



**Ondokuz Mayıs Üniversitesi İnsan Bilimleri Dergisi**  
Ondokuz Mayıs University Journal of Humanities

e-ISSN: 2717-8072, İBD June 2022, 3 (1): 207-232

# **Tüketim Toplumunda Gastronomi ve Sağlık**

## Gastronomy and Health in the Consumer Society

**Merve ÖZDEMİR<sup>1</sup>**

<sup>1</sup>Ondokuz Mayıs Üniversitesi, Samsun  
• ozdm.merve0320@gmail.com • ORCID > 0000-0003-0483-4152

### **Makale Bilgisi / Article Information**

**Makale Türü / Article Types:** Araştırma Makalesi / Research Article

**Geliş Tarihi / Received:** 17 Nisan / April 2021

**Kabul Tarihi / Accepted:** 13 Mayıs / May 2022

**Yıl / Year:** 2022 | **Cilt – Volume:** 3 | **Sayı – Issue:** 1 | **Sayfa / Pages:** 207-232

**Atıf/Cite as:** Özdemir, M. "Tüketim Toplumunda Gastronomi ve Sağlık"  
*Ondokuz Mayıs Üniversitesi İnsan Bilimleri Dergisi*, 3(1), Haziran 2022: 207-232.

## TÜKETİM TOPLUMUNDA GASTRONOMİ VE SAĞLIK

### ÖZ:

Yemek insan yaşamının vazgeçilemez bir unsuru olduğu için yemeğe karşı duyulan ilgi insanlık tarihi kadar eskidir. Postmodern dönemde ise hem yemeğe karşı duyulan ilgi hem de yemek sunumuna karşı duyulan ilgi artış göstererek ilerlemiştir. Aynı şekilde beslenme alışkanlıklarından kaynaklanan sağlık sorunları da her dönem varlık göstermiştir. Geleneksel dönemlerde yetersiz beslenme sonucu ortaya çıkan hastalıklar daha çok görünürken, postmodern dönemde çok yemekten kaynaklanan hastalıklar artış göstermiştir. Bu bağlamda çalışmanın amacı, gastronomi alanında verilen hizmetler ve bu hizmetlere yapılan yatırımların artışı ile aynı zamanda bu hizmetlerin tüketimine bağlı olarak ortaya çıkan hastalıkların tedavisine yapılan yatırımların da paralel bir artış gösterdiğini ortaya koymaktır. Bu nedenle her iki olgunun paralel bir artış gösterdiğini ortaya koyabilmek için veriler incelenerek literatür taraması yapılmıştır. Gastronomi ve beden sağlığı için merkeze alınan dönem modernliğin diğer yüzü olarak aktarılan, tüketim toplumu ve risk toplumu olarak da isimlendirilen postmodern dönemdir. Gastronomi alanındaki yaşanan gelişmeler postmodern dönemdeki tüketim algısı ile bütünleştirilerek ele alınırken, beden sağlığı alanındaki gelişmeler ise söz konusu tüketimden kaynaklanan risklerle bütünleştirilerek ele alınmıştır. Sonuç olarak TAVAK Vakfı verileri gastronomi ekonomisindeki yaşanan artışları ortaya koyarak araştırmanın amacını desteklerken; OECD raporlarının verileri çok yemekten kaynaklanan hastalıklar için yapılan harcamaların artışını ortaya koyarak araştırmanın amacını desteklemiştir.

**Anahtar Sözcükler:** *Gıda Sosyolojisi, Sağlık Sosyolojisi, Postmodernizm, Tüketim kültürü, Beslenme.*



## GASTRONOMY AND HEALTH IN THE CONSUMER SOCIETY

### ABSTRACT:

Since food is an indispensable element of human life, the interest in food is as old as human history. In the postmodern period, as the interest in food increased, the interest in food presentation also increased and developed. Likewise, health problems arising from eating habits have always existed. While diseases caused by malnutrition were more visible in traditional periods, diseases caused by overeating increased in the postmodern period. In this context, the aim of the study is to reveal that the services provided in the field of gastronomy and the increase in investments made in these services, as well as the investments made in the treatment

of diseases that occur due to the consumption of these services, show a parallel increase. For this reason, a literature review was conducted by examining the data in order to reveal that both cases showed a similar shooting. The period that is centered on gastronomy and physical health is the postmodern period, which is also called the consumption society, which is transferred as the other side of modernity. In the study, the developments in the field of gastronomy are handled by integrating with the consumption perception in the postmodern period, while the developments in the field of physical health are handled by integrating with the risks arising from the consumption in question. As a result, while the data of TAVAK Foundation supports the purpose of the research by revealing the increases in the gastronomy economy the data of OECD reports supported the purpose of the research by revealing the increase in expenditures for diseases caused by overeating.

**Keywords:** *Food Sociology, Health Sociology, Postmodernism, Consumer Culture, Nutrition.*



## GİRİŞ

Günümüzde mükemmellik arayışı hayatın her alanına yansımıştır. Bu nedenle bireyler işte mükemmellik, kullanılan eşyada mükemmellik, beden görünümünde mükemmellik arzusunda olmuşlardır. Bu söz konusu arayış yemek alanında da kendisini göstermiş ve yenilen bir tabak yemeğin olabildiğince mükemmel olması istenmiştir. Böylece sadece neyi yediğimiz değil, nasıl ve ne şekilde yediğimiz de önemli hale gelmiştir. İçtiğimiz bir bardak çay ince belli bardakta mı sunuluyor, yediğimiz salata için hangi kâse kullanılıyor gibi sorularının cevabı, gidilecek restorana değiştirebilecek niteliktedir. Kimi zaman garsonlara sadece yemeğin içerisinde olması istenilen malzemeler değil, nasıl bir tabakta getirmeleri de söylenir. Böylece yemeğin malzemelerinden sunumuna kadar denetimli bir mükemmellik oluşturulur. Ama unutulmaması gereken nokta, Han'ın da belirtmiş olduğu gibi bireylerin kendilerini mükemmelleştirme girişimlerinin aslında kendilerini sömürme eylemi olduğudur.<sup>[1]</sup>

Söz konusu mükemmellik arayışı yemek konusunda birçok değişime yol açmıştır. Örneğin Türkiye'de zaman içerisinde yemek sunumlarından yemek mekânlarının görünümüne kadar birçok unsur değişim yaşamış ve yaşamaktadır. Lokantalar restorana dönüşürken, kahvehaneler azalıp kafeler çoğalmıştır. Yemek için hazırlanan tabağın öncelikle göze hitap etmesi gerektiği düşüncesi giderek yaygınlaşmıştır. Yani yemek, göz zevkimizi de tatmin etmesi gereken bir unsura dönüşmüş-

[1] Byung-Chul Han, Psikopolitika: *Neoliberalizm ve Yeni İktidar Teknikleri*, Semih Sökmen (haz.), Metis Yayınları, İstanbul 2019, s. 38.

tür. Böylece “yemeğe duyulan iştah, yaşama duyulan arzuyu ifade edecek kadar güçlü”<sup>[2]</sup> bir hale gelmiş ve karın açlığımızın yanı sıra başka birçok arzumuzu da tatmin eden yemek sunumuna yapılan yatırım artarak gelişmiştir.

Diğer yandan beden ve beden sağlığı anlayışında da zaman içerisinde bazı dönüşümler yaşanmıştır. Geleneksel dönemde dinin toplumsal hayat üzerinde büyük bir etkisi vardı. Beden üzerinde söz sahibi olan din, bedeni günahların kaynağı olarak görmüş, bedensel haz ve istekleri sınırlandırmıştır. Modern dönemde ise sekülerleşme ile birlikte dinin toplumsal yaşam üzerindeki etkisi azalmıştır. Böylece beden, dinin egemenliğinden çıkarak, arzunun ve hazzın kaynağı olmuş ama aynı zamanda modern devletin egemenliğine girerek, biyo-politika nesnesine dönüşmüştür.<sup>[3]</sup> Biyo-politika kavramsallaştırması özellikle Foucault’un tanımladığı bir kavramdır. Foucault, modern dönemde bireylerin gözetim altında bulundurulduklarından ve modern iktidarın gözetleyen bir iktidar olduğundan bahsetmiştir. Söz konusu gözetleme bedene yönelmiş ve bedeni terbiye etme amacıyla oluşturulmuş bir gözetimdir.<sup>[4]</sup>

Postmodern dönemde ise beden, dinin veya devletin nesnesi olmak yerine gösterişin, arzuların ve bunlardan kaynaklanan tüketimin nesnesi olmuştur.<sup>[5]</sup> Fakat tahakküm araçlarının ortadan kalkışı, bireyleri özgür kılmak yerine özgürlük ve zaruretin birbirine geçmesine neden olmuştur.<sup>[6]</sup> Yani bireyler bedene yapılan gözetim ve baskıya, postmodern dönemde bir dayatma ile değil, gönüllü olarak dâhil olmuşlardır.

Bireyler özellikle ihtiyaç olmadığı halde birer ihtiyaç gibi gösterilen nesnelerin tüketimine gönüllü olarak dâhil olmuş ve bunun sonucunda ortaya çıkan olumsuzluklardan sorumlu tutularak, tekrar bir tüketim döngüsüne yöneltilmişlerdir. Postmodern dönemde yemek de bir tüketim nesnesi haline gelmiş ve gerek gösterge değerinden gerek bireylerdeki tüketim arzusundan ihtiyaç fazlası şekilde tüketilmiştir. Bu durum ise beden görünümünde bazı bozulmalara ve beden sağlığında bazı rahatsızlıklara neden olmuştur. Böylece bireyselleşmiş yaşamların hüküm sürdüğü postmodern dönemde “çok yeme” eyleminin sorumluluğu, tıpkı sağlık ve hastalıkların sorumluluğunda olduğu gibi bireylere yüklenmiş ve bu konudaki yatırımlar da artış göstermiştir.

[2] Ceylan Özge Kunduz ve Elif Yirmibeşoğlu, *Hesap Lütfen: Dışarıda Yemenin Leziz Hikayesi*, Mundi Yayınları, İstanbul 2019, s. 11.

[3] Ferhat Tekin, “Geleneksel Dönemden Post-Modern Döneme Beden Anlayışının Değişimi”, *Turkish Studies Dergisi*, 11/2, 2016, s. 1153.

[4] Michel Foucault, *Hapishanenin Doğuşu*, İmge Kitabevi Yayınları, Ankara 1992, ss. 29-36.

[5] Tekin, “Geleneksel Dönemden Post-Modern Döneme Beden Anlayışının Değişimi”, s. 1153.

[6] Byung-Chul Han, *Yorgunluk Toplumu*, Feyzullah Yeşilkaya (haz.), Açılım Kitap Yayınları, İstanbul 2019, s. 22.

Dolayısıyla postmodern dönemde gastronomi çalışmalarına duyulan ilgi ve bu alan için yapılan harcamaların giderek artış göstermesi gibi çok yemekten kaynaklanan sağlık sorunları ve bu sorunlar için yapılan sağlık harcamaları da artış göstermiş ve göstermektedir. Bu bağlamda çalışmada her iki alanda gittikçe artan parasal harcamaların, postmodern dönemdeki tüketim kültürü ile bağlantılı olduğu iddia edilmiş ve bu doğrultuda birtakım çıkarımlarda bulunulmuştur. Araştırmanın amacı doğrultusunda konuyla ilgili literatür taranmış ve her iki olgunun paralel gelişimi incelenmiştir. Çalışmanın gıda sosyolojisi ve sağlık sosyolojisi konularını birbirini içerecek şekilde ele alması nedeniyle alana özgün bir katkı sunacağı düşünülmektedir.

