

SAĞLIKLI BESLENME TAKINTISI (ORTOREKSİYA) KAPSAMINDA TELEVİZYON SAĞLIK PROGRAMLARININ FORMAT YAPILARININ İNCELENMESİ

Abdulkadir ATİK*
Zeynep BİRİCİK**

ÖZET

Yaygın ve popüler bir kitle iletişim aracı olan televizyonda yayımlanan sağlık programları; izleyicilerin bilgilenecek amacıyla ilgiyle takip ettikleri programlar arasında yer almaktadır. Modern kent yaşamının beraberinde getirdiği zorluklar beden ve ruh sağlığını zorlamakta ve çeşitli sağlık sorunlarının ortaya çıkmasına neden olmaktadır. Öte yandan çoğunlukla beden üzerinden kendini var eden tüketim pratikleri, modern çağın bireylerini her zamankinden daha fazla bedenleriyle ilgilenmeye yönlendirmektedir. Bireylerde oluşan sağlıklı yaşam ve sağlığını koruma hassasiyeti haberler, sağlık programları gibi pek çok medya formunda ana ya da destekleyici konular olarak işlenmektedir. Sağlık üzerine yapılan vurgular ve sağlık konusunun farklı biçimlerde tekrar tekrar gündeme getirilmesi bazen amacını aşarak çeşitli patolojik durumların ortaya çıkmasına da neden olabilmektedir. Sağlıklı beslenme takıntısı olarak tanımlanan ortoreksiya sendromu da uzmanlara göre modern zamanların hastalıklarından biri olarak kendini göstermektedir. Obsesif kompulsif bozukluğun bir türü olan sağlıklı beslenme takıntısı, bireylerin günlük hayatını olumsuz etkileyerek yaşam kalitesinin düşmesine yol açmaktadır. Daha zayıf görünmek, özgüvenlerini artırmak ya da yedikleriyle kimlik oluşturma gibi eğilimlere sahip olan bu bireyler bütün olanaklarını sağlıklı beslenme uğrunda kullanabilmektedirler. Bu çalışmada, televizyon ortak bir kültürün perspektifini yerleştirir, bakış açısından hareketle, sağlıklı beslenme takıntısı açısından tematik haber televizyonlarında yayımlanan sağlık programlarının oynadığı rol ele alınmaktadır. Çalışma Gerbner'in Ekinleme Analizi'nde kullandığı mesaj analizi ölçeğinden hareketle sağlık programlarının format yapısında sağlıklı beslenme vurgusunu; var olan (ilgi oranı), önemli olan (vurgu oranı), değerli olan (yorum oranı) ve mesajın önerdiği ilişki biçimleri (yapısal dağılım oranı) kapsamında analiz etmeyi öngörmektedir.

Anahtar Kelimeler: Ortoreksiya, Televizyon Sağlık Programları, Sağlık İletişimi

INVESTIGATION OF THE FORMAT STRUCTURES OF TELEVISION HEALTH PROGRAMS SCOPE OF HEALTHY EATING OBSESSION (ORTHOREXIA)

ABSTRACT

As common and a popular mass media on television health programs fall into followers so as to obtain information with interest follow programs. The difficulties of modern urban life accompany lead to body and soul health compel and outbreak various issues of health. Mostly on the other hand self created through the body of consumption practices, modern age individuals of motive become concerned more than ever with their own bodies. The healthy living and sensibility of health protection in individuals are given place to as main and supportive news media form such as news, health

* Yrd. Doç. Dr., Atatürk Üniversitesi, İletişim Fakültesi, Radyo Televizyon ve Sinema Bölümü, kadir.atik@atauni.edu.tr.

** Arş. Gör., Atatürk Üniversitesi, İletişim Fakültesi, Radyo Televizyon ve Sinema Bölümü, zeynepd@atauni.edu.tr.

programs. The emphasis on healthy and the introduction of different forms over and over again can sometimes lead to the emergence of various pathological conditions beyond their purpose. According to experts, orthorexia syndrome which is defined as nutrition obsession appears to one of the diseases of modern times. Healthy nutrition obsession which is a type of obsessive compulsive disorder causes to reduced quality of life by negatively affecting daily life of individuals. These individuals who have a tendency to look weaker, to increase their self-esteem or to have an identity with their food are able to use all their possibilities for healthy nutrition. In this study, television places a common of cultural perspective with a view to the role of in terms of healthy eating obsession is handled role played health programs in thematic new television. The study aims to emphasis of healthy nutrition within the context of existing (the rate of in interest), what is important (emphasis role), what is valuable (comment rate) and the types of relationship that message suggests (structural dispersion ratio) in the format of healthy programs through message analysis scale is used in seed analysis.

Keywords: Orthorexia, Television Health Programs, Health Communication

GİRİŞ

Toplumun geneline hitap eden bir araç ve ortam olarak televizyon; bir yandan toplumsal beklenti ve talepleri karşılayacak diğer yandan içinde yer aldığı sistemin ekonomi-politiğine cevap verebilecek formatlar üreterek program çeşitliliğini sağlamaktadır. Sağlık programları kendine özgü format yapılarıyla hem bu bireysel talepleri karşılamayı hem de sağlık alanında oluşan piyasa uygulamalarını reklam çıktılarına dönüştürmeyi hedeflemektedir. İzleyicinin yoğun talebi ve sağlık sektörünün dinamizmi, sağlık programlarının sayısının ve çeşitliliğinin artmasına neden olmuştur. Genel yayın çizgisine sahip hemen her kanalda haftalık yayın akışı içinde en bir tane müstakil bir sağlık programı bulunmaktadır. Bunun yanı sıra sağlık konusuna diğer programlarda da yer ayrıldığı görülmektedir. Sağlık programları genellikle değişken konuklu, bir ya da birkaç sağlık konusunun ele alındığı formatlar şeklinde izleyiciyle buluşurken bazı programlarda ise sabit bir uzmanla genel sağlık konularının ele alınması şeklinde yapılandırılmaktadır.

Bireylerde oluşan sağlıklı yaşam ve sağlığını koruma hassasiyeti haberler, sağlık programları gibi pek çok medya formunda ana ya da destekleyici konular olarak işlenmektedir. Sağlık üzerine yapılan vurgular ve sağlık konusunun farklı biçimlerde tekrar tekrar gündeme getirilmesi bazen amacını aşarak çeşitli patolojik durumların ortaya çıkmasına da neden olabilmektedir. Sağlıklı beslenme takıntısı olarak tanımlanan ortoreksiya sendromu da uzmanlara göre modern zamanların hastalıklarından biri olarak kendini göstermektedir. Obsesif kompulsif bozukluğun bir türü olan sağlıklı beslenme takıntısı, bireylerin günlük hayatını olumsuz etkileyerek yaşam kalitesinin düşmesine yol açmaktadır.

