



MAKÜ

SAĞLIK BİLİMLERİNDE GÜNCEL YAKLAŞIMLAR

CURRENT PERSPECTIVES ON
HEALTH SCIENCES

Research Article

Evaluation of University Students' Eating Awareness, Nutrition Knowledge Levels and Vegan-Vegetarian Nutrition Perception

Üniversite Öğrencilerinin Yeme Farkındalığının, Beslenme Bilgi Düzeylerinin ve Vegan-Vejetaryen Beslenme Algısının Değerlendirilmesi

Mustafa ÖZGÜR^{1*}, Dilek KAYAÇELİK¹, Ayşe Nur KAHRAMAN², Feyza TERZİ TOPAL²

¹Burdur Mehmet Akif Ersoy Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Fakültesi, Beslenme ve Diyetetik Bölümü, Burdur, Türkiye

²Diyetisyen

Received 23 Ekim 2023

Accepted 22 Şubat 2023

Published Online 30 Nisan 2024

Article Code CPHS2023-5(1)-3

Keywords

nutrition knowledge level
mindful eating expectation
vegan nutrition
vegetarian nutrition

Anahtar kelimeler

beslenme bilgi düzeyi
yeme farkındalığı
vegan beslenme
vejetaryen beslenme

Corresponding Author

Mustafa Özgür
mozgur@mehmetakif.edu.tr

ORCID

M. ÖZGÜR
0000-0002-7801-7932

D. KAYAÇELİK
0009-0003-7493-1668

A.N. KAHRAMAN
0009-0009-7824-9328

F. TERZİ TOPAL
0009-0001-7010-0563

Abstract

Aim: Plant-based diets are referred to as vegan or vegetarian diets. The aim of this study was to evaluate the eating awareness, perspective on vegan and vegetarian nutrition, and level of nutritional knowledge among students at Burdur Mehmet Akif Ersoy University. **Materials and Methods:** 166 students from Burdur Mehmet Akif Ersoy University, 144 female and 22 male, participated in the study, which was designed to be of the cross-sectional analytical kind. Students' sociodemographic data was collected, their opinions on vegan-vegetarian diet were examined, and their nutritional knowledge and eating awareness were assessed using the "Nutrition Knowledge Level Scale for Adults" and "Mindful Eating Scale." **Results:** After data analysis, the average age of women was found to be 21.0±3.0 years, and the average age of men was found to be 23.0±5.3 years. When it came to fundamental nutrition and food-health knowledge, female students scored (52.1±9.0) higher than male students (45.7±7.0) (p<0.05). It was shown that, in terms of total eating awareness, male students scored 97.0±11.3 and female students scored 100.7±11.0 (p>0.05). **Conclusion:** It has been determined that female students have higher nutritional knowledge and eating awareness compared to male students, and at the same time, their vegan-vegetarian nutrition knowledge levels are higher in female students.

Öz

Amaç: Bitki ağırlıklı beslenmeye dayanan diyetler vegan/vejetaryen diyetler olarak tanımlanır. Bu araştırma Burdur Mehmet Akif Ersoy Üniversitesi öğrencilerinin yeme farkındalığının vegan-vejetaryen beslenmeye bakışı ve beslenme bilgi düzeylerinin değerlendirilmesi amacıyla yapılmıştır. **Gereç ve Yöntem:** Kesitsel analitik tipte planlanan çalışmaya, Burdur Mehmet Akif Ersoy Üniversitesi'nde eğitim gören 144 kadın 22 erkek öğrenci olmak üzere toplam 166 öğrenci katılmıştır. Anket formunda öğrencilerin sosyo-demografik bilgileri alınmış, öğrencilerin beslenme bilgi düzeyleri ve yeme farkındalıkları 'Yetişkinler İçin Beslenme Bilgi Düzeyi Ölçeği' ve 'Yeme Farkındalığı Ölçeği' ile belirlenmiş ve vegan-vejetaryen beslenmeye yönelik bakış açıları sorgulanmıştır. **Bulgular:** Verilerin analizi sonucunda kadınların yaş ortalaması 21,0±3,02 yıl iken erkeklerin yaş ortalaması 23,0±5,35 yıl olduğu tespit edilmiştir. Temel beslenme ve besin-sağlık bilgisi alt boyutundan kadın öğrenciler (52,1±9,0), erkek öğrencilere (45,7±7,0) kıyasla daha yüksek puan almıştır (p<0,05). Yeme farkındalığı toplam puanında da kadın öğrencilerin 100,7±11,0 ve erkek öğrencilerin 97,0±11,3 puan aldığı saptanmıştır (p>0,05). **Sonuç:** Kadın öğrencilerin erkek öğrencilere kıyasla daha yüksek beslenme bilgisine sahip ve yeme farkındalıklarının yüksek olduğu saptanmıştır, aynı zamanda vegan-vejetaryen beslenme bilgi düzeyleri kadın öğrencilerde daha yüksektir.

To cite this article:

Özgür M, Kayaçelik D, Kahraman AN, Terzi Topal F. Evaluation of University Students' Eating Awareness, Nutrition Knowledge Levels and Vegan-Vegetarian Nutrition Perception. Curr Perspect Health Sci. 2024;5(1):15-23.

GİRİŞ

Beslenme; insan gereksinimlerinin en başındadır ve yaşamın sürdürülebilmesi, sağlığın korunabilmesi için elzem bir ihtiyaçtır. Yaşamın sürdürülmesi, büyüme, gelişme, fiziksel ve mental üretkenlik ile üreme sağlığı için sağlıklı beslenme için önemlidir. Bireylerin besin seçimi; yaş, cinsiyet, genetik ve yaşam tarzı ile gelenekler, ekonomik, kültürel ve çevresel etmenlerle yakından ilgilidir (1). Dünyada vejetaryen ve vegan bireylerin sayısı giderek artmaktadır (2). Türkiye Vegan Derneği tarafından veganlık 'hayvanların maruz kaldığı her türlü işkenceden kaçınan, sadece hayvan yararına değil aynı zamanda düşük karbon ayak izi, sera gazı emisyonlarını azaltması gibi sebepler bakımından çevre ve insan yararınada olan, hayvanlara zarar vermeyecek şekilde alternatiflerin geliştirilmesine dayanan bir hayat felsefesi' olarak ifade edilmektedir. Latince "vegetus" kelimesinden gelen vejetaryen beslenme ise, tercihen yumurta ile süt ve ürünlerinin tüketilebildiği, kırmızı et, balık ve tavuğun tüketilemediği, daha çok bitkisel ürünlerle beslenme türüdür (3, 4). Veganlar hayvansal ürünleri hiçbir şekilde tüketmezken, vejetaryen bireyler kısıtlı da olsa tüketebilmektedirler (5) ve vejetaryen beslenmenin çeşitleri bulunmaktadır.

