

ÜNİVERSİTE ÖĞRENCİLERİNİN BESİN TAMAMLAYICILARINI KULLANMA DURUMLARI

UNIVERSITY STUDENTS SITUATION OF USING NUTRITION COMPLEMENTS

Fulya AYTEKİN*

*Gazi Üniversitesi Mesleki Yaygın Eğitim Fakültesi Çocuk Gelişimi Aile Ekonomisi Yaygın Eğitimi
Bölümü Aile Ekonomisi ve Beslenme Anabilim Dalı, ANKARA

ÖZET: Üniversite öğrencilerinin besin tamamlayıcılarını kullanma durumu ve buna aldıkları beslenme eğitiminin etkisini saptamak amacıyla 85 beslenme eğitimi alan, 115 beslenme eğitimi almayan 200 öğrenciye anket uygulanmıştır. Beslenme eğitimi alanların % 47.06'sı beslenme eğitimi almayanların % 53.91'i besin tamamlayıcısı kullanmaktadır ($p > 0.05$).

Kullananların % 22.55'i hemen hemen hergün % 28.43 + % 15.69'u haftada bir veya birkaç kez kullanmakta, en çok kullanılan tamamlayıcılar C vitamini, sadece vitamin karışımı ve vitamin karışımı + minerallerdir. Sarımsak, balık yağı, polen, arı sütü ve sinamiki gibi yaygın olmayan besin tamamlayıcıları da belirlenmiştir. Besin tamamlayıcıların, kendini iyi hissetmediği dönemlerde kullandıkları soğuk algınlığının önlenmesi ve enerjinin artırılması amacıyla kullandıklarını, beslenme eğitimi almayanların, beslenme eğitimi alanlara göre vitamin ve minerallerin sağlığa etkisi hakkındaki inanışları daha kuvvetli olduğu, yorgun ve bitkin hissedildiğinde besin tamamlayıcılarına gereksinim olduğuna inandıkları belirlenmiştir ($P < 0.05$).

ABSTRACT: An inquiry has been completed by using 200 students, 85 of which are educated in nutrition and 115 students are not educated in nutrition 47,06 % of nutrition educated ones and 53,91 % of not nutrition educated ones are using nutrition complements. 22,55 % of the users take complements almost every day, 28,43 % + 15,69 % of them take once or a few times in a week. The most commonly used complements are Vitamin C, and only a mixture of vitamins and minerals. Not common nutrition Compliments like Garlic, fish oil, polien bee milk and senna were also, observed. It has been determined that, they take nutrition complements when they do not feel good, to increase their energy and to prevent from flu and that the not nutrition educated ones believe stronger compared to nutrition educated ones about the effect vitamins and minerals to health, and that and that they believe nutrition complements are necessary when they feel tired and exhausted ($P < 0.05$).

GİRİŞ

Çağımız modern yaşam biçiminin getirdiği bir değişme içindedir. Bu değişimin etkileri sağlıkla ve sağlığın ayrılmaz bir parçası olan beslenmede görülmektedir. Bir taraftan gelişen teknoloji laboratuvar olanakları, yeni durumların belirlenmesini gerçekleştirirken, öte yandan hızlı yaşam nedeniyle uygulamalar ve alışkanlıkların değişmesi beslenmede yeni sorunları ortaya çıkarmaktadır. Ayak üstü atıştırılan öğle yemekleri, kahvaltı alışkanlığını kaybetme, aşırı rafine edilmiş hazır yiyecekler, yemekte alkol, taze sebze ve meyvelerin yerini uzun süre bekletilen stoklanmış yiyeceklerin alması, yorgunluk, stres, hastalıkların tedavisinin de daha çok ilaca dayandırılması, kişinin beslenmesini ve gereksinimlerini değiştirmiştir (EGEMEN 1986a). Öte yandan vitaminler, mineraller ile birlikte organizmada bir çok biyokimyasal ve fizyolojik süreçlere katılarak vücudun normal çalışmasında rol oynarlar. Vitaminlerden her hangi biri gerekli miktarda vücuda sağlanmadığında, o vitaminin katıldığı biyokimyasal ve fizyolojik süreçte aksalamalar olur ve yetersizlik hastalıkları ortaya çıkar. Bu nedenle insanın fiziksel, mental ve sosyal yönden tam bir iyilik halinde ve üretken olabilmesi için makro besin öğeleri ile birlikte bütün vitaminleri gerekli miktarda sağlanması zorunludur (EGEMEN 1986b).

