

COVID-19 PANDEMİSİNİN BESLENME ALIŞKANLIKLARI VE BESİNE ULAŞIM ÜZERİNDEKİ ETKİSİ

THE EFFECT OF THE COVID-19 PANDEMIC ON NUTRITIONAL HABITS AND ACCESS TO FOOD

DOI: 10.33404/anasay.1094488

Çalışma Türü: Derleme Makalesi / Review Paper1

Melike UYANIK*- Atikullah GHIASEE**

ÖZ

Çeşitli sağlık otoriteleri pandemi süresince COVID-19'a yönelik beslenme önerilerinde bulunmuşlardır. Genel olarak; meyve, sebze, kurubaklagil, tahıl ve protein kaynaklarının (et, süt, yumurta vb.) tüketiminin artırılması ve basit şeker, tuz, doymuş ve trans yağ içeriği yüksek besinlerin tüketiminin azaltılması tavsiye edilmiştir. Pandemi süresince bireylerin beslenme alışkanlıkları çeşitli nedenlerden değişikliğe uğramıştır. Pandemi sırasında bireyler üzerindeki artan stres ve duyu durum değişiklikleri, basit şeker ve trans yağ içeriği yüksek paketli gıdaların tüketimini arttırmıştır. Öğün aralarında atıştırma sıklıklarında ve kafein kaynaklarının alımında da artışlar gözlemlenmiştir. Bu

1- Makale Geliş Tarihi: 28. 03. 2022 Makale Kabul Tarihi: 21. 05. 2022

* Dyt., SBÜ Ankara Dr.Sami Ulus Kadın Doğum, Çocuk Sağlığı ve Hastalıkları Eğitim ve Araştırma Hastanesi, melikebsl@gmail.com, **ORCID ID**  <https://orcid.org/0000-0002-5459-3580>.

** Uzm. Dr., SBÜ Ankara Dr.Sami Ulus Kadın Doğum, Çocuk Sağlığı ve Hastalıkları Eğitim ve Araştırma Hastanesi, atik0093@hotmail.com, **ORCID ID**  <https://orcid.org/0000-0003-2671-5533>

durum hem vücut ağırlığında artışa sebep olmuş hem de basit şeker, doymuş ve trans yağ alımındaki artış kronik hastalıklara yakalanma riskini arttırmıştır. Besleyici besinlere erişim, besinlerin bulunabilirliği ve satın alınabilirliğinin azalabilmesi, bireysel ekonomideki olumsuzluklar ve özellikle pandeminin ilk zamanlarında gıda tedarik zincirlerinin kesintiye uğraması da pandemi sürecinde beslenme alışkanlıklarının değişmesinde rol oynamıştır. Devletler, birey ve toplumun, sağlık ve beslenme alışkanlıklarındaki olumsuzlukların giderilebilmesi için ekonomik destek politikaları oluşturmalıdır.

Anahtar Kelimeler: COVID-19 pandemisi, beslenme, besine ulaşım

ABSTRACT

Various health authorities have made nutritional recommendations for COVID-19 during the pandemic. Generally; It is recommended to increase the consumption of fruits, vegetables, legumes, grains and protein sources (meat, milk, eggs, etc.) and to reduce the consumption of foods high in simple sugar, salt, saturated and trans fat. During the pandemic, the eating habits of individuals have changed for various reasons. Increased stress and mood changes during the pandemic have increased the consumption of packaged foods high in simple sugars and trans fats. Increases in snacking frequency between meals and intake of caffeine sources were also observed. This situation both caused an increase in body weight and increased the intake of simple sugar, saturated and trans fats, increasing the risk of chronic diseases. Access to nutritious foods, the decrease in the availability and affordability of foods, the negativities in the individual economy and the interruption of food supply chains, especially in the early days of the pandemic, also played a role in the change in dietary habits during the pandemic process. States should create economic support policies in order to eliminate the negatives in the health and nutritional habits of the individual and society.

