

ARAŞTIRMA / RESEARCH

Yetişkinlerde Diyet Kalitesi ve Kafein Tüketiminin Yaşam Kalitesiyle İlişkisinin Değerlendirilmesi

Ferhan BEDİR ¹, Tuğçe AYTULU ²¹ Üsküdar Üniversitesi, Beslenme ve Diyetetik Bölümü, İstanbul, Türkiye. **ORCID:** 0009-0001-2957-5656² Amerikan Hastanesi, Beslenme ve Diyetetik Bölümü, İstanbul, Türkiye. **ORCID:** 0000-0002-2552-2847

ÖZET

Amaç: Bu araştırmanın amacı, yetişkin bireylerde diyet kalitesi ve kafein tüketim düzeylerinin yaşam kalitesi üzerindeki etkilerini incelemektir. Bu kapsamda bireylerin beslenme alışkanlıkları ile yaşam kalitesinin fiziksel, psikolojik ve sosyal boyutları arasındaki ilişkiler değerlendirilmiştir.

Gereç ve Yöntem: Tanımlayıcı ve kesitsel tasarıma sahip bu çalışmaya, belirli kriterlere uygun 301 birey dahil edilmiştir. Veriler, sosyodemografik bilgi formu, Sağlıklı Yeme İndeksi-2010 (SYİ-2010) ve Dünya Sağlık Örgütü Yaşam Kalitesi Ölçeği (WHOQOL) ile toplanmıştır. Verilerin analizinde SPSS 27 ve besin tüketimi analizinde Beslenme Bilgi Sistemleri (BeBis) kullanılmıştır.

Bulgular: Araştırmaya katılan 301 bireyin tamamının kafein içeren ürünleri tükettiği saptanmıştır. Kadınların diyet kalitesi puanları erkeklere kıyasla istatistiksel olarak anlamlı düzeyde daha yüksek bulunmuştur ($p < 0,05$). Ancak, SYİ-2010 puanları ile WHOQOL alt boyutları arasında anlamlı ilişki gözlenmemiştir ($p > 0,05$). Kafein tüketim sıklığı arttıkça yaşam kalitesi alt boyutlarında ortalama puanların azaldığı ancak istatistiksel olarak anlamlı farklılık oluşmadığı belirlenmiştir.

Sonuç: Bulgular, kadınların daha sağlıklı beslenme eğiliminde olduğunu ancak yaşam kalitesi ile diyet kalitesi arasındaki ilişkinin örneklem grubunda belirgin olmadığını göstermektedir. Kafein tüketim sıklığının, bazı yaşam kalitesi boyutları üzerinde olumsuz etkiler yaratabileceği değerlendirilmiştir.

Anahtar Kelimeler: Diyet kalitesi, kafein, SYİ-2010, yaşam kalitesi, WHOQOL.

The Evaluation of the Relationship Between Diet Quality and Caffeine Consumption on Quality of Life in Adults

ABSTRACT

Objective: This study aimed to examine the effects of diet quality and caffeine consumption levels on the quality of life among adult individuals. Relationships between dietary habits and the physical, psychological, and social dimensions of quality of life were evaluated.

Material and Methods: This descriptive and correlational study included 301 participants selected according to specific inclusion criteria. Data were collected using a sociodemographic information form, the Healthy Eating Index-2010 (HEI-2010), and the World Health Organization Quality of Life Scale (WHOQOL). SPSS 27 was used for data analysis, and Nutrition Information Systems (BeBis) was used for dietary intake analysis.

Results: All 301 participants reported consuming caffeine-containing products. Women had significantly higher diet quality scores than men ($p < 0.05$). However, no statistically significant correlation was found between HEI-2010 scores and WHOQOL sub-dimensions ($p > 0.05$). While increased frequency of caffeine consumption was associated with a decrease in quality-of-life scores, the differences were not statistically significant.

Conclusion: The findings suggest that women tend to exhibit healthier eating behaviors; however, no significant association was observed between diet quality and quality of life in this sample. Frequent caffeine intake may negatively affect certain aspects of quality of life.

Keywords: Diet quality, caffeine, HEI-2010, quality of life, WHOQOL.

1. Giriş

Beslenme, bireylerin fiziksel, ruhsal ve sosyal iyilik hallerini sürdürebilmeleri için temel bir gereksinimdir. Günümüzde beslenme alışkanlıklarının değişmesi, işlenmiş ve hazır gıda tüketiminin artması, besin ögesi dağılımı açısından dengesiz diyetlerin yaygınlaşmasına neden olmuştur (1). Bu durum,

bireylerin diyet kalitesinin düşmesine ve dolaylı olarak sağlık durumlarının olumsuz etkilenmesine yol açabilmektedir (2).