Amerika Birleşik Devletlerinde 1955 ve 1977 yıllarında yapılan araştırmaların sonuçlarının karşılaştırılması, beslenme biçimindeki değişme nedeniyle A, C, B1, B2, vitaminlerinin artık yetersiz tüketildiğini ya da günlük alınması gerekli miktarın çok altında eksik besin alındığını göstermektedir (EGEMEN 1986a). Ülkemizde de 1974 Türkiye beslenme araştırmasının sonuçları, vitaminlerin tüketiminin yeterli olmadığını göstermektedir. Özellikle vitamin B2'nin tüketimi oldukça düşük olup, ailelerin ancak % 28.2'si önerilen miktarlarda vitamin B2'yi almaktadırlar (KÖKSAL 1977). Yapılan çalışmalarda besin tamamlayıcılarının adölesan dönem ve sonraki dönemlerde kullandığını göz önüne alırsak, vücudun büyüme ve gelişme hızı bu dönemdeki beslenme gereksinimlerini

belirler. Metabolizma artmıştır. Bu dönemdeki aktivitenin de artmasıyla, günlük total kalori gereksinimi de artmıştır. Bu total kalori uygun besin maddeleriyle karşılanırsa, organizmanın kalori dışındaki diğer beslenme gereksinimleri de karşılanmış olur. Bu dönemde, protein, Fe, riboflavin ve Vitamin A gereksinimlerinde belirgin artma vardır (EGEMEN 1986a).

Adölasanlar üzerinde yapılan bir çalışmada (2451 adölasan) besin tamamlayıcısı kullanma durumu % 66.6'sının kullandığını % 40'ının gün içinde, 3/1 tamamlayıcı kullandıklarını belirtmektedir (SCHUTZ 1982).

Vitaminlerin vücut çalışmasındaki etkileri, biyokimyasal tepkimelerin düzenlenmesi ile ilgili olduğunu belirttik. Vitaminlerin, insan sağlığına etkisini üç grupta toplayabiliriz.

1. Büyümeye yardım.

2. Sağlıklı nesillerin oluşmasına yardım.

3. Sinir ve sindirim sistemlerinin normal çalışması, besin öğelerinin elverişli olarak kullanılması ve vücut direncine yardımdır (BAYSAL 1983).

Sağlıklı bireylerin, tamamlayıcı vitamin ve minerallerden ayrı diyet ile beslenme gereksinimlerini karşılayabilecekleri ile ilgili birçok tavsiyeye rağmen, besin tamamlayıcı kullanımı Amerika Birleşik devletlerinde çok genel bir uygulamadır (BENDER vd. 1992 ; ALLISON 1994). Besin tamamlayıcıları, tablet, kapsül, hap, toz veya sıvı olarak satılan vitamin, mineral ve diğer besin tamamlayıcıları içermektedir (SCHUTZ 1982, ALLISON 1994).

Bodur ve Şahin'in 378 kişi üzerinde Konya'da toplumun ilaç kullanımına ilgi tutumu adlı çalışmalarının sonunda, toplumun % 0.0'u ilaçların etkisine inanmamakta ve bu oranın öğrenim göremeyenlerde artmakta olduğu bildirilmektedir. Yapılan başka bir çalışmada 2000 yılına kadar özellikle iyot yetersizliği hastalıkları, vitamin A yetersizliği ve demir yetersizliği anemisini ortadan kaldırma veya kontrol altına alma amacı vardır. Bu gibi rahatsızlıkların besin tamamlayıcılarıyla ortaya çıkması engellenebilir (PEKCAN 1995, AKGÜN 1995).

Besin tamamlayıcıların, iyi bir beslenme için gerekli olduğu ve büyük dozlardaki besleyicilerin, sağlık için fayda sağladığı konusunda yapılan çalışmalarda yaygın bir inanış olduğunu göstermektedir (ALLISON 1994).

