



Araştırma Makalesi

Mersin Univ Sağlık Bilim Derg 2024;17(1): 109-118

doi:10.26559/mersinsbd.1321809

Yetişkin bireylerin besin etiketi okumaya yönelik tutum ve davranışlarının değerlendirilmesi

 Tuba Yalçın¹,  Yonca Sevim²

¹İzmir Katip Çelebi Ü., Sağlık Bilimleri Fakültesi, Beslenme ve Diyetetik Bölümü, İzmir, Türkiye

²Bahçeşehir Ü., Sağlık Bilimleri Fakültesi, Beslenme ve Diyetetik Bölümü, İstanbul, Türkiye

Öz

Amaç: Besin etiketleri (BE) yalnızca besinin, besin değerini ve işlevini yorumlamaya yönelik bir bilgi aracı değil aynı zamanda obezite ve ilişkili kronik hastalıkların önlenmesine ilişkin bir stratejidir. Dolayısıyla besin etiketlerine yönelik tutum ve davranışların anlaşılması önemlidir. Bu çalışmanın amacı, bireylerin BE okumaya yönelik tutum ve davranışlarının belirlenmesi ve BE okuma alışkanlıklarını etkileyen etmenlerin değerlendirilmesidir. **Yöntem:** Tanımlayıcı ve kesitsel nitelikteki bu çalışma, Türkiye’de yaşayan, 18-64 yaş aralığındaki en az lise düzeyinde eğitimi olan 1063 yetişkin gönüllü birey ile yürütülmüştür. Bireylere genel özellikleri ve BE okuma tutum ve davranışlarını belirlemeye yönelik Besin Etiket Okuma Tutum Ölçeği (BEOTÖ)’nden oluşan online bir anket formu uygulanmıştır. Bireylerin vücut ağırlığı ve boy uzunluğu ölçümleri kendi beyanlarına dayalı olarak sorgulanmıştır. Beden kütle indeksi (BKİ) değerleri ise araştırmacı tarafından hesaplanmıştır. **Bulgular:** Katılımcıların yaklaşık %75’i lisans/lisansüstü düzeyde eğitim seviyesinde ve %60’ı evlidir. Bireylerin yaklaşık %70’i gelir durumunun giderine eşit veya daha fazla olduğunu beyan etmiştir. Bireylerin ortalama BEOTÖ skoru 76.4±17.6’tür. Skor bekarlarda daha yüksektir (p<0.05). Bireylerin etiket bilgisinde en fazla üretim tüketim tarihi ve raf ömrünü önemsedikleri gözlenmiş; özellikle yeni bir ürün alırken ya da farklı markalara ait ürünleri kıyaslarken besin etiketlerini kontrol ettikleri belirlenmiştir. **Sonuç:** Lise ve üzeri eğitim düzeyindeki bireylerde, özellikle bekarların BEOT’nin daha iyi olduğu görülmüştür. Etiket bilgisinde üretim tüketim tarihi ve raf ömrüne önem verdikleri belirlenmiştir. Ancak, bireyler besin içeriklerine yönelik aynı tutumu göstermemektedirler. Besin etiketleri, bireyleri sağlıklı besinler seçme konusunda yönlendirici olabilir. Etiket okuma bilincinin artırılması, toplumun yeterli ve dengeli beslenmesi için oldukça önem taşımaktadır.

Anahtar Kelimeler: Besin etiketi okuma, tüketici davranışları, Besin Etiket Okuma Tutum Ölçeği

Yazının geliş tarihi: 02.07.2023

Yazının kabul tarihi: 18.09.2023

Sorumlu Yazar: Tuba Yalçın, İzmir Katip Çelebi Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Fakültesi, Beslenme ve Diyetetik Bölümü, Balatçık Mahallesi, Havaalanı Şosesi No:33/2, 35620, Çiğli, İzmir, Türkiye, Tel: 0232 3293535, E-posta: tubay25@gmail.com

Evaluation of individuals' attitude and behavior for reading food labels

Abstract

Aim: Food labels (FL) is not only an information tool for interpreting the nutritional value and function of food, but also a strategy for the prevention of obesity and related chronic diseases. Therefore, it is important to understand attitudes and behaviors towards FL. The aim of this study was to determine the attitudes and behaviors of adults towards reading FL and to evaluate the factors affecting FL reading habits. **Method:** This descriptive and cross-sectional study was conducted with 1063 adult volunteers aged 18-64 years with at least high school education living in Türkiye. An online questionnaire consisting of the Food Label Reading Attitude Scale (FLRAS) was administered to individuals to determine their general characteristics and FL reading attitudes and behaviors. Individuals' weight and height measurements were self-reported. Body mass index (BMI) values were calculated by the researcher. **Results:** Approximately 75% of the participants had undergraduate/graduate level education and 60% were married. Approximately 70% of the individuals reported that their income was equal to or more than their expenses. The average FLRAS score of the individuals was 76.4 ± 17.6 . The score was higher in singles ($p < 0.05$). It was determined that individuals gave the most importance to the expiry date, production date and shelf life of the product in label information, respectively. Participants reported that they paid the most attention to the labels when they were going to buy the product for the first time, when they wanted to check the nutritional content and when they were going to compare the same product of two different brands, respectively. **Conclusion:** It was determined that individuals with high school and above education level, especially single individuals, had good FL reading attitudes. It was found that they paid more attention to the production/consumption date and shelf life in label information. However, individuals do not show the same attitude towards nutrient content. Food labels can guide individuals to choose healthy foods. Increasing the awareness of label reading is very important for adequate and balanced nutrition in society.

