



SOSYAL MEDYADA SAĞLIKLI GIDA MİTLERİ: BİLİMSEL TEMELİ OLMAYAN ÖNERİLERİN TOPLUMSAL ETKİLERİ

Kerim AĞACANOĞLU¹, Erol GEÇGİN², Kazım ONGUN³

Öz

Dijital platformlar, bir verinin kısa sürede iletilmesine ve geniş kitlelere ulaştırılmasına olanak sağlamaktadır. Bu platformlar arasında yer alan sosyal medya gibi uygulamaların bilgi akışını hızlandırma işlevi, yanıltıcı bilgi ve dezenformasyonun hızla yayılmasını da beraberinde getirmektedir. Fertler, bu sürekli akış içinde, verileri işlemek ve anlamlandırmak adına giderek daha karmaşık görevlerle karşılaşmaktadır. Bu sebeple doğru bilgiyle yanlış bilgiyi ayırt etmek adeta bir muammaya dönüşmektedir. Dahası, hangi bilginin hakikate en yakın olduğuna karar verebilmek, derin bir uzmanlık ve dikkatle şekillenen bir yetkinlik gerektirmektedir. Sosyal medya aracılığıyla yayılan yanıltıcı bilgiler yalnızca ferdi sağlığı tehlikeye atmakla kalmayıp, aynı zamanda toplumsal sağlık üzerinde de olumsuz etkiler yaratabilmektedir. Bu araştırma kapsamında elde edilen veriler; detoks, süper gıda ve glutensiz beslenme benzeri popüler eğilimlerin, geniş kitleler tarafından sağlıklı yaşam tarzı olarak benimsendiğini, ancak bu yaklaşımların bilimsel dayanaklarının yetersiz ya da bilimsel temelden yoksun olduğunu göstermiştir. Sosyal medya etkileyicileri, ünlüler ve bot hesapları bu tür bilgilerin hızlı bir şekilde yayılmasında önemli bir rol oynamaktadır. Bu bağlamda, kamuoyunun doğru bilgiye erişimini sağlamak için, bilimsel temellere dayalı etik medya kullanımını teşvik eden bir yaklaşımın geliştirilmesi elzemdir. Nitel araştırma yönteminin betimsel tarama modeli ve fenomenolojik çözümleme tekniğini kullanarak yapılan bu çalışmada sosyal medyada yayılan sağlıklı gıda mitlerinin incelenmesi amaçlanmıştır.

Anahtar Kelimeler: Sosyal Medya, Beslenme, Besin Mitleri, Misenformasyon, Medya Okuryazarlığı
JEL Sınıflandırması: I12, I30, L82

HEALTHY FOOD MYTHS ON SOCIAL MEDIA: THE SOCIETAL IMPACTS OF RECOMMENDATIONS WITHOUT SCIENTIFIC BASIS

Abstract

Digital platforms enable the rapid transmission of data and its dissemination to large audiences. Among these platforms, applications such as social media accelerate the flow of information, but this also brings along the rapid spread of misleading information and disinformation. Individuals, within the continuous flow on these platforms, are increasingly confronted with more complex tasks in processing and interpreting data. For this reason, distinguishing accurate information from false information almost turns into a puzzle. Moreover, being able to determine which information is closest to the truth requires a competence shaped by deep expertise and careful attention. Misleading information disseminated through social media not only endangers individual health but also creates negative effects on public health. The data obtained within the scope of this research revealed that popular trends such as detox, superfoods, and gluten-free diets are adopted by large audiences as a healthy lifestyle, yet these approaches were shown to be inadequate in terms of scientific basis or devoid of a scientific foundation. Social media influencers, celebrities, and bot accounts play a significant role in the rapid dissemination of such information. In this context, it is essential to develop an approach that promotes the ethical use of media based on scientific foundations in order to ensure public access to accurate information. This study, conducted using the descriptive survey model of the qualitative research method and the phenomenological analysis technique, aimed to examine the myths of healthy foods disseminated on social media.

Keywords: Social Media, Nutrition, Food Myths, Misinformation, Media Literacy
JEL Classification: I12, I30, L82 0009-0003-4524-4754

¹ Kerim AĞACANOĞLU, Gastronomi ve Mutfak Sanatları Bilim Uzmanı, e-posta: kerimagacanoglu@hotmail.com, ORCID iD: <https://orcid.org/my-orcid?orcid=0009-0003-4524-4754>

² Dr. Erol GEÇGİN, Yüzüncü Yıl Üniversitesi, Turizm Fakültesi, Gastronomi ve Mutfak Sanatları Bölümü, e-posta: erolgecgin@yyu.edu.tr, ORCID iD: <https://orcid.org/my-orcid?orcid=0000-0001-8375-9343>

³ Kazım ONGUN, Yıldırım Beyazıt Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Yönetim Bilişim Sistemleri Yüksek Lisans Öğrencisi, e-posta: ongun.kazim@gmail.com, ORCID iD: <https://orcid.org/my-orcid?orcid=0000-0002-9993-5572>

1. GİRİŞ

“Mit” kavramı, kökeni Yunanca mitos sözcüğüne dayanan bir terimdir. Kaynaklarda söz, anlatı, kurgu, masal, hikâye ya da efsane gibi farklı anlamlarda kullanılabilmektedir (Sakcalı, 2025:24). Mit; toplumların kendilerini, dünyayı ve yaşamın kökenini anlamlandırma çabalarının bir ürünü olarak ortaya çıkmıştır. Tarihsel süreçte biçim değiştirerek günümüze ulaşan mitler, modern toplumda tüketim kültürünün ürettiği ve kitle iletişim araçlarıyla yaygınlaştırdığı ürünleri, yaşam tarzlarını ve ideolojileri meşrulaştırarak onlara olağanüstü ve vazgeçilmez bir anlam yükleyen sembolik anlatılar hâline gelmiştir (Horzum, 2011:31). Mitler; deneye, mantıklı akıl yürütmeye ve test edilebilirliğe dayalı nesnel ve sistematik bilgiden ayrılırlar (Önal, 2017:237). Platon'un bilgi anlayışı, gerçek, gerekçelendirilmiş bilgiyle kanı veya görüş arasında kesin bir ayırım yapar; bu bağlamda mitler, gerekçelendirilemeyen inançlar oldukları için bilgi değil, ancak kanı düzeyinde değerlendirilir (İlboğa, 2014). Türk Dil Kurumu (t.y.) bilgiyi, “öğrenme, araştırma ve gözlem yoluyla edinilen; gerçek, malumat, vukuf” olarak açıklamaktadır. Bilgi kavramı gündelik hayatta ise yaygın olarak kanıt, bilimsel temeller ve tutarlılık gibi kavramlarla ilişkilendirmektedir (Koçer, 2022:335). Bu tanım ve verilerden anlaşılacağı üzere bilgi kelimesi genel olarak olumlu çağrışımlar yapan bir mefhum olarak karşımızda durmakta, ancak literatürde olumsuz karşılığa sahip muhtelif terimlerle de ifade edilmeye başlanmıştır (İlgin, 2021:303). Wardle ve Derakhshan (2017) bu olumsuz çağrışımlara sahip terimleri “bilgi bozulması” başlığı altında incelemek adına yeni bir kavramsal çerçeve önermiş ve bu önermenin üç farklı türünü şu şekilde ifade etmektedir: “Yanlış bilgi, dezenformasyon ve kötü niyetli bilgi”. Bu üç tür, yanlışlık ve zarar boyutlarına göre birbirinden ayrılmaktadır. Yanlış bilgi (misenformasyon), doğru olmayan bir bilginin paylaşıldığı ancak burada kasıtlı bir zarar verme amacı güdülmeyeceği durumu tanımlar. Bir diğer kavram olan dezenformasyon, yanlış bilgilerin bilerek ve kasıtlı olarak zarar vermek amacıyla yayılması durumudur. Kötü niyetli bilgi ise, gerçek olan bilgilerin özel kalması gereken durumlarda, zarar vermek amacıyla kamuya paylaşılmasıdır (Wardle ve Derakhshan, 2017:5).

Jonathan Swift, 1710 yılında yazdığı Stella'ya Günlük isimli kitabında “*Batıl uçar, hak ise onun peşinden aksayarak gelir.*” demiştir. Bu söz, sosyal medya kullanımının halk sağlığı açısından bir tanımı olarak değerlendirilebilir (Moore, Harris ve Hutti, 2021:485). Yanlış bilgi, geçmişte geleneksel medya araçlarıyla yayıldığı gibi, günümüzde iletişim teknolojilerindeki gelişmelerle birlikte yeni medya platformlarıyla daha hızlı ve kontrolsüz şekilde geniş kitlelere ulaşabilmektedir. Yeni medya ortamlarındaki bilgiye kolay erişim, bilgi edinme ve paylaşma imkânları, iletişimin denetlenememesi ve ifade özgürlüğü gibi özellikler bu durumun başat sebebi olarak görülebilir (İris ve Kesgin, 2023:223). Dijital çağın etkisiyle sosyal medyada yayılan sahte haberler ve yanıltıcı bilgiler, dünya çapında hükümetler, medya ve sivil toplum tarafından ele alınan büyük bir enformasyon sorunu haline gelmiştir. Koronavirüs (COVID-19) salgını, bu sahte haber meselesine yeni bir boyut eklemiştir. Dünya Sağlık Örgütü (DSÖ) bunu “infodemi (yanlış bilgi salgını)” olarak tanımlamıştır (Akyüz, 2020:422).