Bazı çalışmalarda, fazladan vitamin ve mineral alınmasına yönelik görüşler çelişkilidir. Bazı araştırmacılar, sağlıklı bir beslenme düzeninde bu mineral ve vitaminlerin yeterince alınabildiğini ileri sürerken bazıları ise kirlenme, toprak özellikleri ve yiyecek işlenmesi sırasındaki kayıplar nedeniyle vitamin eklemesinin yararlı olacağı görüşünü ileri sürmektedirler (ANONYMOUS 1995).

Bu araştırma beslenme eğitimi alan ve almayan üniversite son sınıfta okuyan öğrencilerin, besin tamamlayıcısı kullanıp kullanmadıklarını ve bu konudaki görüşlerini saptamak amacıyla yürütülmüştür.

MATERYAL YÖNTEM

Anket Gazi Üniversitesine bağlı (Mesleki Eğitim Fakültesi, Mesleki Yaygın Eğitim Fakültesi ve Endüstriyel Sanatlar Eğitimi, trikotaj, giyim, aile ekonomisi ve beslenme, çocuk gelişimi ve eğitimi, bilgisayar, aile birimleri tüketimi ve eğitimi bölümlerinden toplam 200 (Beslenme eğitimi alan 85, almayan 115) öğrenci üzerinde yapılmıştır. Anket formları öğrencilerin besin tamamlayıcısı ile görüşlerini ve ilgili sağlık inançlarını, besin tamamlayıcısı kullanım alışkanlıklarını, değerlendirmek için geliştirilmiştir. İstatistiksel değerlendirmede Khi kare, likert tipi ölçek ve t testi kullanılmıştır.

Vitamin ve minerallerin sağlığa etkisi hakkındaki inanışlar ile ilgili kısımdaki sorular için 4 puanlık likert tipi ölçek kullanılmıştır. Bu kısımlara verilen cevaplar 1'den (kesinlikle karşı olan) 4'e (kesinlikle katılıyorum) kadar puanlandı. Ancak "değişik gıdaların alınması bütün vitamin ve mineralleri sağlar" şıkkı, tersi yönde puanlandı. Bu iki kısımdan alınan puanlar yükseldiği oranda, cevap verenlerin, vitamin ve minerallerin bilimce belirlenmeyen sağlık, faydaları sağladığı inancında artmaktadır.

Likert tipi ölçek kullanılan bu Çizelgenin ortalamaları ve standart sapmaları alınmış ve t testi uygulanarak değerlendirilmiştir.

BULGULAR

Bu bölümde; Araştırmaya alınan deneklere ait demografik özellikleri besin tamamlayıcılarından hangilerini kullandıkları, hangi dönemde, hangi amaçla hangi sıklıkta kullandıkları, vitamin ve minerallerin sağlığa etkisi hakkındaki inanışları ile ilgili bilgiler açıklanmıştır.

Öğrencilerin Demografik Özellikleri

Araştırma kapsamına alınan öğrencilerden, beslenme eğitimi alan, % 98.82 kadın, % 1.18'i erkek, beslenme eğitimi almayan % 73.91'i kadın, % 26.09'u erkektir.

Beslenmeye eğitimi alan ve almayan grupta yaş yüzdeleri 19-25 ya arasında toplanmıştır. % 95.29, % 90.43'tür. En uzun yaşadığı yer; Beslenme eğitimi alanların % 61.18'i kent, % 31.76'sı kasaba, % 7.06'sı köy. Beslenme eğitimi almayanlar arasında % 79.3'ü kent, % 16.52'si kasaba, % 4.35'i köyde yaşadıklarını belirtmişlerdir.

Üniversite öğrencilerinin okurken kaldıkları yer, beslenme eğitimi alan ve almayanların (% 63.53, % 51.30) yurttan kaldıklarını belirtmişlerdir.

Çizelge 1. Çalışmaya Katılanların Demografik Özelliklerinin Dağılımları (%)

Demografik Dağılım	n = 85 Beslenme Eğitimi Alan	n = 115 Beslenme Eğitimi Almayan
Cinsiyet		
Kadın	98.82	73.91
Erkek	1.18	26.09
Yaş		
19-25	95.29	90.43
26 >	4.71	9.57
En Uzun Yaşadığı Yer		
Köy	7.06	4.35
Kasaba	31.76	16.52
Kent	61.18	79.13
Okurken Kaldıkları Yer		
Evde	28.24	26.09
Ailemle / Akrabalarda		
Evde Arkadaşlarla	5.88	20.00
Yurtta	6.53	51.30
Evde	2.35	2.61

Öğrencilerin Besin Tamamlayıcısı Kullanıp Kullanmama Durumları

Çizelge 2'de görülebileceği gibi, beslenme eğitimi alanların % 47.06'sı, beslenme eğitimi almayanların % 53.91'i evet cevabını vermişlerdir. Hayır diyenlerin oranı, % 52.94'ü beslenme eğitimi alan, % 46.09'ı beslenme eğitimi almayanların grup olarak belirlenmiştir. İstatistiksel açıdan bakıldığında önemsiz bulunmuştur.

