde ikamet eden kişilerle karşılıklı olarak yapılan anketler oluşturmaktadır. Araştırma, İstanbul ilindeki vitamin kullanım değerlerini sağlıklı bir şekilde elde edebilmek amacıyla, ilin 4 farklı sosyo-kültürel yapıya sahip yerleşim bölgesinde yaşayan toplam 1000 kişi ile yapılmıştır.

## Yöntem

İstanbul ilindeki vitamin kullanım alışkanlıkları ve bu alışkanlıkları etkileyen faktörler üzerine yapılan bu araştırmada; konu ile ilgili verilerin elde edilmesi amacıyla, İstanbul ili 4 farklı sosyo-kültürel bölgeye ayrılmıştır. Belirlenen bu 4 farklı sosyo-kültürel yapıya sahip yerleşim bölgelerinde ikamet eden kişiler, tamamen tesadüfi örnekleme yöntemi ile eşit sayıda denek olarak seçilmiştir.

Araştırmanın amacına göre araştırma kapsamında çekilecek örneğin hacmi şu şekilde hesaplanmıştır:

$$n = \frac{p \cdot q \cdot z_{\alpha/2}^2}{D^2}$$

n = Örnek sayısı

p = Ziyaret edenlerin oranı\*

q = 1-p

D = Hata Payı\*\*

$Z_{\alpha/2} = \%99$

\*p konusunda hiçbir ön bilgi olmadığı için 0,5 alınacaktır.

\*\* 0,04 hata payı

Bu tip örnekleme türünde uygulanan genel kural (p) = (q) = 0,5 kabul edilmiştir. Bu durumda sabit bir örnekleme hatası ve güvenilirlik derecesi mümkün olan en büyük örnek hacmi elde edilmektedir. Örnekleme hatasını da klasik olarak kullanılan %4 alınmıştır. Örnekleme hatası (D) % 4 ve güvenilirlik derecesi %99 ( $Z_{\alpha/2} = 2,53$ ) kabul edilirse yapılması gereken anket sayısı (örnek hacmi), formülden hesaplanmıştır.

$$n = \frac{0,5 \times 0,5 \times 2,53^2}{0,04^2} \approx 1000 \text{ olarak bulunmuştur (13).}$$

Tablo 1'de belirtildiği gibi sınıfların belirlenmesi ve birbirinden ayrılmasında aynı kültürel yapıyı yansıtan semtler çeşitli göstergeler göz önünde bulundurularak (gelir dağılımı, tiyatro, konser, sergi vs) sınıflandırılmıştır.

A grubuna: Bebek, Beşiktaş, Nişantaşı, Sarıyer, Şaşkınbakkal, Levent, Şişli vb. semtlerde yaşayan kişiler,

B grubuna: Beyoğlu, Kadıköy, Üsküdar, Bakırköy vb. semtlerde yaşayan kişiler,

C grubuna: Eminönü, Fatih, Ümraniye, Kağıthane, Kartal vb. semtlerde yaşayan kişiler,

D grubuna: Bayrampaşa, Güngören, Gaziosmanpaşa, Tuzla, Sultanbeyli vb. semtlerde yaşayan kişiler dahil edilmiştir.

**TABLO 1.** İstanbul ilinde anket uygulanan deneklerin sosyo-kültürel gruplara göre dağılımı

Sosyo-Kültürel Gruplar	Oranlar	Anket Uygulanan Denek Sayısı
A	%25	250
B	%25	250
C	%25	250
D	%25	250
TOPLAM	%100	1000

Ayrıca sosyo-kültürel parametrelerin dışında, kişilerin vitamin kullanım alışkanlıkları, tercihlerini yaparken danıştukları ve bilgi edindikleri noktaları ve genel fikirlerini etkileyen diğer faktörleri de belirlemek amacıyla eğitim düzeyleri ve yaş gibi belirleyici olabilecek nitelikleri de araştırılmıştır.

Bu çalışmada anket yolu ile elde edilen verilerin oransal olarak değerlendirilmesi ve analizleri yapılarak, grafikler halinde de verilmiştir.

## SONUÇLAR VE TARTIŞMA

Araştırma kapsamına alınmış olan 1000 kişinin eğitim, gelir ve yaş durumlarının gruplara göre dağılımı ve toplamı Tablo 2.'de belirtilmiştir.