Medyanın insanlar üzerinde etkisi her ne bu alandaki tartışmalı konulardan biri olsa da sağlık gibi önemli bir konuda yapılan vurgular, yorumlar ve bunların tekrarlanması sıklığı, kamuoyunda zamanla bir kanaatin oluşmasına katkı sağlayabilmektedir. Çalışmada, televizyon ortak bir kültürün perspektifini yerleştirir, bakış açısından

hareketle, sağlıklı beslenme takıntısı açısından tematik haber televizyonlarında yayımlanan sağlık programlarının oynadığı rol ele alınmaktadır. Çalışma Gerbner'in Ekinleme Analizi'nde kullandığı mesaj analizi ölçeğinden hareketle sağlık programlarının format yapısında sağlıklı beslenme vurgusunu; var olan (ilgi oranı), önemli olan (vurgu oranı), değerli olan (yorum oranı) ve mesajın önerdiği ilişki biçimleri (yapısal dağılım oranı) kapsamında analiz etmeyi öngörmektedir.

1. SAĞLIKLI BESLENME TAKINTISI (ORTOREKSİYA NEVROZA)'NIN ORTAYA ÇIKMASINDA MEDYANIN İŞLEVİ

Yemek yeme bozuklukları çeşitli kültürler tarafından uzun süredir bilinmekte ve tıpta bu sorunun çözümüne ilişkin farklı tedavi yöntemleri uygulanmaktadır. Buna rağmen yakın zamanda resmi sınıflandırma sistemine dâhil edilen 'anoreksiya nervoza' (AN) ve 'bulimiya nervoza' (BN) adlı yeme bozukluğu ciddi ve yaygın bir sorun olarak modern çağın hastalıkları arasında yerini almaya başlamıştır. Anoreksiya nervoza (AN) ve Bulimiya nervoza (BN) orthorexia nervosa (ON), DSM (Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorders)¹⁴'de mevcut olmamasına rağmen, araştırmacıların bir bozukluk olup olmadığını tartıştığı yeni bir kategoridir (Arusoğlu, Kabakçı, Köksal, Merdol, 2008:1). Ortoreksiya terimi "orthos" literatürde doğru, tam, geçerli anlamına gelen ve "orexisis" açlık ya da iştah anlamına gelen kelimelerden türetilmiştir. Bu terim sağlıklı ve uygun beslenme takıntısı anlamına gelmektedir. Ortoreksiya nevrozayı ilk kez 1997 yılında Steven Bratman bu şekliyle tanımlamıştır. Bratman, ortoreksiya nevrozayı uygun ve sağlıklı beslenmede patolojik bir bozukluk olarak kullanmıştır. Ortoreksiya tanımı, sağlıklı bir yeme davranışının, sağlıksız bir davranışa dönüşmesi olarak tanımlamak da mümkündür (Matera-Brytek, 2012:56).

Uzun süreli ve geçici olmayan bir yeme bozukluğu olarak görülen ortoreksiyanın bireylerin yaşam kalitesinde önemli derecede negatif bir etkiye sahip olduğu düşünülmektedir. Önceleri üzerinde çok fazla durulmayan ve önemsenmeyen bu konunun şimdilerde bir fenomen haline geldiği görülmektedir. Özellikle kitle medyası tarafında oldukça dile getirilen bu konuda, ortoreksiya nevrozanın evrensel bir terim haline gelmediği ve teşhis kriterlerinin sınıflandırılmasında eksikliklerin olduğu görülmektedir (Doneni, Marsili, et.al, 2004:151).

Hastalık için teşhis kriterleri tam belirlenmemesine rağmen ortoreksiya için önerilerde bulunmaktadır. Bununla birlikte Bratman ve Knight, sağlıklı beslenme takıntısının patolojik bir durum mu yoksa normal bir durum mu olduğunu değerlendirmek için bir test geliştirdiler. Yazarlar, hastalığın erken tanısı için yararlı bir tarama aracı olan Bratman ve Knight tarafından geliştirilmiş ortoreksiya testi kısaca (BOT)'i önermişlerdir. Bu test ile ortoreksiyanın var olup olmadığını tanımlamak için on soru yöneltilmiştir. Örneğin;

Günlük üç saatten fazla ne yiyeceğiniz hakkında düşünüyor musunuz?
Diyetinizin dozunu arttırdığınız zaman yaşam kaliteniz azalıyor mu?
Diyetinizden ayrıldığınız zaman suçluluk hissediyor musunuz?

"Ruh halinizin yeme davranışınızı etkilediğini mi düşünüyorsunuz? Gibi sorular bu

¹ Ruhsal bozuklukların tanısal ve istatistiksel el kitabı

ölçekte yer almakta ve kişi bu sorularının dört ya da beşine evet cevabını verirse; bunun anlamı yemek ve besinler konusunda daha az düşünmesi ve hastalığa dönüşmemesi için tedbirler alması anlamına gelmektedir. Eğer kişi bu ve buna benzer soruların hepsine evet yanıtını veriyorsa sağlıklı yeme konusunda önemli derecede bir takıntıya sahiptir ve bir uzman ya da profesyonelden yardım alması gerekmektedir (Matera-Brytek,2012:56).

Sağlıklı beslenme takıntısı önemli ölçüde insanların yaşamları boyunca beslenme konusu ilişkin olarak geliştirdikleri kanaatlere göre şekillenmektedir. Burada medyanın oynadığı rol son derece önemlidir. Sağlıklı beslenme vurgusu günümüzde rahat ve mutlu bir yaşamın öncüllerinden biri olarak sürekli gündemde tutulmaktadır. “Neredeyse her gün medyada sağlıklı yiyecek seçenekleri, sağlıklı yiyecek pişirme ve beslenme şekli ile hastalıkların önlenmesinde ve iyileşmesinde yiyecek seçiminin nasıl bir rol oynadığı ile ilgili birçok program yapılmaktadır. Lupton (1993)’a göre yiyecek seçimlerine bağlı risk söylemlerinin sunulma sıklığı ve yoğunluğu arttıkça, sağlıklı beslenmenin yararları ile ilgili söylemler de aynı düzeyde artmaktadır. İnsanların bu tür bilgiye yoğun bir şekilde maruz kalması da Nicolosi’nin ifadesiyle (2006 aktaran Rangel, Dukeshire ve Mac Donald, 2012), ortorektik bir toplum olgusunu ortaya çıkarmaktadır” (Dalmaz, Yurtdaş, 2015:24). Amerikan Diyetisyenler Derneği son yayınlarında, bu sorunun yakın gelecekte yaygınlaşacağını belirtmektedir. İngiliz Beslenme Bozuklukları Derneği ise ortoreksiyanın gelecek yıllarda insanlığı ciddi anlamda tehdit edecek boyutlara ulaşacağı öngörüsünde bulunmaktadır (hurriyet.com.tr). Türkiye’de ise durumun son yıllarda giderek yaygınlaştığı ve ciddi boyutlara ulaştığı yönünde raporlar sunulmaktadır. Beşinci Uluslararası Beslenme ve Diyetetik Kongresi’nde sunulan Türkiye’de sağlıklı beslenme takıntısının değerlendirildiği bir çalışmaya göre araştırma yapılan 318 kişinin yüzde 45’inde ciddi takıntı bulunduğu tespit edilmiştir. Kadınlarda bu hastalığın daha yaygın olduğu da raporda yer alan bulgular arasındadır (Kazmirci, hurriyet.com.tr).

