

Vejetaryen Olan ve Olmayan Bireylerin Sağlıklı Beslenmeye İlişkin Tutum ve Besin Etiketini Okuma Alışkanlıklarının Karşılaştırılması

Emine ELİBOL*

Öz

Amaç: Bu çalışmanın amacı vejetaryen olan ve olmayan bireylerin sağlıklı beslenmeye ilişkin tutum ve besin etiketini okuma alışkanlıklarının karşılaştırılmasıdır.

Yöntem: Çalışmaya 19-64 yaş aralığında vejetaryen olan (90) ve olmayan (180) toplam 270 katılımcı dahil edilmiştir. Veri toplama aracı olarak "Demografik Yapı Anketi, "Besin Etiketini Okuma Alışkanlığı Saptama Anketi" ve "Sağlıklı Beslenmeye İlişkin Tutum Ölçeği (SBİTÖ)" kullanılmıştır. Okuma yazma bilmeyenler ve doktor tarafından tanısı konulmuş yeme bozukluğu ve psikiyatrik hastalığı olanlar çalışmaya dahil edilmemiştir. Verilerin analizi SPSS 22 paket programı kullanılarak yapılmıştır.

Bulgular: Çalışmaya katılan bireylerin yaş ortalaması $27,0 \pm 8,88$ yıldır. Beden Kütle İndeksi (BKİ) değeri ve vücut ağırlığı vejetaryen olan bireylerde olmayanlardan istatistiki olarak daha düşük bulunmuştur ($p < 0,05$). Vejetaryen olan bireylerin çoğunluğu lakto-ovo vejetaryen (%37,7) ve vegandır (%36,6). Vejetaryenlerin % 88,9'u daha sömürsüz bir dünya, %10'u sağlıklı olmak ve %1,1'i popüler olduğu için vejetaryen diyet tarzını benimsediğini ifade etmiştir. Vejetaryen bireylerin %77,8'i, olmayanların %42,2'si satın almadan önce besin etiketinde ürünün içindekiler listesine her zaman baktığını belirtmiştir. Ayrıca besin etiketini okurken vejetaryen olanların, olmayanlardan daha fazla besinin içerdiği katkı maddesi, enerji ve besin ögesi tablosuna baktığı saptanmıştır. SBİT ölçek puanı iki grup arasında benzer bulunmasına rağmen ölçek alt boyutlarından olumlu beslenme ve beslenme hakkında bilgi puanları vejetaryen bireylerde istatistiki olarak daha yüksek bulunmuştur ($p < 0,05$).

Sonuç: Vejetaryen bireylerin satın aldığı ürünlerin içerikleri hakkında daha fazla bilgi sahibi olmak istedikleri görülmüştür. Ayrıca vejetaryen olan bireylerin beslenme bilgisinin ve olumlu beslenme puanının daha yüksek kötü beslenme puanının daha düşük olduğu bulunmuştur.

Anahtar Sözcükler: Vejetaryen, vegan, besin etiketini okuma, sağlıklı beslenme.

Özgün Araştırma Makalesi (Original Research Article)

Geliş / Received: 12.04.2023 & **Kabul / Accepted:** 10.07.2023

DOI: <https://doi.org/10.38079/igusabder.1281971>

* Dr. Öğr. Üyesi, Ankara Yıldırım Beyazıt Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Fakültesi, Beslenme ve Diyetetik Bölümü, Ankara, Türkiye. E-posta: elibol@aybu.edu.tr **ORCID** <https://orcid.org/0000-0002-6166-0825>

ETİK BİLDİRİM: Çalışmanın etik kurul izni Ankara Yıldırım Beyazıt Üniversitesi (AYBU) Sağlık Bilimleri Etik Kurulundan alınmıştır (Tarih: 06.01.2022-35, Araştırma Kodu: 2021-594) ve çalışma Helsinki Deklarasyonu prensiplerine uygun olarak yapılmıştır.

Comparison of Attitudes Towards Healthy Nutrition and Nutritional Label Reading Habits of Vegetarian and Non-Vegetarian Individuals

Abstract

Aim: The aim of this study is to compare the attitudes of vegetarian and non-vegetarian individuals towards healthy eating and their reading habits of food labels.

Method: A total of 270 vegetarian (90) and non-vegetarian (180) participants aged 19-64 were included in the study. "Demographic Structure Questionnaire, "Nutrition Label Reading Habit Detection Questionnaire (NLRHDQ)" and "Attitude towards Healthy Eating Scale" were used as data collection tools. People with low literacy and those with an eating disorder or psychiatric illness diagnosed by a doctor were not included in the study. Data analysis was performed using the SPSS 22 software package.

