

*Editöre Mektup /Letter to the Editor*

**SARS-CoV-2 Salgınının Toplumun Beslenme Davranışı Üzerine Etkisi**  
**The Impact of the SARS-CoV-2 Outbreak on the Nutritional Behavior of the Community**

---

---

Serdar ÖZDEMİR<sup>1\*</sup>

<sup>1\*</sup> Sağlık Bilimleri Üniversitesi, Ümraniye Eğitim ve Araştırma Hastanesi, Acil Tıp Kliniği, İstanbul, Türkiye

**ÖZ**

Derginizin 2023 yılı ilk sayısında yayınlanan ve Ünal ve Okudu tarafından hazırlanan “Pandemi Döneminde Bireylerin Sezgisel Yeme Davranışı, Depresyon ve Beden Kütle İndeksi Arasındaki İlişkinin Değerlendirilmesi” isimli yazıyı büyük bir ilgi ile okuduk. Yazarlara ve editör ekibine SARS-CoV-2 salgını sürecinde aktif olarak çalışıp, evden çalışmaya geçen yetişkin bireylerde sezgisel yeme davranışı, depresyon ve beden kitle indeksi arasındaki ilişkiyi ortaya koyan yazılarından dolayı teşekkür ederiz. Bununla birlikte yazının tartışmasına katkı sunabilecek birkaç noktaya değinmek isteriz.

**Anahtar Kelimeler:** SARS-CoV-2, COVID-19, pandemi

**ABSTRACT**

We read with great interest the article titled "The Evaluation of the Relationship Between Individuals' Intuitive Eating Behavior, Depression and Body Mass Index during the Pandemic Period", published in the first issue of your journal in 2023 and prepared by Ünal and Okudu. We would like to thank the authors and editorial team for their articles revealing the relationship between intuitive eating behavior, depression and body mass index in adults who worked actively and switched to working from home during the SARS-CoV-2 epidemic. However, we would

**Keywords:** SARS-CoV-2, COVID-19, pandemi

**Sayın Editör,**

Önal ve Okudu tarafından hazırlanan ve derginizin 2023 yılı ilk sayısında yayınlanan “Pandemi Döneminde Bireylerin Sezgisel Yeme Davranışı, Depresyon ve Beden Kütle İndeksi Arasındaki İlişkinin Değerlendirilmesi” isimli makaleyi büyük bir ilgiyle okuduk (1). Yazarlara ve editör ekibine SARS-CoV-2 salgını sürecinde aktif olarak çalışıp, evden çalışmaya geçen yetişkin bireylerde sezgisel yeme davranışı, depresyon ve beden kütle indeksi arasındaki ilişkiyi ortaya koyan yazılarından dolayı teşekkür ederiz. Bununla birlikte yazının tartışmasına katkı sunabilecek birkaç noktaya değinmek isteriz.

SARS-CoV-2 kaynaklı koronavirüs hastalığının (COVID-19) Çin'in Wuhan Şehrindeki Huanan deniz ürünleri pazarından başladığı düşünülmektedir. Virüsün pandemiye neden olmasını sağlayan en önemli özelliği, hızlı yayılmasıydı. Diğer bir neden ise çoğu bulaştırıcı hastanın bu enfeksiyonu hafif veya subklinik geçirmesiydi. Hastalığı subklinik atlatan hastalar sosyal yaşantılarına devam ettiklerinden ve enfekte olduklarını fark edemediklerinden bulaş zincirinin devam etmesine neden oldular. Ardından Dünya Sağlık Örgütü küresel bir sağlık acil durumu ilan etti ve bir dizi önlem uygulayarak virüs yayılımını azaltmaya çalıştı (2). Bunlar arasında kendi kendine izolasyon, sosyal mesafe ve SARS-CoV-2 enfeksiyonu teşhisi konanlar için karantina yer alıyordu. Bu dönemde dünya genelinde hükümetler fabrikalar, okullar, üniversiteler, alışveriş merkezleri ve spor faaliyetleri gibi sosyal mesafenin korunamadığı ve hastalığın yayılmasına neden olan kurumlar geçici olarak kapattı. Çoğu ülkede sağlık nedenleri veya yiyecek satın alma dışında evde kalma zorunluluğu getiren sokağa çıkma yasağı uygulandı. Güvenlik güçleri, gıda tedarik zinciri çalışanları ve sağlık sektörü gibi sektörlerden olanlar dışında pek çok meslek grubu evde çalışmaya başladı. Bu zorunlu sokağa çıkma yasağı nedeniyle yaşam tarzı alışkanlıkları kökten değişti (3). Bu da beslenme alışkanlıkları da dahil olmak üzere günlük yaşamda önemli değişikliklere yol açtı (4). Mesai başlangıç ve bitiş saatlerinin belirsizliği ve ekran (televizyon, bilgisayar, cep telefonu) başında geçirilen süresinin artışı, aşırı yeme davranışı ile ilişkilendirilmiştir (5). Günlük yaşam aktiviteleri “evde kal” gibi önlemlerin neden olduğu sosyal izolasyonla azalmıştır. Pandemi sürecinde alınan önlemler evde kalış süresinin uzamasına ve yetersiz egzersize neden olmuştur (6). Tüm bu yaşam tarzı değişiklikleri artan sağlıksız beslenme ve kilo alımı ile ilişkilendirilmiştir. Enfeksiyon öncesi, sırası ve sonrasında iyi beslenme çok önemlidir. SARS-CoV-2 enfeksiyonu için herhangi bir gıda veya diyet takviyesi ile önlenemese de sağlıklı beslenmeyi sürdürmek, güçlü bir bağışıklık sistemini desteklemenin önemli bir parçasıdır. Kişinin psikolojisi veya ruh hali ile diyeti arasında karşılıklı bir ilişki vardır. Psikolojik faktörlerin gıda seçiminde etkili olduğu bilinmektedir. Bununla birlikte, özellikle serotonin üretimini arttıran besinler (hindi eti, ton balığı, yumurta gibi hayvansal besinler; süt, yoğurt, peynir gibi süt ürünleri; soya fasulyesi, badem gibi kuruyemişler) gibi bazı gıdalar ruh hali üzerinde olumlu etkiye sahiptir. Güncel literatür, sokağa çıkma yasakları sırasında anksiyete yaşayan kişilerin tükettiği gıda miktarında (daha çoğu sağlıksız gıdalardan olmak üzere) önemli bir artış olduğunu göstermektedir (7). Genel popülasyonun değerlendirildiği kesitsel bir çalışmada, ev yapımı pizza, meyve, sebze, sıcak içecekler, tatlılar, süt ürünleri, bakliyat, yoğurt ve beyaz et gibi ev yapımı gıdaların tüketiminde önemli bir artış olduğu gösterildi. Aynı çalışma restoranlardan kuryeler aracılığıyla sipariş edilen gıda ürünlerinde (işlenmiş et, tatlılar ve pizza) azalma olduğunu raporladı (8).