Sosyal medya ve basılı yayınlarda gıda ve beslenme konusunda da önemli bilgi kirliliği yaşanmakta, fertler ne yemeleri gerektiği konusunda belirsizlik ve endişe duymaktadır. Bu durumun temel nedenleri arasında, konuyla ilgili bilgi eksikliği ve medyada ön plana çıkan kişilerin yanlış yönlendirmeleri yer almaktadır. Bu yanlış bilgiler, bazı durumlarda zararsız olsa da halk sağlığını tehdit edebilecek boyutlara ulaşabilmektedir (Halkman, 2015:16). Bilgi kaynaklarının yeterince güvenilir olmaması, ek bilgilerin yetersiz sunulması ve bilimsel referans eksikliği gibi unsurlar; bireylerin eksik ya da hatalı bilgilere ulaşma riskini daha da artırmaktadır (Bozan, Beşparmak ve Küçükşüllü 2025:63).

Bu bağlamda, yapılan bu çalışma sosyal medyada yayılan ancak bilimsel temeli olmayan sağlıklı gıda mitlerinin incelenmesini hedeflemektedir. Nitel araştırma yöntemini temel alan çalışma, betimsel tarama modelinden ve fenomenolojik çözümlene tekniğinden yararlanarak yapılmıştır. Çalışmada kullanılan veriler ve elde edilen bulgular literatür taraması ve çevrimiçi platformlardaki farklı kaynaklardan elde edilen bilgilerden derlenmiştir.

2. SOSYAL MEDYA EKOSİSTEMİ: BİLGİ YAYILIMININ DİNAMİKLERİ

Bilgi, özünde doğruyu yansıtan, bünyesinde olumlu çağrışımlar ihtiva eden bir kavramdır. Ancak literatürde olumsuz karşılığa sahip muhtelif terimlerle birlikte de ifade edilmeye başlanmıştır (İlgin, 2021:303). Yanlış bilgi, eksik bilgi, çelişkili bilgi bunlardan bazılarıdır. Literatürde, kasıt olmadan yayılan "yanıltıcı bilgi" (misenformasyon) veya kasıtlı olarak yayılan "yanlış bilgi" (dezenformasyon) olarak adlandırılmakta veya her ikisinin bir karışımı olarak tanımlanmaktadır. Yanıltıcı bilgi; dikkatsizlik, bilinçsiz önyargılar veya dürüst bir hata nedeniyle yanlış veya eksik bilgilerin paylaşılması olarak tanımlanırken, dezenformasyon ise kötü niyetle yapılan yanlış bilgi yayılımı olarak ayrılmaktadır. Tablo 1'de bu kavramlara ilişkin tanımlar ve açıklamalar yer almaktadır.

Tablo 1: Yanlış Bilgi Kavramları

| YANLIŞ BİLGİ | | |
|---|---|--|
| Yalan Haber | Dezenformasyon | Misenformasyon |
| Amacı doğrultusunda yanıltıcı ve sahte haberlerdir. | Bilgilerin yanlış bir şekilde sunulmasıyla oluşan, kasıtlı ve hatalı haberlerdir. | Amacı olmayan yanlış bilgilerdir. |
| Belli hedefler doğrultusunda, taraflı bir şekilde oluşturulmuşlardır. | Belirli hedeflere hizmet eden, taraflı bir şekilde yapılan çarpıtılmış haberdir. | Tarafsız bir amaçla yayılan yanlış bilgilerdir. |
| Çabuk yayıldıkları için engellenmeleri zordur. | Amaçlı bir şekilde hızlıca yayıldığı için durdurulması güçtür. | Amacı olmadığı için doğruluğu daha kolay kontrol edilebilen haberlere denir. |

Kaynak: Wardle ve Derakhshan (2017).

Bilgi çağında yaşayan fertler, her açıdan "bilgi" seline kapılmaktadır. Dezenformasyonun bir yansıması olan bilgi kirliliği, geçmişten günümüze kadar, daha fazla etkisini göstermektedir (Altun, 2019:9). Özellikle yeni iletişim teknolojileri 21. yüzyılda toplumsal yaşam ve iletişim süreçleri üzerinde önemli değişimlere yol açmıştır. Günümüzde internet ve sosyal medya, günlük hayatın vazgeçilmez bir parçası haline gelmiş, iletişim ve haber alma süreçlerinde önemli değişimlere yol açmıştır. İnternetin sunduğu kolay bilgiye erişim imkânı, haberlerin hızla yayılması ve bireylerin dijital ağlar aracılığıyla birbirine bağlanması gibi olumlu yönlerine rağmen, sosyal medya platformlarında dolaşan "yanlış bilgiler" veya "dezenformasyon", toplumun doğru ve tarafsız bilgiye erişim çabalarını ciddi şekilde engellemekte ve yanıltıcı bir etki yaratabilmektedir (Çömlekçi, 2019: 1549). Dezenformasyon, güvenilir bilgi kaynakları olarak değerlendirilen akademik çalışmaların paylaşılması ve alıntılanması yoluyla da yayılarak devam edebilmektedir (Diekman, Ryan ve Oliver, 2023:4).

Sosyal medyanın haber içerikleri için temel bir kaynak haline gelmesi, yanlış bilginin yayılması için yeni bir ekosistem yaratmıştır (Pennycook ve Rand, 2019:2521). Çevrimiçi platformlar sundukları

kolay erişim, düşük maliyet ve hızlı yayılma gibi avantajlarla giderek daha fazla insanın ana haber kaynağı olmuştur. Bu değişim, sıradan bireylerin bir yandan haber üreten bir yandan da haber tüketen bir topluluk haline gelmelerine yol açmış, yalan haberler ve yanlış bilgilerin yayılması için de yeni bir zemin oluşturmuştur (Kobak ve Soğukdere, 2021:169). Özellikle internet, televizyon ve sosyal medya gibi kanallar üzerinden yayılan hatalı ya da eksik bilgiler, toplumda hızla kabul görmekte ve yanlış bir algı oluşmasına neden olmaktadır. Kasıtlı veya kasıtsız şekilde paylaşılan yanıltıcı haberler, bilgiler ve dedikodular, sosyal medya ve internet ortamlarında bilgi kirliliğini artırmaktadır (Ekşi ve Yılmaz, 2020:179). Yıllar içinde sağlıkla birlikte birçok alan, sahte haberlerin hızla yayılması ve çoğalmasından büyük ölçüde etkilenmiştir. Bu etki, yanıltıcı araştırmalara artan ilgi, yasal boşlukların suistimalleri ve ünlülerin ya da “influencer” gibi diğer çevrimiçi etkileyicilerin sağlıkla ilgili popüler çılgınlıkları desteklemek için daha fazla kullanılmasıyla kendini göstermektedir (De Regt, Montecchi ve Lord Ferguson, 2020:169). Sağlıkla ilgili içeriklere yapılan eleştiriler genellikle bu içeriklerdeki konu ve konuk seçimlerine, yayımların toplum ve ferdi sağlık üzerindeki olumsuz etkilerine, etik ve hak ihlallerine, ayrıca konunun ekonomi-politik temellerine dayanan bağlantılar ve sorgulamalara odaklanmaktadır (Yüksel, Kaya, Koçak vd., 2010:19). Muslu, Ersü, Erdoğan ve Yanık (2020), Türkiye’de tirajı en yüksek beş ulusal gazetede yayımlanan sağlık ve beslenme haberlerini; konu, kaynak, yayımlanma zamanı ve içerik yoğunluğu açısından incelemiştir. 1 Aralık 2019–29 Şubat 2020 arasında tirajı toplamda yaklaşık bir milyona ulaşan bu gazetelerin 455 sayısı ve eklerinde yer alan 1.448 haber değerlendirilmiş; haberlerin %43.4’ünün beslenme temalı olduğu belirlenmiştir. Kaynak analizinde sağlık haberlerinin %52.3’ünün hekimlere dayandığı, %36.3’ünde ise kaynak bilgisinin bulunmadığı saptanmıştır. Beslenme haberlerinin %85’i besinlerin sağlık üzerindeki etkilerine odaklanırken, 628 beslenme haberinin %55.6’sında kaynak belirtilmemiş; kaynağı bildirilenlerde 171 haber hekim (%27.2), 89 haber diyetisyen (%14.2) imzalı olup yalnızca 6’sı araştırma bulgularına (%1) dayanmaktadır. Bulgular, sağlık haberlerinin yaklaşık üçte birinde ve beslenme haberlerinin yarıdan fazlasında kaynak eksikliğinin kamuoyunu yanıltma riski taşıdığını göstermiştir.

Yanlış bilgiler yalnızca siyasi, kültürel ve finansal değerlerde bozulmalara yol açmakla kalmayıp, aynı zamanda sağlık gibi daha geniş alanlarda da zararlı etkiler yaratabilmektedir (European Court of Auditors, 2020). İnsan sağlığını ilgilendiren bu alanlardan biri şüphesiz gıda ve beslenme konusudur. Sosyal medya üzerinden pazarlanan çeşitli ürün kategorileri arasında besin maddeleri, tüketiciler üzerinde doğrudan etkisi olan ve geniş bir kitleye nüfuz edebilen bir ürün grubudur (Seçer ve Boğa, 2017:314). Fertler, genellikle sağlık ve beslenme konularında bilgi edinmek için medya araçlarına başvurmaktadır. Ancak, elde edilen bilgilerin yanlış veya bilimsel temele dayanmayan içeriklerle karışması, bireylerin sağlıklı beslenme kararlarını olumsuz etkilemektedir. Bilinçsizlik, gıda okuryazarlığının düşük olması ve yasal denetim eksiklikleri bu durumu daha da kötüleştirmektedir (Mutlu, 2018:43). Algı araştırmalarına göre, yanıltıcı bilgilere inanmanın temel nedenlerinden biri, bu bilgilerin toplumda güvenilir görülen uzmanlar tarafından sunulmasıdır (Sağlam ve Gümüş, 2019:154). De Regt, Montecchi ve Lord Ferguson (2020) yaptıkları çalışmada, bilginin nasıl yayıldığını ve bu yayılma yollarının neler olduğunu görsel olarak açıklamaktadır. Şemanın merkezinde yer alan "Bilginin Yayılma Yolları" ifadesinden altı farklı bilgi yayılma yöntemi çıkmaktadır. Her bir yol, bilginin nasıl etkili bir şekilde yayıldığına dair farklı bir perspektif sunmaktadır. De Regt, Montecchi ve Lord Ferguson (2020)’un “Sahte Haber Yayılma Şeması” Şekil 1’de gösterilmiştir.



