

Gıda takviyeleri kullanım alışkanlıklarının değerlendirilmesi Evaluation of food supplements usage habits

Eda Kılıç Kanak^{1,*} , Seda Nur Öztürk¹ , Yağmur Özdemir¹ , Kübra Asan¹ ,
Suzan Öztürk Yılmaz¹ 

¹ Sakarya Üniversitesi, Gıda Mühendisliği Bölümü, Sakarya, Türkiye

Özet

Bu araştırmanın amacı, ülkenin her bölgesinden tüketici fikri alınıp gıda takviyeleri hakkında tüketim sıklığının ve miktarının belirlenmesidir. Araştırma sonucunda ulaşılan veriler Minitab programı ile ortalama, olasılık değeri (p değeri), yüzde değerleri ve ki-kare (χ^2) önemlilik testi kullanılarak değerlendirme yapılmıştır. Yapılan anket sonuçlarında 800 kişiden %35.3'ünün gıda takviyesi kullandığı belirlenmiştir. Tüketicilerin takviye kullanım sıklığı %45.1 oranında günde 1-2 defa olarak belirlenmiştir ($p > 0.05$). Gıda takviyesi kullanan tüketicilerin %39.4'ünün kullanım sebebi bağışıklık sistemini güçlendirmesidir ($p < 0.05$). Tüketicilerin %44.3'ü vitaminlerden takviye aldığını belirtmiştir ($p < 0.05$). Bununla beraber takviye kullanan tüketicilerin %46.2'si gıda takviyelerinden fayda gördüğünü belirtmiştir ($p < 0.05$). Katılımcılar %52.87 oranında gıda takviyelerinden uzak durulmalıdır ifadesine katılmadığını belirtmiştir ($p < 0.05$). Kullanıma başlangıç aşamasında ise %59.7 oranında doktorların tavsiyesi ile başladığı görülmüştür.

Anahtar kelimeler: Gıda takviyeleri, Tüketici, Anket

1 Giriş

Gıda takviyeleri; yeterli miktarda tüketilmeyen besinlerin hap, tablet, kapsül ve sıvı formlarda tüketilmesidir. Bu takviyeler vitamin, mineral, yağ asitleri, fonksiyonel gıdalar ve bitkisel gıdalar olabilmektedir. Ek olarak kullanılan gıdaların çoğunluğu insan vücudunda olumlu sonuç vermektedir. Bunlardan bazıları kan değerlerinin doğru bir şekilde yükselmesi, çocuklarda büyüme gözlenmesi ve enerji vermesi olarak söylenebilir. Ancak bazı takviye edici gıdalar ise oldukça ciddi zararlar verebilmektedir. Bunun sebebi doğru kullanımda bulunmama, doğru satıcılardan almamak ve ek olarak kullanılan gıdaların alerjik reaksiyon göstermesi olabilmektedir. Gıda takviyeleri ek olarak kozmetik amaçlı, düzenli beslenmeye yardımcı, bağışıklık sistemini güçlendirme ve bazı hastalıkları iyileştirme amacıyla kullanıldığı belirtilmiştir [1].

Gıda takviyeleri;

- Normal beslenme ile vücudumuza alamadığımız besin öğelerini takviye etmek için
- Çeşitli hastalıklar ve mazeretler nedeniyle normal seviyenin üzerinde ihtiyaç duyduğumuz besin öğelerini takviye etmek için
- Çeşitli hastalıklar, gıda alerjisi veya gıda intoleransı nedeniyle belirli bir gıda grubu tüketemediğimiz ve dolayısıyla bu gıdalardan elde edemediğimiz besin öğelerini takviye etmek için

Abstract

The aim of this research is to determine the frequency and amount of consumption about food supplements by taking consumer ideas from every region of the country. The data obtained as a result of the research were evaluated using the Minitab program, using the mean, probability value (p value), percentage values and chi-square (χ^2) significance test. The frequency of supplement use of consumers was determined as 45.1% 1-2 times a day ($p > 0.05$). The reason for using 39.4% of consumers who use food supplements is that they strengthen the immune system ($p < 0.05$). 44.3% of consumers stated that they took supplements from vitamins ($p < 0.05$). In addition, 46.2% of consumers using supplements stated that they benefited from food supplements ($p < 0.05$). The participants stated that 52.87% did not agree with the statement that food supplements should be avoided ($p < 0.05$). In the initial phase of use, it was observed that 59.7% started with the advice of doctors.

Keywords: Dietary supplements, Consumer, Survey

- Bitkisel gıda ağırlıklı beslenme modelini benimseyen (vejetaryenler) kişilerde ortaya çıkabilecek bazı besin öğelerinin eksikliğini takviye etmek için

- Belirli bir yaşın üzerinde olan ve bazı hastalıklara yakalanma riski olan kişilerin bu hastalıkların önlenmesinde ya da geciktirilmesinde ihtiyaç duyduğu besin öğelerini takviye etmek için gıda yerine geçmeyen, doktor kontrolünde tüketilmesi ve kullanılması gereken ürünlerdir.

İnsan ihtiyaçlarının en temellerinden biri olan beslenme, hem bireysel ve toplum sağlığın korunması hem de sağlam, sağlıklı ve güçlü bir neslin yetiştirilmesi için kilit bir unsurdur. Kişilerin sağlığını ve gücünü koruyacak bir beslenme ise ancak dengeli, yeterli ve doğal besinlerle mümkündür.

Günümüzde artan nüfus, iş yoğunluğu vb. etmenlerden dolayı insanların beslenmesinde aksamalar olmaktadır ve bunun sonucunda da gıda takviyelerine ihtiyaç duyulmaktadır.

Aynı zamanda gelişen iletişim olanakları ile gıda takviyelerine olan ilgiyi arttırmıştır. Bu ilginin artmasının diğer sebeplerinden bahsedecek olursak, takviyelerin doğal olduğu, güvenli olduğu ve yan etkisinin olmadığı düşüncesi, buna ek olarak kolay ulaşılabilmesi (hekim tarafından reçetelendirilme zorunluluğu yoktur, internet, süpermarket vb. yerlerden kolay temin edilebilir) söylenebilir [2].