## 1. GELİŞEREK İLERLEYEN GASTRONOMİ SANATI VE GASTRONOMİ HARCAMALARI

Gastronomi teriminin tarihçesine baktığımızda ilk defa Antik Yunan döneminde Sicilyalı Yunan Archehestratus'un *Gastronomia* isimli kitabında kullanıldığını görüyoruz. Günümüzde var olmasa da M.S. 200 yıllarında Athenaeus'un yazmış olduğu kitapta sözü edilen *Gastronomia*'nın konusu Akdeniz Bölgesi gıda ve şarap rehberidir.<sup>[7]</sup> Etimolojik köken olarak *gastro* yani mide ve *nomi* yani yasak kelimelerinin birleşiminden oluşan gastronominin<sup>[8]</sup> tanımı TDK'da "sağlığa uygun, iyi düzenlenmiş, hoş ve lezzetli mutfak, yemek düzeni ve sistemi" şeklinde aktarılmaktadır.

TDK'nın gastronomi tanımında sağlık kavramı yer aldığı gibi zamanla restoran olarak kullanılmaya başlayan restaurant kavramının temelinde de bir sağlık söylemi yer almaktadır. 1765'de Boulanger'in çorba satarak işlettiği dükkânında çorbalarını "restaurant" olarak isimlendirmiştir. Boulanger "siz midesinde sıkıntı yaşayanlar, bana gelin ben sizi yeniden onaracağım" sözünü Latince olarak dile getirmiş ve bu söyleyiyle ün kazanmıştır.<sup>[9]</sup> Dolayısıyla gastronomi, mutfak, restoran gibi kavramlardan sağlık olgusunun bağımsız bir şekilde düşünülemeyeceği görülmektedir.

Gastronomi bağlamında gelişen lezzet ve sunumlarla, en temelde dışarıda yemek yemeye karar verdiğimizde karşılaşırız. Dışarıda yemek kültürü sanayileşme, kentleşme gibi süreçlerin sonucunda ortaya çıkan modernleşmenin bir getirisi olarak Batı Avrupa'da şekillenmiştir. Aynı şekilde restoranların başlangıcı Fransız

[7] Betül Öztürk ve Sırma Güven, "*Gastronomi ile İlgili Genel Kavramlar*", *Gastronomi ve Yiyecek Tarihi*, Atilla Akbaba ve Neslihan Çetinkaya (ed.), Detay Yayıncılık, Ankara 2020, s. 2.

[8] Türkçe Etimoloji Sözlüğü, "Gastronomi Kavramı", <https://www.etimolojiturkce.com/kelime/gastronomi>, (06. 05. 2021).

[9] Öztürk ve Güven, "Gastronomi ile İlgili Genel Kavramlar", s. 8.

Devrimi ile sanayileşme sonucunda şekillenen Fransa'da ortaya çıkmıştır.[10] Türkiye'de dışarıda yemek kültürünün gelişimine baktığımızda ise 19. yüzyılda restoran kavramı İstanbul'da çok bilinmediği için dışarıda yemenin, Göksu, Kâğıthane ya da Çamlıca gibi yerlerde yapılan pikniklerden oluştuğu görülmektedir. Söz konusu pikniklerde tüketilen yemeklerin kalitesi, sunumu ve çeşitliliği -tıpkı günümüz restoranlarında düzenlenen davetlerdeki gibi- pikniği organize eden kişinin sosyoekonomik konumunu gösteren bir araçtı.<sup>[11]</sup>

Ülke mutfakları 90'lı yılların sonları ile 2000'li yılların başlarında giderek çeşitlenmiştir. Örneğin Türkiye'de Uzakdoğu mutfağının etkileri yayılarak, sushi yemek klasiği olarak algılanmıştır. Beyaz ekmek yerini, esmer artizanal Fransız ekmeklerine bırakmaya başlamıştır. Bunun yanı sıra 90'lı yıllarda Türkiye'nin etnik ve bölgesel yemekleri de görünürlük kazanmıştır. Böylece Karadeniz'e hiç gitmemiş olan bireyler kuymak ve mihlamayla, Antep'e hiç gitmemiş olan bireyler yuvalamayla tanışmıştır. Ayrıca 90'lı yıllarda öne çıkan "yaşam tarzı" kavramının yemekle bağlantılı unsurları iyi yemekten anlamak ve iyi restoranda yemek olarak şekillenmiştir.<sup>[12]</sup>Böylece Türkiye'de lokantalar gelişerek, ev tipi yemek sunumunu aşmış ve Avrupadaki restoran anlayışını Türk mutfağına yerleştirmiştir.<sup>[13]</sup>

Bireylerin dışarıda yemek yeme davranışlarının birçok etkeni bulunmaktadır. Bunlar kısaca çalışma koşullarının değişmesi, iş yükünün artması ile zaman oluşturmak için hazır ürünlerin tercih edilmesi, kadınların da çalışma hayatına dahil olmasıyla hanedeki her iki kişinin de çalışıyor olması, kentleşme ve benzeri gibi çoğaltılabilir nedenler şeklinde sıralanabilir. Bunların yanı sıra dışarıda yemenin sosyolojik ve psikolojik de birçok etkeni söz konusudur. Örneğin eve kapanmama yani sosyalleşme isteği önemli bir etkidir. Günlük rutinlerin dışına çıkarak ev dışı yerlerde yemek yeme, değişiklik anlamına geldiği için insanları motive eden bir aktivite olarak değerlendirilebilir. Böylece dışarıda yemek, karın doyurmanın dışında başka birçok ihtiyacı da karşılayarak hızla yaygınlaşmıştır.

Dolayısıyla özellikle kamusal alanda karşılaştığımız gastronomi çalışmaları hızla ilerlemiş ve günümüzde vazgeçilmez bir noktaya gelmiştir. Ticaret Bakanlığı'nın esnaf verilerine bağlı olarak yaptığı açıklamada 2014 yılında Türkiye'de gastronomi bağlamında 100.389 iş yeri tespit edilmiştir. Söz konusu olan bu verilerin her yıl artış göstererek ilerlediği kuşkusuzdur. Bu ilerleyiş gastronomi ekonomisinde de büyümeyi beraberinde getirmektedir. TAVAK Vakfı'nın<sup>[14]</sup> ölçümlerine

[10] Erhan Akarçay, *Beslencenin Sosyolojisi: Orta Sınıf(lar)ın Yeme İçme ve Eğlence Örüntüleri*, Phoenix Yayınları, Ankara 2016, ss. 105-106.

[11] Ceylan Özge Kunduz ve Elif Yirmibeşoğlu, *Hesap Lütfen: Dışarıda Yemenin Leziz Hikayesi*, s. 27.

[12] Ceylan Özge Kunduz ve Elif Yirmibeşoğlu, *Hesap Lütfen: Dışarıda Yemenin Leziz Hikayesi*, s. 36-37.

[13] Betül Öztürk ve Selin İşevcan Ertamay, "21. Yüzyıla Doğru Türk Gastronomisi ve Geçmişten Günümüze Gelişiminin Etkileri", *ResearchGate Dergisi*, s. 763.

[14] Türk Avrupa Eğitim ve Bilimsel Araştırmalar Vakfı.

göre, Türkiye’de 2015 yılında 93,19 milyar TL (34,46 milyar \$) olan gastronomi ekonomisi, 2018 yılında yaklaşık TL bazında % 30 oranında ciddi bir büyüme kaydederek 152,02 milyar TL’ye (31,33 milyar \$) ulaşmıştır.<sup>[15]</sup>

Gastronominin ilerlemesi ve restoran, kafe gibi hizmet alanlarının hızla artış göstermesiyle birlikte bireyler de bu hizmetleri giderek daha fazla tüketmeye başlamışlardır. Örneğin hanehalkının yıllık kişi başına restoran ve otel harcamasının TÜİK verileri bağlamında hesaplandığında 2015 yılında 1.117 TL olduğu görülür. Bu oran Türkiye nüfusuna yansıtıldığında 87,98 milyar TL’lik (32,58 milyar \$) bir harcama ortaya çıkmaktadır. 2016 yılında 1.261 TL’ye yükselen kişi başına restoran ve otel harcaması Türkiye nüfusuna yansıtıldığında 100 milyar TL’ye (33,3 milyar \$) yükselir. 2017 yılındaki 1.379 TL’lik kişi başına restoran ve otel harcaması Türkiye nüfusuna yansıtıldığında 111,43 milyar TL’ye (30,52 milyar \$) yükselir. 2018 yılında ise 1.701 TL’ye yükselen kişi başına restoran ve otel harcaması yine Türkiye nüfusuna yansıtıldığında 139,99 milyar TL’ye (29,00 milyar \$) yükselir. Bu her yıl artış göstererek ilerleyen hanehalkı otel ve restoran harcamalarının önemli bir kısmı da yeme-içme harcamalarından oluşmaktadır. TAVAK’ın yapmış olduğu tespitlere göre hanehalkının % 80’ini yeme içmeye para harcamışken, yalnızca % 15’i konaklamaya para harcamıştır.<sup>[16]</sup>

Verilerde de görüldüğü gibi gastronomi alanıyla ilişkili işyerleri, harcamalar ve bu bağlamda yapılan çalışmalar her geçen gün daha çok artış göstererek ilerlemektedir. Gastronomi sanatı yemek yeme eylemini özel kılarak bireylerin memnuniyetini sürekli kıldığı gibi taleplerini de sürekli kılmaktadır. Böylece bireyler de gastronomi bağlamında sunulan hizmetlere her geçen gün daha çok talepte bulunmakta ve bu doğrultuda her geçen gün daha fazla harcama yapmaktadırlar.

### 1.1. Tüketim Bağlamında Yemek ve Gastronomi Sanatı

Tüketim üzerinde yaşanan değişimlere baktığımızda geleneksel toplumlarda tüketimin ihtiyaçları karşılayacak kadar gerçekleştirilirken, modern dönemde ihtiyaçları aşan bir yapıya sahip olduğunu görürüz. Modernliğin ilk aşamalarında üretim üzerine yapılan vurgu, zamanla yerini tüketim vurgusuna bırakmıştır. Yani bir anlamda kitlesel üretim, kitlesel tüketimi gerekli kılmıştır. Böylece üretim kapitalizmi evresinde, sermaye birikimi ve tutumluluk olumlu birer değer olarak algılanırken; tüketim kapitalizmi evresinde, tüketim ve dolayısıyla harcama olumlu birer değer olarak algılanmıştır.<sup>[17]</sup> Ritzer’e göre de bireyler, daha öncesinde zamanlarının çoğunu üretici olarak geçirirken, modern dönemde tüketici olarak geçirmeye başlamışlardır. Ayrıca birçok kişi üretici veya işçi rollerini geri plana atarak

[15] TAVAK, Türkiye’de Yeme İçme Sektörünün Boyutları Gastronomi Ekonomisi (2021).

[16] TAVAK, Türkiye’de Yeme İçme Sektörünün Boyutları Gastronomi Ekonomisi (2021).

[17] Burcu Özcan, “Tüketim, Risk ve Bireyselliğin Modern Dönemde Artan Önemi”, *Sosyoloji Konferansları*, 0/36, 2007.

kendilerini tükettikleri nesnelere tanımlamaya başlamışlardır.<sup>[18]</sup>

Postmodern dönemde ise maddi nesnelere tüketiminin yerine marka ve imajların tüketimindeki seyirlik tüketimlerin geçmesi kitlesel bir boyuta ulaşmıştır. Yani tüketim toplumunda maddi ihtiyaçlardan çok, simgesel ve psikolojik arzular ile bu arzuların tatminine olan yönelim kitlesel boyutlu olmuştur. Böylece tüketilen şeyler maddi nesnelere simgeleri ve imajları olmuştur.<sup>[19]</sup> Dolayısıyla postmodernizm ile birlikte tüketim olgusu hayatımızın çok daha geniş bir alanına yayılmış ve bir yaşam tarzına dönüşmüştür.