Diyet kalitesi; bireyin tükettiği besinlerin enerji, makro ve mikro besin öğeleri açısından yeterliliğini ve beslenme rehberlerine uygunluğunu değerlendiren bir kavramdır (3). Diyet kalitesinin yüksek olması, kronik hastalıkların önlenmesinde ve genel sağlık durumunun iyileştirilmesinde kritik rol oynamaktadır (2). Bu

Geliş Tarihi/Received: 20.06.2025, Kabul Tarihi/Accepted: 18.09.2025

Sorumlu Yazar

Tuğçe AYTULU, Amerikan Hastanesi, Beslenme ve Diyetetik Bölümü, İstanbul, Türkiye.

E-mail: tugcea@amerikanhastanesi.org, **ORCID:** 0000-0002-2552-2847

Makale herhangi bir bilimsel etkinlikte sunulmamıştır.

başlamda geliştirilen çeşitli diyet kalite indekslerinden biri olan "Sağlıklı Yeme İndeksi-2010 (SYİ-2010)", bireylerin tüketim alışkanlıklarının nicel ve nitel olarak analiz edilmesine olanak sağlamaktadır (4).

Diyet kalitesini etkileyen faktörlerden biri de kafein tüketimidir. Kafein, dünyanın çeşitli bölgelerinde yaygın olarak tüketilen kahve, çay, enerji içeceği ve çikolata gibi ürünlerde bulunan, merkezi sinir sistemi üzerine uyarıcı etkileri olan bir bileşiktir (5). Kafein tüketimi; enerji artışı, dikkat gelişimi ve psikolojik durum üzerindeki etkileri nedeniyle tercih edilse de, aşırı ve düzensiz tüketim, uyku bozuklukları, çarpıntı, anksiyete gibi olumsuz sonuçlara da yol açabilmektedir (6, 7). Bu nedenle, kafein tüketiminin bireylerin genel sağlık algısı ve yaşam kalitesi üzerindeki etkisinin değerlendirilmesi önem kazanmaktadır.

Yaşam kalitesi, bireylerin fiziksel sağlık, psikolojik durum, sosyal ilişkiler ve çevresel faktörleri kapsayan genel iyilik halini tanımlayan çok boyutlu bir kavramdır (5). Beslenme ve yaşam kalitesi arasındaki ilişki, bireylerin günlük fonksiyonelliklerini, hastalık risklerini ve genel memnuniyet duygusunu etkileyebilmektedir (8). Bu nedenle, bireylerin diyet kalitesi ve tüketim alışkanlıklarının yaşam kaliteleri ile olan ilişkisinin belirlenmesi, halk sağlığı açısından önemlidir (7).

Bu çalışma, Türkiye’de yetişkin bireylerde diyet kalitesi, kafein tüketimi ve yaşam kalitesi arasındaki ilişkileri birlikte ele alan nadir çalışmalardan biridir. Diyet kalitesi ve yaşam kalitesinin birlikte incelenmesi, beslenme davranışlarının yaşam kalitesi üzerindeki etkilerini çok boyutlu olarak değerlendirme imkânı sunmaktadır. Kafeinin özgün rolü, hem fizyolojik hem psikolojik etkileriyle yaşam kalitesini etkileyebilecek potansiyele sahiptir. Bu bağlamda, çalışma, diyet kalitesi ve kafein tüketiminin yaşam kalitesine etkilerini değerlendirmektedir.

2. Gereç ve Yöntem

2.1. Araştırmanın Türü

Bu çalışma tanımlayıcı ve kesitsel tipte bir çalışmadır.

2.2. Araştırmanın Evren ve Örneklemi

Araştırmanın evrenini, bir dil kursunda eğitim gören 18 yaş ve üzerindeki bireyler oluşturmaktadır. Araştırmanın örneklem sayısı Power analizi için R v4.3.1 programı kullanılmış olup, alfa hata %5, beta hata %20 alınmış, yapılacak olan çalışma süreci sonucunda değişkenler arasında fark olacağı öngörülerek minimum 169 örneklemin yeterli olacağı hesaplanmıştır (9) Veri toplama süreci sonunda 301 bireyden geçerli veri elde edilmiştir. Elde edilen örneklem büyüklüğü, analizlerin güvenilirliğini artırmıştır.

2.3. Veri Toplama Aracı

Bu çalışmada, bireylerin diyet kalitesini değerlendirmek amacıyla Sağlıklı Yeme İndeksi-2010 (SYİ-2010), yaşam kalitesi belirlemek amacı Dünya Sağlık Örgütü Yaşam Kalitesi Ölçeği (WHOQOL) kullanılmıştır. Katılımcılara üç günlük besin tüketim formunu iki gün hafta içi bir hafta sonu olacak şekilde tamamlamaları bildirilmiştir. Besin tüketim verileri, BeBiS (Beslenme Bilgi Sistemi) paket programı üzerinden analiz edilerek elde edilmiştir. BeBiS programı, besin tüketim sıklığı formu ,üç günlük besin tüketim kayıtlarını değerlendirerek, bireylerin enerji, makro ve mikro besin ögesi alımlarını hesaplamış; bu veriler SYİ-2010 puanlamasına uyarlanarak diyet kalitesi skorları oluşturulmuştur.