Şekil 1: Sahte Haber Yayılma Şeması

Kaynak: De Regt, Montecchi ve Lord Ferguson, (2020).

Çevrimiçi yanlış bilgilerle ilgili Pennycook vd. (2021) tarafından da bir araştırma yapılmıştır. Çalışmada, insanların sosyal medyada ne paylaşacaklarına karar verirken genellikle içeriğin doğruluğunu dikkate almadıkları belirtilmiştir. Çalışmada, dikkatsizlik nedeniyle yanlış bilgi paylaşanların oranı %50,8, kafa karışıklığı nedeniyle paylaşım yapanların %33,2 ve kasıtlı olarak bilgiyi paylaşanlarında %16 olduğunu tespit etmişlerdir. Vosoughi, Roy ve Aral (2018), yaptıkları çalışmada sosyal medya platformu olan Twitter'da yalan bir haberin gerçek bir habere kıyasla 6 kat daha hızlı yayıldığını ve yanlış bilginin tüm bilgi türlerinde gerçek bilgiden çok daha hızlı, daha geniş bir alana, daha derinlemesine ve daha uzaklara yayıldığı tespit etmişlerdir.

3. SOSYAL MEDYA VE SAĞLIKLI BESLENME: DOĞRU BİLGİ VE FARKINDALIK

Birçok kişi için sağlıkla ilgili haberler, sağlığın insan yaşamındaki önemi nedeniyle büyük değer taşır. Ancak bu haberlerin doğruluğu ve kaynağı, halk sağlığını doğrudan etkileyebilecek kadar kritik bir öneme sahiptir. İnsanlar, sağlık konusunda gelişmeleri ve bilgileri büyük ölçüde medyadan öğrenirler ve medya da bu ilgiye cevap verir (Kaya, Yüksel ve Öğüt, 2011:51). Yapılan birçok araştırma, görsel ve sosyal medyada yayımlanan beslenme bilgileri, mesajlar, haberler ve reklamların bireylerin tüketim tercihlerini şekillendirdiğini ve beslenme alışkanlıklarını değiştirdiğini ortaya koymuştur (İskender, vd., 2023:131). Bu durum medyadaki haber üretimi ile yayılmasının yarattığı etkinin sorgulanmasını beraberinde getirmiş ve manipülatif haberlerle mücadele etme ve bu mücadelenin nasıl gerçekleştirileceği konusu da giderek daha fazla önem kazanan bir tartışma alanı doğurmuştur (Kavaklı, 2019:666). Bu durumu sınırlandırabilecek birçok engel bulunmaktadır. Öncelikle, sıradan insanların haber kaynaklarının ne kadar güvenilir olduğunu doğru bir şekilde değerlendirebilecek bilgi ve beceriye sahip olup olmadığı belirsizdir. Bu durum, haberlerin doğruluğuna ilişkin algıyı inceleyen araştırmalarla da desteklenmektedir. Bu çalışmalar, katılımcıların gerçek haberlerin yaklaşık %40'ını hatalı bir şekilde yanlış, sahte haberlerin ise %20'sini yanlışlıkla doğru olarak kabul etme eğiliminde olduğunu göstermektedir (Pennycook ve Rand, 2019:2521).

Bilişim çağında; bilgi ve iletişim teknolojileri, medya, sağlık, ekoloji, finans, gıda ve beslenme gibi birçok alanda bireylerin gerekli bilgi, beceri ve davranışlara sahip olmaları büyük bir önem

taşımaktadır. Bu gereklilik, aynı zamanda bu alanlardaki okuryazarlığın önemini de gündeme getirmektedir. Bu dönemin bir sonucu olarak sağlık, gıda ve beslenme gibi farklı okuryazarlık türleri sıkça karşımıza çıkmaktadır (Aktaş ve Özdoğan 2016:147). Sağlık bilincinin artması, bireylerin kendi sağlıklarını koruma noktasında son derece önemli bir rol oynamakla birlikte, bunu sağlamak için sağlıklı beslenme ile ilgili farkındalığa sahip olmak son derece kritik bir gerekliliktir. Fertlerin sağlıklı beslenme alışkanlıklarını geliştirmek için gerekli bilgi, beceri ve tutumlardan biri ise gıda okuryazarlığı ile mümkündür. Gıda okuryazarlığı mefhumu, kişilerin temel beslenme bilgilerini öğrenmesi, bu bilgileri anlaması ve pratikte uygulama yeteneği olarak tanımlanabilir. Gıda okuryazarlığı, sağlıklı beslenme ve gıda güvenliği gibi konularda bilimsel verilerin doğru bir şekilde anlaşılması, medyanın sunduğu bilgilerin doğru değerlendirilmesi ve uygulanması için temel oluşturur. Bu kavram gıda bilgilerine erişim, analiz etme ve doğru kararları içerdiği gibi sağlıklı gıda seçiminden gıda sistemleriyle ilgili farkındalığa kadar geniş bir alanı kapsamaktadır. Bu bireylerin sağlıklı beslenmesini sağlamanın yanı sıra, toplumsal gıda güvenliği kültürüne de katkı sunar (Yıldırım, Kızıltan ve Ok 2021:2; Karaman, 2019:7; Aktaş ve Özdoğan 2016:148). Gıda okuryazarlığı, bilimsel okuryazarlık ve medya okuryazarlığı arasında güçlü bir ilişki bulunmaktadır. Fertlerin doğru bilgiye ulaşabilme, bu bilgiyi analiz etme ve eleştirel bir bakış açısıyla değerlendirme yetileri bu okuryazarlık türlerinde kendilerini geliştirmeleriyle mümkündür (Karaman, 2019:7). Sosyal medyada hızla yayılan yanlış ve güvenilirliği tartışmalı beslenme içerikleri konusunda diyetisyenlerin rolü de kritik bir hale gelmektedir. Araştırmalar, diyetisyenlerin teknolojik uygulamaları mesleki süreçlerine entegre ederek danışanların beslenme durumunu daha etkin değerlendirdiklerini ve yanlış yönlendirmelere karşı bireyleri bilinçlendirmede aktif rol alabileceklerini göstermektedir (Ongan vd., 2021:327). Diyetisyenler, genellikle “kilo verdirmeye” odaklı olarak tanınırlar da asıl görevleri, fertlere sağlıklı ve sürdürülebilir beslenme alışkanlıkları kazandırmaktır (Ersoy, 2019:30). Sağlık profesyonelleri olarak tanımlanan diyetisyenler, sağlık alanındaki temel meslek gruplarından biri olarak görülmektedir. Beslenme uzmanları tarafından hazırlanan blog içerikleri ve sosyal medya paylaşımları, toplumun daha iyi besin tercihleri yapabilmesine katkı sağlaması açısından büyük önem taşıyabilmektedir (Öksüz ve Inan-Eroglu, 2021:502). Buna karşın; Bozan, Beşparmak ve Küçüksüllü (2025) *mind diyeti* hakkında instagram paylaşımlarını inceledikleri bir çalışma yapmışlardır. Çalışmada, paylaşım sahiplerinin %68,9’unu diyetisyenler, %13,3’ünü diğer sağlık alanı uzmanları ve %17,8’ini ise farklı kullanıcı grupları oluşturmuştur. Çalışma neticesinde paylaşılan içeriklerin yalnızca %4,4’ünün yüksek (mükemmel) kalite düzeyinde olduğu tespit edilmiş, profesyonel bir kimliğin içerik kalitesinin yüksek olmasını her zaman garanti etmediğini ifade etmişlerdir.

4. MATERYAL VE METOD

Bu araştırma, nitel araştırma yöntemi kullanılmıştır. Araştırmada kullanılan materyaller, literatür taraması ve çevrimiçi platformlarda yer alan çeşitli kaynaklardan elde edilen verilerden oluşmaktadır.

4.1. Araştırmanın Amacı

Bu araştırmanın amacı, sosyal medya üzerinden yayılan sağlıklı beslenme efsanelerinin toplumsal etkilerini incelemektir. Son yıllarda, sosyal medya platformları, bireylerin sağlık, beslenme ve yaşam tarzı ile ilgili bilgi alışverişini önemli ölçüde şekillendiren bir mecra haline gelmiştir. Ancak bu platformlar, yalnızca doğru bilgilerin paylaşılmasına olanak tanımakla kalmayıp, aynı zamanda sağlıklı yaşam, diyet ve beslenme ile ilgili pek çok yanlış bilginin hızla yayıldığı ortamlara dönüşmüştür. Sosyal medyada paylaşılan bu yanıltıcı içerikler, bireylerin yanlış sağlık kararları almasına yol açabilmekte ve toplum sağlığını olumsuz yönde etkileyebilmektedir (Pennycook, Bear, Collins ve Rand, 2017: 31). Lewandowsky, Ecker ve Cook (2017) sosyal medya kullanıcılarının yanıltıcı içeriklere olan

eğilimlerinin, bu içeriklerin doğruluğuna dair algılarını nasıl şekillendirdiğini vurgulamaktadır. Bu bağlamda, araştırmamız sosyal medya platformlarında yayılan sağlıklı beslenme efsanelerinin içeriğini inceleyerek, bu yanlış bilgilerin bireylerin sağlıklı yaşam tercihlerine ve inançlarına olan etkilerini anlamayı hedeflemektedir. Araştırma, sosyal medyada yayılan yanlış sağlık bilgileriyle, kullanıcıların sağlıklıyla ilgili inançları arasındaki ilişkiyi ortaya koymayı, bu bilgiler ve inançlar arasındaki etkileşimin toplumsal düzeyde nasıl bir etki yarattığını betimlemeyi amaçlamaktadır. Bu doğrultuda, sağlıklı beslenme mitlerinin toplumsal etkilerini daha derinlemesine inceleyerek, bu tür yanıltıcı bilgilerin yayılmasının önüne geçilmesine yönelik potansiyel stratejiler geliştirilmeye çalışılacaktır.

