

Yetişkinlerde Besin Etiketleri Okumaya Yönelik Tutumun Yeme Bağımlılığı ile İlişkisi

Kübra Betül KIRBIYIK¹, Eda SOLAK¹, Kevser TARI SELÇUK^{*1}, Sedat ARSLAN¹, Hande ÖNGÜN YILMAZ¹

¹Bandırma Onyedi Eylül Üniversitesi, Lisansüstü Eğitim Enstitüsü, Beslenme ve Diyetetik Anabilim Dalı, 10200, Bandırma, Balıkesir, Türkiye

Eda SOLAK, ORCID No: 0009-0007-6577-2051, Kübra Betül KIRBIYIK, ORCID No: 0009-0004-1671-5817, Kevser TARI SELÇUK, ORCID No: 0000-0003-1766-4914, Sedat ARSLAN, ORCID No: 0000-0002-3356-7332, Hande ÖNGÜN YILMAZ, ORCID No: 0000-0002-3497-567X

MAKALE BİLGİSİ

ÖZ

Geliş: 26.12.2024

Kabul: 01.04.2025

Anahtar Kelimeler

Beslenme,
Besin Etiketleri,
Yeme Bağımlılığı.

* Sorumlu Yazar

kselcuk@bandirma.edu.tr

Bu çalışmada, besin etiketleri okumaya yönelik tutumun yeme bağımlılığı ile ilişkisi incelenmiştir. Kesitsel tipte yürütülen bu çalışma, 19-64 yaş grubu 478 yetişkinin verilerini kapsamaktadır. Veriler, Tanıtıcı Bilgi Formu, Besin Etiketleri Okuma Tutum Ölçeği ve Modifiye Edilmiş Yale Yeme Bağımlılığı Ölçeği'ni içeren çevrimiçi anket yoluyla toplanmıştır. Veri analizinde tanımlayıcı istatistikler (sayı, yüzde, ortalama ve standart sapma) ve Spearman korelasyon analizi kullanılmıştır. Elde edilen bulgulara göre, yetişkinlerin Besin Etiketleri Okumaya Yönelik Tutum Ölçeği puan ortalaması 79,63±18,56, Modifiye Edilmiş Yale Yeme Bağımlılığı Ölçeği puan ortalaması ise 1,12±2,23 olarak bulunmuştur. Modifiye Edilmiş Yale Yeme Bağımlılığı Ölçeği kesme noktalarına göre yeme bağımlılığı olan katılımcıların oranı %6,5'tir. Spearman korelasyon analizine göre, besin etiketleri okumaya yönelik tutumun yeme bağımlılığı ile istatistiksel olarak anlamlı, negatif yönlü ve zayıf bir ilişkiye sahip olduğu (r: -0,143, p<0,05) saptanmıştır. Sonuç olarak, besin etiketleri okumaya yönelik tutumun olumluya yaklaştıkça yeme bağımlılığının azaldığı belirlenmiştir. Bu bulgu besin etiketleri okuma becerilerinin geliştirilmesinin, yeme bağımlılığı gibi olumsuz yeme davranışlarının önlenmesine katkı sağlayacağını göstermektedir.

The Relationship of Attitude Towards Food Label Reading with Eating Addiction in Adults

ARTICLE INFO

ABSTRACT

Received : 26.12.2024

Accepted : 01.04.2025

Keywords

Nutrition,
Nutrition Label,
Eating Addiction.

* Corresponding Author

kselcuk@bandirma.edu.tr

In this study, the relationship between attitude towards food label reading and eating addiction was examined. This cross-sectional study included data from 478 adults aged 19-64 years. The data were collected through an online questionnaire including the Introductory Information Form, Food Label Reading Attitude Scale and the Modified Yale Eating Addiction Scale. Descriptive statistics (number, percentage, mean and standard deviation) and Spearman correlation analysis were used in data analysis. According to the findings, the mean score of Attitude Toward Reading Food Labels was 79.63±18.56 and the mean score of Modified Yale Eating Addiction Scale was 1.12±2.23. According to the cut-off points of the Modified Yale Eating Addiction Scale, the rate of participants with eating addiction was 6.5%. According to Spearman correlation analysis, attitude towards reading food labels had a statistically significant, negative and weak relationship with eating addiction (r: -0.143, p<0.05). As a result, it was determined that eating addiction decreased as the attitude towards reading food labels became more positive. This finding suggests that improving food label reading skills will contribute to the prevention of negative eating behaviours such as food addiction.

GİRİŞ

Besin etiketleri, tüketicilere ürünün sağlık ve diğer kalite özellikleri hakkında bilgi sağlayarak, tüketici ile ürün arasında gerçekleşen bilgi alışverişine katkıda bulunur. Ambalaj üzerinde yer alan marka unsurları, ürün ismi, şekiller ve diğer sözel olmayan unsurlar, tüketicinin zihninde sağlıkla ilişkilendirilebilecek anlamları yaratmak için bir araç olarak kullanılır (1). Besin etiketi okuma durumu, tüketicilerin yaşı, cinsiyeti, eğitim durumu, ekonomik durumu, sağlık durumu gibi faktörlere bağlıdır. Bununla birlikte, ürünü daha önce satın alma, zaman kısıtlılığı ve ortam şartları gibi birçok faktörden etkilenip şekillenebilir (2). Besin etiketi okumaya yönelik tutum ve davranışın edinilmesi, tüketicileri yanlış bilgilerden korumakta ve onların bilinçli tercihler yapmalarını sağlamaktadır (3). Bu bağlamda, besin etiketi okuma alışkanlığının kazandırılması, tüketicileri sağlıklı beslenmeye yönlendireceği gibi, zaman içerisinde sağlıklı besin seçimlerinin önüne geçilmesine de yardımcı olabilir (4,5).