Results: The mean age of the individuals participating in the study was 27.0 ± 8.88 years. Body Mass Index (BMI) value and body weight were statistically lower in vegetarians than in non-vegetarians ($p < 0.05$). The majority of individuals who are vegetarian are lacto-ovo vegetarian (37.7%) and vegan (36.6%). 88.9% of vegetarians stated that they adopt the vegetarian diet style because it is a more unexploited world, 10% is healthy and 1.1% is popular. 77.8% of vegetarian individuals and 42.2% of non-vegetarians stated that they always look at the ingredient list on the food label before purchasing. In addition, while reading the food label, it was determined that vegetarians looked at the table of additives, energy and nutrients contained in more foods than non-vegetarians. Although the NLRHDQ scale score was similar between the two groups, positive scores for nutrition and knowledge about nutrition sub-dimensions were statistically higher in vegetarian individuals ($p < 0.05$).

Conclusion: It has been observed that vegetarian individuals want to know more about the ingredients of the products they buy. It has also been found that vegetarian individuals have higher nutritional knowledge and positive nutrition score, and lower malnutrition score.

Keywords: Vegetarian, vegan, nutrition label reading, healthy eating.

Giriş

Sağlıklı beslenme, sağlığı korumak; obezite, tip 2 diyabet ve kalp hastalığı gibi kronik hastalıkları önlemek için en önemli faktörlerden biri olarak tanımlanmıştır¹. Günümüzde vejetaryen diyetler, sağlıklı beslenmeyle ilgili farklı fikirler ve beslenme planları sunmaktadır. Vegan ve vejetaryen diyetler, sadece bir diyet olarak değil, aynı zamanda sosyal bir kimlik göstergesi olarak da kabul edilmektedir. Bazı insanlar bu beslenme tarzını sağlık, etik sebepler (hayvan hakları vb), diyet travması veya besinlere karşı iğrenme, dini veya kültürel inançlar gibi nedenlerden dolayı vegan ve vejetaryen beslenme tarzını benimsemişlerdir². Vejetaryen diyetler, hayvansal besinlerin alım düzeyine göre belirlenen ve birkaç alt tipte sınıflandırılabilen beslenme kalıplarıdır. Vegan diyeti, ilk olarak sadece bitki ağırlıklı beslenme olarak tanımlanır. İkinci olarak, lakto-ovo-vejetaryen diyet, et içermeyen ancak yumurta ve/veya süt ürünlerini içerebilen diyet anlamına gelir. Üçüncüsü, peskovejetaryen diyeti balık içerebilir, ancak diğer etler yalnızca ayda bir kez alınır.

Semi-vejetaryen diyet ise ara sıra balığın yanı sıra et içerir, ancak bunlar yalnızca haftada bir kez alınır^{3,4}.

Vejetaryenliğin, daha düşük obezite oranları, tip 2 diyabet ve kalp hastalığı gibi sağlık sonuçları üzerinde olumlu bir etkisi olduğu bulunmuştur⁵. Vejetaryen beslenmenin et ve diğer hayvansal besinleri içeren beslenme tarzlarına kıyasla birçok avantaj sağladığını göstermektedir. Bu avantajlar, düşük doymuş yağ, kolesterol ve hayvansal protein tüketiminin yanı sıra daha yüksek kompleks karbonhidrat, diyet lifi, magnezyum, folik asit, C ve E vitamini, karotenoidler ve diğer fitokimyasalların alınmasından kaynaklanmaktadır⁶. Ancak bu durum, tüm vejetaryenlerin sağlıklı beslendikleri anlamına gelmemektedir^{7,8}. Özellikle bazı vejetaryenlik türlerinde diyetlerin protein, demir, çinko, kalsiyum, B12 vitamini, A vitamini ve n-3 yağ asitleri gibi çeşitli besin öğelerinden yetersiz olduğunu gösterilmiştir^{6,9}.

Son yıllarda, sağlıklı beslenmeye ve bunun genel sağlık ve zindeliği geliştirmedeki rolüne artan bir ilgi olmuştur. Sonuç olarak, tüketiciler satın aldıkları ve tükettikleri gıdaların besin değerlerine giderek daha fazla dikkat etmektedirler. Tüketicilerin yiyecek seçimlerinin besin değerini değerlendirebilmelerinin bir yolu, paketlenmiş gıdaların içeriği, besin içeriği ve porsiyon boyutları hakkında bilgi veren gıda etiketlerini okumaktır^{10,11}. Gıda etiketlerini okumak, bireylerin tükettikleri gıdalar hakkında bilinçli kararlar almalarını sağlamanın önemli bir yoludur¹².

Besin etiketleri, sağlıklı ve dengeli bir beslenme düzeni oluşturmak, özel diyetlere uymak (örneğin diyabet, çölyak, laktöz intoleransı gibi) ve satın alınan gıdalar arasından en sağlıklı ve besleyici olanları seçmek konusunda satın alanlara yardımcı olmaktadır. Ancak, günlük hayatta zaman kısıtlılığı veya besinlere kolay erişilebilirlik gibi nedenlerden dolayı çoğu zaman besin etiketleri okunmadan ürünler satın alınmaktadır^{13,14}.