4.2. Araştırmanın Yöntemi

Bu araştırmada nitel araştırma yönteminin betimsel tarama modeli ve fenomenolojik çözümleme tekniği kullanılmıştır. Nitel araştırma yöntemi sosyal bilimlerde yaygın olarak kullanılan ve ana hedefi algıların ve deneyimlerin ortaya konmasını sağlamak olan bir araştırma yöntemidir (Tekinal ve Arsu, 2020:153). Betimsel tarama modeli ise, belirli bir fenomenin özelliklerini, eğilimlerini ve dağılımını tanımlamaya yönelik bir yöntem olup, nitel verilerle elde edilen bilgilerin özetlenmesini sağlar (Yıldırım ve Şimşek, 2018). Betimsel tarama, geniş gruplar üzerinde yürütülen ve bu gruplardaki bireylerin belirli bir olgu ya da olaya ilişkin görüşlerini, tutumlarını toplayarak olgular ve olayları tanımlamaya çalışılan bir araştırma türüdür. Bu yöntem, nesnelere, toplulukların, kurumların yapısını ve olayların nasıl geliştiğini tanımlamak için kullanılır (Aybek ve Aslan, 2017:460). Araştırmada kullanılan bir diğer teknik “Fenomenoloji” ya da “olgubilim” olarak da bilinen fenomenolojik çözümleme modeli; algılar ve duygular gibi olgulara odaklanarak, bu olguların özünü kavrayıp sezme amaçlanmaktadır (Şimşek, 2012:97).

5. BULGULAR

Bu araştırma, tarama modeline dayalı betimleyici niteliktedir. Tarama modelinde, araştırmanın odaklandığı olay, kişi veya nesne herhangi bir müdahaleye uğramadan, mevcut koşulları içinde ve doğal hâliyle tanımlanır (Eylül, Şekerci ve Durmuş, 2025:110). Çalışmanın konuya doğrudan veya dolaylı olarak ilişkin ve mevcut durumu ortaya koymaya yönelik literatür sistematik biçimde incelenmiştir. Araştırma kapsamında elde edilen veriler, sosyal medyada dolaşıma giren sağlıklı gıda mitlerinin büyük ölçüde bilimsel temelden yoksun olduğunu ortaya koymuştur. İncelenen içeriklerin çoğunda kaynağın belirtilmediği görülmüş, bu durumun bireylerin doğru bilgiye erişimini zorlaştırdığı anlaşılmıştır. Özellikle “detoks”, “süper gıda” ve “glutensiz beslenme” gibi popüler trendlerin geniş kitlelerce sağlıklı yaşam biçimi olarak benimsendiği, ancak söz konusu eğilimlerin bilimsel temellerinin zayıf ya da bilimsel temelden yoksun olduğu belirlenmiştir. Yanlış bilgilerin yayılımında ünlüler, sosyal medya etkileyicileri, sponsorlu içerikler ve sahte bilimsel söylemlerin belirleyici olduğu tespit edilmiştir. Bu içeriklerin duygusal bir dil ve dikkat çekici görseller eşliğinde sunulması, kullanıcıların doğruluk sorgulaması yapmadan paylaşımda bulunmalarına neden olmaktadır. Böylece yanlış bilgilerin sosyal medya ekosisteminde kısa sürede geniş kitlelere ulaştığı görülmektedir. Çalışma kapsamında ayrıca, toplumda yaygın kabul görmüş ancak yanlış olduğu tespit edilen çeşitli örneklerle de rastlanmıştır. İspanağın demir oranının olduğundan fazla gösterilmesi, zeytinyağına yönelik propaganda, sağlık riski taşıyan popüler diyetlerin güvenilir yöntemler olarak benimsenmesi ve COVID-19 sürecinde sarımsak ya da sıcak duş gibi koruyucu olmayan uygulamaların önerilmesi bu duruma örnek teşkil etmektedir. Genel olarak bulgular, sosyal medya aracılığıyla yayılan sağlıklı gıda mitlerinin bireylerin beslenme tercihlerini ve sağlıklıyla ilgili kararlarını doğrudan etkilediğini; bilimsel temelden yoksun içeriklerin ise yanlış beslenme alışkanlıklarını teşvik ederek toplum sağlığı açısından risk oluşturduğunu göstermektedir.

6. TARTIŞMA

6.1. Yanıltıcı Sağlıklı Beslenme Trendleri ve Bilimsel Gerçekler

Sosyal medya kullanıcıları, duygusal durumlarıyla uyumlu içeriklere maruz kaldıklarında, bu içeriklerin doğruluğunu ayırt etmede zorluk yaşamaktadırlar. Kötü niyetli aktörler, bu durumu kullanarak aynı içeriği defalarca sunmak suretiyle hedef kitleyi manipüle edebilmektedirler. Ayrıca, sosyal medya botlarının devreye girmesiyle bu yanıltıcı içerikler daha geniş kitlelere ulaşmakta ve etkisi güçlenmektedir (Koçyiğit, 2023:72). Akyüz (2020), yanıltıcı içeriklerin ferdi tutum ve kanaatleri şekillendirerek, haber güvenilirliği, toplum ve insan sağlığına ciddi zararlar vermek üzere algı oluşturma amacı taşıdıklarını belirtmiştir. Sağlık dezenformasyonu, bilerek ya da bilmeyerek yayılan yanlış veya yanıltıcı bilgilerle halk sağlığını tehdit edebilmektedir. Küçük hatalardan kasıtlı yalanlara kadar uzanan bu durum, kafa karışıklığına ve zararlı sağlık tercihlerine yol açabilmektedir (Rubinelli ve Diviani, 2024:2).

Yanıltıcı sağlıklı beslenme trendleri, günümüzde sosyal medyada hızla yayılmakta ve birçok kişi tarafından yanlış bir şekilde sağlıklı yaşam biçimi olarak benimsenmektedir. Örneğin "detoks" ve "süper gıda" gibi popüler kavramlar, bilimsel bir temele dayanmadan geniş kitlelere ulaşmaktadır (Harvard TH Chan School of Public Health, 2021). İlk sağlıklı beslenme ve diyet kitabını yazan William Banting'den bu yana, insanlar sağlıklı bir yaşam arayışında çeşitli "aşırı" yöntemler denemiştir. Bu yöntemler arasında çeşitli sıvı karışımlar ve hatta daha aşırı tedaviler olan pamuk topları yemek veya sadece maneviyat ve güneş ışığıyla yaşamak yer almaktadır. Maalesef bu yöntemleri deneyen umutlu takipçiler, kilo kaybı sonuçları alamamış; ciddi sağlık sorunları yaşamış veya ölmüştür (Wdowik, 2017). Karaduman (2015) popüler diyetler ve bu diyetleri öneren kaynaklar üzerine bir araştırma gerçekleştirmiştir. Araştırma sonuçlarına göre, kadınların %27.1'i ve erkeklerin %35.3'ü popüler diyetlerin sağlıklı bir şekilde kilo vermek için güvenilir olduğuna inanmaktadır. Popüler diyetleri sağlıklı bulduklarını ifade edenler, diyet bilgilerini genellikle çevrelerinden ve medya araçlarından aldıklarını belirtmişlerdir. Güvenilir bulmayanlar ise bu bilgileri diyetisyen, televizyon, dergi ve gazeteden edindiklerini söylemişlerdir. Popüler diyetlere en iyi örneklerden biri The Last Chance Diet (Son Şans Diyeti) isimli kitaptır. Bu kitapta detaylarına yer verilen "Son Şans Diyeti" gün içinde birkaç kez düşük kalorili bir sıvı içmeyi içeriyordu. Bu sıvının ana bileşeni, sindirilmiş hayvansal yan ürünlerden, deri, boynuz ve tendonlar gibi etli smoothie'lerden oluşuyordu (Wdowik, 2017). 1976'da yayımlanan The Last Chance Diet adlı kitap, sıvı-protein-modifiye-hızlı (LPMF) diyetlerini popüler hale getirdi. Bu diyetler, kişilerin tek kalori kaynağı olarak kullanması amaçlanmıştı. 1977 yılı boyunca, yaklaşık 100.000 kişi LPMF diyetini en az bir ay boyunca uygulamış, ancak 1977'nin Ağustos ayında, bazı genç LPMF kullanıcılarının ani ölümleri bildirilmişti. Temmuz 1977 ile Ocak 1978 arasında bu diyeti kullanan 60 kişinin ölümüne dair raporlar toplanmıştır. Bu 60 kişiden 28'inin ölümüne altta yatan bir hastalık neden olurken, 15'inin ölüm koşulları ise eksik bilgiyle raporlanmıştır (Isner, vd., 1979:1401).