Postmodern tüketici kimliği, tüketilen şeylerle birlikte şekillenmektedir.<sup>[20]</sup> Yemek alanında da kullanılan malzemeler, kim tarafından yapıldığı, hangi mekânda tüketildiği ya da satın alındığı, sunumu ve yeme biçimleri o yemeği tüketen bireyin sınıfı, sosyal statü ve sosyal ilişkilerini açık eden anlam dizgeleri oluşturur. Yani aslında yenilen yemek, yiyen kişinin kim olduğunu sembolleştirir.<sup>[21]</sup> Dolayısıyla yeme/içme ve bu bağlamdaki mekan seçimleri, bireylerin kendilerini diğerlerinden ayıran bir kriter olarak değerlendirilebilmektedir. Jean Anthelme Brillat-Savarin'in "bana ne yediğini söyle; sana kim olduğunu söyleyeyim" sözünden de anlaşılacağı üzere, bireylerin tercih ettikleri yemekler onların kimliklerini yansıtmaktadır.<sup>[22]</sup>

Böylece bir yemeğin gastronomik anlamda ilerlemiş bir restoranda yüksek fiyata tüketilmesi sadece yemeği yemek değil, aynı zamanda o yemeğin simge değerini yani prestijini de tüketmek demektir. Bu nedenle yediğimiz yemeklerin nerede ve nasıl bir görünümle tüketileceği giderek daha önemli hale gelmiştir. Zarif, ince, şık ve özel bir zevki yansıtan yemeklerin seçimi, dikkat edilecek birer kural haline dönüşmüştür.

Gastronomi, yemeğin süslenmesi ve sunumuyla ön plana çıkmasını sağlayan bir sanat dalı olarak nitelendirilebilmektedir. Bu noktada dikkat edilmesi gereken husus gastronomi çalışmalarının süsleme ve sunumlarıyla yemeğe bir değer ve özgünlük kattığıdır. Günümüzde bu nitelikler yemeğin sergilenmesine ve lüks bir tüketim nesnesi haline gelmesine de neden olmaktadır. Dolayısıyla gastronomi kavramı içerisinde lüks bir görsel şöleni barındırmaktadır. Bunun en temel nedeni ise bireylerin lükse olan ilgileri ve talepleridir. Yani yemeğin sunumuyla lüks bir tüketim nesnesi haline gelmesi tüketici tarafından da desteklenen bir olgudur. Çünkü tükettikleri nesnelere üzerinden değer kazanan bireyler, yediği yemeğin görüntüsü-

[18] George Ritzer, *Küresel Dünya*, Çiçek Çetin ve İlkay Özkürallı (haz.), Ayrıntı Yayınları, İstanbul 2020, s. 254.

[19] Aysel Günindi Ersöz, "Tüketim Toplumunda "Sıfır Beden" Söylemi: Neden ve Sonuçları Üzerine Sosyolojik Bir Değerlendirme", *Edebiyat Fakültesi Dergisi*, 27/2, 2010, s. 39.

[20] İlkay Kanık, *Gastro Sinema*, Alfa Yayınları, İstanbul 2018, s. 91.

[21] İlkay Kanık, *Gastro Gösteri*, Ayrıntı Yayınları, İstanbul 2019, ss. 84-85.

[22] Mümtaz Fırat, "Yemeğin İdeolojisi ya da İdeolojinin Yemeği: Kimlik Bağlamında Yemek Kültürü", *Folklor Akademi Dergisi*, 20/80, 2014, s. 138.



nü diğerinin bakışına sunduğunda ona sağlayacağı prestiji önemsemektedir. Han da insanların lükse yönelik canlılar olduğunu düşünmüştür. Lüksün zorunluluktan arınmış bir hayat tarzı olduğunu ileri süren Han, aynı zamanda lüksün günümüzde tüketim tarafından kapsandığını da belirtmiştir.<sup>[23]</sup>

Ayrıca gastronomi kavramı, içerisinde pişirme ve sunum uygulamalarını bulundurduğu gibi yeme eyleminden zevk almayı ve hoşlanmayı da barındırmaktadır.<sup>[24]</sup> Yani gastronomi temelde insanın görsel ve tatsal hazlarını tatmin etmeyi, bir diğer deyişle hazdan kaynaklanan tüketimi içermektedir. Postmodern tüketim kültürü içerisinde tat kavramına özel bir değer verilmiştir. Yeme eyleminin kolay bir metafor haline gelmesinin nedeni de tat alma, yani beğenmek ile arasında anlamsal ve dilsel bir ilişki olmasındandır. İyi tat, kültürel kapitalin metası olarak tüketim kültüründe değişim değerine dönüşmüştür.<sup>[25]</sup>

Yemeğe karşı duyulan tüketim arzusunun artış göstermesiyle gastronomi bağlamındaki gurme, gurman gibi bazı kavramlar da hayatımıza daha fazla dahil edilmiştir. Gurme ile gurman kavramları arasında belirgin farklılıklar söz konusudur. 19. yüzyılın başlarında gurman doymak bilmeden, sürekli olarak yemek yiyen kişi şeklinde aktarılırken, gurme kaliteli şaraptan anlayan ve şarap-yemek uyumu hakkında uzman, yemeğin tadı üzerine eleştiri yapabilecek bilgiye sahip kimse şeklinde aktarılmıştır. Günümüzde de gurme, yemeğin ilk halinden yani topraktan, son haline yani sofraya gelene kadarki süreç hakkında uzman bilgisi olan kimse olarak tanımlanırken, gurman iyi yiyeceklerin tüketiminden keyif alan kimse olarak tanımlanmaktadır. Bu kavramı boğazına düşkün hatta “pisboğaz” şeklinde tanımlayanlar da söz konusudur. Bu tanımın bir üst seviyesi olarak oburluk (glouton) belirtilmiştir. Literatüre sonradan eklenen foodie kavramı ise yemeğe yoğun ilgi duyan kişileri tanımlamaktadır.<sup>[26]</sup> Bu kavramlardan hareketle hazdan kaynaklanan tüketimi içeren gastronomi tüketicilerinin daha çok hangi kavramın özelliklerini taşıdıkları önemli bir noktadır. Günümüzde bireylerin aşırı tüketimine neden olan yemek üzerine duyulan hazzın, daha çok gurman, glouton ve foodie tanımlarına uygun olduğunu ileri sürebiliriz. Söz konusu olan bu haz, bireylerin çok yemekten kaynaklanan bazı sağlık sorunları yaşamasına neden olabilmektedir. Çalışmanın devamında söz konusu bu sağlık sorunlarına detaylı bir şekilde yer verilmiştir.

## 2. TÜKETİM TOPLUMUNDA BESLENME ALGISI VE BEDEN SAĞLIĞI

Beslenme konusu sağlıklı olma ve hastalık gibi durumlar ile çok yakından ilişkilidir. Hatta beslenmeyi sağlık ve hastalığın ön koşulu olarak değerlendirmek

[23] Byung-Chul Han, *Psikopolitika: Neoliberalizm ve Yeni İktidar Teknikleri*, ss. 59-60.

[24] Öztürk ve Güven, “Gastronomi ile İlgili Genel Kavramlar”, s. 5.

[25] İlkay Kanık, *Gastro Sinema*, s. 93.

[26] Öztürk ve Güven, “Gastronomi ile İlgili Genel Kavramlar”, ss. 10-11.

mümkündür. Dolayısıyla dengeli ve düzenli bir beslenme alışkanlığımız varsa sağlıklı bir vücuda, dengesiz ve düzensiz bir beslenme alışkanlığımız varsa hasta bir vücuda sahip olacağımızı ileri sürebiliriz. Dikkat edilmesi gereken nokta ise beslenme alışkanlıklarımızı sadece sağlıklı olduğunu düşündüğümüz gıdaların değil, sağlıklı olmadıklarını bildiğimiz halde tatları ve verdikleri haz nedeniyle tükettiğimiz sağlıksız gıdaların da şekillendirdiğidir. Yani günümüz dünyasında beslenme eylemi iki yanlı bir yapıya sahiptir. Bir yanıyla hastalıklardan korunmak, sağlığı korumak ve geliştirmek için kullanılabilirken, diğer yanıyla sağlığı riske atan, hastalıklara neden olan bir yapıya sahiptir.<sup>[27]</sup> Bu nedenle çalışmanın bu kısmında beslenme konusundaki tüketim arzusunun günümüzde sağlığı riske atan, hastalıklara neden olan bir yapıya büründüğünün ve bu konuda yapılan sağlık harcamalarının giderek artış gösterdiğinin tartışması yapılmıştır.

### 2.1. Tüketim Arzusunun Beden Sağlığına Etkileri

Beslenmek bireylerin yaşamlarını sürdürmek için önemli ve vazgeçilmez bir ihtiyaçtır ama tüm ihtiyaçlarımızda olduğu gibi beslenme ihtiyacımız da sınırlı bir yapıya sahiptir. Günümüzde ise beslenme ihtiyacı sınırsız ihtiyaçlar ile çevrelenmiştir. Baudrillard, söz konusu insan ihtiyaçlarının tatmin edilmiş ve sadece olumluluk barındıran ihtiyaçlar olmadığını belirtir. Yani ona göre tamamlanmış ve tek yanlı bir yapıya sahip olan ihtiyaçlar yoktur çünkü bu söz konusu olan sınırsız insan ihtiyaçları arzudan/hazdan kaynaklanmaktadır.<sup>[28]</sup> Beslenme üzerindeki bu ihtiyaçlar da daha çok hazdan kaynaklanmaktadır. Yemeği tüketmeye karşı duyulan bu haz, yemeğin sağlıklı olup olmadığının gözetilmesinin önüne de geçebilmektedir. Örneğin gastronomi içerisinde zaman, önemli bir kavramdır. Müşteri memnuniyeti için şık ama aynı zamanda hızlı hazırlanmış bir tabağın sunulması gerekmektedir. Dolayısıyla gastronomi içerisindeki bu zorunlu hız, belirli işlemlere uğrayan gıdaların ne kadar sağlıklı bir şekilde müşteriye sunulduğu sorusunu da akla getirmektedir. Bu soru oldukça önemliyken tüketime odaklanan bireyler için önemli olan nokta, yenilecek yemeğe kısa sürede ulaşmak ve o yemekten haz alabilmektir.

Hazcılık yani hedonizm, Kireneli Aristippos'un Kirene Okulu'nda geliştirdiği öğretiyi açıklanırsa, bireylerin tüm eylemlerinde acıdan kaçarak eriştiği son noktadır. Haz ve acı bireylerin içsel olarak hissettiği ama dışsal olarak da tepkide bulunduğu durumlardır. Söz konusu öğretiyeye göre bireylerin yaşamasının temel amacı hazza erişmektir. Yine öğretiyeye göre mutlu olabilmek için erişilen hazzın sürekli olması gerektiği gibi acının yokluğunun da sürekli olması gerekmektedir.<sup>[29]</sup>

[27] Nurşen Adak, "Tüketim Kültüründe Beslenme: Sağlıklı / Sağlıksız Yiyecekler", *İstanbul Üniversitesi Sosyoloji Dergisi*, 40/1, 2020, s. 213.

[28] Jean Baudrillard, *Tüketim Toplumu*, Ayrıntı Yayınları, İstanbul 2021, ss. 229-230.

[29] İlkay Kanık, *Gastro Sinema*, ss. 147-148.

Aristippos'un haz tanımı ile yemek yerken hissedilen haz birbirinden oldukça farklıdır. Çünkü yemek yerken haz hissedilse de yemek yemenin ısrarla devam ettirilmesi sonucunda acı hissedilmektedir. Yani hissedilen hazda acının yokluğu değil varlığı söz konusudur. Bu durumda hazdan elde edilmek istenen mutluluğa erişilememektedir.

Dolayısıyla hayatımızın her alanında geçerli olan altın orta kuralı yemek tüketimi konusunda da geçerlidir. Ne çok az ne de çok fazla, yani orta düzeyde yemek alışkanlığımızın olması sağlıklı olandır. Fakat günümüzde sınırsız ihtiyaçların çoğaltılmasıyla birlikte bu dengeyi sağlamak her geçen gün daha fazla zorlaşmaktadır. Her şeyi tüketme, tüketerek sahip olma isteği, günümüz çağdaş insanının büyük sorunlarından bir tanesidir. Örneğin belirsizlik ve korku ile de açıklanabilecek olan kısa süreli karantinalarda bireylerin marketlere akın etmeleri ve evlerini neredeyse bir senede tüketilebilecek gıda ürünleri ile doldurma eylemleri, bizlere bireylerin yemek yeme üzerinden ihtiyacından fazlasına sahip olma arzularını açık bir şekilde göstermektedir.