Keywords: Food label reading, consumer behavior, Food Label Reading Attitude Scale

Giriş

Besin endüstrisinde teknolojinin gelişmesiyle ambalajlı ürünlerin kullanımı artmıştır. Ambalajlı ürün kullanımındaki artışın en temel nedenleri yaşam koşullarındaki değişimler, gelir gider dengesindeki değişiklikler, zaman yetersizliği gibi nedenlere bağlı olarak tüketicilerin paketli ürünleri daha fazla tercih etmesidir. Paketli ürünlerin tüketiminde, bireylerin bilgilendirilerek sağlıklı tercihlerde bulunmaları, toplum sağlığının korunmasında oldukça önemlidir.¹

Etiket, ürünü tanımlayan bilgileri içeren ve ürünün satın alınması sırasında bu bilgilerin tüketiciye anlaşılır ve pratik bir biçimde aktarılmasını sağlayan araçtır.² Besin etiketi (BE), ürünün miktar, enerji, besin içeriği gibi bilgilerini tanımlayan böylece ürün hakkında nihai kullanıcıyı

aydınlatan gereçlerdir.³ Kişilerin yeterli ve dengeli beslenmesinde sağlıklı besinleri seçmelerine yardımcı olmak için ambalajlı ürünlerin BE bilgilerinin kullanılabilmesi oldukça önemlidir.² Besin etiketleri, daha iyi besin seçimleri için tüketicilere besin kalitesi, besin güvenliği ve beslenme farkındalığı yaratmanın en etkili yollarından biridir.⁴ Tüketicilerin beslenme bilgisi ve BE'leri hakkındaki algı ve tutumları, sağlıklı bir diyete yönelik beslenme alışkanlıklarının geliştirilmesi için önemli araçlardır.⁵ Tüketicilerin bilgi ve tutumlarının belirlenmesi, onların gereksinimlerinin ve taleplerinin aynı zamanda firmaların satış stratejilerinin doğru yönde belirlenmesinde yardımcıdır.⁶

Paketli ürünler ve hazır yiyecekler yüksek miktarda yağ, tuz ve şeker içerirken, protein ve diyet lifi içeriği açısından ise fakirdir. Bu tür besinlerin artan tüketimi

obezite ve diyabet gibi kronik hastalıkların görülme sıklığının artmasına neden olan temel faktörlerdir.⁷ Besin etiketleri yalnızca besinin besin içeriğini ve işlevini yorumlamaya yönelik bir bilgi aracı değil, aynı zamanda sağlıklı beslenme alışkanlıklarının teşvik edilmesinde kritik rol oynayan, obezite ve ilişkili kronik hastalıkları önlemeye yönelik bir stratejidir.⁸ Fakat, ülkemizde, BE üzerinde yer alan bilgilerden biri olan besin değerlerinin okunma oranı genel olarak düşük bulunmuştur ve bu durum obezitenin de dahil olduğu kronik hastalıklar açısından büyük önem taşımaktadır. Diğer yandan ise eğitim seviyesinin BE kullanım ve anlama düzeyi üzerinde olumlu bir etkisi olduğu düşünülmektedir. Eğitim seviyesi yüksek kişiler besin etiketlerini daha sık kullanmakta ve daha iyi anlamaktadır.⁹ Besin etiketlemelerindeki yasal iyileştirmeler ne kadar artsa da, BE'nin kullanımı aslında rapor edilenden daha düşük bulunmuş, ayrıca tüketicilerin BE'inde yer alan porsiyon boyut bilgisini yeterince anlamadığı bildirilmiştir. Daha da önemlisi, tüketiciler, etiketlenen porsiyon boyutunu, tipik bir tüketim biriminden ziyade, sağlıklı beslenmeye yönelik beslenme kuralları için önerilen bir porsiyon olarak yorumlamaktadırlar.¹⁰ Nitekim ülkemizde yapılan bir çalışmada da tüketicilerin BE'ni etkin kullanımını teşvik edecek yeni stratejiler gerektiği ve bu stratejilerin eğitim programlarını ve etiket formatının revizyonunu içermesi gerektiği rapor edilmiştir. Tüketiciler, etiketler için standartlaştırılmış bir konum ve formatın yanı sıra anlaşılır terim ve ifadelerle aktarılan basitleştirilmiş bilgiler talep etmişlerdir.¹¹

Besin etiketi okumaya yönelik tutum ve davranışların anlaşılmasına yönelik çalışmalar daha çok makale yazarlarının literatüre dayanarak oluşturduğu anket çalışmalarından oluşmaktadır. Geçerliliği ve güvenilirliği ispatlanmış bir ölçek ile değerlendirilen BE'ne yönelik çalışmalar ise kısıtlıdır. Tüm bu sebeplerle, bu çalışmada, bireylerin BE okumaya yönelik tutum ve davranışlarının Besin Etiket Okuma Tutum Ölçeği ile belirlenmesi ve BE okuma

alışkanlıklarını etkileyen etmenlerin değerlendirilmesi amaçlanmıştır.

Gereç ve Yöntem

1 Mart-15 Nisan 2022 tarihleri arasında gerçekleştirilen tanımlayıcı ve kesitsel nitelikteki bu çalışma, Türkiye'de yaşayan, 18-64 yaş aralığındaki, kendi ve/veya ailenin mutfak alışverişinden sorumlu olan, lise ve üzeri eğitim düzeyine sahip 1063 yetişkin birey ile yürütülmüştür. Anketi eksik dolduran, tutarsız cevap verenler ise çalışma dışı bırakılmıştır. Çalışmanın evrenini Türkiye İstatistik Kurumu'nun 31 Aralık 2022 tarihli verilerinde yer alan ve çalışma dönemi olarak ifade edilen 15-64 yaş grubundaki kişiler oluşturmaktadır.¹² Örneklem sayısı %95 güven aralığı ve %5 hata payı üzerinden değerlendirildiğinde en az 385 kişi olarak hesaplanmış, rastgele ve kartopu örnekleme yöntemleri kullanılmıştır.