Böylece katılımcıların diyet kalitesi, kantitatif olarak puanlandırılmıştır. SYİ-2010, meta analiz açısından daha yaygın kullanıldığından ve SYİ-2010 ile uyumlu değerlendirme sağladığından tercih edilmiştir. SYİ, beslenme kalitesini ve federal beslenme rehberlerine uyumu ölçen bir diyet kalite indeksidir ve nüfus izleme, epidemiyolojik araştırmalar, gıda ortamının değerlendirilmesi, gıda yardım paketleri, beslenme müdahaleleri ve diyet maliyeti ile diyet kalitesi arasındaki ilişkinin incelenmesi gibi çeşitli alanlarda kullanılabilir, 2010 yılı Beslenme Rehberlerini yansıtan güncellenmiş bir versiyondur. Bu versiyon, 12 bileşen içerir. Bunlardan 9’u diyetin yeterliliğini değerlendirmeye yöneliktir. Bu bileşenler toplam meyve, tam meyve, toplam sebze, yeşillikler ve baklagiller, tam tahıllar, süt ürünleri, toplam proteinli gıdalar, deniz ürünleri ve bitkisel proteinler ile yağ asitleridir (10).

2.4. Verilerin İstatistiksel Değerlendirmesi

Elde edilen veriler, SPSS v27.0 paket programı kullanılarak analiz edilmiştir. İlk olarak verilerin normalliği “Shapiro-Wilk Testi” testi ile test edilmiştir. Tanımlayıcı istatistikler kapsamında frekans ve yüzde dağılımları hesaplanmıştır. Değişkenler arası ilişki düzeyi Pearson korelasyon analizi ile değerlendirilmiştir. Gruplar arası farklılıkları test etmek amacıyla bağımsız örneklem t-testi uygulanmıştır. Ayrıca, kafein tüketimi, diyet kalitesi ve yaşam kalitesi arasındaki yordayıcı ilişkileri ortaya koymak amacıyla çoklu regresyon analizi yapılmıştır. Tüm analizlerde anlamlılık düzeyi $p < 0.05$ olarak kabul edilmiştir.

2.5. Araştırmanın Etik Yönü

Araştırma, Üsküdar Üniversitesi Girişimsel Olmayan Araştırmalar Etik Kurulundan (Karar Tarih: 21.01.2025) alınan etik kurul onayına uygun gerçekleştirilmiştir. Katılımcılara Google Forms’da oluşturulan anketin başlangıcında bilgilendirilmiş onam alınmıştır. Anket çevrimiçi ortamda ve 01.02.2025-30.04.2025 tarihleri arasında gerçekleştirilmiştir.

3. Bulgular

Araştırmaya katılan bireylerin %50,2’si erkek ve %49,8’i kadındır. Erkeklerin %35,1’inin (53 kişi) lisans eğitim düzeyine sahip olduğu, %62,3’ünün (94 kişi) öğrenci olduğu, %35,8’inin (55 kişi) 25-40 yaş arası olduğu, %25,8’inin (39 kişi) sigara kullandığı, %41,1’inin (62 kişi) egzersiz yaptığı, %63,6’sının (96 kişi) 6 saat ve üzeri uyuduğu, vücut ağırlığı ortalamalarının $71,66 \pm 4,17$ kg olduğu, boy uzunluğu ortalamalarının $163,69 \pm 2,37$ cm olduğu, BKİ ortalamalarının $24,64 \pm 3,45$ kg/m² olduğu ve %54,3’ünün (82 kişi) normal kilolu olduğu bulunmuştur (Tablo 1).

Araştırmaya katılan kadınların %34,7’sinin (52 kişi) lisans eğitim düzeyine sahip olduğu, %72’sinin (108 kişi) öğrenci olduğu, %47,3’ünün (71 kişi) 24-40 yaş arası olduğu, %24,7’sinin (37 kişi) sigara kullandığı, %31,3’ünün (47 kişi) egzersiz yaptığı, %48’inin (72 kişi) 6 saat ve üzeri uyuduğu, vücut ağırlığı ortalamalarının $71,66 \pm 0,00$ kg olduğu, boy uzunluğu ortalamalarının $163,69 \pm 0,00$ cm olduğu, BKİ ortalamalarının $27,61 \pm 3,38$ kg/m² olduğu ve %53,3’ünün (80 kişi) preobez olduğu bulunmuştur (Tablo 1).