Uluslararası Vejetaryenler Birliği (6), lakto-ovo vejetaryen beslenmeyi; etin hiçbir türünün tüketimine izin verilmediği, yumurta, bal ve süt gibi ikincil hayvan ürünlerinin tüketildiği beslenme çeşidi olarak tanımlamıştır. Lakto vejetaryen beslenme ise bitkisel ağırlıklı beslenmeye ek hayvansal ürünlerden yalnızca süt ve ürünlerine yer verilen beslenme türüdür (7). Hayvansal kaynaklı ürünlerden yalnızca yumurta tüketimine izin veren vejetaryenlik beslenme ise ovo vejetaryen beslenmedir (8). Vegetarian Society (Vejetaryen Derneği) beslenmelerinde ete yer vermeleri sebebiyle pesko vejetaryen beslenmeyi vejetaryen olarak kabul etmemektedir (9). Bununla beraber semi vejetaryenlik (8, 10) ve polo vejetaryen beslenme (4) gibi vejetaryen beslenme türleri de bulunmaktadır.

Vejetaryen beslenmenin sağlık üzerine olumlu etkileri ve hastalıklara karşı koruyucu etkisi olmasına rağmen düzgün planlanmamış, sınırlı ve tek düze beslenme davranışı besin ögesi/öğeleri eksikliği ile sonuçlanabilmektedir. Bu nedenle besin ögesi alım miktarı gözden geçirilmeli ve eksiklikler hızla giderilmelidir (11). Vegan/vejetaryen diyetin, beslenmeyle ilişkili birçok kronik hastalığı önleyebildiği yapılan

çalışmalarda gösterilmiştir. Vejetaryen beslenme, kardiyovasküler hastalık riskini ve tip 2 diyabet riskini önemli ölçüde azaltır ve diyabetin önlenmesi ve kontrolü üzerinde olumlu bir etkiye sahiptir (12-14). Bununla beraber vejetaryenlerin daha düşük Beden Kütle İndeksi'ne (BKİ) sahip olduğu yapılan bazı çalışmalarda saptanmış (15-18) ve vejetaryenlerin kanser hastalığına yakalanma oranları da daha düşük olduğu bildirilmiştir (19). İyi planlanmış vejetaryen beslenmenin yüksek tansiyon üzerine olumlu sağlık etkisi de bulunmaktadır (7). Bu araştırmada Burdur Mehmet Akif Ersoy Üniversitesi öğrencilerinin vegan-vejetaryen beslenme algısı ve beslenme bilgi düzeylerinin değerlendirilmesi amaçlanmaktadır.

GEREÇ VE YÖNTEM

Bu çalışma Burdur Mehmet Akif Ersoy Üniversitesi'nde eğitim gören 144 kadın 22 erkek öğrencilerle yapılmıştır. Çalışmaya katılımda gönüllülük esasına uyulmuştur ve Burdur Mehmet Akif Ersoy Üniversitesi Girişimsel Olmayan Klinik Araştırmalar Etik Kurulu tarafından etik kurul onayı alınmıştır (Karar no: GO 2023-209). Veriler anket formu aracılığıyla online şekilde toplanmıştır. Anket formunda öğrencilerin sosyodemografik sorgulandığı sorular ile birlikte beslenme alışkanlıklarının ve vegan-vejetaryen beslenme hakkındaki görüşlerin yer aldığı sorular yer almaktadır.

Öğrencilerin beslenme bilgi düzeylerinin ölçülmesi amacıyla "Yetişkinler İçin Beslenme Bilgi Düzeyi Ölçeği (YETBİD)" kullanılmıştır. Ölçek 20 önerme ile "Temel beslenme besin sağlığı" ve 12 önerme ile "Besin tercihi" olmak üzere toplam 32 önerme ve 2 adet değerlendirme skalasından oluşmaktadır. Ölçeğin geliştirilmesi ve geçerlilik-güvenilirlik çalışması 2018 yılında Batmaz tarafından yapılmıştır (20). Ölçekte bulunan iki bölümde de katılımcıların bilgi seviyesini ölçmeye yönelik önermelerin her birinin karşısında 5'li likert ölçeği sunulmuş katılımcılardan kendi görüşleri doğrultusunda en uygun olanı seçmeleri istenmiştir. YETBİD ölçeği, Temel Beslenme Bilgisi için kesim noktalarına göre değerlendirilmektedir. 45 puan veya daha düşük olanların beslenme bilgi düzeyi "kötü", 45-55 puan arasında "orta", 56-65 puan arasında "iyi" ve 65 puan veya daha yüksek olanların "çok iyi" olarak değerlendirilmektedir. Beslenme tercihi için 30 puanın altında olanlar "kötü", 30-36 arasında olanlar "orta", 37-42 arasında olanlar "iyi" ve 42 puan üzeri olanlar "çok iyi" olarak sınıflandırılmaktadır.