Çalışma verileri, "Forms.App" (Forms App OÜ, Estonia) programı ile hazırlanan çevrimiçi anket yöntemiyle elde edilmiştir. İnternet bağlantısı olan herhangi bir cihazda kolay erişilebilir olması ve tekrarlayan veri yaratmadığından Forms.App uygulaması seçilmiştir. Katılımcılar çevrimiçi anketin ilk kısmında yer alan gönüllü bilgilendirme ve onamı kabul ettikten sonra soruları cevaplamışlardır. Katılımcılara sosyal ağlar (Facebook, WhatsApp ve Instagram) aracılığıyla ulaşılmıştır. Anket davetleri, sosyal ağlarda günün farklı saatlerinde ve haftanın farklı günlerinde sistemli bir şekilde paylaşılmış ve kartopu örnekleme tekniği gereği katılımcılar anket davetini çevreleri ile paylaşmaya teşvik edilmişlerdir.

Anket formumuz üç bölüm olup, ilk bölümde kişilerin genel özelliklerini tanımlayan sorular (yaş, cinsiyet, eğitim, gelir durumu, medeni durum, kronik hastalık varlığı, özel bir diyet yapısı yapmama durumu) yer almaktadır. İkinci bölümde bireylerin güncel vücut ağırlığı (kg) ve boy uzunluğu (cm) bilgileri beyana dayalı olarak kaydedilmiştir. Bireylerin beden kütle indeksi (BKİ) değerleri ise "kg/m²" formülü kullanılarak belirlenmiştir. Üçüncü bölümde ise tüm bireylerin BE okuma alışkanlıklarını

belirlemek üzere “Besin Etiketi Okuma Tutum Ölçeği” (BEOTÖ) yer almaktadır.

Besin Etiketi Okuma Tutum Ölçeği

Kişilerin BE okuma alışkanlıklarını değerlendirmek amacıyla bu ölçek Seçkin ve Ziver¹³ tarafından geliştirilmiş; geçerlilik ve güvenilirliği ise lise ve üzerinde eğitim düzeyine sahip bireylerde yapılmıştır. Anket beşli likert olup (hiç katılmıyorum=1, tamamen katılıyorum=5 olacak şekilde) toplam 20 önermeden meydana gelmektedir. Bireylerin ölçekten alabileceği en düşük ve en yüksek puanlar 20-100'dür. Bizim yaptığımız bu çalışmada ise uygulanan anketin güvenilirliği için uygulanan iç tutarlılık testi sonucu Cronbach α değeri 0.94 olarak bulunmuştur. Bu değer de iyi bir iç tutarlılığın olduğunu göstermektedir.

Etik Standartlar

İzmir Katip Çelebi Üniversitesi Girişimsel Olmayan Klinik Araştırmalar Etik Kurulu'ndan 24.02.2022 tarihli ve 0048 sayılı izin alınmıştır. Çalışmanın gönüllü onam bilgilendirmesi çevrimiçi anketin ilk kısmında yer almaktadır. “Hayır” cevabını veren katılımcıların anketi sonlandırılmıştır. Çalışma süresince gizlilik, gizliliğin korunması, özerkliğe saygı gibi etik prensiplere uygun hareket edilmiştir.

İstatistiksel Değerlendirme

Çalışma sonunda verilerin değerlendirilmesinde IBM SPSS 20.0 versiyonu kullanılmıştır. Verilerin normal dağılıma uygunluğu Kolmogorov Smirnov analizi ile test edilmiştir. Tanımlayıcı istatistiklere ilişkin kategorik değerler, sayı (n) ve yüzde (%) olarak sunulmuş, normal dağılım göstermeyen veriler ise medyan değeri ve çeyreklikler (Q1-Q3) ile belirtilmiştir. Araştırmadaki yaş aralığı, cinsiyet, eğitim vb. gibi bağımsız grup karşılaştırmalarında; normal dağılmayan iki medyan arasındaki farkın önemlilik testi Mann Whitney U analizi ile ikiden fazla grubun değerlendirilmesi ise Kruskal Wallis analizi ile yapılmıştır. Besin Etiketi Okuma Tutum Ölçeği'nin 20 önermesine ait cevapların 5'li likert ortalamaları ve standart sapma (Ortalama \pm SS) değerleri sunulmuştur. İstatistiksel önemlilik $p<0.05$ olarak belirlenmiştir.

Bulgular

Katılımcılara ait özellikler aşağıdaki tabloda sunulmuştur (Tablo 1). Çalışmaya yaş ortalaması 32 ± 7.9 yıl olan 955'i (%89.8) kadın, 108'i (%10.2) erkek olmak üzere toplam 1063 kişi katılmıştır. Çalışma grubunun yaklaşık %75'i lisans/lisansüstü düzeyde eğitim seviyesindedir. Bireylerin yaklaşık %70'i gelir durumunun giderine eşit veya daha yüksek olduğunu beyan etmiştir. Katılımcıların %60'ı evli, %22.4'ü kronik hastalığı olduğunu belirtirken; %5.2'si diyet uyguladığını bildirmiştir. Bireylerin ortalama BKİ değeri ise 25.1 ± 4.3 kg/m² olarak belirlenmiştir.

