

COVID-19 Pandemisinin Üniversite Öğrencilerinin Kafein Tüketimlerine Etkisi The Effect of the COVID-19 Pandemic on Caffeine Consumption of University Students

Halime UĞUR^{1*}, Neda YOUSEFİRED², Sena Nur TANYILDIZ³, Hatice YILDIRIM⁴,
Beyza KAYIR², Gizem KÜLÇE²

¹ İstanbul Medeniyet Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Fakültesi, Beslenme ve Diyetetik Bölümü, İstanbul, Türkiye.

² İstanbul Medipol Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Fakültesi, Beslenme ve Diyetetik Bölümü, İstanbul, Türkiye.

³ Haliç Üniversitesi, Lisansüstü Eğitim Enstitüsü, Beslenme ve Diyetetik Bölümü, İstanbul, Türkiye.

⁴ İstanbul Sabahattin Zaim Üniversitesi, Lisansüstü Eğitim Enstitüsü, Beslenme ve Diyetetik Bölümü, İstanbul, Türkiye.

Özet

Bu çalışma üniversite öğrencilerinin COVID-19 pandemisi döneminde kafein tüketimi alışkanlıklarının araştırılması amacıyla yapılmıştır. Kesitsel olarak yapılan bu araştırma, Mayıs-Haziran 2021 tarihlerinde İstanbul Medipol Üniversitesi Sağlık Bilimleri Fakültesi'nde öğrenim gören 150 kadın ve 18 erkek olmak üzere toplam 168 öğrenci üzerinde gerçekleştirilmiştir. Veriler katılımcılardan online anket formu ile toplanmıştır. Bireylerin kafein içeren ürünleri tüketme tercihleri değerlendirildiğinde pandemi öncesi ve dönemi arasında anlamlı bir farklılık bulunmaktadır ($X^2=125,51$, $p<0,000$). Pandemi öncesi ve döneminde kafein içeren ürünleri tüketim sıklığına baktığımızda grupların sıralamalar ortalamaları arasında istatistiksel olarak anlamlı bir fark bulunmamıştır ($p:0,231$). Katılımcıların %66,2'si pandemi öncesinde, %68,8'i ise pandemi döneminde kafein içeren ürünleri her gün tükettiklerini söylemişlerdir. Katılımcıların pandemi öncesinde pandemi dönemine kıyasla kafeinli içeceklerin yanında başka ürünleri anlamlı olarak daha fazla tükettiği kaydedilmiştir ($X^2=68,20$, $p<0,000$). Pandemi döneminde kısıtlanmış sosyal hayat, artan stres düzeyi gibi faktörler dikkate alınarak bireylerin beslenme düzenleri ve bu durumla ilişkili olarak kafein tüketim alışkanlıklarındaki değişimler değerlendirildiğinde, etkili olan temel parametrelerden birinin günlük yaşamın değişimi olduğu göz ardı edilmemelidir.

Anahtar Kelimeler: Beslenme, COVID-19, öğrenci, kafein, pandemi

Abstract

This study was conducted to investigate the caffeine consumption habits of university students during the COVID-19 pandemic. This cross-sectional study was conducted on a total of 168 students, 150 females and 18 males, studying at Istanbul Medipol University Faculty of Health Sciences between May-June 2021. Data were collected from the participants with an online questionnaire. When the preferences of individuals to consume caffeine-containing products are evaluated, there is a significant difference between the pre-pandemic period and the period ($X^2=125.51$, $p<0.000$). When we evaluated the frequency of consumption of caffeine-containing products before and during the pandemic, no statistically significant difference was found between the groups' mean rankings ($p:0.231$). 66.2% of the participants said that they consumed caffeine-containing products every day before the pandemic and 68.8% during the pandemic period. It was noted that participants consumed other products besides caffeinated beverages significantly more before the pandemic compared to the pandemic period ($X^2=68.20$, $p<0.000$). Considering the factors such as restricted social life and increased stress level during the pandemic, when the changes in the dietary patterns of individuals and related caffeine consumption habits are evaluated, it should not be overlooked that one of the main effective variables is the changing of daily life.

Keywords: Caffeine, COVID-19, nutrition, pandemic, student

Atıf için (how to cite): Uğur, H., Yousefired, N., Tanyıldız, S. N., Yıldırım, H., Kayır, B., & Külçe, G. (2023). COVID-19 pandemisi sürecinde üniversite öğrencilerinin kafein tüketim alışkanlıkları. *Fenerbahçe Üniversitesi Sağlık Bilimleri Dergisi*, 3(3), 346-355. DOI: 10.56061/fbujohs.1214141