2. SAĞLIK PROGRAMLARININ ORTOREKSİYA VURGUSU BAĞLAMINDA İNCELENMESİ

2.1. İnceleme Yöntemi

Sağlık programlarında sağlıklı beslenme takıntısının incelendiği bu çalışmada Gerbner’in Ekinleme Analizi’nde kullandığı mesaj analizi ölçeğinden hareketle sağlık programlarının format yapısında sağlıklı beslenme vurgusu; var olan, önemli olan ve mesajın önerdiği ilişki biçimleri kapsamında bir analiz gerçekleştirilmiştir. Seçilen programlar, geliştirilen ‘sağlıklı beslenme takıntısı ölçeği’ne göre incelenmiştir.

2.2. Evren ve Örneklem

Çalışmanın evrenini televizyonlarda yayımlanan sağlık programları oluşturmaktadır. Kendine özgü formatları ve tanımlı hedef kitleleriyle sağlık programları, ana akım medyada yayın akışı içinde kendine sürekli yer bulabilen programlar arasındadır. Çalışmada amaçlı örnekleme yöntemiyle oluşturulan TRT Haber, NTV ve CCN Türk tematik haber kanalında yayımlanan üç sağlık programı belirlenmiştir. Tematik haber kanallarının tercih edilmesindeki en önemli neden program formatlarının konunun özüne şekillenmesi ve diğer program formatlarından belirgin bir şekilde ayrılmaları olgusu yer almaktadır. Genel yayın çizgisine sahip diğer televizyon kanallarında sağlık konuları genellikle diğer programların içine yedirilerek işlenmektedir. Yaşasın Hayat-NTV, Sağlık Olsun TRT Haber, Sağlık Kontrolü-CNN Türk adlı üç program, 20-27 Eylül 2017 haftalık yayın dönemleri baz alınarak birer bölüm olarak incelemeye tabi tutulmuştur.

2.3. Sağlıklı Beslenme Takıntısı Ölçeğinin Geliştirilmesi

Çalışma yönteminin temel aşamalarından biri olan ölçek geliştirme, sağlık programlarının analizinde kullanılan çözümlenme parametrelerinin belirlendiği aşamadır. Çözümlenme parametreleri belirlenirken sağlıklı beslenme takıntısının semptomlarından yola çıkılmıştır. Bu amaçla hastalığın teşhis ve tanımı üzerine yapılan uzman yorumları ve Bratman ve Knight tarafından geliştirilmiş ortoreksiya testi ölçüt olarak kullanılmıştır (Matera-Brytek, 2012:56). Buna çözümlenme ölçeği aşağıdaki gibi oluşturulmuştur:

Diğer sağlık sorunlarının beslenmeyle ilişkilendirilmesi: Genellikle birkaç sağlık konusunun bir arada ele alındığı sağlık programlarında hastalığın nedenleri ve çözüm yolları tartışılırken konu beslenmeyle de ilişkilendirilmektedir. Her ne kadar çeşitli hastalıklarla beslenme arasında doğrusal bir ilişki olsa da bu ilişkinin vurgu ve yorum biçiminin hedef kitlede farklı algılamalara yol açabileceği öngörülmektedir.

Belli bir besin grubunu öne çıkartma: Sağlıklı beslenme takıntısı olan kişilerde en fazla gözlenen belirtilerden biri de belli besin gruplarına duyulan hassasiyet konusudur. Bratman bu takıntıyı, “saf” besinler yeme ile ilgili aşırı bir fobi olarak tanımlamaktadır. Takıntı bazen sadece çiğ sebzelerle beslenme veya öğle yemeklerini belirli bir renkte yeme gibi belirtilerle kendini göstermektedir (Akt: Arusoğlu, 2006:16). Besin gruplarının ele alındığı konular, sağlık programlarının temel format unsurları arasında yer almaktadır. Bu konu bazı programlarda programın geneline yayılmış bir şekilde gündeme gelmekte bazılarında ise programın ana konularından biri olarak müstakil bir bölüm olarak işlev görmektedir. Bu kapsamda programlarda genellikle sağlıklı yiyecek tavsiyeleri, organik beslenme/doğal ürün kullanımı, kaliteli gıda vurgusu, sağlıklı yemek pişirme, doğru beslenme, vitamin desteği, omega

desteği, sebzelerin önemi, meyvelerin önemi vurgularla bazı besin gruplarının önemine dikkat çekilmektedir.

Belli bir besin grubunu kötüleme: Ortorektiklerin davranışlarına yön veren konulardan biri de ‘kötü’ diye nitelendirdikleri besinlerden kaçınma düşüncesidir. “Kötü” besinleri tüketmek; otokontrolde zayıflık ve isteklilik gücünde azalma olarak algılanmaktadır. Ortorektikler, doğru beslenme disiplini bozulduğu zaman bunu telafi edebilmek için besinlerde daha fazla kısıtlamaya gidebilmektedirler (Akt:Arusoğlu, 2006:26-27). Uzak durulması gereken besin vurgusu sağlık program formatlarında önemli bir yer tutmaktadır. Özellikle her fırsatta dikkatli tüketilmesi gerektiği dile getirilen yağ-şeker-tuz üçlüsü, hormonlu gıda, koruyucu madde, fast food yiyecekler gibi vurgular programların en dikkat çeken bölümleri arasında yer almaktadır. Bu konular hem uzman konuklarla konuşulmakta, hem de izleyicilerin en merak ettiği sorular olarak gündeme getirilmektedir. Programlarda kullanılan insört/dolgu görüntülerde de genellikle bu konulara ilişkin görüntüler kullanılmaktadır. ‘Kötü besin’ vurgusunun daha çok yetersiz/sağlıksız beslenme veya beslenme bozukluğu gibi konu başlıklarıyla tartışıldığı görülmektedir.