Çizelge 2 : Besin Tamamlayıcısı Kullanıp, Kullanmama Durumlarının Dağılımı

	Evet		Hayır		Genel Toplam	
	S	%	S	%	S	%
Beslenme Eğitimi						
Alan	40	47.06	45	52.94	85	100.0
Beslenme Eğitimi						
Almayan	62	53.91	53	46.09	115	100.0
TOPLAM	102	51.0	98	49.0	200	100.0

X2-3.22 SD-1 P > 0,05

Besin Tamamlayıcılarını Hangi Sıklıkta Kullandıkları

Çizelge 3. genel olarak incelendiğinde öğrencilerin haftada bir kaç kez kullandıkları % 28.43, % 22.55'inin hemen hemen her gün, % 15.69'unun haftada bir, % 23.53'ünün daha seyrek kullandıkları tespit edilmiştir.

Çizelge 3. "Evet" Cevabı Verenlerin Besin Tamamlayıcılarını Hangi Sıklıkta Kullandıklarının Dağılımları

Kullanım Sıklığı	Beslenme Eğitimi Alan		Beslenme Eğitimi Almayan		Genel Toplam	
	S	%	S	%	S	%
Hemen hemen hergün	12	30.00	11	17.74	23	22.5
Haftada bir kaç kez	5	12.50	24	38.71	29	28.4
Haftada bir	4	10.00	12	19.35	16	15.6
Ayda bir	4	10.00	6	9.68	10	9.80
Daha seyrek	15	37.50	9	14.52	24	23.5
Toplam	40	100.0	62	100.0	102	100.0

Kullanılan Besin Tamamlayıcılarının Çeşitleri

Çizelgeye baktığımızda; Beslenme Eğitimi alanlar ve almayanlar arasında sadece vitaminler karışımı kullananlar, % 37.50, % 51.61'dir. Vitamin karışımı + mineraller % 25.00, % 48.38'dir. C vitamini kullanımı % 82.50, % 75.80 dir. C vitamini en çok kullanılan besin tamamlayıcısı olarak kaydedilmiştir. Kalsiyum % 17.50, % 37.09 oranındadır. Sarımsak kullanımı % 52.50 ve % 43.54 olarak belirlenmiştir. Genel olarak bilinmeyen besin tamamlayıcısı oranları düşüktür. Balık yağı, polen, arı sütü, sinamiki; % 16.12, % 11.29, % 4.83, % 4.83'dür.

Öğrencilere besin tamamlayıcısı olarak içinde neler olduğunu bilmeden kullandığınız var mı? sorusuna evet cevabını veren olmamıştır.

Çizelge 4 : Öğrencilerin Kullandığı Besin Tamamlayıcılarının Dağılımları*

Besin Tamamlayıcısı	Beslenme Eğitimi Alan (n=40)		Beslenme Eğitimi Almayan (n = 62)	
	S	%	S	%
Sadece vitaminler karışımı	15	37.50	32	51.61
Vitamin karışımı + mineraller	10	25.00	30	48.38
B kompleks vitaminleri	7	17.50	10	16.12
Vitamin karışımı + demir	9	22.50	8	12.90
C vitamini	33	82.50	47	75.80
Kalsiyum	7	17.50	23	37.09
E vitamini	2	5.00	8	12.90
D vitamini	3	7.50	8	12.90
K vitamini	-	-	2	3.22
Sarımsak	21	52.50	27	43.54
Balık yağı	-	-	10	16.12
Polen	-	-	7	11.29
Arı sütü	-	-	3	4.83
Sinamiki	2	5.00	3	4.83

* Birden çok besin tamamlayıcısı kullananların sayısı % 100 etmediğine dikkat edilmelidir. Sorulan sorulara cevap verenler, o anda birde fazla tamamlayıcı kullanıyorsa, birden fazla tamamlayıcı işaretlemişlerdir.

