

Makale Bilgisi/Article Info

Geliş/Received: 29.09.2022 Kabul/Accepted: 04.11.2022

Araştırma Makalesi/Research Article, s./pp. 115-136.

## BESLENME MODELLERİNİN ELEŞTİREL SÖYLEM ANALİZİ: DAMGALANAN BEDENLER VE DAMGALANAN GIDALAR<sup>i</sup>

*Abdülkadir ZORLU<sup>ii</sup>, Neriman MORKOÇ<sup>iii</sup>*

### Öz

Bu çalışmada, sağlıklı gıda çerçevesinde ortaya çıkan beslenme modelleri sembolik ve eleştirel söylem analizi yoluyla değerlendirilmeye çalışılmıştır. Analizin ana sorusu şudur: Bir sağlık söylemi olarak geliştirilen beslenme diyetlerinin ana söylem temaları nelerdir? Bu temalar, sağlıklı olma stratejisi olarak nasıl kullanılmaktadır? Çalışmanın ana sorusuna yanıt verilmeye çalışırken eleştirel söylem analiz yöntemi kullanılmış, damgalama/yükleme, tüketimin, gıdaların sembolik kullanımı gibi teorik bakışlardan faydalanılmıştır. Beslenme modellerinin, sağlık bilincini geliştirdiği söylenebilir. Fakat sağlıklı gıda söyleminin stratejileri geniş toplum kesimleri açısından ulaşılabilir değilse, bu söylemin gıda fobisi gibi yeni sorunlara yol açabileceği üzerinde durulmuştur. Beslenme modelleri ve populist gıda korku söylemi, besinlerin yenilebilir/yenilemez kategorileri üzerinden yeni tasnifler üretir. Bu söylemsel analizle, bu modellerin popüler sağlık kültürü ve tüketim kültürü çerçevesinde toplumsal sınıflar açısından muhtemel olan işlevleri ve sembolik anlamları ele alınmıştır.

**Anahtar Kelimeler:** *Beslenme Modelleri, Damgalanan Gıdalar, Damgalanan Bedenler, Gıda Fobisi, Tüketim Sosyolojisi, Beslenme Sosyolojisi.*

### *Critical Discourse Analysis of Nutritional Models: Body Stigmatized and Food Stigmatized*

### Abstract

In this study, the nutritional models that emerged within the framework of healthy food were tried to be analyzed through symbolic and critical discourse analysis. The main question of the analysis is: What are the main discursive themes of nutritional diets developed as a health discourse? How do these use being healthy as a strategy? While trying to answer the main question of the study, the critical discursive analysis method was used, and theoretical perspectives such as stigmatization/attribution, the symbolic use of consumption and food were used.

It can be said that nutrition models develop a health awareness. However, it has been emphasized that if the strategies of the healthy food discourse are not accessible to large segments of society, this discourse may lead to new problems such as foodphobia. Health awareness and populist fear discourse produce new classifications over the edible and inedible categories of foods. With this discursive analysis, the possible functions and symbolic meanings of these models in terms of social classes within the framework of popular health culture and consumption culture are discussed.

**Keywords:** *Nutrition Models, Stigmatized Foods, Stigmatized Bodies, Food Phobia, Sociology of Consumption, Sociology of Nutrition.*

<sup>i</sup> Bu makale "Sağlık Sosyolojisi Açısından Beslenme ve Beslenme Modellerinin Değerlendirilmesi" isimli yüksek lisans tezi verilerinin yeniden analiz edilmesinden üretilmiştir.

<sup>ii</sup> Doç. Dr., Kırıkkale Üniversitesi Fen Edebiyat Fakültesi, Sosyoloji Bölümü, e-posta: akadirzorlu@kku.edu.tr, ORCID ID: 0000-0002-0074-2296.

<sup>iii</sup> Öğr. Gör., Muş Alparslan Üniversitesi, Bulanık MYO, Sosyal Hizmetler Bölümü, e-posta: n.irec@alparslan.edu.tr, ORCID ID: 0000-0001-7431-529X.

## Structured Abstract

### Purpose

*In this study, Karatay Diet, Dukan Diet and Stone Age Diet models were tried to be analyzed in the context of nutrition-related health discourses. The main purpose of the study is to comprehend the symbolic functions and meanings of these three dietary models beyond the development of food awareness through critical discourse analysis. For this purpose, firstly, an answer was sought to the question of what the main themes of the discourse elements of diet models consist of. In this context, these diet models aim to change the nutritional habits that are common in society with a certain medical discourse. The second aim of the study is to evaluate how a new health consumption culture is built on the basis of these diet models. In this context, answers to the following questions were sought in the study: What are the main discourse themes of nutritional diets developed as a health discourse? How do these themes use being healthy as a strategy? While trying to answer the main question of the study, the critical discourse analysis method was used, and theoretical perspectives such as stigmatization/attribution, the symbolic use of consumption and food were used.*

### Design and Methodology

*In this study, three diet models were preferred in the context of qualitative sampling technique as discourse analysis data. As a method, a critical discourse analysis method was tried to be tried. It has been emphasized how the three diet models classify the body and foods as a medicalization discourse practice. Secondly, on the basis of the sociology of consumption, the possible symbolic functions and meanings of these dietary patterns are focused. On the other hand, going beyond the medicalization discourse practice in research and "logo phobia" inherent in discourses; Methodical principles of critical discourse have been applied to reduce the effects of "language phobia".*

*First, the themes of diet models were examined. In the study, it was found that nutrition models stigmatized bodies and foods, creating a new edible and non-edible food category. Then, these models and social contexts were taken into account. The strategies of the healthy food discourse were thought to be inaccessible to large segments of society, and within this framework, it was assumed that these models had functions beyond food awareness. In this context, health discourses have been tried to be researched by making use of theoretical perspectives such as stigma/loading, consumption and symbolic use of food. With the qualitative discourse analysis, the stigmatization and fear discourses that remain behind the health discourses and marginalize the body have been tried to be understood.*

*In the study, dietary models were examined within the framework of current theoretical developments within the framework of critical discourse analysis. The study focuses on health discourses formed by nutrition models. In this study, health discourses were examined by making use of theoretical perspectives such as stigma/loading, consumption and symbolic use of food.*

*Stigmatized foods and body images came to the fore in these models. Within the framework of these theoretical contexts, the main themes that the three models overlapped were considered as units of comparison. It was designed to compare the findings in terms of nutrition and consumption sociology and to present the symbolic meanings of diets in a comparative way with tables in the context of three nutrition models.*

### Findings

*In this study, the nutritional models that emerged within the framework of healthy food were tried to be grasped through symbolic and critical discourse analysis. It has been determined that the three diet models examined have four symbolic meanings and functions such as stigmatizing bodies and foods, building a new food culture through the edible/inedible distinction, using dietary models as class status marking and symbolic indicators, and producing general and common food phobia with diet models.*

*In the Karatay Diet, it is said that the body is stigmatized through the discourse of fear, and that "belly" and "being with a belly" is the most dangerous health problem. In the Stone Age Diet, it is seen that diseases such as blood pressure, autism, paralysis and diabetes create a discourse of fear. In the stone age diet, it is seen that the body is stigmatized with the discourse of "a generation with a horse face". In the Dukan Diet, there is a fear discourse about nutrition, that foods can create the danger of obesity on the body. In these three diet models, fat,*

sugar, bread are expressed as foods to be feared and avoided, and are stigmatized in the context of unhealthy food. However, it is stated that a healthy life and a healthy body will be possible with low-calorie, natural, low-glycemic index foods instead. It is emphasized that if one adapts to nutritional models, it is possible to have a healthy and fit body for life.

Nutrition models, which are popular health culture products built within the framework of modern-post-modern type parameters, also divide foods into edible/good for health foods and inedible/forbidden/bad for health foods, as in the example of traditional culture.

It is observed that the nutrition models offered for a healthy life refer to a class status. Organic and healthy foods, which are emphasized in the models, are inaccessible for the lower and middle class, but accessible for the upper class. Thus, the symbolic meanings of food shift from health to class indicator. Because the supply areas of the foods offered for the healthy body are limited to the organic markets that the upper class can reach. The lower and middle classes meet their needs from the mass and industrialized food market. Although the middle class has a chance to partially reach these organic foods, it does not seem possible for the lower class to reach these products under market conditions.

On the other hand, it is seen that most of the foods that are considered essential for health in nutrition models are not accessible to the middle and lower classes of the society. It can be said that this situation produces a widespread food phobia. Food phobia emerges as the perception of food as a threat to health, avoidance of that food, some kind of prohibition for medical reasons, and the fact that consumers continue their lives with foods that are stigmatized for economic and social reasons.

### **Research Limitations**

In the research, Karatay Diet, Dukan Diet and Stone Age Diet were examined. The analysis is limited to the works of the three dietitians in question, which are included in the bibliography. Increasing the number of these models will increase the diversity of research results. However, this research was limited to the three nutrition models mentioned. These three models were compared and evaluated within the framework of discursive analysis.

### **Implications (Theoretical, Practical and Social)**

Eating and drinking issues constitute an important part of studies in the field of nutrition. But the social context and the availability of food are overlooked. As a result, there is no sociological applicability of health discourses. On the other hand, diet models built for health can create new food phobias through stigmatized body image and stigmatized foods. Buddha can reveal new health problems on a socio-psychological basis. It should be considered that diet models whose social context is not well established will not produce a function beyond constructing new areas of fear and stress. In this study, it is aimed to make a critical contribution with an effort to bring different perspectives together. It can be said that the studies carried out by different disciplines will make important contributions to the evaluation of food and healthy relations.

### **Originality/Value**

In this study, a critical perspective on nutrition models and changing food culture was tried. The originality of the research is that it includes the evaluation of popular diet models over discursive analysis. Another originality of the research is that it criticizes nutrition models through stigma theory. For this reason, the perspective of two disciplines, namely consumption sociology and health sociology, has been tried to be discussed together in this study. As a product of such an effort, the main discourse themes of nutritional diets, which were developed as a health discourse, how these themes were used as a strategy to be healthy, and the symbolic meanings and functions of these health discourses were tried to be discussed. In this article, as a different point of view, it is emphasized that if the strategies of the healthy food discourse are not accessible to large segments of society, this discourse may lead to new problems such as food phobia.

## Giriş

**B**eslenme, bireylerin temel yaşam kaynaklarından biridir. Modern yaşamın ilerlemesi ile insanların beslenme alışkanlıkları, sofraya düzeni ve yemek kültürü değişmeye başlamıştır.