Gönderi Tarihi:3.12.2022, Kabul Tarihi:12.04.2023, Yayın Tarihi: 29.12.2023

1. Giriş

Salgın hastalıklar, bireysel ve toplumsal yaşama etki ederek önemli değişimlere neden olabilmektedir (Turan & Çelikyay, 2020). Günümüzde halen devam eden salgınlardan biri olan COVID-19, ilk olarak 2019 yılı Aralık ayında Çin'in Wuhan kentinde ortaya çıkan, ateş, yorgunluk, kuru öksürük, kas ağrısı ve nefes darlığı ile kendini gösterip ciddi akut solunum yolu enfeksiyonlarına neden olan bir hastalıktır (Aslan, 2020a). Yaşanılan bu salgının etkisiyle bireylerin duygu, düşünce ve davranışlarında önemli değişiklikler meydana gelebilmektedir. Dolayısıyla hem salgın dönemi hem de salgın sonrası dönem için bireylerde fizyolojik mekanizmayı, psikolojiyi ve beslenmeyi etkileyen temel etmenler açıklanmalıdır (Aslan, 2020b; Macit, 2020). Pandemi ve beraberinde gelen tedbirler, bireylerin günlük yaşantılarında alışlagelmışin dışına çıkmalarına neden olmuştur. Özellikle evde kalma sürelerinin uzaması bireylerin yeme alışkanlıklarını tuz, şeker, trans yağ içeriği ve kalorisi yüksek, raf ömrü uzun, besleyici değeri düşük gıdaların tüketilmesine yönlendirmiştir (Yüce & Gamze, 2021). Beslenme ile ilgili yapılan çalışmaların bazıları, pandemi döneminde bireylerin kafein tüketim miktarının da arttığını göstermektedir (Korkmaz & Başaran, 2021; Garipoğlu & Bozar, 2020). Sistematik adı 1,3,7-trimetilksantin olan kafein, dünyada tüketimi yaygın ve uyarıcı özellikte bir alkaloid olup kahve, çay, kakao çekirdeklerinde, yerba mate yapraklarında ve guarana meyvelerinde yüksek oranlarda bulunmaktadır. Ek olarak çeşitli ilaç formülasyonlarında ve alkolsüz içeceklerin hazırlanmasında da kullanılabilir (Romero-Martínez ve ark., 2021). Diyetteki kafeinin esas kaynakları kahve, çay ve yerba matedir (Reyes & Cornelis, 2018). Kola tipi alkolsüz içecekler ve enerji içecekleri kafeinin diğer diyetel kaynaklarıdır (Cappelletti ve ark., 2015). Kafeinin çeşitli gıdalar, içecekler ve takviyelerde yüksek oranda bulunması, kafeini dünyada en yaygın kullanılan psikostimülan haline getirmiştir (Reyes & Cornelis, 2018). Özellikle çikolatanın üretilmesi, kahve tüketiminin yaygınlaşması ve gazlı içeceklerle kafein eklenmesi gibi süreçler sonucunda bu bileşen, günlük beslenmemiz içerisinde azımsanmayacak bir yer edinmiştir (Garipağaoğlu & Kuyrukçu, 2009). Ortalama kafein alımı ülkeler arasında değişiklik göstermekle birlikte, Avrupa Gıda Güvenliği Otoritesi'nin (The European Food Safety Authority - EFSA) tavsiyelerine göre sağlıklı yetişkin bireyler için günlük güvenilir kabul edilen alım miktarı 400 mg'dır (Londzin ve ark., 2021; EFSA, 2015; Wikoff ve ark; 2017). Bu miktardaki bir kafeinin günlük tüketimi, kan-beyin bariyerini geçerek merkezi sinir sistemi üzerinde hafif uyarıcı etki göstermekle birlikte, yorgunlukta azalma, uyanık olma ve farkındalığı artırma ile de ilişkilendirilebilmektedir (Nawrot ve ark., 2003; Romero-Martínez ve ark., 2021). Orta düzeyde bir kafein tüketiminde akut toksisite gelişimi nadir görülmeyle beraber oluşabilecek yan etkiler arasında bulantı, baş ağrısı, uykusuzluk, sinirli olma hali, ritim problemleri ve gastrointestinal rahatsızlıklar yer almaktadır. Bunun yanı sıra alkol ile birlikte kafein tüketimi ölüm ile sonuçlanabilecek ciddi sonuçlar doğurabilmektedir (Ajampur & Subramaniam, 2021; Nawrot ve ark., 2003).

Dünyada ve Türkiye’de yüksek bir tüketim oranına sahip kafein ile ilgili olarak bu çalışmada; COVID-19 pandemisi döneminde bir vakıf üniversitesindeki Sağlık Bilimleri Fakültesi öğrencilerinin kafein tüketim alışkanlıklarının araştırılması amaçlanmıştır.

2. Yöntem

2.1. Araştırmanın Amacı

Kesitsel olarak yapılan bu araştırmanın amacı, Mayıs-Haziran 2021 tarihleri arasında COVID-19 pandemisi döneminde İstanbul Medipol Üniversitesi Sağlık Bilimleri Fakültesi öğrencilerinin kafein tüketim alışkanlıklarının araştırılmasıdır.