Keywords: COVID-19 pandemic, nutrition, access to food

Pandemide Beslenmenin Önemi

İmmün sistem diğer adıyla bağışıklık sistemi, vücudun doğal savunma sistemidir. Beslenme ve immün sistem arasında doğrudan bir ilişki bulunmaktadır. Sağlıklı beslenme, vücuttaki immün cevabın geliştirilmesi ve enfeksiyonlardan korunma için oldukça önemlidir. Sağlıklı, yeterli ve dengeli beslenme alışkanlığı, immün sistemi güçlendirerek viral enfeksiyonları önlemekte çok

önemli bir yere sahiptir (TÜBA, 2020).

Akut, kronik ve bulaşıcı hastalıklar dahil olmak üzere birçok hastalıktan korunmada ve bu hastalıkların tedavisinde, tıbbi uygulamaların yanı sıra sağlıklı durumu/hastalığa özgü beslenme de önerilmektedir. Bu nedenle hem sağlıklı olduğumuz süreçte hem de Covid-19 pandemi sürecinde sağlıklı beslenme ilkelere uyum göstermek oldukça önemlidir (Dilber, A. ve Dilber, F., 2020, s. 2144-2162).

Sağlıklı ve dengeli bir beslenme, bağışıklığı güçlendirmede kilit rol oynamaktadır. Pandemi süresince Dünya Sağlık Örgütü (DSÖ), Türkiye Diyetisyenler Derneği (TDD) ve Gıda ve Tarım Örgütü (FAO) COVID-19'a yönelik beslenme önerileri yayınlamıştır. DSÖ günlük beslenmede yeterli ve dengeli beslenmeyi sağlamak adına basit şeker ve tuz içeriği yüksek besinler yerine meyve, sebze, kurubaklagiller, tahıllar ve balık, yumurta, süt gibi hayvansal besinlerin tüketilmesi gerektiğini belirtmektedir. Doymuş yağların yerine ise doymamış yağların daha ağırlıklı tüketilmesini tavsiye etmiştir. Bununla birlikte doğal yollardan vitamin alımını sağlamak amacıyla meyve, sebzelerin pişirme süresinin kısa tutulmasını, gün içerisinde kafein içeren içecek ve besinlerin kısıtlı tüketilmesini, basit şeker içeren hazır içecekler ve trans, doymuş yağ içeriği fazla paketli gıdaların tüketilmemesini önermiştir (WHO, 2020).

TDD günlük beslenmede sağlıklı beslenme tabağı oluşturmayı önermiştir. Ana öğünlerde tabağın dörtte birinin sebze, salata gibi bitkisel kaynaklardan, diğer dörtte birinin kompleks karbonhidratlardan ve kalan tabağın eşit parçalar halinde protein içeriği yüksek besinler (kuru baklagiller, et, yumurta, balık, tavuk, yağlı tohumlar, vb.), süt ve süt ürünlerinden (süt, yoğurt, ayran, peynir vb.) ve meyvelerden oluşmasının yeterli ve dengeli beslenme için sağlanması gerektiğini söylemiştir (Türkiye Diyetisyenler Derneği, 2020).

FAO gıda güvenliğini sağlamanın önemini vurgulamıştır. Gıda güvenliğini sağlamak için; gıdalar temiz tutulmalı, çiğ ve pişmiş besinler ayrı yerlerde saklanmalı, doğru pişirme yöntemleri kullanılmalı ve güvenli sular kullanılmalıdır (FAO, 2020).

Pandeminin Beslenme Alışkanlıkları Üzerindeki Etkisi

Beslenme alışkanlıkları; bireyin günlük öğün sayısı, ana öğünlerde ve ara öğünlerde tükettikleri besinlerin tür ve miktarları, besin satın alma, hazırlama, pişirme gibi faktörlerin yanında, kişilerin farklı ruh hallerinde besin tüke-

timi veya besinlerle ilgili belli davranış kalıplarını içerir (Sürücüoğlu, 1999, s. 40-51).