Sağlıklı beslenmenin ve besin etiketi okuma alışkanlıklarının toplum sağlığı üzerindeki etkilerini anlamak açısından büyük öneme sahiptir. Vejetaryen bireylerin beslenme tercihleri ve bilinçli beslenme alışkanlıkları, genel sağlık durumları ve hastalıklara yatkınlık gibi faktörleri etkileyebilmektedir. Bu araştırma, sağlıklı beslenme konusunda farkındalık yaratmaya ve toplumun beslenme alışkanlıklarını iyileştirmeye yönelik stratejilerin geliştirilmesine katkıda bulunabilir. Bu nedenle, bu çalışma vejetaryenlerde sağlıklı beslenmeye yönelik tutumları ve gıda etiketlerini okuma alışkanlıklarını araştırmayı amaçlamaktadır.

Gereç ve Yöntem

Araştırmaya 90 vejetaryen 180 vejetaryen olmayan birey dahil edilmiştir. Okuma yazma bilmeyenler ve doktor tarafından tanısı konulmuş psikiyatrik rahatsızlığı ve yeme bozukluğu olanlar çalışmaya dahil edilmemiştir.

Araştırmanın Etik Yönü

Çalışma Ankara Yıldırım Beyazıt Üniversitesi Sağlık Bilimleri Etik Kurulundan 2021-594 araştırma kodu, 06.01.2022 tarihi ve 35 karar no ile onay almıştır. Çalışmada katılımcılardan gönüllü onam formu alınmıştır.

Veri Toplama Araçları

Demografik Yapı Anketi: Katılımcıların kişisel özelliklerine ilişkin bilgilerin elde edilmesi amacıyla hazırlanan demografik yapı anketinde, cinsiyet, yaş, boy, vücut ağırlığı, Beden Kütle İndeksi (BKİ-sınıflaması Dünya Sağlık Örgütü'ne göre yapılmıştır), okudukları bölüm, kronik hastalık durumu, fiziksel aktivite düzeyi ve eğitim durumu gibi konular hakkında sorular bulunmaktadır.

Besin Etiket Okuma Alışkanlığı Saptama Anketi: Besinlerin ambalajlarında zorunlu olarak yer alması gereken bilgiler, Türk gıda kodeksinde belirtilmiştir. Bunlar; besin maddesinin ismi, içerdiği besin öğelerinin miktarı, porsiyon miktarı, kalori değeri, karbonhidrat, yağ, protein, posa, şeker, tuz, vitamin ve mineral gibi çeşitli besin öğelerinin referans alınan değerlere göre oranları, beslenme beyanı, net miktar, menşe ülkesi, raf ömrü, üretim ve son kullanma tarihi, tüketim ve saklama koşulları, üreten ve paketleyen firmanın ismi, tescilli markası, adresi ve üretim yeri, parti numarası, seri numarası, üretim izin tarihi ve sayısı, sicil numarası, ithalat için gerekli kontrol belgesi tarihi ve sayısı gibi bilgilerdir¹⁵.

Araştırmada, bireylerin günlük hayatlarında yiyecek alırken besin etiketlerini hangi durumlarda, ne sıklıkla okuduklarını değerlendirmek için bir anket oluşturulmuştur. Anket, katılımcıların besin etiketi bilgisi ve etiket okuma alışkanlıklarına yönelik toplam 17 soru içermektedir ve araştırmacı tarafından hazırlanmıştır.

Sağlıklı Beslenmeye İlişkin Tutum Ölçeği (SBİTÖ): Tekkurşun-Demir ve Cicioğlu tarafından Türkiye'de geçerlilik ve güvenilirliği test edilen bir ölçektir. Bu ölçeğin iç tutarlılık katsayıları şu şekildedir: Beslenme Hakkında Bilgi (BHB) faktörü için 0,90; Beslenmeye Yönelik Duygu (BYD) faktörü için 0,84; Olumlu Beslenme (OB) faktörü için 0,75 ve Kötü Beslenme (KB) faktörü için 0,83. Ölçek, 21 maddeden oluşmakta ve 5'li likert tipi derecelendirme sistemine sahiptir. Bu sistemde dereceler "Kesinlikle Katılmıyorum, Katılmıyorum, Kararsızım, Katılıyorum, Kesinlikle Katılıyorum" şeklindedir. Ölçekten elde edilen puanlar, yüksek sağlıklı beslenmeye yönelik tutuma sahip olma seviyesini (21 en düşük, 23-42 düşük, 43-63 orta, 64-84 yüksek ve 83-105 en yüksek seviye) belirlemektedir¹⁶.

