

Kaydır, beğen, güven?: Instagram'daki #minddiyeti etiketiyle paylaşılan içeriklerin bilgi kalitesinin değerlendirilmesi

Gaye Saban Bozan^{1*}, Aslıhan Beşparmak¹, Elmas Kübra Küçüksüllü¹

¹ Nuh Naci Yazgan Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Fakültesi, Beslenme ve Diyetetik Bölümü,

GSB ORCID: 0009-0005-4586-6427. AB ORCID: 0000-0002-7262-3982. EKK ORCID: 0009-0009-0978-4183.

ÖZET

Sosyal medya, sağlıkla ilgili bilgilere erişimde önemli bir araç haline gelmiştir ancak içeriklerin bilgi kalitesi ve güvenilirliği çoğu zaman belirsizdir. MIND diyeti, Akdeniz ve DASH diyetlerinin sağlıklı yönlerini birleştirerek bilişsel gerilemeyi önlemeyi amaçlayan bir beslenme modelidir. Bu çalışmanın amacı, MIND diyetine yönelik Instagram'da yapılan paylaşımların içerik kalitesi ve güvenilirliğinin incelenmesidir. Çalışmada #minddiyeti, #mınddiyeti ve #mındditinedir etiketlerinde yer alan 90 içerik incelenmiştir. İçeriklerin güvenilirliği modifiye DISCERN (m-DISCERN) ile; kalitesi ise Global Kalite Skoru (GKS) ve İşitsel-Görsel Kalite (İGK) Skoru kullanılarak üç uzman diyetisyen tarafından değerlendirilmiştir. Gönderi sahiplerinin %68,9'u diyetisyen, %13,3'ü diğer sağlık profesyonelleridir; %53,3'ü nano-influencer olarak sınıflandırılmıştır. Ortalama GKS skoru 2,63 ($\pm 1,13$); m-DISCERN puanı 2,27 ($\pm 1,51$) ve İGK puanı 2,22 ($\pm 0,73$)'dir. İçeriklerin genel olarak düşük kaliteli, bilgi açısından yetersiz ve görsel-işitsel açıdan orta düzeyde olduğu belirlenmiştir. GKS ile m-DISCERN arasında pozitif yönlü ve güçlü; GKS ile İGK arasında ve m-DISCERN ile İGK arasında pozitif yönlü ve orta düzeyde istatistiksel olarak anlamlı bir korelasyon olduğu saptanmıştır (sırasıyla, $r=0,762$, $r=0,449$, $r=0,432$; $p<0,001$). Kalite puanları ile takipçi sayısı ve meslek grupları açısından anlamlı bir farklılık saptanmamıştır. GKS'ye göre içeriklerin %31,1'i orta kalitede, yalnızca %4,4'ü mükemmel kalitededir. m-DISCERN puanlarına göre içeriklerin %62,2'si kötü kalitededir. İçeriklerin %70,0'ında bilgi kaynakları güvenilir değildir; %84,4'ü ek bilgi kaynaklarına yer vermemiştir ve %71,1'i tartışmalı ya da belirsiz konuları ele almamaktadır. Bu çalışmanın bulguları, Instagram'da MIND diyetiyle ilgili paylaşımların bilgi kalitesi ve güvenilirliğinin genel olarak yetersiz olduğunu ortaya koymuştur. İçerik üreticilerinin, paylaşımlarında bilginin doğruluğunu ve açıklığını önceliklendirmeleri gerekmektedir. Bu yaklaşım daha güvenilir, nitelikli içeriklerin üretilmesini sağlayarak yanlış yönlendirmelerin önlenmesi açısından önem arz etmektedir.

Anahtar Kelimeler: Bilgiye erişim, diyet, kalite değerlendirmesi, sağlık okuryazarlığı, sosyal medya

ABSTRACT

Social media has grown to be a valuable resource for finding health-related information, although the content's dependability and quality are frequently questionable. The MIND diet combines the beneficial elements of the DASH and Mediterranean diets in an effort to prevent cognitive deterioration. This study aimed to examine the content quality and reliability of Instagram posts about the MIND diet. The study examined 90 contents tagged with #minddiyeti, #mınddiyeti, and #mındditinedir. The reliability of the contents was evaluated by three expert dietitians using modified DISCERN (m-DISCERN), and their quality was assessed by Global Quality Score (GQS) and Audio-Visual Quality Score (AVQ). Among the content creators, 68.9% were dietitians and 13.3% were other healthcare professionals; additionally, 53.3% were classified as nano-influencers. The average GQS score was 2.63 (± 1.13); the m-DISCERN score was 2.27 (± 1.51), and the İGK score was 2.22 (± 0.73). The content was generally found to be of low quality, insufficient information, and moderate quality regarding visual-auditory aspects. A strong positive correlation was found between GQS and m-DISCERN, and moderate positive correlations were found between GQS and İGK, and between m-DISCERN and İGK (respectively, $r=0.762$, $r=0.449$, $r=0.432$; $p<0.001$). No significant differences were found between quality scores and the number of followers or occupational groups. According to GQS, 31.1% of the content is of moderate quality, and only 4.4% is of excellent quality. According to m-DISCERN scores, 62.2% of the content is poor quality. In 70.0% of the content, information sources are unreliable; 84.4% do not include additional information sources, and 71.1% do not address controversial or ambiguous topics. This study found that Instagram posts about the MIND diet generally lack adequate information quality and reliability. Content creators should prioritize the accuracy and clarity of information in their posts. This approach is important in terms of preventing misdirection by ensuring the production of more reliable and qualified content.