Literatürde besin etiketi okumayan bireylerin daha sağlıklı besin seçimleri yaptığı ve besin etiketi okumanın fazla yağ tüketimi ile ilişkili olduğu gösterilmiştir (6). Öte yandan besinlerde bulunan yağ, şeker ve tuzun beyindeki dopamin ödül sistemini aktive ederek bağımlılık potansiyeli oluşturabileceği, yüksek yağ, şeker ve tuz içeren enerjisi yoğun işlenmiş besinlerin sık tüketiminin ise kontrolsüz besin tüketimi ve yeme bağımlılığı ile sonuçlanabileceği belirtilmektedir (7,8). Literatürde, yeme bağımlılığıyla ilişkili besinlerin genellikle fazla yağ ve rafine karbonhidrat içerdiği, yeme bağımlısı bireylerin yeme bağımlısı olmayan bireylere göre daha yüksek kalori, karbonhidrat ve yağ alımına sahip oldukları bildirilmiştir (9).

Yeme bağımlılığı, genellikle enerjisi yoğun ve işlenmiş gıdaların aşırı tüketimine yol açarak vücut ağırlığında artışa ve obeziteye neden olabilir. Obezite ve aşırı yağ alımı, kardiyovasküler hastalıkların riskini artırabilir. Ayrıca, yeme bağımlılığı, tüketicilerin duygusal durumunu etkileyebilir; sosyal etkileşimlerde azalma, utangaçlık ve sosyal izolasyon gibi sorunlara yol açabilir. Yeme bağımlılığı, besinlere aşırı düşkünlük ve bu alışkanlığı sürdürme isteği ile bağımlılık döngüsünü kuvvetlendirebilir (10). Nitekim yapılan çalışmalarda yeme bağımlılığının tıknırçasına yeme, dürtüsellik, aşırma, madde bağımlılığı gibi çeşitli sorunlarla ilişkili olduğu rapor edilmiştir (9-11).

Bu çalışmada, besin etiketi okumaya yönelik tutumun yeme bağımlılığı ile ilişkisinin incelenmesi amaçlanmıştır.

MATERYAL VE METOT

Araştırmanın Tipi

Bu çalışma, 19-64 yaş grubundaki yetişkinlerde besin etiketi okuma tutumunun yeme bağımlılığı ile ilişkisini inceleyen, kesitsel ve tanımlayıcı bir araştırmadır.

Evren ve Örneklem

Araştırmanın evrenini Türkiye sınırlarında yaşayan 19-64 yaş grubu yetişkinler oluşturmaktadır. Araştırmada ulaşılması gereken minimum örnek büyüklüğü G*Power 3.1.9.7 programında %95 güç, $\alpha=0,05$ anlamlılık düzeyi, $d=0,15$ etki büyüklüğü ile 472 kişi olarak hesaplanmıştır (12,13). Araştırma grubunun belirlenmesinde olasılıksız örnekleme yöntemlerinden gelişigüzel örnekleme yöntemi kullanılmış ve Aralık 2023-Nisan 2024 tarihleri arasında sosyal medya ve grup iletişimini sağlayan uygulamalar aracılığı ile zincirleme olarak ulaşılan, Türkçe okuma ve yazma bilen ve araştırmaya katılmayı kabul ederek çevrimiçi anketi tamamlayan 492 yetişkin araştırmaya dahil edilmiştir. 19-64 yaş grubunda olmayan bireyler ($n=11$) ve besin etiketi okumaya yönelik tutumu etkileyebileceğinden dolayı diyetisyen tarafından tıbbi beslenme tedavisi alanlar ($n=3$) dışlanarak 478 bireye ait veriler değerlendirilmiştir.

Verilerin Toplanması ve Veri Araçları

Araştırmanın verileri, Tanıtıcı Bilgi Formu, Besin Etiket Okuma Tutum Ölçeği ve Modifiye Edilmiş Yale Yeme Bağımlılığı Ölçeği'ni içeren çevrimiçi anketle toplanmıştır.

Tanıtıcı Bilgi Formu: Yetişkinlerin sosyo-demografik özelliklerinin, kronik hastalık durumunun, sigara ve alkol tüketiminin, fiziksel aktivite durumunun, bazı beslenme alışkanlıklarının ve besin etiketi okuma davranışlarının sorgulandığı sorulardan oluşmaktadır.

Besin Etiket Okuma Tutum Ölçeği: Besin etiketi okuma alışkanlıklarına ilişkin tutumların belirlenmesi amacıyla Seçkin tarafından 2019 yılında geliştirilen bir ölçektir. Ölçek 20 maddeden oluşmaktadır ve ölçekte yer alan maddelere verilen yanıtlar “hiç katılmıyorum=1”, “katılmıyorum=2”, “kararsızım=3”, “katılıyorum=4” ve “tamamen katılıyorum=5” olacak şekilde puanlanmaktadır. Ölçeğin Cronbach alfa değeri 0,92 olarak bildirilmiştir. Ölçekten elde edilebilecek puan aralığı 20 ile 100 arasında değişmektedir. Ölçekten alınan puanın artması, besin etiketi okumaya yönelik tutumun olumlu yönde olduğunu göstermektedir (14).

Modifiye Edilmiş Yale Yeme Bağımlılığı Ölçeği: Schulte ve arkadaşları tarafından 2017 yılında geliştirilen ölçeğin Türkçe geçerlilik ve güvenilirliği Tok tarafından 2023 yılında yapılmıştır. Toplam 13 maddeden oluşan ölçek katılımcının son bir yıl içinde belirli gıdaları (çoğunlukla işlenmiş gıdalar) yerken deneyimlediği davranışsal durumları temsil eden “Hiç, 2-3 ayda bir, ayda bir, ayda 2-3, haftada bir, haftada 2-3, haftada 4-6 ve her gün” şeklinde 8’li likert tipi yanıt seçeneğine sahip bir ölçektir. Modifiye Edilmiş Yale Yeme Bağımlılığı Ölçeği 13 maddeden oluşmaktadır. Ölçeğin 11 maddesinden elde edilen toplam puan, semptom sayısını yansıtmakta olup, bu puanın artışı yeme bağımlılığının artışı göstermektedir. Ölçeğin 5. ve 6. maddeleri dikkate alınarak yapılan puanlama ise yeme bağımlılığının varlığı ve derecesini belirlemek amacıyla kullanılmaktadır. Ölçeğin Cronbach alfa katsayısı 0,72’dir. Ölçekten alınan puanın artışı yeme bağımlılığında artışı göstermektedir (15,16).