Kilo sorunu/Obezite vurgusu/ Diyet vurgusu: Sağlıklı beslenme takıntısının görünür olduğu konulardan biri de diyet olgusudur. Belli besinlerden kaçınma, yine belli besin grupları ağırlıklı beslenme beraberinde diyeti de getirmektedir. Ortoreksiya nevroza olarak adlandırılan kişiler, genetik olarak teyit edilmiş içeriklerin yanı sıra önemli miktarda yağ, şeker, tuz veya diğer istenmeyen bileşenleri içeren bazı gıdalardan oldukça kaçındıkları görülür. Gıdaya hazırlık, örneğin; sebzelerin dilimlenmesi veya yemeklerin hazırlanmasında seramik veya ahşap malzemelerin kullanılması gibi tutum ve davranışlar obsesif düşüncelerin ve zorlayıcı davranışların önemli bir parçası olabilmektedir (Morozze, Dunn ve diğerleri, 2015:397). Sağlık programlarında diyet vurgusu genellikle kilo sorunu veya obezite gibi konularla etiketlenilmektedir. Yine sağlıklı ve doğru beslenmenin konuşulduğu anlarda ekrana getirilen kilolu insan, ayaküstü atıştırma görüntüleri, görsel vurgularla söylemler arasındaki ilişkiyi ortaya koymaktadır.

Sağlıklı beslenme konusunun popüleritesi/İzleyicilerin beslenmeye dönük soruları: İzleyici soruları, programı hedef kitleye yakınlılaştırarak daha interaktif hale getiren sağlık program formatlarının ana unsurları arasında yer almaktadır. Önceden hazırlanmış vtrlerle ekrana yansıtılan izleyiciler sorularını doğrudan uzmana sorabilmekte ya da Twitter, Facebook gibi sosyal ağlar veya whatsapp hattıyla izleyici soruları ekrana getirilmektedir. Sağlık programlarındaki genel eğilimlerden biri de izleyici sorularının beslenme ağırlıklı olduğu gerçeğidir.

Daha sağlıklı olma vurgusu: Sağlıklı beslenme konusu herhangi bir sağlık sorununun veya riskinin olmadığı durumlarda daha sağlıklı yaşamın en önemli yollarından biri olarak gündeme gelebilmektedir. Daha sağlıklı yaşama, mutlu ve zinde hissetme, uzun yaşama, yavaş yaşlanma, güne daha enerjik başlama, daha az hastalanma, daha çok bağıışıklık gücüne sahip olma gibi söylemler sağlıklı beslenme

söylemiyle ilişkilendirilerek beslenmenin ne kadar önemli olduğu vurgusu pekiştirilmektedir.

Görsel vurgular: Sağlık programlarında görsel vurgular konuşmalar esnasında ekrana getirilen insört görüntüler, programların farklı bölümlerini vurgulamak için hazırlanan teaserler ve jenerikte kullanılan görüntülerde kendini göstermektedir. Televizyon yayıncılığında görsel vurgular konuya dikkat çekme, öne çıkartma ve vurgulama açısından önemli olan kültürel sembolleri de ifade etmektedir. Televizyon programlarında bir konunun ne tür vurgu ve yorumlarla, hangi sıklıkta gündeme getirildiği konunun hedef kitle tarafından nasıl alınıldığı bağlamında son derece önemlidir. Bir konuya programın geneline oranla ne kadar zaman ayrıldığı, açılış ve kapanış anonslarıyla konuya dikkat çekilip çekilmediği, jenerikte konuya yer verilip verilmediği, izleyici yorum ve soruları, konunun hangi görüntülerle desteklendiği gibi unsurlar izleyicide konunun ne şekilde algılanacağına ilişkin ipuçları oluşturabilmektedir.

2.4.Sağlık Programlarının Format Analizi

2.4.1.Yaşasın Hayat Adlı Sağlık Programının Genel Format Yapısı

Programın Adı: Yaşasın Hayat

Yayımlandığı Kanal: NTV

Programın Süresi: 28 dk.

Yayın periyodu: Haftalık

Yayın Günü ve Saati: Haftalık 18.15. Hafta içi program tekrarı olarak yayımlanıyor.

Sunum biçimi Bant/Canlı: İlk program canlı. Tekrarlar banttan yayımlanıyor.

Programın Genel Format Yapısı: Program tek sunuculu, tek konuklu diyalog şeklinde tasarlanmıştır. Programın sunucusu Melda Yücel Kocaalp, programın tek uzman konuğu olarak iç hastalıkları uzmanı Prof. Dr. Osman Müftüoğlu ile sağlık söyleşileri yapmaktadır. Program sağlık haberlerinin Prof.Dr. Müftüoğlu ile değerlendirilmesiyle başlamaktadır. Haberlerin ardından programda gündeme getirilen ana sağlık konusu uzmanla birlikte ele alınmaktadır. Ardından başlayan *Hangisi doğru?* adlı bölümde ise izleyicilerin soruları ekrana getirilmekte karşılaştırmalı soruların uzman tarafından cevaplandırılmasıyla program devam etmektedir. Bu bölümün devamında *iyi haber kötü haber* bölümü gelmektedir. Yine sağlık haberlerinin gündeme getirildiği bu bölümden sonra *Haftanın Hapı* bölümünde izleyicilerden gelen genel sorular cevaplandırılmaktadır. Burada genelde sağlığa iyi gelen besin tavsiyeleri yapılmaktadır.

Program konuları: Programın ana konusu ‘*kalbimizi nasıl koruyacağız?*’ başlığı

altında konuşulan kalp sağlığı' konusu.

'Sağlık'lı Haberler' başlığıyla konuşulan beş sağlık haberi:

-Şeker hastalığı nöropatiye yol açıyor.

-Glutasyon çok güçlü bir antioksidan.

-Sahte kozmetik ürünleri sağlığı tehdit ediyor.

-Protein tüketimi artınca kilo kontrolü kolaylaşıyor.

-DHA seviyesinin düşmesi hafıza kaybına neden oluyor.

Hangisi doğru? bölümü izleyici soruları:

-Türk kahvesi mi, çay mı?

-Sütmü,yoğurt mu?

-Kimler C vitamini desteği almalıdır?

-Zerdeçalın kendisi mi, hapı mı daha faydalı?

-Suyu oturarak mı, ayakta mı içmeli?

'İyi haber,kötü haber'bölümünde greyfurtuncildi sıkılaştırdığından bahsedilmektedir. Kötü haber olarak da ağrı kesicilerin kalbi yordığı bildirilmektedir.