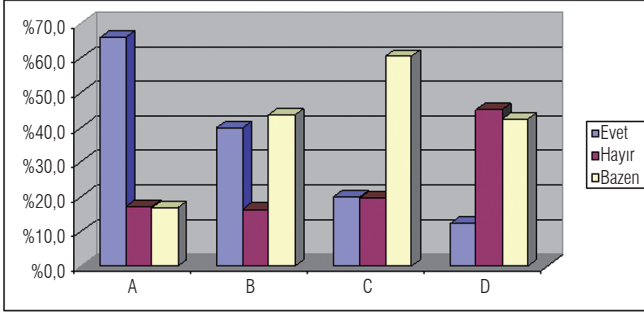
### Tüketicilerin vitamin kullanım alışkanlıkları

Anket katılan 1000 kişiden % 34.6'sı vitamin kullandığını, %24.6'sı vitamin kullanmadığını, %40.8'i bazen kullandığını belirtmiştir. Elde edilen bu bulgulara göre; Şekil 1'de de görüldüğü gibi vitamin kullanımında sosyo-kültürel yapıya göre farklılıklar olduğu ortaya çıkmıştır.

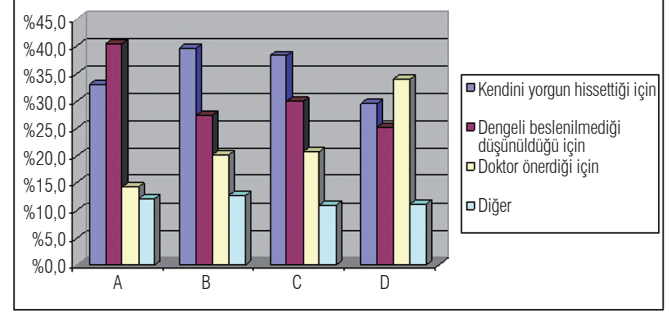
Sonuç olarak; tüketicilerin üçte biri düzeli vitamin kullanırken beşte ikisinin de dönem dönem vitamin kullandığı tespit edilmiştir. Elde edilen sonuçlara göre kişilerin büyük çoğunluğunun düzenli olmamakla birlikte vitamin kullandığı belirlenmiştir. Diğer yandan düzenli vitamin kullanımının gruplara göre değiştiği tespit edilmiştir. Bu farklılığın en önemli nedeni sosyo-kültürel yapıdaki farklılık olarak belirtilebilir. Özellikle A grubunun büyük oranda düzenli vitamin kullanması, hem bilinç düzeylerinin hem de gelir düzeylerinin yüksek olması ile açıklanabilir.

**TABLO 2.** Ankete katılan kişilerin eğitim, gelir ve yaş durumlarının gruplara göre dağılımı

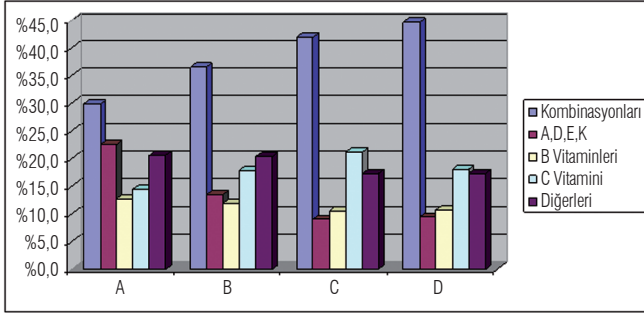
	A	B	C	D	TOPLAM
Okur-yazar değil	1	3	7	13	24
İlkokul	10	13	21	37	81
Ortaokul	20	21	23	29	93
Lise	18	36	68	97	219
Yüksekokul	51	54	52	35	192
Üniversite	111	94	62	33	300
Yüksek Lisans, Doktora	39	29	17	6	91
0-500TL	4	17	35	67	123
501-1000TL	27	67	89	114	297
1001-2000TL	124	107	96	54	381
2001TL ve üzeri	95	59	30	15	199
0-12	3	5	3	1	12
13-18	9	13	20	15	57
19-30	105	135	140	100	480
31-50	84	64	63	104	315
51 ve üzeri	49	33	24	30	136



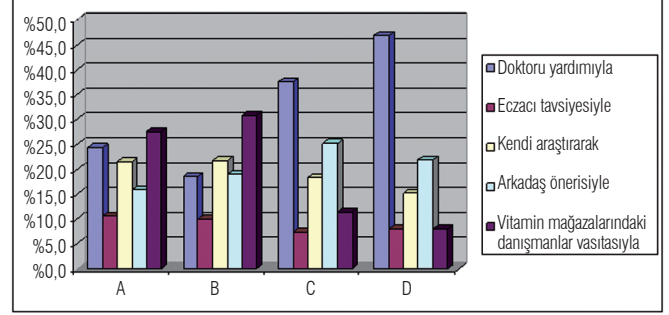
ŞEKİL 1. Genel olarak vitamin kullanan kişilerin gruplara göre oransal dağılımı