Araştırmaya katılan bireylerin %33,9’unun (102 kişi) lisans eğitim düzeyine sahip olduğu ve %33,9’unun (102 kişi) lisansüstü eğitim düzeyine sahip olduğu, %67,1’inin (202 kişi) öğrenci olduğu, %41,9’unun (126 kişi) 25-40 yaş arası olduğu, %25,2’sinin (76 kişi) sigara kullandığı, %36,2’sinin (109 kişi) egzersiz yaptığı,

%55,8'inin (168 kişi) 6 saat ve üzeri uyuduğu, vücut ağırlığı ortalamalarının 71,66±2,95 kg olduğu, boy uzunluğu ortalamalarının 163,69±1,68 cm olduğu, BKİ ortalamalarının 26,12±3,72 kg/m² olduğu ve %42,9'unun (129 kişi) normal kilolu olduğu bulunmuştur (Tablo 1).

Tablo 1. Bireylerin cinsiyetlerine göre demografik, alışkanlık ve antropometrik ölçüm bulgularının tanımlayıcı istatistikleri

	Erkek (n=151)		Kadın (n=150)		Toplam (n=301)	
	n	%	n	%	n	%
Öğrenim durumu						
Lise	48	31,8	49	32,7	97	32,2
Lisans	50	33,1	52	34,7	102	33,9
Lisansüstü	53	35,1	49	32,7	102	33,9
Meslek						
Devlet kurumunda	20	13,2	2	1,3	22	7,3
Kendi işinde	18	11,9	5	3,3	23	7,6
Özel sektör	19	12,6	35	23,3	54	17,9
Öğrenci	94	62,3	108	72,0	202	67,1
Yaş aralığı						
18-24 yaş arası	54	35,8	47	31,3	101	33,6
25-40 yaş arası	55	36,4	71	47,3	126	41,9
40-60 yaş arası	42	27,8	32	21,3	74	24,6
Sigara kullanma durumu						
Evet	39	25,8	37	24,7	76	25,2
Hayır	112	74,2	113	75,3	225	74,8
Egzersiz yapma durumu						
Evet	62	41,1	47	31,3	109	36,2
Hayır	89	58,9	103	68,7	192	63,8
Uyku süresi						
Düzensiz	27	17,9	41	27,3	68	22,6
6 saat ve üzeri	96	63,6	72	48,0	168	55,8
6 saatten az	28	18,5	37	24,7	65	21,6
Vücut ağırlığı (kg) ($\bar{X} \pm SS$)	71,66±4,17		71,66±0,00		71,66±2,95	
Boy uzunluğu (cm) ($\bar{X} \pm SS$)	163,69±2,37		163,69±0,00		163,69±1,68	
BKİ (kg/m²) ($\bar{X} \pm SS$)	24,64±3,45		27,61±3,38		26,12±3,72	
BKİ grup						
Normal kilolu	82	54,3	24	16,0	106	35,2
Preobez	49	32,5	80	53,3	129	42,9
Obez	20	13,2	46	30,7	66	21,9

BKİ: Beden kütle indeksi

Araştırmaya katılan bireylerin cinsiyetlerine göre SYİ-2010 toplam puanları arasında istatistiksel olarak anlamlı fark olduğu ($p<0,05$) bulunmuştur. Sonuç incelendiğinde, SYİ-2010 puanlarında kadınların [23 (16-29)] ortancası, erkeklerin [23 (15-30)] ortancasına göre istatistiksel olarak yüksek bulunmuştur (Ek 1).

Araştırmaya katılan bireylerin SYİ-2010 toplam puanları ile WHOQOL alt faktör puanları arasında istatistiksel olarak anlamlı korelasyon olmadığı ($p>0,05$) bulunmuştur (Tablo 2).

Araştırmaya katılan bireylerin kafein tüketim sıklıklarına göre SYİ-2010 toplam puanlarının ve WHOQOL alt faktör puanları arasında istatistiksel olarak anlamlı fark olmadığı ($p>0,05$) bulunmuştur (Tablo 3).

4. Tartışma

Çalışma bulgularında, kadınların diyet kalitesinin erkeklere kıyasla daha yüksek olduğu, kafein tüketim sıklığının yaşam kalitesi alt boyutlarında ortalama puanları düşürdüğü ancak bu farkların istatistiksel olarak anlamlı olmadığı bulunmuştur. Ayrıca, diyet kalitesi ile yaşam kalitesi arasında anlamlı bir ilişki saptanmamıştır.