Bir diğer gıda miti ıspanakla ilgilidir. Ispanağın, kalp hastalıkları ve kanser (prostat) riskini düşürme gibi birçok faydası bulunmasına karşın (Kıraç, 2011:4), yüksek miktarda demir içerdiği neredeyse bir asır boyunca devam eden yanlış bir bilgi örneğidir. Bu bilgi iyi niyetle yapılmış bir araştırmada yanlış hesaplamalar sonucunda ortaya çıkmıştır (De Regt, Montecchi ve Lord Ferguson, 2020:168). Alman kimyager Erich von Wolf 1870 yılında yeşil sebzelerdeki demir miktarını ölçmüş, araştırma esnasında ondalıklı sayılarda bir hata yapmıştır. Araştırma verileri analiz edilirken 100 gramda bulunan 3,5 miligram demir 35 miligram olarak kaydedilmiştir. Bu yanlışlık nedeniyle, yıllar içinde ıspanak demir açısından zengin bir sebze olarak kabul edilmeye başlanmış ve bir efsane haline almıştır. 1930'larda, çizgi film yapımcıları bu efsaneye dayalı olarak Temel Reis karakterini yarattılar. Bu durum,

Amerika'da ıspanak tüketiminin üç kat artmasına yol açtı. Von Wolf'un hatası 1937'de fark edildi ve doğru verilerle yeni bir araştırma yapıldı. Hatta 1981 yılında British Medical Journal'da, ıspanakla ilgili yanlış bilinen bir efsaneyi çürüten bir makale yayımlandı. Ancak, bugün dahi pek çok kişi ıspanağı en fazla demir içeren sebze olarak kabul etmektedir (Bıçakçı, 2019:62).

Bursa'ya ait olan "Zeytinyağı Yiyemem Aman" adlı türkünün yazılma süreci de bu açıdan oldukça ilginçtir. Dünyanın en büyük mısır üreticisi olan Amerika Birleşik Devletleri (ABD)'nin, Marshall Planı kapsamında mısırözü yağını Türkiye pazarına sokmak için zeytinyağı hakkında olumsuz algılar oluşturduğu iddia edilmiştir. Bu kapsamda, zeytinyağının ısındığında kanser riskini arttırdığı ve sağlığa zararlı olduğuna dair söylemlerin yaygınlaştırıldığı öne sürülmektedir. Bu propaganda ile birlikte başlangıçta ABD'nin yardımlar yoluyla sunduğu ürünler, zamanla halkın tüketim alışkanlıkları değiştikçe kredi ile verilmekte ve yayılmaya başlamıştır (Korkmaz ve Aybarç, 2018:640). Bu süreçte zeytin ağacı katliamları başlamış ve hayatımıza bitkisel ve mısırözü yağları dahil olmuştur (Günaydın, 2019:4). Halkın margarin tüketimine yönelmesiyle birlikte Türkiye'de margarin üretimi için yüksek miktarda soya yağı ithalatı yapılmaya başlanmıştır. Bu süreçte margarin ürünleri çeşitli reklam kampanyalarıyla tanıtılmış, böylece margarin Türk mutfağında giderek daha yaygın hale gelmiştir. Bu gelişme, yerli üretim dengelerinde değişimlere yol açmış ve beslenme alışkanlıklarının dönüşmesinde etkili olmuştur. Margarin tüketiminin artışıyla birlikte kalp ve damar hastalıklarından ölenlerin sayısının belirgin şekilde arttığı gözlemlenmiştir (Koçtürk, 1966:57). Türk halkının, yıllık %12 oranında artan soya yağı tüketiminin, özellikle büyük şehirlerdeki insanların sağlığına olumsuz etkiler yaptığı ve bu durumun kalp-damar hastalıkları nedeniyle ölümlerin artmasına yol açtığı, 20 Ekim 1964 tarihli Yeni Gazete'nin bir sayısına konu edilmiştir. Gazete verilerine göre, kalp hastalıkları kaynaklı ölümlerin oranı, diğer nedenlerle gerçekleşen ölümlere kıyasla %21 olarak belirlenmiştir (Koçtürk, 1966:58). Yıllara göre kalp rahatsızlığından vefat eden insanların sayısı Tablo 2'de gösterilmiştir.

Tablo 2: Yıllara Göre Kalp Rahatsızlığı Nedeniyle Ölenler

| YIL | Kalp Rahatsızlığı Nedeniyle Ölenler |
|------|-------------------------------------|
| 1955 | 10.051 |
| 1956 | 12.210 |
| 1957 | 14.288 |
| 1958 | 16.690 |
| 1959 | 17.698 |
| 1960 | - |
| 1961 | 18.056 |

Kaynak: Yeni Gazete (1964, Akt. Koçtürk 1966).

Sars-CoV-2 virüsünün yol açtığı bir enfeksiyon hastalığı olan “Yeni Koronavirüs Hastalığı (COVID-19)” süreci bu sahte ve yanıltıcı haberlere bir başka örnek niteliğindedir. COVID-19 sürecinde, toplumun yanıltılmasına yol açan asılsız bilgiler yayılmıştır. Dünya Sağlık Örgütü (DSÖ), toplumda yaygın olarak bilinen ve yanlış olduğu tespit edilen bazı bilgileri şu şekilde sıralamıştır: “Yeni koronavirüs, sıcak ve nemli bölgelerde bulaşmaz.”, “Soğuk havalar koronavirüsü öldürür.”, “Çok sıcak suyla duş almak, hastalığa yakalanmayı engeller.”, “Ağzı ve burnu düzenli olarak tuzlu su ile çalkalamak, koronavirüs enfeksiyonunu önler.”, “Sarımsak, koronavirüse karşı koruyucudur.”, “Evcil

hayvanlar, koronavirüsle enfekte olup hastalığı insanlara bulaştırabilir.”, “Antibiyotikler, koronavirüse karşı etkili olabilir.” ve “Yeni koronavirüs yalnızca yaşlıları ve kronik hastalıkları olanları etkiler.” (Alpyıldız ve Aslan, 2020:458).

İlaç devlerinin ilaç reklamları ve bilinçlendirme kampanyaları da bu açıdan büyük eleştiriler almaktadır. Bu eleştiriler, ilaç devlerinin sağlıklı bireyleri endişeli hastalara dönüştürdüğünü ve sağlıklı ilgili ürünlerin sadece hastalıkları değil, hastaları da birer "ticaret" haline getirdiğini vurgulamaktadır (Ayaz ve Yüksel, 2021:605). İlaç şirketleri depresyon hastalarının yüzde 80'inden fazlasının antidepresanlarla başarılı bir şekilde tedavi edilebileceğini düşündüklerini ifade etmiştir. Gazeteler ve dergiler, antidepresanları milyonlarca kişinin hayatını değiştiren "mucize ilaçlar" olarak tanıtmıştır. Depresyon, beyinde meydana gelen ve ilaçla tedavi edilebilen bir hastalık olarak tanımlanmış, ancak doktorlar, "antidepresanların etkinliğinin büyük kısmının plasebo etkisinden kaynaklandığını belirledik" diyerek, depresyonun aslında ilaç firmalarının antidepresanlarını pazarlamak amacıyla kullandığı bir hastalık olduğunu ve ilaçların etkisinin çok sınırlı olduğunu ortaya koymuşlardır (Ayaz, 2018:377). Benzer şekilde, Nickel vd. (2024) tarafından Amerikan Tabipler Birliği Dergisi'nde yayımlanan bir çalışma yapılmıştır. Çalışmada, tam vücut manyetik rezonans görüntüleme (MRI), çoklu kanser erken tespit testi (MCED), anti-Müllerian hormon (AMH), bağırsak mikrobiyomu ve testosteron testleri gibi beş popüler tıbbi testin sosyal medyada nasıl sunulduğu incelenmiştir. Çalışma, Instagram ve TikTok'ta yapılan paylaşımların büyük çoğunluğunun bu testleri tanıtmakta maddi çıkarı bulunan hesaplar tarafından yapıldığını ortaya koymuştur. Analiz edilen 982 paylaşımın, toplamda 194,2 milyon takipçiye sahip hesaplardan geldiği; bilimsel kanıtlara açıkça atıfta bulunan ürün içerikleri oranının yalnızca %6,4 olduğu belirlenmiştir.

Sosyal medyada oldukça popüler olan sağlıklı gıda mitlerinden biri de glutensiz beslenme biçimidir. Son dönemlerde glutensiz beslenme biçimlerine olan ilginin hızla artması, farklı sebeplerle bu diyeti uygulayan bireylerin sayısında belirgin bir yükselişe yol açmıştır (Güçlü, 2023:58). Glutensiz ürünlere yönelik tüketici ilgisinin artmasıyla birlikte, bu alandaki pazar hacmi sürekli olarak genişlemektedir. Günümüzde küresel glutensiz ürün pazarı yaklaşık 15 milyar dolarlık bir büyüklüğe ulaşmıştır (Ulusoy ve Rakıcıoğlu, 2019:91). Çölyak hastalığı bulunmayan kişilerde glutensiz beslenme biçimi ile ilgili birçok bilimsel çalışma bulunmaktadır. Lebwohl vd. (2017) yaptıkları çalışmada çölyak hastalığı bulunmayan bireylerde glutensiz beslenmenin kalp hastalıklarına karşı koruyucu bir etkisi olmadığını; hatta tam tahıl tüketiminin azalmasıyla birlikte bazı sağlık risklerinin artabileceği ortaya koymuşlardır. Sağlıklı kişiler üzerinde yapılan araştırmalar, glutensiz diyet uygulandıktan sonra insanlarda, polisakkarit tüketimindeki düşüşle birlikte yararlı bağırsak bakterilerinin sayısında azalma ve zararlı mikroorganizmaların artışı gözlemlenmiştir (Küçük ve Yıbar, 2021:100). Ulusoy ve Rakıcıoğlu (2019) glutensiz beslenme ve sağlık ilişkisini inceledikleri çalışmada, glutensiz diyetlerin dengesiz besin alımına bağlı olarak kilo artışına neden olabileceğini ve yüksek enerji ile yağ içeriği nedeniyle kalp hastalıkları riskini artırabileceğini belirtmişlerdir. Çalışmada, glutenin bazı hastalıklarda olumlu etkileri olabileceği ancak tedavi amacıyla kullanılmasının henüz kesin bilimsel kanıtlarla desteklenmediğini ifade etmişlerdir.