2.2. Araştırmanın Soruları

Üniversite öğrencilerinin kafein tüketim alışkanlıkları nasıldır?

Üniversite öğrencilerinin kafein içeren besinler ile ilgili bilgileri nasıldır?

Üniversite öğrencilerinin pandemi öncesi ve pandemi dönemi karşılaştırıldığında, kafein içeren ürün tüketim tercihleri ve tüketim sıklıklarında bir değişiklik olmuş mudur?

2.3. Araştırmanın Evren ve Örnekleme

Yaş aralığı 18-37 olan, 150 kadın ve 18 erkek olmak üzere toplam 168 öğrenci çalışmanın örneklemini oluşturmuştur. Örneklemin belirlenmesinde basit tesadüfi örnekleme yöntemi kullanılmıştır. Çalışma için dışlama kriterleri olarak; 18 yaş altında ve 65 yaş üzerinde olma ve sağlık bilimleri fakültesinde eğitim görmüyor olma yer almıştır.

2.4. Verilerin Toplanması ve Veri Araçları

Bireylerden, araştırmaya dahil edilmeden önce gönüllü onam formları online olarak toplanmıştır. Katılımcılara anket formu da Google formlar üzerinden online olarak tek seferde uygulanmıştır. Anketin kapsamı demografik verilerden cinsiyet, yaş, medeni durum; antropometrik ölçümlerden boy uzunluğu, vücut ağırlığı; beslenme alışkanlıklarından pandemi öncesi ve pandemi sırasında kafein tüketim durumu ve kafein tüketim sıklığı bölümlerinden oluşturmuştur. Bireylerin kafein tüketim durumlarının değerlendirilmesinde kahve ve kahve çeşitleri, siyah çay, yeşil çay, enerji içecekleri, kola gibi asitli içecekler, çikolata ile kakaolu süt gibi kakao içeren yiyecek ve içeceklerin tüketimleri sorgulanmıştır.

2.5. Araştırmanın Etik Yönü

Araştırma için 20/05/2021 tarih, E-10840098-772.02-2482 sayılı karar ile İstanbul Medipol Üniversitesi Girişimsel Olmayan Klinik Araştırmalar Etik Kurulu’ndan onay alınmıştır (Tarih: 20/05/2021, Karar No:540, Sayı: E-10840098-772.02-2482).

2.6. Araştırmanın Sınırlılıkları

Araştırmanın sadece bir vakıf üniversitesinde yapılmış olması ve çalışılan örneklem grubunun küçük olması ve besin tüketim kaydı aracılığıyla kafein alımının değerlendirilmemiş olması çalışmanın

sınırlılıklarını oluşturmaktadır. Ayrıca bireylerin besinlerin kafein içeriği hakkında bilgi sahibi olmalarının doğruluğu da nicel olarak değerlendirilmemiştir.

2.7. Verilerin Analizi ve Değerlendirilmesi

Elde edilen verilerin istatistiksel değerlendirilmesinde Windows ortamında SPSS 25 (The Statistical Packet for The Social Sciences-25) istatistik paket programı kullanılmıştır. Katılımcıların tanımlayıcı özelliklerine ilişkin değişkenler ortalama \pm standart sapma ($X \pm SD$), nominal değişkenler ise frekans ve yüzde olarak verilmiştir. Verilerin analizinde normallik analizine uygun parametrik ve non-parametrik testlerin seçimi yapılmıştır. İki grup arası karşılaştırmalarda normal dağılım gösteren parametreler için Student t test, normal dağılım göstermeyen parametreler için Mann Whitney U ve Wilcoxon işaretli sıra testi uygulanmıştır. Tanımlayıcı istatistiklerde gruplar arası dağılımın anlamlılığı Fisher'in ki-kare testi yapılarak tespit edilmiştir. Bulgular %95 güven aralığında, $p < 0,05$ anlamlılık düzeyinde değerlendirilmiştir.

3. Bulgular

Araştırmaya katılan bireylerin sosyodemografik özellikleri Tablo 1'de gösterilmiştir. Katılımcıların çoğunu 18-23 yaş grubu kadın ve medeni durumu bekar olan Sağlık Bilimleri Fakültesi öğrencileri oluşturmaktadır. Katılımcıların büyük bir kısmı (%36,3) üçüncü sınıf olup, sigara ve alkol kullanım oranları sırasıyla %20,2 ve %30,4 olarak bulunmuştur (Tablo 1).