Geleneksel toplumda yeme içme alışkanlıkları coğrafya ve kültüre bağlıdır. Tarımsal devrim ve kentleşmeyle birlikte yeme içme alışkanlıkları önemli ölçüde değişime uğramıştır. İnsanların yedikleri besin türleri ve besin miktarları çoğalmaya başlar. Bu bağlamda İbn Haldun, insanların beslenme alışkanlıkları ile insan davranışları ve karakterleri arasında nedensel bağlantılar kurar (Zorlu, 2020a, s. 496; Zorlu, 2020b, s. 182-183).

İkinci olarak sanayi devrimiyle ve kentleşme ile insanların yaşam tarzı ciddi bir değişime uğramıştır. Endüstri devrimi süreci boyunca hem gıda sektörü endüstrileşmiş hem de beslenme alışkanlıkları tek tipleşmiştir. Küreselleşme ile birlikte standartlaşmış, popüler olan Coca Cola ve McDonald gibi markaların yeme içme tarzları dünya çapında yaygınlaşmıştır.

1980 sonrası liberalleşme politikaları, Türkiye'nin küresel markalara hizmet vermesi, fast food zincirlerinin yaygınlaşması geleneksel yemek kültürünü küresel olana eklemlenmiştir. Diğer taraftan küresel düzeyde yayılan tüketim kültürü ile birlikte beden imajının bozulması (Solomon, Bamossy, Askegaard, 1999) ve sağlıklı yaşam sorunları ile beslenme konuları, popüler kültürün bir parçası haline gelmiştir. Sağlıklı besin ve sağlıklı yaşam tarzı, tüketim kültürünün önemli bir unsuru olmuştur. Gıdanın; sağlıklı ve sağlıklı olmayan gıdalar, tatlıların; kek, dondurma gibi şişmanlatıcı tatlılar (Solomon ve diğerleri 1999) tüketim kültürünün yeni zeminleri olarak sağlıklı yaşamın bir yansıması olmuştur.

Gelenekselden modern alışkanlıklara geçişle; etnik mutfak, egzotik gıdalar, nostalji tatlılar, küresel beslenme kültürü, melez gıda (Gans, 2005, s. 162; Solomon ve diğerleri 1999) gibi kavramlar yeme içme kültürünü tasnif etme ve beğeni tarzlarını ifade etmede kullanılan kavramlar olmuştur.

“Beslenme, bireylerin devamlı yeni bilgileri öğrendiği bir kültürel durum olmuştur. Bu kültürel durum, tüketim kültürünün günlük yaşam ile iç içe olmasına neden olmuştur” (Karakuş ve Umar, 2019). Geleneksel alışkanlıklardan modern alışkanlıklara geçişle düzensiz beslenme, yoğun kalorili gıdalar ve hareketsiz gündelik yaşamın sonuçları beden üzerinde olumsuz sonuçları getirdi. Bu bağlamda vücut kitle indeksinin sürekli artışı bedenlerin ve obezite gibi sorunların önüne geçebileceğini iddia eden diyet uzmanları ve diyet programları tüketim kültürünün popüler kurtarıcıları olarak ortaya çıkmıştır.

Tıp bilimiyle temellenen diyet stratejileri bedeni kurtaran bir pratik ve söylem reçetesi olarak yeni beslenme modelleri oluşturulmuş ve tüketiciye sunulmuştur. Kentleşmenin artması, modern yaşam tarzı ve yeme içme kültürünün değişmesi, insanların sağlığını olumsuz yönde etkilemektedir. Bu çalışmada yeni beslenme modellerinden Karatay Diyeti, Taş Devri Diyeti ve Dukan Diyeti analiz edilmeye çalışılmıştır. Bu beslenme modelleri,

insanlara daha doğala yakın ve az katkılı gıdaların bulunduğu yeme içme modelleri sunmaya çalışmaktadırlar.

## Kuramsal Çerçeve

### İbn Haldun'da Beslenme Alışkanlıkları ve Sağlık

İbn Haldun, insanların beslenmesinin, yeme içme alışkanlıklarının kırsalda, köy/ova ile çöllerde ve kentlerde farklı olduğunu gözlemlemiştir. Yerleşik hayata geçişle, beslenme alışkanlıkları değişime uğramaya başlar. Kentlerin bolluk ve refah içinde olmalarından dolayı vücut şekillerinin bozulduğunu, bedenlerinin hantallaştığını belirtir. Çölde, kırdan yaşayan halkın hayvansal gıda ağırlıklı beslendiğini ve sürekli hareket halinde olmaları nedeniyle hem fiziksel olarak hem de ahlaki olarak daha mükemmel ve zihinlerinin daha açık olduğunu belirtmektedir (İbn Haldun, 2014, s. 270).

Tahılı, ekini, sütü, peyniri, meyvesi bol olan hayvansal yağlar ile elde edilen gıda maddelerini çok tüketen hadarîlerin, kentlilerin bedenleri fiziksel olarak daha kaba ve hacimli olduğu ifade edilmektedir. Aç kalmayı ve az yemekle yaşamayı alışkanlık haline getiren bedevilerin, kırsalda yaşayan halkların, bedenlerinin daha zayıf ve ölçülü olduğu belirtilmektedir. İbn Haldun yeme alışkanlıklarının hızla değiştirilmesi ve her türlü gıdadan bol bol tüketilmesi bir hastalık/sağlıksızlık nedeni olarak ele almaktadır. Bu duruma İbn Haldun şöyle bir örnek verir; bir kimse buğday ve ekmeğe ağırlıklı beslenmek yerine süt ve sebze ağırlıklı beslenmeyi alışkanlık haline getirirse zamanla açlığa direnci artar (İbn Haldun, 2014, s. 273).

Katı gıdalar ve tereyağını tüketmeyen daha çok süt içerek yaşamaya alışık olan insanların bağırsakları dayanıklı olur. Bu nedenle katı maddelerinin yokluğunda, diğer insanların etkilendiği kadar zorlanmazlar. Çünkü bedenleri zaten hazırlıktır. İnsanların gıdaya bağımlılığı, onların alışkanlıklarından kaynaklanır. Bu gıdaları terk etmek, hastalıklara neden olur (İbn Haldun, 2014, s. 272).

İbn Haldun, bedevî beden-hadarî beden arasında bir ayrım yaparak, bedevîlerin mükemmel, güçlü sağlıklı bedenlere sahip olduklarını, hadarîlerin ise sağlıksız ve hantal bedenlere sahip olduklarını belirtmektedir. Hadarîlerin, aşırı gıda tüketimi yüzünden organları orantısız şekilde genişlemiştir. Üstelik bedenleri hem renk bakımından donuk ve soluk hem de şişman olmaktan ötürü çirkin bir şekle dönüşür (Zorlu, 2020, s.185). Bu nedenle tababetin/hekimliğin şehirlerde bulunması zaruridir. Çünkü geçim yolları, beslenme alışkanlıkları ve hareketsiz sosyal yaşam nedeniyle bedensel hastalıklar kentlerde yaygındır. Yerleşik hayata geçen kentliler her türlü gıdadan bol bol tüketirler aynı zamanda fiziksel hareketin sınırlı olduğu bir yaşam tarzı sürdürürler. Bu durumda diyetle, “perhiz baş ilahtır”, ona göre “tüm hastalıkların kökü oburluktur” (İbn Haldun, 2014, s. 740-741)

İbn Haldun kentlere hâkim olan sakin, hareketsiz sosyal yaşam ve her türlü besinden bol bol tüketmeyi, sağlıksız olmanın iki nedeni olarak ele alır. Bir bakıma İbn Haldun, tarım

devriminin ve yerleşik hayata geçişin, kentlerde ortaya çıkardığı yeni yaşam tarzının ve beslenme alışkanlıklarının sonuçlarını analiz eder.

### **Toplumun McDonaldlaşması**

Sanayileşme ve buna bağlı olarak ortaya çıkan kentleşme olgusu, gıda sektörünü bir endüstri kolu olarak organize olmasını beraberinde getirir. Yeme içmenin endüstrileşmesini ve küresel düzeyde yeme içme kültürünün yaygınlaşmasını en iyi temsil eden örneklerden birisi Cola diğeri ise, hamburgerdir. McDonald menüsü, bu ikisini bütünleştirerek popüler yeme içme kültürünün, dünya çapında yaygınlaşmasını temsil eder.

Dünyada yiyecek tüketiminde, elde hazırlama usulünden hazır yiyecek sektörüne geçiş 1937 yılına rastlar. Kaliforniya’da ilk kez Mac ve Dick kardeşler düşük fiyat ve yüksek hız ile yeni restoranlar kurmuşlardı. Aradan geçen 7 sene sonunda 1940 yılında McDonald kardeşler arabalı restoran işini bırakarak daha profesyonel çalışan restoran sistemini kurmuşlardı. Genişletilen sistem ile hız artırılarak düşük fiyatla satışlar artırılmaya çalışılmaktaydı. Hamburger ve çizburgerden oluşan menü, sadece kâğıt tabaklar aracılığıyla satılıyordu (Schlosser, 2004, s. 28).

Montaj hattı sistemi kurularak sınırlı menü ve profesyonellik gerektirmeyen iş gücü ile yemekler hızlıca hazırlanmaktaydı. Çalışanlara, daha önce hiç mutfak tecrübesi olmasa bile kolaylıkla yapabileceği işler verilmekteydi. “Kızartmacı”, “milkshakeci”, “patatesçi” ve “cilacı” olarak işler ayrılmaktaydı. İşçilerin ne yapması hatta ne söylemesi gerektiği dahi düzenlenerek, “hazır yiyecek fabrikasının” gelişimine öncülük ettiler (Ritzer, 2016, s. 89).

McDonald’s uyguladığı ilkeler ile dünyada büyük bir satış başarısı yakalamıştır. Bu ilkeler verimlilik, hesaplanabilirlik, öngörülebilirlik ve denetlemedir. Yöneticiler ve mülk sahipleri çok fazla iş yaptıkları için fazla kazanırlar. Ürünler az malzeme ile servisi ve yemesi kolay hale getirilir. Verimlilik maksimum şekilde kullanılmaya çalışılır. Bu restoranlarda nitelikten ziyade nicelik önemlidir. Kısa sürede çok fazla ürün hizmeti sağlanmaya çalışılır. Ürünler öngörülebilir durumdadır. Ürünler rasyonel bir şekilde her yerde aynı standartlarda üretilir. Dünyanın her yerinde aynı ürünler tüketilmektedir. Yemekler hazırlanırken montaj sistemi ile müşterilerin ve işçilerin yapacakları iş bellidir. Müşteriler elle yenilen ve çabuk tüketilen yiyecekler alırlar (Ritzer, 2016, s. 169).