Çizelgeden de görülebileceği gibi besin tamamlayıcıların hangi dönemde kullanıldıkları incelendiğinde beslenme eğitimi alanların % 60.00'ı kendini iyi hissetmediği zaman, beslenme eğitimi almayanlarda % 58.06 olarak bulunmuştur. Zayıfladığım zaman diyenlerde % 12.50 ve % 20.96, herhangi bir zaman (belli olmuyor) % 12.50 ve % 33.87, doktor tavsiye ettiği zaman cevabını verenler (BE Alan) % 7.50, (BE Almayan) % 25.80 olarak tespit edilmiştir.

Çizelge 5. Besin Tamamlayıcı Kullananların Hangi Dönemlerde Kullandıklarının Dağılımı*

Kullandıkları Dönem	Beslenme Eğitimi Alan (n = 40)		Beslenme Eğitimi Almayan (n = 62)		Toplam (n = 102)	
	Sayı	%	Sayı	%	Sayı	%
- Sınav dönemlerinde	4	10.00	8	12.90	12	11.76
- Kendimi iyi hissetmediğim zaman	24	60.00	36	58.06	60	58.82
- Zayıfladığım Zaman	5	12.50	13	20.96	18	17.64
- Herhangi bir zaman (Belli olmuyor)	5	12.50	21	33.87	26	25.49
- Diğer (Doktor tavsiye ettiği zaman)	3	7.50	16	25.80	19	18.62

* Birden fazla şık işaretlenmiştir.

Çizelge 6'da görülebileceği gibi soğuk algınlığının önlenmesi için diyenler beslenme eğitimi alan ve almayanlar % 55.00 ve % 64.51'dir. Yüksek oranda bu amaca yönelik olarak almaktadır. Enerjinin artırılması, % 22.50, % 51.61, diğer hastalıklar için tedbir olarak görüyorum diyenler % 27.50, % 32.25 olarak belirtilmiştir.

Çizelge 6 : Besin Tamamlayıcılarını Hangi Amaçla Aldıklarının Dağılımları*

Hangi Amaçla Kullandıkları	Beslenme Eğitimi Alan (n = 40)		Beslenme Eğitimi Almayan (n = 62)		Toplam (n = 102)	
	Sayı	%	Sayı	%	Sayı	%
- Enerjinin artırılması	9	22.50	32	51.61	41	40.19
- Soğuk algınlıklarının önlenmesi	22	55.00	40	64.51	62	60.78
- Diğer hastalıklar için tedbir olarak	11	27.50	23	32.25	34	33.33
- Gıdalarda bulunmayanların sağlanması	5	12.50	9	14.51	14	13.72
- Stresin azaltılması	1	2.50	6	9.67	7	6.86
- Doktor tavsiyesi	4	10.00	7	11.29	11	10.78

* Birden fazla şık işaretlenmiştir.

Vitamin ve Minerallerin Sağlığa Etkisi Hakkındaki İnanışları

Çizelge 7'de vitamin ve minerallerin sağlığa etkileri hakkındaki inanışlarının beslenme eğitimi alan ve beslenme eğitimi almayanlara göre ortalamaları ve standart sapmaları belirlenip, t testi uygulanmıştır.

Çizelgeden de görülebileceği gibi beslenme eğitimi alan ve almayan gruptaki inanışlara verilen cevapların sayılarının ortalama ve standart sapmaları belirlenmiştir.

Genel toplam üzerinden incelendiğinde beslenme eğitimi alanların 18.14 ± 20.07 'si, almayanların 20.42 ± 8.26 'sının vitamin ve minerallerin sağlığa etkisi hakkındaki inanışları, beslenme eğitimi almayan grupta daha yüksek bir ortalamanın çıktığını belirlenmiştir.

