

Derleme Makalesi / Review ArticleDOI: <http://dx.doi.org/10.61535/bseusbfd.1392264>**Dezenformasyondan Etkilenen Beslenme Bilimine Olan Güvenin Güçlendirilmesi****Funda Işık^{1*}**¹ Arş. Gör., Kastamonu Üniversitesi, Kastamonu, Türkiye / fisik@kastamonu.edu.tr.

Özet: Beslenmeyle ilgili dezenformasyon, halkın güvenini sarsarak sağlık riskleri oluşturan yanıltıcı bilgilerin yayılmasına neden olmaktadır. Yetersiz beslenme okuryazarlığı, moda diyetler, bilgi kirliliği ve bilimsel bilginin yanlış yorumlanması gibi faktörler, insanların bu tür bilgilerden etkilenmesine ve beslenme bilimine olan güvenin azalmasına yol açabilir. Yanlış ve çelişkili beslenme bilgileri, tüketicilerin tutumlarını, inançlarını ve davranışsal niyetlerini olumsuz etkileyebilir. Sağlıkla ilgili yanlış yönlendirmeler, sadece sağlıkla ilgili yanlış bir güven duygusu oluşturmaz, aynı zamanda uygun sağlık hizmetlerine erişimi de engelleyebilir ve gereksiz harcamalara sebep olabilir. Beslenme bilimine olan güvenin güçlendirilmesi için sağlık profesyonelleri, sağlık otoriteleri ve devletlere önemli görevler düşmektedir. Halkın beslenme bilimine olan güveninin artırılması için bilimsel iletişimin geliştirilmesi, beslenme eğitimlerinin yaygınlaştırılması ve sosyal medyanın doğru kullanımı gibi adımlar önemlidir. Bu çalışmada, halkın beslenme bilimine olan güvenini etkileyen faktörler, dezenformasyonun yarattığı sorunlar ve çözüm önerileri incelenmiştir.

Anahtar Kelimeler: Beslenme, Kamu Güveni, Dezenformasyon, Halk Sağlığı, Beslenme Eğitimi.

JEL Sınıflandırması: I12, I18

Başvuru Tarihi: 17.11.2023

Kabul Tarihi: 26.02.2024

Bu Makaleye Atıf İçin: Işık, F. (2024). Dezenformasyondan Etkilenen Beslenme Bilimine Olan Güvenin Güçlendirilmesi. *Bilecik Şeyh Edebali Üniversitesi Sağlık Bilimleri Fakültesi Dergisi*, 2(2), 113-122.

Strengthening Trust in Nutrition Science Affected by Disinformation**Funda Işık¹**¹ RA., Kastamonu University, Kastamonu, Türkiye / fisik@kastamonu.edu.tr.

Abstract: Dissemination of misinformation in nutrition undermines public trust, propagating misleading information that poses health risks. Factors such as inadequate nutrition literacy, fad diets, information overload, and misinterpreting scientific knowledge can influence individuals and decrease confidence in nutrition science. Incorrect and conflicting nutrition information can negatively impact consumers' attitudes, beliefs, and behavioral intentions. Health-related misinformation creates a false sense of health trust, hinders access to appropriate health services, and may lead to unnecessary expenses. Health professionals, health authorities, and governments are important in strengthening confidence in nutrition science. Enhancing scientific communication, promoting nutrition education, and utilizing social media responsibly is crucial for increasing public trust in nutrition science. This study examines factors influencing public trust in nutrition science, issues arising from misinformation, and proposed solutions.

Keywords: Nutrition, Public Trust, Disinformation, Public Health, Nutrition Education.

JEL Classification: I12, I18

Received Date: 17.11.2023

Accepted Date: 26.02.2024

How to Cite this Article: Işık, F. (2024). Dezenformasyondan Etkilenen Beslenme Bilimine Olan Güvenin Güçlendirilmesi. *Bilecik Şeyh Edebali Üniversitesi Sağlık Bilimleri Fakültesi Dergisi*, 2(2), 113-122.

* Sorumlu Yazar / Corresponding Author

* Bu çalışma, etik kurul izni veya herhangi bir özel izin gerektirmemektedir.

EXTENDED SUMMARY

Research Problem

The aim of this review study is to evaluate the reasons for the decrease in public trust in nutrition science, the problems it creates and solution suggestions.

Research Questions

What are the effects and dissemination mechanisms of misinformation in the field of nutrition? What are the impacts of misinformation related to nutrition science on public health? What are effective strategies to increase trust in nutrition science within society? What role should healthcare professionals, health authorities and governments play in countering nutritional misinformation?

Literature Review

Disinformation is 'intentionally disseminated false information aimed at misleading or deceiving'. Disinformation in nutrition has emerged as a significant concern, threatening public health by eroding trust in nutritional science. Factors such as inadequate nutritional literacy, information overload, fad diets, social media influence, challenges in scientific communication, and misinterpretation of research reports render individuals susceptible to disinformation, compromising their trust in nutritional science. To protect public health, it is crucial for individuals to acquire nutrition-related information from credible sources and to identify the reasons behind and propose solutions to strength trust in nutrition science. Thus, this review aims to assess the reasons for the decline in public trust in nutrition science, its implications, and potential solutions.

Methodology

Due to the nature of this study being a traditional review, the discussion of methodology is not applicable.

Results and Conclusions

Disinformation poses a significant challenge, shaking public trust in nutritional science and potentially leading to severe public health issues. It has the potential to adversely impact health behaviors, foster misguided confidence in health-related matters, disrupt functional healthcare systems, and escalate healthcare costs. In this context, safeguarding public health demands a concerted effort from healthcare professionals, health authorities, and governmental bodies to address prevailing issues, optimize outcomes, and prevent harm. Healthcare professionals, notably dieticians, must enhance public awareness by fostering scientific communication, advancing nutritional education, promoting nutrition literacy, utilizing social media effectively, and delivering tailored messages. Health authorities offer recommendations to shield against the effects of disinformation. Additionally, effective policymaking by governments aimed at preserving public health will prove instrumental.