Endüstriyel iş yaşamının artmasıyla, kadın iş sahasında daha çok yer almaya başlamıştır. Böylece yemek hazırlamak için alışveriş yapmak, geleneksel restoranlara gitmek zaman ve para açısından maliyetli karşılanmıştır. Bunun karşısında hazır yemek hem para hem zaman açısından düşük maliyete sahip olduğu için daha çok tercih edilmeye başlanmıştır.

Endüstride seri üretim beraberinde boş zaman kavramına bakış açısını değiştirmiştir. Artık yemek yapmak çok değerli olan, boş zaman için vakit kaybı olarak görülmeye başlanmıştır. Fast food restoranlarda hızlı ve az zaman alan bir etkinliğe dönüşmüştür. Bugün post endüstriyel süreçle birlikte yemek öğünü dışında kahvaltı da geçiştirilebilen, zaman

kaybı olan bir eylem olarak görülmeye başlanmıştır. Kahvaltı, çalışma sırasında çay, simit, poğaçaya veya kahve ile geçiştirme eylemine dönüşmüştür (Akarçay, 2016, s. 76).

### Hamburger Cumhuriyeti

Tarihsel süreçte insanların ne yediği ve ne yemediği toplumsal, ekonomik ve teknolojik değişimlerden etkilenmiştir. Roma döneminde çiftçi vatandaşı besliyordu. Hem geçmişte hem de bugün, beslenmeye bakılarak bir toplum veya ulus hakkında çokça bilgi elde edilebilir. Fast food tüketim zaman içinde coğrafyayı, ekonomiyi, iş gücünü ve popüler kültürü etkilemiştir (Schlosser, 2004, s. 11).

Yirminci yüzyılın başlarında hamburger kötü bir yiyecek olarak görülüyordu. Tarihçi David Gerard Hogan'a göre, hamburger yenmesi güvenli olmayan, pis bir "fukara yemeği" idi. Çok az restoranın menüsünde yer verdiği hamburger, genellikle fabrikaların girişine park eden yemek arabalarında, sirklerde, karnavallarda ve eyalet fuarlarında satılıyordu. Kıymanın koruyucu kimyasal maddelerle dolu, eski, bozuk etlerden imal edildiğine inanan insanlar çoğunlukta idi (Schlosser, 2004, s. 212). Fast food beslenmenin içeriğinde değişim ve dönüşüm yaşamış dondurulmuş yiyecekler bulunmaktadır. 1950'lerden sonra fast food, dünyanın her yerine dağılmış ve tüketimi artmıştır. Bu restoranların işçileri çoğunlukla düşük ücretle çalışmaktadır ve iş yeri sahipleri yüksek tahsil yapmamış insanlardır.

1948'de McDonald's kardeşler yeni bir sistem geliştirdiler. Yeni sistem hız artırmaya, fiyatları düşürmeye ve satış hacmini büyütme yönelik hazırlanmıştı. McDonald kardeşler eski menülerindeki çeşitlerin, yaklaşık üçte ikisini çıkardılar. Çatal, bıçak veya kaşık gerektiren her şeyden kurtuldular. Artık sandviç olarak sadece hamburger ve çizburger satıyorlardı. Tabaklardan ve cam eşyalardan da kurtularak, bunların yerine kâğıt bardaklar, torbalar ve tabaklar kullanmaya başladılar. Yemek hazırlama sürecini, her biri farklı işçilerin yerine getirdiği ayrı ayrı görevlere böldüler. Olağan bir siparişi hazırlamak için bir kişi hamburgeri pişiriyor, diğer bir kişi ona sos ekliyor ve sarıyor, diğer biri milkshake hazırlıyor, biri patatesleri kızartıyor ve biri de tezgâha bakıyordu. Böylece ilk kez bir fabrika montaj hattının temel ilkeleri, ticari bir mutfığa uygulanmış oldu. Yeni iş bölümü, belli bir işçiye sadece bir işin nasıl yapılacağına öğretilmesi gerektiği anlamına geliyordu. Siparişi kısa sürede pişirmekte uzmanlaşmış, kalifiye ve yüksek ücretli aşçılara gerek kalmamıştı. Tüm burgerler aynı garnitürle satılıyordu: ketçap, soğan, hardal ve iki salatalık turşusu. Bunların yerine başka bir şey istemek mümkün değildi (Schlosser, 2004, s. 28). McDonald menüsü bol kalorili, doğal olmayan, katkı maddesi içeren menülerinin olduğu eleştirilerine maruz kalsa da küresel düzeyde yaygınlaşan bir beslenme tipi olmuştur.

Toplumların beslenme alışkanlıkları, işlenmiş gıdanı<sup>1</sup> yeni soğutma teknikleri gıdanın endüstrileşmesinden etkilenmiştir. Soğutma teknikleri ile gıda maddeleri uzun süre

<sup>1</sup> ABD Tarım AJANSI (USDA) işlenmiş gıdayı, doğal durumun bozulması ve herhangi bir değişikliğe uğramış gıda olarak tanımlar. Yıkama, temizleme, öğütme, kesme, doğrama, ısıtma, pastörizasyon, haşlama, pişirme, fermente etme, gıdaları karıştırma, ayıklama, santrifüjlemek, konserve haline getirme, dondurma, kurutma, karıştırma, paketleme veya bir gıdanın doğal halini değiştiren; tuz, şeker ve yağ gibi herhangi bir işleme tabi tutulan bir ham

saklanarak, dünyanın her yerine taşınabilmekteydi (Giddens, 2008, s. 298). Dondurulmuş gıdaları her mevsim bulmak çok kolaydır. Fakat bu durum sağlıklı beslenme ve beslenmenin tüketim kültürü içinde yeniden üretilmesi gibi yeni değerlendirmeleri beraberinde getirmiştir. Toplumda değişen beslenme düzeni, sağlık sorunları ve modern hastalıkların kaynağını teşkil ettiği görüşü yaygınlaşmıştır.

### **Bedenlerin Damgalanması ve Yeme Bozuklukları**

Yeme bozuklukları başlangıçta çoğu sanayileşmiş ve Batılılaşmış toplumda daha yaygındı, sonra küresel hale geldi (Becker, 2004, s. 533). Beslenme bozuklukları son yüzyılın konusu olsa da beslenmenin psikiyatrik boyutunun ele alınması, 80'li yıllardan sonra olmuştur. Yapılan araştırmalarda Batılı ülkelerde, beslenme bozukluklarının arttığı görülmektedir. Sosyal, kültürel değişimlerin hızlı yaşandığı ülkelerde, yeme bozukluğu da artmaktadır. Hızlı sosyal değişimle birlikte fast food tüketim tarzı artmaktadır ve buna bağlı olarak da sağlık sorunları çıkmaktadır. Koşuşturma içinde geçen kentli toplumların hayatında, yeme sorunlarına bağlı olarak sağlık sorunları artmıştır (Kılıç, 2006, s. 45).

Yeme bozukluğunda; sosyal çevre, popüler kültür, yaşam tarzı ve genetik gibi birçok faktörün etkili olduğu söylenebilir. Bu faktörlerle birlikte belirli kültürel çerçevede bireylerin benlik algıları oluşur. Popüler kültür üzerinden bedenlerin arık/zayıf/cılız; sıfır/fit/mükemmel ve obez/şişman/aşırı şişman olarak tasnif edildiği ve bu kriterlerle bedenlerin damgalandığı gözlenmektedir. Bu tasniflerin ve damgalamaların kitle iletişim araçları ve popüler kültürün yaygınlaşması, bireyler üzerinde sosyal baskı yaratır. Bu sosyal baskı bireylerin benlik algılarını etkileyen önemli bir sorun haline gelir.

Goffman'ın (Poloma, 2012, s. 221) tanımlamasıyla "stigma (damga), tam toplumsal kabul görme engeli olan kişileri temsil eder". Goffman konuyla ilgili örnek olarak aşırı şişman kişileri verir. Aşırı şişman kişileri vücut görünümleri nedeniyle hem damgalanmışlardır hem de gözden düşürülmüşlerdir. Bedensel görünüm bağlamında aşırı şişman damgalama fiziksel deforme kategorisinde ele alınır. Görünebilir/gözlenebilir olarak damgalama kişilerin yüklemelerden ve ayrımcılıktan kaçamayacakları bir özelliktir (Özmen, Erdem, 2018, s. 192).

Damgalama ve benlik algılarının en iyi örneklerinden birini Anne E. Becker (2004)'ün Fiji'de yaptığı çalışmalarda görmek mümkündür. Geleneksel olarak Fiji'de "büyük, sağlam bedenler takdir ediliyor" Fiji'ye televizyon gelince bu algı değişmeye başlar. Bu ideal vücut tipi, güzelliği incelikle eşitleyen Batı ideali beden formlarıyla kültür çatışması rotasına girer. Becker, (Ireland, 2009) "Bu kültür çatışmasının en derinden ergen kızları etkilediğini ve zihinsel sağlık sorunlarına yol açtığını ifade ediyor". Özellikle kızların kendilerini şişman olarak düşünmeye" başladıkları, benlik ve beden dismorfik bozukluğu algısına yol açtığını belirtiyor. Televizyonun beraberinde birçok boyutta bir "sosyal fırtına" getirdiğini şöyle

tarımsal ürün, "işlenmiş gıda" kategorisine girer. Bu tanıma göre bir gıdanın "işlenmiş gıda" olması için; koruyucular, tatlandırıcılar, besin öğeleri ve çeşitli katkı maddelerinin yanında, gıda ürünlerinde kullanımı yaygın olarak onaylanmış maddeler olan bileşenlerin eklenmesi de işlenme sürecine dahil unsurlardır. (Weaver, Dwyer, Fulgoni vd., 2014).



ifade ediyor: “Televizyon ve diğer Batı etkileri de kimsenin karşılayamayacağı tüketim malları için bir iştahı teşvik etti. Ailesini McDonald's'ta bir öğün doyurmak için, bir çiftçinin bir ton şeker kamışı yetiştirmesi ve kesmesi gerekir”. Değişen sosyal çevrenin ruh sağlığına da zarar verdiğinin altını çiziyor (Ireland, 2009).

Beden dismorfik bozukluğu (BDB), bir kişinin gerçekte olmadığı halde, var olduğunu sandığı bir bedensel kusuru ile aşırı uğraşması ya da kendinde bulunan bedensel kusuru aşırı abartması durumudur (Ray, Demirkol, Tamam, 2012, s. 547). Beden dismorfik bozukluk, temelde fiziksel bir kusuru olsa veya hafif derecede bir fiziksel kusuru olduğu durumlarda, kişinin bu dış görünümü ile zihinsel olarak çok fazla ilgilenmesidir (dismorfobi). Bu durumda, kişinin görünüşünün normal veya kabul edilebilir değerler arasında olmasına rağmen, kendini dikkat çekecek kadar çirkin ya da bedensel olarak kusurlu/çirkin ve/veya eksik hissetmesi şeklinde gelişen bir algılama bozukluğu söz konusudur (Önder, 2021).