"C vitamini soğuk algınlıklarını önleyebilir" inanışına beslenme eğitimi alanlar 2.99 ± 1.06 , almayanlar 3.22 ± 0.99 olarak belirlenmiştir. "Yorgun ve bitkin hissediliyorsa ekstra vitaminlere gereksinim vardır." İnanışına beslenme eğitimi alanlar 2.46 ± 0.89 , beslenme eğitimi almayanlarda 2.84 ± 0.92 olarak belirlenmiştir. İstatistiksel olarak önemli olduğu saptanmıştır ($t = 2.9$, $P < 0,05$ "Kanser gibi hastalıklar vitamin ve mineral yetersizliğinden kaynaklanabilmektedir." inanışına beslenme eğitimi alan 2.11 ± 0.83 , almayan 2.06 ± 0.83 olarak bulunmuştur.

Çizelge 7 : Vitamin ve Minerallerin Sağlığa Etkisi Hakkındaki Görüşlerine Verilen Puanların Ortalamaları

İnanışlar	Beslenme Eğitimi Alan (n = 85) Ortalama ± SS	Beslenme Eğitimi Almayan (n = 115) Ortalama ± SS	Önemlilik Durumu
- Ekstra vitamin kuvvet ve enerji sağlar	2.20 ± 0.01	2.62 ± 1.03	t = 4.4*
- Uygun beslenme için insanların tamamlayıcı, vitamin ve mineral almaları gerekir.	1.78 ± 1.03	2.45 ± 1.11	t = 4.4*
- Besin tamamlayıcı stresin azalmasına yardımcı olabilir.	1.89 ± 0.86	2.05 ± 0.97	t = 1.2
- Yorgun ve bitkin hissediliyorsa ekstra vitaminlere gereksinim vardır.	2.46 ± 0.89	2.84 ± 0.92	t = 2.9*
- C Vitamini soğuk algınlıklarını önleyebilir.	2.99 ± 1.06	3.22 ± 0.99	t = 1.6
- Vitamin ve mineralleri ihtiyaçtan fazla tüketerek sağlık korunabilir.	1.24 ± 0.67	1.35 ± 0.74	t = 1.1
- Birçok ruh hastalığının sebebi vitamin eksikliği	1.61 ± 0.83	1.65 ± 0.81	t = 0.3
- Kanser gibi hastalıklar vitamin ve mineral yetersizliğinden kaynaklanabilmektedir.	2.11 ± 0.83	2.06 ± 0.83	t = 0.4
- Değişik gıdaların alınması bütün vitamin ve mineralleri yeterince sağlar.	1.87 ± 1.06	2.17 ± 0.86	t = 2.1*
TOPLAM	18.14 ± 20.07	20.42 ± 8.26	

* P < 0,05 Anlamlı

Likert Tipi Ölçek

Kesinlikle karşı olan 1 Kesinlikle katılıyorum 4 Değişik gıdaların alınması bütün vitamin ve mineralleri sağlar -1

TARTIŞMA

Besin tamamlayıcısı kullanımı ile ilgili yapılan çalışmalarda, üniversite öğrencilerinin en uzun yaşadıkları yer, (beslenme eğitimi alan ve almayanlar) % 61,18 ve % 79.13'le kent olmuştur. Besin tamamlayıcı kullanımında "kent" etkin bir rol oynayabilmektedir. Genellikle okurken kaldıkları yer % 6.53'ü ve % 51.30'u yurtda kaldıklarını belirtmişlerdir. Öğrencilerin yurtlarda yetersiz ve dengesiz bir şekilde beslendikleri çeşitli çalışmalarla ortaya konmuştur. Çeşitli rahatsızlıklar görülebilmekte ve doktor tavsiyesiyle veya kendilerini iyi hissetmedikleri zaman besin tamamlayıcısı kullandıkları belirlenmiştir.

Bu incelemeye katılanların, beslenme eğitimi alan ve almayanların besin tamamlayıcılarını belirtmeleri istenmiştir. Beslenme eğitimi alanlarda, % 82,50'si, almayanlarda % 75.80'ni C vitamini kullandıklarını belirtmişlerdir. Vitamin karışımı + mineraller % 25.00 ve % 48.38 olarak belirlenmiştir. Bu da göstermektedir ki, beslenme eğitimi almayanlarda C vitamini ve vitamin karışımı + minerallerin kullanım oranı yüksektir. Diğer çalışmalarda elde edilen besin tamamlayıcı kullanım değerleri ile karşılaştırılabilir.