GİRİŞ

Dezenformasyon “kasıtlı olarak yayılan ve yanıltma veya aldatma amacı taşıyan yanlış bilgi” olarak tanımlanmaktadır (Fathaigh vd., 2021:2027). Yanlış bilginin doğruluk değeri temel alınarak tanımlanması, sağlıkla ilgili yanlış bilginin etkilerini incelemek açısından sorunlu olabilir. Bu durum tamamen yanlış olmasa da son derece yanıltıcı olabilen ve küresel sağlık üzerinde büyük etkilere sahip olan içeriklerin dışlanmasına yol açabilir (Schmid vd., 2023:165). Bununla birlikte sağlıkla ilişkili komplolar, karmaşık olaylar için basit anlatılar sunarak ve inançlara belirsizliğe karşı sapkın bir güvenlik duygusu sağlayarak insanları yanıltır (Douglas vd., 2017:540). Son yıllarda sağlık yetkilileri, yanlış bilgilerin sağlık davranışları üzerindeki etkisi konusunda giderek daha fazla endişe duymaya başlamıştır. Özellikle COVID-19 pandemisi döneminde dezenformasyonun halk sağlığını tehlikeye attığı durumlar yaşanmıştır. Çeşitli sağlık otoriteleri sağlıklı davranışları teşvik etmek ve yanlış bilgi ve dezenformasyondan kaynaklanan zararı azaltmak için ortak bir açıklama yapma gereği duymuşlardır (WHO, 2020). Web siteleri ve sosyal medyadaki beslenmeyle ilgili bilgilerin kalitesini ve doğruluğunu araştıran içerik analizi çalışmalarını analiz eden sistematik bir incelemede, beslenmeyle ilgili çevrimiçi bilgilerin sıklıkla yanlış ve düşük kalitede olduğu belirlenmiştir (Denniss vd., 2023:1348). Bu bilgiler göz önünde bulundurulduğunda, halk sağlığının korunması için halkın beslenme ile ilgili bilgileri güvenilir kaynaktan öğrenmeleri önemlidir. Bu doğrultuda bu derleme çalışmasında halkın beslenme bilimine olan güvenini etkileyen faktörler, dezenformasyonun yarattığı sorunlar ve çözüm önerileri incelenmiştir.

2. LİTERATÜR TARAMASI

2.1. Halkın Beslenme Bilimine Olan Güvenini Etkileyen Faktörler

Bireylerin beslenme konusundaki bilgi, tutum ve davranışlarının halk sağlığı üzerinde büyük bir etkisi olduğundan, (Akkartal ve Gezer, 2020:127), beslenme araştırmalarının sonuçlarından elde edilen bilgilerin topluma ulaşması bireylerin sağlıklı beslenme alışkanlığını benimsemesi açısından son derece kritik bir rol oynar. Beslenme bilimine olan güven; beslenme okuryazarlığının yetersizliği, bilgi kirliliği, moda diyetler, sosyal medya, bilimsel iletim zorlukları ve çalışma raporlarının yorumlanmasında yapılan hatalar gibi çeşitli faktörlerin etkisiyle zedelenebilir (Brown vd., 2014:564; Garza vd., 2019: 232; Intemann, 2023:355; Lee ve Worthy, 2021:137; Spiteri Cornish ve Moraes, 2015:561)

Bireyler sağlıklı beslenme alışkanlıklarını benimsemeyi amaçlasalar da yetersiz ve yanlış beslenme bilgisi ve beslenme okuryazarlığına sahip olunmaması nedeniyle bu çabalar sekteye uğrayabilir. Tutarsız, yetersiz ve çelişkili bilgilerin bolluğu, sağlıklı beslenmeyi sürdürmek isteyen bireylerde kafa karışıklığına neden olabilir. Dahası, güvenilir kaynakları güvenilmez olanlardan ayırt edememeleri bireyleri çekici ancak netlikten yoksun gıda reklamlarına, ürün etiketlerine ve diğer ticari bilgi kaynaklarına giderek daha açık hale getirmektedir (Spiteri-Cornish ve Moraes, 2015: 561).

Moda diyetler, bireyleri genellikle sağlıklı alışkanlıkların sürdürülmesini teşvik etmek yerine hızlı ağırlık kaybı vaadi ile motive eder (Lee ve Worthy, 2021:137). Özellikle belirli besinleri, besin takviyelerini veya belirli besin kombinasyonlarını tüketmenin veya tüketmemenin hastalıkları iyileştirebileceğine, sağlık açısından özel faydalar sağlayabileceğine veya hızlı ağırlık kaybı sağlayabileceğine dair mantıksız veya abartılı inançları içeren diyet akımları kafa karışıklıklarına neden olmaktadır (Ayooob vd., 2002:263).

Sosyal medya platformları, sağlık konularıyla ilgili bilgi arama ve paylaşma amacıyla giderek daha fazla kullanılmaktadır. Bu platformlar, hızla gelişmeleri ve kullanıcıların sağlıkla ilgili bilgileri paylaşma eğilimlerini desteklemeleri nedeniyle, sağlıkla ilgili birçok bilgiye erişmek için popüler bir kaynak haline gelmiştir (Melchior ve Oliveira, 2022:1511). Bilgi kaynaklarının artması, halkın bilim anlayışına hem bir nimet hem de bir engeldir. Medya, kullanım şekline göre beslenme bilimine olan güveni hem olumlu hem de olumsuz yönde etkileme gücüne sahiptir. Sosyal medyanın yaygınlığı, doğru kullanıldığında bilim camiasındaki nitelikli veya ehliyetli uzmanların danışanlarla ve halkla bağlantı kurması için yeni fırsatlar sunar (Diekman vd., 2023:6). Bu anlamda, diyetisyenlerin sosyal medyadan meslektaşlarıyla bağlantı kurmalarına, halk sağlığını teşvik etmelerine ve kendi kariyerlerini ilerletmelerine yardımcı olabilir. Bununla birlikte, belirli yönergelere uyulmaması halinde çeşitli sorunlara yol açabilir (Helm ve Jones, 2016:1830). Sosyal medya her ne kadar bilgiye hızla ulaşma beslenme bilgisine ve diyetetik hizmetlerine kolay erişiminde çeşitli avantajlar sağlasa da dezenformasyona da neden olabilmektedir. Sağlık guruları veya kendini uzman ilan edenler sosyal medya platformlarında dikkat çekmek ve takipçi kitlesi oluşturmak için beslenme konusunda genellikle yanıltıcı bilgiler paylaşarak kamuoyunu etkilemektedir (Diekman vd., 2023:7). Bunun yanında sosyal medyada yayılan yanıltıcı bilgilere yönelik farkındalığın olmaması büyüyen bir endişe kaynağıdır (Shu vd., 2020:e1385). Bunun sonucunda yayılan yanlış bilgiler sadece iyi işleyen bir sisteme zarar vermekle kalmamakta, aynı zamanda bilime ve kanıta dayalı politikalara olan desteği de azaltmaktadır (Diekman vd., 2023:8).