* Sorumlu yazar / Corresponding author, e-posta / e-mail: edakilic@sakarya.edu.tr (E. Kılıç Kanak)
Geliş / Recieved: 21.08.2020 Kabul / Accepted: 15.11.2020 Yayımlanma / Published: 15.01.2021
doi: 10.28948/ngmuh.783613

Tablo 1. Katılımcılara ait genel bilgiler

		Kadın		Erkek		Toplam	
		Sayı	%	Sayı	%	Sayı	%
Yaş	12-18	113	14,12	30	3,75	143	17,87
	19-25	314	39,25	90	11,25	404	50,5
	26-35	77	9,625	33	4,125	110	13,75
	36-50	86	10,75	22	2,75	108	13,5
	50 ve üzeri	27	3,375	8	1	35	4,375
Eğitim Durumu	İlkokul	25	3,125	4	0,5	29	3,625
	Ortaokul	14	1,75	4	0,5	18	2,25
	Lise	165	20,62	49	6,125	214	30,12
	Ön lisans veya lisans	388	48,5	112	14	500	62,5
	Yüksek lisans ve üzeri	25	3,125	14	1,75	39	4,875
Medeni Durum	Evli	187	23,37	42	5,25	229	28,62
	Bekar	430	53,75	141	17,62	571	71,35
İkamet Bölgesi	Marmara	445	55,62	123	15,37	568	71
	Ege	46	5,75	14	1,75	60	7,5
	Akdeniz	13	1,625	2	0,25	15	1,875
	İç Anadolu	39	4,5	13	1,625	52	6,5
	Karadeniz	50	6,25	22	2,75	72	9
	Doğu Anadolu	17	1,75	7	0,875	24	3
	Güneydoğu Anadolu	7	0,875	2	0,25	9	1,125
	Çalışma Durumu	Evli	134	16,75	85	10,62	219
Hayır	146	18,25	18	2,25	164	20,5	
Öğrenciyim	337	47,12	80	10	417	52,12	

Bununla beraber günümüzde birçok kişi kendi kararları ile beslenme miktarını yeterli kılmak, daha sağlıklı ve dinç olmak, sahip oldukları hastalıklarını tedavi etmek veya hastalığı önlemek amacıyla gıda takviyesi kullanmaktadır. Yani besin desteklerinin/suplemenların kontrolsüz olarak kullanımı söz konusudur. Besin desteklerinin bu şekilde kontrolsüz olarak kullanımının güvenliği sorgulanmalıdır [3].

Bu çalışmada insanların gıda takviyeleri konusunda takviye edici gıdaların tüketim sıklığı ve tercih durumunu etkileyen faktörlerin belirlenmesi amaçlanmıştır.

2 Materyal ve metod

2.1 Araştırmanın evreni

Bu araştırma Türkiye genelindeki her bölgeden katılımcıları kapsamaktadır (Tablo 1). Çalışma cinsiyet, yaş ve bölgeyi içeren sorular ile başlamaktadır. Bu sorular ışığında gıda takviyesi kullanımının cinsiyet, yaş ve bölgeye bağlı kullanım oranları ve bilinç düzeyleri karşılaştırılarak belirlenmiştir. Anket çalışması toplamda 800 kişiye ulaşmıştır. Anket çalışmasında toplam 800 katılımcı bulunmaktadır. 800 kişinin 617'si kadın, 183'ü erkektir.

Çalışmaya katılan kişilerin %17,87'si 12-18; %50,5'i, 19-25; %13,75'i 26-35; %13,5'i 36-50 yaş arasında ve %4,43'si 50 yaş ve üzerindedir.

Katılımcıların %71'i Marmara; %7,5'i Ege; %1,87'si Akdeniz; %6,5'i İç Anadolu; %9'u Karadeniz; %3'ü Doğu Anadolu; %1,12'si Güneydoğu Anadolu bölgesinde ikamet etmektedir.

2.2 Araştırmanın yöntemi

Çalışmada; veri toplama yöntemi olarak “anket çalışması” yöntemi kullanılmıştır. Çalışma verileri anket formu ile Mart-2020 ve Nisan-2020 tarihleri arasında her yaş grubuna ulaşabilmek amacıyla online yollarla (Google forms) ve okulumuz öğrencilerine ve bölümümüz öğrencilerine ders esnasında bizzat araştırmacı gözetiminde uygulanmıştır. Araştırmaya katılan kişilerin doğru ve tarafsız cevap verdikleri kabul edilmiştir. Anket iki bölümden oluşmaktadır; birinci bölümde genel bilgiler başlığı altında kişilerin bilgileri ile gıda takviyesi bilinç düzeyi, tüketim sıklığı ve alışkanlıklarını tespit etmek amacıyla sıklık sorular yöneltilmiş, ikinci bölümde ise bilinç düzeyini ölçmek amacıyla “katılıyorum”, “katılmıyorum” ve “kısmen katılıyorum” seçeneklerinden birinin işaretlenmesi istenmiştir.

2.3 Veri analizi

Sakarya Üniversitesi kapsamında yapılan Gıda takviyeleri kullanım alışkanlıkları anketine ilişkin, alınan yanıtların istatistiksel değerlendirilmesi amacıyla “MINITAB 17” paket istatistik programı kullanılmıştır. Anket sonucundan elde edilen verilerin istatistiksel değerlendirilmesinde ortalama, yüzde değerleri (%) ve ki-kare (χ^2) önemlilik testi kullanılmıştır. P değeri 0,05'ten küçük ise istatistiksel olarak “Anlamlı bir fark var” kabul edilmiş ve değerlendirilmiştir.

Tablo 2. Gıda takviyesi kullanım durumu ve sıklığına ilişkin oranlar

	Kadın		Erkek		Toplam	
	Sayı	%	Sayı	%	Sayı	%
Gıda Takviyesi Kullanım Durumu						
Evet	213	26.62	69	8.625	282	35.25
Hayır	404	50.5	114	14.25	518	64.75
Gıda Takviyesi Kullanım Sıklığı						
Günde 1-2 defa	445	55.62	123	15.37	568	71
Haftada 1-2 defa	46	5.75	14	1.75	60	7.5
Ayda 1-2 defa	13	1.625	2	0.25	15	1.875

$\chi^2 = 5.800; p = 0.049$

Tablo 3. Katılımcıların gıda takviyelerini kullanma ve kullanmama sebeplerine ilişkin oranlar

	Kadın		Erkek		Toplam	
	Sayı	%	Sayı	%	Sayı	%
Gıda Takviyesi Kullanma Sebebi						
Sağlığa faydası olduğunu düşündüğüm için	105	13.12	21	2.625	126	15.75
Enerji verdiği için	15	1.875	11	1.375	26	3.25
Kilo kontrolü için	27	3.375	19	2.375	46	5.75
Bağışıklık sistemini güçlendirdiği için	105	13.12	16	2	121	15.12
Cevap vermeyenler.	377	47.12	116	14.5	493	61.62
$\chi^2 = 22.646 p = 0.00$						
Gıda Takviyesi Kullanmama Sebebi						
Ne olduğunu bilmiyorum.	121	15.12	36	4.5	157	19.62
Fiyatını pahalı buluyorum.	79	9.875	21	2.625	100	12.5
Sağlıklı olduğuna inanmıyorum.	196	24.5	60	7.5	256	32
Besin alerjisi.	14	1.75	2	0.25	16	2
Cevap vermeyenler.	207	25.87	64	8	271	33.87

3 Bulgular ve tartışma

Bu bölümde “genel bilgiler” başlığı altında katılımcıların kişisel bilgileri, gıda takviyeleri hakkında bilgi ve tüketim durumları ile tüketim alışkanlıklarına dair sonuçlar yer almaktadır.

3.1 Katılımcılara ilişkin genel bilgiler

Bu bölümde katılımcıların cinsiyetine göre yaş, eğitim durumları, medeni durumları, ikamet bölgeleri, çalışma durumlarına ait bilgiler sayısal ve yüzdesel olarak verilmiştir.