7. SONUÇ

Sosyal medya, bilginin hızlı bir şekilde yayıldığı bir platform olma özelliğiyle, yalnızca doğru bilgilerin değil, aynı zamanda yanıltıcı ve yanlış bilgilerin de aynı hızla yayılmasına olanak tanımaktadır. Hangi bilginin hakikate en yakın olduğunu saptamak ise yalnızca bilgiye sahip olmakla değil, aynı zamanda uzmanlık, eleştirel düşünce ve dikkatle yoğrulmuş derin bir sezgiyle mümkündür. Kullanıcıların karşılaştıkları içerikleri analiz etmeden ve sorgulamadan paylaşımları, özellikle sağlık ve beslenme gibi kritik alanlarda doğru bilgiye ulaşmayı her geçen gün daha da zorlaştırmaktadır. İnternette

dolaşan yanlış beslenme alışkanlıkları ve sağlıklı yaşam önerileri, çoğu zaman bilimsel temelden yoksun olabilmektedir. Buna rağmen bu bilgiler geniş kitlelere ulaşarak fertlerin sağlık kararlarını olumsuz yönde etkileyebilmektedir. Sosyal medya üzerinden yayılan yanıltıcı sağlık bilgileri, genellikle görsel ve duygusal içerikler aracılığıyla bireylerin algılarını manipüle etmekte, dikkat çekici ve kısa sürede yayılabilir olmaları nedeniyle büyük bir risk unsuru oluşturmaktadır. Yapılan araştırmalar, sosyal medya kullanıcılarının büyük bir kısmının paylaştıkları bilgilerin doğruluğunu sorgulamadan, yalnızca duygusal tepkilerine dayanarak içerik paylaştığını göstermektedir. Bu durum, yanlış bilgilerin toplumsal düzeyde kalıcı hale gelmesine ve bilimsel temelden uzak inanışların pekişmesine neden olmaktadır. Örneğin, "detoks", "süper gıda" ve benzeri popüler diyet kavramları, bilimsel geçerliliği olmamasına rağmen yaygın biçimde kabul görmekte ve bireylerin bu içeriklere dayanarak sağlıksız tercihler yapmasına neden olabilmektedir. Bu da uzun vadede halk sağlığı üzerinde olumsuz ve kalıcı etkiler doğurabilmektedir. Bu bağlamda, sosyal medya kullanıcılarının yanıltıcı içeriklere karşı daha bilinçli hale gelmeleri büyük önem taşımaktadır.

Yanıltıcı bilgilere karşı daha etkili bir mücadele için, gıda sektörü paydaşları ve dijital platformların daha şeffaf ve sorumlu bir yaklaşım benimsemeleri gerekmektedir. Gıda ürünlerinin içeriği, üretim süreçleri ve sağlık üzerindeki etkilerine dair bilgilerin kaynağı, nasıl üretildiği ve kimler tarafından desteklendiği açıkça belirtilmelidir. Böylece, tüketicilerin doğru bilgiye ulaşması ve bilinçli tercihler yapması kolaylaşacaktır. Ayrıca, farklı ve güvenilir kaynaklardan gelen dengeli bilgilerin yayılması teşvik edilmeli, medya okuryazarlığı ve bilimsel araştırma alışkanlıkları toplum genelinde yaygınlaştırılmalıdır.

Yüksek kaliteli gıda gazeteciliği, doğru bilginin kamuya ulaştırılması açısından önemli bir araç olarak değerlendirilmelidir. Aynı zamanda medya ve bilim okuryazarlığı eğitimlerinin yaygınlaştırılması, kullanıcıların yanıltıcı içerikleri tanıma ve sorgulama becerilerini geliştirecektir. Bu noktada, üreticiler, sağlık profesyonelleri ve akademik kurumlarla birlikte yürütülecek çok paydaşlı iş birlikleri yanlış bilgilerin önüne geçilmesine katkı sağlayacaktır.

Sosyal medya platformlarının da sorumluluk üstlenerek etik kılavuzlara ve yasal düzenlemelere uygun hareket etmesi elzemdir. Sponsorlu araştırmalar ve sahte bilimsel içeriklerin yayılmasının önüne geçilmesi için platform düzeyinde denetim mekanizmaları güçlendirilmelidir. Bununla birlikte, yanıltıcı içeriklere karşı kullanıcı şikayetlerinin değerlendirileceği etkili ve hızlı bir sistem kurulmalıdır. Bu bağlamda, Türkiye’de gıda güvenliği ve halk sağlığına yönelik bilgi kirliliğinin önlenmesi amacıyla, ilgili kamu kurumlarının eşgüdümüyle bir “Gıda Güvenliği Kurulu” kurulması önerilmektedir. Bu kurul, medya ve dijital platformlarda yayılan, bilimsel temelden yoksun içeriklerin kontrolünü sağlayarak halk sağlığını korumaya yönelik politika ve uygulamalar geliştirmelidir. Aynı zamanda kurul bünyesinde bir şikâyet havuzu oluşturulmalı; bu sayede, kamuoyundan gelen geri bildirimler doğrultusunda hızlı ve etkili müdahalelerde bulunulabilmelidir.

Yasal düzenlemeler ile sosyal medya içeriklerinin hukuki sorumlulukları netleştirilmeli, yanlış bilgi yayılmasına karşı caydırıcı yaptırımlar geliştirilmelidir. Türkiye’de dijital medyanın düzenlenmesi konusunda önemli adımlar atılmış olsa da özellikle dezenformasyonla mücadelede daha dinamik, teknolojiye uyumlu ve çok aktörlü bir yapının inşa edilmesi gerekmektedir. Bu çerçevede, Türk Ceza Kanunu’nda yer alan suç tanımlarının dijital çağın gerekliliklerine uygun olarak güncellenmesi, dezenformasyon ve dijital içerik manipülasyonu gibi suçların daha açık ve kapsamlı biçimde tanımlanması önem arz etmektedir. Siber suçların etkilerinin hızlı yayıldığı göz önüne alındığında, içerik kaldırma ve erişim engelleme mekanizmalarının da daha etkin çalışması sağlanmalı; kişisel veri ihlalleri ve dijital hak ihlallerine yönelik açık, kararlı ve yaptırım gücü yüksek düzenlemeler

yapılmalıdır. Böylece, sosyal medya üzerinden yayılan yanlış bilgilerle daha etkin mücadele edilebilir ve halkın doğru bilgiye ulaşması kolaylaştırılabilir.

Sosyal medya platformlarının beslenme bilgisi ediniminde fırsatlarla birlikte ciddi riskler barındırdığı açıktır. Bu platformların doğru bilgiye erişimi kolaylaştırma potansiyeli, bilgi kalitesinin artırılması ve halk sağlığının korunması açısından değerlidir. Bilgi kirliliğinin önlenmesi, doğru sağlık davranışlarının yaygınlaştırılması açısından kritik öneme sahiptir. Bu noktada, akademik kurumlar, sağlık profesyonelleri, medya kuruluşları ve sosyal medya platformları arasında daha yoğun ve etkin bir iş birliği kurulmalı, kamuoyunun bilimsel temelli, şeffaf ve güvenilir bilgiye ulaşması sağlanmalıdır. Bu sayede, toplumun sağlık okuryazarlığı düzeyi artırılarak, sosyal medya kaynaklı yanlış bilgilerin halk sağlığı üzerindeki olumsuz etkileri azaltılabilir.

Etik Beyan

“Sosyal Medyada Sağlıklı Gıda Mitleri: Bilimsel Temeli Olmayan Önerilerin Toplumsal Etkileri” başlıklı çalışmanın yazılması ve yayınlanması süreçlerinde Araştırma ve Yayın Etiği kurallarına riayet edilmiş ve çalışma için elde edilen verilerde herhangi bir tahrifat yapılmamıştır. Çalışma için etik kurul izni gerekmemektedir.

Katkı Oranı Beyanı

Çalışmadaki yazarların tümü çalışmanın yazılmasından taslağın oluşturulmasına kadar tüm süreçlere katkı yapmış ve nihai halini okuyarak onaylamıştır.

Çatışma Beyanı

Yapılan bu çalışma gerek bireysel gerekse kurumsal/örgütsel herhangi bir çıkar çatışmasına yol açmamıştır.