Keywords: Access to information, diet, health literacy, quality assessment, social media

1. GİRİŞ

Bilişsel gerilemeyi önlemeyi hedefleyen Mediterranean-DASH Diet Intervention for Neurodegenerative Delay (MIND Diyeti), Dietary Approaches to Stop Hypertension (DASH) ve Akdeniz diyetlerinin unsurlarını birleştirerek geliştirilmiştir. MIND diyeti, meyveler, kuruyemişler, yeşil yapraklı sebzeler, diğer sebzeler, tam tahıllar, fasulye, kümes hayvanları, deniz ürünleri, zeytinyağı ve şarap gibi bilişsel sağlığı desteklediği düşünülen gıdaları teşvik eder. Buna karşılık kırmızı et, işlenmiş et ürünleri, tam yağlı süt ürünleri (peynir, tereyağı), kızartmalar, fast food ve şekerli tatlılar gibi bilişsel gerileme ile ilişkilendirilen gıdaların tüketimi sınırlandırılmaktadır. Özellikle yeşil yapraklı sebzelerin ve meyvelerin tüketimi vurgulanmaktadır (1). MIND diyetinin hastalıklarla ilişkisini inceleyen bir çalışmada, bu diyetle yüksek uyum gösteren bireylerde kardiyovasküler hastalık insidansının daha düşük olduğu bildirilmiştir (2). MIND diyetine uyum ile azalan yüksek yoğunluklu lipoprotein kolesterol (High Density Lipoprotein- Cholesterol, HDL-c) düzeyleri ve obezite prevalansı arasında anlamlı bir ilişki olduğu; bununla birlikte, hipertansiyon prevalansı ile anlamlı bir ilişki saptanamadığı gösterilmiştir (1,3). Bununla birlikte, MIND diyetinin glisemik kontrol, lipid profili ve kan basıncı üzerinde olumlu etkileri olduğu rapor edilmiştir (4).

Sosyal medya, bilgiye ulaşım ve bilginin yayılımı açısından günümüzde en güçlü araçlardan biridir. Kullanıcı sayısındaki artışla birlikte sosyal medya platformları, özellikle Koronavirüs Hastalığı 2019 (COVID-19) pandemisi sırasında bilgi aktarımı açısından önemli bir mecra haline gelmiştir (5). Ancak sosyal medyada paylaşılan bilgilerin kalitesi sıklıkla sorgulanmakta, yanıltıcı içerikler nedeniyle güvenilirliği tartışılmaktadır (6,7). Sosyal medya araçlarından biri olan Instagram, kullanıcıların görsel temelli içerikler paylaşmasına olanak sağlayan, etiketleme (hashtag) sistemi aracılığıyla içeriklerin sınıflandırılmasını mümkün kılan ve bu sayede geniş kitlelere erişim sağlayan bir dijital iletişim platformudur (8). Dünya Sağlık Örgütü'nün de halk sağlığı krizlerinde Instagram'ı tercih etmesi, bu platformun halk üzerindeki etkisini göstermektedir (9). Instagram'ın görsel doğası, bilgi paylaşımı ve sağlıkla ilgili davranışların şekillenmesi üzerinde etkili olabilmektedir (10,11). Günümüzde kullanıcıların önemli bir kısmı sosyal medyada video içeriklere yönelmektedir. Araştırmalar, videoların statik görsellere göre %50 daha fazla etkileşim aldığını ve kullanıcıların platformda geçirdikleri sürenin büyük kısmını video izleyerek geçirdiklerini göstermektedir (12,13). Bu doğrultuda Instagram, kullanıcıları video paylaşmaya teşvik

eden özellikler geliştirmiş ve içerik kapasitesini artırmıştır (14).

Sosyal medya aynı zamanda eğitimde de aktif bir rol üstlenmektedir. Instagram, bilgiye erişim, içerik üretimi ve paylaşımı açısından önemli fırsatlar sunmaktadır. Instagram'ın yüksek kullanıcı oranı ve erişilebilirliği, onu eğitim ve araştırma için değerli bir kaynak haline getirmiştir (15). Bu bağlamda bu çalışmanın amacı, Instagram'da MIND diyetiyle ilgili paylaşılan videoların içerik bilgisinin yeterliliği ve kalitesini değerlendirmektir.

2. GEREÇ VE YÖNTEM

2.1. Çalışma Tasarımı ve Veri Toplama

Bu çalışmada, Instagram'da MIND diyetine yönelik yapılan paylaşımların içerik kalitesi ve güvenilirliği değerlendirilmektedir. Veri toplama süreci, 20 Mayıs 2025 tarihinde tüm arama geçmişi temizlenerek gerçekleştirilmiş olup, Türkçe etiketler (#minddiyeti, #münddiyeti ve #minddietinedir) kullanılarak arama yapılmıştır. Bu etiketlerle ilişkilendirilmiş ve Instagram algoritması tarafından "öne çıkan gönderiler" olarak listelenen toplam 98 gönderi (post ve reels) çalışmanın evrenini oluşturmuştur. Çalışma örnekleme dayalı olmayıp, belirlenen tarih itibarıyla erişilebilen ilgili içeriklerin tamamı değerlendirmeye alınmıştır. MIND diyeti ile ilişkili olmayan, yinelenen, reklam/ticari amaç taşıyan ya da Türkçe olmayan 8 gönderi dışlandıktan sonra, kalan 90 içerik (75 post ve 15 reels) üç uzman diyetisyen tarafından bağımsız olarak içerik ve kalite açısından değerlendirilmiştir. Üç uzman diyetisyen, içerikleri bağımsız ve körlenmiş şekilde değerlendirmiştir. Değerlendirmeler tamamlandıktan sonra, puanlamalar karşılaştırılmış ve ölçek maddelerine dair farklılık gösteren değerlendirmeler için bir uzlaşma toplantısı yapılmıştır. Bu toplantıda, sadece puan farklılığı olan maddeler tartışmaya açılmış; uzmanlar kendi gerekçelerini açıklamış ve nihai puan, karşılıklı bilimsel temellere dayalı tartışma yoluyla oybirliğiyle belirlenmiştir. Herhangi bir maddede uzlaşma sağlanamaması durumunda, en sık verilen puan referans alınmıştır. Ayrıca bu süreçte, ön yargıyı azaltmak amacıyla hiçbir değerlendiriciye içerik üreticisinin mesleği ya da takipçi sayısı gösterilmemiştir.

Bu çalışmada, sosyal medya içerik üreticileri takipçi sayılarına göre sınıflandırılmıştır. Takipçi sayısı 1.000'in altında olan hesaplar influencer olmayan kullanıcılar (non-influencers) olarak değerlendirilmiş, 1.000 ve üzeri takipçiye

sahip kullanıcılar ise etki düzeylerine göre sırasıyla nano influencer (1.000–10.000), mikro influencer (10.001–50.000), orta düzey influencer – mid-tier (50.001–500.000) ve makro influencer (500.001–1.000.000) şeklinde kategorize edilmiştir (16).

Değerlendirilen her gönderi için; türü, hesap adı, yükleyici (diyetisyen, sağlık personeli, kişisel hesap), yükleyici takipçi sayısı, yüklenme tarihi, beğeni sayısı, yorum sayısı ve Reels videoları için ek olarak görüntüleme sayısı ve iletilme sayıları kaydedilmiştir.

