

Pandeminin Beslenmeye Etkisi

Serdar ÖZDEMİR ¹

Sayın Editör,

Derginizin 2023 yılı ikinci sayısında yayınlanan “COVID-19 Korkusu, Beslenme ve Egzersiz Alışkanlıklarını Etkiler Mi? Genç Yetişkinler Üzerine Bir Araştırma” isimli bireylerdeki korona virüs korkusunun, yeme bozukluğu riski, beslenme ve fiziksel aktivite alışkanlıklarındaki değişim ile ilişkisini değerlendiren Hamurcu tarafından hazırlanan yazıyı büyük bir ilgi ile okuduk (1). Yazara ve editör ekibine bu ilginç ve literatürü güzel özetleyen yazıdan dolayı teşekkür ediyoruz. Bununla birlikte yazının tartışmasına katkı sunabilecek pandemi döneminde beslenme bozuklukları hakkında birkaç hususa değinmek isteriz.

SARS-CoV-2 salgını, dünya nüfusunu etkileyen ciddi, benzeri görülmemiş değişikliklere neden oldu. Salgın sürecinde hareketlilikteki kısıtlamalar, sosyal mesafe önlemleri ve sürekli sosyal önlemler, dramatik yaşam tarzı değişikliklerine neden oldu ve küresel ölçekte fiziksel ve psikolojik sağlığı etkiledi (2).

Yeme motivasyonu, beslenme alışkanlıkları, gıda alımı ve hazırlanması ile ilgili davranışlar hakkında farklı ülkelerde pek çok çalışma yapıldı (3). Pandemi ve beslenme arasındaki bağlantı, farklı kaygılar nedeniyle dikkat çekmeye başladı. Örneğin, beslenmeyi bağışıklık sistemi ve hastalığın ağır formlarını geliştirme riski ile ilişkilendiren farklı çalışmalar ilginç sonuçlar ortaya koydu. Ayrıca; D vitamini eksikliği veya C vitamini seviyeleri ile COVID-19 semptomlarının şiddeti arasında ilişki olabileceği bildirildi (4). Beslenme alışkanlığıyla ilişkili olan obezite ve kardiyovasküler olaylar, diyabet, hipertansiyon gibi obezite ile ilgili hastalıklar da COVID-19 açısından kötü prognozla ilişkilendirildi (5). Genel olarak, beslenme durumu ile hastalık şiddeti arasındaki potansiyel ilişki, diyet değişikliği için bir motivasyon kaynağı olabilir. Yeme davranışında farklılıklar ortaya çıkarabilecek daha iyi bir sağlık durumu arayışının yanı sıra, pandeminin ruh hali, zihinsel ve duygusal sağlık üzerindeki etkisi gıda alımını ve seçimlerini de etkileyebilir. Duygu durum bozukluğu, kaygı veya depresyonu olan bireylerde yeme davranış bozuklukları yaygındır.

Aslında, ruh hali ve duygular gıda alımının ana itici güçleri olarak kabul edilmiştir. Olumlu veya olumsuz ruh hallerinde yenen yemek miktarı, nötr bir ruh halinde yenen yemeklerden önemli ölçüde daha fazladır. Stres, depresyon ve üzüntü durumlarında görülen, daha sağlıklı atıştırmalıklar yerine tatlılara yönelik artan tercihler de dahil olmak üzere artan kalori alımı ile zayıf beslenme seçenekleri anlamlı şekilde ilişkilendirilmiştir (6). Güncel COVID-19 salgını sırasında yapılan araştırmalar, ruh hali ve stresin yeme alışkanlıklarını etkilediği hipotezini desteklemektedir. Örneğin, Fransız lisans öğrencileriyle yapılan bir çalışma, karantinanın ilk haftasındaki stresin, aşırı yeme veya diyet kısıtlaması gibi uyumsuz yeme davranışlarının daha sık görülmesi ile ilişkili olduğunu raporladı (7). Yine Fransa’da yapılan bir araştırma, karantina koşullarının ruh haline göre motive edilen gıdaların; yani işlenmiş et, tatlı içecekler ve alkollü içeceklerin seçimini artırdığını gösterdi (8). İtalya’da yapılan bir çalışma sonucu yazarlar; katılımcıların yarısının, pandemi sırasında yiyecekleri bir rahatlık aracı olarak kullandıklarını veya daha iyi hissetmek için yiyecek alımının arttığını bildirdi (9).