KAYNAKÇA

- Aktaş, N. ve Özdoğan, Y. (2016). Gıda ve Beslenme Okuryazarlığı. *Harran Tarım ve Gıda Bilimleri Dergisi*, 20(2), 146-153.
- Akyüz, S. S. (2020). Yanlış Bilgi Salgını: COVID-19 Salgını Döneminde Türkiye’de Dolaşıma Giren Sahte Haberler. *Akdeniz Üniversitesi İletişim Fakültesi Dergisi*, (34), 422-444.
- Alpyıldız, G. ve Aslan, D. (2020:458). Yeni Koronavirüs Hastalığı (Covid-19) İle İlgili Yanlış Bilgilerle Mücadele Yöntemleri. *Mersin Üniversitesi Sağlık Bilimleri Dergisi*, 13(3), 457-464.
- Altun, Ç. (2019). *Sağlık Yayıncılığında Dezenformasyon: Zahide Yetiş’le Programı Örneği*. (Yayımlanmış Yüksek Lisans Tezi). Marmara Üniversitesi, İstanbul
- Ayaz, F. (2018). *Sağlık Konulu Yayın İçeriklerini Etkileyen Ticari Faktörler*. E.Yüksel (Ed.). Sağlık Haberciliği. (s. 363-390). Konya: Litaratürk Academia.
- Ayaz, F. ve Yüksel, E. (2021). Medyadaki Sağlık İçeriklerini Etkileyen Faktörler Üzerine Bir Model Önerisi. *Anadolu Üniversitesi Sosyal Bilimler Dergisi*, 21(2), 599-626.
- Aybek, B. ve Aslan, S. (2017). An Analysis Of The Self-Regulation Levels Of Prospective Teachers In Terms Of Certain Variables. *Journal of Theory and Practice in Education*, 13(3), 455-470.
- Bıçakçı, B. (2019). Post-Truth Çağında Halkla İlişkiler’in “Hakikat Yöneticiliği” Rolü: Gıda ve Beslenme Alanındaki Yalan Haberlere Yönelik Stratejiler. *Kurgu*, 27(4), 61-78.
- Bozan, G. S., Beşparmak, A., ve Küçüksüllü, E. K.(2025). Kaydır, Beğen, Güven?: Instagram’daki# Minddiyeti Etiketiyile Paylaşılan İçeriklerin Bilgi Kalitesinin Değerlendirilmesi. *Nuh Naci Yazgan Üniversitesi Sağlık Araştırmaları Dergisi*, 1(1), 56-65.

Ağacanoğlu, K. Geçgin, E. & Ongun, K. (2026). Sosyal Medyada Sağlıklı Gıda Mitleri: Bilimsel Temeli Olmayan Önerilerin Toplumsal Etkileri. *KMÜ Sosyal ve Ekonomik Araştırmalar Dergisi*, 28(51), 330-345.

- Çömlekçi, M. F. (2019). Sosyal Medyada Dezenformasyon ve Haber Doğrulama Platformlarının Pratikleri. *Gümüşhane Üniversitesi İletişim Fakültesi Elektronik Dergisi*, 7(3), 1549-1563.
- De Regt, A., Montecchi, M., ve Lord Ferguson, S. (2020). A False Image of Health: How Fake News and Pseudo-Facts Spread in The Health And Beauty Industry. *Journal of Product & Brand Management*, 29(2), 168-179.
- Diekman, C., Ryan, C. D., ve Oliver, T. L. (2023). Misinformation and Disinformation in Food Science and Nutrition: Impact on Practice. *The Journal of Nutrition*, 153(1), 3-9.
- Ekşi, A. ve Yılmaz, İ. (2020). Yanıltıcı Gıda Yayınlarına Karşı Yasak Mı Yoksa Etik Mi?. *Türkiye Biyoetik Dergisi*, 7(4), 178-182.
- Ersoy, G. (2019). Beslenme ve Diyetetik Alanındaki Bilgi Kirliliği. Dosya: Sağlıkta Dezenformasyon. https://www.medipol.edu.tr/sites/default/files/document/SD_53_28-31.sayfalar_Gulgun_Ersoy.pdf.
- European Court of Auditors (2020). EU Action Plan Against Disinformation. https://www.eca.europa.eu/lists/ecadocuments/ap20_04/ap_disinformation_en.pdf.
- Eylül, E., Şekerci, K., ve Durmuş, A. O. (2025). Demografik Özellikler Bağlamında Spor Lisesi Öğrencilerinin Dijital Oyun Bağımlılığı Profili. *Göbeklitepe Eğitim ve Spor Bilimleri Dergisi*, 4(1), 108-118.
- Güçlü, Z. (2023). Glutensiz Beslenme Tercihlerinin Belirleyicilerini Tespit Çalışması: Katılımcı Sözlükler Örneği. *Kırklareli Üniversitesi Sosyal Bilimler Meslek Yüksekokulu Dergisi*, 4(2), 58-71.
- Günaydın, J. (2019). *Marshall Yardımlarının Türk Köylüsüne Etkilerinin Seçili Edebi Eserlere Yansımaları* (Yayınlanmış Yüksek Lisans Tezi). Başkent Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Ankara.
- Halkman, A. K. (2015). *Gıda Konusunda Yanlış Yönlendirmeler*. Gazi Üniversitesi Öğretim Üyeleri Derneği, Akademik Bülten, 16-20.
- Harvard T.H. Chan School Of Public Health. (2021). The Nutrition Source: Healthy Eating Plate ve Healthy Eating Pyramid. <https://www.hsph.harvard.edu/nutritionsource>.
- Horzum, I. (2011). Reklamlarda İşlenen Modern Mitler ve Yeşil Mitin Göstergibilimsel İncelemesi. *Humanities Sciences*, 6(1), 29-41.
- İlgin, H. (2021). Sosyal Medyada Dezenformasyon ve Halkla İlişkiler İlişkisi. *İletişim Çalışmaları Dergisi*, 7(2), 303-322.
- Isner, J. M., Sours, H. E., Paris, A. L., Ferrans, V. J., ve Roberts, W. C. (1979). Sudden, Unexpected Death in Avid Dieters Using The Liquid-Protein-Modified-Fast Diet. Observations In 17 Patients And The Role Of The Prolonged QT Interval. *Circulation*, 60(6), 1401-1412.
- İlboğa, M. (2014). Platon Epistemolojisinde Episteme--Doxa Ayrımı. *Electronic Turkish Studies*, 9(11).
- İris, Y., ve Kesgin, Y. (2023). Nefret Söylemi ve Yanlış Bilgi: Suriyeli Sığınmacılar Hakkında Yapılan Paylaşımların Betimsel İçerik Analizi. *AJIT-e: Academic Journal of Information Technology*, 14(54), 223-248.
- Karaduman, T. (2015). *Düzcede Yaşayan Yetişkin Bireylerin Popüler Diyetleri Öğrendikleri Kaynaklar, Popüler Diyetler Hakkındaki Bilgileri ve Yanlış Uygulamaları* (Yayınlanmış Yüksek Lisans Tezi). Başkent Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Ankara.
- Karaman, C. (2019). *Sosyobilimsel Konulara Dayalı Argümantasyon Yönteminin Ortaokul Öğrencilerinin Bilimsel Okuryazarlık Seviyelerine Etkisinin İncelenmesi* (Yayınlanmış Yüksek Lisans Tezi). Muğla Sıtkı Koçman Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Muğla.

Ağacanoğlu, K. Geçgin, E. & Ongun, K. (2026). Sosyal Medyada Sağlıklı Gıda Mitleri: Bilimsel Temeli Olmayan Önerilerin Toplumsal Etkileri. *KMÜ Sosyal ve Ekonomik Araştırmalar Dergisi*, 28(51), 330-345.

- Kavaklı, N. (2019). Yalan Haberle Mücadele ve İnternet Teyit/Doğrulama Platformları. *Erciyes İletişim Dergisi*, 6(1), 663-682.
- Kaya, A., Yüksel, E., ve Öğüt, P. (2011). *Sağlık Haberlerinde "Mucize Tedavi" ler*. Selçuk İletişim, 7(1), 49-64.
- Kıraç, Y. (2011). *Fonksiyonel Gıdalar*. Uluslararası Katılımlı I. Ali Numan Kıraç Tarım Kongresi ve Fuarı. Eskişehir
- Kobak, K. ve Soğukdere, Ş. (2021). Sosyal Medyadaki Dezenformasyon: 2021 Türkiye Orman Yangınları Örneği. *Uluslararası Medya ve İletişim Araştırmaları Hakemli Dergisi*, 4(2), 167-189.
- Koçer, S. (2022). Bir İnsan ve Toplum Problemi Olarak Yanlış Bilgi. *Reflektif Sosyal Bilimler Dergisi*, 3(2), 333-339.
- Koçtürk, O. N. (1966). *Yeni Sömürgecilik Açısından Gıda Emperyalizmi (Vol. 24)*. Ankara: Toplum Yayınları.
- Korkmaz, B. ve Aybarç, S. (2018). Bir İktidar Aracı Olarak Dış Yardım ve Dış Borçlar: Osmanlı İmparatorluğu'ndan Günümüze Türkiye'nin Dış Borçlanma/Borçlandırılma Serüveni. *Dokuz Eylül Üniversitesi İktisadi İdari Bilimler Fakültesi Dergisi*, 33(2), 623-655.
- Küçük, S. C. ve Yıbar, A. (2021). Popüler Diyet Akımlarının Vücut Ağırlığı ve Sağlık Üzerine Etkileri. *Akademik Gıda*, 19(1), 98-107.
- Lebwohl, B., Cao, Y., Zong, G., Hu, F. B., Green, P. H., Neugut, A. I., Rimm, B.E., Sampson, L., Dougherty, L.W., Giovannucci, E., Willett, W.C., Sun, Q., ve Chan, A. T. (2017). Long Term Gluten Consumption in Adults Without Celiac Disease and Risk of Coronary Heart Disease: Prospective Cohort Study. *Bmj*, 357.
- Lewandowsky, S., Ecker, U. K. H., ve Cook, J. (2017). Beyond Misinformation: Understanding and Coping with the "Post-Truth" Era. *Journal of Applied Research in Memory and Cognition*, 6(4), 353-369.
- Moore, J. B., Harris, J. K., ve Hutti, E. T. (2021). 'Falsehood Flies, and The Truth Comes Limping After It': Social Media and Public Health. *Current Opinion In Psychiatry*, 34(5), 485-490.
- Muslu, M., Ersü, D. Ö., Erdoğan, B. N., ve Yanık, M. (2020). Tirajı Yüksek Beş Ulusal Gazetede Yer Alan Sağlık ve Beslenme Haberlerinin Değerlendirilmesi. *Sağlık Bilimleri Dergisi*.
- Mutlu, E. (2018). *Medya Araçlarının Başkent Üniversitesi Öğrencilerinin Beslenme Davranışları ve Gıda Ürünlerinin Seçiminde Karar Vermedeki Etkisi* (Yayınlanmış Yüksek Lisans Tezi). Başkent Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Ankara.
- Nickel, B., Moynihan, R., Gram, E. G., Copp, T., Taba, M., Shih, P., Heissi R., Gao, M. ve Zadro, J. R. (2025). Social Media Posts About Medical Tests With Potential for Overdiagnosis. *JAMA Network Open*, 8(2), e2461940-e2461940.
- Ongan, D., Ayer, Ç., Çankaya, E., Çiftçi, Z., ve Bozdağ, A. N. S. (2021). Diyetisyenlerin Bireysel Beslenme Danışmanlığını Etkileyen Etmenler Hakkındaki Düşünceleri ve İş Doyumu. *Adnan Menderes Üniversitesi Sağlık Bilimleri Fakültesi Dergisi*, 5(2), 315-332.
- Öksüz, M. ve Inan-Eroglu, E. (2021). Diyetisyenlerin Instagram'da Paylaştığı Yemek Tarifi Gönderilerinin Besin Öğeleri Açısından Değerlendirilmesi. *Hacettepe University Faculty of Health Sciences Journal*, 8(3), 500-508.
- Önal, S. (2017). Kültür Dünyasının İlk Üretimleri: Mitolojiler. *FLSF Felsefe ve Sosyal Bilimler Dergisi*, (23), 233-240.