Kapitalizm, bireyleri sonu gelmeyen bir tüketim arzusuna yönlendirmektedir. Böyle bir sistem içerisinde bireyler aşırı tüketime eğilimli obur yaratıklar olarak değerlendirilmeye açıktır. Yani kapitalizm, oluşturduğu tüketim kültürü sayesinde bireyleri oburlaştıran bir sistem olarak adlandırılabilir. Bu nedenle de Kızılçelik yazısında kapitalizm için “bedeni oburlaştırma tasarımı” olarak bahsetmiştir. Ona göre günümüzde bedenin önemli bir hale gelmesinin nedeni kapitalizmin bu söz konusu mantığının sonucudur.<sup>[30]</sup>

Artık düşünen ve eleştiren insan öznesi yerini, tüketimiyle ön plana çıkan ve nesne konumunda olan insana bırakmıştır. Söz konusu tüketimi gerçekleştiren ise bedendir. Böylece tüketen beden her durumuyla önem kazanmıştır. İlk olarak beden ve bedeni ilgilendiren konular -sağlık, hastalık gibi- birer meta haline gelerek tüketimde önem kazanmış, sonrasında ise küreselleşme ve kapitalizmin tüketim kültürüne ait olan ihtiyaç fazlası tüketimiyle beden önem kazanmıştır. Ama söz konusu tüketimin ürünü obezite/şişkoluk olmuş ve bedenin görünümü bozulmuştur.<sup>[31]</sup> Beden görünümünün bozulması sürecinde tüketim gerçekleştirilirken, tekrar sağlıklı bir beden için de tüketim -ilaç, estetik ameliyatı, form ürünleri vs.- gerekli tutulmuştur. Böylece birbirini tekrar eden bir tüketim süreci içerisinde bireyler nesne konumuna indirgenmiş tüketici kimliğine sahip olmuşlardır.

Yeni kapitalizm çağında “her türlü şeyden zevk al ve sürekli ye” temel söylemlerden biri haline gelmiştir. Öyle ki yeni kapitalizm olarak anılan küreselleşen dünyada bireyler yaşamdan haz alma çabasıyla hareket etmeye başlamışlardır.

[30] Sezgin Kızılçelik, “Küreselleşme, Beden ve Şizofreni”, *C. Ü. Tıp Fakültesi Dergisi*, 25/4, 2003, s. 89.

[31] Sezgin Kızılçelik, “Küreselleşme, Beden ve Şizofreni”, s. 91.

Böylece yaşam haz almak ile özdeşleştirilerek, sürekli bir şeyler yeme ve tat almak hedef haline gelmiştir.<sup>[32]</sup>Bauman, tüketici olmak ve hareketlilik arasındaki ilişkiyi anlatırken John Carroll'ın tasvir ettiği tüketici türüne değinmiştir. Söz konusu tasvirde kendini kötü hisseden bireylere öneri, yemek olarak sunulmuştur. Çünkü kurtuluşa giden asıl yol gırtlaktan geçmektedir. Yani temel tez, "tüket ve kendini iyi hisset" söyleminde toparlanmıştır.<sup>[33]</sup>Bu tasvir günümüzdeki tüketicileri de kapsamaktadır. Kendini kötü hisseden birçok birey alışveriş merkezlerinde tüketime yöneldikleri gibi fizyolojik ihtiyacın dışında ruh hallerine bağlı olarak yemek de tüketmektedirler. Bazen gösterge değerinden bazen ise sadece yemek için yemek tercih edilmektedir. Bu durum da Bauman'dan Baudrillard'a kadar birçok düşünür tarafından ele alınmış olan "bilinçsiz tüketici"yi ortaya çıkarmaktadır.

Kapitalizm bireylere tüketebilme özgürlüğünü tüketim kültürünün devamlılığı için sunmuştur. Ama unutulmaması gereken nokta kararsal ve eylemsel özgürlüğü iade eden "yapabilirsin" kavramı, kısıtlamaları ve yasakları ifade eden "yapmalısın" kavramından daha fazla zorlamayı oluşturmaktadır. Çünkü yapmalısın kavramının belirli sınırları vardır. "Yapabilme" kavramı ise sınırsız bir yapıya sahiptir. Dolayısıyla yapabilmeyen oluşun zorlamaların da sınırları yoktur. Özgürlük zorlamanın karşısı olması gerekirken, özgürlüğün kendisi zorlamalar oluşturmaya başlamaktadır. Depresyon gibi ruhsal bozukluklar da söz konusu özgürlüğün oluşturduğu krizlerin birer yansımasıdır.<sup>[34]</sup>Tüketim özgürlüğü de bu şekilde olumsuz sonuçlar üretmektedir.

Bu noktada Baudrillard, Giddens, Beck ve Han gibi düşünürler, modernleşmenin sağladığı rahat yaşam ortamının bazı avantajları olduğu gibi bazı olumsuzluklarının da olduğunu ileri sürmüşlerdir. Ama günümüzde olumsuzluklar yokmuş gibi davranılarak aşırı pozitiflik ön plana çıkartılmaktadır. Han, 21. yüzyıla özgü olan sinirsel hastalıkların temel kaynağında bu aşırıya gidilmiş olan pozitiflik durumunun yer aldığını belirtmiştir. Çünkü dünyanın pozitifleştirilmiş olması, Han'a göre yeni şiddet formları oluşturmaktadır. Böylece performans toplumuna ait olan pozitiflik depresif ve mağluplar ortaya çıkarmıştır.<sup>[35]</sup>Baudrillard, tüketim toplumunu bolluk toplumu olarak nitelendirmiştir. Ona göre bolluk toplumundaki hazdan kaynaklanan davranışlar hem olumlu hem de olumsuz, yani çift yanlı bir yapı içermektedir.<sup>[36]</sup>Bolluk toplumunun yemek üzerinden bize sunmuş olduğu olumlu sonuç, çok ve çeşitli yemek tüketebilmekse, olumsuz sonuçları da çok yemekten kaynaklanan hastalıklar ve beden görünümünde oluşan bozukluklardır. Dolayısıyla tüketim özgürlüğündeki olumsuz kısım, olumlulukları nedeniyle göz

[32] Sezgin Kızılcıkelik, "Küreselleşme, Beden ve Şizofreni", s. 90.

[33] Zygmunt Bauman, *Küreselleşme: Toplumsal Sonuçları*, Aylin Onacak (haz.), Ayrıntı Yayınları, İstanbul 2020, s. 102.

[34] Byung-Chul Han, *Psikopolitika: Neoliberalizm ve Yeni İktidar Teknikleri*, ss. 11-12.

[35] Byung-Chul Han, *Yorgunluk Toplumu*, s. 12.

[36] Jean Baudrillard, *Tüketim Toplumu*, ss. 229-230.

ardı edilmemelidir. Bu olumsuz yönler tüketimden kaynaklanan riskler olarak da değerlendirilebilir.

Tüketim sonucunda ortaya çıkabilecek risk faktörlerini değerlendirdiğimizde ilk olarak geleneksel dönemde bireyler hayatta kalmalarına yetecek kadar tüketme edimiyle hareket ederlerken, modern dönemle birlikte bireylerin neyi ne kadar tüketeceklerinin belirsiz bir yapıya büründüğü karşımıza çıkmaktadır. Çünkü geleneksel dönemlerde tüketimin ölçüsü, “hayatta kalacak kadar” kavramıyla tanımlanabilirken, modern dönemde tüketim, arzuyu yönetilmiş ve sınırlanması zor bir noktaya gelmiştir. Böylece günümüzde yemekten kaynaklanan sağlık riskleri besinlere ulaşamama ve yetersiz beslenmeden değil, sağlığa zararlı besinlerin aşırı tüketiminden kaynaklanmaktadır.

Neyi ne kadar tüketeceğimizin belirsiz olması, güvensizlik hissini de ortaya çıkarmıştır. Giddens'e göre risk faktörüne değil de olumsuzluğa bağlı olan güven, inanç ile itimat arasında var olan bir bağıdır.<sup>[37]</sup> Güvensizlik ise risk faktörüne bağlı olarak oluşmaktadır. Tüketici eylemlerinin içerisine yerleşen güvensizlik, her geçen gün artış göstermektedir. Çünkü doyum noktasına ulaşmayan bir tüketim alışkanlığı vardır. Sınırsız tüketim beraberinde sınırsız güvensizliği getirmektedir. Sanayi toplumunda tüketiciler, söz konusu güvensizliği, tüketimindeki riskleri en aza indirmek için kullanabilmektedir. Yani tüketici, olasılık hesaplayıcısı görevini üstlenerek, riskleri azaltma çabasında olmuştur. Satın aldığı ürünün mağaza kalitesini, marka imajını ve diğer tüketicilerin tavsiyelerini değerlendirerek güvensizliğini azaltmaya çalışmıştır.<sup>[38]</sup> Ayrıca sanayi toplumunda öngörülebilir riskler olduğu için ürünler, beklenmedik riskler oluşturmamışlardır. Fakat tüketim toplumunda riskler, sürekli değişim içerisinde oldukları için hesaplanamaz ve öngörülemez bir yapıya sahiptirler. Dolayısıyla riskleri deneyimlemeden onlar hakkında bilgi sahibi olunamaz. Bu bağlamda tüketiciler üretilen riskleri sürekli olarak tüketmektedirler.<sup>[39]</sup>

Tüketim toplumunda zararlı ürünler, tehlikeleri örtbas edilerek insanlara sunulmaktadır. Örneğin zayıflama hapları insan vücudunda ciddi sorunlara yol açabilirken, birçok kitle iletişim aracında hapların zayıflatma ihtimali ön planda tutularak tüketimi özendirilmektedir. Bazen de örtbas edilmeye bile gerek kalmaz, çünkü tüketici tehlikelerini görmezden gelir. Yani bireyler diğer risklere olduğu gibi tüketimin oluşturacağı risklere de kayıtsız davranmaktadırlar. Bu noktada modern dönemin oluşturduğu seçenek bolluğu, bireylere bir yönüyle avantaj sağlarken, diğer yönüyle tehlikeler oluşturmaktadır. Tüketim nedeniyle oluşan en büyük

[37] Anthony Giddens, *Modernliğin Sonuçları*, Tuncay Birkan (haz.), Ayrıntı Yayınları, İstanbul 2020, s. 39.

[38] Burcu Özcan, “Tüketim, Risk ve Bireyselliğin Modern Dönemde Artan Önemi”, s. 92.

[39] Ulrich Beck, *Risk Toplumuna: Başka Bir Modernliğe Doğru*, Ahmet Öz (haz.), Ayrıntı Yayınları, İstanbul 2011, ss. 26-27.

risklerden birisi de dünyada bir grup insanın kilo problemi yaşarken bir grup insanın açlık problemi yaşamasıdır. Farklı problemlermiş gibi görünse de her ikisi de hem birbirleriyle ilişkili hem de giderek yoğunlaşan risklerdir.