Bilimsel mesajların karışık mesajlarla verilmesi, bilim insanlarına ve halk sağlığı yetkililerine olan güvenin zedelenmesinde önemli faktörlerden biridir (Intemann, 2023:355). Bilimin teorileri kesin olarak kanıtlamakla ilgili olduğuna yönelik yanlış düşünceler, bir çalışmanın genel bir bulguyla çeliştiği durumlarda bilim insanlarının konuyu bilmediği sonucuna varılmasına neden olabilir. Ayrıca, uzman olmayan kişiler, bazı çalışmaların örneklem büyüklüğü veya birden fazla çalışmanın bir araya getirilmesi gibi faktörler nedeniyle çalışmaların farklı ağırlığa sahip olması gerektiğini anlamadan tüm hakemli çalışmaların eşit olduğu inancına kapılabilir (John, 2018: 78). Modern bilim, doğası gereği karmaşıktır, geçicidir ve sürekli gelişmektedir. Bu durum halk tarafından uzmanların görüşlerinin sürekli olarak değiştirdiği şeklinde algılanabilir ve halkta güven kaybına neden olabilir (Nichols, 2017:66). Besinlerin veya içerdikleri belirli besin öğelerinin veya biyoaktif bileşiklerin alımının beklenen sonuçları ile çelişen, yeni ve beklenmedik sonuçlar bulunduğu güven kaybı daha belirgin hale gelir. Kahve veya yumurta tüketiminin varsayılan sağlık etkilerindeki zaman içindeki değişiklikler, belirli diyet lipitleriyle ilişkili kardiyovasküler hastalık riski ile ilgili bulguların zaman içindeki değişikliği ve antioksidan takviyelerinin beklenen antikanserojenik etkilerini doğrulamadaki başarısızlıklar buna örnek olarak verilebilir (Garza vd., 2019:231).

Bazı akademisyenlerin çalışmaları raporlama sürecinde sonuçların yalnızca belirli bir bakış açısını destekleyen kısmını seçici olarak belirtmesi, verileri uygunsuz şekilde dahil etmeleri veya hariç tutmaları, güncelliğini yitirmiş araştırma sonuçlarını abartmaları, çıkar çatışmalarını açıklamamaları, araştırma sonuçlarında, basın bültenlerinde veya medyada araştırma sonuçlarına ilişkin yanlış iletişim kurmaları, yayın yanlışlığı yapmaları ve yalnızca hipotezle tutarlı sonuçlar hakkında çıkarımlarda bulunmaları beslenme ile ilgili bilimsel olmayan inançları destekleyebilir (Garza vd., 2019:232; Brown vd., 2014:564).

2.2. Beslenme ile İlgili Dezenformasyonların Yarattığı Sorunlar

Genel olarak, tüm bireyler internette karşılaşılan her bilgiyi değerlendirecek bilişsel kapasiteye, motivasyona veya zamana sahip olmayabilir. Ancak, bireylerin sağlık durumları veya semptomları ile ilgili bir konuyu araştırması gerektiğinde bilgiye ulaşma motivasyonları artar. Ancak kaynağın saygınlığını ve bilginin doğruluğunu değerlendirmek son derece zor bir iştir. Bunun yanında, internetin akışkan ve sürekli değişen bir sistem olması, sağlıkla ilgili yanlış bilgilerin değerlendirilmesini daha da karmaşık hale getirmektedir (Swire-Thompson ve Lazer, 2020:445).

Haber medyasındaki çelişkili beslenme bilgileri, tüketicilerin tutumlarını, inançlarını ve davranışsal niyetlerini olumsuz etkileyebilir. Medyada yer alan diyet tartışmaları hem kısa vadeli diyet kararlarını hem de beslenme sorunları ile ilgili bir uzmana danışma konusundaki gelecekteki çabaları baltalayabilir (Clark vd., 2019:3339). Beslenme ile ilgili yanlış bilgilendirme, halk sağlığının önünde ciddi bir engel olabilir. Yanlış bilgilendirilmiş tüketiciler, sadece sağlıkları hakkında yanlış bir güven duymakla kalmaz, aynı zamanda uygun ve etkili sağlık hizmetlerine erişimlerini geciktirebilirler. Ayrıca, sağlıkları için zararlı veya en iyi ihtimalle etkisiz olan ürünlere, hizmetlere veya davranışlara yönelebilirler. Yanlış bilgilendirme, gereksiz mali harcamalara da yol açabilir (Ayoob vd., 2002:264). Bir sistematik derlemede, sağlıkla ilgili yanlış bilgilere maruz kalmanın bilgi, tutum veya davranışsal niyet gibi davranışların psikolojik öncüllerine zarar verebileceğini ortaya koymuştur (Schmid vd., 2023:162). Yeni Zelanda'da yayınlanan bir beslenme köşesindeki makaleler incelendiğinde, beslenme bilimi temelli önerilere rağmen, beslenme bilgilerinin belirsiz ve yoruma açık bir şekilde aktarıldığı ve sağlıklı seçimleri teşvik etmek için korku odaklı mesajlar verildiği tespit edilmiştir. Ayrıca, sağlıksız besin tüketiminin daha keyifli olduğu mesajının iletilmesi ve egzersizin yalnızca besin tüketimini telafi etmek için bir yöntem olarak tanımlanması gibi yanlış anlaşılmalara da bulunmuştur. Bu makalelerde verilen beslenme tavsiyeleri içselleştirildiği takdirde, beslenme konusunda kaygı, kafa karışıklığı ve tatminsizlik uyandırabilecek bir anlayış biçimi inşa edilecektir (Dodds ve Chamberlain, 2017:47).