Verilerin Analizi

Veriler SPSS 22.0 paket programında değerlendirilmiştir. Veri analizinde sayı, yüzde, ortalama ve standart sapma değerleri hesaplanarak sunulmuştur. Araştırmada yer alan değişkenlerin normal dağılım sınaması çarpıklık ve basıklık değerleri üzerinden yapılmış, -1 ile +1 arasında basıklık çarpıklık katsayısına sahip olan değişkenler normal dağılıma uygun kabul edilmiştir (17). Besin etiketi okumaya yönelik tutum ile yeme bağımlılığı arasındaki ilişki Spearman korelasyon analizi ile incelenmiştir. İstatistiksel testlerin anlamlılık düzeyi $p < 0,05$ kabul edilmiştir.

Araştırmanın Etik Yönü

Çalışma için Bandırma Onyedi Eylül Üniversitesi Sağlık Bilimleri Girişimsel Olmayan Araştırmalar Etik Kurulu’ndan 21.11.2023 tarihinde 2023-193 başvuru sayılı kararı ile onay alınmıştır.

BULGULAR VE TARTIŞMA

Katılımcıların yaş ortalaması $36,56 \pm 11,5$ ’tir, %69,7’si kadın, %61,1’i evli, %64,4’ü üniversite düzeyinde öğrenim seviyesine sahiptir. Katılımcıların %45,8’i 40.000 ₺ ve üzeri aylık gelire sahiptir. Katılımcıların %59,2’si “sağlığınızı nasıl algılıyorsunuz” sorusuna “iyi” olarak cevap vermiştir. Kronik hastalığa sahip olan katılımcıların oranı %23,4’tür. Katılımcıların %33,3’ü sigara içtiğini belirtirken, değişen sıklık ve miktarlarda alkol kullandığını belirten katılımcıların oranı %26,4’tür. Haftada 150 dakika orta şiddette fiziksel aktivite yaptığını belirten katılımcıların oranı %66,1’dir. Katılımcıların %51,5’i günde 2 litre ve daha fazla su tüketmektedir. Katılımcıların %53,4’ü 2 ana öğün, %63,8’i ise bir ara öğün tüketmektedir. Öğün atlayanların en sık atladığı öğün %31,8 ile öğle yemeğidir. Katılımcıların %49,0’ı ayda 2-3 kez ev dışında yemek yediğini belirtmiştir (Tablo 1).

Tablo 1. Katılımcıların Tanıtıcı Özellikleri (n=478)

Tanıtıcı Özellikler		Sayı (n)	Yüzde (%)
Yaş (Yıl) (Ort±SS: 36,56±11,5, Min:18, Maks:63)	<35	235	49,2
	≥35	243	50,8
Cinsiyet	Kadın	333	69,7
	Erkek	145	30,3
Medeni durum	Bekar	186	38,9
	Evli	292	61,1
Öğrenim düzeyi	İlkokul	20	4,2
	Ortaokul	5	1,0
	Lise	62	13,0
	Üniversite	308	64,4
	Lisansüstü	83	17,4
Aylık gelir (₺)	<17.002	115	24,1
	17.002	15	3,1
	17.003-39.999	129	27,0
	≥40.000	219	45,8
Algılanan sağlık durumu	İyi	283	59,2
	Orta	192	40,2
	Kötü	3	0,6
Kronik hastalık*	Yok	366	76,6
	Var	112	23,4
Sigara içme durumu	Hayır	319	66,7
	Evet	159	33,3
Alkol tüketimi	Hayır	352	73,6
	Evet	126	26,4
Fiziksel aktivite yapma durumu	Evet	316	66,1
	Hayır	162	33,9
Günlük su tüketimi (Lt) (Ort±SS:1,75±0,82, Min:0,20, Maks:5)	<2	232	48,5
	≥ 2	246	51,5
Günlük ana öğün sayısı	1	13	2,7
	2	255	53,4
	3	210	43,9
Günlük ara öğün sayısı	1	305	63,8
	2	139	29,1
	3	34	7,1
Öğün atlama durumu	Evet	258	54,0
	Hayır	220	46,0
En fazla atlanılan öğün	Sabah	86	18,0
	Öğle	152	31,8
	Akşam	20	4,2
Ev dışında yemek yeme sıklığı	Hiç	44	9,2
	Her gün	34	7,1
	Haftada 4-6 kez	24	5,0
	Haftada 1-3 kez	142	29,7
	Ayda 2-3 kez	234	49,0

Ort±SS: Ortalama±Standart Sapma. *Birden fazla seçenek işaretlenmiştir.

Katılımcıların %70,1'i besin etiketi okuduğunu, %8,6'sı ise besin etiketi okuma eğitimi aldığını ifade etmiştir. Katılımcıların %59,6'sı besin etiketi okumayı bildiğini, besin etiketi okumayı bilenlerin %47,3'ü besin etiketi okumaya yönelik bilgi kaynağının internet olduğunu belirtmiştir. Katılımcıların %92,7'sinin besin etiketi okumayı gerektiren sağlık problemi yoktur.

Besin etiketi okumayan katılımcıların %39,9'u etiket üzerindeki bilgilerin anlaşılmayan kelimeler içerdiğini belirterek bu durumu en yaygın okumama nedeni olarak bildirmiştir (Tablo 2).