Türkiye’de ilk COVID-19 vakasının görülmesinin ardından hem yurt genelinde hem de dünyada kademeli önlemler alınmıştır. Bu önlemlerden biri de bireylerin evlerinde kalarak izole olmalarının sağlanması olmuştur. Bu süreçte günlük aktiviteler ile birlikte fiziksel aktivitenin de azalması vücudun enerji harcamasını azalmıştır. Bireylerin beslenme alışkanlıkları da çeşitli nedenlerden değişikliğe uğramıştır.

COVID-19 pandemisinin ilk zamanlarında alınan önlemler kapsamında uygulanan karantina, günlük rutini belli oranda kesintiye uğratmıştır. Bu durum insanlarda ümitsizlik, üzgün olma, stres gibi duygusal problemlere sebebiyet vermiştir. Bireylerin duygu durumlarındaki bu değişimlerin bireyleri daha fazla basit karbonhidrat, doymuş yağ içeriği yüksek besinleri tüketmeye ve fazla enerji alımına ittiği önceki yıllarda yapılan çalışmalarda da vurgulanmaktadır (Moynihan vd., 2015, s. 369).

Pandemi sırasında sürekli olarak COVID-19 ve pandemi hakkında görsel veya yazılı edinilen bilgiler doğrultusunda bireyler üzerindeki stres artarak, ulaşımı rahat, basit şeker ve trans yağ içeriği yüksek paketli gıdaların aşırı tüketimini arttırabilmiştir (Muscogiuri, Barrea, Savastano, & Colao, 2020, s. 850-851).

Polonya’da COVID-19 sürecinde besin seçimleri ve beslenme davranışlarındaki değişimleri saptamayı amaçlayan çalışmada tüm katılımcıların %43’ünün karantina döneminde besin alımını arttırdığını, %51’inin öğünler dışında atıştırma sıklıklarının arttırdığını belirtmişlerdir. Aynı çalışmada besin alımını ve atıştırma sıklığını artırma ile beden kütle indeksi arasında ilişki bulunmuştur (Sidor & Rzymiski, 2020, s. 1657).

Ülkemizde yapılan bir çalışmada COVID-19 pandemisi döneminde yetişkin bireylerin beslenme ve fiziksel aktivite durumlarındaki değişim sorgulanmıştır. Sonuç olarak, çalışmaya katılan bireylerin öğün sayısında ve besin destek ürünleri kullanımında artış, fiziksel aktivite yapma süresinde ise azalma olduğu belirtilmiştir (Küçükçankurtaran ve Özdoğan, 2021, s. 318-324).

İtalya merkezli yapılan bir çalışmanın sonuçlarına göre bireylerin alışveriş tercihlerinde çabuk bozulabilecek meyve, sebze gibi taze besinlerin alımı

azalırken, yağ, şeker, tuz içeriği yüksek, tüketime hazır gıdalara yönelim artmıştır (Di Renzo vd., 2020, s. 229).

Başka bir çalışmada ise pandemi sürecinde yetişkin bireylerin kapalı alanda kalma, can sıkıntısı gibi duygusal nedenler ve uyaran eksikliği gibi nedenlerden dolayı beslenme alışkanlıklarının değiştiği ve beslenmedeki kontrol mekanizmasının zayıfladığı bulunmuştur (Martinez-Ferran, de la Guía-Galipienso, SanchisGomar, & Pareja-Galeano, 2020, s. 1549).

Türkiye'nin farklı illerinde yaşayan 18 yaş ve üzerindeki kişilere yapılan bir çalışmada ise COVID-19 sürecinde beslenme alışkanlıklarında meydana gelen değişim incelenmiştir. Çalışmaya katılan bireylerin çoğunluğunun sevdiği besinleri tüketme eğiliminin arttığı, öğün dışı atıştırma sıklıklarının arttığı, cips, çerez, çikolata, tatlı, un ve unlu mamuller gibi yüksek düzeyde karbonhidrat ve yağ içeren besinler ile çay ve kahve gibi kafein kaynakları alımının arttığı belirlenmiştir (Erdoğan Yüce ve Muz, 2021, s. 283-29).