Verilerin Analizi

Verilerin analizi SPSS 22 kullanılarak yapılmıştır. Çalışmada, elde edilen sonuçların analizi için tanımlayıcı istatistikler ve frekans tabloları kullanılmıştır. Normal dağılıma uygun olan iki bağımsız grubun karşılaştırılmasında Independent Sample-t” testi, bağımlı gruplar arasında

“Paired Sample-t” testi kullanılmıştır. Normal dağılıma uygun olmayan iki bağımsız grubun karşılaştırılmasında “Mann-Whitney U” testi, bağımlı gruplar arasında “Wilcoxon” testi kullanılmıştır.

Bulgular

Çalışmaya 90 vejetaryen, 180 vejetaryen olmayan toplam 270 birey katılmıştır. Tablo 1’e göre çalışmaya katılanların yaş ortalaması $27,0 \pm 8,88$ yıldır. Vücut ağırlığı ve BKİ değeri vejetaryen olanlarda, olmayanlardan istatistiki olarak daha düşük bulunmuştur ($p < 0,05$) (Tablo 1).

Tablo 1. Vejetaryen olan ve olmayan bireylerin yaş ve antropometrik ölçüm değerleri

Antropometrik Ölçümler	Vejetaryen olan (n: 90)		Vejetaryen olmayan (n: 180)		Toplam (n:270)		p
	\bar{X}	Ss	\bar{X}	Ss	\bar{X}	Ss	
Yaş(yıl)	25,6	6,87	27,7	9,67	27,0	8,88	0,04*
Vücut Ağırlığı(kg)	60,0	12,89	66,1	13,98	64,1	13,90	0,01*
BKİ (kg/m ²)	21,3	3,6	23,1	4,35	22,5	4,21	0,01*

BKİ: Beden Kütle İndeksi

Tablo 2’ye göre vejetaryenlerin %37,7’si lakto-ovo vejetaryen, %36,6’sı vegan, %10’u lakto vejetaryendir.

Katılımcıların % 88,9’u (kadınların %89,0’u ve erkeklerin 87,5’i) sömürsüz bir dünya, %10’u sağlıklı olduğu ve % 1,1’i popüler olduğu için vejetaryen bir diyet türünü tercih ettiğini belirtmiştir (Tablo 2).

Tablo 2. Vejetaryen bireylerin cinsiyetlere göre beslenme alışkanlıkları değerlendirmesi

Beslenme Şekli	Kadın		Erkek		Toplam	
	n	%	n	%	n	%
Lakto vejetaryen	9	10,9	-	-	9	10
Ovo vejetaryen	2	2,4	1	12,5	3	3,3
Lakto-Ovo vejetaryen	30	36,5	4	50	34	37,7
Pesko vejetaryen	3	3,6	-	-	3	3,3
Semi- vejetaryen	3	3,6	-	-	3	3,3

Polo vejetaryen	4	4,8	1	12,5	5	5,5
Vegan	31	37,8	2	25	33	36,6
Geçiş Sebebi	n	%	n	%	n	%
Sağlıklı beslenme	8	9,7	1	12,5	9	10
Sömürsüz bir dünya için	73	89,0	7	87,5	80	88,9
Popüler olması nedeniyle	1	1,3	-	-	1	1,1

Vejetaryen olmayan bireylerin %42,2'si ve olanların %77,8'i ürünün içindekiler listesine her zaman baktığını belirtmiştir. İçerdiği katkı maddelerinin adına her zaman bakma oranı vejeteryan olanlarda ve olmayanlarda sırası ile %52,2 ve %38,9'dur. Vejetaryen bireylerin %53,3'ü, olmayanların %31,7'si ürünün enerji ve besin ögesi tablosuna her zaman baktığını belirtmiştir. Vejetaryen olmayan bireyler, olan bireylerden daha fazla ürün adı, marka adı, net miktar, porsiyon ağırlığı, kullanım şekli ve ISO belgesine her zaman baktığını belirtmiştir (Tablo 3).

Tablo 3. Vejetaryen olan ve olmayan bireylerin besin etiketi okuma sıklıkları

Besinler	Vejetaryen Bireyler				Vejetaryen Olmayan Bireyler				
	Hiçbir Zaman	Bazen	Her Zaman	Toplam	Hiçbir Zaman	Bazen	Her Zaman	Toplam	
Ürün adı	n	6	28	56	90	3	40	137	180
	%	6,7	31,1	62,2	100	1,7	22,2	76,1	100
Marka adı	n	3	35	52	90	4	59	117	180
	%	3,3	38,9	57,8	100	2,2	32,8	65,0	100
Üretici firma	n	17	49	24	90	36	85	59	180
	%	18,9	54,4	26,7	100	20,0	47,2	32,8	100
Üretildiği yer	n	31	40	19	90	63	82	35	180
	%	34,4	44,4	21,1	100	35,0	45,6	19,4	100
Üretim tarihi	n	6	28	56	90	16	50	113	180
	%	6,7	31,1	62,2	100	8,9	27,8	62,8	100
Son kullanma tarihi	n	12	0	78	90	5	26	148	180
	%	13,3	0	86,7	100	2,8	14,4	82,2	100
Net miktar/ ağırlığı	n	15	50	25	90	36	75	68	180
	%	16,7	55,6	27,8	100	20,0	41,7	37,8	100
	n	25	50	15	90	47	79	53	180