'Haftanın hapi' bölümünde ise izleyicilerden twitter yoluyla gelen detoks yapan temel besinler hangileridir? Sorusunun cevabı verilmektedir.

Programdaki Görsel vurgular

Program jeneriği: yazı-görsel vurgu

Kalsiyum-kaliteli yaşam-sağlık yazıları üzerine egzersiz yapan kadın görüntüsü
Detoks-cilt yazısı üzerine cildine masaj yaptıran kadın, meyveler ve meyve suyu görüntüsü

Egzersiz-kaliteli yaşam-depresyon-diyabet yazıları üzerine egzersiz yapan bir grup insanın görüntüsü

Doğru beslenme-vitamin yazısı üzerine elma yiyen insan, kivi dilimi, ekmek dilimleri görüntüleri

Metabolizma-kolesterol yazısı üzerine yeşil yapraklarıyla ağaç görüntüsü

Antioksidan-sağlıklı besinler yazısı üzerine çimenlik, ağaç, gökyüzü, çimenlikte yürüyen çocuk görüntüsü

Yaşasın hayat yazısı üzerine çimenlik alan görüntüsü

Program fonu: Yakın planda mor çiçeklerin yer aldığı göl, yeşil kıyıları ve gökyüzü görüntüsü ile yaşasın hayat yazısı. İkinci planda stüdyo içi hareketli görüntüler.

Teaserlar: Program konularını ve bölümlerini vurgulayan kan dolaşımı, atan kalp, çilek, böğürtlen, düşünen kadın, el görüntüleri.

İnsört görüntüler: Program konularıyla doğru orantılı kan tüpleri, tansiyon ölçümü, laboratuvar görüntüleri, çay, kahve, yoğurt, zencefil, greyfurt, greyfurt suyu görüntüleri.

2.4.2.Yaşasın Hayat Adlı Sağlık Programının Sağlıklı Beslenme Takıntısı Ölçeğine Göre Değerlendirilmesi

Sağlık sorunlarının beslenmeyle ilişkilendirilmesi: Beş temel bölümden oluşan programda kalp sağlığı konusunun konuşulduğu bölümün dışındaki diğer bölümlerde sağlıklı beslenme vurgusu başat vurgu olarak öne çıkmaktadır. Kalp sağlığının konuşulduğu bölümde ise öncelikle kişinin iradesi dışında olan yaşlanma, erkek olmak ve genetik faktörlerden söz edildikten sonra, üstesinden gelinebilecek sigara, kan şekeri, stres, tansiyon ve kilo fazlalığı gibi konulara değinilmektedir. ‘*Ne yapabiliriz?*’ sorusunun cevabı olarak da ilk sırada beslenmeye dikkat edilmesi gerektiği vurgulanarak çözüm önerileri sıralanmaktadır. Sonrasında ise sunucu tarafından çözüm önerilerinin açıklanması istenildiğinde öncelikle ‘*mutfak*’tan başlanmaktadır. Sunucunun ‘*mesela mutfak*’ dedikten sonra ‘*daha kalp dostu besinler var mı?*’ sorusu, kalp dostu besin söylemini öne çıkartmaktadır. Önerilen ve uzak durulması gereken besinler sıralandıktan sonra diğer kalbi koruma yöntemleri arasında dile getirilen egzersiz yapma, stresten uzak durma konular konuşulmakta ama konunun öncesinde gündeme getirilen uyku sorununa değinilmeden diğer bölüme geçilmektedir. Özetle sağlıklı beslenme meselesi kalp sağlığının tartışıldığı bölümde ilk çözüm önerisi olarak gündeme getirilmekte ve kalp dostu ve uzak durulması gereken gıdalar sıralanarak ele alınmaktadır. Programın ilk bölümü olan ‘Sağlık’lı haberler’ bölümünde ise değerlendirilen beş haberden ikisinde beslenme konusuna değinilmezken diğer üç haberde beslenme konusu merkezi konumunu korumaktadır.

Belli bir besin grubunu öne çıkartma: Programın genelinde gerek sağlık sorunlarının çözümü gerekse daha sağlıklı bir yaşam için belli besin gruplarının öne çıkartıldığı net örnek ve uygulamalara rastlanmaktadır. Programda öne çıkartılan besinler ve besin grupları şunlardır: Zeytinyağı, tereyağı, bal, meyve, sebze, bakliyat, yumurta, yoğurt, peynir, balık, Türk kahvesi, çay, mayalanmış gıdalar, probiyotik gıdalar, c vitamini, zerdeçal, karabiber, salata, cacık, greyfurt, nar, elma, ananas, enginar, maydanoz, sarımsak, karnabahar, lahana, turp grubu, lahana turşusu, pancar, havuç, et, tavuk, protein, omega, balık yağı.

Programda doğrudan vurgulanan sağlıklı tüketme önerileri: Oturarak su içme, zerdeçalın sindirimini kolaylaştırmak için karabiber ve zeytin yağıyla birlikte veya yoğurt veya cacığa katarak tüketilmesi, çayı, kahveyi şekersiz tüketme, suyu ılık içme, karnabaharı pişirmeden tüketme.

Programda besinlerin yararlarına dönük doğrudan vurgular: Greylfurt cildi sıkılaştırıyor, greylfurt müthiş bir detoks meyvesi.

Programda ürünlerin yararlarına yönelik nitelermeler: Mucize meyve greylfurt, beşikten mezara kadar omega.

Belli bir besin grubunu kötüleme: Programda doğrudan doğruya karşılaştırmalı olarak uzak durulması gereken besin grupları şöyledir: ‘Margarin yerine zeytinyağı’ söylemiyle margarin, ‘şeker, unu mutfağınızdan çıkarırsanız’ söylemiyle şeker ve un, ‘şeker yerine bal, meyve’ söylemiyle şeker, ‘hayvansal alanda da doğal protein ağırlıklı yumurta, yoğurt, peynir, balık’ söylemiyle et ve tavuk, ‘protein olarak et, balık, tavuk yerine bitkisel protein bakliyat’ söylemiyle bakliyat, ‘şekeriz çay ve kahve’ söylemiyle şeker, ‘yetişkin insanlar için önerilmiyor’ vurgusuyla süt uzak durulması gereken besinler olarak dile getirilmektedir. Programın geneline bakıldığında uzak durulması gereken gıda vurgusundan çok önerilen gıda vurgusunun daha belirgin olduğu görülmektedir.