BDB durumunun ve algısının genetik ve biyolojik birçok nedeni var olmasına rağmen bunlardan bir tanesi de sosyal ve kültürelidir. Bu sosyo-kültürel neden, yeme bozukluğu olan anoreksiya nevrozadır. Genel dismorfik bozukluğu ile yeme bozukluğunun ortak noktasında beden imgesinde/algısındaki bir bozukluk yer alır. Anoreksiya nevroza hastalarında bedenlerinin ağırlığı ve şekli dışındaki yönleriyle ilgili endişeler de nadir değildir (Ray, Demirkol, Tamam, 2012).

Yeme bozukluğunun aile ile ilgili boyutları vardır. Yeme bozukluğu türlerinden olan anoreksiya ve bulimia tanısı olan kişilerin ailelerinde de yeme bozukluğu davranışlarına rastlanmaktadır. Yapılan genetik araştırmalarda bu tür hastalıklara sahip olan insanların ailelerinin de risk altında olduğu görülmektedir. Aileden gelen yeme içme alışkanlıkları küçüklükten itibaren öğrenilmiş davranışlara dayandırılabilir. Fakat yeme davranışları üzerinde çevresel ve genetik faktörlerin etkisini ayırt etmek zordur. Ailenin gösterdiği yeme davranışlarını diğer bireylerin de göstermesi, yeme davranışlarında genetik faktörleri destekler niteliktedir (Siniroğlu, 2006, s. 59).

Yeme bozuklukları üzerinde yapılan araştırmalar, genetik, biyolojik, psikolojik ve sosyal etkenler üzerinde yoğunlaşmaktadır (Öztürk, 2012, s. 12). Yeme bozuklukları üzerinde sosyo-kültürel faktörler ve tüketim kültürü üzerinden inşa edilen olumlu beden algısı etkilidir. Bugün dünyada zayıflık, sadece görüntü olarak değer verilen bir durumdan öteye geçmiştir. Zayıf olmak, kadının kendine olan güvenini, başarısını, özdenetimini ve gücünü de temsil etmektedir. Aile içinde kilo alan kadınlar; zayıf karakterli, güçsüz ve kontrolsüz olmakla suçlanmaktadır. Toplumda kabul edilen ve benimsenen zayıf beden imajı dayatılmaktadır (Siniroğlu, 2006, s. 61). Araştırmalar, genetik, biyolojik, psikolojik ve sosyal etkenler üzerinde yoğunlaşmaktadır (Öztürk, 2012, s. 12). Tüketim kültürü ve medya aracılığıyla oluşturulan zayıf/mükemmel beden imajı, gençler üzerinde olumsuz etki oluşturmaktadır. Bu durum özellikle kız çocukların erken yaşlardan itibaren ağır diyet programları uygulamalarına neden olabilmektedir.

Aydın (2016) Dr. Weston Price'ın popülerleştirilmiş verilerinden yol çıkıyor. Görsel, estetik sermaye yüksek olduğu için popülerleşmiş Cüneyt Arkın, Türkan Şoray ve Elvis Presley gibi beden dismorfik bozukluğu hastalığı olan kişilerin fotoğrafını karşılaştırarak adeta sağlık popüler kültürü dinamiği için damgalama kuramının da ötesine geçerek yeni damgalama modelleri ortaya çıkarıyor.

Aydın, Cüneyt Arkın'ın, Türkan Şoray'ın yüzlerinin güzel olduğunu söylüyor, bunun nedenini beslenme alışkanlıklarına bağlıyor. Günümüzde gençlerin ve çocukların yüzlerinin daraldığını, fiziklerinin bozulduğunu ve çirkinleştiğini söyleyebiliyor. Bunu da "etik ve ahlaki sınırları" aşarak şu şekilde ifade ediyor. "Yeni neslin yüzü genellikle eskilere oranla daha dar ve uzun; deyim yerinde ise at suratlı bir nesil. Yüzler daraldıkça insanlar da çirkinleşiyor" (Aydın, 2016, s. 143).

Görüntü odaklı kabul görme çabası, özellikle sosyal gruplarda genç kızları baskı altına alabilmektedir. Zaman zaman gençler arasında içsel bir savaş halini almaktadır. Yeme bozukluğuyla beraber kişi uyum problemleri yaşamakta ve bunu çevresine yansıtmaktadır. Sosyalleşme sürecinde kilo problemine bağlı olarak, kişinin özgüveni kırılmakta ve çevresi tarafından dışlanmaktadır. Normal gelişimine bağlı olarak bireyselleşme sürecinde depresif bir hal almaktadır. Bedensel görünüme dayalı ayrımcılık ve ötekileştirme<sup>2</sup> süreci yaşandığı söylenebilir.

Özellikle medyanın yeme bozuklukları üzerinde ciddi etkisi vardır. Çocuklar ve gençler her gün uzun saatler televizyon izlemektedirler. Bu televizyondaki programlar, diziler, haberlerde sürekli genç, zayıf, güzel insanları ön plana çıkarmaktadır. Ünlüler sürekli gençlere örnek gösterilmektedir. Genç ve zayıf insanlar, aşırı makyaj ile ekranlara çıkarılmaktadır. Televizyon programlarında şişman, obez insanlar daha geri planda tutulmaktadır. Reklamlar ile insanların başarısı çalışma odaklı değil, görünüm odaklı olmaktadır. Çalışmanın, başarılı olmanın iyi ve zayıf bir fiziğe bağlı olduğu algısı oluşturulmaktadır. Kadınların ve erkeklerin başarılı olmaya bakış açısı değişir çünkü kadın başarılı olmanın ön koşulunu diyet yaparak, erkek ise güçlü ve kaslı bir fiziğe sahip olmaya çalışarak elde etmeye çalışır. Diziler ve magazinler gençler üzerinde gerçek hayatla çok uyuşmayan modeller oluşturmaktadır. Medyanın verdiği mesajlar, gençler üzerinde yeme bozuklukları oluşturmaktadır. Küçük yaştaki kızlar, büyük yaşta görünmeye çalışmakta, büyük yaştaki kadınlar da daha genç görünmeye çalışmaktadır.

Yeme bozuklukları, damgalanan ve bozulan beden/benliğin, tüketim kültürü üzerinden öz-benlik olarak yeniden inşa stratejisi olarak işlev gördüğü söylenebilir. Bu bağlamda beslenme modelleri bozulan benliğin sağlık temelinde yeniden öz-benlik inşa edilmesinde çareler sunma reçeteleri olarak okunabilir.

<sup>2</sup> Bedensel görünüm üzerinden ayrımcılık ve ötekileştirmenin tüketim kültürünün ötesine geçen boyutları vardır. Dış görünüme bağlı ayrımcılık iş ilanlarında bile görülebilmektedir (bkz. İftar Emel (2012) "Gazetelerdeki İş İlanlarında Ayrımcılık" Akademik Bakış Dergisi, 28 (1): 1-13.

## Yöntem: Eleştirel Söylem Analizi

Bu çalışmada söylem analiz verisi olarak üç diyet modeli tercih edilmiştir. Yöntem olarak Michel Foucault'un eleştirel söylem analizi yöntemi denemesi yapılmaya çalışılmıştır. Üç diyet modelinin tıbbileştirme<sup>3</sup> söylem pratiği olarak şeyleri nasıl tasnif ettikleri üzerinde durulmuştur. İkinci olarak bu diyet modellerinin tüketim sosyolojisi temelinde, olası sembolik işlevleri ve anlamları üzerinde odaklanılmıştır.

Eleştirel söylem analizi Foucault 'un iktidar, özne/beden ve söylem arasında kurduğu analiz ilişkisinden doğmuştur (Oğuz, 2008, s. 54). Foucault 'un eleştirel söylem analizi, metin analizinde kullanılabilir başlıca yöntemlerinden biridir. (Şahın, 2017, s.119; Güngör, 2020, s. 6). Foucault 'un söylem analizinde, bir metnin analizinde dışsal usuller ya da yasaklanmış sözleri içeren dışlama usulleri ve disiplin ile yorumdan oluşan içsel unsurlardan oluşan iki ana unsur söz konusudur (Foucault, 1987, s. 23-37). Dışsal unsurlar, dışlama ve bölme kurallarıdır. Bunlar, hem yasak olanı izinliden, deliyi akıllıdan, sağlıklıyı sağlıksızdan ayıran hem de doğruyu yanlıştan ayırmanın ve haklılaştırmanın belirleyicileridir (Foucault 2005, s. 172). "Söylemin pratiği, şeylere uygulanan bir 'şiddet'tir". Belirli zamanda nelerin söylenebileceğini belirleyen bir kurallar kümesi tarafından uygulanırlar. Söylemler, içkin logo fobi; dil fobisi üretirler. Logo fobi bir arzuyu dışa vurma meselesidir, fakat bu söylemin dışa vurmanın ötesinde disiplin ve iktidarın bedenselleşmiş halidir (Foucault 2005, s. 197, 215- 216).

Yaşam kalitesinin doğduğu ve tıp söyleminin de siyasal alanlar kazandığı alan bio iktidarın işleyişinin yarattığı alandır. Tıbbın gelişmesine paralel olarak davranışların, tutumların, söylemlerin, arzuların tıbbileştirilmesi süreci yaşanıyor (Foucault, 2002, s.172). Tıbbileştirilmiş bir norm üzerinden, normal ve anormal ayrımı üzerinden, disiplinci normalleştirme süreci ortaya çıkar. Disiplinci normalleştirme modelleri olarak diyet modelleri bir sonuç elde etme niyetiyle inşa edilmiş reçetelerdir. Disiplinci normalleştirme mantığı ile bu modelle insanları, hareketleri, besinleri tıbbileştirilmiş bir norm ile inşa edilen bu modele uygun hale getirmeye çalışmaktadır.

Diyet reçeteleri, sosyal dünyanın, sosyal kimliklerin ve benliklerin inşa edilmesinde normal/sağlık beden ve anormal beden/sağlıksız beden ve sağlıklı gıda ve sağlıksız gıda ayrımları ve damgaları ile disiplin edici bir tüketim kültürü ortaya çıkarır. Bu disiplin edici tüketim kültürü aynı zamanda gıda fobisi ve beden fobisini kiteselleştirir. Eleştirel söylem analiz ilk önce logo fobi, dil fobisi ile yüzleşmek durumundadır (Foucault 2005, s. 172). Bu anlamda korkuya dayalı disiplin edici tüketim kültürü, ihtiyaçların sağlıklı biçimde gidermenin ötesinde bir düşünme aracı ve bir disiplin edici düşünce biçimi olarak işlev görür.