Tablo 1. Bireylerin Sosyodemografik Özellikleri

	n	%
Cinsiyet		
Kadın	150	89,3
Erkek	18	10,7
Yaş		
18-23	156	92,9
24-29	7	4,2
30-37	5	2,9
Medeni Durum		
Bekar	161	95,8
Evli	5	3,0
Boşanmış	2	1,2
Sınıf		
1.sınıf	35	20,8
2.sınıf	36	21,4
3.sınıf	61	36,3
4.sınıf	36	21,4
Sigara Kullanma Durumu		
Kullananlar	34	20,2
Kullanmayanlar	134	79,8
Alkol Alma Durumu		
Alanlar	51	30,4
Almayanlar	117	69,6

n=sayı, %=yüzde

Araştırmaya katılan kadın bireylerin boy ortalamaları $1,7\pm 0,1$ m, vücut ağırlık ortalamaları $57,2\pm 8,9$ kg'dır. Erkek bireylerin ise boy ortalamaları $1,8\pm 0,1$ m olup, vücut ağırlık ortalamaları $76,9\pm 11,2$ kg'dır. Bireylerin Beden Kütle İndeks'leri (BKİ) incelendiğinde ise ortalama değerler kadınlarda $21,1\pm 2,9$ kg/m² iken erkeklerde $23,6\pm 3,4$ kg/m² olarak saptanmıştır (Tablo 2).

Tablo 2. Bireylerin Antropometrik Ölçümleri

	Ort.	Standart sapma	t	p
Kadın				
Boy (m)	1,7	0,1	-6,716	0,001
Vücut Ağırlığı (kg)	57,2	8,9	-5,975	0,001
BKİ (kg/m ²)	21,1	2,9	-3,026	0,002
Erkek				
Boy (m)	1,8	0,1	-6,716	0,001
Vücut Ağırlığı (kg)	76,9	11,2	-5,975	0,001
BKİ (kg/m ²)	23,6	3,4	-3,026	0,002

Ort= Ortalama, t= Student t test, *p<0,05

Kadınların %89,3'ü kafein ve kafein içeren ürünler hakkında bilgi sahibiyken bu oran erkeklerde %72,2'dir ve cinsiyet ile arasında istatistiksel olarak anlamlı bir ilişki olduğu görülmüştür ($X^2=4,302$, $p=0,038$, $p<0,05$). Kadınların %72,7'si ile erkeklerin %83,3'ü kafeinli bir ürünü satın alırken veya tüketirken içerdiği kafein miktarına dikkat etmediğini belirtmiştir. Cinsiyet ile kafein içeriğine dikkat etme durumu arasında istatistiksel olarak anlamlı bir ilişkiye rastlanmamıştır ($X^2=1,575$, $p=0,455$, $p>0,05$). Kadınların %71,3'ü ile erkeklerin %50,0'ı kafeinin hem yararlı hem de zararlı olduğunu düşünmektedir. Cinsiyete göre kafeinin yarar ve zararları hakkında bilgi sahibi olma durumunda istatistiksel olarak anlamlı bir fark saptanmamıştır ($X^2=6,760$, $p=0,080$, $p>0,05$) (Tablo 3).

Tablo 3. Bireylerin Kafein ve Kafein İçeren Ürünler Hakkında Bilgi Düzeyleri

	Kadın		Erkek		X ²	p
	n	%	n	%		
Kafein ve kafein içeren ürünler hakkında bilgi sahibi olma durumu						
Evet bilgi sahibiyim	134	89,3	13	72,2	4,302	0,038
Hayır bilgi sahibi değilim	16	10,7	5	27,8		
Tüketilen ürünlerdeki kafein içeriğine dikkat etme durumu						
Evet ederim	31	20,7	3	16,7	1,575	0,455
Hayır etmem	109	72,7	15	83,3		
Satın almıyorum ve tüketmiyorum	10	6,6	0	0		
Kafeinin yarar ve zararları hakkındaki bilgi sahibi olma durumu						
Yararlı olduğunu düşünüyorum	6	4,0	2	11,1	6,760	0,080
Zararlı olduğunu düşünüyorum	26	17,3	3	16,7		
Hem yararlı hem zararlı olduğunu düşünüyorum	107	71,3	9	50,0		
Fikrim yok	11	7,3	4	22,2		

n=sayı, %=yüzde, X²= Ki kare, *p<0,05

Pandemi öncesinde en çok tüketilen kafeinli ürünlere bakıldığında birinci sırada %80,3 ile kahve ve kahve çeşitleri, ikinci sırada %68,4 ile siyah çay gelirken, en az tüketilen %0,9 ile enerji içecekleri olmuştur. Pandemi döneminde ise en çok tüketilen kafeinli ürünlerin %82,1 ile kahve ve kahve çeşitleri, %75 ile siyah çay olduğu görülürken en az tüketilenin %0,8 ile enerji içecekleri olduğu

bulunmuştur. Bireylerin kafein içeren ürünleri tüketme tercihleri değerlendirildiğinde pandemi öncesi ve dönemi arasında anlamlı bir farklılık bulunmaktadır ($X^2=125,51$, $p<0,000$) (Tablo 4).