Porsiyon sayısı/ porsiyon ağırlığı	%	27,8	55,6	16,7	100	26,1	43,9	29,4	100
Ürünlerle ilgili danışma hattı	n	74	15	1	90	120	45	14	180
	%	82,2	16,7	1,1	100	66,7	25,0	7,8	100
Ambalaj rengi	n	45	29	16	90	81	67	31	180
	%	50,0	32,2	17,8	100	45,0	37,2	17,2	100
Ürünün fiyatı	n	1	11	78	90	3	26	150	180
	%	1,1	12,2	86,7	100	1,7	14,4	83,3	100
İçindekiler listesi	n	4	16	70	90	19	84	76	180
	%	4,4	17,8	77,8	100	10,6	46,7	42,2	100
Enerji ve besin ögesi tablosu	n	9	33	48	90	28	94	57	180
	%	10,0	36,7	53,3	100	15,6	52,2	31,7	100
Kullanım şekli	n	13	38	39	90	26	72	81	180
	%	14,4	42,2	43,3	100	14,4	40,0	45,0	100
Saklama koşulları	n	17	40	33	90	20	79	80	180
	%	18,9	44,4	36,7	100	11,1	43,9	44,4	100
Kalite derecelendirme (TSE, ISO belgelerine ilişkin bilgi)	n	44	30	16	90	46	78	55	180
	%	48,9	33,3	17,8	100	25,6	43,3	30,6	100
İçerdiği katkı maddelerinin adı	n	10	33	47	90	33	76	70	180
	%	11,1	36,7	52,2	100	18,3	42,2	38,9	100

Tablo 4'te SBİT ölçek toplam ve alt puanları verilmiştir. Vejetaryen olan ($64,59 \pm 7,84$) ve olmayan ($65,6 \pm 15,7$) bireyler arasında toplam puan açısından istatistiki olarak anlamlı bir fark bulunmamıştır ($p > 0,05$). BHB, OB puanları vejetaryen olan bireylerde olmayanlardan daha yüksek iken BYD ve KB daha düşük saptanmıştır ($p < 0,05$).

Tablo 4. Sağlıklı beslenmeye ilişkin tutum ölçek/boyut puanlarının vejetaryen duruma göre karşılaştırılması

Ölçek /Alt Boyut	Vejetaryen	n	x ±Ss	p
SBİT Ölçeği	Olan	90	64,59±7,84	0,48
	Olmayan	180	65,6±15,7	
Beslenme Hakkında Bilgi (BHB)	Olan	90	21,6±3,41	0,00*
	Olmayan	180	18,89±5,26	
Beslenmeye Yönelik Duygu (BYD)	Olan	90	14,89±4,04	0,00*
	Olmayan	180	18,26±5,76	
Olumlu Beslenme (OB)	Olan	90	18,66±3,58	0,04*
	Olmayan	180	17,56±5,1	
Kötü Beslenme (KB)	Olan	90	9,44±4,53	0,02*
	Olmayan	180	10,89±5,28	

*p<0,05; SBİT; Sağlıklı Beslenmeye İlişkin Tutum Ölçeği

Tartışma

Vejetaryen diyetler gün geçtikçe popülerlik kazanmaktadır. Bazı bireyler vejetaryen diyetlerin daha sağlıklı olduğunu düşündüğü için vejetaryen olmaktadır¹⁷. Ayrıca bu bireylerde besinlerin içeriğinin bilinmesi tüketilen üründe et veya hayvansal kaynaklı ürünlerinin bulunma durumunu öğrenmek oldukça önemlidir. Bu nedenle bu çalışma vejetaryen olan ve olmayan bireylerin sağlıklı beslenmeye ilişkin tutum ve besin etiketi okuma alışkanlıklarının karşılaştırılması amacıyla yapılmıştır. Çalışma Ankara Yıldırım Beyazıt Üniversitesi Sağlık Bilimleri Etik Kurul'undan 2021-594 araştırma kodu, 06.01.2022 tarihinde ve 35 karar no ile onay almıştır. Çalışmada katılımcılardan gönüllü onam formu alınmıştır.