<sup>3</sup> "Tıbbileştirme (medikalizasyon), insan doğası gereği yaşanan olağan durumların hastalık olarak nitelendirilmesidir. Yaşlanma, menstrasyon, menapoz, ergenlik, beslenme gibi insan için doğal olan süreçler tıbbileştirilmekte yani hastalık olarak kabul edilmesi sağlanmaktadır" (Toraman, Erdem, 2016).

## Beslenme Modelleri ve Sağlıklı Beden Söylemleri

### Beslenme Modellerinin Profilleri

#### Dukan diyeti.<sup>4</sup>

Dukan diyeti, obezite sorunu olan bireylere ne yapması gerektiği konusunda bilgi vermesi, besin grupları oluşturularak istikrarlı bir diyet programı sunmasıdır. Dukan diyeti uygulanması dört evrede oluşur. Birinci evre, saf protein ile başlayan bir diyettir. Kişinin metabolizmasını şaşırtmak için kullanılır böylece kesin kilo kaybı görülmektedir. Kırmızı et, yumurta, kümes hayvanları, deniz ürünleri, süt ürünleri tüketilir (Dukan, 2016, s. 66).

Beslenme düzeninde Dukan'a göre sıvı alımı mecburi olarak gereklidir. Su, maden suyu, çay ve kahve dahil olarak günde 1,5 litre sıvı alınması gerekir (Dukan, 2016, s. 74). Dukan'a göre bu içeceklerin kullanılmasının rejimin sürdürülmesine yardımcı olmaktadır böylece renkli görünümlü şekerli içecekleri tüketmesine engel olmaktadır.

Günümüzde öğünlerde popüler bir beslenme aracı olan yulaf kepeği, Dukan'ın da tercih ettiği bir besindir. Verdiği tokluk hissi ile insanların açlık stresinden uzaklaşmasını sağlamaktadır. Yulaf kepeği, midede şişerek hacminin 25 katı hale gelmekte ve doyumluk hissi vermektedir (Dukan, 2016, s. 76).

Bu beslenme modelinde öğünleri atlamadan ve çok acıkmadan yemek önemlidir. Normalde yemeklerden yarım saat önce tokluk hissi vermesi için su içilmesi gerektiği düşüncesi mevcuttur fakat Dukan diyetinde yemek sırasında su içilmesi gerektiği belirtilir. Su, alınan besinlerin şişmesini ve yemek sırasında tokluk hissini artmasını sağladığı görüşündedir (Dukan, 2016, s. 85).

Dukan diyeti toplam dört evreden oluşur. Birinci atak evresinden sonra farklı üç evre ile devam ettirilerek diyet tamamlanır. Burada, proteinle başlayan beslenme düzeni, sebze ve ekstra besinler ile devam eder. İkinci evrede proteine ek olarak sebzeler tüketilir. Domates, salatalık, pırasa, kereviz, lahana, mantar gibi. Üçüncü evre, kiloları sabitleme dönemi olarak ayrılır. İştah artarak, vücut direnç göstermektedir. Alışmadığı bir beslenme tarzı vücutta direnç oluşturabilmektedir. Son evrede kilolar istenen ölçüde verilmiş olur fakat hala geri alınma riski taşımaktadır. Günde 20 dakika yürüyüş ve üç kaşık yulaf tüketimi bu kiloları geri almamak için önlem olarak önerilmektedir. Üçüncü önlem ise günde 20 dk. yürüyüş, son önlem ise 3 çorba kaşığı yulaf ekmeğinden asla vazgeçmemek. Kesin kilo koruma amacıyla mümkün olduğu kadar protein içeren gıdalar tüketilmeli yağ ve karbonhidratlardan kaçınılmalıdır (Dukan, 2016, s. 116-155).

Dukan diyetinde beslenme rutininde, aspartam (tatlandırıcı) hariç diğer şekerler yasaklanmıştır. Hamile kadınlara bile zararı olmadığı test edilmiş olan tatlandırıcılar tüketilebilir. Turşuların tüketimi sınırlandırılması gerekir çünkü saf protein rejimine uygun

<sup>4</sup> Pierre Dukan Sağlıklı Yaşam ve Beslenme Uzmanıdır. Dukan Diyeti (2016) isimli eseri temel alınarak bu çalışma için incelenmiştir.

değildir. Tuzun makul ölçülerde tüketilmesi gerekir. Yağların hepsinde uzak durulması gerekir. Kalp ve damarlar için yağların zararı fazla olduğu düşünülmektedir (Dukan, 2016, s. 81).

### **Karatay diyeti.<sup>5</sup>**

Genellikle diyetler, belli bir liste programı çerçevesinde oluşturulur. Fakat Karatay diyetinde, liste yerine yaşam tarzında sağlıklı beslenme alıştırmaya çalışılmaktadır. Sağlıklı yaşam hedeflenir ve beslenme bu yönde düzenlenmeye çalışılır. Karatay diyetinde sağlıklı yaşam için temel kriterler vardır.

Bilimsel araştırmalarda, hareketsiz yaşam insülin ve leptin direnci hareketsizliğe bağlı olarak meydana gelmektedir. Fiziksel hareketlerin artırılması, oluşabilecek hastalıkları önceden engelleyebilmektedir. Fiziksel aktivitenin dışında düşük glisemik indeksi olan besinler yani düşük karbonhidratlı besinler tüketmek önemlidir (Karatay, 2016, s. 24).

Bu beslenme modelinde, sağlıklı yağların (tereyağ, hayvansal katı yağlar, balık yağı yani omega 3 bozulmamış olan, mısırözü, ayçiçeği yağları yani omega 6 zeytin ve fındık yağları yani omega 9 yağları) tüketilmesi önerilir. Ayrıca fast food gibi işlenmiş gıdalardan ve trans yağ içeren besinlerden uzak durmak gerekir. Yetişkin bir insanın sağlıklı bir yaşam için günde ortalama bir saat yürüyüş yapması gerekir. Karatay'a göre düzenli fiziksel aktivite yaparken beyinde mutluluk hormonu salgılanır. Günlük yapılacak egzersizler bu beslenme modelinde önemlidir (Karatay, 2016, s. 25).

Karatay diyetinde besinlerin işlenmemiş olması önemlidir. Endüstriyel işleme giren ürünlerin, gördüğü işlemler sonucunda besinlerin özü bozulmaktadır (Karatay, 2016, s. 25). Çoğunlukla paketlenmiş olarak satılan işlenmiş gıdalar, raf ömürlerinin uzatılması için içindeki liflerden, vitaminlerden, yağlardan arındırılarak yapay tatlandırıcılar eklenmektedir. Bu yiyecekler hızlı sindirilir ve yeniden oluşan açlık hissi ile yeme döngüsüne dönülmesine aracılık etmiş olur. Karatay diyetine göre sağlıklı bir yaşam ve kilo almamak gerekçesiyle mutfaka asla sokulmaması gereken yiyecek ve içecekler vardır. Bunların içinde, tam buğday ve beyaz ekmekler vb. ekmek türlerinin hepsi, işlenmiş pastane ürünleri, pirinç, makarna, şeker ve her türlü tatlı/tatlandırıcılar, gazlı içecekler, meyve suları, salam, sosis, dondurulmuş ve işlenmiş etler uzak durulması gerekenlerdir (Karatay, 2016, s. 47).

### **Taş devri diyeti.<sup>6</sup>**

7'den 70'e taş devri diyeti, belli bir beslenme için günlük yediğimiz ve içtiğimiz besinlere yönelik sağlıklı bir beslenme pratiğidir. Hangi yiyeceklerin daha sağlıklı olduğunu hangisinin daha zararlı olduğunu anlatmaktadır. Taş devri diyetinde, Karatay diyetine benzer olarak un ve şekerden uzak durulması gerekmektedir. Ekmek normalde zararlı bir besin

<sup>5</sup> Canan Efendigil Karatay, tıp eğitimi almış bir kardiyoloji uzmanıdır. Karatay'ın Karatay Diyeti'yle Yaşam Boyu Sağlık, Şişmanlığa Elveda (2011) isimli eseri temel alınarak bu çalışma için incelenmiştir.

<sup>6</sup> Ahmet Aydın tıp eğitimi almış bir çocuk sağlığı ve hastalıkları uzmanıdır. Aydın'ın "7'DEN 70'E Taş Devri Diyeti Hastalıklara Karşı Korunma Kalkanı" (2016) isimli eseri temel alınarak bu çalışma için incelenmiştir.

değildir. Fakat içeriğinde yapılan değişiklikler ile organik yapısını kaybetmektedir. Ekmeklerin maliyetini düşürebilmek için içeriğinde su tutan maddeler artırılmaktadır. Beyaz ekmek böylece hacmi yüksek, besin değeri düşük hale gelmektedir. Halk ekmeklerin ve kepek ekmeklerin içeriği beyaz ekmekten daha zengindir (Aydın, 2016, s. 36).

Yağ olarak sağlık açısından zeytinyağının, sıvıyağ yerine kullanılması önerilmektedir. Bu önerinin genel vücut ve kalp damar sağlığı için önemli olduğu belirtilir. Aydın'a göre; zeytinyağların hepsi aynı değildir. Birinci natürel zeytinyağıdır ve doğal özelliklerini kaybetmeden üretilmektedir. Diğer zeytinyağları rafine zeytinyağlarıdır (Aydın, 2016, s. 58).

Et ve tavuk tüketimi taş devri diyetinde önemlidir. Taş devri diyetinde, sebze meyve tüketimi önemlidir fakat sadece sebze ve meyve yeterli değildir. Bu diyetle, Et ve tavuk tüketimi de gereklidir. Bu nedenle vejeteryan beslenme sağlıklı bir yaşam tarzı olarak görülmez. Tavuk tüketiminde çiftlik tavukları kullanılan hormonlardan dolayı sağlıksızdır bu nedenle köy tavuklarının tüketimi önerilir. Aydın'a göre, bunun yanında günlük su tüketimine de çok dikkat edilmesi gerekir çünkü vücudun büyük bir bölümünü su oluşturur. Bu nedenle yetişkin bir insanın günlük su tüketimi 1,5-2,5 litre kadar olmalıdır (Aydın, 2016, s. 14-128).

Beslenme sırasında organik ürünlerin tüketimi önemsenmektedir. Tarımın teknoloji ile birleşmesi, organik olmayan gıdaların üretimini artmıştır. Organik gıdalar besin açısından, işlenmiş gıdalardan çok daha zengindir. Organik gıdalar diğerlerine oranla daha pahalıdır fakat sağlık için degecek besin öğelerini içerir. Daha fazla işçilik gerektiren bu besinler, fiyat olarak da daha pahalı oluyorlar (Aydın, 2016, s. 173).