Price ve ark.ları tarafından yapılan benzer bir çalışmada, kadınların daha yüksek diyet kalitesi puanları, literatürde stres ve anksiyete düzeyleriyle ilişkilendirilmiştir (11). Kafein tüketiminin yaşam kalitesi üzerindeki etkileri ise bireysel farklılıklar ve tüketim biçimlerine göre değişkenlik göstermektedir (12). Bu durum, kafeinin fizyolojik ve psikolojik etkilerinin bireyler arasında farklılık gösterebileceğini ortaya koymaktadır. Kadınların diyet kalitesinin daha yüksek oluşu toplumun genel sağlık düzeyini iyileştirme potansiyeli taşır. Çünkü kadınlar, aile içi beslenme düzeninin belirleyicisi ve çocukların beslenme alışkanlıklarının şekillendiricisi konumundadır. Bu nedenle kadınların sağlıklı beslenme alışkanlıkları, dolaylı olarak çocukların ve aile bireylerinin beslenme kalitesini de olumlu yönde etkileyebilir.

Bu çalışmada, kafein tüketim sıklığı ile WHOQOL alt faktörleri arasında anlamlı bir fark bulunmamıştır. Benzer şekilde, Rodak ve ark. (12), kafein alımının genel sağlık üzerindeki etkisini inceledikleri bir çalışmada, kafeinin uzun vadede yaşam kalitesini olumsuz yönde etkilemediğini belirtmişlerdir. Bu bulgular, kafeinin uyanıklık artırıcı etkilerinin kısa vadede faydalı olsa da, uzun vadede daha geniş çaplı sağlık problemlerine yol açmadığını gösteriyor olabilir. Ancak, kafein tüketiminin genel sağlığı olumsuz yönde etkileyip etkilemediği konusunda daha fazla araştırma yapılması gereklidir.

Tablo 2. Bireylerin SYİ-2010 toplam puanları ile WHOQOL alt faktör puanları arasındaki korelasyon katsayıları

	SYİ-2010 Toplam	
	s	p
WHOQOL-Sosyal ilişkiler	0,101	0,080
WHOQOL-Çevre	0,056	0,330
WHOQOL-Genel Sağlık	-0,036	0,539
WHOQOL-Çevre-1	0,082	0,155

Bulgularımızda, BKİ'nin ve vücut ağırlığının kafein tüketimiyle doğrudan bir ilişki gösterilememiştir. Casper ve ark. (13) tarafından yapılan bir diğer çalışmada da benzer şekilde, kafein alımının genellikle ağırlık yönetimi üzerinde belirgin bir etkisi olmadığı, ancak bazı bireylerde metabolik hızın arttığı gözlemlenmiştir. Ayrıca, BKİ ile kafein tüketimi arasındaki ilişkiyi inceleyen bir çalışmada, yüksek BKİ'li bireylerin kafein tüketim sıklığının daha fazla olduğunu öne sürmüştür. Ancak, bu çalışmada, bu ilişkinin sağlık üzerinde uzun vadeli bir etkisinin olup olmadığı belirlenememiştir.

Çalışmamızda, egzersiz yapma durumu ile SYİ-2010 puanları arasında anlamlı bir fark bulunmamakla birlikte, literatürde egzersizin anksiyete üzerindeki olumlu etkileri sıkça vurgulanmaktadır. Crombie ve O'Connor tarafından yapılan çalışmada, egzersizin genel ruh sağlığını iyileştirme, stres

Tablo 3. Bireylerin kafein tüketim sıklıklarına göre SYİ-2010 toplam puanlarının ve whoqol alt faktör puanlarının karşılaştırması

	Kafein tüketim sıklığı	$\bar{X} \pm SS$	Medyan (min-maks)	H	p
SYİ-2010 Toplam	Günde birkaç kez	22,60±3,15	23 (15-30)	3,406	0,182
	Haftada birkaç kez	23,22±2,86	23 (17-30)		
	Ayda birkaç kez	22,33±3,48	23 (17-30)		
WHOQOL-Sosyal İlişkiler	Günde birkaç kez	73,63±13,49	75 (50-95)	0,464	0,793
	Haftada birkaç kez	72,93±14,28	75 (50-95)		
	Ayda birkaç kez	74,78±13,50	75 (55-95)		
WHOQOL-Çevre	Günde birkaç kez	72,02±14,39	70 (50-95)	0,024	0,988
	Haftada birkaç kez	72,30±14,90	70 (50-95)		
	Ayda birkaç kez	72,07±15,04	75 (50-95)		
WHOQOL-Genel Sağlık	Günde birkaç kez	51,19±22,71	60 (20-80)	1,611	0,447
	Haftada birkaç kez	54,02±22,23	60 (20-80)		
	Ayda birkaç kez	49,13±22,19	40 (20-80)		
WHOQOL-Çevre 1	Günde birkaç kez	72,13±8,46	71,4 (54,3-91,4)	4,495	0,106
	Haftada birkaç kez	74,38±7,69	74,3 (54,3-91,4)		
	Ayda birkaç kez	71,93±8,29	74,3 (51,4-88,6)		