Tıp öğrencilerinin % 63'ünün "sürekli", genellikle veya "bazen" çoklu vitaminleri aldıkları belirlenmiştir (AL-LISON 1994). Alabamada ki kolej öğrencilerinin % 54'ünün "düzenli" veya "ara sıra" kullanıcılar olduğunu (VICKERY v.d. 1985). Minesota kolejindeki evli öğrencilerin % 56'sının besin tamamlayıcıların düzenli olarak, veya "akut sorunları" için aldıkları (BOOTMAN 1980) ve Colorado da 19 ila 50 yaşları arasındaki yetişkinlerin % 80'inin son iki yılda besin tamamlayıcısı kullandıkları saptanmıştır.

NHANES II'den alınan veriler, 18 ile 50 yaşları arasındaki yetişkinlerin vitamin ve mineral besin tamamlayıcısı kullanım oranının % 28.9 ile 38.1 arasında olduğunu göstermektedir (KOPLAN, 1986).

Besin tamamlayıcı olarak, literatürde maya, deniz tuzu, lesitin, protein tozu, alfa alfa, buğday, jermi ve kelp kullanımlarının olduğu kaydedilmiştir (READ 1990). Bu çalışmada; üniversite öğrencileri arasında beslenme eğitimi almayanlarda balık yağı, polen, arı sütü, sinamiki'nin de kullanıldığı kaydedilmiştir. Diğer çalışmalarda 25 - 35 yaşlar arasında multivitaminin kullanımı % 36.0 55-80 yaşlar arasında ise % 32.0 olarak bulunmuştur (SOWERS 1986).

Yapılan bir çalışmada; multivitaminlerin % 35.6 oranında tüketildiği, vitamin C'nin % 33.3, vitamin E % 22.9, B kompleks vitaminleri % 20.7 vitamin B12 % 10.4 oranında tükettikleri saptanmıştır (SCHUTZ 1982).

Besin tamamlayıcılarını genellikle kendilerini iyi hissetmedikleri zaman, sınav dönemlerinde ve zayıfladıkları zaman kullandıklarını belirtmişlerdir. Hangi amaçla alındığına bakıldığında soğuk algınlıklarının önlenmesi %

55.0, % 64.51'i enerjinin artırılması olarak belirlenmiştir. Besin tamamlayıcısı kullanıp kullanmama durumu incelendiğinde "Evet" cevabını veren beslenme eğitimi alan grup % 47.06, beslenme eğitimi almayan grup % 53.91 olarak belirlenmiştir. Beslenme eğitimi almayanların besin tamamlayıcısı kullanım oranı beslenme eğitimi alanlara göre daha yüksektir. Kullanma sıklığı, hemen hemen hergün, haftada birkaç kez ve haftada bir şıkları üzerinde yoğunlaşmıştır.

Vitamin ve minerallerin sağlığa etkisi hakkındaki inanışlarına baktığımızda; C vitamininin soğuk algınlığını önlediği her iki grupta da önemli ekstra vitamin kuvvet ve enerji sağladığı besin tamamlayıcıların stresin azalmasına yardımcı olduğu konusundaki inanışların beslenme eğitimi alan ve almayanlar arasındaki ortalamalar yüksek bulunmuştur. Literatürde de desteklenmektedir.

Schutz, kolej öğrencilerinin besin tamamlayıcılarını stresten kurtulmak, enerji, canlılık veya kuvvetin artırılması ve hastalıkların önlenmesi için besleyici olarak aldıklarını belirlenmiştir (SCHUTZ 1982).

