

## 19-65 YAŞ ARASI YETİŞKİN BİREYLERİN DİYET ÜRÜN TÜKETİM DURUMLARININ BELİRLENMESİ

Aylin Çerçi<sup>1</sup>, Ayşegül Çakmak Aksan<sup>1</sup>, Damla Gümüş<sup>1</sup>, İlker Pazarbaşı<sup>1</sup>

<sup>1</sup>Hacettepe Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Fakültesi, Beslenme ve Diyetetik Bölümü

### GİRİŞ

Yağ ve enerji alımını azaltarak boya uygun beden ağırlığını korumak amacıyla, düşük kalorili yiyecek ve içeceklere (diyet ürün) yönelik tüketim alışkanlığı 1960'larda başlamış ve giderek artış göstermiştir. Günümüz tüketicisinin sağlıklı yaşam ve formunu koruma isteği, hem yaşam şeklinde hem de tüketim tercihlerinde değişiklikler yapmasına; iş ve günlük hayatında sağlıklı beslenme ve spora daha fazla önem göstermesine neden olmuştur. Bu gelişmelere paralel olarak, diyet ürünlerin tüketimi oldukça artmış ve bu ürünleri tercih edenlerden oluşan yeni bir pazar ortaya çıkmıştır. Besin endüstrisi, doğal besinlerin bileşimini değiştirerek özel ürünlerin üretimi ve çeşitlerini artırmaya yönelmiştir (1). Bu ürünler “diyet” veya “light” adı ile tüketiciye sunulmaktadır. Bunları; yağı azaltılmış veya şeker yerine yapay tatlandırıcı kullanılmış ve posa (lif) eklenmiş ürünler oluşturmaktadır (2). Bu doğrultuda çalışmanın amacı; bireylerin diyet ürünleri tercih durumları, nedenleri ve hangi ürünleri tercih ettiklerinin belirlenmesidir.

### YÖNTEM

Ankara ilinde yaşayan 19-65 yaş arası, 117 gönüllü birey (46 erkek, 71 kadın) çalışmanın örneklemini oluşturmuştur. Bireylere genel özelliklerini ve diyet ürün tüketim durumları ile tüketim nedenlerini sorgulayan bir anket formu uygulanmıştır. Boy uzunluğu (m) ve vücut ağırlığı (kg) ölçümleri alınmış ve beden kütle indeksleri (BKI-kg/m<sup>2</sup>) hesaplanmıştır. Verilerin istatistiksel analizleri için SPSS 22.0 paket programı kullanılmıştır.

### BULGULAR

Çalışmaya katılan bireylerin yaş ortalaması 32.2±9.94 yıl, vücut ağırlığı ortalamaları 67.4±14.90 kg ve BKİ ortalamaları 23.4±4.23 kg/m<sup>2</sup>'dir (Bkz. Tablo 1).

**Tablo 1.** Bireylerin cinsiyete göre yaş (yıl), ağırlık (kg) ve BKİ (kg/m<sup>2</sup>) ölçümlerinin ortalama (X), standart sapma (SD), alt-üst değerlerinin dağılımı

| Ölçümler                 | Erkek (n=46) |           | Kadın (n=71) |           | Toplam (n=117) |           |
|--------------------------|--------------|-----------|--------------|-----------|----------------|-----------|
|                          | X±SD         | alt-üst   | X±SD         | alt-üst   | X±SD           | alt-üst   |
| Yaş (Yıl)                | 33.6±9.62    | 21-59     | 31.2±10.11   | 19-68     | 32.2±9.94      | 19-68     |
| Vücut Ağırlığı (kg)      | 79.9±12.59   | 54-110    | 59.3±9.77    | 44-103    | 67.4±14.90     | 44-110    |
| Boy (cm)                 | 176.4±6.76   | 157-190   | 164.6±6.26   | 152-180   | 169.3±8.64     | 152-190   |
| BKI (kg/m <sup>2</sup> ) | 25.7±3.99    | 19.1-39.4 | 21.9±3.70    | 16.2-36.5 | 23.4±4.23      | 16.2-39.4 |

Bireylerin sadece %38.5'i diyet ürün kullanmayı tercih ederken, kadınların diyet ürünleri erkeklere oranla daha fazla kullanmayı tercih ettiği saptanmıştır (%32.6 E, n=46; %42.3 K,

n=71, p=0.034). Bireylerin diyet ürünleri tüketim nedenleri, birden fazla cevap üzerinden değerlendirmeye alınmış ve %17.9'unun formunu korumak, %14.5'inin zayıflama, %12'sinin tadını sevmesi nedeniyle tercih ettikleri görülmüştür. En sık tercih edilen diyet ürünlerin ise; bisküvi, diyet içecekler ve light süt olduğu görülmüştür (sırasıyla %29.1, %28.2, %16.2). Diyet ürün tüketim tercihlerinin BKI ve eğitim seviyesine göre farklılık göstermediği (p>0.05), ancak gelir düzeyi arttıkça ürün tüketiminin istatistiksel açıdan anlamlı şekilde arttığı saptanmıştır(p=0.002).