Öğrencilerin yeme farkındalıklarının ölçülmesi için Yeme Farkındalığı Ölçeği-30 (YFÖ-30) kullanılmıştır. Yeme Farkındalığı Ölçeği, yeme bağlamında farkındalığı (yemeğe verilen dikkati) değerlendirmek amacıyla ilk olarak Framson ve ark. (21) tarafından geliştirilmiştir. Ölçeğin Türkçe geçerlilik ve güvenilirlik çalışması ise Köse ve ark. (22) tarafından yapılmıştır. Ölçek disinhibisyon, duygusal yeme, yeme kontrolü, odaklanma, yeme disiplini, farkındalık ve enterferans olmak üzere 7 alt faktörden oluşmaktadır. Sorular 5'li likert skala (1=hiç, 2=nadiren, 3=bazen, 4=sık sık, 5=her zaman) ile değerlendirilmiştir. Ölçekte 20 soruda ters puanlama yapılırken geri kalan 1, 7, 9, 11, 13, 15, 18, 24, 25 ve 27. sorularda düz puanlanma yapılmıştır. Ölçek puanları hesaplanırken alt faktörler ve toplam puanın ortalaması alınmaktadır. Toplam ölçek puanı veya alt faktörlerin puanı arttıkça yeme farkındalığı da artmaktadır.

Verilerin İstatistiksel Değerlendirmesi

Araştırma sonucunda elde edilecek veriler değerlendirilirken IBM SPSS (Statistical Package for Social Sciences) 25.0 paket programı kullanılmıştır. Verilerin değerlendirilmesinde tanımlayıcı istatistiksel metotlar olarak aritmetik ortalama±standart sapma ($x \pm SS$), tanımlayıcı değerler olarak sayı (n) ve yüzde (%) değerleri kullanılmıştır. Gruplar arasındaki farklılıkların incelenmesinde normalite testi uygulanmış, iki grup arasındaki farklar Bağımsız Örneklem T testi, ikiden fazla grubun olduğu değişkenler için tek yönlü varyans analizi (ANOVA) kullanılmıştır. Kategorik verilerin değerlendirilmesinde Pearson Ki-Kare testi uygulanmıştır. $p < 0,05$ istatistiksel olarak anlamlı kabul edilmiştir.

BULGULAR

Bu çalışma Burdur Mehmet Akif Ersoy Üniversitesi öğrencisi olan 144 kadın (%86,7) ve 22 erkek (%13,3) olmak üzere toplamda 166 üniversite öğrencisi üzerinde yapılmıştır ve öğrencilerin bazı sosyodemografik ve beslenme alışkanlıkları bilgileri Tablo 1'de gösterilmiştir. Kadınların yaş ortalaması $21,0 \pm 3,02$ yıl iken erkeklerin yaş ortalaması $23,0 \pm 5,35$ yıldır. Kadın ve erkek öğrencilerin BKİ değerleri sırasıyla $21,6 \pm 3,38$ kg/m² ve $24,3 \pm 4,38$ kg/m² olarak hesaplanmıştır. Öğrencilerin %60,8'i günde iki ana öğün, %34,3'ü günde üç ana öğün; %47'si günde 1, %34,9'u 2 ara öğün tükettiğini bildirmiştir. Bireylerin yalnızca %18,1'i hiç öğün atlamamaktadır. Bireylerin %17,5'i kahvaltılı öğününü, %37,2'ü öğle öğününü, %2,4'ü akşam öğününü atlamaktadır.

Tablo 1. Öğrencilerin bazı sosyodemografik ve beslenme alışkanlıkları bilgileri

	Kadın (n=144)		Erkek (n=22)		Toplam (n=166)	
	x±SS		x±SS		x±SS	
Yaş (yıl)	21,0±3,02		23,0±5,35		21,3±3,46	
Boy uzunluğu (cm)	164,4±5,90		178,3±4,94		166,2±7,46	
Vücut ağırlığı (kg)	58,4±9,13		77,1±13,27		60,9±11,62	
BKİ (kg/m²)	21,6±3,38		24,3±4,38		22,0±3,63	
	n	%	n	%	n	%
Gelir seviyesi						
Gelirim giderimden düşük	50	34,7	5	22,7	55	33,1
Gelirim giderime eşit	86	59,7	12	54,6	98	59,0
Gelirim giderimden yüksek	8	5,6	5	22,7	13	7,9
Sigara içme durumu						
Evet	27	18,8	10	45,5	37	22,3
Hayır	127	81,2	12	54,5	129	77,7
Alkol kullanma durumu						
Evet	19	13,2	6	27,3	25	15,1
Hayır	101	70,1	9	40,9	110	66,2
Bazen	24	16,7	7	31,8	31	18,7
Ana öğün tüketimi						
Tek öğün	5	3,5	1	4,5	6	3,6
İki öğün	90	62,5	11	50,0	101	60,8
Üç öğün	47	32,6	10	45,5	57	34,4
Diğer	2	1,4	-	-	2	1,2
Ara öğün tüketimi						
Tek öğün	66	45,8	12	54,6	78	47,1
İki öğün	54	37,6	4	18,2	58	34,9
Üç öğün	12	8,3	3	13,6	15	9,0
Diğer	12	8,3	3	13,6	15	9,0
Öğün atlama durumu						
Hayır	25	17,4	5	22,7	30	18,1
Genellikle kahvaltılı	23	16,0	6	27,3	29	17,5
Genellikle öğle	57	39,5	5	22,7	62	37,3
Genellikle akşam	3	2,1	1	4,6	4	2,4
Değişken öğün	36	25,0	5	22,7	41	24,7
Sıklıkla tercih edilen besinler						
Tadı güzel olan her şey	110	76,4	18	81,8	128	77,1
Et veya balık süt ve ürünleri hayır, yumurta evet	-	-	2	9,2	2	1,2
Et veya balık, yumurta hayır, süt ve ürünleri evet	4	2,8	1	4,5	5	3,0
Hayvansal ürünlerin hiçbiri	2	1,4	-	-	2	1,2
Diğer	28	19,4	1	4,5	29	17,5

Öğrencilerin cinsiyete göre YETBİD ve YFÖ-30 puanları Tablo 2'de gösterilmiştir. YETBİD ölçeği alt faktörlerinden temel besin tercihinde cinsiyet ile arasında anlamlı bir farklılık bulunmazken ($p>0,05$); temel beslenme ve besin-sağlık bilgisi alt boyutunda anlamlı farklılık ($p<0,05$) vardır. Yeme farkındalığı ölçeği toplam puanında kadınların puan ortalaması daha yüksektir fakat istatistiksel olarak anlamlı değildir ($p>0,05$). Cinsiyete ilişkin YFÖ Alt grupları incelendiğinde yeme kontrolü, yeme disiplini ve bilinçli beslenme alt boyutlarıyla cinsiyet arasında anlamlı bir farklılık olduğu ($p<0,05$) saptanmıştır.