ŞEKİL 2. Vitamin kullanım nedenlerinin gruplara göre oransal dağılımı



ŞEKİL 3. Tercih edilen vitamin çeşitlerinin gruplara göre oransal dağılımı



ŞEKİL 4. Vitamin seçimini etkileyen faktörlerin gruplara göre oransal dağılımı

### Tüketicilerin vitamin kullanım nedenleri

Elde edilen bulgulara göre kişilerin % 35.2'si kendini yorgun hissettiği için vitamin kullanmayı tercih ederken, %31'i dengeli beslenmediği için, %22'si doktoru önerdiği için, %11.8'i ise çeşitli nedenlerle vitamin kullandıklarını belirtmişlerdir. Vitamin kullanım nedenlerinin gruplara göre dağılımı ise Şekil 2'de görülmektedir.

Tüketicilerin vitamin kullanmalarının başlıca nedenlerini kendilerini yorgun hissetmeleri ve dengesiz beslendiklerini düşünmeleri olarak sıralayabiliriz. Kişilerin günlük yaşamlarında ve iş hayatlarındaki yoğunlukları, hastalık, stres gibi nedenlerle kendilerini yorgun hissetmeleri ve bu tempo içerisinde de beslenmelerine dikkat edememe kaygıları insanları, günlük yaşamlarını daha iyi geçirebilme arayışı içerisinde vitamin kullanmaya yönelttiği söylenebilir.

### Tüketicilerin vitamin tercihleri

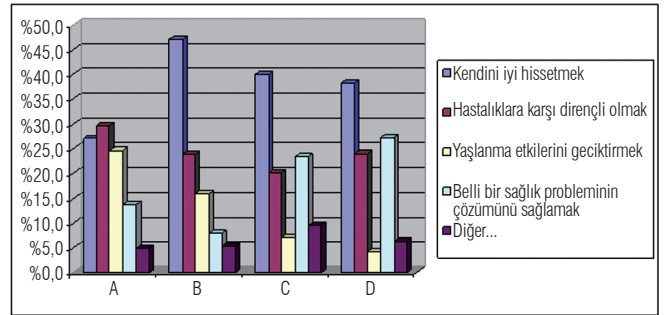
Kişilerin vitamin tercihlerine bakıldığında % 38'ini kombinasyonlar, %13.7'sini A,D,E,K vitaminleri, %11.5'ini B vitaminleri, %17.9'unu C vitamini, %18.9'unu da diğer vitaminler oluşturmaktadır. Tercih edilen vitamin çeşitlerinin gruplara göre oransal dağılımı ise Şekil 3'te görülmektedir.

Tüketicilerin multivitamin kombinasyonları daha çok tercih etmelerindeki başlıca neden farklı vitaminleri kullanmanın takibinin zorluğu diğer yandan kişilerin vitaminleri de ilaç olarak algılayıp birden fazla vitamin kullanmanın hasta psikolojisi yaratması, vücudu yorabileceği endişesi, ayrıca toplam maliyetin de multivitaminlere göre daha yüksek olması gibi nedenlerden dolayı multivitaminlerin daha çok tercih edildiği belirtilebilir.

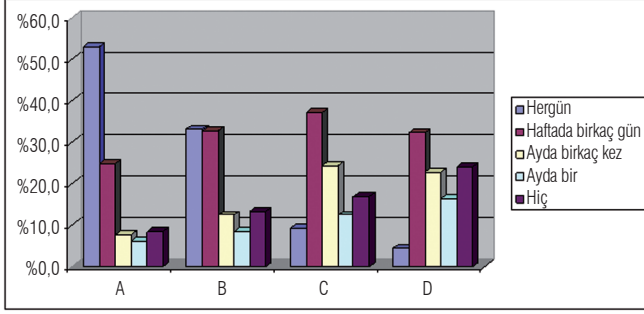
### Tüketicilerin vitamin seçimini etkileyen faktörler

Vitamin tercihimini "doktorum yardımıyla yapıyorum" cevabını verenlerin oranı %31.4, "eczacı tavsiyesiyle" cevabını verenlerin oranı %9, "kendim araştırarak" cevabını verenlerin oranı %19.3, "arkadaş önerisiyle" cevabını verenlerin oranı %20.3, "vitamin mağazalarındaki danışmanlar vasıtasıyla" cevabını verenlerin oranı da %20 olarak gerçekleşmiştir.