Tablo 2'de katılımcıların toplam BEOTÖ skorları çeşitli etmenlere göre değerlendirilmiştir. Tüm katılımcıların ortalama BEOTÖ skoru 76.4 ± 17.6 olarak bulunmuştur. Skor bekarlarda daha yüksek ($p<0.05$) iken; diğer etmenlerde anlamlı farklılık tespit edilmemiştir.

Besin etiketi okuma tutum ölçeği maddeleri ayrı ayrı değerlendirildiğinde (Tablo 3) ise katılımcılar için en önemlisinin ürünün son tüketim tarihi olduğu görülmektedir. Ayrıca, satın alınan ambalajlı ürünlerin üretim tarihinin, raf ömrünün, üretim izni bilgisinin, sağlıklı besin içeriğinin, saklama talimatları, üretici firma, tüketim şekli, miktarı ve ürünün menşei bilgilerinin önemli olduğuna “katılıyorum” yönünde cevap vermişlerdir. Katılımcıların davranışları değerlendirildiğinde ürünü satın alabilmek için etiketin olması gerektiği, indirimli ya da daha düşük fiyatlı olma durumlarında BE'ye baktıklarına “katılıyorum” yönünde yanıt vermişlerdir. Katılımcılar BE'nin içeriğini anlayabildiklerini de “katılıyorum” yönünde (ort. 3.5) cevaplamışlardır.

Tablo 1. Katılımcıların genel özelliklerinin dağılımı (n:1063)

	Ortalama ± SS	
Yaş (yıl)	32±7.9	
Beden Kütle İndeksi (kg/m ²)	25.1±4.3	
Cinsiyet	n	%
Kadın	955	89.8
Erkek	108	10.2
Eğitim		
Lise	259	24.4
Üniversite	645	60.6
Lisansüstü	159	15.0
Gelir Durumu		
Gelir < Gider	324	30.5
Gelir = Gider	449	42.2
Gelir > Gider	290	27.3
Medeni Durum		
Bekar	425	40.0
Evli	638	60.0
Kronik Hastalık		
Evet	238	22.4
Hayır	825	77.6
Diyet Uygulama		
Evet	55	5.2
Hayır	1008	94.8

Tablo 2. Besin Etiket Okuma Tutum Ölçeği toplam skorlarının çeşitli etmenlere göre değerlendirilmesi (n:1063)

	Besin Etiket Okuma Ölçeği Toplam Skorları		p
	Medyan (Q1-Q3)	Ortalama ± SS	
Tüm katılımcılar	80 (68-89)	76.4±17.6	-
Cinsiyet			
Kadın	80 (68-89)	76.5±17.6	
Erkek	79 (67-87)	75.6±17.1	0.441*
BKİ (kg/m ²) sınıflama			
18.5-24.9	80 (68-89)	76.3±17.6	
25.0-29.9	80 (68-89)	76.3±17.5	0.907**
30.0-40.0	81 (68-91)	76.7±17.8	
Yaş Grupları (yıl)			
19-29	81 (71-90)	77.4±17.1	
30-39	80 (66-89)	75.5±18.0	
40-49	79 (65-89)	75.3±18.2	0.367**
50 ve üzeri	80 (72-91)	78.4±15.7	
Eğitim Düzeyi			
Lise	80 (69-90)	76.2±18.8	
Üniversite	80 (68-89)	76.5±17.0	0.891**
Lisansüstü	80 (66-89)	76.0±17.9	
Gelir Durumu			
Gelir < Gider	81 (69-91)	77.9±16.8	
Gelir = Gider	79 (68-89)	75.4±18.3	0.181**
Gelir > Gider	80 (67-89)	76.2±17.2	
Medeni Durum			
Bekar	81 (70-90)	78.0±16.7	
Evli	79 (66-88)	75.3±18.0	0.011*

Tablo 2'nin devamı: Besin Etiketi Okuma Tutum Ölçeği toplam skorlarının çeşitli etmenlere göre değerlendirilmesi (n:1063)

Kronik Hastalık Varlığı			
Evet	80 (68-90)	77.1±16.7	
Hayır	80 (68-89)	76.1±17.8	0.692*
Diyet Uygulama Durumu			
Evet	78 (69-90)	77.9±14.6	
Hayır	80 (68-89)	76.3±17.7	0.997*

Analizlerde *Mann Whitney U ve **Kruskal Wallis testleri kullanılmıştır.