Literatürde, bitki bazlı diyetlerin, vücut ağırlığı kaybında önemli rol oynadığını gösterilmiştir⁴. Berkow ve arkadaşlarının yapmış olduğu çalışmada bitki ağırlıklı diyetle beslenen bireylerin vücut ağırlığının normal diyetlerle beslenen bireylerden daha düşük olduğu tespit edilmiştir¹⁸. Yapılan başka bir çalışmada vejetaryen diyet tüketen bireylerin BKİ değerleri vejetaryen olmayanlardan daha düşük bulunmuştur¹⁹. Saintila ve arkadaşlarının yapmış olduğu çalışmada vejetaryen bireylerin vücut ağırlığı ve BKİ değeri vejetaryen olmayanlardan daha düşük bulunmuştur (p<0,05)²⁰. Bu çalışmada da benzer olarak vejetaryen olanların vücut ağırlığı ve BKİ değeri (60,0±12,89 kg ve 21,3±3,6 kg/m²), olmayanlardan (66,1±13,98 kg ve 23,1±4,21 kg/m²) daha düşük bulunmuştur (p<0,05). Literatürde yapılan çalışmalarda vejetaryen diyetlerin sağlıklı

yeme indeksi değerlerinin daha yüksek olduğu gösterilmiştir^{21,22}. Bu durum, vejetaryen bireylerin daha sağlıklı besinler tercih etmesi nedeniyle vücut ağırlığı ve BKİ düzeylerinin daha düşük olduğunu göstermektedir.

Bireyler sağlık, hayvan etiği, dini inanç, çevresel ve kültürel faktörler bazı nedenlerden dolayı vejetaryen olma eğilimindedir²³. Yapılan bir çalışmada vejetaryen ürünlerin vejetaryen olmayan muadillerine göre daha az kalorili olarak algılandığını tespit edilmiştir²⁴. Başka bir çalışmada bireylerin en çok sağlıklı olmak daha sonra hayvan hakları ve çevre bilincinden dolayı vejetaryen diyet uyguladığı saptanmıştır²³. Saintila ve arkadaşlarının yapmış olduğu çalışmada ise katılımcıların %32,3'ünün sağlıklı olduğu % 24,2'sinin ekolojik nedenlerden dolayı vejetaryen diyet tükettikleri bulunmuştur²⁰. Bu çalışmada da katılımcıların %88,9'unun sömürsüz bir dünya için, %10'u ise sağlıklı olduğu için vejetaryen diyet türünü seçtiği saptanmıştır. Sonuçlar arasındaki bu farklılığın nedeninin, çalışmanın yapıldığı ülkenin kültürü, bireylerin dini düşüncesi gibi faktörlerden kaynaklandığı düşünülmektedir.

Gıda etiketleri, tüketicilerin gıdaların sağlıklı olup olmadığını değerlendirmelerine yardımcı olmak ve daha sağlıklı gıda seçimleri yapmalarını teşvik etmek amacıyla tasarlanmıştır¹¹. Özellikle son yıllarda vegan sayısında hızlı bir artış meydana gelmesi ile birlikte marketlerde vegan ürün etiketlerinin kullanımı yaygınlaşmaya başlamıştır^{25,26}. Lawo ve arkadaşları vejetaryenler üzerinde yaptığı nitel çalışmada bu bireylerin gıda etiketinde içerik listesine birkaç kez baktığını saptamıştır²⁶. Bu çalışmada vejetaryen olan bireylerin, olmayanlardan daha fazla etiket okuduğu ve ürünün içerik listesine, eklenen katkı maddelerine, enerji ve besin ögesi tablosuna baktığı saptanmıştır. Bu durum vejetaryen bireylerin etiket okumaya verdiği önemi göstermektedir.

Vejetaryen bireylerin bazıları bitkisel kaynaklı beslenmenin daha sağlıklı olduğunu düşünmektedir²⁷. Parra-Fernandez ve arkadaşları yapmış olduğu çalışmada vejetaryen olanların olmayanlara göre sağlıklı beslenme konusunda daha takıntılı olduğunu saptamıştır²⁸. Yapılan bazı çalışmalarda da benzer olarak vejetaryen/veganların sağlıklı beslenme konusunda daha takıntılı (ortoreksiya nervoza eğilimi) olduğu gösterilmiştir^{29,30}. Çiçekoğlu ve Tunçay'ın yapmış olduğu çalışmada ise vejetaryen olan ve olmayan bireylerin sağlıklı beslenmeye ilişkin tutumları arasında fark saptamamıştır³¹. Heiss ise yapmış olduğu çalışmada vegan ve vegan olmayanların yeme tutum ve davranışlarının benzer olduğu gösterilmiştir²⁷. Bu çalışmada sağlıklı beslenmeye yönelik tutum puanları vejetaryen olan ve olmayanlarda benzer bulunmuştur. Ancak ölçek alt boyutlarından beslenme hakkında bilgi ve olumlu beslenme puanları vejetaryen bireylerde istatistik olarak daha yüksek saptanmıştır. Çalışmalar arasındaki bu tutarsızlığın sebebinin metodolojik (araştırmanın yapıldığı ülke, zaman, vejetaryen türleri vb) farklılıklardan kaynaklandığı düşünülmektedir.