SONUÇ VE ÖNERİLER

Topluluklarda görülen besin tamamlayıcı kullanım alışkanlığı ve sağlık inançları ile ilgili bir sonuç ortaya koyabilmek için daha fazla araştırmaya gereksinim vardır. Gıda tamamlayıcısı kullanmayan üniversite öğrencileri kullananlara göre, gıda tamamlayıcılarının sağlık üzerindeki yararları ile ilgili daha güçlü inançlara sahiptirler. Verilecek beslenme eğitimiyle, doğal olarak vitamin ve minerallerin vücuda alınması sağlanmalı, vücuda yeteri kadar alınmadığında eksiklik belirtilerinin ortaya çıkmasını engellemek için besin tamamlayıcısı alınmalıdır. İncelenen öğrenciler üniversite dördüncü sınıf öğrencileri olduklarından, beslenme ve sağlık ile ilgili görüşlerinin üniversitede ve aileden aldıkları düşünülmektedir. Eğitimin önemli kademelerinde olan kişilerin, doktor, hemşire, beslenme uzmanı gibi kişilerin besin tamamlayıcıların neler olduğunu ve ne zaman kullanılması gerektiğini, bu tamamlayıcıların kullanımına sebep olan nitelikleri bilmeleri gerekmektedir. Yazılı ve sözlü basından besin tamamlayıcıları hakkında bilgilerin verilmesi, eczacıların bu konuda bilgilendirilip, satış yaptığı kişilere gerekli uyarıları yapmaları sağlanmalı, beslenme kademelerinde çalışan insanların bu konuda hizmet içi eğitime alınmaları gerekmektedir. Afiş ve broşürlerle besin tamamlayıcıları tanıtılmalıdır. Orta öğretimde beslenme derslerinin daha kapsamlı ve anlaşılır dilde anlatılması sağlanmalıdır. Bu ve buna benzer çalışmalar yapıldığı sürece besin tamamlayıcıları daha iyi tanınacak ve uygulamalar doğru yolda olacaktır.

KAYNAKLAR

- AKGÜN, SEVAL 1995 A Vitamini ve Çocuk Sağlığı, Doktor, *Genel Tıp Derteme Dergisi*, III, 1 : 48,54.
- ALLISON, L.E, AND EDVART T, S. 1994 Food Supplement Use and Retated Beliefs, *Journal of Nutrition*, 26, 4 : 259-265.
- ANOMYNOUS 1995 Beslenme Eğitiminde Temel Bilgiler, *Actuel Medicine*, III, 4 : 36-39
- BAYSAL, AYŞE 1983 *Vitaminler*, Beslenme, ANKARA : Çağ Matbaası Hacettepe Üniversitesi yayınları A/13, IV:144.
- BENDER M.M., A.S. LEVY, R.E. SCHUCKER E.D. YETLEY 1992 Trends in Prevalence And Magnitude of vitamin and mineral suplement usege and correlation with health status *journal of the American Dietetic Association*, 92 : 1096-1101.
- BODUR, S., ŞAHİN, K.T. 1994 Konya'da Toplumun ilaç kullanımı ile ilgili tutumu, *sendromil*, 3:27-29.
- BOOTMAN, L.J., and A. I. WERTHEIMER 1980 Patterns of vitamin usage in a sample of university students *journal of the American dietetic Association*, 77: 58-60.
- EGEMEN, AYTEN 1986a *Organizmada Vitamin Gereksinimini Artıran Durumlar Vitaminlerin Sağlığımızdaki Önemi*, İSTANBUL: 9-35.
- EGEMEN, AYTEN 1986a *Vitaminlerin Sağlığımızdaki Önemi*, Vitaminlerin Sağlığımızdaki Önemi, İSTANBUL: 3.
- KOPLAN, J.P., J. LANNEST, P. M. LAYDE and G.L. RUBIN 1986 Nutrient Intake And Supplementation in the United States (NHANES II), *American Journal Public healdh*, 76:287-289.
- KÖKSAL, ORHAN 1977 *Türkiye 1974 Beslenme Sağlık ve Gıda Tüketimi Araştırma Raporu*, ANKARA : Hacettepe Üniversitesi.
- PEKCAN, GÜLDEN 1995 Beslenme Sorunları ve Çözüm Yolları, *Actuel medicine*, III, 3.
- READ, M.H., S. JEOR, K, SEYMOUR and B. SCOTT. 1990 Supplementation proctices of group of patients with cancer, *Journal of the American Dietetic Association*, 90: 278-279.
- SCHUTZ, G.H., M. READ, R. BENDEL, V.S. BHAUA, I. HARRİLL J.E.
- MONAGLE, E.T. SHEEHAN and B.R. STANDAL 1982 Food Supplement usage in seven western states, *the American Journal of clinical nutrition*, 36 : 897-901.
- SOWERS, M.R., and R.B. WALLACE 1986 Contribution of water and diet supplements to nutrient intake, *journal of the American Dietetic Association*, 86 0 1192-1195.
- VICKERY, E.C. J.A. PHILLIPS and M.A. CRENSHAW 1985 Evaluation of dietary practies of college women based on expressed concern for one's dietary habits, *Journal of the American Dietetic Association*, 85, 613-615.