Tablo 2. Cinsiyete göre öğrencilerin YETBİD ve YFÖ-30 puan ortalamaları

	Kadın (n=144)	Erkek (n=22)	Toplam (n=166)	p
	x±SS	x±SS	x±SS	
YETBİD				
Temel beslenme ve besin-sağlık bilgisi	52,1±8,97	45,7±6,90	51,2±8,97	0,002
Besin tercihi	39,1±6,31	36,5±6,62	38,7±6,40	0,075
YFÖ-30				
Toplam puan	100,7±10,67	97,0±10,54	100,2±10,72	0,142
Düşünmeden yeme	17,2±3,86	17,6±5,00	17,3±4,02	0,679
Duygusal yeme	16,7±4,25	18,2±5,22	16,9±4,40	0,144
Yeme kontrolü	15,4±3,17	13,0±2,94	15,1±3,24	0,001
Farkındalık	15,6±2,03	15,5±2,28	15,6±2,06	0,719
Yeme disiplini	12,5±2,97	10,8±4,25	12,2±3,21	0,021
Bilinçli beslenme	16,1±2,32	14,8±1,63	15,9±2,28	0,011
Enterferans	7,3±1,78	7,2±2,00	7,3±1,78	0,915

Öğrencilerin cinsiyete göre beslenme bilgi düzeyleri Tablo 3'te gösterilmiştir. Temel beslenme ve besin sağlığı bilgisi alt boyutundan kadınların %35,4'ü orta, %31,3'ü iyi ve %22,9'u kötü puan alırken; erkeklerin %50,0'ı kötü, %36,4'ü orta ve %13,6'sı iyi puan grubundadır. Kadın öğrencilerin temel beslenme ve besin sağlığı bilgisi düzeyleri erkek öğrencilere göre daha yüksektir ($p<0,05$). Beslenme tercihi alt boyutunda ise kadınların %39,6'sı çok iyi, %29,2'si orta ve %24,3'ü iyi puan alırken; erkeklerin %36,4'ü orta ve iyi ve %13,6'sı çok iyi ve kötü grupta yer almaktadır. Kadın öğrencilerin besin tercihi puanlarının erkek öğrencilere kıyasla daha yüksektir ve istatistiksel olarak anlamlıdır ($p<0,05$).

Tablo 3. Öğrencilerin cinsiyete göre beslenme bilgi düzeyleri

	Kadın (n=144)		Erkek (n=22)		Toplam (n=166)		p
	n	%	n	%	n	%	
Temel beslenme ve besin sağlığı bilgisi düzeyleri							
Kötü	33	22,9	11	50,0	44	26,5	0,021
Orta	51	35,4	8	36,4	59	35,5	
İyi	45	31,3	3	13,6	48	28,9	
Çok iyi	15	10,4	-	-	15	9,0	
Beslenme tercihi düzeyleri							
Kötü	10	6,9	3	13,6	13	7,8	0,036
Orta	42	29,2	8	36,4	50	30,1	
İyi	35	24,3	8	36,4	43	25,9	
Çok iyi	57	39,6	3	13,6	60	36,2	

Öğrencilerin vegan vejetaryen beslenmeye bakış ve ölçeklerin puanlarının dağılımları Tablo 4'te gösterilmiştir. Öğrencilerin 'Vegan-vejetaryen beslenme hakkında bilgisi olma' ifadesine evet cevabı verenlerin YETBİD ölçeği toplam puan ortalamaları (96,3±15,12) hayır cevabı verenlerin puan ortalamasına (88,3±11,81) göre daha yüksektir ($p<0,05$). 'Vegan-vejetaryen beslenen kişilerin bazı besin öğelerinden mahrum kaldığını düşünme' ifadesine evet cevabı veren öğrencilerin ortalaması 96,3±16,72 iken, fikrim yok cevabı verenlerin ortalaması 83,9±16,13'dir ($p<0,05$). 'Vegan-vejetaryen diyetlerin kolesterol ve kalp damar hastalıklarını azalttığını düşünme' ifadesine YFÖ-30 ve YETBİD ölçeklerinde evet cevabını verenlerin ortalaması (sırasıyla 97,8±10,90 ve 99,4±12,81) yüksektir. 'Vegan-vejetaryen beslenen kişilerin aşırı duygusal davrandığını düşünme' ifadesine evet diyenlerin %81,3'ü kadın, %18,7'si erkektir ($p<0,05$).

TARTIŞMA

Sağlıklı ve dengeli şekilde oluşturulan vegan-vejetaryen beslenmenin kanser, tip 2 diyabet ve kardiyovasküler hastalıklar üzerindeki olumlu etkileri bilinmektedir (12). Bu kapsamda, öğrencilerin tüm dünyada artış göstermekte olan vegan ve vejetaryen beslenmeye bakışı ve beslenme bilgi düzeylerinin değerlendirilmesi oldukça önemlidir. Bu çalışmaya katılan öğrencilerin BKİ değerleri kadınlarda 21,6±3,38 kg/m², erkeklerde 24,3±4,38 kg/m²'dir. Üniversite öğrencileri üzerinden yapılan benzer çalışmalar incelendiğinde BKİ ortalaması Köse ve ark. (22)'nin çalışmasında 21,9±3,6 kg/m², Soyuer ve ark. (23) çalışmasında 21,4±2,7 kg/m², Özyazıcıoğlu ve ark. (24)

çalışmasında $22,0 \pm 3,0$ kg/m² olarak belirlenmiştir. Yapılan bu çalışmadaki öğrencilerin önemli bir kesiminin Sağlık Bilimleri Fakültesi öğrencisi olması ve öğrencilerin sağlık bilimleri ilişkili bölümlerde eğitim alıyor olması, BKİ değerlerinin normal aralıklarda olması ile ilişkilendirilebilir. Bireylerin beslenme alışkanlıkları incelendiğinde öğrencilerin genelinde öğün atlama durumunun olduğu görülmektedir (Tablo 1). Üniversite öğrencilerinde yapılan diğer çalışmalarda da öğrencilerin büyük çoğunlukla öğün atladıkları görülmektedir (25-27). Bu çalışmaya göre sonuçlar karşılaştırıldığında günümüzde özellikle öğrencilerin 3 ana öğün tüketme alışkanlıklarının düşük olduğu ve öğün atladığı görülmektedir.