Anket çalışmasında toplam 800 katılımcı bulunmaktadır. 800 kişinin 617’si kadın, 183’ü erkektir. Çalışmaya katılan kişilerin %50.5’i, 19-25 yaş arasındadır. Katılımcılar eğitim durumu olarak %62.5 oranında önlisans veya lisans öğrenimi görmüş veya görmektedir. Ankete katılanların %71.35’ inin medeni durumu bekarlıdır. Anket katılımcılarının %52.12’i öğrencilerden oluşmaktadır

Yapılan bir çalışmada katılımcıların %38.2’si gıda takviyesi kullandıklarını, %61.8’i gıda takviyesi kullanmadıklarını belirtmiştir. Bu durumda yapılan çalışmada aynı şekilde aynı yaş gruplarına yapılmıştır. Kullanım durumuna ilişkin sonuçlara bakıldığında örnek olarak alınan çalışmaya katılan katılımcıların gıda takviyesi kullanım oranının daha fazla olduğu görülmektedir [3].

Diğer bir çalışma ise fitness yapan kişileri kapsamaktadır. Fitness yapan 136 kişiye gıda takviyesi kullanıp kullanmadıkları sorulmuştur. Cevap verenlerden %86.8’i evet yanıtını verirken, %13.2’si hayır cevabını vermiştir. Bizim çalışmamıza göre oransal olarak oldukça

fazla evet yanıtı alınmıştır. Fitness yapan kişiler kullanım durumlarını, vücut geliştirmelerine yardımcı olduğu ve enerji sağladığı için kullandıklarını belirtmişlerdir [4].

Anket çalışmasında katılımcılara ‘Gıda takviyelerini ne sıklıkla kullanıyorsunuz?’ sorusu yöneltilmiştir. Cevap olarak %71 oranında günde 1-2 defa, %7.5 oranında haftada 1-2 defa ve %1.87 oranında ayda 1-2 defa yanıtı alınmıştır. Kadınların %55.62’i günde 1-2 defa gıda takviyesi kullanırken erkeklerin %15.37’inin günde 1-2 defa kullandığı tespit edilmiştir ($\chi^2 = 5.800; p < 0.05$).

İstanbul genelinde yapılan bir araştırmaya bakıldığında tüketicilerin vitaminleri %25 oranında her gün, %31.8 oranında haftada 1-2 gün, %16.8 oranında ayda birkaç gün, %10.8 oranında ayda 1 kez ve hiç kullanmayanların oranı %15.6 olarak belirlenmiştir. Gıda takviyesi olarak düşünüldüğünde anket katılımcılarımızın daha aktif tüketici olduğu gözlemlenmiştir [5].

Tıp ve Mühendislik öğrencilerine yapılan bir anket çalışmasında bitkisel gıda takviyesinin tüketim sıklığı sorulmuştur. Öğrencilerin büyük çoğunluğu hastalandıkları zaman kullandıklarını belirtmişlerdir [6].

Zayıflamak isteyen ve bir hastanenin diyet polikliniğine başvuran 206 kişiyle yapılan bir çalışmada katılımcıların %50.3’ünün sadece diyet yaptıkları durumda zayıflama ürünlerini kullandıklarını belirtmişlerdir. Çalışmaya katılan bireylerin %10.8’i ise ürünleri her gün istedikleri kadar tükettiklerini belirtmişlerdir [7]. Yaptığımız çalışmada katılımcıların %71’i gıda takviyesini günde 1-2 defa kullandıklarını belirtmişlerdir

Tablo 4. Katılımcıların gıda takviyelerini güvenli bulma ve bulmamalarına ilişkin oranlar

	Kadın		Erkek		Toplam	
	Sayı	%	Sayı	%	Sayı	%
Gıda Takviyelerini Güvenilir Bulma						
Evet	92	11.5	38	4.75	130	16.25
Hayır	111	13.87	46	5.75	157	19.62
Kısmen	414	51.75	99	12.37	513	64.12

$\chi^2 = 10.369$; $p = 0.006$

Tablo 5. Kullanıcıların kullandığı gıda takviyelerine ilişkin oranlar

	Kadın		Erkek		Toplam	
	Sayı	%	Sayı	%	Sayı	%
Kullanılan Gıda Takviyeleri						
Vitaminler	111	13.87	30	3.75	141	17.62
Mineraller	56	7	8	1	64	8
Sporcu gıdası	10	1.25	24	3	34	4.25
Fonksiyonel gıdalar	29	3.625	9	1.125	38	4.75
Bitkisel Gıda Takviyesi	36	4.5	5	0.625	41	5.125
Cevap vermeyenler	375	46.87	107	13.37	482	60.25

$\chi^2 = 48.945$ $p = 0.00$

Tablo 6. Kullanıcıların gıda takviyesi olarak kullandıkları vitamin çeşidine ilişkin oranlar

	Kadın		Erkek		Toplam	
	Sayı	%	Sayı	%	Sayı	%
Kullanılan Vitamin Çeşidi						
C vitamini	31	3.875	23	2.875	54	6.75
D vitamini	86	10.75	11	1.375	97	12.125
B12 vitamini	89	11.12	20	2.5	109	13.625
Multivitaminler	31	3.875	7	0.875	38	4.75
Folik asit	18	2.25	-	-	18	2.25
Diğer	22	2.75	6	0.75	28	3.5
Cevap vermeyenler	340	42.5	116	14.5	456	57

Tablo 7. Kullanıcıların gıda takviyesi olarak kullandıkları mineral çeşidine ilişkin oranlar

	Kadın		Erkek		Toplam	
	Sayı	%	Sayı	%	Sayı	%
Kullanılan Mineral Çeşidi						
Kalsiyum	21	2.625	12	1.5	33	4.125
Magnezyum	20	2.5	7	0.875	27	3.375
Demir	96	12	12	1.5	108	13.5
Çinko	15	1.875	4	0.5	19	2.375
Diğer	30	3.75	10	1.25	40	5
Cevap vermeyenler	435	54.375	138	17.25	573	71.625

Tablo 8. Kullanıcıların gıda takviyesi olarak kullandıkları kilo kontrol ürünü çeşidine ilişkin oranlar

	Kadın		Erkek		Toplam	
	Sayı	%	Sayı	%	Sayı	%
Kullanılan Kilo Kontrol Çeşidi						
Protein	3	1.625	27	3.375	40	5
Karbonhidrat	3	0.375	6	0.75	9	1.125
Yağ	1	0.125	4	0.5	5	0.625
Zayıflama ürünleri	23	2.875	7	0.875	30	3.75
Diğer	39	4.875	4	0.5	43	5.375
Cevap vermeyenler	538	67.25	135	16.875	673	84.125

Tablo 9. Kullanıcıların fonksiyonel gıda takviyesi olarak kullandıkları ürün çeşidine ilişkin oranlar

Kullanılan Fonksiyonel Gıda Çeşidi	Kadın		Erkek		Toplam	
	Sayı	%	Sayı	%	Sayı	%
Balık yağı	77	9.625	22	2.75	99	12.375
Probiyotik	29	3.625	8	1	37	4.625
Ginseng	7	0.875	1	0.125	8	1
Diğer	24	3	7	0.875	31	3.875
Cevap vermeyenler	480	60	145	18.125	625	78.125

Tablo 10. Kullanıcıların gıda takviyesi olarak kullandıkları bitkisel ürün çeşidine ilişkin oranlar