Artan bireyselleşmeyle birlikte ideal bedene sahip olabilmek gibi bedeni korumanın ve daha sağlıklı haline getirmenin sorumluluğu da bireylere yüklenmiştir. Bu nedenle bireyler sağlıkları için bedenlerine yatırım yapmaya başlamışlardır. Herhangi bir hastalığa yakalanma tehlikesinin varlığı, bireyleri gerektirmeyen durumlarda ilaç tüketimine itebilmektedir. İyileştiriciliği nedeniyle satın alınan bu ilaçlar tüketicileri için bir hayal kırıklığı olurken, satıcıları için bir kazanç kaynağı olmaktadır. Hatta tüketicilerini hayal kırıklığına uğratan ilaçların yerini alan yeni ilaçlar bir diğerinden daha pahalıya tekrar tüketiciye sunulmaktadır.<sup>[40]</sup>

Tüketiciler ilaçları sadece hastalıklardan korunmak amacıyla değil, zayıflamak gibi ideal beden algılarına ulaşmak için de tercih etmektedirler. Dolayısıyla günümüz risk faktörünün en bilindik özelliği olan “tahmin edilemezlik”, ilaç ve form ürünlerinde de kendini göstermektedir. Çünkü sağlıklı, ideal bir bedene kavuşmak düşüncesiyle kullanırken, ölüm gibi çok farklı sonuçlar ortaya çıkabilmektedir. Fakat tüketiciler tüm bu risklere rağmen ilaç ve form ürünlerini tüketmeye devam etmektedirler. Yani Giddens’in ifadesiyle risk almayı göze alarak, tehlikelerin gerçekleşme ihtimalini de kabul etmektedirler.<sup>[41]</sup>Böylece sağlıklı ve ideal bir vücuda sahip olma söylemi üzerinden sağlık tekrar riske atılmaktadır.

## 2.2. Postmodernizmin Yemek Pratiklerine Etkisi ve Çok Yemekten Kaynaklanan Sağlık Sorunları

Beslenme düzenini bozan unsurlar; yetersiz beslenme, aşırı beslenme, dengesiz beslenme ve isteğe bağlı az beslenmedir.<sup>[42]</sup>Çalışmanın temel aldığı unsurlar ise dengesiz beslenme ve aşırı beslenme ile bunun sonucunda oluşan hastalıklardır. Çünkü dengesiz ve aşırı beslenme bilgisizlikten kaynaklanabildiği gibi reklamlar, kafeler ve restoranlardaki menülerle de ilişkilidir.<sup>[43]</sup>Ayrıca postmodern süreçle birlikte yemek pratiklerinde yaşanan dönüşüm de dengesiz ve aşırı beslenmeye yol açabilmektedir.

Postmodernizm, üst genellemeleri reddetmiş ve toplumsal hayatta özneler arası etkileşime vurgu yapmıştır. Modernizm kadar kökten değişimlere odaklanmasa da postmodernizmin etkileri modernizmden daha büyük olmuştur. Ayrıca modernizme göre daha ılımlı olan ve sert reddedişleri benimsemeyen postmodernizm,

[40] Zygmunt Bauman, *Akışkan Modern Dünyadan 44 Mektup*, Habitus Yayıncılık, İstanbul 2018, s. 84.

[41] Anthony Giddens, *Modernliğin Sonuçları*, s. 40.

[42] Ayşe Sayan, “Beslenme Alışkanlıkları ve Temel Besin Gereksinimleri”, *Üniversitesi Hemşirelik Yüksekokulu Dergisi*, 2/2, 1999, s. 54.

[43] Ayşe Sayan, “Beslenme Alışkanlıkları ve Temel Besin Gereksinimleri”, s. 54.

yemek pratiklerinde de etkisini göstermiştir. Postmodernizmin yemek pratikleri üzerindeki etkisi daha çok tüketim bağlamında kendisini belirginleştirmiştir.[44] Postmodernizm tüketmeyi tüketicinin rızasına bırakmamış, bunun yerine tüket-tirmek istediği nesnelere çeşitli yollarla tükettirmiştir.[45] Bu yollardan önemli bir tanesi ise yeni medya araçları olmuştur. Çünkü medya, mevcut sistemin sürdürülebilirliği için düzeni desteklemektedir.[46]

Yeni medya araçlarında insanları çeşitli ürünlerin tüketimine özendiren birçok kanal bulunmaktadır. Bu kanalların önemli bir kısmı da yemek tüketimi üzerinden işletilmektedir. Ayrıca postmodern dönemde yalnızca tüketmek yeterli görülmediği için tüketmek kadar tüketilen şeylerin paylaşılması da yaygınlaşmıştır.[47] Böylece günümüzde birçok kişi bireysel sosyal medya hesaplarından yedikleri yemeklerin fotoğraflarını paylaşmış ve bu durum normalleşerek bir kültür haline gelmiştir. Öyle ki yenilen yemeklerin fotoğrafının paylaşılması, sosyal medyada en çok paylaşılan şeyler arasına girmiştir.[48]

Yemek paylaşımıyla birlikte o yemeği tüketmeye dair hissedilen haz da fotoğraf üzerinden diğer insanlar ile paylaşılmaktadır. Böylece diğer insanlar da o yemeği tüketmeye teşvik edilmektedir. Ayrıca söz konusu yemek paylaşımları zamanla bazı yemeklerin tüketimini akımlaştırabilmektedir. Örneğin TikTok isimli sosyal medya platformunda “makarna” yapmak bir akım haline gelmiştir. Akım haline gelmiş olan makarnanın yapımında kullanılan kalıp feta peynirinin satışında akım sürecinde %117 oranında bir artış olduğu Instacart[49] tarafından fark edilmiştir. Ayrıca yine makarnanın yapımında kullanılan cherry domates ve fesleğen satışlarında da artış yaşanmıştır. 1 Mart 2021 tarihinde sosyal medyada “fetapasta” etiketi 661.7 milyon görüntülenmeye ulaşmıştır. Yine benzeri olan “bakedfetapasta” etiketi de 86.7 milyonun üzerinde görüntülenmeye ulaşmıştır.[50]

Örnekten de anlaşılacağı üzere sosyal medyada yemeklerin paylaşılması o yemeklerin tüketiminin artmasını sağlamaktadır. Ayrıca örnekte dikkat edilmesi gereken bir diğer nokta da kimsenin sosyal medya kullanıcılarına akım haline gelen

[44] Ceyhan Uçuk ve Lütfü Buyruk, “Postmodernizmin Türk Mutfak Kültürüne Etkileri Üzerine Kavramsal Bir Değerlendirme”, *ResearchGate*, 4/2, 2020, s. 271.

[45] Erhan Akarçay, “Kah Kahvehane Kah Cafe: Küreselleşen Eskişehir’de Kahve Tüketimi Üzerine Kuramsal Bir Giriş”, *Galatasaray Üniversitesi İletişim Dergisi*, 2012, s. 193.

[46] Nihal Kocabay Şener, “Sosyal Medyada Günün Menüsü: Sosyal Medyada Paylaşılan Yemek Fotoğrafları Üzerine Bir Değerlendirme”, *ResearchGate*, 3/3, 2014, s. 75.

[47] Ceyhan Uçuk ve Lütfü Buyruk, “Postmodernizmin Türk Mutfak Kültürüne Etkileri Üzerine Kavramsal Bir Değerlendirme”, s. 279.

[48] Nihal Kocabay Şener, “Sosyal Medyada Günün Menüsü: Sosyal Medyada Paylaşılan Yemek Fotoğrafları Üzerine Bir Değerlendirme”, s. 73.

[49] ABD ve Kanada’da marketlerden evlere teslimat yapan bir hizmet şirketi.

[50] Elise Taylor, “Bir Yemeği Popüler Yapan Nedir? TikTok’ta Bir Tarifin Hikayesi”, 2021, <https://vogue.com.tr/yeme-icme/bir-yemeği-populer-yapan-nedir-tiktokta-bir-tarifin-hikayesi> (30. 04. 2022).

yemeklerin tüketimi için doğrudan bir zorlama yapmadığı ama çoğunluğun bu yemekleri tükettiğidir. Bu durum bizlere postmodernizmin özgürleştirici potansiyelini göstermektedir. Yani postmodernizm özgürleştirici doğası ile bireylere alternatif tüketim imkanları sunmakta böylece de tüketim bağlamında modernizme oranla daha etkili bir araç olarak kullanılmaktadır.<sup>[51]</sup>

Yenilen yemeklerin paylaşılması postmodernizmin Türk kültürü üzerine olan etkisinin de bir göstergesidir.<sup>[52]</sup> Çünkü Türk kültüründe yenilen yemeğin söylenmesi bile ayıp karşılanırken günümüzde ne yediğimizin görselleri bilinçli olarak paylaşılmaktadır. Ayrıca paylaşılan yemek fotoğrafları genellikle özenli hazırlanmış bir sunuma sahip olan ve günlük yemeklerden farklı olarak değerlendirilebilen yemekler üzerinden yapılmaktadır. Çünkü bireyler paylaştıkları yemek fotoğrafları ile kendilerini yeniden üretmektedirler.<sup>[53]</sup> Bu durum da postmodern süreçte yaygınlaşmış olan gösterişçi tüketimin yansımalarını göstermektedir.

Postmodernizmin yemek pratikleri üzerindeki diğer bir etkisi de dinsel söylemlerdeki etkisiyle birlikte oluşmuştur. Din, toplumların yaşamını düzenleyen ve yönlendiren önemli bir olgudur. Birçok günlük pratikte olduğu gibi yemek yeme pratiğinde de dinin söylemleri olmuştur. Örneğin İslam dininde insanların yemek yerken neleri tercih etmeleri gerektiği ya da nelerden kaçınmaları gerektiğiyle ilgili birçok hadis-i şerife yer verilmiştir. Bu hadislerden bazıları da çok yeme pratiğinden kaçınmakla ilgilidir. Hadis örneklerinden biri “İnsan kalbi, tarladaki ekin gibidir. Yemek yağmur gibidir. Fazla su, ekini kuruttuğu gibi, fazla gıda kalbi öldürür” hadis-i şerifidir. Diğer bir örnek ise “Çok yiyeni Allahu Teala sevmez” hadis-i şerifidir.<sup>[54]</sup> Görüldüğü gibi İslam dininde çok yemek kaçınılması gereken bir davranış olarak görülmüş ve insanlar ölçülü yemeye yönlendirilmiştir. Özellikle geleneksel dönemlerde dinin söylemlerini referans alarak yaşamını düzenleyen insanların sayısı oldukça fazla iken, modernizmle birlikte insanlar dini söylemlerden uzaklaşmaya başlamışlardır. Postmodern dönemde ise insanların dinin söylemlerinden uzaklaşması daha fazla yaygınlık göstermiştir.<sup>[55]</sup> Böylece postmodernizmle birlikte yemek pratiklerinde de dinin söylemleri daha fazla geri plana atılmıştır.

Dışarıda yeme davranışının artışı, hızlı yeme kültürünün yaygınlaşması gibi postmodernist etkiler de bireylerin yemek yeme pratiklerinde belirgin dönüşümler

[51] Ceyhun Uçuk ve Lütfü Buyruk, “Postmodernizmin Türk Mutfak Kültürüne Etkileri Üzerine Kavramsal Bir Değerlendirme”, s. 279.

[52] Ceyhun Uçuk ve Lütfü Buyruk, “Postmodernizmin Türk Mutfak Kültürüne Etkileri Üzerine Kavramsal Bir Değerlendirme”, s. 279.

[53] Nihal Kocabay Şener, “Sosyal Medyada Günün Menüsü: Sosyal Medyada Paylaşılan Yemek Fotoğrafları Üzerine Bir Değerlendirme”, s. 80.

[54] Molla Cami, “Yeme İçme Adabı”, <https://forum.mollacami.com/konu-25427.html> (30.04. 2022).