Çalışmaya katılan öğrencilerin beslenme bilgi düzeyleri de incelenmiş ve temel besin tercihi alt boyutlarında kadın ve erkek öğrencilerin bilgi seviyeleri arasında anlamlı bir fark bulunmazken ($p > 0,05$) temel beslenme alt boyutunda anlamlı fark olduğu ($p < 0,05$), bu farkın kadın öğrencilerin bilgi seviyelerinin erkek öğrencilerin bilgi seviyesinden yüksek olmasından kaynaklandığı görülmüştür. Üniversite öğrencileri ile gerçekleştirilen Vançelik ve ark. (28) yaptığı bir çalışmada da kız öğrencilerin erkek öğrencilere oranla beslenme bilgi puanlarının daha yüksek olduğu belirtilmiştir. Albayrak Yaman ve Ünal (29) yaptıkları çalışmada hem temel beslenme hem de besin tercihi alt boyutlarından kadın öğrencilerin daha yüksek puanlar aldığını, besin tercihinde istatistiksel olarak anlamlı farklılığın olduğu rapor edilmiştir. Atasoy ve Güngör (30)'ün yaptığı çalışmada da kadın öğrencilerin temel beslenme ve besin tercihi bilgi düzeylerinin erkek öğrencilerden daha iyi olduğu gözlenmiştir. Kadın öğrencilerin sağlıklı vücut ağırlığına daha fazla önem göstermesi ya da sağlıklı görünüş kaygıları gibi nedenlerle sağlıklı beslenmeye daha fazla dikkat ettikleri söylenebilir. Bu durum yeme farkındalığı puanlarına da yansımaktadır (Tablo 3).

Bir kişinin fiziksel ve hedonik açlığı hakkında bilgi edinerek sağlıklı beslenme alışkanlıkları oluşturma ve sürdürme çabaları, yeme farkındalığı olarak tanımlanmaktadır (22). Öğrencilerin yeme farkındalığı ölçeğinin (YFÖ) toplam puanları açısından kadın ve erkek öğrencilerin arasında anlamlı bir fark bulunamamıştır ($p > 0,05$). Cinsiyete ilişkin YFÖ alt boyutları incelendiğinde farkındalık, yeme disiplini ve bilinçli beslenme bakımından erkek ve kadınlar arasında anlamlı bir farklılık olduğu ($p < 0,05$); söz konusu bu alt boyutlarda

kadınların daha fazla puan aldıkları saptanmış ve bu sonucun kadınların yemek tercihi konusunda daha titiz davranma eğiliminde olmaları ile ilişkili olduğu düşünülmüştür. Yapılan benzer bir çalışma da kadın öğrencilerin daha yüksek puanlar aldıkları bildirilmiştir (31). Üniversite öğrencilerinin yeme tutumu, yeme farkındalığı ve sosyal görünüş kaygısının değerlendirildiği bir çalışmada kadın öğrencilerin YFÖ ölçeği alt boyutlarından yeme disiplini alt boyutu hariç bütün boyutlardan erkek öğrencilerden daha yüksek puanlar aldığı, duygusal beslenme ve bilinçli beslenme alt boyutlarında istatistiksel olarak anlamlı farklılığın olduğu rapor edilmiştir (32). Kadın öğrencilerde beslenme bilgi düzeyi ve yeme farkındalığının daha yüksek olduğu konusunda görüş birliği bulunmaktadır. Çalışmaya katılan grupların sağlıklı ilişkili bölümlerden oluşması ve buradaki kadın öğrenci sayısının yüksek olması bu sonuçların gerçekleşmesine neden olabilir. Bununla beraber bu yaş grubunda yer alan erkeklerin fiziksel olarak daha aktif olmaları sağlıklı vücut ağırlıklarını kontrol etmede yardımcı olması nedeniyle sağlıklı beslenmeye verilen önemin azalmasına neden olmuş olabilir.

Amerikan Beslenme Derneği'ne (33) göre ise, vejetaryen ve vegan beslenme de içinde olmak üzere, uygun şekilde planlanan diyetler sağlıklı, besin öğeleri bakımından yeterli ve özellikle belirli hastalıkların önlenmesi ve tedavisinde sağlık açısından faydalı niteliktedir. Düzgün planlanmış olan vejetaryen diyetler; hamilelik, emzirme dönemleri de dahil yaşamın her döneminde hayat döngüsünün her aşamasındaki bireyler ve sporcular için uygundur (3). Yapılan bu çalışmada katılımcı öğrencilerin verdikleri cevaplara göre orta düzeyde vegan-vejetaryen beslenme bilgi düzeyine sahip oldukları fakat vegan/vejetaryen beslenme şeklini benimsemedikleri düşünülmektedir. Vejetaryenler ve veganlarla yapılan kesitsel çalışmalar sonucunda da bu kişilerin vejetaryen olmayanlara oranla daha düşük bir BKİ değerine sahip oldukları tespit edilmiştir (13).

İnsanların vegan-vejetaryen beslenme yönelimlerinin çeşitli nedenleri bulunmaktadır. Vegan-vejetaryen beslenmenin daha sağlıklı olabileceği ya da etik gerekçelerle hayvan sömürsüne hizmet etmeme düşüncesi nedeniyle tercih etmektedir (34-35). Amerikan Beslenme Derneği'nin (33) Vegan Raporu'nda, vegan/vejetaryen beslenmenin, sağlıklı bir beslenme çeşidi olmasının yanında etik, dini, kültürel, sosyal bir ya da çok düşünsel sebebi olabilmektedir.