Ağacanoğlu, K. Geçgin, E. & Ongun, K. (2026). Sosyal Medyada Sağlıklı Gıda Mitleri: Bilimsel Temeli Olmayan Önerilerin Toplumsal Etkileri. *KMÜ Sosyal ve Ekonomik Araştırmalar Dergisi*, 28(51), 330-345.

- Pennycook, G., Bear, A., Collins, E. T., ve Rand, D. G. (2017). The Implied Truth Effect. Attaching Warnings To A Subset of Fake News Headlines Increases Perceived Accuracy of Headlines Without Warnings,
- Pennycook, G., Epstein, Z., Mosleh, M., Arechar, A. A., Eckles, D., ve Rand, D. G. (2021). Shifting Attention To Accuracy Can Reduce Misinformation Online. *Nature*, 592(7855), 590-595.
- Pennycook, G. ve Rand, D. G. (2019). Fighting misinformation on social media using crowdsourced judgments of news source quality. *Proceedings of the National Academy of Sciences*, 116(7), 2521-2526.
- Rubinelli, S. ve Diviani, N. (2024). An Argumentation Theory-Based Assessment Tool For Evaluating Disinformation In Health-Related Claims. *Patient Education And Counseling*, 108622.
- Sağlam, K. ve Gümüş, T. (2019). Yazılı, Görsel ve Sosyal Medyada Gıda ile İlgili Bilgi Kirliliğinin Halkın Gıda Tercihine Üzerine Etkileri. *Gıda*, 44(1), 153-162.
- Sakcalı, T. (2025). *Eğitime İlişkin Mitler: Sınıf Öğretmenlerinin Öğrencileriyle İlgili Beklentilerini Etkileyen İnanışlarının Belirlenmesi* (Yayınlanmış Yüksek Lisans Tezi). Nevşehir Hacı Bektaş Veli Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Nevşehir.
- Seçer, A. ve Boğa, M. (2017). Sosyal Medyanın Tüketicilerin Gıda Ürünleri Satın Alma Davranışına Etkisi. *Ksü Doğa Bilimleri Dergisi*, 20(4), 312-319.
- Şimşek, A. (2012). Araştırma Modelleri. A.Şimşek (Ed.), *Sosyal Bilimlerde Araştırma Yöntemleri*. (s. 80-106). Eskişehir Anadolu Üniversitesi Yayınları.
- Tekindal, M., ve Arsu, Ş. U. (2020). Nitel Araştırma Yöntemi Olarak Fenomenolojik Yaklaşımın Kapsamı ve Sürecine Yönelik Bir Derleme. *Ufku Ötesi Bilim Dergisi*, 20(1), 153-172.
- Türk Dil Kurumu (t.y.). Güncel Türkçe Sözlük. <https://sozluk.gov.tr/>.
- Ulusoy, H. G. ve Rakıçioğlu, N. (2019). Glutensiz Diyetin Sağlık Üzerine Etkileri. *Beslenme ve Diyet Dergisi*, 47(2), 87-92.
- Vosoughi, S., Roy, D., ve Aral, S. (2018). The Spread of True and False News Online. *Science*, 359(6380), 1146-1151.
- Wardle, C. ve Derakhshan, H. (2017). Information Disorder: Toward an Interdisciplinary Framework For Research And Policymaking (Vol. 27, pp. 1-107). Council of Europe.
- Wdowik, M. (2017), "The Long, Strange History Of Dieting Fads", The Conversation. <https://Theconversation.Com/The-Long-Strange-History-Of-Dieting-Fads-82294>.
- Yıldırım, A. ve Şimşek, H. (2018). *Sosyal Bilimlerde Nitel Araştırma Yöntemleri (12. baskı)*. Ankara:Seçkin Yayıncılık.
- Yıldırım, M., Kızıltan, G., ve Ok, M. A. (2021). Beslenme Okuryazarlığı Nedir? Başkent Üniversitesi Sağlık Bilimleri Fakültesi Dergisi, 6 (Beslenme Özel Sayısı), 1-13.
- Yüksel, E., Kaya, A. Y., Koçak, A., ve Aydın, S. (2010). Türkiye’de Sağlık Konulu Yayınların Analizi. *Kurgu*, 24(1), 17-43.

Extended Abstract

Healthy Food Myths on Social Media: The Societal Impacts of Recommendations Without Scientific Basis

Knowledge is typically characterized by its evidence-based, scientific, and consistent nature. However, in recent years, the literature has increasingly addressed the negative aspects of knowledge dissemination. Under the umbrella term "information disorder," concepts such as misinformation (the unintentional sharing of false information), disinformation (the deliberate dissemination of false information), and malinformation (the disclosure of accurate information with the intent to cause harm) have emerged. With the rise of digitalization, misinformation spreads significantly faster than in traditional media, leading to an information crisis in which the reliability of content is frequently called into question. Jonathan Swift's statement, "Falsehood flies, and the truth comes limping after it," encapsulates the impact of misinformation on social media. During the COVID-19 pandemic, the issue of false information, which the World Health Organization (WHO) referred to as an "infodemic," became a global threat. In the field of food and nutrition, information pollution originating from social media has led to confusion among individuals and posed health risks. This phenomenon is observable not only among the general public but also within the so-called "educated" and aware segments of society. This study aims to systematically examine the societal impacts of widespread, scientifically unfounded nutrition claims on social media. Among the primary objectives of this research is to establish the connection between the spread of false nutrition information on online platforms and consumer behavior, as well as to analyze the implications of this relationship on public health. The ultimate goal of the study is to develop evidence-based solutions to prevent the spread of misinformation related to nutrition, based on the data collected. The analyses conducted within this framework will lay the foundation for policy and practice recommendations that will contribute to the accurate dissemination of nutrition information in the digital age. In this study, nutrition myths circulating on social media were examined using a qualitative research methodology, specifically descriptive survey and phenomenological analysis. The data collected were derived from literature reviews and online sources. The research findings indicate that individuals face difficulties in assessing the accuracy of social media content that aligns with their emotional states. Those engaging in manipulative activities and automated publishing systems exploit this psychological vulnerability to facilitate the widespread dissemination of false information. Information pollution in the health sector has reached particularly concerning levels, undermining public trust in information while simultaneously posing risks to public health. Concepts such as "detox" and "superfoods," frequently encountered on social platforms today, are presented as health recommendations without scientific backing and gain widespread acceptance. Historical data reveal that misinformation related to nutrition has led to serious health issues. The popular liquid protein diets of the 1970s resulted in fatal outcomes for individuals who followed them. Specifically in Turkey, promotional campaigns for margarine and corn oil in the 20th century contributed to a reduction in traditional olive oil consumption, while simultaneously creating a foundation for the increased prevalence of cardiovascular diseases. In the modern era, marketing techniques employed by the pharmaceutical industry play a significant role in the proliferation of misleading health information. Exaggerated claims regarding the effectiveness of antidepressants have hindered the proper understanding of their actual mechanisms of action. The findings of this study highlight the necessity of a holistic approach in combating the spread of false food information on social media. The research results suggest that it is crucial for stakeholders in the food industry to enhance information transparency, facilitate consumer access to accurate information, and promote the widespread adoption of media literacy programs. Additionally, it is essential for relevant public institutions to establish a Food Safety Board responsible for monitoring non-scientific content, and for social media platforms to assume responsibility for preventing the spread of misinformation. In the context of legal regulations, it is recommended to clarify responsibilities in digital content, implement deterrent sanctions for disinformation, and update the definitions of digital crimes. The development of rapid intervention mechanisms will enhance the effectiveness of combating information pollution. These measures will not only support consumers in making healthy food choices but will also contribute to the protection of public health. Ultimately, to prevent the spread of false food information, collaboration between the government, private sector, civil society, and individuals is essential. This comprehensive approach holds the potential to provide lasting solutions in the fight against food-related disinformation.