Tablo 2. Katılımcıların Besin Etiket Okuma Bilgi ve Alışkanlıklarının Dağılımı

Besin Etiket Okuma Bilgisi ve Alışkanlıkları	Sayı (n)	Yüzde (%)
Besin etiketi okuma durumu	Evet	335 70,1
	Hayır	143 29,9
Besin etiketi okuma eğitimi alma durumu	Evet	41 8,6
	Hayır	437 91,4
Besin etiketi okumayı biliyor olma durumu	Biliyorum	285 59,6
	Bilmiyorum	193 40,4
Besin etiketi okuma bilgisi kaynağı*	Doktor	10 3,5
	Hemşire/Ebe	48 16,8
	Diyetisyen	33 11,6
	Televizyon/Gazete/Magazin	65 22,8
	Arkadaş/Aile	64 22,5
	İnternet	135 47,3
	Okul	48 16,8
	Diğer	10 3,5
Besin etiketi okumayı gerektiren sağlık sorunu varlığı	Yok	443 92,7
	Var	35 7,3
Besin etiketi okumama nedeni*	Besin etiketleri çekici değil	47 32,9
	Besin etiketi üzerinde yazılan bilgilerde anlaşılmayan kelimeler kullanılıyor	57 39,9
	Besin etiketindeki yazılar çok küçük olduğundan göremiyorum	31 21,7
	Sağlıklı ve yeterli kiloda olduğumdan dolayı bakmıyorum	20 14,0
	Besin etiketinde yazılanların doğru olmadığını düşünüyorum	19 13,3
	Aldığım ürünün içinde ne olduğunu biliyorum	7 4,9
	Tükettiğim gıdaların içindekilerini öğrenmekten korkuyorum	13 9,1

*Birden fazla seçenek işaretlenmiştir.

Tablo 3'te Katılımcıların Besin Etiket Okumaya Yönelik Tutum, Modifiye Yale Yeme Bağımlılığı Ölçeği puan ortalamaları ve yeme bağımlılığı durumu yer almaktadır. Katılımcıların Besin Etiket Okumaya Yönelik Tutum, Modifiye Yale Yeme Bağımlılığı Ölçeği puan ortalamaları sırasıyla $79,63 \pm 18,56$ ve $1,12 \pm 2,23$ 'tür. Modifiye Yale Yeme Bağımlılığı Ölçeği kesme noktalarına göre yeme bağımlılığı olan katılımcıların oranı %6,5'tir (kadınlarda %7,2, erkeklerde %4,8). Katılımcılar arasında ciddi yeme bağımlılığına sahip olanların oranı %4,6'dır (kadınlarda %5,4, erkeklerde %2,8).

Tablo 3. Katılımcıların Besin Etiket Okumaya Yönelik Tutum, Modifiye Yale Yeme Bağımlılığı Ölçeği Puan Ortalamaları ve Yeme Bağımlılığı Durumu

Ölçekler	Ort±SS	Min-Maks	Aralık
Besin Etiket Okumaya Yönelik Tutum Ölçeği	79,63±18,56	20-100	20-100
Modifiye Yale Yeme Bağımlılığı Ölçeği	1,12±2,23	0-11	0-13
Yeme bağımlılığı durumu	Kadın	Erkek	Toplam
	%(n)	%(n)	%(n)
Yeme bağımlılığı var	7,2(24)	4,8(7)	6,5(31)
Yeme bağımlılığı yok	92,8(309)	95,2 (138)	93,5(447)
Yeme bağımlılığı derecesi			
Hafif yeme bağımlılığı	0,9(3)	0	0,6(3)
Orta yeme bağımlılığı	0,9(3)	2,1(3)	1,3(6)
Ciddi yeme bağımlılığı	5,4(18)	2,8(4)	4,6(22)

Ort±SS: Ortalama±Standart Sapma. Min: Minimum. Maks:Maksimum.

Tablo 4'te Besin etiketi okumaya yönelik tutum ve yeme bağımlılığı ilişkisi yer almaktadır. Spearman korelasyon analizine göre besin okumaya yönelik tutumun yeme bağımlılığı ile istatistiksel olarak anlamlı, negatif yönlü, zayıf ilişkili olduğu saptanmıştır (Tablo 4).

Tablo 4. Katılımcıların Besin Etiket Okumaya Yönelik Tutumlarının Yeme Bağımlılığı İle İlişkisi

Değişkenler	Yeme bağımlılığı	
	r	p*
Besin etiketi okumaya yönelik tutum	-0,143	0,002

*Spearman korelasyon analizi.

Bu çalışmanın sonuçları besin etiketi okumaya yönelik tutumun yeme bağımlılığı ile negatif yönlü bir ilişkiye sahip olduğunu göstermektedir. Katılımcıların besin etiketi okumaya yönelik olumlu tutumları, yeme bağımlılığı düzeylerinin daha düşük olmasına katkı sağlamıştır. Bulgular, besin etiketi okuma alışkanlığının yeme bağımlılığını azaltmada etkili olabileceğine işaret etmektedir. Besin etiketi okuma davranışının bilinçli gıda tercihlerini teşvik ettiği ve özellikle yüksek enerji yoğunluklu, işlenmiş gıdaların tüketimini azaltarak yeme bağımlılığı ile ilişkili risk faktörlerini hafiflettiği görülmektedir. Bu sonuçlar, besin etiketi okumayı teşvik eden müdahalelerin, bireylerin sağlıklı beslenme alışkanlıklarını benimsemesinde ve yeme bağımlılığı gibi olumsuz yeme davranışlarını azaltmada destekleyici bir strateji olarak kullanılabileceğini ortaya koymaktadır.