Taş devri diyetine göre, doğal yapısını kaybeden, rafine edilmiş şeker ve beyaz undan uzak durulması gerekir. Tuzu da azaltmak gerekir. Kafeslerde yetiştirilen tavuklar yerine, özgürce dolaşan tavukların etini, yumurtasını yemek gerekir. Aynı durum kırmızı et olan hayvanlar için de geçerlidir. Sıvı yağ ve margarin tüketilmemelidir. Yağ olarak, zeytinyağı, tereyağı, kuyruk yağı ve iç yağı tüketilmelidir. Ayrıca stres, uzak durulması gereken bir diğer önemli faktördür (Aydın, 2016, s. 479).

## Beslenme Modellerinin Söylem Analizi

### Bedenleri ve Besinleri Damgalamak

Popülerleşen sağlık tüketim kültürü bedenleri sağlıklı ve sağlıksız bedenler olarak ayırır. Bu ayırım bedeninin görselliğine dayanır. İnsanları bedensel görünümüne göre ayırmak, bu görsellik üzerinden normal ve anormal beden ayırımı yapmak, onları görsellikleri üzerinden damgalamaktır. Goffman'ın (Poloma, 2012, s. 221) tanımlamasıyla "stigma (damga), tam toplumsal kabul görme engeli olan kişileri temsil eder. Toplumsal saygınlık ile bedenlerin görsel bozuklukları arasında bağlantı kurar. Engelli, şişman olma gibi fiziksel deformasyonlar, üç büyük damgalama türünden biri olarak ele alınır. Engelli, şişman olma gibi fiziksel ve görsel deformasyonları olanlar, antipati ile karşılanırlar. Görsel olarak iyiyi

temsil etmedikleri için daha az saygıyla karşılanırlar ve damgalanırlar (Goffman, 1963, s. 14,44,74).

Aşırı şişman kişiler, vücut görünümleri nedeniyle hem damgalanmışlardır hem de gözden düşürülmüşlerdir. Bu çerçevede sağlık tüketim kültürü ilk önce bedenleri görsellikleri üzerinden damgalanır. İkinci olarak sağlıksız bedenlerin ortaya çıkmasının nedeni olarak ilan ettiği gıdaları damgalanır. Bedenin şişman olma üzerinden damgalanması gibi gıdalarında şişmanlatan ve şişmanlatmayan gıdalar (Solomon ve diğerleri 1999, s. 223) olarak damgalandığı söylenebilir. Böylece popülerleşen sağlık tüketim kültürü ikili bir damgalama süreci üzerinden bir korkutucu söylem üretir. Bir kurtarıcı söylem olarak ta kendi diyet reçetelerini müşterilerine sunar. Sağlıklı olarak gördüğü bedenlerin nedenselliklerini yeme-içmeye ve fiziksel aktivitelere indirger. Oysa obez olmayı sağlıksız beden olarak işaretleyeceksek, obez olmanın nedenselliğini yeme-içmeye ve fiziksel aktivitelere indirgeyemeyiz. Daha geniş kapsamlı nedensellikleri göz önünde bulundurmalıyız. Psikolojik ve sosyolojik temelde geniş bir düzlemde yaşam tarzı unsurlarını hesaba katmalıyız. Nedenselliği yaşam tarzının iki unsuru olan yeme-içmeye ve fiziksel aktivitelere indirmek tüketim kültürü alanına yeni unsurlar katmanın ötesine geçemez. Bu bağlamda diyet reçeteleri ve beslenme modelleri, sağlıklı olma söylemi üzerinden sağlıklı olma göstergelerini sunan bir ticari sektör olarak tüketim kültürü alanına disiplin edici yeni bir zemin kazandırır.

Aydın, Dr. Weston Price'ın 1930'lu yıllarda yazdığı "Beslenme ve Fiziksel Yozlaşma" adlı eserinin popülerleştirilmiş verilerinden yola çıkıyor. Görsel, estetik sermaye yüksek olduğu için popülerleşmiş Cüneyt Arkin, Türkan Şoray ve Elvis Presley gibi beden dismorfik bozukluğu hastalığı olan kişilerin fotoğrafını karşılaştırarak adeta sağlık popüler kültürü dinamiği için damgalama kuramının da ötesine geçerek yeni damgalama modelleri ortaya çıkarılmıştır (Aydın, 2016, s. 143-149).

Yeniden ifade etmek gerekirse Aydın, Cüneyt Arkin'ın, Türkan Şoray'ın yüzlerinin güzel olduğunu düşünüyor, bunun nedenini de besleme alışkanlıklarına bağlıyor. Popülerleşmiş yüzlerden yola çıkarak günümüzde gençlerin ve çocukların yüzlerinin daraldığını, fiziklerinin bozulduğunu ve çirkinleştiğini söyleyebiliyor. Bunu da "etik ve ahlaki sınırları" aşarak şu şekilde ifade ediyor. "Yeni neslin yüzü genellikle eskilere oranla daha dar ve uzun; deyim yerinde ise at suratlı bir nesil. Yüzler daraldıkça insanlar da çirkinleşiyor" (Aydın, 2016, s. 143).

**Tablo 1.** Beslenme ve tüketim sosyolojisi açısından diyetlerin karşılaştırılması

Ortak tema bedene ait korku, korku kültürü ve risk söylemi

<b>Karatay Diyeti</b>	Kilo almak, vücudumuzda istemediğimiz yağların birikmesi ve dejeneratif hastalıklar riski
<b>Taş Devri Diyeti</b>	Diyabet, şişmanlık, depresyon, hipertansiyon, felç, kanser, otizm vb. riskler.
<b>Dukan Diyeti</b>	Obez beden, obezite, şişman olma korkusu

Beden damgalama sorunlaştırma

<b>Karatay Diyeti</b>	“Göbek, en tehlikeli sağlık sorunudur”
<b>Taş Devri Diyeti</b>	Yüz, şekil bozuklukları, yeni nesil “at suratlı bir nesil”
<b>Dukan Diyeti</b>	Obez beden

Kötü, Damgalanan, neredeyse yenilemez Gıdalar

<b>Karatay Diyeti</b>	İşlenmiş bütün gıdalar, ekme türleri, tatlılar, ekme ve şeker zehirler
<b>Taş Devri Diyeti</b>	Un ve şekerden, doymuş yağ, mısır, ayçiçeği, kanola yağı, trans yağlar
<b>Dukan Diyeti</b>	Bütün yağlar yasak

İyi, yenilebilir, yenilmesi gereken gıdalar

<b>Karatay Diyeti</b>	Kuruyemişler, etler ve sebzeler
<b>Taş Devri Diyeti</b>	Akdeniz diyeti, sebze-meyve ve zeytinyağlı yemekler
<b>Dukan Diyeti</b>	Yağsız gıdalar, obezin rejimi aşamasına göre değişen gıda rejimi

Kurtarıcı söylemin gıda stratejileri

<b>Karatay Diyeti</b>	Sağlık sorunları genetik değil beslenme, yaşam biçimi, sağlıklı gıda ve kilo vermek ile çözülebilir
<b>Taş Devri Diyeti</b>	Doğal, işlenmiş gıdalarla beslenmemek, fiziksel hareket
<b>Dukan Diyeti</b>	Motivasyonu kıran çabalardan uzak durmak, düzenli egzersiz obezitenin rejim uygulaması

Güvenli ve sağlıklı beden unsurları

<b>Karatay Diyeti</b>	Düşük karbonhidratlı gıdalar düşük glisemik indeksli organik gıdalar
<b>Taş Devri Diyeti</b>	Geleneksel beslenme, uyku, nefes, organik gıda, organik yaşam
<b>Dukan Diyeti</b>	Yemek yerken su içmek, yürümek, az yağlı besinler tüketmek

Sağlıklı beden mitolojisi

<b>Karatay Diyeti</b>	Karatay Diyeti ile ömür boyu şişmanlığa elveda, Mutluğa merhaba! Sağlıklı fit beden
<b>Taş Devri Diyeti</b>	Hastalıklara karşı korunma kalkını ile sağlıklı fit beden
<b>Dukan Diyeti</b>	Fransızların sır gibi saklandıkları kalıcı zayıflamayı sağlayan Dukan Diyeti ile ömür boyu sağlıklı fit beden

(Kaynak: Kartay (2011), Aydın (2016) ve Dukan (2012, 2016), Özer, Aksoy (2018), Sahlins (1976), Goffman (1963), Zorlu (2016; 2019, 2021) 'dan faydalanarak oluşturulmuştur.)

Karatay, sağlıklı bedene sahip olmayı “göbek çevrenizde, memelerinizde, kol, bacak ve kalça bölgenizde herhangi bir yağ birikimi” olmaması durumu olarak tanımlıyor. Diğer taraftan Karatay, bedensel damgalama ölçütü olarak göbekli olmayı kriter olarak alıyor. Bunu da şu şekilde açıklıyor: “Göbek, kadında da erkekte de pankreas ve karaciğer yağlanması belirtisidir. En tehlikeli sağlık sorunudur” (Karatay 2011). Her üç diyet reçetesi de aşırı şişmanlık ve obeziteyi, biçimsizleşme ve deformasyon olarak ele alıyor ayrıca sağlıksız olma hali olarak değerlendiriyor. “Göbek” ve “at suratlı olma” gibi niteliklemlerle bireyleri tıbbileştirilmiş söylem üzerinden damgalama kuramına da yeni öğeler katılıyor. Böylece diyetler, görsellik üzerinden bedenlerini, sağlıksız olarak damgalamaktadır. Sağlıklı olmanın yolunun ise, kendi reçetelerinin uygulanmasından geçtiğini belirtiyorlar.

Modern-post modern tip parametreler çerçevesinde inşa edilen popüler sağlık kültürü geleneksel kültür örneğinin de olduğu gibi besinleri yenilebilir/sağlık açısından iyi gıdalar ve



yenilemez/yenilmesi yasak, sağlık açısından kötü gıdalar gibi kategorilere ayrılıyor. Ayrıca yenilebilir ve yenilemez olanlar kendi içinde derecelendirilir. Sağlık bilinci ve popülist gıda fobisi korkusu söylemi, yeni bir yenilebilir/yenilemez gıda kategorileri üretir. Geleneksel toplumda kültür ve din üzerinden yenilebilir ve yenilmez tasnifi söz konudur (Sahlins, 1976). Örneğin İslam dini domuz etini, Hinduizm’de ise inek etini yenilemez kategorisinde tasnif etmiştir. Bu çerçevede diyetlerde un şeker, trans yağlar, fast food gibi besinler neredeyse yenilemeze yakın bir tutumla yasaklanır. Ele alınan iki diyetten genel olarak doğal olmayan (rafine), işlenmiş gıdalar, ekmeğe, şeker, yağ, mısır, ayçiçeği, kanola yağı ve trans yağlar yenilemez kategorisinde ele alınmıştır (Karatay 2011, Aydın 2016). Dukan diyetinde ise “bütün yağlar yasaktır”. Zeytinyağının saf protein rejiminde yeri olmadığı vurgulanıyor. Nişasta ve ekmeğe gibi tahıl ve şeker yoğun ürünler az yenilmesi gereken gıdalar olarak ele alınır. Diyetin bazı evrelerinde tatlılar, tahıl ve nişastalı sebzeler yasaklanıyor (Dukan, 2016, s. 81-95).