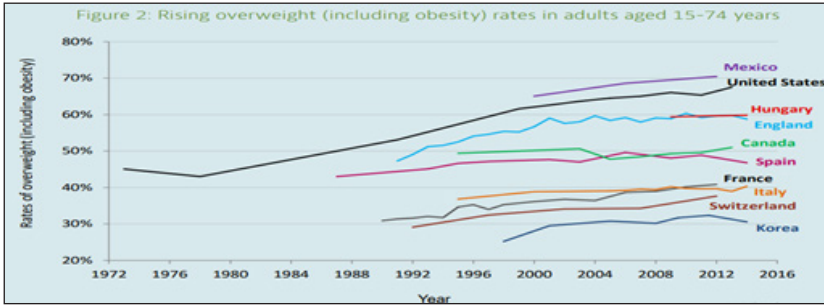
[55] Ceyhun Uçuk ve Lütfü Buyruk, “Postmodernizmin Türk Mutfak Kültürüne Etkileri Üzerine Kavramsal Bir Değerlendirme”, s. 278.



oluşturmuştur. Hızlı hazırlanan ama besleyiciliği düşük ve daha kalorili yemeklerin tüketimi yaygınlaşmış böylece de çok ve dengesiz yemekten kaynaklanan birçok hastalık postmodern süreçte artış göstermiştir. Bu hastalıkların başında kuşkusuz obezite yer almıştır. Çünkü obezite, vücutta çeşitli bozukluklara, birçok kronik hastalığa ve uç noktada ölümlere neden olan önemli bir sağlık sorunudur.<sup>[56]</sup>

OECD, 2017 yılında obezite üzerine hazırladığı raporda obezite oranlarındaki yaşanan artışa dikkat çekmiştir. Rapora göre 2015 ve 2017 aralığında OECD ülkelerinde yetişkin bireylerde obezite prevalansı<sup>[57]</sup> ortalama olarak %19,5'dir. Aynı şekilde rapora göre obezite sıklığı Meksika, Macaristan, Yeni Zelanda ve ABD'de %30'ün üzerindedir. Son on yıldır obezite prevalansı İtalya, İspanya, ve Kore'de stabil halde olsa da Kanada, ABD, Meksika, Fransa ve İsviçre'de artış göstermektedir. Yine rapora göre 2000 yılından itibaren OECD ülkelerinde obezite oranları hızla artarak ilerlemiştir.<sup>[58]</sup>

### Şekil 1: 15-74 Yaş Aralığındaki Yetişkinlerde Artan Aşırı Kilo (Obezite Dahil) Oranları



Kaynak: (OECD,2017).

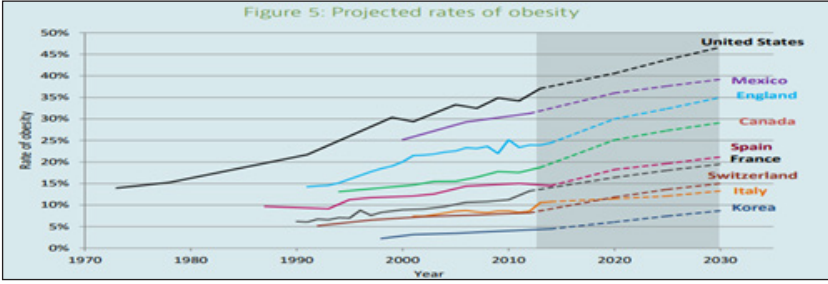
Yukarıdaki grafikte Meksika, ABD, Macaristan, İngiltere, Kanada, İspanya, Fransa, İtalya, İsviçre ve Kore'de 1972-2016 yılları aralığındaki 15-74 yaş grubundaki yetişkinlerde artan aşırı kilo oranları belirtilmiştir. Oranlardan da anlaşılacağı üzere söz konusu on ülkede de 1972'den 2016 yılına obezite oranlarında artış yaşanmıştır.

[56] Berrin Zuhail Altunkaynak ve Elvan Özbek, "Obezite: Nedenleri ve Tedavi Seçenekleri", *Van Tıp Dergisi*, 13/4, 2006, s. 138.

[57] Belirli bir süre içerisinde bir hastalığın görülme sıklığını belirten ölçüt.

[58] OECD, Obesity Update, 2017, <https://www.oecd.org/els/health-systems/Obesity-Update-2017.pdf>, (26. 03. 2022)

## Şekil 2: OECD Tarafından Öngörülen Obezite Oranları



Kaynak: (OECD, 2017).

Şekil2’de ise OECD tarafından ABD, Meksika, İngiltere, Kanada, İspanya, Fransa, İsviçre, İtalya, ve Kore’de öngörülen obezite oranları belirtilmektedir. Yine oranlardan anlaşılacağı üzere OECD’in öngörüsüne göre söz konusu ülkelerde obezite oranlarında 2030 yılına kadar istikrarlı bir artış görülecektir.

Yapılan araştırmalara göre Türkiye’de de her üç erişkinden biri obezdır ve Türkiye obezite görülme sıklığı açısından dünyada ABD ve Suudi Arabistan’ın ardından üçüncü sırada yer almaktadır.<sup>[59]</sup>Tüm bu oranlardan anlaşılacağı üzere obezite hemen hemen tüm dünyada etkisini gösteren önemli bir sağlık sorunudur.

*Dünya Sağlık Örgütü* obezitenin kanserle de ilgisi olduğunu ve en riskli 10 hastalıktan biri sayılması gerektiğini açıklamıştır. Obezite, enfeksiyöz<sup>[60]</sup> bir etkenden oluşan hastalıklardan farklı olarak yaşam tarzı, toksit kimyasallar ve yeme alışkanlıkları gibi faktörlere bağlı bir hastalık olarak insanlığı etkileyen en yaygın hastalıktır.<sup>[61]</sup>Özellikle “21. yüzyılın en önemli toplumsal salgını” şeklinde tanımlanan obezite, tıp dünyasında da “çağın hastalığı” olarak tanımlanmaktadır.<sup>[62]</sup>

Çok yemekten kaynaklanan diğer hastalıklardan biri de fazla protein alınması sonucu oluşan *gut hastalığıdır*. Gut hastalığı, Ortaçağ döneminde aşırı beslenme ve alkol kullanımıyla ilişkilendirilmiştir. Alkol, gut hastalığı için bir risk unsurudur. Alkollü içecekler arasında hastalığın riskini en fazla arttıran ise biradır. Et ve deniz ürünleri tüketimindeki aşırılık da hastalığın birer riskidir.

[59] URL, Obezite Ekonomiye De Ağır Geliyor: 20 Milyar Dolar, 2020, <https://www.finansgundem.com/haber/obezite-ekonomiye-de-agir-geliyor-20-milyar-dolar/1462964>, (09. 04. 2021).

[60] Bulaşıcı hastalık.

[61] Berrin Zuhal Altunkaynak ve Elvan Özbeke, “Obezite: Nedenleri ve Tedavi Seçenekleri”, s. 138.

[62] Dilek Ural, vd., “Türkiye’de Obezite Sıklığı ve Bel Çevresi Verileri: Kardiyovasküler Risk Faktörlerine Yönelik Epidemiyolojik Çalışmaların Sistemik Derleme, Meta-analiz ve Meta-regresyonu”, *Türk Kardiyol Dern Ars*, 46/7, 2018, s. 557; URL, Obezite Ekonomiye De Ağır Geliyor: 20 Milyar Dolar, 2020.

Ortaçağ döneminde “kralların hastalığı” şeklinde isimlendirilen gut hastalığı, günümüzde de “zengin hastalığı” olarak bilinmektedir.<sup>[63]</sup>

Çok yemekten kaynaklanan bir diğer hastalık ise fazla alkol kullanımı ve sağlıklı beslenme sonucu oluşan, ayrıca obeziteli bireylerde mutlaka görülen karaciğer yağlanması ve karaciğer hastalıklarıdır. Alkol kullanımı olmasa da karaciğer yağlanması oluşması *nonalkolik yağlı karaciğer rahatsızlığı* (NAYKH=NAFLD) şeklinde isimlendirilir. NAYKH için önemli bir risk unsuru obezitedir.<sup>[64]</sup> Aynı şekilde insülin hormonunun yetersiz çalışması ya da hiç çalışmaması ile oluşsa da tetikleyici nedeni olarak yanlış beslenme ve obezite gösterilebilen *diyabet hastalığı* ve yanlış beslenme sonucunda ortaya çıkan gizli şeker ile insülin direnci de örnek olarak gösterilebilir. Früktoz<sup>[65]</sup> içerikli besinlerin aşırı tüketimi nedeniyle insülin direnci gelişmektedir. Bu durum da obezite ve metaboliksendroma<sup>[66]</sup> neden olmaktadır. Metaboliksendrom ise diyabete yol açmaktadır.<sup>[67]</sup>

Sağlıksız beslenmenin doğrudan ve dolaylı olarak neden olduğu daha birçok hastalık söz konusudur. Bunlar arasında psikolojik temelli hastalıklar da vardır. Han, her çağın kendine özel belirli hastalıkları olduğunu belirterek, 21. yüzyılın kendine özel hastalığının “bulaşıcı olmayan sinirsel hastalıklar” olduğunu ileri sürmüştür.<sup>[68]</sup> “Tüketim Toplumunda Gastronomi ve Sağlık” adlı bu çalışmada ise günümüzde arzu kaynaklı tüketim isteğiyle oluşan ve psikolojik temelli olan hastalıklara da yer verilmiştir. Çünkü beden üzerinden oluşturulan sonsuz istekler diğer bir deyişle arzular bireyleri ruhsal olarak yormakta ve bunun sonucunda bazı rahatsızlıklar ortaya çıkmaktadır. Bireylerde hem ideal beden algısı ile ince bir vücuda ulaşma arzusu hem de kalorili yiyecekleri yeme arzuları aynı anda olduğunda anoreksiya nevroza ve bulimia gibi bazı psikolojik temelli hastalıklar oluşabilmektedir.

Anoreksiya nervoza, sıfır beden hastalığı olarak da bilinmektedir. İlk defa Fransa’da 1874’de teşhis edilmiştir. Söz konusu hastalık, kilo almaktan aşırı korkma ve iştah hissinin aynı anda bulunması durumudur. Hastalığın psikolojik yönü, vücut görüntüsünün yanlış algılanması, yani kendini her koşulda şişman hissetme ve şişmanlıktan aşırı korkma durumudur.

[63] Merve Demir, *Gut Artriti ve Asemptomatik Hiperürisemisi Olan Bireylerde Metabolik Sendrom ve Beslenme Durumlarının Değerlendirilmesi*, (Yüksek Lisans Tezi), Başkent Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Ankara 2018, ss. 6-11.

[64] Pınar Tekin, *Karaciğer Yağlanması Olan Hastaların Beslenme Alışkanlıkları İle Antropometrik Ölçümlerinin Belirlenmesi*, (Yüksek Lisans Tezi), Başkent Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Ankara 2014, s. 5.

[65] Meyveler, tahıllar ve kök sebzelerde doğal bulunan bir şekerdir. Meyve şekeri olarak da bilinmektedir.

[66] Genetik ve çevresel ortamlarda gelişen, bel çevresi kalınlığı, yüksek tansiyon, kan şekeri yüksekliği ile karakterize kardiyometabolik risk faktörleri.

[67] Yusuf Aydın, “Früktoz Bazlı Beslenme, Obesite, İnsulin Direnci ve Kanser”, *Düzce Tıp Dergisi*, 14/3, 2012, s. 97.

[68] Byung-Chul Han, *Yorgunluk Toplumu*, s. 7.

Anoreksiya, besinlere zor ulaşan yoksulların deneyimlediği bir hastalık değil, zenginlerin hastalığıdır.<sup>[69]</sup>

Bulimia hastalığı ise, sıfır beden üzerinden oluşturulan günümüz ideal beden algısının diğer bir sonucudur. Diğer ismi ile oburluk hastalığıdır. Bulimia hastalığında da kilo almaktan aşırı kaçınma ve korkma durumu söz konusudur. Hastalığın belirtileri olarak sık sık yemek yeme isteği, bu isteğin durdurulamayışı ile sürekli bir şeyler yenmesi, sonrasında ise yenilenlerin geri çıkartılması gösterilmektedir.<sup>[70]</sup>

### 2.3. Çok Yemekten Kaynaklanan Sağlık Sorunları ile Mücadele Çalışmaları ve Sağlık Harcamaları

Görüldüğü gibi temel etkeni sosyolojik bir okuma ile açıklanabilecek tüketim arzusu ile oluşan çok yemek yeme davranışından kaynaklanan birçok psikolojik ve fizyolojik hastalık söz konusudur. Bu nedenle çok yemekten kaynaklanan ve her geçen gün artış gösteren hastalıkların önüne geçebilmek adına çeşitli ülkelerde farklı önlemler alınmakta ve sağlık harcamaları yapılmaktadır.