Pandemi sırasında sağlıklı gıda ile beslenmek, viral enfeksiyonlara karşı bağışıklığı geliştirmek ve beslenme durumunu iyileştirmek için çok önemlidir (9). Otuz beş farklı ülkeden araştırmacılar tarafından yapılan ECLB-COVID19 çalışmasının verileri, evde kal uygulaması sırasında yeme düzeninin sağlıksız olduğunu gösterdi (10). On iki farklı çalışmanın verilerinin analiz edildiği bir derlemede Shimpo ve arkadaşları pandemi sırasında şekerli içeceklerde ve ultra işlenmiş gıda tüketiminde artış olduğunu raporladılar (11). Sonuç olarak pandemi döneminde yaşanan kısıtlılıklar ve karantina toplumun beslenme alışkanlığında önemli değişikliklere neden olmuştur.

## Kaynaklar

1. Önal D, Okudu C. Pandemi Döneminde Bireylerin Sezgisel Yeme Davranışı, Depresyon ve Beden Kütle İndeksi Arasındaki İlişkinin Değerlendirilmesi. Haliç Üniv Sağ Bil Der. 2023;6(1) 11-21.
2. Abuzer Ö. Evaluation of Short-Term Mortality Prediction Using Initial Lactate and NEWS+L at Admission in COVID-19 Patients. Disaster Med Public Health Prep. 2023 Jan 3;17:e333.
3. Ozdemir S, Akça HŞ, Algin A, Özkan A, Eroğlu SE, Acar Kurtuluş S, et al. The effect of the Coronavirus 2019 pandemic on the mental health of healthcare workers. Ann Clin Anal Med 2021;12(12):1348-1352
4. Özdemir S, Altunok İ, Özkan A, Algin A, Akça HŞ, Aksel G, et al. Effect of the COVID-19 Pandemic on Emergency Department Presentations with Mushroom Poisoning: A Report from Turkey. Avicenna J Med. 2022 Jul 9;12(3):105-110.
5. Smith L, Jacob L, Trott M, Yakkundi A, Butler L, Barnett Y, et al. The association between screen time and mental health during COVID-19: A cross sectional study. Psychiatry Res. 2020 Oct;292:113333.
6. Jeffers A, Meehan AA, Barker J, Asher A, Montgomery MP, Bautista G, et al. Impact of Social Isolation during the COVID-19 Pandemic on Mental Health, Substance Use, and Homelessness: Qualitative Interviews with Behavioral Health Providers. Int J Environ Res Public Health. 2022 Sep 25;19(19):12120.
7. Alamri ES. Effects of COVID-19 home confinement on eating behavior: A review. J Public Health Res. 2021 Jun 22;10(3):2088.
8. Strasser B, Gostner JM, Fuchs Dr. Mood, food, and cognition: role of tryptophan and serotonin. Curr Opin Clin Nutr Metab Care. 2016;19:55-61.
9. Basu S, Karmakar A, Bidhan V, Kumar H. Impact of lockdown due to COVID-19 outbreak: lifestyle changes and public health concerns in India. Int J Indian Psychol. 2020;8:159.
10. Ammar A, Brach M, Trabelsi K, Chtourou H, Boukhris O, Masmoudi L, et al. Effects of COVID-19 Home Confinement on Eating Behaviour and Physical Activity: Results of the ECLB-COVID19 International Online Survey. Nutrients. 2020 May 28;12(6):1583.
11. Shimpo M, Akamatsu R, Kojima Y. Impact of the COVID-19 pandemic on food and drink consumption and related factors: A scoping review. Nutr Health. 2022 Jun;28(2):177-188.