## TARTIŞMA

Günümüzde diyabet, obezite, hipertansiyon, hiperkolestrolemi, mide-barsak gibi beslenme ile ilişkili sağlık sorunları giderek artmaktadır. Bu artış kişilerin beslenmelerine dikkat etmeleri gerektiği farkındalığını artırmıştır (2). Boran ve ark (3) çalışmalarında, çalışan ve çalışmayan kadınların diyet ürün tercihleri ve bu konudaki görüşleri incelenmiştir. Araştırma sonucunda, kadınların her zaman kullandıkları diyet ürünler; %78.9 kepekli kraker, %61.4 tatlandırıcılar ve diyet margarinler, %54.3 kepekli bisküvi, %50.8 yoğurt olduğu belirlenmiştir. Aynı çalışmada katılımcıların diyet ürünleri çok kullanmalarına karşın yeterince tanımadıkları, yarar ve zararlarını bilmedikleri, diyet ürünlerin kilo aldırmayacağı görüşünde oldukları tespit edilmiştir (3). Bir başka çalışmada (4) araştırmaya alınan bireyler, düşük enerji içerikli besinler arasında en çok bisküvi (%37,4), daha sonra içecek (%34,7) ve kepek ekmeği (%27,8) satın aldıklarını belirtmişlerdir. Demircioğlu ve ark. (5) 50 yaş ve üstündeki bireylerin diyet ürünlerini kullanma durumları ve bu ürünlere yaklaşımlarını saptamak amacıyla 117 kişi üzerinde yaptıkları araştırmada, araştırmaya katılan bireylerin %64.1'ine piyasada satılan diyet ürünlerin diyetisyen/doktor tarafından önerildiği, önerilen diyet ürünlerini %64'ünün kullandığı, diyet ürünlerini kullananların %54.1'inin bu ürünlerin yararını gördükleri, %39.6'sının ise bu konuda kararsız oldukları bulunmuştur. Diyet ürünlerini kullanarak yarar görenlerin gördükleri yararlar incelendiğinde; tansiyonu dengelediği (%30.8), kan kolestrolünü düşürdüğü (%26.9), daha zinde ve sağlıklı hissettirdiği (%26.9), sağlıklarını dengelediği (%23.1) belirtilmiştir. Ayrıca ağırlık kaybına yardımcı olduğu, kilo almayı önlediği, kan şekerini düzenlediği, genel şikayetleri azalttığı, kan trigliserit düzeyini düşürdüğü ve hastalıklarını kontrol altına aldığı da belirtilen diğer yararlar arasında bulunmaktadır. Ünal ve ark (4) çalışmalarında, katılımcıların düşük enerji içerikli besinleri satın alırken etiketlerini incelemekte, düşük kalorili gıdaları formlarını korumak için tercih ettiklerini ve tanınmış iyi bir marka olmasına dikkat etmeleri istatistiksel olarak anlamlı bulunmuştur (p<0.005). Bireylerin diyet ürün tercih etme sebepleri sırasıyla, zayıflamak için, kendilerini daha sağlıklı hissetmek, dengeli ve sağlıklı beslenmek için, düşük kalorili gıdalar diğer gıdalara göre daha sağlıklı oldukları için, düşük kalorili gıdaların ağırlık alımını engellediği için ve düşük kalorili gıdaları tadı güzel olduğu için olduğu belirlenmiştir (4). O'Sullivan ve ark (6) çalışmalarında ise; enerji yoğunluğu azaltılmış (374 kkal) ve standart (567 kkal) öğünler karşılaştırılmış ve enerji yoğunluğu azaltılmış grupta öğünü beğenme durumunun %30 azaldığı belirtilmiştir.

## SONUÇ VE ÖNERİLER

Diyet ürün kullanımı her geçen gün artmaktadır. Diyet ürünlerin enerji miktarları, doğal ürünlere göre %25-60 oranında azaltılmıştır. Ayrıca kepek içermelerinden dolayı tokluk hissi vermesi nedeniyle daha az yemeye teşvik etmektedir. Ancak; diyet olsalar dahi, gıdalar ölçüsüz tüketilmemelidir. Diyet ürünler de belli bir enerji içeriğine sahiptirler. Aşırı tüketildiğinde toplam enerji alımı artacağından hem obeziteye, hem de kan şekeri regülasyonunda bozulmalara yol açabilmektedir. Bu nedenle diyet ürünler ve içerikleri ile ilgili toplumun bilinçlendirilmesi ve bilgi düzeyinin artırılması hedeflenmeli, aynı zamanda

tüketicilerin beğenme durumlarında azalmaya neden olmayacak ürünlerin geliştirilmesi desteklenmelidir.

## KAYNAKLAR

1. Uylaşer, V., Tamer, C.E., Çopur, U. (2002). Düşük Kalorili (Light) Boza Üretimini Araştırılması. *Gıda*, 7(7), 119-122.
2. Kilo Verme Amaçlı Enerjisi Kısıtlanmış Gıdalar Tebliği. *Türk Gıda Kodeksi. Resmi Gazete*, 24620, 33-36.
3. Boran, Ş., Baykan, S., Baykan, N. (2000). Çalışan ve Çalışmayan Kadınların Light Ürünleri Tercihleri ve Bu Konudaki Görüşleri. *Mesleki Eğitim Dergisi*, 4(8),63-77.
4. Yılmaz K, Ünal S. (2007) Tüketicilerin Düşük Kalorili (Light) Ürünlere Yönelik Tutumları -Erzurum İlinde Pilot Çalışma. Atatürk Üniversitesi, İİBF, İşletme ABD.
5. Demircioğlu, Y., Bulduk, S. (2003). Elli Yaş ve Üzeri Bireylerin Diyet Ürünlerini Kullanma Durumları ve Bu Ürünlere Yaklaşımlarını Saptamaya Yönelik Bir Araştırma. V. KALINKARA (Der.) II. *Ulusal Yaşlılık Kongresi* 9-12 Nisan 2003 Denizli: Denizli Belediyesi ve Pamukkale Üniversitesi Yaşlı Sorunları Araştırma Derneği.
6. O'Sullivan, HL., Alexander, E., Ferriday, D., Brunstrom, JM. (2010). Effects of repeated exposure on liking for a reduced-energy-dense food. *Am J Clin Nutr.* 91(6):1584-1589.