Alınan önlemlere örnek olarak Fransa, Finlandiya, Belçika, Şili, Meksika, Macaristan gibi bazı ülkelerde sağlıklı beslenmeyi yaygınlaştırabilmek için sağlıksız besinlerin fiyatlarının artırılması gösterilebilir. Ayrıca OECD ülkelerinin birçoğunda besin ambalajlarının üzerinde besin listelerinin yer alması yasa ile zorunlu kılınmıştır. ABD, Avustralya ve Kanada Ontariodaki zincir restoranların menülerindeki besinlerin kalorilerinin belirtilmesi zorunlu tutulmuştur. ABD'nin New York gibi eyaletlerinde ise bazı zincir restoranlarda 2300mg'den fazla sodyum içeren besinlere uyarı konulması zorunlu tutulmuştur. İrlanda "2016-2025 Sağlıklı Kilo" kampanyası bağlamında obezite politikası ile eylem planını uygulamış ve besin etiketlemelerinde kalorilerin belirtilmesi için düzelmeler yapmıştır.<sup>[71]</sup>

Tüm bu uygulamaların yanı sıra çocuklara yönelik önlemler de alınmıştır. Örneğin 2011 yılından itibaren 7 OECD ülkesinde çocuklara dönük besin -sağlıksız yiyecek içecek- reklamlarında daha sıkı düzenlemeler uygulanmıştır. Meksika, İzlanda, İrlanda ve Şilide çocukların uyanık olacağı saat aralıklarında radyo ve televizyonlarda yiyecek-içecek reklamlarının sunulması yasaklanmıştır. Aynı şekilde İspanya, Şili, Polonya'da okullarda; Avustralya'da toplu taşıma araçlarında, Norveç'te ise tüm kamuya açık alanlarda çeşitli yasaklar uygulanmıştır.<sup>[72]</sup>

[69] Aysel Günindi Ersöz, "Tüketim Toplumunda "Sıfır Beden" Söylemi: Neden ve Sonuçları Üzerine Sosyolojik Bir Değerlendirme", s. 37.

[70] Aysel Günindi Ersöz, "Tüketim Toplumunda "Sıfır Beden" Söylemi: Neden ve Sonuçları Üzerine Sosyolojik Bir Değerlendirme", s. 50.

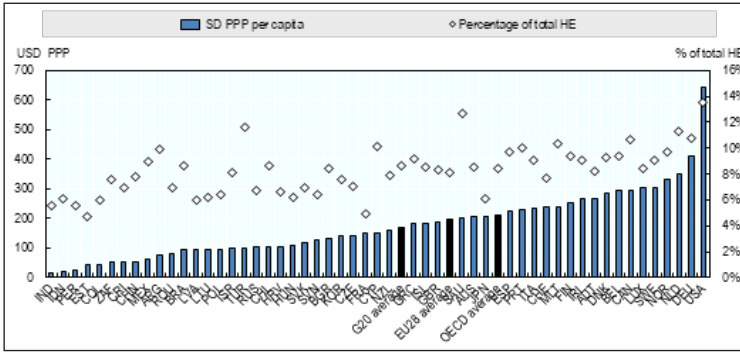
[71] OECD, Obesity Update, 2017.

[72] OECD, Obesity Update, 2017.

Türkiye’de ise 2013’ten itibaren “Sağlıklı Olmak İçin Hareket Et” kampanyası ile “Porsiyonları Küçült” kampanyası uygulamış ve “Fiziksel Aktivitenin Geliştirilmesi Projesi” bağlamında 275.000 adet bisiklet okullara, belediyelere, üniversitelere, kar amacı gütmeyen organizasyonlara dağıtılmıştır. Çocuklar için de tıpkı İspanya, Şili, Polonya’da olduğu gibi Türkiye’de de sağlıksız besinler konusunda okullarda yasaklar uygulanmıştır.<sup>[73]</sup> Ayrıca Türkiye’de Sağlık Bakanlığı tarafından Adana, Adıyaman, Antalya, Afyonkarahisar, Aksaray, Ağrı, Ankara, Bursa, Balıkesir, Düzce, Denizli, Diyarbakır, Erzincan, Edirne, Eskişehir, Gaziantep, İstanbul, İzmir, Hatay, Isparta, Konya, Kahramanmaraş, Kütahya, Kocaeli, Kırıkkale, Manisa, Malatya, Mersin, Şanlıurfa, Samsun, Sivas, Yozgat, Tekirdağ, Trabzon’da olmak üzere toplam 34 ilde 84 obezite merkezi kurulmuştur.<sup>[74]</sup>

Tüm bu önlemlere rağmen günümüzde “morbid obezite” olarak da adlandırılan şiddetli obezite oranları, daha hafif obezite biçimleri ile aynı hızda artış göstermektedir. OECD, AB28, G20 ülkelerinde, hafif obezite ile morbid obezite üç yıllık süreç içerisinde %0,19- 0,23 oranında artış göstermiştir. ABD, Yeni Zelanda, Suudi Arabistan gibi kimi ülkelerde ise morbid obezite, toplam obezite büyüme oranlarının %70’inden fazlasını oluşturmaktadır.<sup>[75]</sup> Obezite oranlarında yaşanan artış nedeniyle obeziteyi önlemek için yapılan sağlık harcamalarında da ciddi artış yaşanmış ve yaşanmaktadır. Aşağıda obeziteyi önlemek için yapılan sağlık harcamalarını belirten OECD verilerine yer verilmiştir.

**Şekil 3:** Aşırı Kilo ile İlişkili Sağlık Harcamaları.



Kaynak: OECD, 2019

[73] OECD, Obesity Update, 2017.

[74] Meltem Özgenç, 84 Obezite Merkezinde 1 Yılda 22 Ton Zayıfladık, 2019, <https://www.hurriyet.com.tr/gundem/84-obezite-merkezinde-1-yilda-22-ton-zayifladik-41344777>, (26. 03. 2022).

[75] OECD, Obezitenin Ağır Yükü: Önleme Ekonomisi, 2019, [https://www.oecd-ilibrary.org/sites/67450d67-en/1/1/1/index.html?itemId=/content/publication/67450d67-en&\\_csp\\_ =77ac5da-d9f2cb67b4d2e46c9fc814aa46itemIGO=oecd&itemContentType=book](https://www.oecd-ilibrary.org/sites/67450d67-en/1/1/1/index.html?itemId=/content/publication/67450d67-en&_csp_ =77ac5da-d9f2cb67b4d2e46c9fc814aa46itemIGO=oecd&itemContentType=book), (29. 03. 2022).



lenen ülkedir. Ardından %-5,0 ile Brezilya en çok etkilenen ülke olarak yer alır. Brezilyadan sonra ise en çok etkilenen ülke %-4,5 ile Letonya'dır. Türkiye ise Letonya ile aynı oranı paylaşarak %-4,5 ile en çok etkilenen dördüncü ülke olarak yer almaktadır.<sup>[78]</sup>

Türkiye'de obezite oranlarında yaşanan artış ve buna bağlı olarak sağlık harcamalarının artış göstermesi nedeni ile Kaya obeziteyi "çok önemli bir sosyoekonomik hastalık" şeklinde tanımlamıştır. Koçkaya'nın ekibi ile yapmış olduğu çalışmaların sonuçlarına göre, Türkiye'de obezitenin ekonomik yükü 2004 yılında 4 milyar 568 milyon 668 bin 76 dolar, 2010 yılında 9 milyar 125 milyon 563 bin 88 dolar, 2012 yılında 13 milyar 593 milyon 774 bin 432 dolar, 2018 yılında ise 20 milyar 108 milyon 409 bin 716 dolar olarak belirlenmiştir.<sup>[79]</sup>

Çalışmada obezitenin ekonomik yükü DALY, yani "Yeti Yitimine Ayarlanmış Yaşam Yılları" ile ölçülmüştür. 2010 yılında toplam hastalık DALY'sı 20 milyon 199 bin 253'ken obezite DALY'sı 787 bin 184 yıl olarak belirtilmiştir. 2018 yılında ise sağlıktaki bazı olumlu gelişmelerden dolayı toplam DALY % 4,6'lık düşüşle 19 milyon 269 bin 272 yıla gerilemiştir. Obezite DALY'sı ise % 172'lik artışla 2 milyon 146 bin 42 yıl olarak artış göstermiştir. 2010 yılında obezite DALY'sının toplam DALY içinde % 3,9 olan ağırlığı 2018 yılında % 11,14'e yükselmiştir. Koçkaya, 2010-2018 döneminde toplam DALY'den obezite DALY'sı çıkartıldığında, diğer hastalıkların DALY'sında % 12,5'lik bir düşüş olacağını aktarmıştır.<sup>[80]</sup>

Obezite konusuna sağlık harcamaları bazında bakıldığında ise Koçkaya'nın aktarıyla Türkiye'nin 2018 yılındaki sağlık harcamaları toplam 35 milyar dolardır. Bu miktar kamu, özel sektör ve de vatandaşların doğrudan yaptıkları toplam cari harcamaları içermektedir. Fakat DALY bazında incelendiğinde 2018 yılında Türkiye'nin sağlık sebepleriyle işgücü kaybı gibi etkenler dâhil toplam 180 milyar dolar sağlık harcaması olduğu tespit edilmiştir. Yine Koçkaya'ya göre bu harcamanın % 11'inin obezite nedeniyle olduğu düşünülürse, toplam cari sağlık harcamasında obezite ile obeziteye bağlı hastalıklara en az 3,8 milyar dolar sağlık harcaması ayrıldığı söylenebilir. Söz konusu rakamın Türkiye'nin sağlık harcamaları içerisinde ilaç harcamalarının neredeyse yarısına, tıbbi malzeme nedeniyle yapılan harcamaların ise neredeyse tamamına denk geldiği de aktarılmaktadır.<sup>[81]</sup>

[78] OECD, Obezitenin Ağır Yükü: Önleme Ekonomisi, 2019.

[79] URL, Obezite Ekonomiye De Ağır Geliyor: 20 Milyar Dolar, 2020.

[80] URL, Obezite Ekonomiye De Ağır Geliyor: 20 Milyar Dolar, 2020.

[81] URL, Obezite Ekonomiye De Ağır Geliyor: 20 Milyar Dolar, 2020.

## SONUÇ

Yemek, her çağda insan yaşamının vazgeçilmez bir unsuru olmuştur. Bu unsur günümüzde arzularla çevrelenerek, fizyolojik ihtiyacın yanı sıra sosyolojik ve psikolojik de bir ihtiyaç haline gelmiştir. Bu nedenle yemek ve yemekle ilgili tüm gelişmeler, her geçen gün hayatımızda daha fazla alan kazanmıştır. Hatta yemek yapmak kadar yemek yemenin de bir sanat olduğu düşüncesi, gündelik yaşamda dile getirilmeye başlanmıştır. Böylece yemek yemenin belirli kuralları ve gösterge değerleri oluşmuştur. Yani günümüzde bireyler tüketim üzerinden kişiliklerini yansıttıkları için ne yedikleri ve nasıl yedikleri, onları temsil eden önemli birer sembole dönüşmüştür.

Aynı şekilde yemek tüketmek için gidilen mekan tercihleri de önemli bir karar haline gelmiştir. Çünkü sosyalleşmemize de yardımcı olan dışarıda yeme eylemi için seçilen mekan, tıpkı yediğimiz yemekler gibi bizlerin sosyal statüsü ve sosyal kişiliğimizi yansıtmaktadır. Ayrıca bireyler dışarıda yemek ve içmek eylemleri ile yaptıkları seçimlerin özenli bir şekilde hazırlanmasını ve sunulması sağlayabildikleri için özel bir tercih olmasına önem vermektedirler. Bu bağlamda yemek ve yemek sunumlarıyla ilgili önemli gelişmeler yaşanmıştır. Bu gelişmeler kuşkusuz bir şekilde gastronomi sanatının yükselmesini de sağlamıştır.