Karatay diyetinde nelerin yenilemez olduğu ve yenilebilir olanların kendi içinde derecelenmesini içeren beslenme piramidi verilmiştir (Karatay, 2016, s. 45). Piramidin tepesinde rafine ve işlenmiş gıdalar, meyve suları ve şekerli içecekler “sıfır” tüketim ifadesiyle, yenilemez ilan edilmiştir. Fakat Türk toplumunda yaygın kullanılan ekmeğe tüketimi “sıfır” yenilemez kategorisinde yer almadığı gibi az yenilebilir kategorilerinde bile yer almamıştır. Çünkü genel halkın gündelik tüketimde yaygın kullanılan ekmeğe, “ekmeğe zehirler” ve “en tatlı zehir” (Karatay, 2016, s. 45) ifadesiyle damgalanmıştır. Belki de bu nedenle yenilemez kategorisinde bile yer verilmemiştir.

### **Diyet Modellerinin Sembolik Göstergeler Olarak Kullanılması**

Mükemmel beden söylemi üzerinde üst sınıflar için yeni bir sembolik tüketim alanı inşa etmek yoluyla sağlıklı olmanın sembolik tüketim alanına dâhil edilmesi söz konusudur. Bu beslenme modellerinde, organik ürünlerin tüketimi önemsenmektedir. Tarımın teknoloji ile birleşmesi, organik olmayan gıdaların üretimini artırmıştır. Organik gıdalar besin açısından, işlenmiş gıdalardan çok daha zengindir. Organik gıdalar diğerlerine oranla daha pahalıdır fakat sağlık için değerli besin öğeleri içerir. Daha fazla işçilik gerektiren bu besinler, fiyat olarak da daha pahalı oluyorlar (Aydın, 2016, s. 173). Pahalı ve elde edilmesi zor olan organik ürünler üst sınıfların elde edebileceği ve tüketebileceği ürünlerdir. Veblen (1934, s. 182) bir ürünün/metanın sınıfsal temsil ve statü gösterisi için kullanılabilmesinin pahalı ve nadir olmak üzere iki koşulu sağlamalarının gerektiğini belirtir. Bu bağlamda beslenme reçetelerinde sağlık açısından en makul olarak işaretlenen organik ürünler hem pahalıdır hem de temin edilmeleri zordur. Beslenme modellerinde önemsenen örnekler olarak organik ürünler, üst sınıf göstergesi olarak işlev görür. Sağlıklı olma göstergesi için tercih edilir. Organik ürünler söylemi sağlıklı olma göstergesi olma yanında saygınlığın ve sosyal prestijini yeni kökenlerine gönderme yapar. Karatay (2011) ve Aydın (2016) diyetlerinde öngörülen organik gıdalara ulaşmak, Dukan’ın (2016) titizlikle uygulanması, öngörülen diyet programının gerçekleştirilmesi zaman ve para gerektirir. Bu iki kaynak Veblen’in (1934)

ifadesiyle aylak sınıfının sahip olduğu bir özelliktir. Bu diyetlerin uygulanması, sınıfsal statü göstergesi bağlamında bir işlevi olduğu ve bu amaçla kullanıldığı söylenebilir.

Doksanlı yıllarda Çin ve Japon lokantalarına gitmek, suşi yemek ya da pahalı olan bu yemekleri, evlerde misafire ikram etmenin prestijli sınıf göstergesi olması gibi (Bali, 2009, s. 146) doğal, kaliteli ürünler söyleminin de üst sınıfların seçkinlik göstergesi olarak kullanıldığı söylenebilir.

Tüm dünyada olduğu gibi Türkiye’de de organik gıda pazarı büyümektedir. Tüketicilerin gelir düzeyi ile organik ürünlere talep artışı arasında doğru orantı bulunmaktadır. Gelir düzeyi arttıkça, organik ürün alımı fazlalaşmaktadır (Varoğlu ve Turhan, 2016, s. 195).

**Tablo 2.** Beslenme ve tüketim sosyolojisi açısından diyetlerin sembolik anlamları

<b>Gıdaların Sembolik Anlamları</b>	
Sıradan, kolay ulaşılabilir.	Sağlıksız, ürünler Fast food ürünleri gibi kitlesel ürünlere ulaşılabilir
Sıradan, kolay ulaşılabilir.	Sağlıksız, ürünler Fast food ürünleri gibi kitlesel ürünlere ulaşılabilir
Üst Sınıf	Organik gıdalar; nadir, temini zor. Statü göstergesi ve Sağlıklı olmanın göstergesi
<b>Gıda temin alanı</b>	
Alt Sınıf	Kitleleşmiş ve endüstrileşmiş piyasa
Orta Sınıf	Kitleleşmiş ve endüstrileşmiş piyasa
Üst Sınıf	Az ticarileşmemiş kırsal alanlar, Organik pazarlardan
<b>Organik ve işlenmemiş İyi gıdalara ulaşma</b>	
Alt Sınıf	Ulaşılabilir değil
Orta Sınıf	Kısmen ulaşılabilir
Üst Sınıf	Ulaşılabilir ve statü göstergesi

(Kaynak: Kartay (2011), Aydın (2016) ve Dukan (2016), Veblen (1934), Varoğlu ve Turhan (2016), Ireland (2009). Zorlu (2016, 2019, 2021) 'dan faydalanarak oluşturulmuştur.)

## Diyet Modelleri ile Genel ve Yaygın Gıda Fobisi Üretmek

Beslenme modellerinin toplumun alt ve orta sınıfları için gıda fobisi ürettiği söylenebilir. Gıda fobisi, gıdanın sağlık ya da kültürel nedenlerle tehdit olarak algılanması, o gıdadan uzak durulması, tıbbi gerekçelerle yasaklanması ve gıdanın tüketilmemesi olarak değerlendirilebilir. Bu fobi, kitle iletişim kanallarından ve bilbordlardan yayılan bilgiler, bilim insanlarının açıklamaları (Levenstein, 2013) magazin ve yemek programları aracılığıyla beslenme modelleri üzerinden yayılmaktadır

Söz konusu beslenme modellerinde gıda korkusu, sağlıksız olarak damgalanan ekmek ve şekerin yasak edilmesi, işlenmiş gıda endüstrisi ürünlerinin sağlıksız olarak ilan edilmiş olması gibi boyutlarda temellendirilmiştir. İnsanların çoğunluğunun, gıda ihtiyaçlarının büyük kısmını işlenmiş ürünlerden oluşan endüstrileşmiş piyasaya fast food işletmeleri üzerinden temin ettiği düşünülünce korkunun geniş ve yaygın hal aldığı söylenebilir. Bir de damgalamanın gıdaların şişmanlatan ve şişmanlatmayan, sağlıklı gıda ve sağlıksız gıda olarak ayrılması durumu vardır (Dukan 2016, Karatay 2016, Aydın 2016). Türkiye toplumunda, ekmek tüketimi yaygındır ve ekmek tüketiminde dünya ortalamalarının üstünde olduğu ifade edilmektedir (Türkiye Cumhuriyeti Ticaret Bakanlığı, 2018). Ekmek tüketimi yaygın olduğu

bir toplumda kitle iletişim araçlarından yayılan popülerleşmiş tıp mantığı ile “ekmek zehirler” (Karatay 2016) açıklamaları gıda fobisinin en kötü örneğidir.

### Değerlendirme

Beslenme insanın biyolojik yapısının bir gereği olarak, hayatta kalması için temel yaşamsal zorunluluklarından biridir. Beslenme insanlık tarihinde süregelen bir yemek kültürünü de beraberinde getirmiştir. Geleneksel dönemden modern döneme geçilmesi ile yemek hazırlama tekniği ve yemeği tüketme şekilleri değişmiştir. Endüstrinin gelişmesi ile, kent hayatının büyümesi, fast food yemek çeşitliliğini artırmıştır.

Geleneksel mutfak kültüründen hazır gıdalara ve fast food yemek kültürüne geçiş yaşanmıştır. Bir yandan hazır ve işlenmiş gıdalar, sağlıksız olarak görülürken, diğer yandan varlığını devam ettirmişlerdir. Modern kentlerin oluşması ile fast food daha çok alt ve orta sınıfa özgü ve çokça tercih edilen bir beslenme biçimi haline gelmiştir. Ailelerde eşlerin her ikisinin de çalışması, dışarıda yemek yemeyi beraberinde getirmiştir. Bu nedenle fast food zararlı olmasına rağmen alt, orta ve üst sınıf arasında yaygın olduğu görülmektedir.

Sağlıklı olmak ve estetik açıdan ideal beden kriterli popüler kültürün bir parçası olmaya başlamasıyla beraber, tıbbileşen yeni diyet türleri de ortaya çıkmıştır. Bu çalışmada analiz edilen Karatay diyeti, Dukan diyeti ve Taş Devri diyeti bunlardan bazılarıdır. Yeni tıbbileşen söylem üzerinden bu modellerin reçeteleri ile insanların yeme alışkanlıklarını değiştirmeye çalıştıkları görülmektedir. Karatay diyeti ve Taş Devri daha çok beslenme alışkanlıklarına odaklanırken Dukan diyetinin, fiziksel aktivitelere daha fazla ağırlık verdiği söylenebilir.

Her üç diyetin de hem bedenleri hem de gıdaları damgaladıkları, tıbbileşmiş söylem üzerinden yeni bir sağlık popüler kültür icra etikleri gözlenmektedir. Karatay diyeti ve Taş Devri diyetlerinin söylemlerinde kimi zaman açık ifade edilen kimi zaman örtük olarak ima edilen ütöpik bir toplum varsayımı vardır. Bu ütöpik toplum varsayımı, gıdanın endüstrileşmemiş, doğal, işlenmemiş gıdaların bol olduğu, gıdanın piyasalaşmadığı, gıda olarak ekmeğin ve tahılın kullanılmadığı tarım devrimi öncesini hatırlatan ütöpik yeşil toplumdur. “Tarım devrimi öncesine bu ütöpik yeşil toplumda insanlar çok et ve yaklaşık 200 bin çeşit sebze tüketiyorlardı. Kısa bir sürede tahılların baskın olduğu bir diyete geçmesi birçok kronik hastalığın gelişmesine neden oldu”. Bu toplum, Aydın’ın sorduğu (2016, s. 159) “Sofranızdaki gıdanın nasıl üretildiğini biliyor musunuz?” sorusuna, evet diye cevap verebileceğimiz toplumdur. Karatay ise bu ütöpik yeşil toplumu, şeker tüketiminin olmadığı, dejeneratif hastalığın olmadığı ilkel toplumlar olarak ifade ediyor.