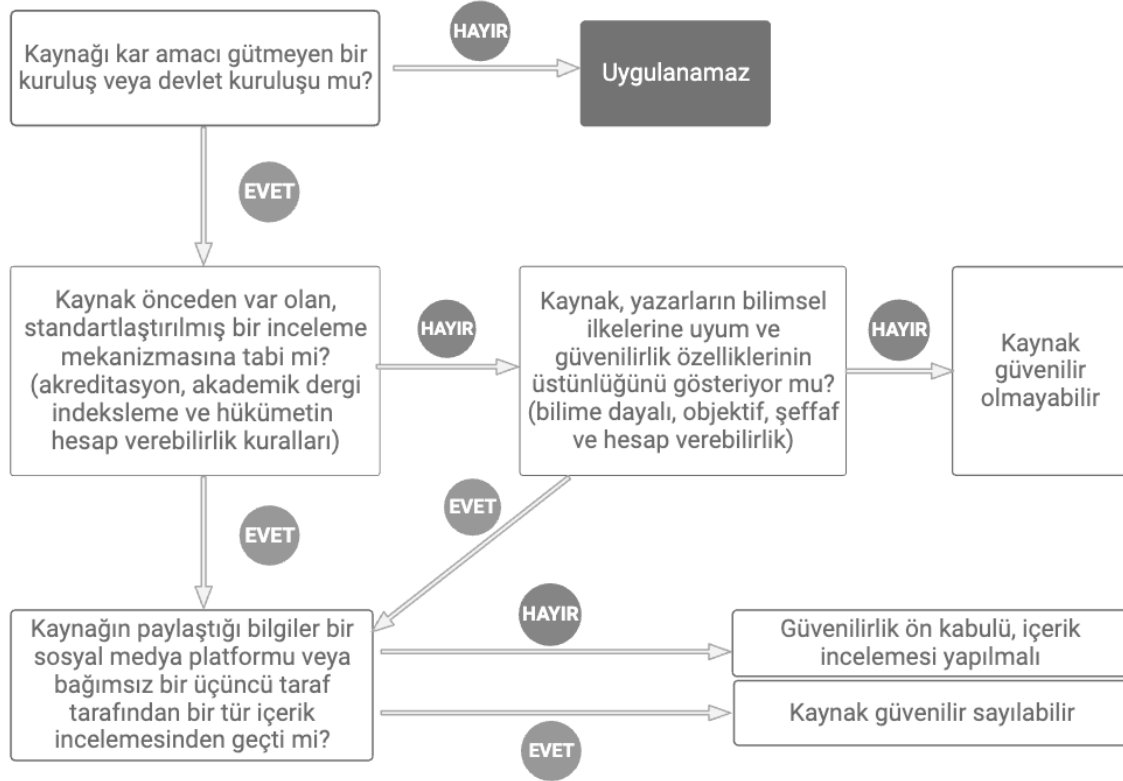
2.3. Beslenme Bilimine Dair Halkın Güveninin Güçlendirilmesine Yönelik Öneriler

Beslenme bilimine olan güvenin güçlendirilmesi konusu sağlık profesyonelleri, sağlık otoriteleri ve devlet gibi paydaşlar dahil edilerek ele alınmalıdır.

2.3.1. Sağlık Profesyonelleri

Bilim İletişimi: Sağlık iletişimi, karmaşık mesajların meslekten olmayan nüfus tarafından kolayca anlaşılacak bilgilere dönüştürülmesinde zorluklarla doludur (Jenkins vd., 2020:1861). Beslenme ve halk sağlığı bilincine varılabilmesi için uzmanların bilgilerini etkili bir şekilde aktarabilmeleri önemlidir. Hem bilimin hem de iletişim teknolojilerinin hızla evirildiği bu dönemde istikrarlı ve değişmeyen bilgilerin (dengeli bir diyet veya meyve-sebze tüketiminin önemi gibi) iletilmesi önem taşımaktadır. Doğru bilim iletişiminin sağlanabilmesi için sağlık profesyonellerinin kamusal algıyı etkileyen bilimsel olmayan faktörlere (değerler, inançlar vb.) duyarlı olması gerekmektedir (Rowe ve Alexander, 2017a:152). Beslenme iletişimi, insanların beslenme refahına ulaşması için yeterli bir koşul olmasa da gerekli bir koşuldur. Sadece bilginin yayılmasına değil, aynı zamanda olumlu davranışların benimsenmesi ve sürdürülmesi için elverişli ortamların yaratılmasına da vurgu yapılmalıdır. İletişim müdahalelerinin etkili olabilmesi için çok yönlü, yineleyici, pekiştirici ve ilgi çekici bir dizi faaliyet içermesi gerekir. Başarılı bir beslenme iletişimi için, farklı yaklaşımlar kullanan ve farklı iletişim düzeylerinde faaliyet gösteren akademisyenler, uygulayıcılar ve politika yapımcılar arasında etkileşimle birlikte, iletişimin çeşitli düzeylerinden farklı

bakış açılarının eşzamanlı olarak etkinleştirilmesi gerekir (Gavaravarapu, 2019:333). Sağlık iletişiminin sağlanmasında sadece bilime dayalı mesajların verilmesi yeterli değildir. Bunun yanında bilgi kaynaklarının güvenilirliğinin nasıl değerlendirileceğine ilişkin talimatların sunulması da elzemdir (Rowe ve Alexander, 2017b:180). İnsanlar, bilginin güvenilirliğini bilimsellik yerine kendi çevrelerinin bu bilgiye güveni ve bu bilginin kendi inançlarına uygunluğuyla test etmektedir. Bu nedenle, sağlık iletişiminde tüketicilerin bilginin güvenilirliğini sorgulama sürecine odaklanmak gerekir (Rowe ve Alexander, 2023:70). Sağlık bilgisi kaynaklarının güvenilirliğine yönelik değerlendirme yapmak için Şekil 1'deki akış şeması kullanılabilir (Kington vd., 2021).