Tablo 4. Öğrencilerin vegan-vegetaryen beslenmeye bakışları

	Kadın (n=144)		Erkek (n=22)		Toplam (n=166)		YFÖ-30	YETBİD
	n	%	n	%	n	%	x±SS	x±SS
Vegan-vegetaryen beslenme hakkında bilgisi olma								
Evet	128	88,9	18	81,8	146	88,0	97,4±10,81	96,3±15,12
Hayır	16	11,1	4	18,2	20	12,0	96,2±9,91	88,3±11,81
p				0,30			0,64	0,02
Vegan-vegetaryen beslenmeyi benimsemeyi düşünme								
Evet	26	18,1	3	13,6	29	17,5	100,4±10,32	94,3±14,61
Hayır	118	81,9	19	86,4	137	82,5	96,6±10,71	95,6±15,12
p				0,94			0,83	0,68
Vegan-vegetaryen beslenmenin sağlıklı olduğunu düşünme								
Evet	23	16,0	4	18,2	27	16,3	99,6±10,74	94,5±13,01
Hayır	87	60,4	13	59,1	100	60,2	96,9±10,93	97,4±14,91
Bilgim yok	34	23,6	5	22,7	39	23,5	96,4±15,53	90,8±15,52
p				0,94			0,58	0,44
Vegan-vegetaryen beslenen kişilerin bazı besin öğelerinden mahrum kaldığını düşünme								
Evet	114	79,2	16	72,7	130	78,3	96,3±10,41	96,3±16,72
Hayır	23	16,0	1	4,5	24	14,5	100,2±11,12	95,9± 14,13
Bilgim yok	7	4,9	5	22,7	12	7,2	101,4±12,31	83,9±16,12
p				0,01			0,10	0,02
Vegan-vegetaryen diyetlerin kolesterol ve kalp damar hastalıklarını azalttığını düşünme								
Evet	73	50,7	8	36,4	81	48,8	97,8±10,90	99,4±12,81
Hayır	31	21,5	8	36,4	39	23,5	95,9±10,91	96,4±17,43
Bilgim yok	40	27,8	6	27,3	46	27,7	97,6±10,30	87,5±13,52
p				0,28			0,66	0,00
Vegan-vegetaryen beslenmenin çok kısıtlı alternatifler içerdiğini düşünme								
Evet	104	72,2	17	77,3	121	72,9	96,9±10,81	95,5±15,12
Hayır	23	16,0	2	9,1	25	15,1	99,0±12,12	96,2±13,83
Bilgim yok	17	11,8	3	13,6	20	12,0	97,5±8,33	87,2±13,41
p				0,75			0,65	0,03
Vegan-vegetaryen beslenen kişilerin özenti veya farkı olma çabasıyla yaptıklarını düşünme								
Evet	58	40,3	12	54,5	70	42,2	96,9±10,60	96,6±16,30
Hayır	65	45,1	4	18,2	69	41,6	97,5±11,51	96,4±13,71
Bilgim yok	21	14,6	6	27,3	27	16,3	97,4±9,20	89,4±13,41
p				0,04			0,93	0,07
Vegan-vegetaryen beslenmenin pahalı veya yüksek bir bütçe gerektirdiğini düşünme								
Evet	77	53,5	10	45,5	87	52,4	96,1±11,21	98,2±15,32
Hayır	44	30,5	8	36,4	52	31,3	98,6±11,01	92,3±13,41
Bilgim yok	23	16,0	4	18,1	27	16,3	98,3±8,30	92,1±15,12
p				0,78			0,31	0,03
Vegan-vegetaryen ürünlerin lezzetli olduğunu-olabileceğini düşünme								
Evet	58	40,3	3	13,6	61	36,7	101,2±10,21	98,5±13,01
Hayır	48	33,3	13	59,1	61	36,7	95,2±10,62	94,5±16,31
Bilgim yok	38	26,4	6	27,3	44	26,5	94,8±10,31	92,3±14,92
p				0,02			0,001	0,08

Tablo 4. (Devamı) Öğrencilerin vegan-vejetaryen beslenmeye bakışları

	Kadın (n=144)		Erkek (n=22)		Toplam (n=166)		YFÖ-30	YETBİD
	n	%	n	%	n	%	x±SS	x±SS
Hayvanların sömürüsüne karşı bir yaklaşım deyişine saygı duyma								
Evet	110	76,4	12	54,5	122	73,5	95,8±15,11	98,1±10,80
Hayır	34	23,6	10	45,5	44	26,5	94,1±14,71	94,9±10,32
p							0,08	0,52
Gelecekte vegan-vejetaryen olmayı düşünme								
Evet	24	16,7	3	13,6	27	16,3	99,5±10,72	96,1±12,63
Hayır	120	83,3	19	86,4	139	83,7	96,8±10,74	95,2±15,44
p							0,23	0,76
Et ve diğer hayvansal besinleri tüketmeden yaşayabileceğini düşünme								
Evet	35	24,3	3	13,6	38	22,9	99,7±11,72	92,8±161
Hayır	109	75,7	19	86,4	128	77,1	96,6±10,32	96,±14,61
p	0,27						0,12	0,26
Vegan-vejetaryen beslenmenin dini inanca karşı bir durum olduğunu düşünme								
Evet	25	17,4	5	22,7	30	18,1	95,6±9,81	93,6±161
Hayır	119	82,6	17	77,3	136	81,9	97,6±10,90	95,8±14,80
p							0,33	0,48
Vegan-vejetaryen beslenen kişilerin aşırı duygusal davrandığını düşünme								
Evet	78	54,2	18	81,8	96	57,8	96,2±161	95,8±161
Hayır	66	45,8	4	18,2	70	42,2	98,8±10,92	94,8±13,42
p							0,13	0,68
Vegan-vejetaryen beslenmenin son dönemlerde özellikle ve kasıtlı olarak özendirildiğini düşünme								
Evet	87	60,4	11	50,0	98	59,0	96,4±10,41	97,3±14,90
Hayır	57	39,6	11	50,0	68	41,0	98,6±11,10	92,6±14,71
p							0,18	0,05
Vegan-vejetaryen varlığı								
Evet	6	4,2	-	-	6	3,6	104±8,41	89,7±12,80
Hayır	138	95,8	22	100,0	160	96,4	95,6±15,00	95,6±151
p							0,11	0,34