2.2. Kalite ve Güvenilirlik Değerlendirmesi

Instagram’da MIND diyeti ile ilgili içeriklerin kalite ve güvenilirliği modifiye DISCERN, Global Kalite Skoru (GKS) ve İşitsel-Görsel Kalite (İGK) skoru kullanılarak değerlendirilmiştir (Ek Tablo 1).

DISCERN ölçeği, sağlıkla ilişkili bilgilerin güvenilirliğini değerlendirmek amacıyla geliştirilmiş bir araçtır. Bu çalışmada, ölçeğin beş maddeden oluşan modifiye edilmiş versiyonu (m-DISCERN) kullanılmıştır. Ölçek, her biri “evet” yanıtı için 1 puan, “hayır” yanıtı için 0 puan olmak üzere toplam beş maddeden oluşmaktadır. Bu doğrultuda, alınabilecek toplam puan 0 ile 5 arasında değişmektedir. Elde edilen puanlar 3’ün altındaysa içerik düşük kaliteli, 3 puan orta kalite ve 3’ün üzerindeki puanlar yüksek (mükemmel) kalite olarak değerlendirilmektedir (17,18).

Global Kalite Skoru (GKS), video içeriklerinin genel kalitesini, doğruluğunu ve izleyiciye sağladığı katkıyı değerlendirmek amacıyla Bernard ve diğ. (2007) tarafından geliştirilmiş bir ölçektir. Bu ölçek, bilgi akışı, sunum düzeni, bütünlük ve işlevsellik gibi niteliksel unsurlar göz önünde bulundurularak içeriklerin bütüncül olarak değerlendirilmesini sağlar. GKS puanlaması 1 ile 5 arasında yapılmakta olup, 1–2 puan düşük, 3 puan orta ve 4–5 puan yüksek kalite olarak değerlendirilmektedir (19).

İşitsel- Görsel Kalite Skoru (İGK), dijital platformlarda sunulan sağlık temalı içeriklerin teknik sunum özelliklerini objektif biçimde değerlendirmeyi amaçlayan bir ölçektir. Görsel ve/veya işitsel öğeler içeren içeriklerin izlenebilirliği ile sunumun görsel netlik, ses kalitesi ve dikkat çekicilik gibi açılardan değerlendirilen iletim yeterliliğini belirlemeye yöneliktir. Bu kapsamda içerikler; görüntü netliği, ses kalitesi ve genel teknik sunum yeterliliği gibi kriterler doğrultusunda incelenmektedir. Değerlendirme, 3’lü Likert tipi bir ölçekle yapılmakta olup; 0 puan içerik görüntülenemiyor, 1 puan düşük kalite, 2 puan orta düzey

kalite ve 3 puan yüksek kalite olarak değerlendirilmektedir (20).

2.3. İstatistiksel Analiz

Toplanan veriler Microsoft Excel programında düzenlenmiş ve istatistiksel analizler IBM SPSS Statistics 27.0.1 (Armonk, NY: IBM Corp.) programı kullanılarak gerçekleştirilmiştir. Veriler; sayı (n), yüzde (%), ortalama ($\bar{x}$), standart sapma ($\pm$ SS), medyan, %25 ve %75 persentil değerleri ile en küçük ve en büyük değerler olarak belirtilmiştir. Verilerin normal dağılıma uyup uymadığını belirlemek amacıyla Shapiro-Wilk normallik testi uygulanmıştır. Verilerin normal dağılım göstermemesi nedeniyle grup karşılaştırmaları Kruskal-Wallis testi ile yapılmıştır. Değişkenler arasındaki ilişkiyi belirlemek için Spearman korelasyon analizi kullanılmıştır. Tüm analizlerde anlamlılık düzeyi $p < 0.05$ olarak kabul edilmiştir (21).

2.4. Etik Beyan

Bu çalışmada kullanılan tüm veriler, genel erişime açık Instagram içeriklerinden elde edilmiştir. Araştırma sürecinde herhangi bir kullanıcıyla doğrudan etkileşim kurulmamış, kişisel veri toplanmamış ve bireylerin mahremiyetini ihlal edebilecek herhangi bir müdahalede bulunulmamıştır. Yalnızca dijital materyallerin analizine dayanan bu çalışma etik kurul onayı gerektirmemektedir.

3. BULGULAR

Çalışmada #minddiyeti, #mınddiyeti ve #mindditetinedir etiketlerinde yer alan ve dahil edilme kriterlerini sağlayan 75 post ve 15 reels videosu incelenmiştir. Gönderi sahiplerinin %68,9’u diyetisyen, %13,3’ü sağlık profesyonelleri ve %17,8’i diğer kullanıcılardır. Takipçi sayılarına göre gönderi sahiplerinin %53,3’ü (n=48) nano-influencer, %16,7’si (n=15) mikro-influencer, %14,4’ü (n=13) mid-tier-influencer kategorisindedir (Şekil 1).

İçeriklerin beğenme, yorum, iletilme ve görüntülenme sayıları ise Tablo 1’de yer almaktadır.

İçeriklerin GKS, m-DISCERN ve İGK puanlarına ilişkin tanımlayıcı istatistikler Tablo 2’te sunulmaktadır. Ortalama GKS skoru 2,63 ($\pm$ 1,13) olarak belirlenmiştir ve içeriklerin genel olarak düşük kalite düzeyinde olduğu saptanmıştır. m-DISCERN puanının ortalaması 2,27 ($\pm$ 1,51) olup içeriklerin bilgi kalitesi genel olarak yetersiz düzeydedir. İGK puan ortalaması ise 2,22 ($\pm$ 0,73) olarak hesaplanmıştır; içeriklerin

görsel ve işitsel kalite bakımından orta düzeyde olduğu görülmüştür (Tablo 2).

GKS ve m-DISCERN skorları arasında pozitif yönlü, güçlü ve istatistiksel olarak anlamlı bir korelasyon saptanmıştır ($r=0,762$, $p<0,001$). GKS ile İGK skorları arasında pozitif yönlü, orta düzeyde ve istatistiksel olarak anlamlı bir ilişki bulunmuştur ($r=0,449$, $p<0,001$). Benzer şekilde, m-DISCERN ile İGK skorları arasında da pozitif yönlü, orta düzeyde ve istatistiksel olarak anlamlı bir korelasyon gözlenmiştir ($r=0,432$, $p<0,001$) (Tablo 3).