H: Kruskal-Wallis H Testi; WHOQOL: Dünya Sağlık Örgütü Yaşam Kalitesi Ölçeği; SYİ-2010: Sağlıklı Yeme İndeksi-2010

seviyelerini düşürme ve yaşam kalitesini artırma gibi faydaları olduğu bilinmektedir (14). Çalışmamızda, kafein tüketiminin psikolojik iyi olma durumunu etkileyip etkilemediğine dair herhangi bir güçlü bulguya rastlanmamıştır. Ancak, kafein tüketiminin anksiyete üzerindeki etkileri literatürde hala tartışma konusudur. Kim ve ark. (15) kafein tüketiminin özellikle anksiyetesi yüksek bireylerde olumsuz bir etki yaratabileceğini belirtmiştir. Bunun aksine, Torabynasab ve ark.larının gözlemsel çalışmaların sistematik derleme ve doz yanıtı meta analizinde kahve ve kafein tüketiminin depresyon gelişimini önleyici etkileri gösterilmiştir (16). Çalışmamızda kafein ve yaşam kalitesi arasında anlamlı bir fark bulunamasa da, bu durumu kafeinin etkisinin bireysel farklılıklara bağlı olarak değişkenlik gösterebilmesiyle açıklamak mümkündür.

Bu çalışmanın güçlü yönlerinden biri, Türkiye’de yetişkin popülasyonda diyet kalitesi, yaşam kalitesi ve kafein tüketimi gibi üç farklı değişkenin birlikte değerlendirilmesidir. Bu çok boyutlu yaklaşım, bireylerin beslenme davranışları ile yaşam kalitesi arasındaki ilişkileri daha kapsamlı biçimde analiz etme imkânı sunmaktadır. Literatürde bu üç değişkenin aynı anda ele alındığı çalışmalar sınırlıdır, dolayısıyla bu çalışma, özgün bir boşluğu doldurmaktadır.

Çalışmanın bazı sınırlılıkları vardır. Çalışmanın kesitsel tasarımı, neden-sonuç ilişkisi kurmayı sınırlamaktadır. Ayrıca, katılımcıların kendi bildirimlerine dayalı veri toplama yöntemi, yanıt doğruluğu açısından sınırlayıcı olabilir. Kafein miktarlarının doğrudan ölçülmemesi, tüketim düzeylerinin hassas değerlendirilmesini engellemiştir.

5. Sonuç ve Öneriler

Bu çalışmada elde edilen bulgular, yetişkin bireylerin diyet kalitesi, kafein tüketim sıklığı ve yaşam kalitesi düzeyleri arasındaki ilişkilere dair önemli sonuçlar ortaya koymuştur. Araştırmaya katılan bireylerin tamamının günlük yaşamlarında kafein içeren ürünleri tükettiği, ancak yalnızca sınırlı bir kısmının bu ürünlerdeki kafein miktarına dikkat ettiği tespit edilmiştir. Bu durum, toplumda kafein içerikleri konusunda yeterli farkındalığın bulunmadığını ve etiket okuryazarlığı düzeyinin düşük olduğunu göstermektedir. Ayrıca kadın bireylerin diyet kalitesinin erkek

bireylere kıyasla istatistiksel olarak anlamlı düzeyde yüksek bulunması, kadınların sağlıklı beslenme alışkanlıkları açısından daha olumlu bir profile sahip olduğunu ortaya koymaktadır.

Araştırmada, bireylerin diyet kalitesi ile yaşam kalitesi arasındaki ilişki istatistiksel olarak anlamlı çıkmamış olsa da, kafein tüketim sıklığı arttıkça sosyal ilişkiler, çevre ve genel sağlık gibi yaşam kalitesi alt boyutlarında ortalama puanların düştüğü gözlemlenmiştir. Bu durum, yüksek kafein tüketiminin yaşam kalitesinin bazı boyutlarını olumsuz etkileyebileceği yönünde önemli bir ipucu sunmaktadır. Aynı zamanda kadın bireylerde preobezite ve obezite oranlarının erkeklere göre daha yüksek olduğu, dolayısıyla kadınların yüksek BKİ ve obezite açısından daha yüksek risk taşıdığı görülmüştür. Kadın bireylerde gözlenen yüksek preobezite ve obezite oranlarının önüne geçilebilmesi adına, toplumsal düzeyde kadınlara yönelik düzenli fiziksel aktiviteyi teşvik eden projeler geliştirilmeli, sağlıklı yaşam rehberleri hazırlanmalı ve erişilebilir beslenme danışmanlığı hizmetleri artırılmalıdır.