Tablo 4. Bireylerin Kafein İçeren Ürün Tüketim Tercihleri

Kafein İçeren Ürünler	Pandemi Öncesi		Pandemi Dönemi		X^2	p
	n	%	n	%		
Kahve ve kahve çeşitleri	135	80,3	138	82,1	125,51	0,000*
Siyah çay	115	68,4	126	75,0		
Kakao içeren yiyecek ve içecekler	104	61,9	97	57,7		
Yeşil çay	68	40,4	71	42,2		
Asitli içecekler	59	35,1	54	32,1		
Enerji içecekleri	16	0,9	14	0,8		

Birden fazla cevap verilmiştir.
n=sayı, %=yüzde, $X^2=$ Ki kare, * $p<0,05$

Katılımcıların pandemi öncesi ve döneminde kafein içeren ürünleri tüketim sıklığını değerlendirdiğimizde grupların sıralamalar ortalamaları arasında istatistiksel olarak anlamlı bir fark bulunmamıştır ($p:0,231$). Katılımcıların %66,2'si pandemi öncesinde, %68,8'i ise pandemi döneminde kafein içeren ürünleri her gün tükettiklerini söylemişlerdir. Pandemi öncesi ve pandemi döneminde "haftada 1 kere" ve "haftada 1 kereden az" tükettiğini söyleyenlerin sayısı her iki durumda da çok düşük veya hiç yoktur (Tablo 5).

Tablo 5. Kafein İçeren Ürünlerin Tüketim Sıklığı

Kafein içeren ürünlerin tüketim sıklığı	Pandemi öncesi- Pandemi dönemi	n	Sıra ortalaması	Sıra Toplamı	p
Pozitif Sıralar		15 ^b	16,7	233,5	
Eşit		118 ^c			
Toplam		154			

Tüketim Sıklığı	Pandemi Öncesi		Pandemi Dönemi	
	n	%	n	%
Her gün	102	66,2	106	68,8
Haftada 3-5 kere	34	22,1	37	24,0
Haftada 2 kere	14	9,1	9	5,8
Haftada 1 kere	2	1,3	2	1,3
Haftada 1 kereden az	2	1,3	0	0,0

a. Pandemi öncesi < Pandemi dönemi
b. Pandemi öncesi > Pandemi dönemi
c. Pandemi öncesi = Pandemi dönemi
n=sayı (bu bölümde kayıp değerler bulunmaktadır), %=yüzde, * $p<0,05$

Birden fazla seçeneğin seçilebildiği, pandemi öncesi kafeinli ürünlerin tüketilme amacına yönelik soruda en fazla verilen cevap %74,0 ile lezzet olurken bunu sırasıyla uyanık tutması (%33,5), yorgunluğu gidermesi (%30,4) ve konsantrasyonu artırması (%23,4) cevapları izlemiştir. Bu dönem

için en az verilen cevap ise %13,3 ile “bir amacım yok” olmuştur. Pandemi döneminde verilen cevapların ise, %75,3’ü “lezzet amacıyla”, %33,5’i “uyanık tutması için”, %27,8’i “yorgunluğu gidermesi için”, %27,2’si “konsantrasyonu artırması için”, %13,9’u ise “bir amacım yok” şeklindedir.

Bireylerin %82,5’i pandemi öncesi dönemde kafeinli içecek ile birlikte yanında başka bir ürün de tükettiğini belirtmiş ve tüketilen ürünleri %54,7 ile birinci sırada çikolata ve %40,4 ile ikinci sırada paketli gıdalar izlemiş, en az tüketilenin ise %0,35 ile alkol olduğu bulunmuştur. Kafeinli içecek ile birlikte sigara tükettiğini söyleyenler ise %17,8’lik bir kısmı oluşturmaktadır. Pandemi döneminde ise bireylerin %81,2’si kafeinli içecek ile birlikte yanında başka bir ürün de tükettiğini söylemiş ve tüketilen ürünleri %53,0 ile birinci sırada çikolata, %41,6 ile ikinci sırada kek/kurabiye ve paketli gıdalar izlemiş, en az tüketilenin ise %0,02 ile diğer ürünler olduğu saptanmıştır. Bu dönemde kafeinli içecek ile birlikte sigara tükettiğini söyleyenler %17,8, alkol tükettiğini söyleyenler ise %0,03’tür. Katılımcıların pandemi öncesinde pandemi dönemine kıyasla kafeinli içeceklerin yanında başka ürünleri anlamlı olarak daha fazla tükettiği kaydedilmiştir ($X^2=68,20$, $p<0,000$). (Tablo 6).

Tablo 6. Bireylerin Kafeinli İçecek Yanında Başka Bir Ürün Tüketme Durumu ve Ürün Tercihi

	Pandemi Öncesi		Pandemi Dönemi		X^2	p
	n	%	n	%		
Evet tüketiyorum	127	82,5	125	81,2	68,20	0,000
Hayır tüketmiyorum	27	17,5	29	18,8		

	Pandemi Öncesi		Pandemi Dönemi	
	n	%	n	%
Çikolata	92	54,7	89	53,0
Paketli gıdalar	68	40,4	70	41,6
Kek/kurabiye	64	38,0	70	41,6
Sigara	30	17,8	30	17,8
Lokum	19	11,3	25	14,8
Alkol	6	0,35	6	0,03
Diğer	8	0,47	5	0,02

Birden fazla cevap verilmiştir.