Gönderi sahiplerinin meslek grupları ve takipçi sayılarına göre belirlenen kategoriler ile İGK, GKS ve m-DISCERN puanları arasındaki ilişki, Kruskal-Wallis testi ile analiz edilmiştir; ancak istatistiksel olarak anlamlı bir fark saptanmamıştır (veriler tabloda gösterilmemiştir).

İçeriklerin GKS puanlarına göre dağılımı Şekil 2’de sunulmuştur. Gönderilerin %31,1’i ($n=28$) orta kalitededir. Bunu, %26,7 oranıyla ($n=24$) düşük kaliteli içerikler takip

etmiştir. Çok zayıf kalite ve iyi kalite düzeyindeki içerikler eşit orandadır (%18,9). Gönderilerin yalnızca %4,4’ü ($n=4$) mükemmel kalitede olarak değerlendirilmiştir (Şekil 2).

Modifiye DISCERN puanlarına göre içeriklerin kalite düzeyleri sınıflandırılmıştır. Değerlendirilen içeriklerin %62,2’si ($n=56$) kötü kalite, %16,7’si ($n=15$) orta kalite ve %21,1’i ($n=19$) ise mükemmel kalite düzeyindedir (Veriler tabloda gösterilmemiştir). Modifiye DISCERN değerlendirme kriterlerine göre içeriklerin büyük çoğunluğunda bazı temel kalite unsurlarının eksik olduğu saptanmıştır (Şekil 3). İncelenen içeriklerin %83,3’ünde amaç açık ve anlaşılır bir şekilde belirtilmiştir. Ancak, içeriklerin yalnızca %30,0’ında bilgi kaynakları güvenilir olarak değerlendirilirken %70,0’ında bu güvenilirliğin sağlanmadığı saptanmıştır. İçeriklerin %68,9’unda bilgiler dengeli ve tarafsız bulunmuştur. Ek olarak içeriklerin yalnızca %15,6’sında ek bilgi kaynaklarının listelendiği, %84,4’ünde ise bu bilgilere yer verilmediği belirlenmiştir. Ayrıca, içeriklerin %71,1’i tartışmalı ya da belirsiz konuları ele almadığı saptanmıştır.

Tablo 1. Etkileşim Değişkenlerine Ait Tanımlayıcı İstatistikler

	n	Ortalama	Minimum	Maksimum
Beğenme	90	139,09	0	2939
Yorum	90	2,93	0	86
İletilme	8	5,25	0	17
Görüntülenme Sayısı	15	6342,40	0	34500

Tablo 2. Kalite ve Güvenilirlik Puanlarına İlişkin Tanımlayıcı İstatistikler

	n	Ortalama	Standart Sapma	Ortanca	%25	%75
GKS	90	2,63	1,13	3	2	3
m-DISCERN	90	2,27	1,51	2	1	3
İGK	90	2,22	0,73	2	2	3

GKS: Global Kalite Skoru, m-DISCERN: Modifiye DISCERN Skoru, İGK: İşitsel-Görsel Kalite Skoru

Tablo 3. Kalite ve Güvenilirlik Puanları Arasındaki İlişki

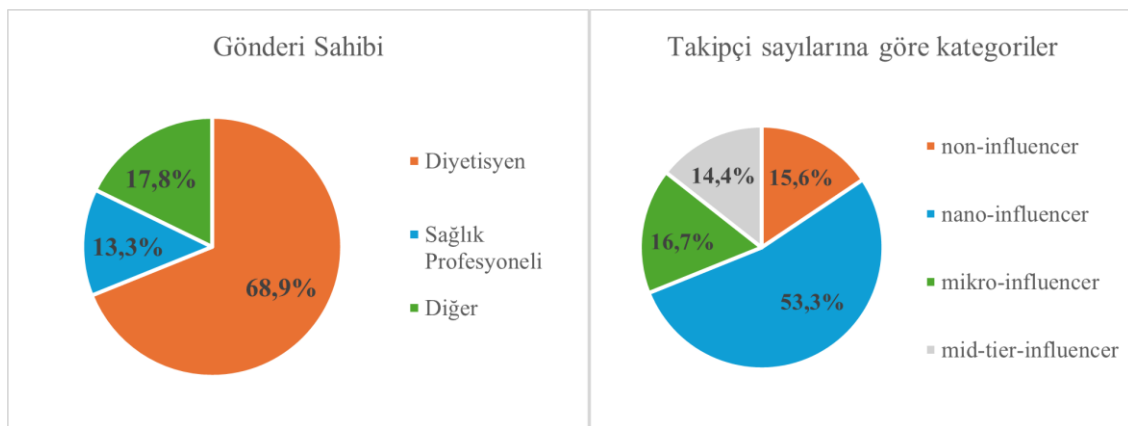
	GKS	m-DISCERN	İGK
GKS	1	0,762	0,449
m-DISCERN	<0,001	1	0,432
İGK	<0,001	<0,001	1

GKS: Global Kalite Skoru, m-DISCERN: Modifiye DISCERN Skoru, İGK: İşitsel-Görsel Kalite Skoru

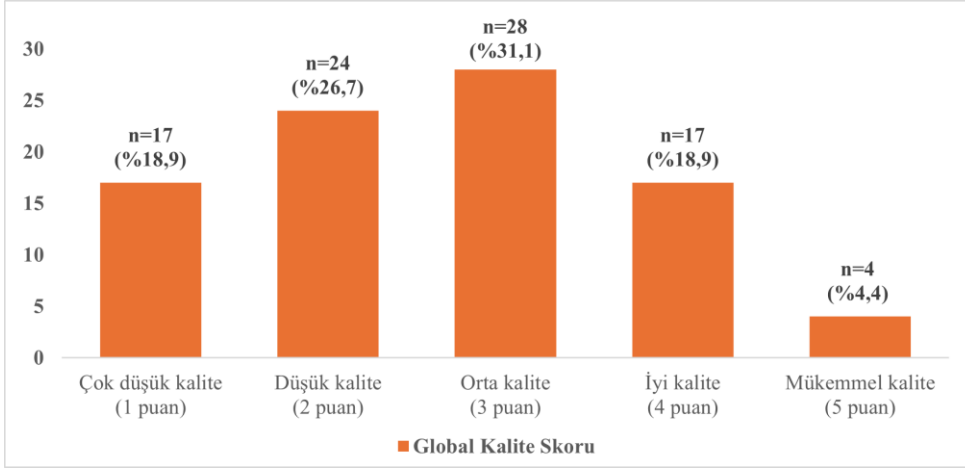
Spearman korelasyon analizi kullanılmıştır.