Besin etiketi, ürünün miktar, enerji, besin içeriği gibi bilgilerini tanımlayan böylece ürün hakkında nihai kullanıcıyı aydınlatan gereçlerdir (18). Besin etiketleri, bir gıda ürününün kimlik kartı olarak düşünülebilir ve ürün hakkında yararlı bilgiler sunar (19). Bununla birlikte, daha iyi besin seçimleri için tüketicilere besin kalitesi, besin güvenliği ve beslenme farkındalığı yaratmanın en etkili yollarından biridir (20). Tüketicilerin beslenme bilgisi ve besin etiketleri hakkındaki algı ve tutumları, sağlıklı bir diyeteye yönelik beslenme alışkanlıklarının geliştirilmesi için önemlidir (21). Yiyeceklerin içerik bilgisine ulaşmak, büyük ölçüde besin etiketlerinin okunmasına bağlıdır. Tüketicilerin bu etiketleri okuma ve anlamlandırma düzeyleri, sağlık ve diyet hedefleri, beslenme bilgi düzeyleri ve zaman baskısı gibi çeşitli faktörler tarafından etkilenir (22). Bu nedenle, besin etiketlerini okuma ve anlama becerilerinin geliştirilmesi, sağlıklı yiyecek tercihlerini teşvik etme açısından önemlidir (23). Nitekim literatürde de yiyeceklerdeki uyarıcı etiketlerin, sağlıklı gıda seçimlerini iyileştirme, kalori alımını azaltma, vücut ağırlığı yönetimini sağlama ve obezite prevalansını azaltmada etkili bir araç olduğu gösterilmiştir (24). Talati ve arkadaşlarının (25) 12 ülkede yaptığı çalışmada, besin etiketlerinin ürün karşılaştırmalarını kolaylaştırdığı ve alışveriş

yapanların bilişsel yükünü azalttığı, Lübnan’da yapılan bir başka çalışmada (26) ise etiket bilgisinin önemli bir bilgi kaynağı olarak görüldüğü ve tüketicilerin kararlarını şekillendirmede etkili olduğu bildirilmektedir. Kore’de yapılan bir çalışmada besin etiketlerini okuma ve anlamlandırmanın, bireylerin sağlıklı beslenme tercihleri yapmasını kolaylaştırdığı ve bu durumun metabolik sendrom yaygınlığını azaltmada önemli bir rol oynadığı tespit edilmiştir (27). Bu bağlamda besin etiketlerinin bilinçli gıda tercihleri üzerinde sağladığı etkilerin yanı sıra, bu etiketlerin doğru anlaşılması ve kullanılması, bireylerin sağlıklı beslenme alışkanlıklarını geliştirmelerinde önemli bir role sahiptir. Çalışmamızda katılımcıların %70,1’inin besin etiketi okuduğu saptanmış olup, bu oran katılımcılar arasında etiket okuma alışkanlığının yaygın olduğunu göstermektedir. Literatürdeki bulgular da bu durumu destekler niteliktedir. Örneğin, yetişkin bireylerde besin etiketi okuma davranışını inceleyen bir çalışmada, katılımcıların %80’inin besin etiketi okuduğu belirtilmiştir (28). Benzer şekilde, Chopera ve arkadaşlarının (29) çalışmasında da besin etiketi okuma oranı %77,2 olarak rapor edilmiştir (29).

Besin Etiket Okuma Tutum Ölçeği’ni kullanarak gerçekleştirdiğimiz bu çalışmada, ölçekten alınan toplam puan ortalaması $79,63 \pm 18,56$ olarak tespit edilmiştir. Ülkemizde aynı ölçek kullanılarak yapılan ve yetişkin bireyleri kapsayan bir başka çalışmada ise, ölçekten alınan toplam puanın ortalaması $76,4 \pm 17,6$ olarak bildirilmiştir (30). Benzer şekilde, Baş ve Kayak (31) tarafından üniversite öğrencileri üzerinde yapılan bir çalışmada, besin etiketi okuma tutum ölçeğinden elde edilen ortalama puan $71,15 \pm 15,56$ olarak saptanmıştır (31). Çalışmamızın bulguları, bu araştırmalarla genel olarak paralellik arz etmektedir. Ancak, bu çalışmada elde edilen ortalama puanların diğer çalışmalara göre daha yüksek bulunması, katılımcılarımızın eğitim düzeylerinin daha yüksek olmasından kaynaklanıyor olabilir.

Yeme bağımlılığı kavramı hem genel halk arasında hem de bilimsel topluluklarda geniş bir ilgi görmektedir. Yeme bağımlılığı, bireylerin belirli yiyeceklere bağımlılık benzeri tepkiler geliştirebileceği fikrine dayanır (32). Bu bağlamda, yeme bağımlılığının temelinde hangi yiyecek bileşenlerinin rol oynadığı önemli bir araştırma sorusu olarak öne çıkmaktadır. Temel varsayım, yalnızca bu bileşenleri içeren yiyecek maddelerinin bağımlılık benzeri davranışları tetikleyebileceği yönündedir (33). DiFeliceantonio ve arkadaşlarının 2018 yılında yaptıkları bir çalışmada (34), insanların yiyecek tercihleri ve bu tercihlerinin yeme bağımlılığı yaratabileceği üzerinde durmakta, bunun da yiyeceklerin içeriğindeki bileşenlerle ilişkili olabileceğini vurgulamaktadır. Özellikle enerji yoğunluğu yüksek, makro besin ağırlıklı ve lezzetli yiyeceklerin tercih edilmesi, yeme bağımlılığının gelişiminde önemli bir rol oynayabilir. Yeme bağımlılığı, obezite, metabolik sendrom, tıknırcasına yeme bozukluğu ve bulimia nervosa gibi yemek davranışlarındaki işlev bozukluklarının neden olduğu psikiyatrik ve tıbbi sorunları daha iyi anlamak için önemli bir bağlantı olarak kabul edilmektedir (35). Yapılan birçok çalışmada (36-38) yeme bağımlılığının obez bireylerde daha yaygın olduğu tespit edilmiş ve obeziteye katkıda bulunan bir faktör olabileceği öne sürülmüştür.