Gastronomi sanatıyla da birlikte bireyler yemek konusunda görsel ve tatsal olarak daha fazla haz almaya başlamışlardır. Yemek üzerinden hissedilen bu haz günümüzde tüketim kültürüyle çevrelenmiş ve yemek konusunda ihtiyaç fazlası tüketimler yaşanmıştır. Bu durum ise beden görünümünde bazı bozulmalara ve beden sağlığında bazı rahatsızlıklara neden olmuştur. Bu rahatsızlıkları gidermek ve beden görünümünü eski haline getirmek için çeşitli yöntemlere başvurulmuştur. Bu yöntemlerin sürdürülmesi ise yeni bir tüketim ile sağlanmıştır.

Özellikle de tıp teknolojisinin ilerlemesi ile bireylerde kontrol edilmiş beden algısı yaygınlaşmıştır. Fazla yemek sonucu alınan kiloların daha sonrasında ağır bir diyetle ya da estetik ameliyatı ile eski haline getirilebileceği düşüncesi, bireylere farkında olmadıkları bir rahatlık sunmaktadır. Fakat bu durum bireyleri farkında olmadıkları bir riske taşımaktadır. Örneğin yeme davranışının sınırlandırılmaması sonucu oluşan obezite gibi riskli hastalıklar ile zayıflamak için başvuru olan “ye ve kus” davranışı yani bulimia nevroza, günümüzde giderek artış göstermiştir. Bedeni kontrol amaçlı uygulanan bu yeme bozukluğu ile obezite hastalığı vücutta çeşitli rahatsızlıklara neden oldukları gibi uç noktalarda ölümlere de neden olmaktadır. Dolayısıyla günümüzde çok yemekten kaynaklanan ve giderek artış gösteren söz konusu hastalıkların tedavisi için yapılan harcamalar da artış göstererek ilerlemektedir.



Unutulmaması gereken asıl nokta çalışmanın gastronomi alanındaki gelişmeleri eleştirmediği, ama özellikle postmodern dönemde yemek pratiklerinde yaşanan değişmelerle birlikte ihtiyaç fazlası yemek yeme davranışlarının ve bu nedenle ortaya çıkan sağlık sorunlarına ayrılan bütçenin, tıpkı gastronomi alanındaki çalışmalar ve yatırımlar gibi artış göstererek ilerlediğini ortaya koymaktır. Bu bağlamda çalışmada yer verilen TAVAK Vakfı verileri ve ayrı tarihlerde yayınlanmış olan OECD raporlarının verileri araştırmanın öne sürmüştüğü “yeme davranışını özel ve önemli kılan gastronomi çalışmalarının bireylerdeki tüketim arzusu ile çevrelendiğinde talep gördüğü ve bu konudaki yatırımların artış gösterdiği ile diğer taraftan yemek üzerinden oluşturulan bu tüketim arzusunun neden olduğu hastalıkların önemi ve tedavileri için yapılan yatırımların da paralel bir artış gösterdiği” tartışmasını destekler niteliktedir. Bu durum ise bizlere tüketim toplumunda beden her yönü -sağlık, hastalık, güzellik ve son olarak da çok yemek eylemi- ile tüketime dahil edildiğini açık bir şekilde göstermektedir.

### KAYNAKÇA

- ALTUNKAYNAK, Berrin Zuhul ve Elvan Özbek, “Obezite: Nedenleri Ve Tedavi Seçenekleri”, *Van Tıp Dergisi*, 13/4, 2006, ss. 138-142.
- AYDIN, Yusuf, “Fruktoz Bazlı Beslenme, Obezite, İnsülin Direnci Ve Kanseri”, *Düzce Tıp Dergisi*, 14 /3, 2012, ss. 97-98.
- AKARÇAY, Erhan, “Kah Kahve Kah Cafe: Küreselleşen Eskişehir’de Kahve Tüketimi Üzerine Kuramsal Bir Giriş”, *Galatasaray Üniversitesi İletişim Dergisi*, 2012, ss. 181-202.
- AKARÇAY, Erhan, *Beslenmenin Sosyolojisi*, Phoenix Yayınevi, Ankara 2016.
- ADAK, Nurşen, “Tüketim Kültüründe Beslenme: Sağlıklı/Sağlıksız Yiyecekler”, *İstanbul Üniversitesi Sosyoloji Dergisi*, 40/1, 2020, ss. 197-218.
- BAUMAN, Zygmunt, *Akışkan Modern Dünyadan 44 Mektup*, Habitus Yayıncılık, İstanbul 2018.
- BECK, Ulrich, *Risk Toplumu: Başka Bir Modernliğe Doğru*, Ahmet Öz (haz.), İthaki Yayınları, İstanbul 2011.
- BAUMAN, Zygmunt, *Küreselleşme: Toplumsal Sonuçları*. Aylin Onacak (haz.), Ayrıntı Yayınları, İstanbul 2020.
- BAUDRILLARD, Jean, *Tüketim Toplumu*, Ayrıntı Yayınları, İstanbul 2021.
- DEMİR, Merve, *Gut Artriti ve Asemptomatik Hiperürisemisi Olan Bireylerde Metabolik Sendrom ve Beslenme Durumlarının Değerlendirilmesi*, (Yüksek Lisans Tezi), Başkent Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Ankara 2018.
- FOUCAULT, Michel, *Hapishanenin Doğuşu*, İmge Kitabevi, Ankara 1992.
- FIRAT, Mümtaz, “Yemeğin İdeolojisi ya da İdeolojinin Yemeği: Kimlik Bağlamında Yemek Kültürü”, *Folklor Akademi Dergisi*, 20/80, 2014, ss.129-140.
- GÜNİNDİ ERSÖZ, Aysel, “Tüketim Toplumunda “Sıfır Beden” Söylemi: Neden ve Sonuçları Üzerine Sosyolojik Bir Değerlendirme”, *Edebiyat Fakültesi Dergisi*, 27/2, 2010, ss. 37-53.
- GIDDENS, Anthony, *Modernliğin Sonuçları*, Tuncay Birkan (haz.), Ayrıntı Yayınları, İstanbul 2020.
- HAN, Byung-Chul, *Psikopolitika: Neoliberalizm ve Yeni İktidar Teknikleri*, Semih Sökmen (haz.), Metis Yayınları, İstanbul 2019.
- HAN, Byung-Chul, *Yorgunluk Toplumu*. Semih Sökmen ve Eylem Can (haz.), Açılımkitap Yayınları, İstanbul 2019.
- KIZILÇELİK, Sezgin, “Küreselleşme, Beden ve Şizofreni”, *C. Ü. Tıp Fakültesi Dergisi*, 25/4, 2003, ss. 89-94.
- KOCABAY ŞENER, Nihal, “Sosyal Medyada Günün Menüsü: Sosyal Medyada Paylaşılan Yemek Fotoğrafları Üzerine Bir Değerlendirme”, *ResearchGate Dergisi*, 3/3, 2014, ss.72-82.
- KANIK, İlkay, *Gastro Sinema*, Alfa Yayınları, İstanbul 2018.
- KANIK, İlkay, *Gastro Gösteri*, Ayrıntı Yayınları, İstanbul 2019.
- KUNDUZ, Ceylan Özge ve Elif Yirmibeşoğlu, *Hesap Lütfen*, Mundi Kitap İstanbul 2019.
- Molla Cami, “Yeme İçme Adabı”, <https://forum.mollacami.com/konu-25427.html> (30.04. 2022).
- OECD, Obesity Update, 2017, <https://www.oecd.org/els/health-systems/Obesity-Update-2017.pdf>, (26, 03. 2022).

- OECD, Obezitenin Ağır Yüku: Önleme Ekonomisi, 2019, [https://www.oecd-ilibrary.org/sites/67450d67-en/1/1/1/index.html?itemId=/content/publication/67450d67-en&\\_csp\\_ =77ac5dad9f2cb67b4d2e46c9fc814aa45iteml-GO=oeecdSitemContentType=book](https://www.oecd-ilibrary.org/sites/67450d67-en/1/1/1/index.html?itemId=/content/publication/67450d67-en&_csp_ =77ac5dad9f2cb67b4d2e46c9fc814aa45iteml-GO=oeecdSitemContentType=book), (29. 03. 2022).
- ÖZCAN, Burcu, "Tüketim, Risk ve Bireyselliğin Modern Dönemde Artan Önemi", *Sosyoloji Konferansları*, 0/36, 2007, ss. 83-98.
- ÖZTÜRK, Betül ve Selin İşevcan Ertamay, "21. Yüzyıla Doğru Türk Gastronomisi ve Geçmişten Günümüze Gelişiminin Etkileri", *ResearchGate Dergisi*, 2017, ss. 756-763.
- ÖZGENÇ, Meltem, "84 Obezite Merkezinde 1 Yılda 22 Ton Zayıfladık", 2019, <https://www.hurriyet.com.tr/gundem/84-obezite-merkezinde-1-yilda-22-ton-zayifladik-41344777>, (26. 03. 2022).
- ÖZTÜRK, Betül ve Sırma Güven, "Gastronomi İle İlgili Genel Kavramlar", *Gastronomi ve Yiyecek Tarihi*, Atilla Akbaba ve Neslihan Çetinkaya (ed.), Detay Yayıncılık, Ankara 2020, ss. 1-13.
- RİTZER, George, *Küresel Dünya*, Gökkçe Çiçek Çetin ve İlkay Özkürallı (haz.), Ayrıntı Yayınları, İstanbul 2020.
- SAYAN, Ayşe, "Beslenme Alışkanlıkları ve Temel Besin Gereksinimleri", *Atatürk Üniversitesi Hemşirelik Yüksekokulu Dergisi*, 2 /2, 1999, ss. 53-65.
- TEKİN, Pınar, *Karaciğer Yağlanması Olan Hastaların Beslenme Alışkanlıkları İle Antropometrik Ölçümlerinin Belirlenmesi*, (Yüksek Lisans Tezi). Başkent Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Ankara 2014.
- TEKİN, Ferhat, "Geleneksel Dönemden Post-Modern Döneme Beden Anlayışının Değişimi" *TurkishStudies Dergisi*, 11/2, 2016, ss. 1153-1172.
- TAVAK, Türkiye'de Yeme İçme Sektörünün Boyutları "Gastronomi Ekonomisi" (2021).
- TÜRKÇE ETİMOLOJİ SÖZLÜĞÜ, Gastronomi Kavramı, <https://www.etimolojiurkce.com/kelime/gastronomi>, (06. 05. 2021).
- TÜRK DİL KURUMU SÖZLÜKLERİ, Gastronomi Kavramı, <https://sozluk.gov.tr/>, (06. 05. 2021).
- TAYLOR, Elise, "Bir Yemeği Popüler Yapan Nedir? TikTok'ta Bir Tarifin Hikayesi", 2021, <https://voque.com.tr/yeme-icme/bir-yemeği-populer-yapan-nedir-tiktokta-bir-tariffin-hikayesi> (30. 04. 2022).
- UÇUK, Ceyhan ve Lütfü Buyruk, "Postmodernizmin Türk Mutfak Kültürüne Etkileri Üzerine Kavramsal Bir Değerlendirme", *ResearchGate Dergisi*, 4/2, 2020, ss. 270-286.
- URAL, Dilek, vd., "Türkiye'de Obezite Sıklığı ve Bel Çevresi Verileri: Kardiyovasküler Risk Faktörlerine Yönelik Epidemiyolojik Çalışmaların Sistematiik Derleme, Meta-analiz ve Meta-regresyonu" *Türk Kardiyol Dern Ars*, 46/7, 2018, ss. 577-590.
- URL, Obezite Ekonomiye De Ağır Geliyor: 20 Milyar Dolar, 2020, <https://www.finansgundem.com/haber/obezite-ekonomiye-de-agir-geliyor-20-milyar-dolar/1462964>, (09. 04. 2021).