Ek Tablo 1. Kalite ve Güvenilirlik Ölçeklerine Ait Puanlama Kriterleri

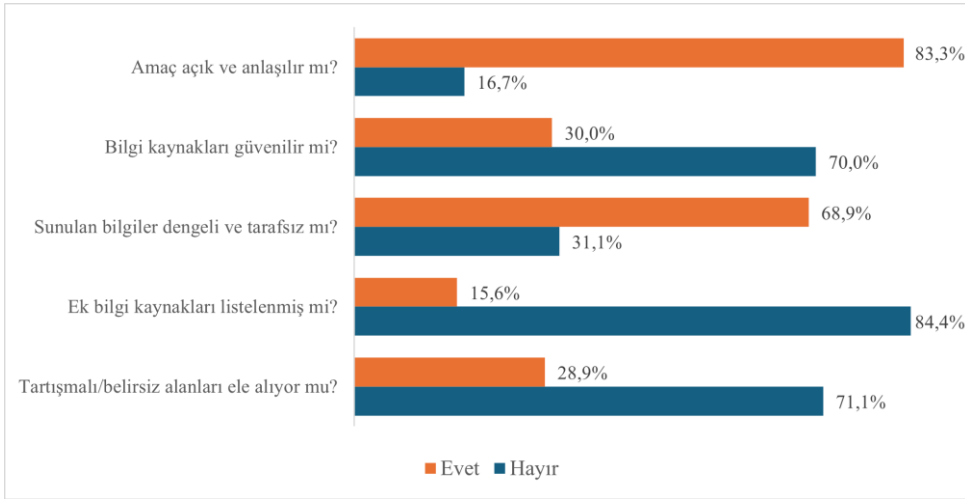
Global Kalite Skoru				
Puan				
1	Düşük kalite, zayıf akış, bilgilerin çoğu eksik, kullanıcılar için yararlı değil			
2	Genel olarak düşük kalite ve akış, kullanıcılar için sınırlı kullanım, çünkü sadece bazı bilgiler mevcut ancak birçok önemli konu eksik			
3	Orta kalite, yetersiz akış, bazı önemli bilgilerin yeterince tartışılması ancak diğerlerinin yetersiz tartışılması nedeniyle kullanıcılar için biraz yararlı			
4	İyi kalite, genel olarak iyi akış, kullanıcılar için faydalı çünkü çoğu ilgili bilgiyi kapsıyor ancak bazı konuları kapsamıyor			
5	Mükemmel kalite ve akış, kullanıcılar için son derece faydalı			
Modifiye DISCERN		Puanlama		Toplam Puan
		Hayır	Evet	<3 → kötü kalite =3 → orta kalite >3 → mükemmel kalite
1	Amaç açık, özlü ve anlaşılır mı?	0	1	
2	Bilgi kaynakları güvenilir mi?	0	1	
3	Sunulan bilgiler dengeli ve tarafsız mı?	0	1	
4	Ek bilgi kaynakları listelenmiş mi?	0	1	
5	Video tartışmalı/belirsiz alanları ele alıyor mu?	0	1	
İşitsel- Görsel Kalite				
Puan				
0	Görüntülenemiyor			
1	Zayıf-bulanık, odak dışı, anlaşılmaz			
2	Ortalama - profesyonel olmayan edit			
3	Mükemmel - net, profesyonel edit			



Şekil 1. İçerik Üreticilerinin Meslek Gruplarına ve Takipçi Sayılarına Göre Dağılımı



Şekil 2. İçeriklerin Global Kalite Skoru Kategorilerine Göre Dağılımı



Şekil 3. İçeriklerin m-DISCERN Kriterleri Açısından Niteliksel Değerlendirmesi

4. TARTIŞMA

Bu çalışmada, Instagram üzerinde paylaşılan #minddiyeti, #mınddiyeti ve #minddietinedir etiketleriyle ilişkilendirilen içeriklerin bilgi, görsel/işitsel ve genel kalite düzeyleri değerlendirilmiştir. Elde edilen bulgular, platformda beslenme temalı içeriklerin büyük bir kısmının düşük ve orta düzeyde bilgi kalitesine sahip olduğunu ortaya koymuştur. Bu sonuç, mevcut literatürle büyük ölçüde örtüşmektedir (22,23). İçerik üreticilerinin büyük oranda (%68,9) diyetisyenlerden oluşması, Instagram'ın sağlık profesyonelleri tarafından aktif olarak kullanıldığını göstermektedir. Ancak buna rağmen içeriklerin sadece %4,4'ünün mükemmel kalite düzeyinde olması, profesyonel kimliğin yüksek kaliteyi her zaman garanti etmediğini ortaya koymaktadır. Bu durum, Öksüz ve İnan-Eroğlu'nun (2022) (24) çalışmasıyla benzerlik göstermektedir. Söz konusu çalışmada da diyetisyenlerin Instagram paylaşımlarının her

zaman bilimsel doğruluk ve yeterli besin bilgisi sunmadığı belirtilmiştir.

Ortalama GKS, m-DISCERN ve İGK skorlarının düşük olması, içeriklerin hem bilgi güvenilirliği hem de sunum kalitesi açısından geliştirilmesi gerektiğini göstermektedir. Benzer şekilde, Avustralya merkezli bir içerik analiz çalışması, Instagram'daki beslenme paylaşımlarının büyük kısmının tarif ve motivasyon odaklı olduğunu, bilimsel bilgi temelli içeriklerin sınırlı kaldığını bildirmiştir (25).

M-DISCERN kriterlerine göre içeriklerin yalnızca %30'unda bilgi kaynaklarının güvenilir olduğu, %84,4'ünde ek bilgi sunulmadığı belirlenmiştir. Bu bulgular, Kobak'ın (2020) (26) "Gıda Dedektifi" hesabı üzerine yaptığı analizle örtüşmektedir. Bilgiye erişim kolaylığına rağmen kullanıcıların çoğunlukla yüzeysel ve referanssız bilgilerle karşılaştığını bildirmiştir. Aynı zamanda, Sharma ve De Choudhury'nin (2023) (27) çalışmasında da Instagram'daki gıda içeriklerinin besin değeri açısından değerlendirilmediği

ve kullanıcı etkileşimlerinin çoğunlukla görsel estetik üzerinden şekillendiği belirtilmiştir.