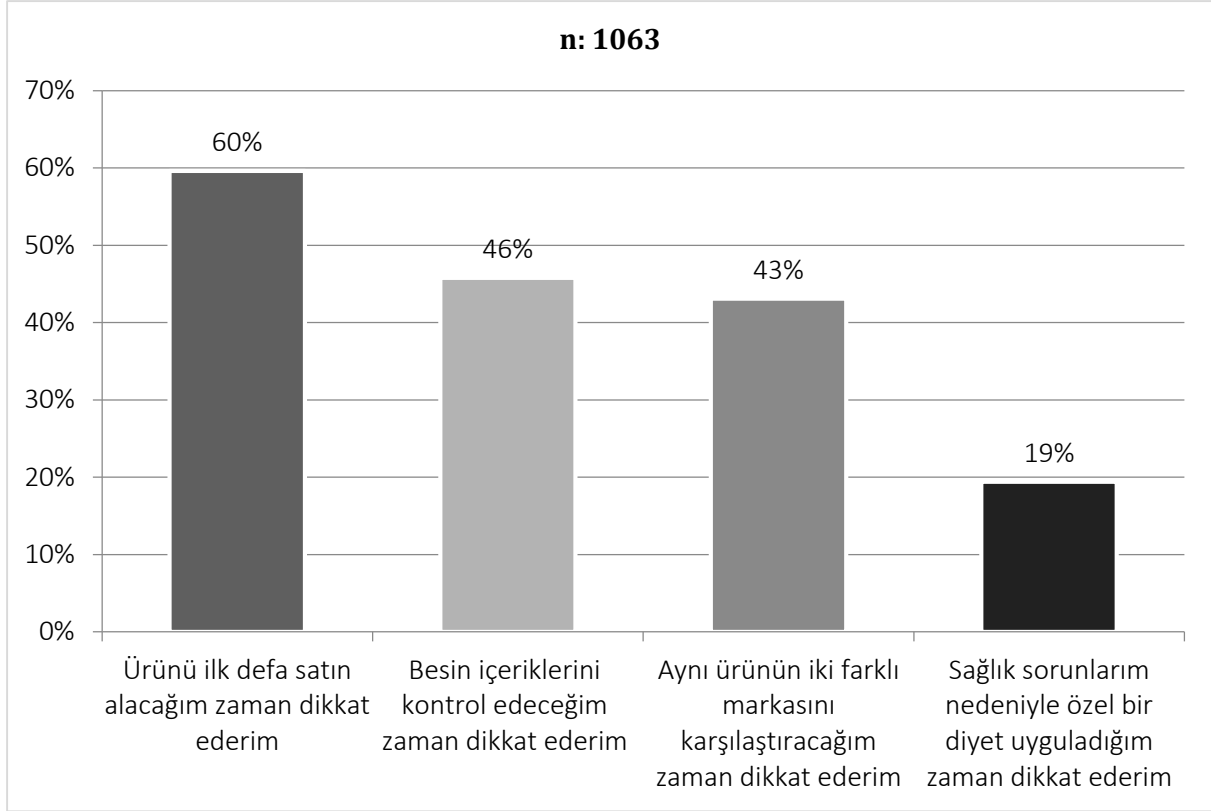
Tablo 3. Besin etiketi okuma tutum ölçeği maddeleri ortalama puanları

BEOTÖ Maddeleri	Ortalama ± SS
Satın aldığım ambalajlı ürünlerin son tüketim tarihi benim için önemlidir.	4.7±0.9
Satın aldığım ambalajlı ürünlerin üretim tarihi benim için önemlidir.	4.4±1.1
Satın aldığım ürünün raf ömrü benim için önemlidir.	4.2±1.2
Satın aldığım ürünün üzerinde üretim izninin olması benim için önemlidir.	4.1±1.3
Satın aldığım ürünlerin besin içeriğinin sağlıklı olması benim için önemlidir.	4.1±1.2
Bilmediğim markaların besin etiketine bakarım.	4.0±1.3
Satın aldığım ürünün saklama talimatı (ör. Oda sıcaklığında saklayınız) vermesini önemserim.	4.0±1.2
Ürünleri satın alabilmem için besin etiketinin olması gerekir.	3.8±1.3
İndirimde olan ürünlerin besin etiketlerine bakarım.	3.7±1.4
Besin etiketi ürünü satın alabilmem için önemlidir.	3.7±1.3
Satın aldığım ürünün üretici firması benim için önemlidir.	3.7±1.3
Satın aldığım ürünün miktarı (gramı, hacmi) benim için önemlidir.	3.7±1.3
Satın aldığım ürünün tüketim şekli (ör. Soğuk içiniz) benim için önemlidir.	3.7±1.3
Fiyatı düşük olan yiyeceklerin besin etiketine bakarım.	3.6±1.4
Ambalajlı besin ürünlerinin üzerinde E kodu olan katkı maddelerine (koruyucu, renklendirici) bakarım.	3.6±1.4
Satın aldığım ambalajlı ürünlerin besin etiketini okurum.	3.6±1.3
Satın aldığım ürünün menşesi (üretildiği ülke) benim için önemlidir.	3.5±1.4
Bildiğim markaların besin etiketine bakarım.	3.5±1.4
Fiyatı yüksek olan yiyeceklerin besin etiketine bakarım	3.5±1.4
Besin etiketinin içeriğini anlayabiliyorum.	3.5±1.2

1: hiç katılmıyorum; 2: katılmıyorum; 3: kararsızım; 4: katılıyorum; 5: tamamen katılıyorum, BEOTÖ: Besin Etiketi Okuma Tutum Ölçeği

Bireyler, etiketlere en çok dikkat ettikleri durumları ise sırasıyla ürünü ilk defa satın alacaklarında, besin içeriklerini kontrol etmek istediklerinde ve iki farklı markaya ait aynı ürünü karşılaştıracakları

zaman olarak bildirmişlerdir. Sağlık sorunları nedeniyle etikete dikkat edeceklerini belirtenlerin oranı ise %19'dur (Şekil 1).



Şekil 1. Ürün satın alırken besin etiketlerine dikkat edilen durumlar. *Birden fazla cevap verilmiştir.