Sonuç

Vejetaryen bireylerin ürün alırken besin etiketi okumada besinin içinde bulunan malzemelere daha çok baktığı ve sağlıklı beslenme tutumlarının beslenme bilgisi ve olumlu beslenme eğilimine vejetaryen olmayanlardan daha yüksek olduğu bulunmuştur. Literatür incelendiğinde vejetaryen olan ve olmayan bireylerin besin etiketi okuma ile ilgili yeterli çalışmaya rastlanmamıştır. Bu nedenle gelecekte bu alanda yapılacak daha fazla çalışmaya ihtiyaç duyulmaktadır.

KAYNAKLAR

1. Özenoğlu A, Beyza G, Karadeniz B ve ark. Yetişkinlerde beslenme okuryazarlığın sağlıklı beslenmeye ilişkin tutumlar ve beden kütle indeksi ile ilişkisi. *Life Sci.* 2021;16(1):1-18. doi: 10.12739/NWSA.2021.16.1.4B0037.
2. Yetim G, Buran İ, Argan M, Özer A. Vejetaryen olmak ya da olmamak: Netnografik perspektiften vegan-vejetaryen sanal toplulukları. *Dokuz Eylül Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi.* 2021;23(3):1193-1217. doi: 10.16953/deusosbil.857313.
3. Lee KW, Loh HC, Ching SM, Devaraj NK, Hoo FK. Effects of vegetarian diets on blood pressure lowering: A systematic review with meta-analysis and trial sequential analysis. *Nutrients.* 2020;12(6):1604. doi: 10.3390/nu12061604.
4. Marrone G, Guerriero C, Palazzetti D, et al. Vegan diet health benefits in metabolic syndrome. *Nutrients.* 2021;13(3):817. doi: 10.3390/nu13030817.
5. Karaduman T. Düzce’de yaşayan yetişkin bireylerin popüler diyetleri öğrendikleri kaynaklar, popüler diyetler hakkındaki bilgileri ve yanlış uygulamaları. [yüksek lisans tezi]. Ankara, Türkiye: Beslenme ve Diyetetik Bölümü, Başkent Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü; 2015.
6. Leitzmann C. Vegetarian diets: What are the advantages? *Karger.* 2005;57:147-156. doi: 10.1159/000083787.
7. Özcan T, Baysal S. Vejetaryen beslenme ve sağlık üzerine etkileri. *Uludağ Üniversitesi Ziraat Fakültesi Dergisi.* 2016;30(2):101-116.
8. Kendilci EA. Vejetaryen beslenmenin sağlık üzerine etkisi: sistematik derleme. [doktora tezi]. Malatya, Türkiye: Halk Sağlığı Anabilim Dalı, İnönü Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü; 2020.
9. Key TJ, Appleby PN, Rosell MS. Health effects of vegetarian and vegan diets. *Proc Nutr Soc.* 2006;65(1):35-41. doi: 10.1079/pns2005481.