Bu çalışmada, İGK, GKS ve m-DISCERN skorları arasında pozitif ve anlamlı korelasyonlar gözlenmiştir. Patel ve ark. (2023) (28) çalışmasında da benzer şekilde yüksek GKS puanlarının daha güvenilir kaynaklar tarafından sağlandığı vurgulanmıştır, bu da içerik kalitesinin tek boyutlu değil, çok yönlü ele alınması gerektiğini desteklemektedir. Ek olarak ABD merkezli çalışmada da kullanıcıların bilimsel içeriklerden çok görselliği ön plana çıkan gönderilere yöneldiği bildirilmiştir (29). Bu durum, genel kalite, bilgi güvenilirliği ve görsel-işitsel sunumun birbiriyle ilişkili olduğunu ortaya koymakta; dolayısıyla Instagram'da paylaşılan içeriklerin yalnızca bilgi doğruluğu açısından değil, görsel sunum niteliği bakımından da bütüncül bir yaklaşımla değerlendirilmesi gerektiğini göstermektedir.

Patel ve diğ. (2023) (28), hipotiroidizmle ilgili Instagram gönderilerini değerlendirdikleri çalışmada, içeriklerin önemli bir kısmının düşük bilgi güvenilirliğine sahip olduğunu ve özellikle diyetisyenler ve doğal sağlık uzmanları tarafından paylaşılan içeriklerin m-DISCERN skorlarının düşük olduğunu raporlamıştır. Aynı çalışmada, doktorlar tarafından paylaşılan içeriklerin hem GKS hem de m-DISCERN açısından daha yüksek puanlara sahip olduğu belirtilmiştir. Ancak mevcut çalışmada, içerik üreticisinin meslek grubu ile kalite puanları arasında anlamlı bir farklılık saptanmamıştır. Bu durum, sağlık profesyoneli olmanın tek başına içerik kalitesini garanti etmediğini göstermektedir. Benzer şekilde, Passos ve diğ. (2020) (30) Brezilya'da Instagram'da yayımlanan ağız kanseri ile ilgili içeriklerin büyük kısmının DISCERN kriterlerine göre düşük güvenilirliğe sahip olduğunu belirlemiştir. Çalışmalarında, içeriklerin %66,7'si düşük güvenilirlik düzeyinde bulunmuş ve yalnızca %2,6'sı orta düzeyde değerlendirilmiştir. Bu, mevcut çalışmadaki %62,2 kötü kalite oranıyla benzerlik göstermektedir.

Benzer sosyal medya içerik analizlerinde de sağlıkla ilgili paylaşımların bilgi kalitesi ve güvenilirliğinin genellikle düşük olduğu bildirilmiştir. Örneğin, Boté-Vericad ve diğ. (2025) (31), YouTube'da DASH diyeti ile ilgili videoları analiz ettikleri çalışmada, içeriklerin yalnızca %43,6'sının yüksek kalite düzeyinde olduğunu belirtmişlerdir. Çalışmada ayrıca izlenme sayısı, beğeni veya yorum gibi etkileşim göstergelerinin içerik kalitesiyle ilişkili olmadığı vurgulanmıştır. Benzer şekilde, Benajiba ve diğ. (2023) (32) tarafından gerçekleştirilen bir çalışmada YouTube'da Akdeniz diyetiyle ilgili videoların büyük bir kısmının düşük kalite ve güvenilirlik düzeyine sahip olduğu, yalnızca %22'sinin yüksek kaliteli olarak değerlendirildiği tespit

edilmiştir. Çalışmamızda GKS'ye göre içeriklerin yalnızca %23'ünün iyi ya da mükemmel kalitede olması, bu alandaki genel eğilimi yansıtmaktadır. Sosyal medya platformlarında bilgiye hızlı erişim mümkün olsa da içerik üreticilerinin büyük kısmı bilimsel kanıt temelli bilgiler sunmamakta, kaynak belirtmeden ve eleştirel tartışmalardan uzak içerikler üretmektedir. Bu durum, bireylerin yanlış veya eksik bilgiyle yönlendirilebilme riskini artırmaktadır. Dolayısıyla sağlık profesyonelleri tarafından hazırlanan içeriklerin hem nitelik hem de sunum açısından desteklenmesi ve dijital sağlık okuryazarlığını artırmaya yönelik stratejiler geliştirilmesi büyük önem taşımaktadır.

Takipçi sayısına göre influencer kategorileri ile içerik kalitesi arasında anlamlı bir fark bulunmaması, geniş takipçi kitlesine sahip olmanın içerik niteliğini artırmadığını göstermektedir. Bu bulgu, sosyal medya takipçi sayılarının bilgi güvenilirliği için bir gösterge olamayacağını vurgulayan literatürle de örtüşmektedir (29).

Genel olarak, bu çalışma, Instagram'daki MIND diyeti temalı içeriklerin büyük bir kısmının düşük veya orta kalite düzeyinde olduğunu ve kullanıcıların doğru, güvenilir bilgiye ulaşma noktasında sınırlılıklar yaşadığını göstermiştir. Bu durum, halk sağlığı açısından sosyal medya platformlarında bilgi üretiminin daha sistematik ve uzman denetiminde olması gerekliliğini ortaya koymaktadır.

4.1. Çalışmanın Güçlü Yönleri ve Sınırlılıkları

Bu çalışmanın en güçlü yönü, özgün bir diyet modeli olan MIND diyeti üzerine odaklanması ve sosyal medya aracılığıyla sunulan sağlıkla ilişkili içeriklere yönelik literatüre güncel ve özgün bir katkı sunmasıdır. Ayrıca içeriklerin hem bilgi kalitesi (m-DISCERN), hem genel kalite (GKS) hem de görsel-işitsel yeterlilik (İGK) açısından çok boyutlu değerlendirilmiş olması, bulguların kapsamlı ve sistematik bir biçimde analiz edilmesine olanak tanımıştır. Diyetisyen, sağlık profesyoneli ve diğer kullanıcı grupları arasında karşılaştırma yapılabilmesi ise içerik üreticilerinin profesyonel kimliğinin kalite üzerindeki etkilerini ortaya koyma açısından önemli bir avantaj sağlamıştır.