Tartışma

Tüketicilerin BE okumaya yönelik tutum ve davranışlarını araştırmak için gerçekleştirilen bu kesitsel çalışmada, bireylerin BE okuma tutumlarının iyi düzeyde olduğu ve özellikle bekarların BEOTÖ puanlarının daha yüksek olduğu belirlenmiştir. Katılımcıların büyük çoğunluğu kadın olmakla birlikte bireylerin eğitim ve gelir düzeyi yüksektir. Ortalama BEOTÖ skoru 76.4 ± 17.6 'dır. Bu değer katılımcıların BE okuma tutumlarının iyi olduğunu göstermektedir. Yapılan bir çalışmada, BE okuma tutumları iyi olan bireylerin, BE'ni daha sık okuduğu ayrıca beslenme hakkındaki bilgilerinin de daha yüksek olduğu saptanmıştır.¹⁴

Eğitim düzeyinin BE okuma tutumunu etkilediği düşünülmektedir.⁹ Özenoğlu ve ark'nın¹⁵ araştırmasında, eğitim seviyesi arttıkça BE okuma sıklığının arttığı saptanmıştır. Eğitim düzeyi yüksek olanların yeni bilgi edinme ve sağlıklı bir yaşam tarzına sahip olma konusuna daha fazla ilgi göstermeleri mümkündür.¹⁶ Ancak

Kumar'ın¹⁷ araştırmasında bireylerin eğitim düzeyi ile BE okuma durumu arasında anlamlı bir ilişkili bulunmamıştır. Bizim bulgularımız da bireylerin eğitim düzeyine göre BE okuma tutumlarında anlamlı bir farklılık olmadığını göstermektedir. Bu durumun katılımcıların eğitim düzeyinin yüksek olması ile ilişkili olduğu düşünülmektedir.

Kadınların BEOTÖ'den ortalama 76.5 ± 17.6 puan aldığı, erkeklerin ise ortalama 75.6 ± 17.1 puan aldığı tespit edilmiş ve cinsiyete göre karşılaştırıldığında farklılık gözlenmemiştir ($p > 0,05$).

Kadınların BE okuma alışkanlığının erkeklerden fazla olduğu bildirilmiş⁷ olsa da, bu bulgu Güneş ve ark'nın² ve Vijaykumar ve ark'nın¹⁸ yaptığı çalışmaların sonuçları ile uyumlu bulunmuştur. Bu çalışmalarda katılımcıların özellikleri incelendiğinde bireylerin bizim çalışma grubumuzla benzer şekilde eğitim düzeylerinin yüksek olduğu belirlenmiştir. Bu durum eğitim düzeyinin yüksek olduğu popülasyonlarda, BE okuma

tutumunun cinsiyetten bağımsız olarak yüksek olduğunu düşündürmektedir.

Literatürde ilerleyen yaşla birlikte BE okuma alışkanlığının arttığı bildirilirken¹⁹; bir başka çalışmada ise BE okuma alışkanlığının yaşa göre farklılık göstermediği rapor edilmiştir.² Bu çalışmada yaş grupları arasında BE okuma alışkanlıkları yönünden anlamlı farklılık gözlenmemiştir.

Gelir düzeyi arttıkça BE okuma tutumunun da arttığını bildiren çalışmaların^{19,20} aksine; Lubman ve ark'nın²¹ yaptığı araştırmada gelir durumu ve BE okuma düzeyi ilişkili bulunmamıştır. Bizim çalışmamızda Lubman ve ark'nın sonuçlarına benzer şekilde bireylerin gelir düzeyine göre BE okuma tutumlarında anlamlı farklılık olmadığı gözlenmiştir.

Bireylerin sağlığını ve beslenme tutumlarını evli olmak olumlu şekilde etkilemektedir.¹⁵ Fakat sağlık durumunun medeni halden etkilenmediğini gösteren çalışmalar da literatürde mevcuttur.^{22,23} Çalışmamızda bekar bireylerin BEOTÖ puanları evli bireylere göre daha fazla olduğu belirlenmiştir ($p<0.05$). Bekarların bireysel olarak kendilerine ayırabildikleri zamanın nispeten fazla olmasının ayrıca değişik sosyal kanallardan bilgi edinme olasılıklarının daha yüksek olmasının bu durumda etkili olabileceği düşünülmektedir. Ancak katılımcıların beslenme hakkında bilgiye nereden ulaştıkları çalışmamız kapsamında sorgulanmamıştır.

Yapılan bir başka çalışmada²⁴ etiket okuma alışkanlığının artışının, kilo kontrolünde pozitif etkili olduğu belirtilse de bu çalışmada bireylerin BKİ sınıflamasına göre gruplar arasında anlamlı bir farklılık bulunmamıştır. Yapılan bir çalışmada da benzer şekilde BE okuyan ve okumayan bireylerin ortalama BKİ değerleri arasında fark olmadığı belirlenmiştir.³

Beslenmeyle ilişkili kronik hastalık durumu olan veya yaşam kalitesine önem veren bireylerin BE okuma alışkanlığının daha yüksek olduğunu gösteren çalışmalar mevcuttur.^{22,25} Ancak yapılan bir başka çalışmanın sonuçları ise diyabetli bireylerin çoğunluğunun besin etiketlerini

okumadığını göstermiştir.²⁶ Bizim çalışmamızda da bireylerin BE okuma tutumları ile kronik hastalık ve diyet uygulama durumlarında gruplar arasında anlamlı farklılık olmadığı belirlenmiştir.

Bireylerin ürün satın alırken hangi durumlarda besin etiketlerine dikkat ettikleri sorgulanmış ve katılımcılar, sırasıyla ürünü ilk defa satın alacaklarında, besin içeriklerini kontrol etmek istediklerinde ve iki farklı markaya ait aynı ürünü karşılaştıracaklarında besin etiketlerine dikkat ettiklerini bildirmişlerdir. Sağlık sorunları nedeniyle etikete dikkat edeceklerini belirtenlerin oranı ise %19'dur. Katılımcıların BE'ne karşı bilindik tutumları, ürünün tercih edilmesinde etkin faktör olabilir. Başka bir çalışmada katılımcıların %27.8'i ürünü satın alırken temelde BE'ni okuma sebeplerinin "besini ilk kez satın almaları" olduğunu belirtmiştir.²⁷ Hess ve ark²⁸ tüketicilerin genellikle aynı ürünleri tercih ettiğini ve bu ürünler hakkında yeterli bilgiye sahip olduklarını düşündükleri için ürünün etiketini okumayı gereksiz bulduklarını belirlemiştir. Besler ve ark'nın¹¹ bulgularına göre bireylerin ürün tercih ederken aşına olmadıkları besinlerin etiketini daha fazla incelediği belirlenmiştir. Biz de çalışmamızda katılımcıların, düzenli olarak tercih ettikleri ürünlerin BE'ni okumaktansa ilk defa alacakları ürünlerin BE'ni daha fazla okuduğunu belirledik.