Kilo sorunu/Obezite vurgusu/Diyet vurgusu: Programda kilo sorunu ve diyet meselesi yalnızca ilk bölümdeki dördüncü sağlık haberinde gündeme gelmektedir. Protein tüketimi arttıkça kilo kontrolünün kolaylaştığı haberi üzerine protein diyetleri ve kilo sorunu değerlendirilmektedir. Protein diyetlerinde dile getirilen et, tavuk, balık yerine bitkisel proteinler olan bakliyat ürünlerine ağırlık verilmesi gerektiği ve protein arızasına da düşülmemesinin altı çizilmektedir.

Sağlıklı beslenme konusunun popüleritesi/İzleyicilerin beslenmeye dönük soruları: Programda beslenme konusunun en belirgin şekilde başat sağlık meselesi olarak görünür olduğu bölüm izleyici soruları olarak görülmektedir. İzleyicilerden gelen ve ekrana yansıtılan altı sorunun tamamının popüler beslenme konularından oluştuğu görülmektedir. Altı sorunun beşinde besin ve beslenme önerisi istenirken programın son sorusu daha çok estetik bir mesele olarak gündeme gelen detoks yapan gıda tavsiyesi üzerinedir. İzleyici sorularının tamamının sağlıklı beslenme konusuna yönelik olması sağlığın hedef kitledeki algısı açısından da önemli ipuçları içermektedir.

Daha sağlıklı olma vurgusu: Programda sağlıklı beslenmeyle daha sağlıklı yaşama arasındaki ilişkiyi vurgulayan söylemler aleni ve üstü kapalı olarak pek çok yerde dile getirilmektedir. Sağlıklı beslenmenin yavaş yaşlanmayla, güne daha enerjik başlamayla, daha az hastalanmayla, daha çok bağışıklık gücüne sahip olmayla eşdeğer olduğu söylemi aleni vurgular olarak gündeme getirilmektedir. Üstü kapalı imalar ise hastalıklara yakalanmama ve daha mutlu yaşama konularında kendini göstermektedir.

Görsel vurgular: Program jeneriğinde egzersiz, gıda, doğa görüntüleri kırdan do-laşan bir çocuk görüntüsüyle sonlanmaktadır. Beslenme vurgusu jenerikteki gıda görüntüleriyle desteklenmektedir. Bölümler arasındaki geçişlerde çoğunlukla bölümleri anlatmaya yönelik sembolik görüntüler kullanılmıştır. İnsört görüntülerde ise kan testi, laboratuvar görüntüleri, kan dolaşımı, atan bir kalp gibi görüntülerin

yanı sıra çoğunlukla greyfurt, greyfurt suyu, zencefil, çay, kahve, yoğurt gibi programda öne çıkartılan gıdaları vurgulayan görüntüler kullanılmıştır. Programın geneline egemen olan kaliteli beslenme-sağlıklı yaşam yaklaşımının görsel vurgularda da kendini gösterdiği söylenebilir.

2.4.3.Sağlık Olsun Adlı Sağlık Programının Genel Format Yapısı

Programın Adı: Sağlık Olsun.

Yayımlandığı Kanal: TRTHaber

Programın Süresi: 13 dk.

Yayın periyodu: Hafta içi her gün.

Yayın Günü ve Saati: Hafta içi her gün 9.30.

Sunum biçimi Bant/Canlı: Canlı

Programın Genel Format Yapısı: Program tek sunuculu, tek konuklu söyleşi şeklinde gerçekleştirilmektedir. Programın uzman konukları her programda değişmektedir. Program bir tek konunun ele alındığı tek bölümden oluşmaktadır. Programın sunucusu Esra Kaya Tunca, doktor uzman konuklarına sorular sorarak program boyunca konunun açıklığa kavuşmasını sağlamaktadır.

Program konuları: İncelenen programda kırışıklık tedavisi olarak uygulanan kozmetik akupunktur konusu ele alınmaktadır.

Programdaki Görsel Vurgular:

Program jeneriği: Yazı-Görsel vurgu

Sağlık olsun yazısı üzerine diş tedavisi yapan hekim ve hasta görüntüsü

Sağlık olsun yazısı üzerine göz muayenesi, ameliyattaki sağlık ekibi görüntüsü

Sağlık olsun yazısı üzerine- yeşil ve kırmızı sebze-meyvelerden bir arada olduğu görüntü

Beslenme-düzenli spor-uyku-bitkisel yazısı üzerine doğada yürüyen adam ve ecza rafı görüntüsü

Sağlık olsun yazısı üzerine steteskop, diş, atom çekirdeği sembollerin olduğu art alan görüntüsü.

Teaserlar: Programda bölümler arası geçişlerde kullanılan teaserlar bulunmamaktadır.

İnsört görüntüler: Programda kullanılan insört görüntüler anlatılan konuya uygun olarak ekrana yansıtılan kırışık cilt ile sağlıklı ciltlere ait görüntülerdir.

2.4.5. Sağlık Olsun Adlı Sağlık Programının Sağlıklı Beslenme Takıntısı Ölçeğine Göre Değerlendirilmesi

Sağlık sorunlarının beslenmeyle ilişkilendirilmesi: Kozmetik akupunktur konusunun ele alındığı programda beslenme vurgusu tüm program boyunca yalnızca üç yerde gündeme getirilmektedir. Konu ilk olarak cilt kırıksıklıklarının nedenleri arasında az su içmek ve kötü beslenme yorumuyla ele alınmaktadır. Sağlıksız beslenme vurgusunun uykusuzluk, spor yapmama, stres, sigara, alkol kullanımı gibi nedenlerle orantılı olarak gündeme getirildiği görülmektedir. Beslenme konusunun ikinci olarak ele alındığı bölüm kırıksıklıkları önleme yöntemleridir. Düzenli uyku, sigara ve alkol kullanılmadan sonra dördüncü yol olarak fast food tarzı beslenmeden uzak durulması gerektiğine dikkat çekilmektedir. Beslenme vurgusunun yapıldığı son yer ise akupunktur tedavisinin başarıya ulaşabilmesi için bol su içmenin son derece önemli olduğunun dile getirildiği son bölümdür. Genel anlamda bakıldığında beslenme konusunun daha çok sağlıksız beslenme vurgusuyla olumsuz bir yorumla gündeme getirildiği görülmektedir.

Belli bir besin grubunu öne çıkartma: Programda yalnızca bol su içmenin öne çıkartıldığı görülmektedir.

Belli bir besin grubunu kötüleme: Programda kaçınılması gereken besinler veya beslenme biçimi olarak fast food vurgusu yapılmaktadır.

Kilo sorunu/Obezite vurgusu/Diyet vurgusu: Programda kilo sorunu, obezite ve diyet vurgusu yapılmamaktadır.