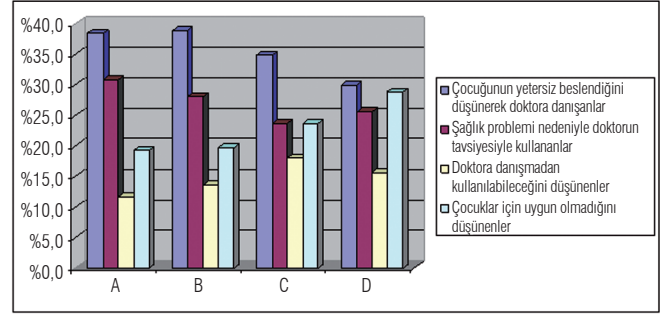
Şekil 4'te vitamin seçimini etkileyen faktörlerin gruplara göre oransal dağılımı görülmektedir. Elde edilen cevaplar ışığında vitamin tercihlerindeki kararlarında ciddi bir farklılık bulunmamakla birlikte A ve B gruplarının ağırlıklı olarak "vitamin mağazalarındaki danışmanlar vasıtasıyla" vitamin tercih ettikleri sonucuna ulaşılmıştır.



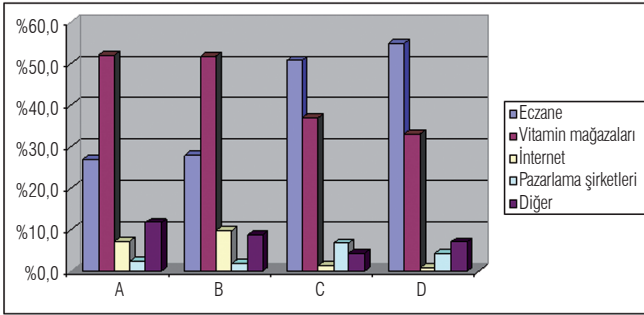
ŞEKİL 5. Vitamin kullanımından beklenen faydaların gruplara göre oransal dağılımı



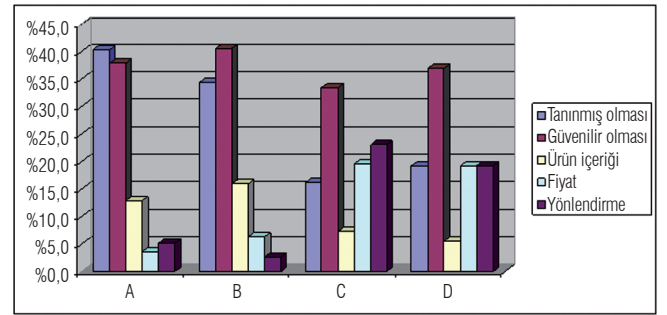
ŞEKİL 6. Vitamin kullanım sıklığının gruplara göre oransal dağılımı



ŞEKİL 7. Çocuğu için vitamin kullanımında öncelikli tercihlerin gruplara göre oransal dağılımı



ŞEKİL 8. Vitamin satın almak için tercih edilen satış kanallarının gruplara göre oransal dağılımı



ŞEKİL 9. Kişilerin marka tercihlerini etkileyen faktörlerin gruplara göre oransal dağılımı

Tüketicilerin vitamin kullanım tercihlerinde ilk olarak doktora danışmaları, insanların bu konuda bilgi sahibi olduğunu düşündükleri ilk kişinin doktorları olması ve sağlık ile ilgili bir konuda doktorun tavsiyelerini öncelikli olarak dikkate almaları ile açıklanabilir.

#### Tüketicilerin vitamin kullanımından beklediği faydalar

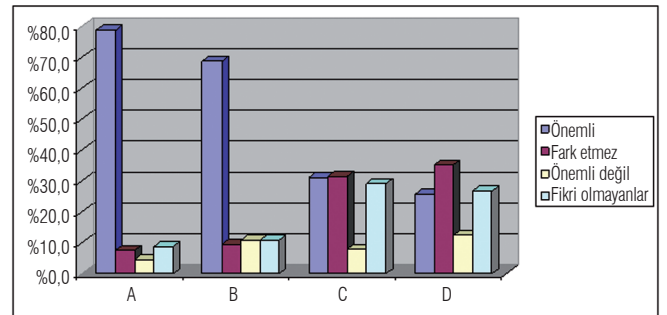
Kişilerin vitamin kullanımlarından beklentileri sorulduğunda "kendimi iyi hissetmek istiyorum" cevabını verenler %38.1, "hastalıklara karşı dirençli olmak istiyorum" cevabını verenler %24.3, "yaşlanma etkilerini geciktirmek istiyorum" cevabını verenler %12.9, "belli bir sağlık probleminin çözümünü sağlamak için" cevabını verenler %18.1, diğer nedenlerden dolayı olduğunu belirtenlerin oranı da %6.6 olarak gerçekleşmiştir. Şekil 5'te vitamin kullanımından beklenen faydaların gruplara göre oransal dağılımı görülmektedir.