Besin etiketi okuma tutum ölçeği maddeleri ortalama puanları değerlendirildiğinde katılımcıların ölçeğin tüm maddelerine katılıyorum yönünde (ortalama 3.5 puan ve üzeri) olumlu yanıt verdikleri belirlenmiştir.

Bireylerin etiket bilgisinde sırasıyla en fazla ürünün son tüketim tarihine, üretim tarihine ve raf ömrüne önem verdiği; ürünün besin içeriği ve beslenme bilgilerini ise daha az önemseydiği belirlenmiştir.

Yapılan bir araştırmada katılımcıların BE'de üretim ve son kullanma tarihlerini ayrıca üreticiye ait genel bilgileri daha çok önemseydiği belirlenmiştir.¹¹ Benzer şekilde diğer çalışmalarda da bireylerin satın aldıkları ürünün etiket bilgisinde üretim ve son kullanma tarihine birinci derecede önem verdiği ortaya konmuştur.^{29,30} Bilindiği üzere

besinlerin güvenilir şekilde tüketilebileceği süreleri içeren üretim/tüketim tarihi (raf ömrü), besin zehirlenmelerinin önlenmesinde en önemli etmenlerdir. Bu çalışmada da bireylerin üretim, tüketim tarihi ve raf ömrüne önem vermesi, ürünü tercih ederken bilinçli davrandıklarını göstermektedir.

Sonuç ve Öneriler

Bireylerin besin satın almadaki tercihlerini belirleyen temel öge BE okuma tutumlarıdır. Besin etiketleri, bireyleri sağlıklı besinler seçme konusunda yönlendirici olabilir. Etiket okuma bilincinin artırılması, toplumun yeterli ve dengeli beslenmesi için oldukça önem taşımaktadır. Bu nedenle tüketicilerin BE okuma tutumlarının ve BE okuma tutumlarını etkileyen etmenlerin belirlenmesi toplum sağlığı açısından oldukça önemlidir. Böylece nihai tüketici memnuniyeti ile yeterli, dengeli ve sağlıklı beslenme kavramı daha fazla işlev kazanacaktır.

Çalışmanın Kısıtlılıkları

Sonuçlarımız bazı sınırlamalar dikkate alınarak yorumlanmalıdır. Birincisi, bu kesitsel bir çalışmadır, yani BE'nin kullanımı ile besin alımı arasında nedensel bir ilişki olduğu sonucuna varılamaz. Örneklem büyüklüğümüzün oldukça yüksek olmasına rağmen çalışmaya katılan bireylerin çoğunluğunun kadınlardan oluşması da çalışmamızın bir diğer sınırlılığdır.

Yazar katkısı: T.Y.: Planlama, veri toplama, analiz, yorumlama, makale yazımı. Y.S.: Planlama, veri toplama, analiz, eleştirel inceleme.

Çıkar çatışması: Yazarların çıkar çatışması bulunmamaktadır.

Mali destek: Bu çalışmada herhangi bir mali destek alınmamıştır.

Kaynaklar

1. Topuzoğlu A, Hıdıroğlu S, Ay P, Önsüz F, İkişik H. Tüketicilerin Gıda Ürünleri İle İlgili Bilgi Düzeyleri Ve Sağlık Risklerine Karşı Tutumları.

TSK Koruyucu Hekimlik Bülteni. 2007;6(4):253-258.

2. Güneş FE, Aktaç Ş, Korkmaz BİO. Tüketicilerin Gıda Etiketlerine Yönelik Tutum Ve Davranışları. *Akademik Gıda.* 2014;12(3):30-37.
3. Graham DJ, Laska MN. Nutrition Label Use Partially Mediates the Relationship between Attitude toward Healthy Eating and Overall Dietary Quality among College Students. *J of the Academy of Nutrition and Dietetics.* 2012;112(3):414-418.
4. Asouzu N, Ihome G. Influence of Consumers' Label Knowledge and Perception on Utilization in Abakaliki Local Government Area, Ebonyi State, Nigeria. *J of Dietitians Association of Nigeria (JDAN).* 2020;11(2):72-82.
5. De Vriendt T, Matthys C, Verbeke W, Pynaert I, De Henauw S. Determinants of Nutrition Knowledge in Young and Middle-Aged Belgian Women and the Association with Their Dietary Behaviour. *Appetite.* 2009;52(3):788-792.
6. Kızılaslan N, Kızılaslan H. Knowledge Level and Attitudes of the Consumers Related to the Food Products They Buy (Tokat City Example). *Journal of Agricultural Faculty of Uludağ University (Turkey).* 2008.
7. Liao Y, Yang J. Status of Nutrition Labeling Knowledge, Attitude, and Practice (Kap) of Residents in the Community and Structural Equation Modeling Analysis. *Frontiers in Nutrition.* 2023;10:1097562.
8. Gearhardt AN, Bragg MA, Pearl RL, et al. Obesity and Public Policy. *Annual Review of Clinical Psychology.* 2012;8:405-430.
9. Cebeci A, Güneş FE. Türkiye Ve Avrupa'daki Tüketicilerin Gıda Etiketleri Okuma Tutumlarını Etkileyen Faktörlerin Değerlendirilmesi. *Gümüşhane Üniversitesi Sağlık Bilimleri Dergisi.* 2017;6(4):261-267.
10. Van der Horst K, Bucher T, Duncanson K, Murawski B, Labbe D. Consumer Understanding, Perception and Interpretation of Serving Size Information on Food Labels: A Scoping Review. *Nutrients.* 2019;11(9):2189.
11. Besler HT, Buyuktuncer Z, Uyar MF. Consumer Understanding and Use of Food and Nutrition Labeling in Turkey. *J of Nutrition Education and Behavior.* 2012;44(6):584-591.
12. TÜİK. Türkiye İstatistik Kurumu. Erişim Adresi: <https://Data.Tuik.Gov.Tr/Bulten/Index?P=Adrese-Dayal%C4%B1-N%C3%Bcfus-Kay%C4%B1t-Sistemi-Sonu%C3%A7lar%C4%B1-2022-49685&Dil=1> (Erişim Tarihi: 15.05.2023). 2022.