*n=sayı (bu bölümde kayıp değerler bulunmaktadır), %=yüzde, X^2 = Ki kare, * $p<0,05$*

4. Tartışma

COVID-19 gibi dünya çapında yaşanan salgın hastalıklar, beslenme başta olmak üzere bireylerde yaşam değişikliklerine neden olan ve küresel etkileri görülen sağlık olaylarıdır (Şeker ve ark., 2020). Türkiye’de ilk COVID-19 vakasının görülmesiyle beraber ülke genelinde önlemler alınmaya başlanmış ve bu önlemler kapsamında bireyler evlerinde karantinaya girmiştir. Bu durumla beraber bireyler rutinlerinin dışına çıktıklarından, fiziksel hareketliliklerinde azalma ve beslenme alışkanlıklarında değişiklikler görülmeye başlanmıştır (Kartal ve ark., 2020).

Stres ve kaygı gibi duygusal durumlar besin alımını olumlu veya olumsuz yönde etkileyebilmektedir. Jayne ve ark. (2020) yapmış oldukları çalışmada duygusal yeme davranışını kilo artışı ile ilişkilendirmiştir. Yapılan bir çalışmada 18-65 yaş aralığındaki yetişkin bireylerin COVID-19 sonrası duygu durumlarında değişiklik olduğu (%63,6’sinin endişeli, %53,7’sinin stresli, %29,0’ının sınırlı) ve

buna bağı olarak %55,7'sinin besin alımlarında artış olduğu bildirilmiştir (Macit, 2020). Cheng ve Kamil (2020) yapmış oldukları çalışmada, bireylerin stres miktarındaki artışın besin alımı ile ters orantılı olduğunu görmüşlerdir.

Macit'in (2020) çalışmasında, COVID-19 salgını nedeniyle bireylerin vakitlerini evde geçirmesiyle beraber fiziksel aktivitelerinde azalma ve besin alımlarında artış olduğunu göstermiştir. Dilber ve Dilber (2020) COVID-19 salgınının beslenme alışkanlığına etki düzeylerini inceledikleri bir çalışmada, katılımcıların %45,3'ünün beslenme alışkanlığının pandemiden etkilendiği, %32,0'nın etkilendiği ve %22,8'nin bazen etkilendiği saptanmıştır. Yapılan bir başka çalışmada ise araştırmaya katılan bireylerin %30,7'si pandemi sürecinde beslenme alışkanlıklarının değiştiğini ifade etmiştir. Katılımcıların %51,6'sının çay ve kahve tüketiminde herhangi bir değişiklik olmazken, %41,7'sinin çay ve kahve tüketiminin arttığı, %6,8'inin ise azaldığı bulunmuştur (Dinçer & Kolcu, 2021). Besin tüketim sıklıklarının incelendiğinde bir diğer çalışmada ise özellikle bireylerin siyah çay tüketiminde %37,1, kahve tüketiminde %26,7, çikolata tüketiminde %25,2 ve bitki çaylarında %19,6 artış olduğu görülmüştür. Küçükçankurtaran ve Özdoğan (2021) yapmış oldukları çalışmada ise COVID-19 pandemisi süresince kahve tüketiminde anlamlı bir farklılık bulunurken, siyah çay ve diğer bitki çayları tüketiminde anlamlı bir değişim saptanmamıştır. Yüce ve Gamze (2021) yapmış oldukları bir çalışmada katılımcıların %74,8'i pandemi döneminde çay ve kahve tüketiminin, %65,1'i ise çikolata ve tatlı gibi şekerli gıda tüketiminin arttığını ifade etmişlerdir. Yaptığımız çalışmada pandemi öncesinde tüketilen kafeinli içeceklerin yüzdeliklerine bakıldığında katılımcıların %80,3'ünün kahve ve kahve çeşitlerini, %68,4'ünün siyah çayı tükettiği görülmektedir. Pandemi döneminde ise %82,1'inin kahve ve kahve çeşitlerini ve %75'inin siyah çayı tükettiği bulunmuştur. Literatüre bakıldığında bizim çalışmamız ile paralel olduğu, pandemi döneminde pandemi öncesi döneme göre genel olarak çay ve kahve tüketiminde artış olduğu ve buna bağı olarak kafein alımının da arttığı görülmektedir. Bunun nedeninin ise evde geçirilen zamanın artması ve stres olduğu düşünülebilir.