Kullanılan Bitkisel Gıda Çeşidi	Kadın		Erkek		Toplam	
	Sayı	%	Sayı	%	Sayı	%
Chia Tohumu	23	2.875	2	0.25	25	3.125
Keten tohumu	8	1	4	0.5	12	1.5
Yeşil çay ekstraktı	76	9.5	15	1.875	91	11.375
Diğer	46	5.75	12	1.5	58	7.25
Cevap vermeyenler	464	58	150	18.75	614	76.75

Tablo 11. Katılımcıların gıda takviyelerine başlamalarındaki etmenler ve fiyat hakkındaki düşünceleri

	Kadın		Erkek		Toplam	
	Sayı	%	Sayı	%	Sayı	%
Sosyal medyada beslenme, diyet vb. üzerine bir sayfa / kanal takip etme durumu.						
Evet	255	31.87	60	7.5	315	39.37
Hayır	362	45.25	123	15.37	485	60.62
Gıda takviyesi kullanmaya nasıl başladıkları						
Doktor tavsiyesi	164	20.62	27	3.375	191	23.87
Eczacı tavsiyesi	9	1.125	4	0.5	13	1.625
Aile arkadaş	48	6	29	3.625	77	9.625
Televizyon internet	25	3.125	14	1.75	39	4.875
Cevap vermeyenler	371	46.37	109	13.62	480	60
Gıda takviyelerinin fiyatları hakkındaki düşünceler						
Normal buluyorum	112	14	37	4.625	149	18.62
Ucuz buluyorum	0	0	3	0.375	3	0.375
Pahalı buluyorum	265	33.12	69	8.625	334	41.75
Fikrim yok	240	30	74	9.25	314	39.25

Tablo 12. Kullanıcıların gıda takviyelerini temin etme şekillerine ilişkin oranlar

Kullanılan Yöntem	Kadın		Erkek		Toplam	
	Sayı	%	Sayı	%	Sayı	%
Eczane	301	37.625	59	7.375	360	45.000
Aktar	28	3.5	5	0.625	33	4.125
Televizyon-internet	14	1.75	17	2.125	31	3.875
Market	16	2	11	1.375	27	3.375
Diğer	20	2.5	10	1.25	30	3.75
Cevap vermeyenler	238	29.75	81	10.125	319	39.875

$\chi^2 = 35.517$; $p = 0.00$

Tablo 3'de yapılan çalışmada katılımcıların gıda takviyesi kullanma sebebine birden fazla cevap verdikleri görülmüştür. Sağlığa faydası olduğunu düşünen 12 kişinin aynı zamanda bağışıklık sistemini güçlendirdiği için de gıda takviyesi kullandıkları görülmüştür. Katılımcılar gıda takviyesi kullanmama sebebine ait soruda ise sadece bir şıkkı seçmişlerdir. Anket çalışmasında gıda takviyesi kullanım

sebebi olarak %15.75 oranıyla sağlığa faydası olduğu için ve ona yakın bir oranla bağışıklık sistemini kuvvetlendirdiği için kullanıldığı belirlenmiştir. Kullanmama sebebi olarak da katılımcılar %32 oranla sağlıklı olduğuna inanmadıklarını belirtmişlerdir.

Tablo 13. Kullanıcıların takviye içeriği ve son kullanma tarihlerine dikkat edip etmemelerine ilişkin oranlar

	Kadın		Erkek		Toplam	
	Sayı	%	Sayı	%	Sayı	%
Kullanıcıların gıda takviyesi satın alırken son tüketim tarihine dikkat etme durumu.						
Evet	304	38	89	11.12	393	49.12
Hayır	25	3.125	11	1.375	36	4.5
Cevap vermeyenler	288	36	83	10.37	371	46.37
Takviye kullananların ürünün içeriği hakkında bilgiye sahip olup olmama durumu.						
Evet	230	28.75	72	9	302	37.75
Hayır	54	6.75	16	2	70	8.75
Cevap vermeyenler	333	41.62	95	11.87	428	53.5

Tablo 14. Katılımcıların devlet denetimlerinin yeterliliği ve denetimlerin kullanım için yeterli görüşlerine ilişkin oranlar

	Kadın		Erkek		Toplam	
	Sayı	%	Sayı	%	Sayı	%
Devlet Denetimlerinin Yeterli Bulunması						
Evet	189	23.625	67	8.375	256	77.125
Hayır	428	53.5	116	14.5	544	22.875
Devlet Denetimlerinin Kullanımı Sağlıklı Kılması						
Evet	96	12	33	4.125	129	16.125
Hayır	229	28.625	67	8.375	296	37

Tablo 15. Kullanıcıların gıda takviyelerini kullanımı sonucu yan etkilere ilişkin oranlar

	Kadın		Erkek		Toplam	
	Sayı	%	Sayı	%	Sayı	%
Karşılaşılan Yan etki Durumu						
Evet	20	2.875	12	1.5	32	4.375
Hayır	245	30.625	68	8.5	313	39.125
Cevap vermeyenler	352	44	103	12.875	455	56.875
Karşılaşılan Yan Etki						
Alerjik reaksiyon	10	1.25	4	0.5	14	1.75
Böbrek taşı oluşumu	-	-	1	0.125	1	0.125
Karaciğer rahatsızlığı	-	-	2	0.25	2	0.25
Kalp ve damar hastalıkları	-	-	3	0.375	3	0.375
Diğer	44	5.5	17	2.125	61	7.625
Cevap vermeyenler	563	70.375	156	19.5	719	89.875

Tablo 16. Kullanıcıların gıda takviyelerinin faydası hakkındaki görüşlerine ilişkin oranlar

	Kadın		Erkek		Toplam	
	Sayı	%	Sayı	%	Sayı	%
Gıda Takviyelerini Faydalı Bulma						
Evet	112	14	51	6.375	163	20.37
Hayır	18	2.25	8	1	26	3.25
Kısmen	138	17.25	26	3.25	164	20.5
Cevap vermeyenler	349	43.625	98	12.25	447	55.875

$\chi^2 = 11.624$; $p = 0.003$

Kadınların %13.12'i sağlığa faydası olduğunu ve bağışıklık sistemin güçlendiği için gıda takviyesini kullandıklarını belirtirken erkeklerde bu oran %2.37 olarak belirlenmiştir ($\chi^2 = 22.646$ $p < 0.001$).

Özel bir hastanede diyet polikliniğine başvuran hastalara ve sağlık personeline uygulanmış bir araştırmada; hastalar kullanım sebebi olarak %45.83 oranında zayıflamak için olduğunu belirtmiş, sağlık personelleri ise kullanım sebepleri olarak % 48.15 oranında gebelik olduğunu belirtmiştir. Gebelik sırasında kullanım amacı olarak bebeğin ve annenin sağlıklı bir hamilelik geçirmesi buna bağlı olarak bağışıklık sistemini korumak ve güçlendirmek amacıyla kullandıklarını

belirtmişlerdir. Anketimizde kullanım sebebi olarak sağlığa faydası ve bağışıklık sistemini kuvvetlendirmesi yüksek payda almıştır. Anketimiz katılımcıları ve sağlık personellerinin kullanım sebeplerinin aynı olduğu düşünülmektedir. Aynı hastanede gıda takviyelerinin neden kullanılmadığı da sorulmuştur. Cevap olarak; hastalardan %93 oranında ihtiyaç duymadım yanıtı alınmıştır.