Şekil 1. Sağlık Bilgisi Kaynaklarının Güvenilirliğine Yönelik Değerlendirme Akış Şeması

Beslenme Eğitimi ve Beslenme Okuryazarlığının Artırılması: Diyetisyenler, halk sağlığının korunmasında, yanlış bilgilerle ilgili farkındalığın artırılmasında ve bu bilgilerin düzeltilmesinde önemli bir rol oynamaktadır (Tewksbury vd., 2022:1946). Diyetisyenler beslenme eğitimi programları ile halka sadece ideal beslenme alışkanlıklarını öğretmekle kalmamalı, aynı zamanda sağlık yararları kanıtlanmamış diyet modalarından kaçınma konusunda doğru bilgilendirme ve motivasyon sağlamalıdır. Eğitimlerle halka yanlış bilgilerin sorgulanması konusunda farkındalık kazandırılmalıdır (Lee ve Worthy, 2021:141). Diyetisyenler dezenformasyonun kolektif etkisini göz önünde bulundurarak, danışanların beslenme konusundaki anlayış ve inançlarını değerlendirerek görüşmelere başlamalıdır. Danışanlar bilimsel temeli olmayan bilgiler sunduklarında daha fazla bilgi vermeden önce danışanların anlayış ve inançları değerlendirilmelidir. Özellikle dezenformasyondan etkilenen karmaşık konuşmaların içerdiği zorluklarla başa çıkabilme yeteneği, diyetisyenler için son derece önemlidir (Diekman vd., 2023:7). Diyetisyenlerin danışanların beslenme okuryazarlığı üzerine yaptığı müdahaleler, danışanların diyet davranışlarını iyileştirmesinde son derece önemli katkılar sağlar (Marchello vd., 2021:1053).

Sosyal Medyanın Etkili Kullanımı: Çoğu genç yetişkinin sağlık bilgilerini edinmek için sosyal medya fenomenlerini takip ettiği ve kaynakların güvenilirliğini görünüş ve içgüdülerine göre değerlendirdiği belirlenmiştir.

Bilgi kirliliğine maruz kalan bu bireylere ulaşmak için sağlık uzmanları, Instagram, YouTube ve Facebook gibi sosyal medya platformlarında dikkat çekici başlıklar, kolay talimat videoları ve destek gruplarını kullanabilirler (Lim vd., 2022:e23656). Nitel bir çalışmanın sonuçlarına göre, diyetisyenlerin sağlığı geliştirmeye yönelik etkili sosyal medya kullanabilmeleri için mesleki standartları korurken özgün görüşlerini paylaşmaları ve etkili sosyal medya etkileşimi için ilgi çekici içerik, infografikler ve altyazılı videolar kullanmaları gerektiği vurgulanmıştır (Shine vd., 2022:492). Diyetisyenlerin sosyal medyanın potansiyelini etik standartları ve profesyonelliği koruyarak en üst düzeye çıkarmasında sosyal medya politikaları, eğitim ve akranlar arası mentorluk yardımcı olabilir (Helm ve Jones, 2016:1831). Tele-nütrisyon uygulamaları ile sunulan diyetetik hizmetleri, geleneksel yüz yüze görüşmelere uygun maliyetli bir alternatif olabilir. Böylelikle sağlık hizmetlerinde eşitsizlik azaltılabilir, etkili beslenme hizmetlerine erişim iyileştirilebilir ve kronik hastalığı olan kişilerin sağlıklarını optimize etmeleri desteklenebilir (Kelly vd., 2020:412).

Denniss vd. (2022: e3733) sosyal medyada sağlanan sağlıkla ilgili bilgilerin kalitesini değerlendirmek için Sosyal Medyada Sağlıkla İlgili Bilgilere İlişkin İlkeler aracını geliştirmiştir. Bu ilkeler, sağlıkla ilgili yüksek kaliteli sosyal medya içeriği geliştirmek için içerik oluşturuculara da faydalı olabilir ve tüketicilere yüksek ve düşük kaliteli bilgileri ayırt etmede yardımcı olabilir. Bu ilkeler; yazarlık, yetkili, eylem odaklı, finansal açıklama, atıf, denge ve gerekçelendirilebilirlik, riskler ve faydalar, mahremiyet, tamamlayıcı bilgiler, yönlendirmeler ve destek, okunabilirlik ve anlaşılabilirlik, erişilebilirlik ve görseller olarak tanımlanmıştır.