13. Seçkin S. Üniversite Öğrencilerinin Besin Etiket Okuma Alışkanlıklarının Ve Tutumlarının Saptanması. Eastern Mediterranean University (EMU)-Doğu Akdeniz Üniversitesi (DAÜ) 2019.
14. Meijer GW, Detzel P, Grunert KG, Robert M-C, Stancu V. Towards Effective Labelling of Foods. An International Perspective on Safety and Nutrition. *Trends in Food Science & Technology*. 2021;118:45-56.
15. Özenoğlu A, Çevik E, Çolak H, Altıntaş T, Alakuş K. Changes in Nutrition and Lifestyle Habits During the Covid-19 Pandemic in Turkey and the Effects of Healthy Eating Attitudes. *Mediterranean Journal of Nutrition and Metabolism*. 2021;14(3):325-341.
16. Raghupathi V, Raghupathi W. The Influence of Education on Health: An Empirical Assessment of Oecd Countries for the Period 1995–2015. *Archives of Public Health*. 2020;78(1):1-18.
17. Kumar N, Kapoor S. Do Labels Influence Purchase Decisions of Food Products? Study of Young Consumers of an Emerging Market. *British Food Journal*. 2017;119(2):218-229.
18. Vijaykumar S, Lwin MO, Chao J, Au C. Determinants of Food Label Use among Supermarket Shoppers: A Singaporean Perspective. *J of Nutrition Education and Behavior*. 2013;45(3):204-212.
19. Ponnudurai NA, Ghazi HF, Hasan TN, Qader MAA, Baobaid MF. Usage of Food Label Information among Supermarket Shoppers in Shah Alam, Malaysia. *Int J of Medical Toxicology & Legal Medicine*. 2019;22(1and2):118-124.
20. Dimassi H, Hassan HF. Usage and Understanding of Food Labels among Lebanese Shoppers. *Int J of Consumer Studies*. 2017;41:570-575.
21. Lubman N, Doak C, Jasti S. Food Label Use and Food Label Skills among Immigrants from the Former Soviet Union. *Journal of Nutrition Education and Behavior*. 2012;44(5):398-406.
22. Aygen FG. Tüketicilerin Besin Etiketini İncelenmesi Konusundaki Tutum Ve Davranışları. *İşletme Araştırmaları Dergisi*. 2012;4(3):28-54.
23. Tsuji M, Arima H, Ohkubo T, et al. Socioeconomic Status and Knowledge of Cardiovascular Risk Factors: Nippon Data2010. *Journal of Epidemiology*. 2018;28(3):46-52.DOI: 10.2188/jea.JE20170255.
24. Kwasnicka D, Dombrowski SU, White M, Snihotta FF. 'It's Not a Diet, It's a Lifestyle': A Longitudinal, Data-Prompted Interview Study of Weight Loss Maintenance. *Psychology & Health*. 2019;34(8):963-982.
25. Bryła P. Who Reads Food Labels? Selected Predictors of Consumer Interest in Front-of-Package and Back-of-Package Labels During and after the Purchase. *Nutrients*. 2020;12(9):2605.
26. Çalık G, Kaner Tohtak G, Yalçın T. Tip 2 Diyabetli Bireylerin Besin Etiket Okuma Alışkanlıkları Ve Etiket Okuma Alışkanlıklarının Besin Satın Alma Davranışları Üzerine Etkisinin İncelenmesi. *İzmir Katip Çelebi Üniversitesi Sağlık Bilimleri Fakültesi Dergisi*.2020;5(3):255-262.
27. Chopera P, Chagwena D, Mushonga N. Food Label Reading and Understanding in Parts of Rural and Urban Zimbabwe. *African Health Sciences*. 2014;14(3):576-584.
28. Hess R, Visschers VH, Siegrist M. The Role of Health-Related, Motivational and Sociodemographic Aspects in Predicting Food Label Use: A Comprehensive Study. *Public Health Nutrition*. 2012;15(3):407-414.
29. Gül F, Dikmen D. Kadın Tüketicilerde Besin Etiket Okuma Alışkanlıkları Ve Alerjen Bilgi Düzeyinin Saptanması. *Beslenme ve Diyet Dergisi*. 2018;46(2):157-165.DOI: 10.33076/2018.BDD.300.
30. Abasiz N, Bayramoğlu A, Ceceloğlu D, Cirit H. Artvin Çoruh Üniversitesindeki Kadın Akademisyenlerin Beslenme Alışkanlıkları. *Osmangazi Tıp Dergisi*. 2019;41(3):235-242.DOI: 10.20515/otd.453211.