Elde edilen sonuçlardan vitamin kullanımından en çok kişiler kendilerini iyi hissetmek istedikleri sonucuna ulaşılmıştır. Gruplar arasında da yaşlanma etkilerini geciktirmek isteyen kişilerin oranı A ve B gruplarına daha yüksek iken belli bir sağlık problemine çözüm olması amacıyla kullanım oranının ise D ve C gruplarında daha yüksek olduğu belirlenmiştir. Kişiler çeşitli nedenlerle gün içerisinde yaşadıkları yorgunluk hissini bertaraf edebilmek ve yaşam kalitelerini yükseltmek, ayrıca hastalıklara karşı dirençli olmak için, dengeli beslenmediklerini de düşünerek vitamin kullanımına yönelmektedirler.

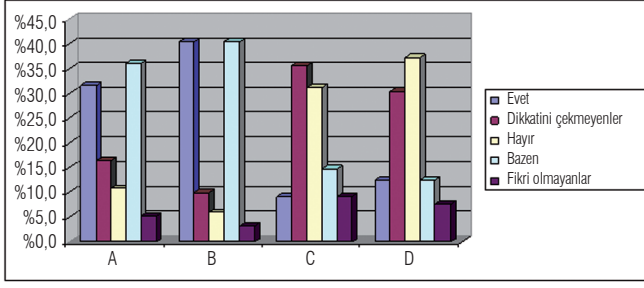
#### Tüketicilerin vitamin kullanım sıklığı

"Hangi sıklıkla vitamin kullanıyorsunuz?" sorusuna "her gün" cevabını verenlerin oranı %25, "haftada birkaç gün" cevabını verenlerin oranı %31.8, "ayda birkaç kez" cevabını verenlerin oranı %16.8, "ayda bir" cevabını verenlerin oranı %10.8, hiç vitamin kullanmayanların oranı da %15.6 olarak bulunmuştur. Elde edilen sonuçlardan farklı sosyo-kültürel gruplar arasında da farklılıklar olduğu tespit edilmiştir (Şekil 6).

Sonuç olarak kişilerin %25'inin düzenli olarak vitamin kullandığı belirlenmiştir. Bu düzenli kullanıcıların da çoğunun sosyo-kültürel seviyesi daha iyi olan gruptan olduğu tespit edilmiştir. Vitamin kullanım sıklığında gruplar arasında farklılıklar



ŞEKİL 10. Vitamin kullanımında doğal kaynaklı olup olmamasının öneminin tüketiciler açısından gruplara göre oransal dağılımı



**ŞEKİL 11.** Vitamin satın alırken yapılan reklamlardan etkilenme durumlarının gruplara göre oransal dağılımı

rın olmasının gerek sosyo-kültürel gerekse gelir düzeyi daha iyi olan kişilerin vitamin kullanma bilincinin daha iyi olmasından kaynaklandığı düşünülebilir.

#### **Tüketicilerin çocukları için vitamin tercihindeki düşünceleri**

Kişilerin çocukları için vitamin seçerken nelere dikkat ettiklerine dair verdikleri cevapların %35,5'i "çocuğumun yetersiz beslendiğini düşünerek doktora danışırım", %27,2'si "sağlık problemi nedeniyle doktorun tavsiyesiyle", %14,7'si "doktora danışmadan kullanabilirim" ve %22,8'i de "çocuklar için uygun görmüyorum" olmuştur. Elde edilen sonuca baktığımızda cevaplar arasında ciddi farklılıklar bulunmamakla birlikte çocuğunun yetersiz beslendiğini düşünüp doktora danışarak kullanılmayı tercih etmiş, gruplar içerisindeki dağılıma bakıldığında da önemli bir fark gözlenmemiştir.