Karaman'da yapılan bir çalışmada COVID-19 salgınında katılımcıların öğün sayılarının ve vücut ağırlıklarının arttığı belirtilmiştir. Çalışmaya katılan bireylerin bu dönemde rafine karbonhidrat tüketimindeki artışla birlikte vücut ağırlıklarında artış yaşayabilecekleri söylenmiştir (Dilber, A. ve Dilber, F., 2020, s. 2144-2162).

Çalışmaların gösterdiği gibi bireyler, COVID-19 pandemisi etkisiyle oluşan stres, duygu durum değişiklikleri ile besin alımını artırabilmiş veya hastalıktan korunmak amacıyla besin desteklerine başvurabilmiştir. Bu durum hem vücut ağırlığında artışa sebep olmuş hem de rafine karbonhidratlar, basit şeker, trans yağ ve doymuş yağ alımındaki olası artış kronik hastalıklara yakalanma riskini arttırmıştır.

Pandeminin Besine Ulaşım Üzerindeki Etkisi

Pandemi sürecinde beslenme davranışlarının değişmesinde bu süreçte değişebilen ekonomik faktörler de rol oynamıştır. COVID-19 pandemisinin özellikle ilk zamanlarında, gıda ve beslenme güvenliği üzerinde olumsuz etkileri olmuştur. Bu etkilerin arasında besleyici besinlere erişim, besinlerin bulunabilirliği ve satın alınabilirliğinin azalabilmesi, bireysel ekonomideki olumsuzluklar ve özellikle pandeminin ilk zamanlarında gıda tedarik zincirlerinin kesintiye uğraması yer almaktadır (Bipartisan Policy Centre. 2020).

Covid-19 pandemisinin hem bireysel hem uluslararası ekonomiye olumsuz etkileri aşikârdır. Bu olumsuz etkilerden biri de beslenme üzerinedir. COVID-19 pandemisinin etkisiyle oluşan küresel ekonomik durgunluk ve buna bağlı gelir kayıpları küresel ölçekte ekonomik bir durgunluğu tetiklemiştir (World Bank, 2020). Dünya Gıda Programı, kriz nedeniyle 130 milyon kişinin daha akut açlıkla karşı karşıya kalacağını ve hâlihazırda akut açlıkla karşı karşıya olan 135 milyon insanın neredeyse iki katına çıkacağı tahminini iletmektedir (Khorsandi, 2020).

Pandeminin etkilerinden biri de tedarik zincirleri üzerine olmuştur. Gıda tedarik zincirlerinde gıdanın bulunabilirliğini, fiyatlandırılmasını ve kalitesini etkileyen büyük aksaklıklar meydana gelmiştir (Barrett, 2020, s. 319-320). COVID-19'un patlak vermesinin ilk aylarında, bazı gıda ihracatçısı ülkelerin bazı gıda maddelerine ihracat kısıtlamaları getirmesiyle birlikte o dönemde gıdaların küresel hareketinde bazı aksamalar ve buna bağlı olarak bu ürünlerin fiyatlarında yükselmeler meydana gelmiştir (Laborde Debucquet, Martin, & Vos, 2020). Hastalığın yüksek seyrettiği zamanlarda gıda sektörü çalışanları arasında vaka sayısının artmasıyla birlikte de tedarik zincirinde aksaklıklar meydana gelmiştir. Özellikle bu gibi durumlar gıdaların gıda pazarına ulaşımını etkilemiş ve bazı gıda ürünlerinde buna bağlı fiyat artışına neden olmuştur. Bu durum zaten ekonomik açıdan belli besin öğelerine ulaşımında zorluk yaşayan bireyler için besini satın almayı daha da zor hale getirmiştir.