Sonuçlar incelendiğinde katılımcıların bir çoğu vegan vejetaryen beslenme tarzının belli kesimlerce kasıtlı olarak ön plana çıkarılarak özendirildiğini, insanların bunu bir özenti yada farklı olma çabası haline getirdiklerini düşünmektedir. Ancak hayvan sömürüsüne karşı bir tutum olarak hayata geçirilen bir yaklaşım olması durumunda ise %73,5'lik büyük bir oran ile buna saygı duyduklarını belirtmektedir. Katılımcıların 'Vegan ve vejetaryenlerin aşırı duygusal davrandığını düşünüyor musunuz?' ifadesine verdikleri (%57,8 evet, %42,2 hayır) cevaplar ile de vegan ve vejetaryenlerin aşırı duygusal davrandıklarını düşündükleri ortaya çıkmaktadır. Katılımcılar hassas bir konu olan dini inanç konusunda vegan/vejetaryen beslenmeyi karşı ve olumsuz bir durum olarak görmemektedir.

SONUÇ VE ÖNERİLER

Yapılan çalışma sonucunda üniversite öğrencilerinin beslenme bilgi düzeylerinin genel olarak orta ve iyi düzeyde olduğu, vegan/vejetaryen beslenme hakkında genel olarak bilgi sahibi oldukları ancak vegan/vejetaryen beslenme şeklini genel olarak benimsemedikleri ortaya çıkmıştır. Ayrıca katılımcıların çoğunun gelecekte de bu beslenme şekillerini benimsemeyi düşünmedikleri görülmektedir. Öğrenciler, vegan ve vejetaryen kişilerin vitamin ve mineraller başta olmak üzere bazı besin öğelerinden mahrum kaldığını düşünmekte ancak kolesterol ve kalp damar hastalıklarını da azalttığını düşünmektedir.

Vegan vejetaryen diyetlerin uygun şekilde planlanarak sağlık ve besleyicilik yönünden yeterli olmasının sağlanması konusunda sağlık profesyonellerinin endişeleri giderilmeleri ve kendilerini vegan/vejetaryen beslenme konusunda daha çok geliştirmeleri gerekmektedir. Son dönemlerde vegan/vejetaryen beslenmeyi seçen insanların sayısında ciddi bir artış görülmesi nedeniyle insanların konu ile ilgili bilgi düzeylerini, görüşlerini, tutumlarını ve davranışlarını etkileyen faktörler, güncel çalışmalarla da incelenmelidir. İhtiyaç halinde mutlitisipliner yaklaşımlarla bütüncül bir bakış açısı ortaya koyulmalıdır.

Etik Kurul Onayı: Ethics approval: Çalışma, Burdur Mehmet Akif Ersoy Üniversitesi Etik Kurulu'nun 05.04.2023 tarih ve GO 2023/209 sayılı kararı ile onaylanmıştır. The study was approved by the decision of Burdur Mehmet Akif Ersoy University Ethics Committee dated 05.04.2023 and numbered GO 2023/209.

Çıkar çatışması: Conflict of interest: Yazarlar çıkar çatışması olmadığını beyan ederler. The authors declare that they have no conflict of interest.

Yazarlık katkısı: Author contributions: Çalışmanın tasarımı: MÖ, DK, FT, AK; Çalışma verilerinin elde edilmesi: DK, FT, AK; Verilerin analiz edilmesi: MÖ, DK, FT, AK; Makale taslağının oluşturulması: MÖ, DK, FT, AK; İçerik için eleştirel gözden geçirme: MÖ; Yayınlanacak versiyonun son onayı: MÖ, DK, FT, AK Study design: MÖ, DK, FT, AK; Data collection: DK, FT, AK; Data analysis: MÖ, DK, FT, AK; Draft preparation: MÖ, DK, FT, AK; Critical review for content: MÖ, DK, FT, AK; Final approval of the version to be published: MÖ, DK, FT, AK.

Finansal Destek: Financial Support: Yazarlar maddi destek almadıklarını beyan ederler. The authors declare that they received no financial support.

KAYNAKLAR

1. T.C. Sağlık Bakanlığı (2022). Türkiye' ye Özgü Beslenme Rehberi 2022. Ankara.
2. Leitzmann C. Vegetarian nutrition: Past, present, future. In: American Journal of Clinical Nutrition. 2014.
3. Kuz O. Aile hekimlerinin vejetaryen/vegan beslenme ile ilgili bilgi, tutum ve davranışları (Uzmanlık Tezi). Dokuz Eylül Üniversitesi Tıp Fakültesi Aile Hekimliği Anabilim Dalı, 2018.