Bulgular, özellikle genç yetişkinler arasında kafein tüketimi ve beslenme alışkanlıklarına yönelik farkındalık kampanyaları, etiket okuryazarlığı eğitimleri ve toplumsal düzeyde beslenme rehberlerinin güncellenmesi gibi uygulamalara temel oluşturabilir.

Diyet kalitesi ile yaşam kalitesi arasındaki ilişkinin daha net anlaşılabilmesi için ileriye dönük prospektif çalışmalar yapılmalı, farklı yaş gruplarını, sosyoekonomik düzeyleri ve coğrafi bölgeleri kapsayan geniş örneklemli araştırmalar teşvik edilmelidir.

6. Alana Katkı

Bu çalışma, Türkiye’de yetişkin bireylerde diyet kalitesi, yaşam kalitesi ve kafein tüketiminin birlikte değerlendirilmesine odaklanan ilk çalışmalardan biri olarak, yerel sağlık davranışlarının çok boyutlu analizine olanak sağlamaktadır. Bulgular, özellikle genç yetişkinlerde kafein tüketimi ve beslenme alışkanlıklarına yönelik farkındalık kampanyaları, etiket okuryazarlığı eğitimleri ve sağlıklı yaşam rehberlerinin geliştirilmesi gibi halk sağlığı politikalarına yön vermede yol gösterici olabilir.

Teşekkürler

Yazarlar, çalışmaya katılan tüm bireylere teşekkür eder. Bu çalışma, Ferhan Bedir'in "Yetişkinlerde Diyet Kalitesi ve Kafein Tüketiminin Yaşam Kalitesine Etkileri" adlı yüksek lisans tezinden üretilmiştir.

Çıkar Çatışması

Herhangi bir kişi ve/veya kurum ile ilgili çıkar çatışması yoktur.

Yazarlık Katkısı

Fikir/Kavram: FB, TA; Tasarım: FB, TA; Denetleme: TA; Kaynak ve Fon Sağlama: FB; Malzemeler: FB; Veri Toplama ve/veya İşleme: FB, TA; Analiz/Yorum: FB, TA; Literatür Taraması: FB; Makale Yazımı: FB, TA; Eleştirel İnceleme: FB, TA

Finansal Destek

Araştırma için bütçe desteği alınmamıştır.

Kaynaklar

- Petersen KS, Kris-Etherton PM. Diet Quality Assessment and the Relationship between Diet Quality and Cardiovascular Disease Risk. *Nutrients*. 2021 Nov 28;13(12):4305. DOI: 10.3390/nu13124305.
- Zhao H, Andreyeva T. Diet Quality and Health in Older Americans. *Nutrients*. 2022 Mar 11;14(6):1198. DOI: 10.3390/nu14061198.
- Godos J, Grosso G, Castellano S, Galvano F, Caraci F, Ferri R. Association between diet and sleep quality: A systematic review. *Sleep Med Rev*. 2021 Jun;57:101430. DOI: 10.1016/j.smrv.2021.101430.
- Bremner JD, Moazzami K, Wittbrodt MT, Nye JA, Lima BB, Gillespie CF, et al. Diet, Stress and Mental Health. *Nutrients*. 2020 Aug 13;12(8):2428. DOI: 10.3390/nu12082428.
- Bodur M, Baspinar B, Özçelik AO. Do sleep quality and caffeine consumption mediate the relationship between late chronotype and body mass index? *Food Funct*. 2021 Jul 7;12(13):5959-5966. DOI: 10.1039/d0fo03435e.
- Unsal S, Sanlier N. Longitudinal effects of lifetime caffeine consumption on levels of depression, anxiety, and stress: A comprehensive review. *Curr Nutr Rep*. 2025;14(1):26. DOI: 10.1007/s13668-025-00616-5.
- Saimaiti A, Zhou DD, Li J, Xiong RG, Gan RY, Huang SY, et al. Dietary sources, health benefits, and risks of caffeine. *Crit Rev Food Sci Nutr*. 2023;63(29):9648-9666. DOI: 10.1080/10408398.2022.2074362.
- Vajdi M, Farhangi MA. A systematic review of the association between dietary patterns and health-related quality of life. *Health Qual Life Outcomes*. 2020;18(1):337. DOI: 10.1186/s12955-020-01581-z.
- Creswell JW. Nitel araştırma yöntemleri: Beş yaklaşıma göre nitel araştırma ve araştırma deseni. Bütün M, Demir SB, çeviri editörleri. 7. Baskı. Ankara: Siyasal Kitabevi; 2023.
- Guenther PM, Kirkpatrick SI, Reedy J, Krebs-Smith SM, Buckman DW, Dodd KW, et al. The Healthy Eating Index-2010 is a valid and reliable measure of diet quality according to the 2010 Dietary Guidelines for Americans. *J Nutr*. 2014 Mar;144(3):399-407. DOI: 10.3945/jn.113.183079.
- Ryan D, Tornberg-Belanger SN, Perez G, Maurer S, Price C, Rao D, et al. Stress, social support and their relationship to depression and anxiety among Latina immigrant women. *J Psychosom Res*. 2021 Oct;149:110588. DOI: 10.1016/j.jpsychores.2021.110588.