Bununla birlikte, çalışmanın bazı sınırlılıkları da bulunmaktadır. Öncelikle örneklem büyüklüğünün görece sınırlı olması elde edilen sonuçların genellenebilirliğini kısıtlamaktadır. Ayrıca gönderilerin yalnızca belirli bir dönemde toplanmış olması, zaman içerisindeki içerik eğilimlerini yansıtmakta yetersiz kalabilir. Etkileşim verilerinin (özellikle paylaşım sayısı gibi) bazı içeriklerde bulunmaması istatistiksel analizlerin derinliğini sınırlamıştır. Son olarak, kalite değerlendirme süreçlerinde kullanılan

ölçeklerin yapılandırılmış olmasına rağmen, belirli ölçüde araştırmacı yorumu içermesi, öznel değerlendirme riskini barındırmaktadır.

5. SONUÇ VE ÖNERİLER

Bu çalışma, Instagram'da #minddiyeti etiketiyle paylaşılan içeriklerin büyük çoğunluğunun bilgi kalitesi açısından yetersiz veya orta düzeyde olduğunu ortaya koymuştur. Özellikle bilgi kaynaklarının güvenilirliğinin düşük olması, ek bilgi sunumunun sınırlı kalması ve bilimsel referans eksikliği gibi faktörler, kullanıcıların yanlış veya eksik bilgiye maruz kalma riskini artırmaktadır. İçeriklerin büyük çoğunluğunun sağlık profesyonelleri tarafından paylaşılması, içerik güvenilirliği açısından önemli bir potansiyele işaret etse de bu paylaşımların da kalite bakımından homojen olmadığı görülmüştür. Takipçi sayısı ve meslek grubuna göre kalite farklılığı gözlenmemesi ise içerik niteliğinin bireysel bilgi ve iletişim becerilerine daha çok bağlı olduğunu düşündürmektedir. Ayrıca, bilgi kalitesi ile görsel-işitsel sunum kalitesi arasında anlamlı bir ilişki olması, etkili sağlık iletişimi için hem bilimsel doğruluk hem de estetik sunumun birlikte değerlendirilmesi gerektiğini göstermektedir.

Sonuç olarak, bu çalışmada elde edilen veriler, sosyal medya platformlarının beslenme bilgisi ediniminde hem fırsatlar hem de riskler barındırdığını göstermektedir. Bilgi kalitesinin artırılması, doğru sağlık davranışlarının yaygınlaştırılması açısından kritik önem taşımaktadır. Akademik kurumlar, sağlık profesyonelleri ve sosyal medya platformları bu alanda daha fazla iş birliği içinde çalışmalıdır.

Yazar Katkıları: Tüm yazarlar çalışmanın konusunun belirlenmesi ve araştırma tasarımına ortak katkı sunmuştur. Gaye SABAN BOZAN literatür taramasını gerçekleştirmiş, veri toplama sürecine katılmış ve makalenin ilk taslağını yazmıştır. Aslıhan BEŞPARMAK, veri toplama sürecine katılmış, verilerin istatistiksel analizini gerçekleştirmiş, sonuçların yorumlanmasına katkı sağlamış ve tüm metnin son okuma ve düzenlemelerini yapmıştır. Kübra KÜÇÜKSÜLLÜ veri toplama sürecinde içerikler arası karşılaştırmaları yapmış, uyumsuzlukları gidermiş, sonuçların yorumlanmasına katkı sunmuş ve makalenin ilk taslağına yazılı katkıda bulunmuştur. Adı geçen her bir yazar, temel araştırmanın yürütülmesine ve bu makalenin taslağının hazırlanmasına önemli ölçüde katkıda bulunmuştur. Tüm yazarlar, çalışmanın son halini okuyup onaylamıştır ve bilimsel katkı sağladıklarını beyan etmişlerdir.

Çıkar Çatışması Beyanı: Yazarlar herhangi bir potansiyel çıkar çatışması beyan etmemektedir.

Destek/ Finansman Bilgileri: Herhangi bir kurum ya da kuruluştan finansal destek alınmamıştır

6. KAYNAKLAR

- 1- Mohammadpour S, Ghorbaninejad P, Janbozorgi N, Shab-Bidar S. Associations between adherence to MIND diet and metabolic syndrome and general and abdominal obesity: a cross-sectional study. *Diabetology and Metabolic Syndrome*. 2020;12(1).
- 2- Li J, Capuano AW, Agarwal P, Arvanitakis Z, Wang Y, De Jager PL, Schneider JA, Tasaki S, de Paiva Lopes K, Hu FB, Bennett DA, Liang L, Grodstein F. The MIND diet, brain transcriptomic alterations, and dementia. *Alzheimers Dement*. 2023;13(6):1230–1242. doi:10.1002/alz.14062
- 3- Razmpoosh E, Moslehi N, Abdollahi S, Soltani S, Mirmiran P, Azizi F. The Mediterranean, DASH, and MIND diets and the incident of hypertension over a median follow-up of 7.4 years in the Tehran Lipid and Glucose Study. *BMC Public Health*. 2022;22(1).
- 4- Akbar Z, Fituri S, Ouagueni A, Alalwani J, Sukik A, Al-Jayyousi GF, et al. Associations of the MIND Diet with Cardiometabolic Diseases and Their Risk Factors: A Systematic Review. Vol. 16, *Diabetes, Metabolic Syndrome and Obesity*. 2023.
- 5- Tasnim S, Hossain M, Mazumder H. Impact of rumors and misinformation on COVID-19 in Social Media. Vol. 53, *Journal of Preventive Medicine and Public Health*. 2020.
- 6- Abu-Ghazaleh S, Hassona Y, Hattar S. Dental trauma in social media—Analysis of Facebook content and public engagement. *Dental Traumatology*. 2018;34(6).
- 7- Ruppert L, Køster B, Siegert AM, Cop C, Boyers L, Karimkhani C, et al. YouTube as a source of health information: Analysis of sun protection and skin cancer prevention related issues. *Dermatology online journal*. 2017;23(1).
- 8- Türkmenoğlu H. Teknoloji ile sanat ilişkisi ve bir dijital sanat örneği olarak Instagram. *Ulağbilge Dergisi*. 2014;2(4).
- 9- Cool CT, Claravall MC, Hall JL, Taketani K, Zepeda JP, Gehner M, et al. Social media as a risk communication