Sağlıklı beslenme konusunun popüleritesi/İzleyicilerin beslenmeye dönük soruları: Programda izleyici sorularına yer verilmemektedir.

Daha sağlıklı olma vurgusu: Programda daha sağlıklı olma vurgusuyla beslenme arasında doğrudan bir ilişki kurulmamaktadır. Fast food alışkanlığından uzak durma ve bol su içmeyle sağlıklı bir cilde sahip olma bağlamında dolaylı bir sağlık vurgusunun varlığından söz edilebilir.

Görsel vurgular: Programda sağlıklı beslenmeye ilişkin görsel vurgular yalnızca jenerikte tek bir planda yer alan sebze ve meyvelerde yer almaktadır. İnsört görüntüleri ise yalnızca sağlıklı ve kırıksık cilt görüntülerinden oluşmaktadır. Programın geneline bakıldığında sağlıklı beslenmeye yönelik söylem ve görsellerin son derece geri planda kaldığı görülmektedir.

2.4.6.Sağlık Kontrolü Adlı Sağlık Programının Genel Format Yapısı

Programın Adı: Sağlık Kontrolü.

Yayımlandığı Kanal: CNNTürk

Programın Süresi: 45 dk.

Yayın periyodu: Haftada bir.

Yayın Günü ve Saati: Cumartesi, 9.00.

Sunum biçimi Bant/Canlı: Canlı

Programın Genel Format Yapısı: Program tek sunuculu, konulara ilişkin dört ayrı konuğun yer aldığı değişken konuklu bir formata sahiptir. Kapak hastalıkları, organ nakilleri, diyabet ameliyatları/obezite, erkek kısırlığı ve tedavi yöntemlerinin konuşulduğu dört ayrı sağlık meselesinin ele alındığı bölümlerin dışında program konularının özetlendiği bölüm, *'Doktora Sor'* köşesi ve *'Dünyadan Sağlık Haberleri'* adlı bölümlerden oluşmaktadır.

Programa önceden hazırlanmış VRTlerle eklemlenen ve Twitter'den gönderilen izleyici soruları:

- Kalp kapağı ameliyatı kaç yaşında olunabilir?
- Kapakçığım 10 yıl önce değişti. Tekrar değiştirmeme gerek var mı?
- Kalp kapakçığının çalışmamasına daha önce geçirilen iltihaplı hastalık neden olur mu?
- Gebelerde kalp kapağı hastalığı olursa ne yapılabilir?
- Yapay kalp kapaklarının ömrü ne kadardır?
- Şeker hastalığının ameliyatı pahalı mıdır? Kalıcı çözüm sağlar mı?
- Hangi şeker hastaları bu ameliyatı olabilir?
- Sıcak banyolar erkeklerde kısırlığa sebebiyet verir mi?
- Cep telefonu kısırlığa neden olur mu?
- Hormonlu gıdalar erkekte kısırlığa yol açar mı?

Programdaki Görsel Vurgular

Program jeneriği: Yazı-Görsel vurgu

Sağlık kontrolü yazısı üzerine atan bir kalp, beyin görüntüsü ve hasta tedavi görüntüsüyle birlikte program sunucusunun yer aldığı görüntüler.

İnsört görüntüler: İnsan anatomisini, kalbin atışını gösteren görüntüler, tansiyon ölçme, laboratuvar görüntüleri, organ nakli hasta görüntüleri, organ nakil görüntüleri, yemekhane görüntüleri, yemek yiyen insan görüntüleri, yürüyüş yapan insan görüntüleri, hamburger, sandviç yiyen insan görüntüleri, kilolu insan görüntüleri, ayaküstü yemek yeme görüntüleri, klinik görüntüleri.

Programda bölümler arası geçişlerde kullanılan teaserlar yer almamaktadır.

2.4.7. Sağlık Kontrolü Adlı Sağlık Programının Sağlıklı Beslenme Takıntısı Ölçeğine Göre Değerlendirilmesi

Sağlık sorunlarının beslenmeyle ilişkilendirilmesi: Leyla Ataman'ın sunduğu ve dört ayrı sağlık meselesinin farklı uzman konuklarla ele alındığı programda yalnızca erkek kısırlığının tartışıldığı konuda beslenme vurgusu izleyici sorusu olarak gündeme getirilmiştir. Hormonlu gıdaların ancak yüksek dozda tüketilmesi durumunda kısırlığa yol açabileceği kısa bir şekilde dile getirilmiştir. Bunun dışında sağlık konularıyla beslenme arasında bağlantıya yönelik söylem ve vurgulara rastlanmamaktadır.

Belli bir besin grubunu öne çıkartma: Programda öne çıkartılan bir ürün, ürün grubu veya beslenme biçimi söz konusu değildir.

Belli bir besin grubunu kötüleme: Programda yalnızca hormonlu gıdalara değinilmiştir. Soya sosu gibi ancak yüksek dozda hormon içeren gıdalar tüketildiği sürece kısırlığa yol açabileceği vurgulanmıştır. Sunucunun raf ömrü uzun gıdalar ve koruyucu maddeler kısırlığa yol açar mı? sorusuna ise uzman doktor bu konuda yapılan bir araştırmanın olmadığı cevabını vermektedir.

Kilo sorunu/Obezite vurgusu/Diyet vurgusu: Programda obezite vurgusu yalnızca İngiltere'de sağlık harcamalarını azaltabilmek amacıyla obezite hastalarının ameliyat edilme kararına yönelik bir haberde gündeme getirilmektedir. Beslenme konusuyla bağlantısı kurulmamaktadır.

Sağlıklı beslenme konusunun popüleritesi/İzleyicilerin beslenmeye dönük soruları: Programda ekrana getirilen on izleyici sorusundan yalnızca biri, hormonlu gıdaların kısırlığa yol açıp açmadığı şeklinde beslenmeyle ilgilidir.

Daha sağlıklı olma vurgusu: Programda daha sağlıklı olma vurgusuna yönelik doğrudan herhangi bir söylem ya da uygulamaya rastlanmamaktadır.

Görsel vurgular: Programda sağlıklı beslenmeye dönük olumlu bir görsel vurguya rastlanmazken özellikle diyabet konusunun değerlendirildiği bölümde kötü beslenmeye yönelik olumsuz görsellere sıklıkla yer verildiği görülmektedir. Fast food alışkanlığı, kilolu insanlar, ayaküstü yemek yiyenler, yemek yemediği halde gösterilen kilolu insanlar olumsuz görsel temsiller olarak değerlendirilebilir.

