



Diyet Kliniğine Başvuran Bireylerin Gıda Katkı Maddelerine Karşı Tutum ve Davranışlarının Araştırılması

Investigation of The Attitudes and Behaviors of Individuals Applying to Diet Clinic Against Food Additives

Merve OR KÜÇÜKKURT¹, Recep KARA^{2*}

^{1,2}AKÜ Veteriner Fakültesi, Gıda Hijyeni ve Teknolojisi AD, Afyonkarahisar

¹ORCID: 0000-0003-1102-1942  ²ORCID: 0000-0002-9257-7506 

*Sorumlu Yazar: recep кара@aku.edu.tr

Geliş Tarihi: 05.09.2023

Kabul Tarihi: 31.10.2023

ÖZET

Sağlığın temelini oluşturan en önemli unsurlardan biri sağlıklı beslenmedir. İnsanların büyüme ve vücudunun gerekli işlevleri yerine getirebilmesi, dış etkenler ve hastalıklarda immun sistemin dayanıklı olabilmesi adına belli gıdalara ihtiyaç duyarız. Sağlıklı ve dengeli beslenme, gelişme, büyüme, sağlığın korunması, yaşamın devam ettirilmesi ve hayat standartlarının yükseltilmesi adına önemlidir. Obeziteye karşı beslenme tedavisinde istenilen, bireyin hayat boyu uygun yeme alışkanlıklarını kazanması ile ideal kiloya kavuşmasıdır. Gıdaya katılan ekstra maddeler tüketiciye zarar vermeyecek düzeyde olmalı ve kontrolleri ona göre sağlanmalıdır. Diyet kliniğine obezite tedavisi için gelen bireylerin, tükettikleri gıdalarda bulunması muhtemel gıda katkı maddelerine karşı bilgi düzeyleri ve etiket okuma alışkanlıkları incelenmiştir. Genel anlamda tüketicilerin gıdaların üzerindeki etiket bilgisi okuma alışkanlığı ve buna bağlı gıda katkı maddelerini tanımaları; yaş, cinsiyet, eğitim düzeyi, özel hastalıklar ve özellikle diyetle olan bireyler için değişkenlik göstermekte ve bu konuda bir farkındalığın olmadığı görülmektedir. Sonuç olarak etiket okuma alışkanlığı ve gıda katkı maddelerini tanıma, özellikle sağlıklı kilo vermek isteyen bireylerin diyet yaparken dikkat etmeleri ve tükettikleri paketli ürünleri buna göre tercih etmeleri önerilmektedir.

Anahtar kelimeler: Diyet, Obezite, Anket, Gıda Katkı Maddeleri, Etiket bilgileri

ABSTRACT

One of the most important elements of good health is a healthy diet. We need certain foods in order for people to grow and perform the necessary functions of their bodies, and for their immune systems to be resistant to external factors and diseases. A healthy and balanced diet is important for development, growth, health protection, continuation of life and raising the standard of living. In nutritional treatment of obesity, the aim is for the individual to achieve the ideal weight through appropriate eating habits throughout life. Additional substances added to food must be at a level that does not harm the consumer and must be controlled accordingly. The knowledge levels and label reading habits of people who came to the diet clinic for obesity treatment regarding possible food additives in the foods they consumed were investigated. In general, consumers' habits of reading food labels and their recognition of food additives vary according to age, gender, level of education, specific diseases and, in particular, people on a diet, and there seems to be no awareness of this issue. Therefore, it is recommended that people who want to lose weight in a healthy way, such as reading labels and recognising food additives, should be careful when dieting and choose the packaged products they consume accordingly.

Keywords: Diet, Obesity, Survey, Food Additives, Label information

GİRİŞ

Sağlık, sadece hastalık ve sakatlık durumunun olmayışı değil bireyin beden, ruhen ve sosyal yönden tam bir iyilik halinde olması durumu olarak tanımlanır (Tarsitano vd., 2012). Bireylerin beslenme düzeni, sağlığın ve yaşam kalitesinin artırılmasında önemli bir etkidir. Bireylerin, enerji gereksinimleri alması gereken enerjiden az veya çok olduğunda ölüme kadar yol açmaktadır (Yücecan, 2007). Sağlığın temelini oluşturan en önemli iki unsur yeterli ve dengeli beslenmedir (Erçim, 2014). Obezite gelişmiş ülkelerin çoğunda ekonomik bir yüküdür ve toplam sağlık hizmetleri harcanmasının %4-7'sinden sorumludur. Türkiye Beslenme ve Sağlık Araştırması (TBSA) verilerine göre 15 yaş ve üzeri bireylerde obezite oranı erkeklerde %24,6, kadınlarda %39,1 olarak bildirilmiştir (Göktaş, 2021).