Pandeminin başlarında gıda üretim ve tedarikindeki aksamalardan kaynaklı gıda fiyatlarında yaşanabilen dalgalanmalar özellikle az gelişmiş ve gelişmekte olan ülkelerde hem çiftçilerin geliri hem de tüketicilerin satın alma gücü için olumsuz bir unsur olmuştur (Barrett, 2020, s. 319-320). Pandemi ile bağlantılı lojistik zorluklar da tarımsal ürünlerin pazarlama maliyetini etkilemiş (Lusk, 2020) ve bu durum bireylerin besine erişimini zorlaştırmıştır.

Orta Amerika'da yürütülen bir çalışmada karantinanın besinsel etkileri derinlemesine incelenmiştir. Çalışma pandeminin ekonomiye olumsuz etkileriyle birlikte bireylerin diyet çeşitliliğinde genel bir düşüş olduğunu göstermiştir. Aynı çalışma, diyet çeşitliliğindeki azalmanın temel olarak tüketilen hayvansal protein kaynaklarının azalmasından kaynaklandığını bildirmiştir (Ceballos & Hernandez, 2021, s. 477-494).

SONUÇ

Sonuç olarak, COVID-19 pandemisi dünyada ve ülkemizde birçok insanın beslenme davranışında değişikliğe yol açmıştır. İnsanlar, korku ve endişenin vermiş olduğu stres, can sıkıntısı, duygu durum değişikliği gibi nedenlerle beslenme alışkanlıklarını değiştirebilmiş, bu durum beraberinde obezite, kronik hastalıklar riskini artırabilmiştir. Bir diğer etki özellikle dünyanın ekonomik açıdan sarsılan kesiminde olmuştur. Hem küresel hem bireysel ekonominin etkilenmesi neticesinde besin fiyatlarında artış ve bireylerin besine ulaşımında zorluklar meydana gelebilmiştir.

COVID-19 pandemisi son zamanlarda etkini azaltmaya başlamış olsa da pandemi süresince sağlık, sosyal hayat ve ekonomi üzerine oluşturduğu etkiler bir süre daha devam edecektir. Bu süreçte devletler, birey ve toplumun, sağlık ve beslenme alışkanlıklarındaki olumsuzlukların giderilebilmesi için ekonomik destek politikaları oluşturmalıdır.

Etik Beyan

“Covid-19 Pandemisinin Beslenme Alışkanlıkları ve Besine Ulaşım Üzerindeki Etkisi” başlıklı çalışmanın yazım sürecinde bilimsel kurallara, etik ve alıntı kurallarına uyulmuş; toplanan veriler üzerinde herhangi bir tahrifat yapılmamış ve bu çalışma herhangi başka bir akademik yayın ortamına değerlendirme için gönderilmemiştir. Bu araştırma etik kurul kararı zorunluluğu taşımamaktadır. Makale, Etik Kuralları Yayın Etiği Komitesinin (Committee on Publication Ethics- COPE) yazar, hakem ve editörler için belirtilen kurallardan yararlanılarak oluşturulmuş olan Anasay dergisi etik kuralları çerçevesinde yazılmıştır.

KAYNAKÇA

Barrett, C. B. (2020). Actions now can curb food systems fallout from COVID-19. *Nature Food*, 1, 319-320.

Bipartisan Policy Centre. (2020). *Improving food and nutrition security during covid-19, the economic recovery, and beyond*. 26 Şubat 2022 tarihinde <https://bipartisanpolicy.org/report/improving-food-and-nutrition/> adresinden erişildi.

Ceballos, F. ve Hernandez, M. A. (2021). Short-term impacts of COVID-19 on food security and nutrition in rural Guatemala: Phone-based farm household survey evidence. *Agricultural Economics*, 52, 477-494.