Bireyselleştirilmiş Mesajların Verilmesi: Sağlık iletişimi literatürü, bireyselleştirilmiş mesajların sağlıkla ilgili bilgileri işleme motivasyonunu artırdığını, mesaj alımını geliştirdiğini ve daha geniş anlamda davranış değişikliğini teşvik etmek için algılanan alakayı artırdığı sonucuna varmıştır (Casado-Aranda vd., 2022:105861). Verilecek mesajlar hedef kitlenin demografik özelliklerine göre şekillendirilmeli ve hedef kitlenin anlayabileceği uygun ifadeler kullanılmalıdır. Doğru bilginin yerleşmesi için düzeltmelerin tekrar ve tekrar yapılması gereklidir (Rowe ve Alexander, 2017b:181). Hedef kitleye yerleşmiş geleneksel inançlara ters gelebilecek sağlık mesajları verilirken bu inançların altında yatan faktörlerin farkında olunmalıdır. Dijitalleşen bu çağda uzmandan dinleyiciye doğru giden tek yönlü iletişim yerine daha yeni ve pratik bir yaklaşım gereklidir (Rowe ve Alexander, 2020:95). Bireylerin sağlıkla ilgili davranışlarını değiştirmelerine yardımcı olmak için bireyselleştirilmiş mesajların artan etkinliği geleneksel olarak sigarayı bırakma, fiziksel aktiviteyi artırma, yağ ve şeker alımını azaltma konularında kanıtlanmıştır. Ağırlık denetimini sağlanmasında sağlıklı beslenme ile ilgili olarak bireylerin ihtiyaçlarına, hedeflerine ve motivasyonlarına odaklanan bireyselleştirilmiş kampanyalar oluşturmak diyetisyenler ve/veya politika yapıcılar için önemlidir (Casado-Aranda vd., 2022:105861). Dezenformasyon, pandemi ve diğer sağlık acil durumlarında veya insani krizlerde sağlığa zarar verme riskini artıran beslenme uygulamaları ile ilgili yanlış bilgilendirmeye karşı duyarlılık düzeltici halk sağlığı ve beslenme mesajlarının yayılmasında önceliklendirilmelidir (Ruani ve Reiss, 2023:451).

2.3.2. Sağlık Otoriteleri

Halk sağlığını tehdit eden dezenformasyona karşı çeşitli sağlık otoriteleri görüşlerini bildirmiştir (Ayoob vd., 2002: 264; Garza vd., 2019:233). **Amerikan Beslenme Derneği (ASN)** tarafından görevlendirilen bağımsız Danışma Kurulu, halkın beslenme bilimine olan güveni ve bunu etkileyen faktörler hakkında literatürü ve mevcut kamu araştırmalarını kapsamlı bir şekilde gözden geçirmiş ve halka açık bilgilerle ilgili olarak paydaşlara erişim

sağlamıştır. Komite, çıkar çatışması ve nesnellik, kamu yararı, bilimsel titizlik ve tekrarlanabilirlik standartları, şeffaflık, eşitlik, bilgi yayma ve hesap verme sorumluluğu olmak üzere kamu güvenini önemli ölçüde etkileyen faktörleri belirlemiş ve kamu güvenini sağlamak ve güçlendirmek için ASN ve diğer paydaş kuruluşların ulusal ve uluslararası organizasyonlarla iş birliği yapmalarının önemi vurgulamıştır (Garza vd., 2019:233).

Beslenme ve Diyetetik Akademisi (AND), diyetisyenleri tüketicilere objektif, bilime dayalı beslenme bilgileri sağlama ve yanlış bilgileri fark edip bunlardan kaçınmalarına yardımcı olma konusunda aktif rol almaya yönlendirmektedir (Ayoob vd., 2002:264). Beslenme ve Diyetetik Akademisinin nitelikli diyetisyenlerin besin seçimlerini olumlu yönde şekillendirme yolları ile ilgili verdiği öneriler Tablo 1’de verilmiştir (Spiteri-Cornish ve Moraes, 2015:565).

Tablo 1. Nitelikli Diyetisyenlerin Besin Seçimlerini Olumlu Yönde Şekillendirme Yolları

- Bilime dayalı beslenme bilgilerini tüketicilere iletmek ve yanlış bilgilendirmeye karşı medya ile iş birliği yapmak.
- Gazete ve dergilerin editörlerine ve elektronik medya üreticilerine mektup yazarak yanlış ve önyargılı makalelere karşı sağlam bilgiler sunmak.
- Beslenme konusunda yanlış ve yanlış bilgi verenlerle röportaj yapan TV ve radyo programlarını arayarak mesleki kaygılarını dile getirmek.
- Doğru beslenme mesajlarının tanınması için özellikle zor konular sunulduğunda yayın ve yazılı medyayla iletişim kurmak ve olumlu katkılar sağlamak.
- Medyayı ve tüketicileri doğru beslenme bilgisi kaynaklarına yönlendirmek.
- Araştırmacıları çalışma sonuçlarını dengeli ve bağlamsal bir bakış açısıyla sunmaya teşvik etmek.
- Güvenilir beslenme bilgileri sağlamak için gıda endüstrisi ile iş birliği yapmak.
- Yanlış bilgileri, yanlış inançları, sahtekarlıkları ve şarlatanlıkları yaygın olarak kabul görmeden önce ifşa etmek için diğer sağlık profesyonelleri ile iş birliği yapmak.

2.3.3. Devlet Politikaları

Devletler; toplum sağlığını korumaya yönelik sorumluluklar üstlenerek, gıda endüstrisi paydaşlarıyla sağlıklı besin ortamlarını teşvik etmek amacıyla gönüllü ortaklıkların açık hedeflerini belirleyerek ve bu ortaklıkların yönetim ve performans standartlarını oluşturarak, kamu-özel ortaklıkları için hesap verebilirlik çerçeveleri oluşturarak, kamusal çıkarların ve iş çıkarlarının belirgin sınırlarını belirleyerek, sağlıksız ürünlerin uygun olmayan bir şekilde bir araya getirilmesini veya markalama uygulamalarını önleyerek halkın beslenme bilimine olan güveninin sağlanmasında etkin bir rol oynayabilirler (Garza vd., 2019:236). Ayrıca beslenme eğitimi ve iletişimi bir ülkenin kalkınma planının ayrılmaz bir parçası olarak düşünülmelidir (Gavaravarapu, 2019:333). Daha yüksek düzeyde kamusal güven, devletlere dezenformasyon ve komplo teorilerine karşı etkili mücadelede yardımcı olabilir. Ancak, yanıltıcı, zararlı ve olumsuz içerikli bilgiler, vatandaşların devletlere, kamu kurumlarına ve politikalara olan güvenini olumsuz yönde etkileyebilir (Rucinska vd., 2023:116).