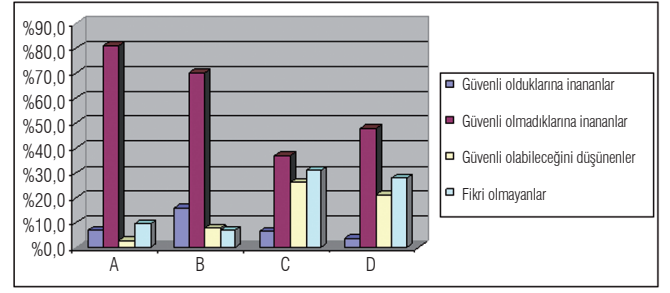
Farklı sosyo-kültürel düzeyler, kişilerin çocuklarına vitamin kullanıma yönündeki tavırlarında bir değişikliğe yol açmamıştır (Şekil 7). Toplumun her kesiminin çocukları hakkındaki hassasiyetleri birbirine benzer özellik göstermektedir.

#### **Tüketicilerin vitamin satış kanallarındaki tercihi**

Ankete katılan kişilere vitaminlerini nereden aldıkları sorulduğunda; %39,7'si eczaneden, %43,7'si vitamin mağazalarından, %4,8'i internet vasıtasıyla, %3,7'si pazarlama şirketleri vasıtasıyla, %8'i de diğer cevabını vermiştir. Şekil 8'de vitamin satın almak için tercih edilen satış kanallarının gruplara göre oransal dağılımı görülmektedir.

Elde edilen verilere göre; vitaminlerini en çok eczaneden alan D grubu olurken, en çok vitamin mağazalarından alan A grubu, en çok interneti kullanan grup ise B grubu olduğu tespit edilmiştir. Bu veriler ışığında gruplar arasında tercihlerin farklı olduğu sonucuna varılabilir.

Tüketicilerin vitamin satın aldıkları kanallar arasında farklılıklar bulunmaktadır. Vitamin satın alırken tercih edilen öncelikli kanalların eczane ve vitamin mağazaları olduğu tespit edilmiştir. Özellikle sosyo-kültürel seviyenin daha iyi olduğu bölgelerde yaşayan kişilerin vitaminlerini vitamin mağazalarından almayı tercih ettikleri, sosyo-kültürel seviyenin daha düşük olduğu bölgelerde ise daha çok eczaneden satın aldıkları tespit edilmiştir. Bu tercihleri etkileyen bir diğer neden ise şu anda vitamin mağazalarındaki fiyatların yüksek olması, eczanelerde sentetik formlarının daha ucuza satılması ve vitamin kullanmak isteyen kişilerin alım güçlerine göre bunlara yönelmesi olarak belirtilebilir.



**ŞEKİL 12.** Kaçak satılan vitaminleri tüketiciler açısından güvenilirliklerinin gruplara göre oransal dağılımı

#### **Tüketicilerin marka tercihini etkileyen faktörler**

Deneklere "marka tercihinizi en çok neler etkiler?" soru sorulduğunda; %27,9 "tanınmış olması", %37,4'ü "güvenilir olması", %10,5'i "ürün içeriği", %12'si "fiyat", %12,2'si de "yönlendirme" cevabını vermişlerdir.

Elde edilen bulgulara göre; markaya önem veren birinci grup A, ikinci grup ise B olmuş, güvenilir olması konusunda gruplar arasında önemli bir fark yok iken fiyat ve yönlendirme konusundaki cevaplarda en çok C daha sonra da D grubu yer almıştır (Şekil 9).

Tüketicilerin vitamin kullanımında marka tercihlerinde daha çok güvenilirliğe önem verildiği, bunu da tanınmış olması gerektiği görüşü takip etmektedir. Bölgeler arasında da marka ile ilgili görüşlerde farklılıklar gözlemlenmiştir. Sosyo-kültürel yapının daha iyi olduğu A ve B grubunda güvenilirlik kadar tanınmış olması da önem taşıyan diğer gruplarda daha çok güvenilir olması tercih edilmektedir. Bu durum özellikle sosyo-kültürel yapısı iyi olan gruplarda vitamin kullanımının daha fazla olması ve tanınmış marka kullanıcılarının çokluğunun diğer kullanıcıları da bu markalara yönelmesi ile açıklanabilir.