Diber, A. ve Dilber, F. (2020). Koronavirüs (COVID-19) salgınının bireylerin beslenme alışkanlıkları üzerindeki etkisi: Karaman ili örneği. *Journal of Tourism and Gastronomy Studies*, 8 (3), 2144-2162.

Di Renzo, L., Gualtieri, P., Pivari, F. Soldati, L., Attina, A., Cinelli, G., ... De Lorenzo, A. (2020). Eating habits and lifestyle changes during COVID-19 lockdown: an Italian survey. *J Transl Med*. 18(1), 229.

Erdoğan Yüce, G. ve Muz, G. (2021). COVID-19 pandemisinin yetişkinlerin diyet davranışları, fiziksel aktivite ve stres düzeyleri üzerine etkisi. *Çukurova Medical Journal*, 46(1), 283-291.

FAO. (2020). *Maintaining a healthy diet during the COVID-19 pandemic*. 15 Mart 2022 tarihinde <https://doi.org/10.4060/ca8380en> adresinden erişildi.

Khorsandi, P. (2020). *WFP chief warns of 'hunger pandemic' as Global Food Crises Report launched*. World Food Programme Insight. 16 Mart 2022 tarihinde <https://www.wfp.org/stories/wfp-chief-warns-hunger-pandemic-global-food-crises-report-launched> adresinden erişildi.

Küçükçankurtaran, S. ve Özdoğan, Y. (2021). Koronavirüs hastalığı'nın yetişkinlerin beslenme ve fiziksel aktivite durumuna etkisi; COVID-19 ve beslenme. *Düzce Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü Dergisi*, 11 (3), 318-324.

Laborde Debucquet, D., Martin, W., & Vos, R. *Impacts of COVID-19 on global poverty, food security and diets*. Washington DC: International Food Policy Research Institute (IFPRI).

Lusk, J. (2020). Meat and egg prices following the COVID-19 outbreak.

28 Şubat 2022 tarihinde <http://jaysonlusk.com/blog/2020/4/5/foods-sales-and-prices-following-covid-19-outbreak> adresinden erişildi.

Martinez-Ferran, M., de la Guía-Galipienso, F., SanchisGomar, F. & Pareja-Galeano, H. (2020). Metabolic impacts of confinement during the COVID-19 pandemic due to modified diet and physical activity habits. *Nutrients*, 12, 1549.

Moynihan, A.B., van Tilburg, W.A., Igou, E.R., Wisman, A., Donnelly, A.E. ve Mulcaire, J.B. (2015). Eaten up by boredom: consuming food to escape awareness of the bored self. *Front Psychol*, 6, 369. doi:10.3389/fpsyg.2015.00369

Muscogiuri, G., Barrea, L., Savastano, S., & Colao, A. (2020). Nutritional recommendations for COVID-19 quarantine. *Eur J Clin Nut*, 74(6), 850-851.

Sidor, A., & Rzymiski, P. (2020). Dietary choices and habits during covid-19 lockdown: experience from Poland. *Nutrients*, 12(6), 1657.

Sürücüoğlu, M. S. (1999). Beslenme ve sağlığımız. *Standard: Teknik ve Ekonomik Dergi*, 38 (448), 40-51.

TÜBA. (2020). *Covid-19 pandemi değerlendirme raporu (No: 34)*. Ankara: Bilimler Akademisi Yayınları.

Türkiye Diyetisyenler Derneği. (2020). *COVID-19 beslenme önerileri*. 20 Mart 2022 tarihinde <http://www.tdd.org.tr/index.php/duyurular/69-covid-19-beslenme-onerileri> adresinden erişildi.

World Bank. (2020). *Global economic prospects*, June. Washington, DC: World Bank.

World Health Organization (WHO). (2020). *Nutrition advice for adults during the COVID-19 outbreak*. 18 Mart 2022 tarihinde <http://www.emro.who.int/nutrition/nutrition-infocus/nutrition-advice-for-adults-during-the-covid-19-outbreak.html> adresinden erişildi.