SONUÇ VE TARTIŞMA

Dezenformasyonun, halkın beslenme bilimine olan güvenini sarsan ve ciddi şekilde halk sağlığı sorunlarına neden olabilecek önemli bir sorundur. Dezenformasyon sonucu sağlık davranışları olumsuz etkilenebilir, sağlıkla ilgili yanlış bir güven algısı oluşabilir, işleyen sağlık sistemi zarar görebilir ve sağlık maliyetleri artabilir. Bu bağlamda halk sağlığının korunmasında mevcut sorunların çözülmesi, sonuçların optimize edilmesi ve zararın önlenmesi için sağlık profesyonelleri, sağlık otoriteleri ve devletlere önemli görevler düşmektedir. Sağlık profesyonelleri özellikle diyetisyenler bilim iletişiminin sağlanması, beslenme eğitimi ve beslenme okuryazarlığının artırılması, sosyal

medyanın etkili kullanımı, bireyselleştirilmiş mesajların verilmesi yoluyla halkın farkındalığını artırmalıdır. Sağlık otoriteleri dezenformasyonun etkilerinden korunmak için çeşitli önerilerde bulunmaktadır. Ayrıca devletlerin halk sağlığının korunması için etkili politikalar geliştirmesi etkili olacaktır.

DESTEK VE TEŞEKKÜR BEYANI

Çalışma herhangi bir destek almamıştır. Çalışmaya katılan öğrencilere katkılarından ötürü teşekkür ederiz.

ÇIKAR ÇATIŞMASI BEYANI

Çalışma kapsamında herhangi bir kurum veya kişi ile çıkar çatışması bulunmamaktadır.

KAYNAKÇA

- Akkartal, Ş., & Gezer, C. (2020). Is nutrition knowledge related to diet quality and obesity?. *Ecology of food and nutrition*, 59(2), 119-129. <https://doi.org/10.1080/03670244.2019.1675654>
- Ayoob, K. T., Duyff, R. L., & Quagliani, D. (2002). Position of the American Dietetic Association: food and nutrition misinformation. *Journal of the American Dietetic Association*, 102(2), 260-266. [https://doi.org/10.1016/S0002-8223\(02\)90062-3](https://doi.org/10.1016/S0002-8223(02)90062-3)
- Berndt, T. J. (2002). Friendship quality and social development. *Current Directions in Psychological Science*, 11, 7-10. <https://doi.org/10.1111/1467-8721.00157>
- Brown, A. W., Ioannidis, J. P., Cope, M. B., Bier, D. M., & Allison, D.B. (2014). Unscientific beliefs about scientific topics in nutrition. *Advances in Nutrition*, 5(5), 563-5. <https://doi.org/10.3945/an.114.006577>
- Casado-Aranda, L. A., van der Laan, N., & Sanchez-Fernandez, J. (2022). Neural activity in self-related brain regions in response to tailored nutritional messages predicts dietary change. *Appetite*, 170, 105861. <https://doi.org/10.1016/j.appet.2021.105861>
- Clark, D., Nagler, R. H., & Niederdeppe, J. (2019). Confusion and nutritional backlash from news media exposure to contradictory information about carbohydrates and dietary fats. *Public Health Nutrition*, 22(18), 3336-48. <https://doi.org/10.1017/S1368980019002866>
- Denniss, E., Lindberg, R., & McNaughton, S. A. (2022). Development of Principles for Health-Related Information on Social Media: Delphi Study. *Journal of Medical Internet Research*, 24(9), e3733. <https://doi.org/10.2196/37337>
- Denniss, E., Lindberg, R., & McNaughton, S. A. (2023). Quality and accuracy of online nutrition-related information: a systematic review of content analysis studies. *Public Health Nutrition*, 26(7), 1345-57. <https://doi.org/10.1017/S1368980023000873>
- Diekman, C., Ryan, C. D., & Oliver, T. L. (2023). Misinformation and Disinformation in Food Science and Nutrition: Impact on Practice. *The Journal of Nutrition*, 153(1), 3-9. <https://doi.org/10.1016/j.tjnut.2022.10.001>
- Dodds, A., & Chamberlain, K. (2017). The problematic messages of nutritional discourse: A case-based critical media analysis. *Appetite*, 108, 42-50. <https://doi.org/10.1016/j.appet.2016.09.021>
- Douglas, K. M., Sutton, R. M., & Cichocka, A. (2017). The psychology of conspiracy theories. *Current Directions in Psychological Science*, 26(6), 538-42. <https://doi.org/10.1177/0963721417718261>
- Garza, C., Stover, P. J., Ohlhorst, S. D., Field, M. S., Steinbrook, R., Rowe, S., ... & Campbell, E. (2019). Best practices in nutrition science to earn and keep the public's trust. *The American Journal of Clinical Nutrition*, 109(1), 225-243. <https://doi.org/10.1093/ajcn/nqy337>
- Gavaravarapu, S. (2019). Nutrition communication - Rhetoric & reality. *Indian Journal of Medical Research*, 149(3), 333. https://doi.org/10.4103/ijmr.IJMR_1772_18
- Helm, J., & Jones, R. M. (2016). Practice Paper of the Academy of Nutrition and Dietetics: Social Media and the Dietetics Practitioner: Opportunities, Challenges, and Best Practices. *The Journal of the Academy of Nutrition and Dietetics*, 116(11), 1825-35. <https://doi.org/10.1016/j.jand.2016.09.003>
- Intemann, K. (2023). Science communication and public trust in science. *Interdisciplinary Science Reviews*, 48(2), 350-65. <https://doi.org/10.1080/03080188.2022.2152244>
- Jenkins, E. L., Ilicic, J., Molenaar, A., Chin, S., & McCaffrey, T. A. (2020). Strategies to Improve Health Communication: Can Health Professionals Be Heroes? *Nutrients*, 12(6), 1861. <https://doi.org/10.3390/nu12061861>
- John, S. (2018). Epistemic trust and the ethics of science communication: against transparency, openness, sincerity and honesty. *Social Epistemology*, 32(2), 75-87. <https://doi.org/10.1080/02691728.2017.1410864>
- Kelly, J. T., Allman-Farinelli, M., Chen, J., Partridge, S. R., Collins, C., Rollo, M., vd. (2020). Dietitians Australia position statement on telehealth. *Nutrition & Dietetics*, 77(4), 406-15. <https://doi.org/10.1111/1747-0080.12619>