Yeme bağımlılığını değerlendirmek için kullanılan Yeme Bağımlılığı Ölçeği’nin farklı versiyonları bulunmaktadır. Bu ölçeklerin değerlendirdiği temel kavram aynı olmakla birlikte, soru sayısı, türü ve puanlama yöntemleri farklılık gösterebilmektedir. Bu durum, elde edilen puanların literatürdeki bulgularla karşılaştırılmasını kısıtlamakta ve zorlaştırmaktadır (39). Öztatar’ın 2020 yılında üniversite öğrencileri ile yapmış olduğu çalışmada (40) Modifiye Yale Yeme Bağımlılığı Ölçeği kullanılarak yeme bağımlılığı değerlendirilmiş ve katılımcıların aldıkları toplam puan ortalaması $0,90 \pm 1,61$ olarak belirtilmiştir. Huang ve arkadaşlarının (41) 243 erkek 358 kadın katılımcı ile yaptığı çalışmada da katılımcıların toplam puan ortalamaları $0,89 \pm 1,88$ olarak bildirilmiştir. Bu çalışmada yeme bağımlılığı Modifiye Yale Yeme Bağımlılığı Ölçeği ile değerlendirilmiş ve katılımcıların puan ortalaması $1,12 \pm 2,23$ olarak hesaplanmıştır. Puan ortalamaları açısından elde ettiğimiz sonuç literatürü destekler niteliktedir. Öte yandan bu

çalışmada katılımcıların %6,5'inde (n=31) yeme bağımlılığı tespit edilmiştir. Çalışmamızda katılımcılarda yeme bağımlılığı dereceleri hafif, orta ve şiddetli olmak üzere sırasıyla %0,6, %1,3 ve %4,6 oranlarında saptanmıştır. Literatürde yer alan çalışmalar da bu bulguları destekler niteliktedir. Brezilya'da 9.603 katılımcıyla gerçekleştirilen geniş çaplı bir çalışmada, yeme bağımlılığı prevalansı %4,32 olarak bildirilmiştir. Araştırmada ayrıca yeme bağımlılığının hafif, orta ve şiddetli derecelerine ait oranlar sırasıyla %1,02, %1,20 ve %2,09 olarak belirlenmiş, yeme bağımlılığının kadınlar arasında daha yaygın olduğu tespit edilmiştir (42). Bir başka çalışmada (43) katılımcıların %9,0'unun yeme bağımlılığına sahip olduğu ve katılımcıların %2,5'inin hafif, %2,6'sının orta ve %3,9'unun şiddetli yeme bağımlılığına sahip olduğu tespit edilmiş, yeme bağımlılığı bulunan bireylerin %77,8'inin kadın olduğu belirlenmiştir. Benzer şekilde, bu çalışmada da yeme bağımlılığının kadınlar arasında daha yaygın olduğu saptanmıştır. Bununla birlikte yeme bağımlılığı prevalansının, literatüre kıyasla daha yüksek olduğu saptanmıştır (42,43). Bu farklılığın, çalışmamızda sınırlı sayıda katılımcının yer alması ve kadın katılımcıların oransal olarak daha fazla temsil edilmesi ile ilişkili olabileceği düşünülmektedir.

Bu çalışmada, besin etiketlerini okuma tutumunun yeme bağımlılığı ile negatif yönlü ve zayıf bir ilişki bulunduğu gösterilmiştir. Literatürde, beslenme etiketlerinin bireylerin daha bilinçli gıda tercihi yapmasını sağladığı ve sağlıksız besin tüketimlerini azalttığına dair kanıtlar bulunmaktadır. Örneğin, beslenme etiketlerinin sağlıklı yeme alışkanlıklarını destekleyerek obezite gibi sağlık sorunlarının önlenmesinde etkili olabileceğini belirtmektedir (44). Ayrıca Hantira ve arkadaşları (44), ergenlerde besin bilgisi ve okuma alışkanlıklarının sağlıklı beslenme üzerindeki olumlu etkilerini ortaya koymuştur (45). Giró-Candanedo ve arkadaşlarının (46) çalışması, beslenme etiketlerini okuma alışkanlığının bireylerin sağlıklı beslenme eğilimlerini genel olarak artırdığını bildirmektedir (46). Ancak, yeme bağımlılığı gibi psikolojik temelli yeme bozuklukları ile besin etiketi okuma davranışları arasındaki ilişki oldukça karmaşıktır. Jacob ve arkadaşlarının (47) çalışması, etiket kullanımının bireylerin diyet kalitesi üzerinde olumlu etkiler yaratmasına rağmen, davranışsal yeme problemlerinin yönetimi için daha bütüncül yaklaşımların gerekliliğine işaret etmektedir (47). Bu bulgular, besin etiketi okuma alışkanlıklarının bireylerin sağlıklı beslenme eğilimlerini teşvik edebileceğini göstermektedir. Bu eğilimlerin yeme bağımlılığı gibi daha karmaşık yeme davranışları üzerindeki etkilerinin tam olarak anlaşılabilmesi için daha fazla araştırmaya ihtiyaç duyulmaktadır. Dolayısıyla, besin etiketlerinin yeme alışkanlıkları üzerindeki rolü önemli olmakla birlikte, yeme bağımlılığı ile ilişkisini daha kapsamlı inceleyen çalışmalara ihtiyaç duyulmaktadır.

SONUÇ VE ÖNERİLER

Bu çalışmanın bulguları, besin etiketi okumaya yönelik tutum olumlu yönde değiştikçe yeme bağımlılığının azaldığını göstermektedir. Pratik açıdan bu bulgu, halk sağlığı ve diyetetik uygulamaları için önemli çıkarımlar sunmakta besin etiketi okuma becerilerinin geliştirilmesinin, bireylerin sağlıklı besin seçimleri yapmalarına yardımcı olabileceğini ve bu sayede yeme bağımlılığı gibi olumsuz yeme davranışlarının önlenebileceğini göstermektedir. Bununla birlikte besin etiketi okumaya yönelik tutum ile yeme bağımlılığı ilişkisini ortaya koyarak, bireylerin besin seçimlerini etkileyen faktörler arasında besin etiketi okumaya yönelik tutumlarının da dikkate alınması gerektiğini vurgulamaktadır.