Pandeminin beslenmeye etkisi hakkında diğer bir bakış açısı da gıdaya erişim ve tedarigi açısından olmalıdır. Birleşmiş Milletler 2015 yılında, 2030 yılını hedef belirleyerek Sürdürülebilir Kalkınma Hedeflerini tanımladı. On yedi başlık altında toplanan bu hedeflerin ikinci başlığı Açlığa Son başlığıdır. Burada gıdaya erişimde en savunmasız gruplar; kentlerde yaşayan yoksul bireyler, kırsal bölgelerde yaşayanlar, göçmenler ve mülteciler, kayıt dışı çalışanlar, çatışma bölgelerindeki bireyler olarak tanımlanmaktadır. Pandemi döneminde gıdaya talebin artması ve üretimde mevsimlik tarım işçilerine ihtiyaç duyan bazı ülkelerde pandemi tedbirlerinin iş gücü eksikliğine yol açması gibi nedenlerle gıda arzında da dalgalanmalar olmuştur (10). Tüm bu nedenlerle pandemi öncesinde gıda erişimi kısıtlı olan bireyler, pandemi döneminde daha fazla sorun yaşamışlardır.

1 Sağlık Bilimleri Üniversitesi, İstanbul Ümraniye Sağlık Uygulama ve Araştırma Merkezi, İstanbul, Türkiye

Sorumlu Yazar / Corresponding Author: Serdar ÖZDEMİR, e-mail: dr.serdar55@hotmail.com
Geliş Tarihi / Received: 11.05.2023, Kabul Tarihi / Accepted: 19.10.2023

Yazarların Katkıları: Fikir/Kavram: S.Ö.; Tasarım: S.Ö.; Veri Toplama ve/veya İşleme: S.Ö.; Analiz ve/veya Yorum: S.Ö.; Literatür Taraması: S.Ö.; Makale Yazımı: S.Ö.; Eleştirel İnceleme: S.Ö.

KAYNAKLAR

1. Hamurcu P. COVID-19 korkusu, beslenme ve egzersiz alışkanlıklarını etkiler mi? genç yetişkinler üzerine bir araştırma. Sağlık Bilimlerinde Değer. 2023; 13(2): 180-8.
2. Özdemir S, Akça HŞ, Algın A, Özkan A, Eroğlu SE, Acar Kurtuluş S, et al. The effect of the Coronavirus 2019 pandemic on the mental health of healthcare workers. *Ann Clin Anal Med.* 2021; 12(12): 1348-52.
3. Özdemir S, Altunok İ, Özkan A, Algın A, Akça HŞ, Aksel G, et al. Effect of the COVID-19 pandemic on emergency department presentations with mushroom poisoning: a report from Turkey. *Avicenna J Med.* 2022; 12 (3): 105-10.
4. Corrao S, Mallaci Bocchio R, Lo Monaco M, Natoli G, Cavezzi A, Troiani E, et al. Does evidence exist to blunt inflammatory response by nutraceutical supplementation during COVID-19 pandemic? An overview of systematic reviews of Vitamin D, Vitamin C, melatonin, and zinc. *Nutrients.* 2021; 13(4): 1-19.
5. Abuzer Ö. Evaluation of short-term mortality prediction using initial lactate and NEWS+L at admission in COVID-19 patients. *Disaster Med Public Health Prep.* 2023; 17: 1-9.
6. Lamy E, Viegas C, Rocha A, Raquel Lucas M, Tavares S, Capela E, et al; Consortium for changes in food behavior – COVID-19. Changes in food behavior during the first lockdown of COVID-19 pandemic: A multi-country study about changes in eating habits, motivations, and food-related behaviors. *Food Qual Prefer.* 2022; 99: 1-9.
7. Flaudias V, Iceta S, Zerhouni O, Rodgers RF, Billieux J, Llorca PM, et al. COVID-19 pandemic lockdown and problematic eating behaviors in a student population. *J Behav Addict.* 2020; 9(3): 826-35.
8. Marty L, de Lauzon-Guillain B, Labesse M, Nicklaus S. Food choice motives and the nutritional quality of diet during the COVID-19 lockdown in France. *Appetite.* 2021; 157: 1-7.
9. Di Renzo L, Gualtieri P, Cinelli G, Bigioni G, Soldati L, Attinà A, et al. Psychological aspects and eating habits during COVID-19 home confinement: Results of EHLC-COVID-19 Italian online survey. *Nutrients.* 2020; 12(7): 1-14.
10. Başpınar A, Bahar Özvarış Ş. Covid-19'un sürdürülebilir kalkınma hedefleri üzerine etkileri. *Sağlık ve Toplum.* 2021; 31(2): 3-13.