10. Moreira MJ, García-Díez J, De Almeida JMMM, Saraiva C. Evaluation of food labelling usefulness for consumers. *Int J Consum Stud.* 2019;43(4):327-334. doi: 10.1111/ijcs.12511.
11. Hagmann D, Siegrist M. Nutri-Score, multiple traffic light and incomplete nutrition labelling on food packages: Effects on consumers' accuracy in identifying healthier snack options. *Food Quality and Preference.* 2020;83:103894. doi: 10.1016/j.foodqual.2020.103894.
12. Seçkin S. Üniversite öğrencilerinin besin etiketi okuma alışkanlıklarının ve tutumlarının saptanması [Yüksek lisans tezi]. Gazimağusa, Kuzey Kıbrıs Türk Cumhuriyeti: Beslenme ve Diyetetik Anabilim Dalı, Doğu Akdeniz Üniversitesi Sağlık Bilimleri Fakültesi, 2019.
13. Coşkun F, Kayışoğlu S. Investigation of the effect of consumer age on food label reading habits, *Journal of Human Sciences.* 2016;13(3):4876-4890. doi:10.14687/jhs.v13i3.4089.
14. Coşkun F, Kayışoğlu S. Besin etiketi okuma alışkanlıklarına ve etiket okumanın satın alma tercihlerine cinsiyetin etkisi: Tekirdağ ili örneği. *Akademik Gıda.* 2018;16(4):422-430. doi: 10.24323/akademik-gida.505518.
15. Tarım ve Orman Bakanlığı, Türk Gıda Kodeksi Gıda Etiketleme ve Tüketicileri Bilgilendirme Yönetmeliği
<https://www.resmigazete.gov.tr/eskiler/2017/01/20170126M1-6.htm> Yayınlanma tarihi 2 Ocak 2017. Erişim tarihi 10 Ocak 2023.
16. Tekkurşun Demir G, Cicioğlu Hİ. Sağlıklı beslenmeye ilişkin tutum ölçeği (SBİTÖ): Geçerlik ve güvenirlik çalışması. *Gaziantep Üniversitesi Spor Bilimleri Dergisi.* 2019;4(2):256-274. doi: 10.31680/gaunjss.559462.
17. Craig WJ. Health effects of vegan diets. *Am. J. Clin. Nutr.* 2009;89(5):S1627-S1633. doi: 10.3945/ajcn.2009.26736N.
18. Berkow SE, Barnard N. Vegetarian diets and weight status. *Nutr. Rev.* 2006;64:175-188. doi: 10.1111/j.1753-4887.2006.tb00200.x.
19. Miles FL, Lloren JIC, Haddad E, et al. Plasma, urine, and adipose tissue biomarkers of dietary intake differ between vegetarian and non-vegetarian diet groups in the Adventist Health Study-2. *The Journal of Nutrition.* 2019;149(4):667-675. doi: 10.1093/jn/nxy292.
20. Saintila J, López TEL, Calizaya-Milla YE, Huancahuire-Vega S, White M. Nutritional knowledge, anthropometric profile, total cholesterol and motivations in vegetarians and non-vegetarians. *Nutr Clin Diet Hosp.* 2021;41(1):91-98. doi: 10.12873/411saintila.

21. Williams RL, Rollo ME, Schumacher T, Collins CE. Diet quality scores of Australian adults who have completed the healthy eating quiz. *Nutrients*. 2017;9(8):880. doi:10.3390/nu9080880.
22. Farmer B, Larson BT, Fulgoni VL, Rainvikke AJ, Liepa GU. A vegetarian dietary pattern as a nutrient dense approach to weight management: An analysis of the National Health and Nutrition Examination Survey 1999–2004. *J Am Diet Assoc*. 2011;111:819–827. doi: 10.1016/j.jada.2011.03.012.
23. Hopwood CJ, Bleidorn W, Schwaba T, Chen S. Health, environmental, and animal rights motives for vegetarian eating. *PloS one*. 2020;15(4):e0230609. doi: 10.1371/journal.pone.0230609.
24. Besson T, Bouxom H, Jaubert T. Halo it's meat! The effect of the vegetarian label on calorie perception and food choices. *Ecol Food Nutr*. 2020;59(1):3-20. doi: 10.1080/03670244.2019.1652820.
25. Jürkenbeck K, Schleicher L, Meyerding SG. Marketing potential for biocyclic-vegan-products? A qualitative, explorative study with experts and consumers. *German Journal of Agricultural Economics*. 2019;68(670-2022-372):289-298. doi: 10.22004/ag.econ.319824.
26. Lawo D, Esau M, Engelbutzeder P, Stevens G. Going vegan: The role (s) of ICT in vegan practice transformation. *Sustainability*. 2020;12(12):5184. doi: 10.3390/su12125184.
27. Heiss S, Coffino JA, Hormes JM. Eating and health behaviors in vegans compared to omnivores: Dispelling common myths. *Appetite*. 2017;118:129-135. doi: 10.1016/j.appet.2017.08.001.
28. Parra-Fernández ML, Manzanque-Cañadillas M, Onieva-Zafra MD, et al. A. Pathological preoccupation with healthy eating (orthorexia nervosa) in a Spanish sample with vegetarian, vegan, and non-vegetarian dietary patterns. *Nutrients*. 2020;12(12):3907. doi:10.3390/nu12123907.
29. Brytek-Matera A, Czepczor-Bernat K, Jurzak H, Kornacka M, Kołodziejczyk N. Strict health-oriented eating patterns (orthorexic eating behaviours) and their connection with a vegetarian and vegan diet. *Eat Weight Disord*. 2018;23(2):159-166. doi:10.1007/s40519-018-0563-5.
30. Dittfeld A, Gwizdek K, Jagielski P, Brzęk J, Ziora K. A study on the relationship between orthorexia and vegetarianism using the BOT (Bratman Test for Orthorexia). *Psychiatr Pol*. 2017;51:1133-1144. doi:10.12740/PP/75739.

31. Çiçekoğlu P, Tunçay GY. A comparison of eating attitudes between vegans/vegetarians and nonvegans/nonvegetarians in terms of orthorexia nervosa. *Arch Psychiatr Nurs.* 2018;32(2):200-205. doi: 10.1016/j.apnu.2017.10.006.