#### **Tüketicilerin kullandıkları vitaminlerin doğal kaynaklı olup olmamalarına verdikleri önem**

Ankete katılan kişilere "Kullandığınız ürünün sentetik ya da doğal kaynaklı olması sizin için önemli midir?" sorusu yöneltilindiğinde; %51,1'i "önemli", %21'i "fark etmez", %9'u "önemli değil", %18,9'u da "fikrim yok" cevabını vermiştir. Elde edilen veriler ışığında; ankete katılanların yarısından fazlası doğal olmasını tercih etmiştir. Gruplara göre ise en fazla A grubu doğal olması yönünde cevap vermiştir. D grubu için ise çok fark etmediği tespit edilmiştir. Konu ile ilgili fikri en az olanlar ise C grubu olmuştur (Şekil 10).

Kişilerin yarısından fazlasının vitamin kullanımında doğal kaynaklı olanları tercih ettiği ve gruplar arasında bu tercihte farklılıkların nedenlerine bakıldığında; doğal kaynaklı olanlarının fiyatının daha yüksek olması ve sosyo-kültürel yapıya göre bilinç düzeyilerindeki farklılığın da önemli olduğu söylenebilir.

#### **Tüketicilerin vitamin reklamlarından etkilenme düzeyleri**

Ankete katılan kişilere vitamin tercihlerinde yapılan reklamlardan etkilenip etkilenmedikleri sorulmuş; %23,4'ü "evet", %23,1'i "dikkatimi çekmedi", %21,3 "hayır", %25,9'u "bazen", %6,3'ü e "fikrim yok" cevabını vermişlerdir. Elde edilen verilere göre; fikri olmayanlar haricinde dengeli bir dağılım olduğu tespit

edilmiştir. Gruplar arasında ise reklamlardan en çok etkilenen grubun B grubu olduğu tespit edilmiştir (Şekil 11).

Tüketicilerin vitamin reklamlarından etkilenme düzeylerinde gruplar arasında farklılıklar tespit edilmiştir. Sosyo-kültürel yapısı daha iyi olan grubun vitamin reklamlarından daha çok etkilendiği belirlenmiştir. Bunun başlıca nedenleri; özellikle bu kişilerin vitamin kullanımlarının daha fazla olması ile vitamin görsellerine daha çok ilgi göstermeleri, basın yayın organları daha çok takip etmeleri ve buna bağlı olarak ta daha sık vitamin reklamlarıyla karşılaşmaları gibi etkenler belirtilebilir.

#### **Tüketicilerin kaçak vitaminlerin güvenilirlikleri hakkındaki görüşleri**

Katılımcılara kaçak satılan vitaminleri ne derece güvendiklerine dair yöneltilen sorunun %8.1'i "güvenli olduklarına inanıyorum", %58.9'u "güvenli olmadıklarına inanıyorum", %14.4'ü "güvenli olabilir", %18.6'sı da "fikrim yok cevabını vermiştir.

Genel olarak bakıldığında; katılımcıların büyük çoğunluğu kaçak satılan vitaminleri güvenli olmadıklarını düşündükleri tespit edilmiştir (Şekil 12). Bu durum, tüketicilerin sağlıkla ilgili olan konularda daha temkinli davranmaları ile açıklanabilir. Kişilerin bu hassasiyetinin de olumlu bir hareket olduğu açıkça ortadadır. İnsanların günlük yaşam kalitelerini desteklemek amacıyla kullanmak istediği vitaminlerin yetkili merciler tarafından izinleri alınmadan satışı sunulması sağlık açısından güvenilirlik risklerini de beraberinde getirmektedir.

#### **SONUÇ**

Araştırma kapsamında belirlenen bu sonuçlar doğrultusunda, sosyo-kültürel seviyenin yüksek olduğu kesimlerde vitamin kullanım oranının daha yüksek olduğu ve konu ile ilgili bilinç