Sağlık personeli de %71.25 oranında ihtiyaç duymadığını ve bu sebepten kullanmadığını belirtmiştir [2].

Tayvan'da 65 yaş üstü 458 kadın ve 456 erkekle yapılmış araştırmada erkeklerin kullanım nedeni dengesiz olan bes-

Tablo 17. Katılımcıların gıda takviyeleri hakkında bilgi ve bilinç düzeylerine ait oranlar

	Sayı	Kadın %	Sayı	Erkek %	Sayı	Toplam %
Gıda takviyelerinden uzak durulması gerekir.						
Katılıyorum	98	12.25	42	5.25	140	17.5
Katılmıyorum	331	41.375	92	11.5	423	52.87
Kısmen katılıyorum	144	18	33	4.125	177	22.12
Cevap vermeyenler	44	5.5	16	2	60	7.5
$\chi^2 = 6.147; p = 0.046$						
Gıda takviyelerinin çeşitli alerjik hastalıklara yol açma durumu						
Katılıyorum	247	30.875	59	7.375	306	38.25
Katılmıyorum	140	17.5	45	5.625	185	23.12
Kısmen katılıyorum	155	19.375	56	7	211	26.37
Cevap vermeyenler	75	9.375	23	2.975	98	12.25
$\chi^2 = 4.075; p = 0.130$						
Gıda takviyelerinin saklanma koşullarına dikkat edilip ve ona göre muhafaza edilmesi durumu						
Katılıyorum	459	57.375	123	15.37	582	72.75
Katılmıyorum	30	3.75	17	2.125	47	5.875
Kısmen katılıyorum	27	3.375	11	1.375	38	4.75
Cevap vermeyenler	101	12.626	32	4	133	16.62
$\chi^2 = 6.530; p = 0.038$						
Kullanılan gıda takviyelerinde cam ambalajın plastik ambalaja tercih edilmesi durumu						
Katılıyorum	379	47.375	98	12.25	477	59.62
Katılmıyorum	79	9.875	30	3.75	109	13.62
Kısmen katılıyorum	41	5.125	23	2.875	64	8
Cevap vermeyenler	118	14.75	32	4	150	18.75
$\chi^2 = 8.849; p = 0.012$						
Satın alınan gıda takviyelerinin markasına göre tercih edilme durumu.						
Katılıyorum	323	40.375	100	12.5	423	52.87
Katılmıyorum	95	11.875	28	3.5	123	15.37
Kısmen katılıyorum	92	11.5	23	2.875	115	14.37
Cevap vermeyenler	107	13.375	32	4	139	17.37
$\chi^2 = 0.680; p = 0.712$						

lenme alışkanlıklarının yerini doldurmak amacıyla, kadınları ise eklemlerinde oluşan ağrıları azaltmak olduğu belirlenmiştir. Kadınların kullanım amacına çalışmamızdaki yüksek orana sahip olan sağlığa faydası olduğu için kullanıyor denilebilir [8].

Gıda takviyelerinin kullanımına ilişkin Ankara’da yapılan 137 kişilik bir çalışmada kullanım sebebi olarak erkeklerde, zindelik ve bağıışıklığı arttırmak olarak söylenmiştir. Kadınlarda, bağıışıklığı arttırmak, zindelik ve yaşlanmayı geciktirmek amacıyla kullandıklarını belirtmişlerdir. Bu çalışmada da kullanım sebepleri çalışmamızdaki ile örtüşmektedir [8].

Bir çalışmada gıda takviyesi kullanmayan 624 katılımcıya neden kullanmadıkları sorulmuş ve yanıt olarak; %69.1’i ihtiyacı olmadığını söylemiş, %23.6 dışarıdan gıda takviyesi alınmasını uygun görmediklerini belirtmişlerdir. Aynı çalışmada gıda takviyesi kullanan 386 katılımcıya neden kullandıkları sorulmuş ve cevap olarak; %29’u sağlığına faydası olduğu için kullandığını ve %20.1’i zihinsel performansı arttırdığı için kullandığını belirtmiştir. Gıda takviyesi tüketen katılımcıların tüketme sebeplerinden ilki çalışmamızdaki kullanım sebebiyle aynıdır

Anket çalışmasında katılımcılara Gıda Takviyeleri Sizce Güvenilir mi? sorusu sorulmuş ve %16.25 oranında ‘Evet’, %19.62 oranında ‘Hayır’, %64.12 oranında ‘Kısmen’ cevabı alınmıştır. Anket çalışması sonucunda katılımcıların çoğu

gıda takviyelerini kısmen güvenilir bulmaktadır. Kadınların %51.75’i gıda takviyelerini kısmen güvenilir bulurken erkeklerin %12.37’i kısmen güvenilir bulmaktadır ($\chi^2 = 10.369; p < 0.05$).

Yapılan bir çalışmada İstanbul ilinde 4 farklı sosyo-kültürel grubu temsil eden 1000 kişilik bir gruba ‘Vitaminlerde fiyat mı güvenilirlik mi daha önemlidir?’ sorusu sorulmuş ve %12.9 oranında ‘fiyat’, %34.8 oranında ‘güvenilirlik’, %37.6 oranında ‘her ikisi de’ ve %11.1 oranında ‘fikrim yok’ cevabı alınmıştır. İlgili çalışmadan elde edilen sonuç vitamin kullanımında fiyat ve güvenilirliğin aynı oranda önemli olduğu görülmüştür. [5].

Tablo 5’de yapılan çalışmada katılımcılar sadece bir şıkkı seçmişlerdir. Anket çalışmasında katılımcılara ‘Hangi gıda takviyelerini kullanıyorsunuz?’ sorusu sorulmuş olup %17.62 oranında ‘vitamin’, %8 oranında ‘mineral’, %4.25 oranında ‘sporcu gıdası’, %4.75 oranında ‘fonksiyonel gıda’, %5.12 oranında ‘bitkisel gıda’ ve %60.25 oranında boş cevap alınmıştır. Kadınların %13.87’i vitamin kullandığını belirtirken erkeklerin ise %3.75’inin kullandığı tespit edilmiştir. Kadınların erkeklere göre daha fazla vitamin kullandığı sonucuna ulaşılmıştır ($\chi^2 = 48.945 p < 0.05$).

Tablo 6’da yapılan çalışmada katılımcılar sadece bir şıkkı seçmişlerdir. Anket çalışmasında katılımcılara ‘Hangi vitamini kullanıyorsunuz?’ sorusu sorulmuş olup %6.75

oranında ‘C vitamini’,%12.12 oranında ‘D vitamini’,%13.62 oranında ‘B12 vitamini’,%4.75 oranında ‘Multivitamin’,%2.25 oranında ‘Folik asit’,%3.5 oranında ‘diğer vitamin türleri’ ve %57 oranında boş cevap elde edilmiştir.