- tool following Typhoon Haiyan. Western Pacific surveillance and response journal : WPSAR. 2015;6.
- 10- Yi-Frazier JP, Cochrane K, Mitrovich C, Pascual M, Buscaino E, Eaton L, et al. Using instagram as a modified application of photovoice for storytelling and sharing in adolescents with type 1 diabetes. Qualitative Health Research. 2015;25(10).
- 11- Tiggemann M, Zaccardo M. "Exercise to be fit, not skinny": The effect of fitspiration imagery on women's body image. Body Image. 2015;15.
- 12- Social media usage in the United States - statistics & facts | Statista [Internet]. [Accessed: 2025 Jun 2]. Available from: <https://www.statista.com/topics/3196/social-media-usage-in-the-united-states/#editorsPicks>
- 13- Video Marketing Statistics 2025 (11 Years of Data) | Wyzowl [Internet]. [Accessed: 2025 Jun 1]. Available from: <https://www.wyzowl.com/video-marketing-statistics/>
- 14- Newberry C. 30 Instagram statistics marketers need to know in 2025 [Internet]. 2025 [Accessed: 2025 Jun 2]. Available from: <https://blog.hootsuite.com/instagram-statistics/>
- 15- Instagram: age distribution of global audiences 2024 | Statista [Internet]. [Accessed: 2025 Jun 2]. Available from: <https://www.statista.com/statistics/325587/instagram-global-age-group/>
- 16- Campbell C, Farrell JR. More than meets the eye: The functional components underlying influencer marketing. Business Horizons. 2020;63(4).
- 17- Charnock D, Shepperd S, Needham G, Gann R. DISCERN: An instrument for judging the quality of written consumer health information on treatment choices. Journal of Epidemiology and Community Health. 1999;53(2).
- 18- Özüdoğru Celik T, Koca N. Assessing the quality and reliability of rheumatoid arthritis exercise videos on TikTok and YouTube [accepted article]. Eur J Ther. 2024 Jan 29;30(1):12–20. doi:10.58600/eurjther1967
- 19- Bernard A, Langille M, Hughes S, Rose C, Leddin D, Veldhuyzen Van Zanten S. A systematic review of patient inflammatory bowel disease information resources on the world wide web. American Journal of Gastroenterology. 2007;102(9).
- 20- Singh SK, Liu S, Capasso R, Kern RC, Gouveia CJ. YouTube as a source of information for obstructive sleep apnea. American Journal of Otolaryngology - Head and Neck Medicine and Surgery. 2018;39(4).
- 21- Cichoń M. Reporting statistical methods and outcome of statistical analyses in research articles. Vol. 72, Pharmacological Reports. 2020.
- 22- Cowan S, Hawkins P, Marks G, Fallaize R. Diet and Psoriasis-Related Information on Instagram: A Quality and Content Analysis of Posts Under Popular Psoriasis Hashtags. Journal of Human Nutrition and Dietetics [Internet]. 2025 Apr 1 [Accessed: 2025 Jun 2];38(2):e70034. Available from: /doi/pdf/10.1111/jhn.70034
- 23- Sipahi S, Demirel B. Sosyal Medyadaki Beslenme ile İlgili Paylaşımların Yetişkin Bireylerin Yeme Tutum ve Davranışlarına Etkisi. Journal of Nutrition and Dietetics. 2021; 49.1:57-66.
- 24- Öksüz M, İnan-eroğlu E. Diyetisyenlerin Instagram'da Paylaştığı Yemek Tarifi Gönderilerinin Besin Öğeleri Açısından Değerlendirilmesi. Hacettepe University Faculty of Health Sciences Journal [Internet]. 2021;8(3):500–8. Available from: <https://doi.org/10.21020/husbfd.999794>
- 25- Denniss E, Lindberg R, McNaughton SA. Nutrition-Related Information on Instagram: A Content Analysis of Posts by Popular Australian Accounts. Nutrients. 2023;15(10).
- 26- Kobak K. Sosyal Ağların Gıda ve Beslenme Okuryazarlığına Etkisi: Gıda Dedektifi Instagram Hesabı Üzerine Bir İnceleme. Akademik İncelemeler Dergisi. 2020;15(2).
- 27- Sharma SS, De Choudhury M. Measuring and characterizing nutritional information of food and ingestion content in instagram. In: WWW 2015 Companion- Proceedings of the 24th International Conference on World Wide Web. 2015.
- 28- Patel N, Anantharaj A, Kodimiyala R, Patel AU, Rane M, Thomas AM, et al. Analyzing Instagram Posts on Hypothyroidism: Characteristics, Information Types, Quality, and Reliability. Cureus. 2023; 15.10.

- 29- Tricas-Vidal HJ, Vidal-Peracho MC, Lucha-López MO, Hidalgo-García C, Lucha-López AC, Monti-Ballano S, et al. Nutrition-Related Content on Instagram in the United States of America: Analytical Cross-Sectional Study. *Foods*. 2022;11(2).
- 30- Passos KKM, Leonel ACL da S, Bonan PRF, De Castro JFL, Pontual ML dos A, Ramos-Perez FM de M, et al. Quality of information about oral cancer in Brazilian Portuguese available on google, youtube, and instagram. *Medicina Oral Patologia Oral y Cirugia Bucal*. 2020;25(3).
- 31- Boté-Vericad JJ, Gillaspie S, Eifert M, Chopra J, Benajiba N, Almoayad F, et al. Video Clips of the Dietary Approaches to Stop Hypertension Diet on YouTube: A Social Media Content Analysis. *Journal of Cardiovascular Nursing* [Internet]. 2025 Apr; Available from: https://journals.lww.com/jcnjournal/fulltext/9900/video_clips_of_the_dietary_approaches_to_stop.293.aspx
- 32- Benajiba N, Alhomidi M, Alsunaid F, Alabdulkarim A, Dodge E, Chavarria EA, et al. Video clips of the Mediterranean Diet on YouTube TM: A social Media Content Analysis. *American Journal of Health Promotion*. 2023;37(3).

Yasal Uyarı / Yayımcı Notu: Tüm yayınlarda yer alan açıklamalar, görüşler ve veriler yalnızca ilgili yazar(lar)a ve katkıda bulunan(lar)a aittir; Nuh Naci Yazgan University Journal of Health Research ve/veya editör(ler)e ait değildir. Nuh Naci Yazgan University Journal of Health Research ve/veya editör(ler), içerikte yer alan herhangi bir fikir, yöntem, talimat veya ürün nedeniyle kişilere veya mülke gelebilecek herhangi bir zarardan sorumlu tutulamaz.