- Rodak K, Kokot I, Kratz EM. Caffeine as a factor influencing the functioning of the human body—friend or foe? *Nutrients*. 2021 Sep 2;13(9):3088. DOI: 10.3390/nu13093088.
- Casper J, Kuhnt A, Schmidt-Ott K, Schmidt B. Diverse effects of caffeine and its metabolites after fasting on systolic and diastolic blood pressure in normo- and hypertension. *J Hypertens*. 2024 May;42(Suppl 1):e250. DOI: 10.1097/01.hjh.0001022048.87064.98.
- Crombie KM, O'Connor PJ. Exercise and Anxiety. *Curr Top Behav Neurosci*. 2024;67:199-222. DOI: 10.1007/7854_2024_498.
- Cho JA, Kim S, Shin H, Kim H, Park EC. The Association between High-Caffeine Drink Consumption and Anxiety in Korean Adolescents. *Nutrients*. 2024 Mar 11;16(6):794. DOI: 10.3390/nu16060794.
- Torabynasab K, Shahinfar H, Payandeh N, Jazayeri S. Association between dietary caffeine, coffee, and tea consumption and depressive symptoms in adults: A systematic review and dose-response meta-analysis of observational studies. *Front Nutr*. 2023 Feb 9;10:1051444. DOI: 10.3389/fnut.2023.1051444.

Ek 1. Bireylerin demografik, alışkanlık, kafein tüketim, bki ve sağlık bulgularına göre SYİ-2010 toplam puanlarının karşılaştırması

SYİ-2010 Toplam	$\bar{X} \pm SS$	Medyan (min-maks)	U-H	p
Cinsiyet				
Erkek	22,32±3,28	23 (15-30)	U=9643	0,024*
Kadın	23,15±2,92	23 (16-29)		
Eğitim durumu				
Lise	22,63±3,14	23 (15-29)	H=0,445	0,800
Üniversite	22,65±3,14	23 (17-30)		
Lisansüstü	22,92±3,13	23 (16-30)		
Yaş aralığı				
18-24 yaş arası	22,59±3,15	23 (15-30)	H=0,701	0,704
25-40 yaş arası	22,67±3,02	23 (17-30)		
40-60 yaş arası	23,03±3,30	23 (16-30)		
Sigara kullanma durumu				
Evet	22,64±3,33	23 (16-30)	U=8333,5	0,739
Hayır	22,76±3,07	23 (15-30)		
Egzersiz yapma durumu				
Evet	22,89±3,03	23 (17-29)	U=10048	0,562
Hayır	22,65±3,19	23 (15-30)		
Uyku süresi				
Düzensiz	23,38±2,88	23 (17-30)	H=3,820	0,148
6 saat ve üzeri	22,47±3,28	23 (15-30)		
6 saatten az	22,74±2,93	23 (17-28)		
Kafein içeren ürünleri tüketme amacı				
Enerji vermesi	22,97±2,84	23 (17-30)	H=3,171	0,530
Uyanık tutması	22,38±3,23	23 (17-30)		
Dayanıklılığı artırması	23,15±3,30	23 (16-29)		
Lezzet amacıyla	22,45±3,39	23 (15-30)		
Hiçbiri	23,04±2,62	24 (17-27)		
Kafein tüketmenin yaşam kalitesini etkilediğini düşünme durumu				
Olumlu	23,20±2,94	23 (17-30)	H=4,152	0,125
Olumsuz	22,38±3,27	23 (17-28)		
Fikrim yok	22,40±3,23	23 (15-30)		
Tüketilen ürünün kafein miktarına bakma durumu				
Evet	22,69±3,47	23 (15-30)	U=6079	0,863
Hayır	22,74±3,07	23 (15-30)		
BKİ grup				
Normal kilolu	22,57±3,16	23 (16-30)	H=2,440	0,295
Preobez	23,03±3,05	23 (17-29)		
Obez	22,42±3,23	23 (15-29)		
Kronik hastalık durumu				
Evet	23,71±2,73	23 (19-29)	U=2020	0,253
Hayır	22,68±3,15	23 (15-30)		
U: Mann-Whitney U Testi; H: Kruskal-Wallis H Testi; SYİ-2010: Sağlıklı Yeme İndeksi-2010; BKİ: Beden kütle indeksi; *p<0,05				

U: Mann-Whitney U Testi; H: Kruskal-Wallis H Testi; SYİ-2010: Sağlıklı Yeme İndeksi-2010; BKİ: Beden kütle indeksi; *p<0,05