Yapılan bir çalışmada 4 farklı sosyo-kültürel yapıya sahip yerleşim bölgelerinde ikamet eden 1000 kişi ile yapılan bir anketten; %38 oranında ‘kombinasyonlar’,%13.7 oranında ‘A,D,E,K vitaminleri’,%11.5 oranında ‘B vitamini’,%17.9 oranında ‘C vitamini’,%18.9 oranında ‘diğer vitaminler’ cevapları alınmıştır. İlgili çalışma ile anket çalışmamız kıyaslandığında D ve B vitamini kullanım oranları arasında paralellik görülmektedir [5].

Tablo 7’de yapılan çalışmada katılımcılar sadece bir şıkkı seçmişlerdir. Anket çalışmasında katılımcılara ‘Hangi minerali kullanıyorsunuz?’ sorusu sorulmuş olup %4.12 oranında ‘Kalsiyum’, %3.37 oranında ‘Magnezyum’, %13.5 oranında ‘Demir’, %2.37 oranında ‘Çinko’, %5 oranında ‘Diğer’ ve %71.62 oranında boş cevap elde edilmiştir. İzmir Katip Çelebi Üniversitesi Narlidere 4 No’lu Eğitim Aile Sağlığı Merkezi’ne başvuran 18-65 yaş arası hastalara yapılan bir çalışmada ‘Hangi tür gıda takviyeleri alıyorsunuz?’ sorusuna %30.8 oranında ‘Magnezyum’, %26.2 oranında ‘Demir’, %7.7 oranında ‘Kalsiyum’, %7.7 oranında ‘Çinko’, %2.3 oranında ‘Selenyum’, %0.8 oranında ‘Krom’, cevapları alınmıştır. İlgili çalışma ile anket sonuçları kıyaslandığında kişilerin kullandıkları mineral çeşitlerinde ve kullanım oranlarında paralellik görülmektedir [9].

Tablo 8’de yapılan çalışmada katılımcılar sadece bir şıkkı seçmişlerdir. Anket çalışmasında katılımcılara ‘Kilo kontrol ürünü kullanıyorsanız hangisini kullanıyorsunuz?’ sorusu sorulmuş olup %5 oranında ‘Protein’, %1.12 oranında ‘Karbonhidrat’, %0.62 oranında ‘Yağ’, %3.75 oranında ‘Zayıflama Ürünleri’, %5.37 oranında ‘Diğer’ ve %84.12 oranında boş cevap elde edilmiştir. Anket sonuçlarına göre soruyu cevaplayan katılımcıların çoğu diğer seçeneğinde belirttikleri ürünleri tercih etmişlerdir.

Tablo 9’da yapılan çalışmada katılımcılar sadece bir şıkkı seçmişlerdir. Anket çalışmasında katılımcılara ‘Fonksiyonel gıda ürünü kullanıyorsanız hangisini kullanıyorsunuz?’ Sorusu sorulmuş olup %12.37 oranında ‘Balık Yağı’, %4.62 oranında ‘Probiyotik’, %1 oranında ‘Ginseng’, %3.87 oranında ‘Diğer’ ve %78.12 oranında boş cevap elde edilmiştir.

Trakya bölgesinde yaşayan ve farklı sosyokültürel yapıya sahip 1010 kişi ile gerçekleştirilen anketlerde katılımcılara ‘Gıda takviyesi olarak balık yağı kullandınız mı / kullanıyor musunuz?’ sorusu sorulmuş olup 386 katılımcıdan %30.1 oranında ‘Evet’, %69.9 oranında ‘Hayır’ cevabı alınmıştır [10]. Anket çalışmamızda soruya cevap veren katılımcıların çoğunun balık yağını tercih ettikleri görülmektedir. Bu durumda ilgili çalışma ile paralellik gözlemlenmektedir.

Tablo 10’da yapılan çalışmada katılımcılar sadece bir şıkkı seçmişlerdir. Anket çalışmasında katılımcılara ‘Hangi fonksiyonel gıda çeşidini kullanıyorsunuz?’ sorusu sorulmuş olup %3.12 oranında ‘Chia tohumu’, %1.5 oranında ‘Keten tohumu’,%11.37 oranında ‘Yeşil çay ekstraktı’, %7.25

oranında ‘Diğer’ ve %76.75 oranında boş cevap elde edilmiştir.

35-45 yaş arası obez kadınlarla yapılmış bir çalışmada ‘Herhangi bir bitkisel zayıflama ürünü kullanıyor musunuz?’ sorusu sorulmuş olup ‘Evet’ cevabı aldıkları katılımcılara ‘Tercih ettikleri ürünü ve sıklığını yazmaları istenmiştir. Çalışma sonucunda; ‘Bitki çayları’ için %62 oranında ‘Her gün’, %22 oranında ‘haftada 3-4 gün’, %16 oranında ‘Haftada 1-2 gün’ cevapları alınmıştır. ‘Keten tohumu’ için %10 oranında ‘Her gün’, %30 oranında ‘Haftada 1-2 gün’, %46 oranında ‘15 günde 1’, %10 oranında ‘Daha seyrek’ ve %4 oranında ‘Hiç’ cevabı alınmıştır. ‘Chia tohumu’ için %4 oranında ‘Her gün’, %20 oranında ‘Haftada 1-2 gün’, %40 oranında ‘15 günde 1’, %32 oranında ‘Daha seyrek’ ve %4 oranında ‘Hiç’ cevabı alınmıştır. ‘Yulaf’ için %4 oranında ‘Her gün’, %4 oranında ‘Haftada 3-4 gün’, %16 oranında ‘Haftada 1-2 gün’, %36 oranında ‘15 günde 1’, %20 oranında ‘Daha seyrek’ ve %20 oranında ‘Hiç’ cevabı alınmıştır. Günlük kullanım oranlarına bakıldığında en çok kullanılan ‘Bitki Çayı’ olarak görülmektedir. İlgili çalışma ve anket arasında paralellik görülmektedir [3].

Tablo 11’de yapılan çalışmada katılımcılar sadece bir şıkkı seçmişlerdir. Çalışmamızda katılımcılarımıza yönelttiğimiz sosyal medyada diyet, beslenme vb. üzerine bir sayfa veya kanal takip ediyor musunuz sorusuna çoğunluk %60.62 oranıyla hayır cevabını verirken, %39.37’lik kısım ise evet cevabı vermiştir.

Takviye kullanan katılımcıların kim tavsiyesiyle kullanmaya başladıklarına ilişkin sorunun cevapları sırasıyla %23.87’lik oranla doktor tavsiyesi, %9.62’lik oranla aile-arkadaş tavsiyesi, %4.87’lik oranla televizyon-internet ve %1.62’lik oranla eczacı tavsiyesi şeklinde sıralanmaktadır. Bu sonuçların yanında %60’lık kısım ise bu soruyu cevaplandırmamıştır.

Gıda takviyelerinin fiyatları konusundaki katılımcıların düşünceleri %41.75’lik oranla pahalı olduğuna yöneliktir. Ucuz olduğunu düşünen katılımcı sayısı ise %0.37 gibi oranla oldukça düşüktür.