Halk sağlığı politikaları açısından, besin etiketi okuma alışkanlıklarının yaygınlaştırılması, toplumda sağlıklı beslenme davranışlarını artırma potansiyeli taşımaktadır. Bu çerçevede, sağlık bakanlıkları ve ilgili kuruluşlar, besin etiketi okuma eğitimlerini destekleyen programlar geliştirebilir. Besin etiketlerinin daha anlaşılır ve çekici hale getirilmesi, tüketicilerin bu etiketleri daha sık ve etkin bir şekilde okumalarına olanak tanıyabilir. Özellikle, anlaşılması güç terimlerin kullanımının azaltılması ve etiketlerin görsel olarak daha dikkat çekici bir biçimde tasarlanması, bu hedeflere ulaşmada önemli bir rol oynayabilir. Ayrıca, diyetisyenler ve sağlık çalışanları,

topluma besin etiketi okuma konusunda eğitim vererek, bireylerin yeme bağımlılığı riskini azaltmalarına katkıda bulunabilirler.

Gelecekte, besin etiketi okuma alışkanlıklarının geliştirilmesi ve yaygınlaştırılmasına yönelik araştırmaların artırılması büyük önem taşımaktadır. Ayrıca, besin etiketi okumaya yönelik tutumların yeme bağımlılığı üzerindeki potansiyel etkilerinin daha kapsamlı bir şekilde incelenmesi gerekmektedir. Bu tür araştırmalar, toplum sağlığına önemli katkılarda bulunabilir ve sağlıklı beslenme davranışlarının benimsenmesine yönelik stratejilerin geliştirilmesine temel oluşturabilir.

KAYNAKLAR

1. Todua, N. Impact of food labeling on buying behavior regarding to healthy nutrition. *Globalization and Business*, 2018;3(5), 45-52.
2. Coşkun F, Kayışoğlu S. Besin etiketi okuma alışkanlıklarına ve etiket okumanın satın alma tercihlerine cinsiyetin etkisi: Tekirdağ ili örneği. *Akademik Gıda*. 2018;16(4):422–30.
3. Aygen FG. Tüketicilerin besin etiketi incelenmesi konusundaki tutum ve davranışları. *İşletme Araştırmaları Dergisi*. 2012;4(3):28–54.
4. Cecchini M, Warin L. Impact of food labelling systems on food choices and eating behaviours: A systematic review and meta-analysis of randomized studies. *Obes Rev*. 2016;17(3):201–10.
5. Sonnenberg L, Gelsomin E, Levy DE, Riis J, Barraclough S, Thorndike AN. A traffic light food labeling intervention increases consumer awareness of health and healthy choices at the point-of-purchase. *Prev.Med*. 2013;57(4):253–57.
6. Mhurchu CN, Eyles H, Jiang Y, Blakely T. Analysis of label viewing behaviour and subsequent food purchases in a labelling intervention trial. *Appetite*. 2018;121:360–65.
7. Yau YH, Potenza MN. Stress and eating behaviors. *Minerva Endocrinol*. 2013;38(3):255.
8. Çalık G. Yetişkin bireylerde diyabet ve obezite farkındalığı, yeme bağımlılığı ve beslenme durumunun değerlendirilmesi. [Yüksek lisans tezi]. Gazi Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü Beslenme ve Diyetetik Anabilim Dalı; 2018.
9. Pursey KM, Skinner J, Leary M, Burrows T. The relationship between addictive eating and dietary intake: A systematic review. *Nutrients*. 2021;14(1):164.
10. Öyekçin DG, Deveci A. Yeme bağımlılığının etyolojisi. *Psikiyatride Güncel Yaklaşımlar*. 2012;4(2):138.
11. Gökmen E, Aktaş N, Eke NH. Yeme bağımlılığı araştırmaları: 2000-2019 dönemi makalelerinin içerik analizi. In: *Proceedings Book of 5th International Eurasian Congress on Natural Nutrition, Healthy Life & Sport*; 2019 Oct; 02–06.
12. Faul F, Erdfelder E, Lang AG, Buchner A. GPower 3: A flexible statistical power analysis program for the social, behavioral, and biomedical sciences. *Behav Res Methods*. 2007;39(2):175-191.
13. Faul F, Erdfelder E, Buchner A, Lang AG. Statistical power analyses using GPower 3.1: Tests for correlation and regression analyses. *Behav Res Methods*. 2009;41(4):1149-1160.
14. Seçkin S. Üniversite öğrencilerinin besin etiketi okuma alışkanlıklarının ve tutumlarının saptanması. [Yüksek lisans tezi]. Doğu Akdeniz Üniversitesi; 2019.
15. Schulte EM, Hauck C, Weiß A, Meule A, Ellrott T. Prevalence of 'food addiction' as measured with the Yale Food Addiction Scale 2.0 in a representative German sample and its association with sex, age and weight categories. *Obes Facts*. 2017;10(1):12–24.