Korkmaz ve Başaran (2021) yapmış oldukları çalışmada kahve tüketimindeki artışın en önemli unsurunun "evde geçirilen zaman ve boş zamanda meydana gelen artış" olduğu görülmüştür. Bir diğer önemli sebep olarak da "stres" gösterilmiş (Cheng & Kamil, 2020; Jayne ve ark., 2020; Macit, 2020) ve COVID-19 pandemisinin yaratmış olduğu stres ile baş etme yolu olarak kahve tüketiminin arttığı bildirilmiştir.

Korkmaz ve Başaran (2021) aynı çalışmada katılımcıların %78,5'inin günde 1-3 fincan, %21,4'ünün ise 4-6 fincan kahve tükettiğini saptamışlardır. Yapılan bu çalışma sonucunda pandemi sürecinde kahve tüketim alışkanlıklarının ev koşullarında sürdürülmeye çalışıldığı sonucuna varılmıştır. Yaptığımız çalışmada ise kafein içeren ürünleri her gün tüketenlerin tüketim sıklığına baktığımızda pandemi öncesi dönemde %66,2, pandemi döneminde ise %68,8 olarak bulunmuştur. Pandemi döneminde kafein alımında pandemi öncesi döneme göre önemli düzeyde olmasa da bir artış olduğu görülmektedir.

5. Sonuç

Günümüzde de etkisini halen göstermeye devam eden COVID-19 pandemisi kapsamında alınan tedbirler, karantina uygulamaları, online eğitim, evden çalışma sistemi, sosyal izolasyon gibi yeni normaller pandemi öncesi dönem ve pandemi dönemi arasında bireylerin hayatlarında meydana gelen farklılıkları ortaya koymaktadır. Bu farklılık bireylerin beslenme alışkanlıklarını da etkilemiş ve beslenme üzerinde meydana gelen değişikliklerden birinin de kafein tüketimi olduğu görülmüştür. Sağlık Bilimleri Fakültesi öğrencilerinin katılımı ile gerçekleşen bu çalışma sonucuna göre kafeinli ürünleri her gün tüketenlerin sayısı pandemi döneminde artmıştır. En çok tercih edilen kafein kaynakları sırasıyla kahve, kahve çeşitleri, siyah çay, kakao içeren yiyecek ve içecekler iken en az tercih edilen enerji içecekleri olduğu saptanmıştır. Kişilerin kahve tüketimlerini etkileyen en önemli özelliğin, lezzet olduğu bulunmuştur. Kafeinli içecekler tüketilirken yanında paketli gıdalar, kek/kurabiye ve lokum ürünlerine yönelim artmıştır. Pandemi döneminde kısıtlanmış sosyal hayat, artan stres düzeyi gibi faktörler dikkate alınarak bireylerin beslenme düzenleri ve bu durumla ilişkili olarak kafein tüketim alışkanlıklarındaki değişimler değerlendirilmelidir. Pandemi öncesi dönem ve pandemi dönemi arasında yapılan karşılaştırmalarda, etkili olan temel parametrelerden birinin günlük yaşamın değişimi olduğu göz ardı edilmemelidir.

Yazarların Katkısı

Konu seçimi: HU, NY, BK, GK; Tasarım: HU, NY, BK, GK; Planlama: HU, SNT, HY, BK, GK; Veri toplama ve analiz: HU, BK, GK; Makalenin yazımı: HU, NY, SNT, HY; Eleştirel gözden geçirme: HU, NY, SNT, HY, BK, GK.

Çıkar Çatışması

Yazarlar arasında herhangi bir çıkar çatışması bulunmamaktadır.

Kaynakça

- Ajjampur, K., & Subramaniam, A. (2021). The importance of early use of beta blockers and gastric decontamination in caffeine overdose: A case report. *Australian Critical Care*, 34(4), 395-400. <https://doi.org/10.1016/j.aucc.2020.09.007>
- Aslan, R. (2020a). Kovid-19 fizyoloji ve psikolojiyi nasıl etkiliyor. *Ayrıntı Dergisi*, 8(88), 47-53.
- Aslan, R. (2020b). Tarihten günümüze epidemiler, pandemiler ve Covid-19. *Ayrıntı Dergisi*, 8(85), 35-41.
- Cappelletti, S., Daria, P., Sani, G., & Aromatario, M. (2015). Caffeine: cognitive and physical performance enhancer or psychoactive drug?. *Current Neuropharmacology*, 13(1), 71-88. <https://doi.org/10.2174/1570159X13666141210215655>
- Cheng, S. H., & Kamil, M. K. M. (2020). Stress and food intake among university students-Is there a relationship. *Sains Malaysiana*, 49(1), 121-128. <http://dx.doi.org/10.17576/jsm-2020-4901-14>
- Dilber, A., & Dilber, F. (2020). Koronavirüs (Covid-19) salgınının bireylerin beslenme alışkanlıkları üzerindeki. *Journal of Tourism and Gastronomy Studies*, 8(3), 2144-2162. <https://doi.org/10.21325/jotags.2020.653>
- Dinçer, S., & Kolcu, M. (2021). Covid-19 pandemisinde toplumun beslenme alışkanlıklarının incelenmesi: İstanbul örneği. *Türkiye Diyabet ve Obezite Dergisi*, 5(2), 193-201. <https://doi.org/10.25048/tudod.928003>