Son yıllarda sağlık programlarındaki artış ve izlenme oranlarının artması, bu programda yer alan uzmanlara olan güven ve ilgi tüketicilerde algı değişmesine neden olmaya başlamıştır. Çalışmada, araştırmaya katılan kadınların görsel medyada yer alan uzman görüşlerine güvenmeleri ile bu ürünleri satın almaları arasında istatistiksel açıdan anlamlı bir ilişki tespit edilmiştir. Bu durum katılımcıların hem uzman kişilerin tavsiyesine hem de televizyon-internet aracılığı ile takviye kullanımına yönlendirilmeye örnek verilebilir. Veriler çalışmamız ile kıyaslandığında da birbirine paralel cevapların elde edildiği görülür [11].

Tablo 12’de yapılan çalışmada katılımcılar sadece bir şıkkı seçmişlerdir. Anket çalışmasında katılımcılara ‘Gıda takviyelerini nereden satın alırsınız?’ sorusu sorulmuş olup %3.12 oranında ‘Eczane’, %1.5 oranında ‘Aktar’, %11.375 oranında ‘Televizyon-internet’, %7.25 oranında ‘Market’, %76.75 oranında ‘Diğer’ ve %39.87 oranında boş cevabı alınmıştır. Yapılan çalışmada kadınların %37.62’i gıda takviyelerini eczanelerden temin ederken erkeklerin ise %7.37’inin eczanelerden temin ettiği tespit edilmiştir.

Kadınların erkeklere göre eczaneleri daha fazla tercih ettiği belirlenmiştir ($\chi^2 = 35.517$ p < 0.05).

İzmir Katip Çelebi Üniversitesi Narlıdere 4 No'lu Eğitim Aile Sağlığı Merkezi'ne başvuran 18-65 yaş arası hastalara yapılan bir çalışmada katılımcılara 'Gıda takviyelerinizi nereden temin ediyorsunuz?' sorusu sorulmuş olup %83.1 oranında 'Eczane', %6.9 oranında 'Market', %3.8 oranında 'İnternet sitesi', %3.2 oranında 'Aktar' ve %3.1 oranında 'Spor salonu' cevabı alınmıştır. İlgili çalışma ile anket sonuçları kıyaslandığında temin yöntemlerine verilen cevapların oranları farklılık göstermektedir [9].

Gıda takviyesi satın alımlarda son tüketim tarihine dikkat edenlerin oranı %49.12 iken, dikkat etmeyenlerin oranı ise %4.5'dir. Bu soruyu cevaplandırmayanların oranı da %46.37 şeklindedir.

Kullanıcı bilincini ölçtüğümüz bir diğer soru olan kullandığınız ürünün içeriği hakkında bilginiz var mı sorusuna verilen cevapları incelediğimizde %37.75'lik çoğunluğun evet cevabı verdiği, bunun yanında %8.75'lik kısım ise hayır cevabı vermiştir. %53.5'lik katılımcı da bu soruyu cevaplandırmamıştır.

Bu konuyla ilgili daha önce yapılmış bir çalışmada katılımcılara yöneltilen gıda ürünü satın alırken etiket bilgilerini okur musunuz sorusuna %30.5 hiçbir zaman, %49 bazen ve %20.5 her zaman cevabına vermiştir. Bu sonuçlara göre etiket konusunda bizim katılımcılarımızın daha duyarlı olduğunu söyleyebiliriz [12].

Anket çalışmasında katılımcılara Devletin gıda takviyeleri hakkında gerekli standartlar ve denetimleri yaptığını düşünüyor musunuz? sorusu sorulmuş ve %77.12 oranında 'Evet', %22.87 oranında hayır cevabı alınmıştır. Anket sonucunda katılımcıların çoğu yapılan denetimleri yeterli bulmaktadır.

Çalışmada katılımcılara Kullandığınız ürünün Sağlık Bakanlığı tarafından onaylı olması onu tamamen sağlıklı kılar mı? sorusu sorulmuş ve %16.12 oranında 'Evet', %37 oranında 'Hayır', ve %46.87 oranında da boş cevap verilmiştir. Anket sonucunda katılımcıların kullanılan ürünün devlet tarafından denetim yapılması onu tamamen sağlıklı kıldığı konusunda net bir kararda olmadıkları görülmüştür.

Tablo 15'de yapılan çalışmada katılımcılar sadece bir şıkkı seçmişlerdir. Anket çalışmasında katılımcılara 'Kullandığınız gıda takviyesinin herhangi bir yan etkisini gördünüz mü?' sorusu sorulmuş olup %4.37 oranında 'Evet', %39.12 oranında 'Hayır' ve %56.87 oranında boş cevap alınmıştır. 'Evet' cevabı verenler katılımcılara 'Ne gibi bir yan etkiyle karşılaştınız?' sorusu yönetildi. Soruya

%1.75 oranında 'Alerjik Reaksiyon', %0.12 oranında 'Böbrek taşı oluşumu', %0.25 oranında 'Karaciğer rahatsızlığı', %0.37 oranında 'Kalp ve damar hastalıkları', %7.62 oranında 'Diğer' ve %89.87 oranında boş cevap verildi. Anket sonuçlarına göre soruyu cevaplayan katılımcıların çoğu herhangi bir yan etki görmediklerini belirtmiştir.

Anket çalışmasında katılımcılara 'Gıda takviyelerinin faydasını gördünüz mü?' sorusu sorulmuş olup %20.37 oranında 'Evet', %3.25 oranında 'Hayır', %20.5 oranında 'Kısmen' ve %55.87 oranında boş cevabı alınmıştır. Yapılan

çalışmada kadınların %14'ü, erkeklerin ise %6.37'i evet cevabını vermiştir. Kadınların erkeklere göre gıda takviyelerini daha faydalı bulduğu gözlemlenmiştir ($\chi^2 = 11.624$; p<0.05).

İstanbul ilinde bulunan 2 farklı spor salonunda 20 erkek ve 20 kadın olmak üzere toplam 40 kişi ile yapılmış bir çalışmada 'Besin takviyesi kullanımının yararlı olduğunu düşünüyor musunuz?' sorusuna %62.5 oranında 'Evet', %22.5 oranında 'Kararsız' ve %15 oranında 'Hayır' cevabı alınmıştır. İlgili çalışma ile anket çalışmamız kıyaslandığında paralellik görülmektedir [13].

Anket katılımcılarının büyük çoğunluğu gıda takviyelerinden uzak durulmalıdır sorusuna %52.87'lik oranda katılmıyorum cevabı verirken %17.5'lik kısım ise katılıyorum cevabı vermiştir. Kadın katılımcıların %41.37'i, erkeklerin %11.5'i katılmıyorum cevabını vermişlerdir. Sonuçlara göre kadınların erkeklere göre gıda takviyesi kullanımına daha yatkın olduğu söylenebilir ($\chi^2=6.147$; p<0.05). Katılımcılar gıda takviyelerinin alerjik rahatsızlara yol açar sorusuna %38.25 oranında katılıyorum cevabını vermiştir. Kadınların %30.87'i, erkeklerin %7.37'i katılıyorum cevabını vermiştir. Bu durumda gıda takviyesinden kaynaklı alerjik reaksiyonla karşılaşma durumları açısından kadın ve erkekler arasında istatistiksel olarak fark olmadığı saptanmıştır ($\chi^2=4.075$; p>0.05).