düzeyinin de daha yüksek olduğu sonucuna varılmıştır. Kişilerin vitamin kullanım alışkanlıklarının farklılıklar göstermesi yanında, sağlıkla ilgili konulardaki hassasiyetin tüm kesimlerde benzer olduğu da görülmektedir. Vitamin kullanımı ile ilgili tespit edilmiş en önemli problem ise vitaminler hakkında yeterli bilgi sahibi olamama ve bununla birlikte beslenme bilincinin de yeterli düzeyde olmaması olarak ortaya çıkmaktadır. Kişilerin bu konulardaki bilinç düzeylerinin artırılması için erken yaşlarda beslenme bilincinin geliştirilmesine yönelik eğitimlerin verilmesi, gerek basın yayın, gerek görsel medya, gerekse sosyal projelerle de halkın bilinçlendirilmesine çalışılmalıdır. Ötümüzdeki yüzyılda, mevcut gıda kaynaklarının sınırlı olması ve insan nüfusunun giderek artması gibi nedenlerden dolayı beslenme bilincinin önemi daha da artmaktadır. Yine günümüz hayatının temposunun oldukça yoğun olması ile birlikte kişilerin beslenmelerinde de düzensizliklerin olmasını beraberinde getirmektedir. İşte bu noktada günlük ihtiyacımız olan vitaminleri yeterli alabiliyor muyuz sorusu ortaya çıkmaktadır. Bu tür kaygıların bertaraf edilmesi ve günlük yaşam kalitesinin artırılması konusunda vitamin takviyelerine daha çok ihtiyaç duyulacağı öngörülmektedir. Ayrıca vitamin kullanımı konuda kişilerin bilinç düzeylerinin artması ile toplum sağlığında önemli bir katkı sağlanacağı unutulmamalıdır. Günlük yaşam kalitesinin artırılması amacıyla dengeli ve yeterli beslenilemediği dönemlerde vücudun ihtiyacı olan vitamin desteğini sağlamak gerektiği düşünüldüğünde, yaşamın bir bölümünde vitamin destekleri kullanılabilir. Kişilerin vitamin kullanımı ile ilgili tercihlerinde, vitaminler ile ilgili yeterli bilgi birikimleri yok ise konusunda uzman (doktor, beslenme uzmanı, eczacı, gıda mühendisi vs.) kişiler tarafından da bilgi alarak hareket etmeleri de ayrı bir önem taşımaktadır.

### **A research on vitamin usage habits and factors affecting this habits in istanbul**

**ABSTRACT:** In this research, It was examined to determine factors affecting the preferences of them and the vitamin usage habits of test subjects consisting of one thousand people representing the four different socio-cultural groups in İstanbul. It was chosen the participants of this experiment by the random sampling method. And asked to respond questions about the issues through interview face to face them. The data obtained at the end of the research were evaluated in general and subgroups, then those analysis were given in percentages and shown in graphs. Regarding to the result of this research, It was determined that the vast majority of people have irregularly vitamin using habits, prefer to use vitamin with the aim greatly to feel good themselves, to be resistant to certain diseases. To reach better living conditions; the irregular nourishment and the worry of the reliability of food impel to use vitamins people. At this point; when It was examined how make their vitamin choice and whether they have enough consciousness, was determined that socio-cultural groups are different from each other. People should be conscious about nutrition and vitamin use. Also, people should get help from an expert people to choose vitamin intake on.

**KEY WORDS:** Vitamin, vitamin intake

#### **KAYNAKLAR**

1. Ertugay Z, Elgün A, Gökalp H, Kurt A. Gıdaların Bileşimi. Gıda Bilimi ve Teknolojisi. Atatürk Üniversitesi Yayın No:671, Ziraat Fakültesi Yayın No: 301, Ders Kitapları Serisi No:53, 1994, s.49-61.
2. Gürdöl F, Ademoğlu E. Biyokimya. İstanbul, 2006, s 880.
3. Anonymous. <http://www.roche.com.tr> (27.10.2009) 2009,a.
4. Anonymous. <http://www.beslenmedestegi.com/vitaminler> (27.10.2009) 2009,b.
5. Coşkun A, Özdemir Ö. Gebelikte Vitamin-Mineral Kullanımı ve Beslenmenin İrdelenmesi. Türk Jinekoloji ve Obstetrik Derneği Dergisi, 6:155-170, 2009.
6. Anonymous. <http://www.gnc.com.tr> Bloglar (Araştırmalar) (21.07.2009) 2009,c.
7. Anonymous. <http://www.sabah.com.tr> (15.08.2008) 2008,a.

- 8.** Anonymous. <http://www.arsiv.ntvmsnbc.com> (27. 06. 2008) 2008,b.
- 9.** Anonymous. <http://www.roche.com.tr> (27.10.2009) 2009,a.
- 10.** Lim A., Cranswick N, Skull S. South, M. Survey of complementary and alternative medicine use at a tertiary children's hospital. *J Paediatr Child Health*, 41: 424-427, 2005.
- 11.** Fox E. A, Wish K. W., Selfreported use of vitamin mineral supplements in a pilotg study with elderly participants. *J Am Diet Assoc*, 96:A79, 1996.
- 12.** Anonymous. <http://www.med.fatih.edu.tr> (27 10 2009) 2009,d.
- 13.** Malhotra Y. Controlling copyright infringements of intellectual property: the case of computer software- Part two. *J Systems Management*, 45:12-19, 1993.