- The European Food Safety Authority (EFSA) Panel on Dietetic Products, Nutrition and Allergies (NDA). (2015). Scientific opinion on the safety of caffeine. *EFSA Journal*, 13(5), 4102.
- Garipağaoğlu, M., & Kuyrukçu, N. (2009). Çocuk sağlığı ve kafein. *Çocuk Dergisi*, 9(3), 110-115.
- Garipoğlu, G., & Bozar, N. (2020). Covid-19 salgınında sosyal izolasyonda olan bireylerin beslenme alışkanlıklarındaki değişiklikler. *Pearson Journal of Social Sciences & Humanities*, 6(6), 100-113. <https://doi.org/10.46872/pj.62>
- Jayne, J. M., Ayala, R., Karl, J. P., Deschamps, B. A., McGraw, S. M., O'Connor, K., ... & Cole, R. E. (2020). Body weight status, perceived stress, and emotional eating among US Army Soldiers: A mediator model. *Eating behaviors*, 36, 101367. <https://doi.org/10.1016/j.eatbeh.2020.101367>
- Kartal, A., Ergin, E., & Kanmış, H. D. (2020). Covid-19 pandemik salgın döneminde yaşam kalitesini arttırmaya yönelik sağlıklı beslenme ve fiziksel aktivite önerileri. *Avrasya Sağlık Bilimleri Dergisi*, 3(COVID-19), 149-155.
- Korkmaz, M., & Başaran, G. (2021). Covid-19 pandemi sürecinde kahve tüketim alışkanlıklarının evsel dönüşümü. *Journal of Original Studies*, 2(1), 43-56. <https://doi.org/10.47243/jos.2.1.05>
- Küçükçankurtaran, S., & Özdoğan, Y. (2021). Koronavirüs hastalığı'nın yetişkinlerin beslenme ve fiziksel aktivite durumuna etkisi; Covid-19 ve beslenme. *Düzce Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü Dergisi*, 11(3), 318-324. <https://doi.org/10.33631/duzcesbed.754560>
- Londzin, P., Zamora, M., Kaçkol, B., Taborek, A., & Folwarczna, J. (2021). Potential of caffeine in Alzheimer's disease—a review of experimental studies. *Nutrients*, 13(2), 537. <https://doi.org/10.3390/nu13020537>
- Macit, M. S. (2020). Covid-19 salgını sonrası yetişkin bireylerin beslenme alışkanlıklarındaki değişikliklerin değerlendirilmesi. *Mersin Üniversitesi Sağlık Bilimleri Dergisi*, 13(3), 277-288. <https://doi.org/10.26559/mersinsbd.769698>
- Nawrot, P., Jordan, S., Eastwood, J., Rotstein, J., Hugenholtz, A., & Feeley, M. (2003). Effects of caffeine on human health. *Food Additives & Contaminants*, 20(1), 1-30. <https://doi.org/10.1080/0265203021000007840>
- Reyes, C. M., & Cornelis, M. C. (2018). Caffeine in the diet: country-level consumption and guidelines. *Nutrients*, 10(11), 1772. <https://doi.org/10.3390/nu10111772>
- Romero-Martínez, B. S., Montaña, L. M., Solís-Chagoyán, H., Sommer, B., Ramírez-Salinas, G. L., Pérez-Figueroa, G. E., & Flores-Soto, E. (2021). Possible beneficial actions of caffeine in SARS-CoV-2. *International Journal of Molecular Sciences*, 22(11), 5460. <https://doi.org/10.3390/ijms22115460>
- Şeker, M., Özer, A., Tosun, Z., Korkut, C., & Doğrul, M. (2020). Covid-19 pandemi değerlendirme raporu. *Türkiye Bilimler Akademisi*.
- Turan, M., & Çelikyay, H. H. (2020). Türkiye'de kovid-19 ile mücadele: politikalar ve aktörler. *Uluslararası Yönetim Akademisi Dergisi*, 3(1), 1-25. <https://doi.org/10.33712/mana.733482>
- Wikoff, D., Welsh, B. T., Henderson, R., Brorby, G. P., Britt, J., Myers, E., ... & Doepker, C. (2017). Systematic review of the potential adverse effects of caffeine consumption in healthy adults, pregnant women, adolescents, and children. *Food and Chemical Toxicology*, 109, 585-648. <https://doi.org/10.1016/j.fct.2017.04.002>
- Yüce, G. E., & Gamze, M. U. Z. (2021). Covid-19 pandemisinin yetişkinlerin diyet davranışları, fiziksel aktivite ve stres düzeyleri üzerine etkisi. *Cukurova Medical Journal*, 46(1), 283-291. <https://doi.org/10.17826/cumj.794585>