Gıda takviyelerinin uygun şekilde muhafaza edilip edilmediğini sorduğumuz soruda katılımcılar, %72.75'lik oranla katılıyorum cevabı vermiştir. Kadınların %57.37'i, erkeklerin %15.37'i katılıyorum yanıtını vermiştir. Bu durumda kadınların uygun koşullarda muhafaza etmeye daha dikkat ettikleri söylenebilir ($\chi^2=6.530$; p<0.05). Katılımcıların takviye satın alırken ambalaja göre tercihlerinin değişip değişmediğini sorduğumuzda da çoğunluk %59.62'lik oranla katılıyorum cevabını vermiştir.

Kadınların %47.35'i, erkeklerin %12.25'i katılıyorum cevabını vermiştir. Sonuçlara bakıldığında kadın tüketicilerin ambalaj materyaline daha fazla önem verdiği anlaşılmaktadır ($\chi^2=8.849$; p<0.05). Satın alımlarda markaya dikkat ediyor musunuz sorusunda katılımcıların %52.87 gibi bir oranla katılıyorum cevabı verdiği görülmüştür. Kadınların %40.375'i, erkeklerin ise %12.5'inin markaya göre tercih yaptığı; bu durumda satın alırken markaya önem verme açısından kadın ve erkekler arasında istatistiksel olarak fark olmadığı belirlenmiştir ($\chi^2=0.680$; p>0.05).

Yapılan bir çalışmada katılımcıların %55.00'lik kısmı "Ambalajda üretici firma isminin bulunması" ifadesine Çok Önemli olarak cevap vermişlerdir. %31.70'lik kısmı Önemli demekle yetinmiş, %11.70'lik kısmı Ne Önemli Ne Önemsiz, %1.70'lik kısmı Önemli Değil olarak cevap vermişlerdir. Bizim çalışmamızda markaya göre tercih edilme durumu %52.87 olduğu göz önüne alındığında cevapların çok yakın olduğu görülmektedir [14].

4 Sonuçlar

Yapılan anket kapsamında gıda takviyeleri tüketim oranı oldukça düşük çıkmıştır. Buna sebep olarak gıda takviyeleri hakkında insanların yanlış, yetersiz bilgiye sahip olmaları ve devlet tarafından yapılan denetimlerin tüketiciler tarafında güvenilir bulunmaması gösterilebilir. Gıda takviyeleri satın

almırken etiket bilgilerine dikkat edilme oranı yüksektir ancak yeterli değildir. Bu bilincin artırılması eğitim seviyesi ile alakalı olabilmektedir. Anket kapsamında ulaşılan kişilerin büyük çoğunluğunu kadınların oluşturmasından dolayı yüzdelik dilimlerde kadınların oranları daha fazladır. Buna bakılarak kadınların erkeklere göre bilinç düzeyinin daha olduğu yargısına kesin olarak varılamaz.

Çıkar çatışması

Yazarlar çıkar çatışması olmadığını beyan etmektedir.

Benzerlik oranı (iThenticate): %10

Kaynaklar

- [1] A. Petroczi, G. Taylor and D. P. Naughton, Mission Impossible? Regulatory and enforcement issues to ensure safety of dietary supplements. *Food and Chemical Toxicology*, 49, 393-402, 2011. <https://doi.org/10.1016/j.fct.2010.11.014>.
- [2] S. K. Bakan, Çankırı Özel Karatekin Hastanesi sağlık personeli ve diyet polikliniğine başvuran hastalarda gıda takviyelerinin kullanımı üzerine bir araştırma. Yüksek Lisans Tezi, Gazi Üniversitesi, Besin Analizleri ve Beslenme Anabilim Dalı, Türkiye, 2013.
- [3] E. V. Er, Gıda takviyeleri kullanımının belirlenmesi üzerine bir araştırma. Yüksek Lisans Tezi, Tekirdağ Namık Kemal Üniversitesi, Gıda Mühendisliği Anabilim Dalı, Türkiye, 2019.
- [4] A. Mermertaş, Spor merkezlerinde fitness egzersizi yapan bireylerin doping ve gıda takviyeleri hakkındaki bilgi düzeylerinin belirlenmesi. Yüksek Lisans Tezi, Hitit Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Türkiye, 2019.
- [5] F. Coşkun ve H. Turhan, İstanbul'da vitamin kullanım alışkanlıkları ve bu alışkanlıkları etkileyen faktörler üzerine bir araştırma. *Marmara Pharmaceutical Journal*, 4(1), 21-28, 2010.
- [6] Y. Yavaş, A. H. Sezgin, S. Bilget, H. Aras, B. Varol, U. Demir ve A. Musmul, Esogü Tıp ve Mühendislik Fak. 2. sınıf öğrencilerinin besin destekleri ve bitkisel ürün kullanımını konusundaki tutumlarının araştırılması, *Türk Tıp Öğrencileri Araştırma Dergisi*, 1(3), 59-66, 2019.
- [7] S. Nas Can, Beden kitle indekslerine göre bireylerin diyet ürünler kullanma durumları ile bilgi düzeylerinin saptanması. Doktora Tezi Haliç Üniversitesi, Beslenme Bilimleri Anabilim Dalı, Türkiye, 2012.
- [8] F. Bozkurt Bekoğlu ve A. Ergen, Türkiye'de besin destek ürünlerine yönelik görüşler ve tüketici profilini tanımlamaya yönelik bir araştırma. *İşletme Araştırmaları Dergisi*, 8(1), 323-341, 2016.
- [9] N. S. Karadağ, Aile sağlığı merkezine başvuran 18-65 yaş arası bireylerin gıda takviyesi alım davranışları ve ilişkili etmenlerin değerlendirilmesi. Tıpta Uzmanlık Tezi, İzmir Katip Çelebi Üniversitesi Tıp Fakültesi. Aile Hekimliği Anabilim Dalı, Türkiye, 2019.
- [10] H. Martin, 35-45 yaş arası obez kadınlarda bitkisel hayıflama ürünleri kullananlar ve kullanmayanların antropometrik ölçümler açısından değerlendirilmesi. Doktora Tezi, Haliç Üniversitesi, Beslenme ve Diyetetik Anabilim Dalı, 2018.
- [11] C. Ö. Dölekoğlu, A. Şahin ve F. H. Giray, Kadınlarda fonksiyonel gıda tüketimini etkileyen faktörler: Akdeniz illeri örneği, *Tarım Bilimleri Dergisi*, 21, 572-584, 2015.
- [12] M. Babaoğlu, A. Şener ve E. B. Buğday, Tüketici profili ve bilinç düzeyi araştırması. Tüketici profili, eğilimleri ve davranışlarının analizi, TC Gümrük ve Ticaret Bakanlığı, Tüketici akademisi projesi, 2016.
- [13] B. Çavdar, Y. Cinel, B. Bayazıt ve O. Yılmaz, Fitness merkezlerinde egzersiz yapan bireylerin supplement kullanımı ile ilgili görüşlerinin belirlenmesi. *Muş Alparslan Üniversitesi Uluslararası Spor Bilimleri Dergisi*, 2(2), 19-28, 2018.
- [14] B. Değirmenci, E. Yavuz, Gıda ambalajlarının tüketici satın alma davranışına etkisi. Yüksek Lisans Tezi, Bahçeşehir Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Türkiye, 2019.