SONUÇ VE DEĞERLENDİRME

Sağlıklı beslenme takıntısı kapsamında televizyonlardaki sağlık programlarının format yapılarının incelendiği araştırmada aşağıdaki sonuçlara ulaşılmıştır:

Sağlık programlarında ele alınan sağlık konularıyla sağlıklı beslenme arasında kurulan ilişkide programın genel format yapısı ve moderatör konumundaki sunucu belirleyici olmaktadır. İncelenen üç programdan sadece NTV-Yaşasın Hayat programında hemen her konu sağlıklı beslenme konusuyla ilişkilendirilerek gündeme getirilmektedir.

Sağlıklı beslenme vurgusu ile programın süresi arasında doğrusal bir ilişkinin bulunmadığı saptanmıştır. İncelenen programlar arasında en kısa program olan Sağlık Olsun-TRT Haber (13 dk) ile en uzun program olan Sağlık kontrolü-CNN Türk (45 dk)'te sağlıklı beslenme vurgusu oldukça belirsizdir ve öne çıkartılıp, önemsenen bir konu değildir.

Programlarda sağlıklı beslenme vurgusu ile izleyici talepleri arasında da düzenli bir ilişki saptanmamıştır. Yaşasın Hayat programında ekrana getirilen altı izleyicinin tamamı beslenmeyle ilgili soru sorarken Sağlık Kontrolü adlı programda ekrana alınan 10 izleyiciden yalnızca biri beslenme merkezli soru sormuştur. İzleyicilerin sorularının program formatına göre seçildiği veya yönlendirildiği görülmektedir.

Sağlıklı beslenme vurgusunun program formatına egemen olduğu tek program olan Yaşasın Hayat programında sağlıklı beslenme olgusu daha çok olumlu söylemler ve kaliteli-yararlı gıda söylemleri üzerinden şekillenirken beslenme vurgusunun belirsiz olduğu diğer programlarda kötü beslenme şeklinde olumsuz söylemlerle gündeme getirildiği görülmektedir.

Programlarda kullanılan görsel sembollerin sağlıklı beslenme söylemiyle uyumlu olduğu görülmektedir. Örneğin Sağlık Kontrolü programında obeziteden bahsedilirken obeziteyi vurgulayan kilolu insanlar, ayaküstü atıştırma gibi görüntüler ekrana getirilmektedir. Bunun gibi gıda tavsiyesi yapılırken de önerilen gıdayla ilgili görüntüler ekrana yansıtılmaktadır.

İncelenen programlar içinde sabit konuklu tek program Yaşasın Hayat programıdır. Sağlıklı beslenme vurgusuyla program konuklarının sabit veya değişken olması arasında anlamlı bir ilişki olduğu söylenebilir. Değişken konuklu programlarda ele alınan konular daha çok sağlık sorununun genel teşhis ve tedavisi yönünde olurken sabit konuklu programlar sağlık sorunlarının gündelik hayata yansıyan yönlerine odaklanabilmektedir. Bu durumda genel sağlık sorunları popüler konulara vurgu yapmakta, insanların dikkati çekebilecek yorumlarla ele alınabilmektedir.

İncelenen programlar arasında yalnızca Sağlık Kontrolü programının jeneriğinde besin görüntü kullanılmamıştır. Diğer programların jeneriklerinde besin ve beslenme düzenine ilişkin görüntülere yer verilmiştir.

Program sunucularının veya konukların sağlıklı beslenmeyle ilgili olarak kullandıkları risk söylemi beslenme konusunun belirsiz olduğu programlarda daha belirginken sağlıklı beslenme odaklı Yaşasın Hayat programında risk söyleminden özellikle kaçınıldığı görülmektedir.

Sağlık programları genel izleyici kitlesi düşünüldüğünde kişisel sağlık politikalarının belirlenmesinde önemli bir yerde durmaktadır. Sağlıklı yaşam konusunda medyanın genellikle temel ve tek bilgi kaynağı olması durumunda konu daha da önemli bir hâl almaktadır. Medya dolayısıyla oluşturulan söylemler, tutum ve davranışlar zamanla bireylerde bir inanç ve kanaate dönüşebilmektedir.

KAYNAKÇA

ARUSOĞLU,G., (2006). “Sağlıklı Beslenme Takıntısı (Ortoreksiya) Belirtilerinin İncelenmesi, Orto-15 Ölçeğinin Uyarlanması”, (yayımlanmamış yüksek lisans tezi), Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Hacettepe Üniversitesi: Ankara.

ARUSOĞLU,KABAKÇI, Köksal, Merdol, (2008)“Orthorexia Nervosa and Adaptation of ORTO-11 into Turkish”,19:3, Turkish Journal of Psychiatry.

BATMAZ, V., (1995). Türkiye’de Televizyon ve Aile, Başbakanlık Aile Kurumu Başkanlığı, Ankara.

DALMAZ, M. (2015). “Spor Salonunda Spor Yapanlarda Ortoreksiya Nevroza Belirtilerinin İncelenmesi”, Uluslararası Hakemli Ortopedi Travmatoloji ve Spor Hekimliği Dergisi, sayı:4.

DONENİ, Marsili, GRAZIANİ, İMBRIALLE and CANNELLA,. (2004). “Orthorexia nervosa: A preliminary study with a proposal for diagnosis and an attempt to measure the dimension of the phenomenon”,Brief Report and New Hypothes.

MATERA- BRYTEK,A., (2012). “Orthorexia nervosa – an eating disorder, obsessive- compulsive disorder or disturbed eating habit?” Archives of Psychiatry and Psychotherapy, 2012; 1 : 55–60.

MOROZE, Dunn,HOLLAND,Yager,WEINTRAUB,. (2015).“Microthinking About Micronutrients: A Case Of Transition From Obsessions About Healthy Eating To Near-Fatal “Orthorexia Nervosa” And Proposed Diagnostic Criteria”,The Journal of Consultation and Liasion Psychiatry, volume:56, issue,4.

KAZMİRCİ,T,<http://www.hurriyet.com.tr/saglikli-beslenme-bagimlilik-ortoreksiya-5972175>

<http://www.hurriyet.com.tr/saglikli-beslenme-bagimlilik-ortoreksiya-5972175>, Erişim tarihi:20.10.2017.

<https://www.nationaleatingdisorders.org/orthorexia-nervosa> By Karin Kratina, PhD, RD, LD/N, Erişim tarihi:20.10.2017.

<http://www.trthaber.com/videolar/saglik-olsun-34466.html>. Erişim tarihi: 19.09.2017.

<https://www.ntv.com.tr/video/yasasin-hayat/> Erişim tarihi: 19.09.2017.

<https://www.cnnturk.com/saglikkontrol> Erişim tarihi: 19.09.2017.