16. Tok Ş. Modifiye edilmiş Yale yeme bağımlılığı ölçeği sürüm 2.0'ın Türkçe uyarlanması ve geçerlilik ve güvenilirlik çalışması. [Uzmanlık tezi]. Sakarya Üniversitesi, 2018.
17. George, D. & Mallery, M. (2001). SPSS for Windows step by step: A simple guide and reference 10.0 update. (3. Baskı). Allyn and Bacon.
18. Graham DJ, Laska MN. Nutrition label use partially mediates the relationship between attitude toward healthy eating and overall dietary quality among college students. *J Acad Nutr Diet*. 2012;112(3):414–8.
19. Davidović D, Paunović K, Zarić D, Jovanović A, Vasiljević N, Stošović D, Tomanić M. Nutrition and health claims spectra of pre-packaged foods on Serbian supermarket shelves: A repeated cross-sectional study. *Nutrients*. 2021;13(8):2832.
20. Asouzu NC, Itheme GO. Influence of consumers' food label knowledge and perception on utilization in Abakaliki local government area, Ebonyi State, Nigeria. *J Diet Assoc Nigeria (JDAN)*. 2020;11(1):1–11.
21. De Vriendt T, Matthys C, Verbeke W, Pynaert I, De Henauw S. Determinants of nutrition knowledge in young and middle-aged Belgian women and the association with their dietary behaviour. *Appetite*. 2009;52(3):788–92.
22. Sanjari SS, Jahn S, Boztug Y. Dual-process theory and consumer response to front-of-package nutrition label formats. *Nutr Rev*. 2017;75(11):871–82.
23. Karademir E, Bayrak E, Cebirbay MA. Gıda ve beslenme okuryazarlığının besin etiket bilgilerinin anlaşılması açısından önemi. *Türkiye Klinikleri*. 2022;1:48–52.
24. Basto-Abreu A, Torres-Alvarez R, Reyes-Sánchez F, González-Morales R, Canto-Osorio F, Colchero MA, et al. Predicting obesity reduction after implementing warning labels in Mexico: A modeling study. *Plos Med*. 2020;17(7).
25. Talati, Z., Egnell, M., Hercberg, S., Julia, C., Pettigrew, S. Consumers' perceptions of five front-of-package nutrition labels: An experimental study across 12 countries. *Nutrients*. 2019;11(8):1934.
26. Boustani N, Cardoso A, Guiné R. Understanding the role of media and food labels to disseminate food related information in Lebanon. *Open Agric*. 2022;7(1):147–60.
27. Kang HT, Shim JY, Lee YJ, Linton JA, Park BJ, Lee HR. Reading nutrition labels is associated with a lower risk of metabolic syndrome in Korean adults: The 2007–2008 Korean NHANES. *Nutr Metab Cardiovasc Dis*. 2013;23(9):876–82.
28. Kurt O, Pirinçci E, Çimen E, Balalan E, Akgün Ö, Oğuzöncül A, et al. Evaluation of the habit of reading nutrition labels in consumers: Case of Elazığ city. *ESTÜDAM Halk Sağlığı Dergisi*. 2022;7(2):209–20.
29. Chopera P, Chagwena DT, Mushonga NGT. Food label reading and understanding in parts of rural and urban Zimbabwe. *Afr Health Sci*. 2014;14(3):576–84.
30. Yalçın T, Sevim Y. Yetişkin bireylerin besin etiketi okumaya yönelik tutum ve davranışlarının değerlendirilmesi. *Mersin Üniversitesi Sağlık Bilimleri Dergisi*. 2024;17(1):109–18.
31. Baş D, Kayak S. Üniversite öğrencilerinin besin etiket bilgisi okuma tutumu ve gıda okuryazarlığı düzeylerinin değerlendirilmesi. [Yüksek lisans tezi]. Gazi Üniversitesi; 2023.
32. Hauck C, Cook B, Ellrott T. Food addiction, eating addiction and eating disorders. *The Proceedings of the Nutrition Society*. 2020;79(1):103–12.
33. Fletcher PC, Kenny PJ. Food addiction: A valid concept?. *Neuropsychopharmacology*. 2018;43(13):2506–13.
34. DiFeliceantonio AG, Coppin G, Rigoux L, Thanarajah SE, Dagher A, Tittgemeyer M, et al. Supra-additive effects of combining fat and carbohydrate on food reward. *Cell Metab*. 2018;28(1):33–44.

35. Vasiliu O. Current status of evidence for a new diagnosis: food addiction—a literature review. *Front Psychiatry*. 2022;12:824936.
36. Pursey KM, Stanwell P, Gearhardt AN, Collins CE, Burrows TL. The prevalence of food addiction as assessed by the Yale Food Addiction Scale: A systematic review. *Nutrients*. 2014;6(10):4552–90.
37. Pape M, Herpertz S, Schroeder S, Seiferth C, Färber T, Wolstein J, Steins-Loeber S. Food addiction and its relationship to weight-and addiction-related psychological parameters in individuals with overweight and obesity. *Front Psychol*. 2021;12:736454.
38. Dos Santos RM, Santos TLP, de Oliveira ID. Relation of food addiction in overweight/obesity, depression and impulsivity: A systematic review and meta-analysis. *Health Sci J*. 2020;14(5):737.
39. Charzyńska E, Brytek-Matera A, Atroszko PA. The modified Yale food addiction scale may be simplified and diagnostically improved: the same prevalence but different severity and risk factors of food addiction among female and male students. *Nutrients*. 2022;14(19):4041.
40. Öztatar M. Üniversite öğrencilerinde yeme bağımlılığı ve ilişkili faktörlerin incelenmesi. [Uzmanlık tezi]. Sakarya Üniversitesi, 2020.
41. Huang PC, Latner JD, Bevan N, Griffiths MD, Chen JS, Huang CH, et al. Internalized weight stigma and psychological distress mediate the association of perceived weight stigma with food addiction among young adults: A cross-sectional study. *J Eat Disord*. 2024;12(1):150.
42. Nunes-Neto PR, Köhler CA, Schuch FB, Solmi M, Quevedo J, Maes M, et al. Food addiction: Prevalence, psychopathological correlates and associations with quality of life in a large sample. *J Psychiatr Res*. 2018;96:145–52.
43. Horsager C, Færk E, Lauritsen MB, Østergaard SD. Validation of the Yale food addiction Scale 2.0 and estimation of the population prevalence of food addiction. *Clin Nutr*. 2020;39(9):2917–28.
44. Loureiro, M. L., Yen, S. T., & Nayga, Jr, R. M. The effects of nutritional labels on obesity. *Agricultural Economics*. 2012;43(3), 333-342.
45. Hantira NY, Khalil AI, Saati HS, Ahmed HA, Kassem FK. Food knowledge, habits, practices, and addiction among adolescents: A cross-sectional investigation. *Cureus*. 2023;15(10): e47175.
46. Giró-Candanedo M, Claret A, Fulladosa E, Guerrero L. Use and Understanding of Nutrition Labels: Impact of Diet Attachment. *Foods*. 2022;11(13):1918.
47. Jacob R, Drapeau V, Lamarche B, Doucet É, Pomerleau S, Provencher V. Associations among eating behaviour traits, diet quality and food labelling: A mediation model. *Public Health Nutr*. 2020;23(4):631–41.