Diğer taraftan bu beslenme ve diyet reçete söylem metinleri, sosyal bilimlerin gıda-nüfus dengesi konusundaki birikimini ve toplumsal gerçekliğini hiç dikkate almamıştır. Toplumsal gerçeklik dikkate alınmayınca “toplum olarak sağlıksız, hareketsiz bir yaşam biçimi içindeyiz!” (Karatay, 2016, s. 16) gibi realiteyle ilişkisi kurulmayan genel ve makro açıklamalar kolaylıkla ifade edilebilmiştir.

Özetle, diyet söylemlerinin ilk önce bedenleri ve gıdaları damgalayarak, tıbbileşmiş söylem üzerinden yenilebilir ve yenilemez gıda kategorileri kriterleri koyarak, beden ve gıda fobisi inşa ederek toplumun üst sınıflarının icra edebileceği ticarileşmiş popüler sağlık kültürü ve tüketim kültürü inşa ettikleri söylenebilir. Tıbbileşmiş bir norm üzerinden inşa edilen organik gıda ve protein gibi sağlıklı/yenilebilir gıda söylemi toplumun üst sınıfları için gösterişli tüketim ve statü göstergesi olarak işlev görür. Aynı zamanda bu diyetler, üst sınıflar için sağlıklı olmanın sınıfsal göstergeleridir. Diğer taraftan bu diyetlerin organik gıdalar gibi ulaşılması zor, nadir ve pahalı gıdaları ihtiva etmesi ve bu diyetlerin “ekmek zehirdir” ifadesine benzer içeriklerinin kitle iletişim araçlarından kitlelere yayılmasıyla toplumun katmanlarında, özellikle orta ve alt tabaklarında gıda stresini ve gıda fobisini yaygınlaştırdıkları söylenebilir.

## Kaynakça

- Akarçay, E. (2016). *Beslencenin sosyolojisi*. Ankara: Pohenix.
- Aydın, A. (2016). *7'den 70'e Taş devri diyeti*. İstanbul: Hayykitap.
- Bali, R. (2009). *Tarz-ı hayattan life style'a: yeni seçkinler, yeni mekanlar, yeni yaşamlar*. İstanbul: İletişim.
- Becker, Anna E. (2004). Television, Disordered Eating, And Young Women in Fiji: Negotiating Body Image and Identity During Rapid Social Change, *Culture, Medicine and Psychiatry*, 28(4): 533–559. doi: 10.1007/s11013-004-1067-5.
- Connie M., Weaver, C. M., Dwyer, J., Fulgoni, V. L. (June, 2014). Processed foods: contributions to nutrition. *The American Journal of Clinical Nutrition*, 99(6): 1525–1542.
- Dukan, P. (2016). *Dukan diyeti*. İstanbul: Pegasus.
- Foucault, M. (1987). *Söylemin düzeni*, (çev. Turhan Ilgaz). İstanbul: Hil.
- Foucault, M. (2016). *Güvenlik, toprak ve nüfus*, (çev. F. Taylan). İstanbul: Bilgi Üniversitesi.
- Foucault, M. (2002). *Toplumunu savunmak gerekir*, (çev. Ş. Aktaş). İstanbul: Yapı Kredi.
- Gans, H. J. (2005). *Popüler kültür ve yüksek kültür*, (çev. E.O. İncirlioğlu). İstanbul: Yapı Kredi.
- Giddens, A. (2008). *Sosyoloji*. İstanbul: Kırmızı.
- Goffman, E. (1963). *Stigma: Notes on the Management of Spoiled Identity*. ABD: Prentice-Hall, Inc.
- Güngör, B. (2020). Söylem yaklaşımı üzerine bir kavram çalışması ve eleştirel söylem analizi. *Kritik İletişim Çalışmaları Dergisi*, 2(2), 1-12. Erişim adresi: <https://dergipark.org.tr/tr/pub/kritik/issue/57533/751198>.
- İbn Haldun. (2014). *Mukaddime*, (çev. S. Uludağ), İstanbul: Dergâh.
- Ireland, C. (2009). "Fijian girls succumb to Western dysmorphia" <https://news.harvard.edu/gazette/story/2009/03/fijian-girls-succumb-to-western-dysmorphia/> erişim: 26.02.2022.
- Karatay, C. (2016). *Karatay diyeti*. İstanbul: Hayykitap.
- Karakuş-Umar E. (2019). *Sağlığın değişen anlamı: beslenme üzerinden bir inceleme*. Ankara: Gece Akademi.
- Kılıç, N. (2010). *Türk mutfağının Ege- Akdeniz karakterlerinin kültürel ve turistik açıdan İncelenmesi: Ayvalık Örneği*. Ankara: T.C. Kültür ve Turizm Bakanlığı Güzel Sanatlar Genel Müdürlüğü.
- Levenstein, H. (2013). *Gıda korkusu beslenmeye dair endişelerin tarihçesi*, (çev. A. Özek). İstanbul: Türkiye İş Bankası Kültür.
- Oguz, C. M. (2008). Söylem analizi. *Sosyoloji Notları*, (2), 47-52. Erişim Adresi: <https://dergipark.org.tr/tr/pub/kritik/issue/57533/751198>
- Önder, H.T. (2021) "Beden dismorfik bozuklu (BDB)", (<https://www.losante.com.tr/Blog/Detail/2084>).
- Özmen, S., Erdem, R. (2018). Damgalamanın kavramsal çerçevesi. *Süleyman Demirel Üniversitesi İktisadi ve İdari Bilimler Fakültesi Dergisi*, 23 (1), 185-208. Erişim Adresi: <https://dergipark.org.tr/tr/download/article-file/1004031>
- Öztürk, S. (2012). Bir kurumun tarihsel ve sosyolojik incelemesi: şehir kulüpleri. *Galatasaray İletişim Dergisi*, 4(89), 89-115. Erişim Adresi: <http://iletisimdergisi.gsu.edu.tr/tr/pub/issue/7375/96555>
- Özer, E.Z., Aksoy, M. (2018). Korku çekiciliğinin gıda korkusu üzerine etkisi. *Journal of Tourism and Gastronomy Studies*, 6(3), 359-369. Erişim Adresi: [https://www.jotags.org/2018/vol6\\_special\\_issue3\\_article27.pdf](https://www.jotags.org/2018/vol6_special_issue3_article27.pdf)

- Poloma, M. M. (2012). *Çağdaş Sosyoloji Kuramları*, (çev. H. Erbaş), İstanbul: Palme Yayınları.
- Price, W. A. (1939). *Nutrition and physical degeneration*. New York: Benediction Books.
- Ray, P. Ç., Demirkol, M.E., Tamam, I. (2012). Beden dismorfik bozukluğu, psikiyatride güncel yaklaşımlar. *Current Approaches in Psychiatry*, 4(4), 547-565. Erişim Adresi: <https://dergipark.org.tr/tr/pub/pgy/issue/11152/133364>
- Ritzer, G. (2016). *Toplumun mcdonaldlaştırılması: çağdaş toplumun değişen karakteri üzerine bir inceleme*, (çev. A. Emre Pilgir), İstanbul: Ayrıntı.
- Sahlins, M. (1976). *Culture and praticalreason*. Chicago: University Of Chicago Press.
- Siniroğlu, E. (2006). *Yeme bozuklukları anoreksiye, bulimia ve diğerleri*. Ankara: Timaş.
- Schollosser, E. (2004). *Hamburger cumhuriyeti: Amerikan fastfood kültürünün karanlık yüzü*, (çev. Hayrullah Doğan). İstanbul: Metis.
- Solomon, M., Bamossy, G., Askegaard, S. (1999). *Consumer behaviour*. London: Prentice Hall.
- Şahın, Y. (2017). Michel Foucault'da söylem analizi. *Sosyal ve Kültürel Araştırmalar Dergisi (The Journal of Social and Cultural Studies)*, 3(6), 119-135. Erişim Adresi: <https://dergipark.org.tr/tr/pub/skad/issue/33118/368590>
- Toraman, A. and Erdem, R. (2016). Kavramsal açıdan tıbbileştirme. *Hacettepe Sağlık İdaresi Dergisi*, 19(4), 423-442. Erişim Adresi: <https://dergipark.org.tr/tr/pub/hacettepesid/issue/39635/469098>
- Türkiye Cumhuriyeti Ticaret Bakanlığı (2018). Türkiye İsraf Raporu. [https://tuketici.ticaret.gov.tr/data/5e6b33e913b876e4200a0101/Turkiye\\_Israf\\_Raporu\\_2018.pdf](https://tuketici.ticaret.gov.tr/data/5e6b33e913b876e4200a0101/Turkiye_Israf_Raporu_2018.pdf) 6.03.022 Erişim Tarihi: 22.09.2022
- Varoğlu, S., Turhan, Ş, (2016). Organik ürünlerde tüketici eğilimlerinin belirlenmesi üzerine bir araştırma Sakarya ili örneği. *Gaziosmanpaşa Üniversitesi Ziraat Fakültesi Dergisi*, 33 (3), 189-196. Erişim Adresi: <https://dergipark.org.tr/tr/pub/gopzfd/issue/65803/1023987>
- Zorlu, A. (2016). *Tüketim sosyolojisi*. Ankara: Altınordu.
- Zorlu, A. (2019). *Üretim ve tüketim teorileri*. Ankara: Altınordu.
- Zorlu, A. (2020a). İbn Haldûn'da beden inşası açısından bedevî ümran ve hadarî ümran. *Selçuk Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*, (43), 177-192. Erişim Adresi: <https://dergipark.org.tr/tr/download/article-file/1725261>
- Zorlu, A. (2020b). Gereksinimlerin, İhtiyaçların ve Arzuların Dönüşümü Bağlamında İbn Haldun'un İhtiyaçlar Kuramı. *Tüketici ve Tüketim Araştırmaları Dergisi*, 12 (2), 487-528. Erişim Adresi: <https://dergipark.org.tr/tr/pub/susbed/issue/61825/925094>
- Zorlu, A. (2021). *Osmanlıda tüketim kültürü ve reklam*. Ankara: Altınordu.