4. Seçim Y, Akyol N, Kaya M. Vejetaryen Beslenme Türleri. Sosyal, Beşeri ve İdari Bilimler Dergisi. 2022;5(1):66-82.
5. Özkaya F, Güner D, Akbıyık T, Siner, N. Vegan Diyeti Kapsamında Geliştirilen Kurabiye ve Tüketici Algısı . Gastroia: Journal of Gastronomy And Travel Research . 2022;6 (1):48-60.
6. IVU (2021). Uluslararası Vejetaryenler Derneği. <https://ivu.org/>. Erişim Tarihi: 05.09.2023
7. Özcan T, Baysal, S. Vejetaryen Beslenme ve Sağlık Üzerine Etkileri . Uludağ Üniversitesi Ziraat Fakültesi Dergisi. 2016;30(2):101-116 .
8. Bozırat Ş, Düzce R. Vejetaryen Beslenme ve İnsülin Direnci ile İlişkisi. Fenerbahçe Üniversitesi Sağlık Bilimleri Dergisi. 2021;1(2):130-140.
9. Tunçay G. Y. Sağlık Yönüyle Vegan/Vejetaryenlik. Avrasya Sağlık Bilimleri Dergisi. 2018;1 (1):25-29.
10. Akpınar A, Erk G, Seven A. Vegan ve Vejetaryen Beslenmede Probiyotik Bitkisel Bazlı Süt Ürünlerinin Yeri. Gıda. 2019;44(3):453-462.
11. Wang T, Masedunskas A, Willett WC, Fontana L. Vegetarian and vegan diets: benefits and drawbacks. European heart journal, 2023;44(36):3423-3439.
12. Balcı T. N. Türkiye'de Yaşayan Vegan Ve Vejetaryen Bireylere Özgü Besin Tüketim Sıklığı Anketi Geliştirilmesi (Yüksek Lisans Tezi). Hacettepe Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Ankara, 2018.
13. Gökçen M, Aksoy Y, Ateş Özcan B. Vegan beslenme tarzına genel bakış. Sağlık Ve Yaşam Bilimleri Dergisi. 2019;1(2), 50-54.
14. Jenkins D.J, Kendall C.W, Marchie A, et al. Type 2 diabetes and the vegetarian diet. Am J Clin Nutr. 2003;78: 610-616.
15. Key T.J, Appleby P.N, Rosell M.S. Health effects of vegetarian and vegan diets. Proc Nutr Soc. 2006;65: 35-41.
16. Rosell M, Appleby P, Spencer E, Key T. Weight gain over 5 years in 21 966 meat-eating, fisheating, vegetarian, and vegan men and women in EPIC-Oxford. Int J Obes. 2006;30: 1389-1396.
17. Tonstad S, Butler T, Yan R, Fraser, G.E. Type of vegetarian diet, body weight, and prevalence of type 2 diabetes. Diabetes Care. 2009;32: 791-796.

18. Spencer EA, Appleby PN, Davey GK, Key TJ. Diet and body-mass index in 38000 EPIC Oxford meat-eaters, fish-eaters, vegetarians, and vegans. *Int J Obes Relat Metab Disord*. 2003;27:728-734.
19. Divisi D, Di Tommaso S, Salvemini S. Diet and cancer. *Acta biomedica*. 2006;77: 118-123.
20. Batmaz H. Yetişkinler için beslenme bilgi düzeyi ölçeği geliştirilmesi ve geçerlik-güvenirlik çalışması (Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Marmara Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, İstanbul, 2018.
21. Framson C, Kristal A.R, Schenk, J.M, Littman, A.J, Zeliadt, S, Benitez, D. Development and validation of the Mindful Eating Questionnaire. *Journal of American Dietetic Association*. 2009;109(8):1439-1444.
22. Köse G, Tayfur M, Birincioglu İ. Dönmez A. Adaptation study of the Mindful Eating Questionnaire (MEQ) into Turkish. *Journal of Cognitive-Behavioral Psychotherapy and Research*. 2016;5(3):125-134.
23. Soyuer F, Ünal D, Elmalı F. Normal Ağırlıklı Ve Obez Üniversite Öğrencilerinde Fiziksel Aktivite. 2010;7(2).
24. Özyazıcıoğlu N, Gökdere Çınar H, Buran G, Ayverdi D. Uludağ Üniversitesi Sağlık Yüksekokulu Öğrencilerinde Beslenme Alışkanlıkları, Atatürk Üniversitesi Hemşirelik Yüksekokulu Dergisi. 2009;12(2):34-40.
25. Mohammad F. H, Noori L. K, Younis N. M. Assessment of Nutritional habits among Mosul University Students regarding breakfast. *Rawal Med J*. 2023; 48:96-9.
26. Yılmaz H. Ö, Arslan M. Dietary total antioxidant capacity in association to depression and sleep quality in Turkish young adults. *Current Psychology*. 2023;1-10.
27. Doğan G, Tokaç Er, N, Öztürk M. E, Meriç Ç. S, Yılmaz H. Ö, Yabancı Ayhan N. Hand grip strength in young adults: association with obesity-related anthropometric variables. *Journal of Public Health*. 2023;1-7.
28. Vançelik S, Önal S.G, Güraksın A, ve Beyhun E. Üniversite öğrencilerinin beslenme bilgi ve alışkanlıkları ile ilişkili faktörler. *TSK Koruyucu Hekimlik Bülteni*. 2007;6(4): 242- 248.
29. Albayrak Yaman Z, Ünal E. Bolu İl Merkezinde Gençlik ve Spor Bakanlığına Bağlı Yurtlarda Kalan Üniversite Öğrencilerinin Beslenme Bilgi Düzeyinin ve Obezite/Fazla Kiloluluk Sıklığının Değerlendirilmesi. *Estüdam Halk Sağlığı Dergisi*. 2021; 296-309.
30. Atasoy S, Güngör A. E. Üniversite Öğrencilerinin Beslenme Bilgi Düzeyi ve Obezite Durumunun Değerlendirilmesi. *Turkish Journal of Family Medicine and Primary Care*. 2022; 16(2): 340-349.
31. Ergün İ. Vejetaryen Olan ve Olmayanlarda Farkındalıkla Yeme Düzeyinin Karşılaştırılması (Yüksek Lisans Tezi). Üsküdar Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul, 2020.
32. Çakaroglu D, Ömür E. H, Arslan C. Üniversite öğrencilerinin yeme tutumu, yeme farkındalığı ve sosyal görünüş kaygısının değerlendirilmesi. *Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*. 2020;14(1):1-12.
33. Vegetarian Nutrition and Cardiovascular Disease. American Dietetic Association Evidence Analysis Library Erişim adresi: <http://www.adaevidencelibrary.com/topic.cfm?cat=3536> . Erişim Tarihi: 17.03.2023.
34. Radnitz C, Beezhold B, DiMatteo J. Investigation of lifestyle choices of individuals following a vegan diet for health and ethical reasons. *Appetite*. 2015;90:31-36.
35. Bryant C.J. We can't keep meeting like this: Attitudes towards vegetarian and vegan diets in the United Kingdom. *Sustainability*. 2019;11(23):6844.