- Kernis, M. H., Cornell, D. P., Sun, C. R., Berry, A., Harlow, T., & Bach, J. S. (1993). There's more to self-esteem than whether it is high or low: The importance of stability of self-esteem. *Journal of Personality and Social Psychology*, 65, 1190-1204. <https://psycnet.apa.org/doi/10.1037/0022-3514.65.6.1190>
- Kington, R. S., Arnesen, S., Chou, W. Y. S., Curry, S. J., Lazer, D., & Villarruel, A. M. (2021). Identifying credible sources of health information in social media: Principles and attributes. NAM perspectives. Discussion Paper, National Academy of Medicine, Washington, DC. <https://doi.org/10.31478%2F202107a>
- Lee, H., & Worthy, S. (2021). Adoption of Fad Diets through the Lens of the Diffusion of Innovations. *Family and Consumer Sciences Research Journal*, 50(2), 135-49. <https://doi.org/10.1111/fcsr.12419>
- Lim, M. S. C., Molenaar, A., Brennan, L., Reid, M., & McCaffrey, T. (2022). Young Adults' Use of Different Social Media Platforms for Health Information: Insights From Web-Based Conversations. *Journal of Medical Internet Research*, 24(1), e23656. <https://doi.org/10.2196/23656>
- Marchello, N. J., Daley, C. M., Sullivan, D. K., Nelson-Brantley, H. V., Hu, J., & Gibbs, H. D. (2021). Nutrition literacy tailored interventions may improve diet behaviors in outpatient nutrition clinics. *Journal of Nutrition Education and Behavior*, 53(12), 1048-1054. <https://doi.org/10.1016/j.jneb.2021.07.013>
- Melchior, C., & Oliveira, M. (2022). Health-related fake news on social media platforms: A systematic literature review. *New Media & Society*, 24(6), 1500-1522. <https://doi.org/10.1177/14614448211038762>
- Nichols, T. (2017). How America lost faith in expertise and why that's a giant problem. *Foreign Affairs*, 96(2), 60-73.
- Ó Fathaigh, R., Helberger, N., & Appelman, N. (2021). The perils of legally defining disinformation. *Internet Policy Review*, 10(4), 2022-40. <https://doi.org/10.14763/2021.4.1584.2021>
- Rowe, S. B., & Alexander, N. (2017a). Food and Nutrition Science Communications. *Nutrition Today*, 52(3), 151-4. <https://doi.org/10.1097/NT.0000000000000214>
- Rowe, S. B., & Alexander, N. (2017b). On Post-Truth, Fake News, and Trust. *Nutrition Today*, 52(4), 179-82. <https://doi.org/10.1097/NT.0000000000000224>
- Rowe, S., & Alexander, N. (2020). Consensus Health and Nutrition Communication. *Nutrition Today*, 55(2), 93-6. <https://doi.org/10.1097/NT.0000000000000404>
- Rowe, S., & Alexander, N. (2023). Communicating Nutrition, Food, and Health Information. *Nutrition Today*, 58(2), 69-72. <https://doi.org/10.1097/NT.0000000000000597>
- Ruani, M. A., & Reiss, M. J. (2023). Susceptibility to COVID-19 Nutrition Misinformation and Eating Behavior Change during Lockdowns: An International Web-Based Survey. *Nutrients*, 15(2), 451. <https://doi.org/10.3390/nu15020451>
- Rucinska, S., Fecko, M., & Mital, O. (2023). Trust in public institutions in the age of disinformation. Central and Eastern European eDem and eGov Days, p. 111-7. <https://doi.org/10.1145/3603304.3604075>
- Schmid, P., Altay, S., & Scherer, L. D. (2023). The Psychological Impacts and Message Features of Health Misinformation. *European Psychologist*, 28(3), 162-72. <https://doi.org/10.1027/1016-9040/a000494>
- Shine, D., Minehan, M., & Knight-Agarwal, C. (2022). #Healthpromotion: A qualitative exploration of how dietitians can use social media to positively influence women aged 18-35 years. *Nutrition & Dietetics*, 79(4), 489-96. <https://doi.org/10.1027/1016-9040/a000494>
- Shu, K., Bhattacharjee, A., Alatawi, F., Nazer, T. H., Ding, K., Karami, M., vd. (2020). Combating disinformation in a social media age. *WIREs Data Mining and Knowledge Discovery*, 10(6), e1385. <https://doi.org/10.1002/widm.1385>
- Spiteri-Cornish, L., & Moraes, C. (2015). The Impact of Consumer Confusion on Nutrition Literacy and Subsequent Dietary Behavior. *Psychology & Marketing*, 32(5), 558-74. <https://doi.org/10.1002/mar.20800>
- Swire-Thompson, B., & Lazer, D. (2020). Public Health and Online Misinformation: Challenges and Recommendations. *Annual Review of Public Health*, 41(1), 433-51. <https://doi.org/10.1146/annurev-publhealth-040119-094127>
- Tewksbury, C., Nwankwo, R., & Peterson, J. (2022). Academy of Nutrition and Dietetics: Revised 2022 Standards of Practice and Standards of Professional Performance for Registered Dietitian Nutritionists (Competent, Proficient, and Expert) in Adult Weight Management. *The Journal of the Academy of Nutrition and Dietetics*, 122(10), 1940-54. <https://doi.org/10.1016/j.jand.2022.06.008>
- Wegener, D. T., & Petty, R. E. (1994). Mood management across affective states: The hedonic contingency hypothesis. *Journal of Personality and Social Psychology*, 66, 1034-1048. <https://psycnet.apa.org/doi/10.1037/0022-3514.66.6.1034>
- World Health Organization (WHO) (2020). Managing the COVID-19 infodemic: Promoting healthy behaviours and mitigating the harm from misinformation and disinformation.