Türk Gıda Kodeksi yönetmeliğine göre, katkı maddesi, besleyici değeri olsun veya olmasın, tek başına gıda olarak tüketilmeyen ve gıdanın karakteristik bileşeni olarak kullanılmayan, teknolojik bir amaç doğrultusunda üretim, muamele, işleme, hazırlama, ambalajlama, taşıma veya depolama aşamalarında gıdaya ilave edilmesi sonucu kendisinin ya da yan ürünlerinin, doğrudan ya da dolaylı olarak o gıdanın bileşeni olması beklenen maddeler olarak tanımlanmaktadır (Türk Gıda Kodeksi, 2013). Bireylerin teknolojiyle gelişmesi ve çalışma hayatında aktif olma unsurunu da göz önünde bulundurursak paketli işlenmiş gıdalara yönelim önceki yıllara göre artmaktadır (Erdoğan ve Erdoğan, 2007). Yapılan bu çalışmada diyet kliniğine başvuran bireylerin gıda katkı maddeleri hakkındaki bilgi düzeylerini belirlemek amaçlanmıştır.

MATERYAL VE METOTLAR

Bu araştırma, “Afyon Kocatepe Üniversitesi (AKÜ), Sağlık Bilimleri Bilimsel Araştırma ve Yayın Etik Kurulu Başkanlığı” tarafından 08.11.2019 tarih ve 2019/38 ile 23.03.2021 tarih ve 2021/10 numaralı kararları ile yürütülmüştür.

MATERYAL

Araştırmanın materyalini İstanbul’da faaliyet gösteren özel bir diyet polikliniğine farklı şikâyetler ile başvuruda bulunan bireyler oluşturmaktadır. Şubat 2020 ile Şubat 2021 tarihleri arasında diyet kliniğe başvuruda bulunan toplam 140 kişi ile yüz yüze anket uygulaması yapılmıştır.

METOTLAR

Verilerin toplanması amacıyla uygulanan anket sosyo-demografik özellikler ile gıda katkı maddelerine karşı tutum ve davranışları belirlemek için seçilen sorulardan oluşmaktadır. Yüz yüze anket uygulamasında bireylere demografik özellikleri için 10, gıda katkı maddelerine karşı tutum ve davranışlarını ölçmek için ise 19 soru olmak üzere toplam 29 adet soru yöneltilmiştir.

Beden Kitle İndeksi Hesaplanması (BKI)

Ankete katılan bireylerin kendi beyanları ile kayıt altına alınmış vücut ağırlıkları ve boy uzunlukları değerlendirmeye alınmıştır. Beden Kitle İndeksi (BKİ) “kg/m² olarak hesaplanmıştır.

İSTATİSTİKSEL ANALİZ

Yapılan çalışmada, ankete katılan bireylerin sosyo-demografik ve kişisel özellikleri ile gıda katkı maddelerine karşı tutum ve davranışlarını frekans ve yüzde dağılımı ile hesaplanarak verilmiştir. Ayrıca; katılımcıların sosyo-demografik ve kişisel özellikleri ile gıda katkı maddelerine karşı tutum ve davranışları içerisindeki kıyaslama Ki-kare testi yöntemiyle analiz sağlanmıştır.

BULGULAR VE TARTIŞMA

Yapılan çalışmada katılımcıların özellikleri Tablo 1’de verilmiştir. Katılımcıların gıda katkı maddelerine olan tutum ve davranışları ile ilgili anket cevaplarına göre katılımcıların %58,6’sı, satın aldığı gıda ürünlerinde üretim ve son kullanma bilgilerini kontrol etmemektedir. Benzer şekilde %58,6’sı satın aldığı üründe gıda katkı maddesi olup olmadığına da dikkat

Tablo 1. Katılımcıların Sosyo-Demografik ve Kişisel Özellikleri (n:140)

DEĞİŞKENLER		SAYI (f)	YÜZDE (%)
Cinsiyet	Kadın	66	47,1
	Erkek	74	52,9
Yaş	18-35	84	60,0
	36-45	34	24,3
	46-65	22	15,7
Öğrenim Durumu	Okuryazar değil	30	21,4
	İlkokul Mezunu	38	27,1
	Ortaokul Mezunu	20	14,3
	Lise Mezunu	36	25,7
	Üniversite Mezunu	16	11,4
Çalışma Durumu	Serbest Meslek	16	11,4
	Memur	72	51,4
	İşçi	24	17,1
	Ev Hanımı	6	4,3
	Öğrenci	22	15,7
Aylık Gelir Düzeyi	<3000	20	14,3
	3000-7500	120	85,7
Beden Kitle İndeksi (BKİ)	Zayıf	10	7,1
	Normal	42	30,0
	Hafif şişman	52	37,1
	Şişman	18	19,9
	Aşırı Şişman	18	19,9
Gıda Alışverişlerinizde Tercihiniz	İnternet	22	15,7
	Market/Bakkal	82	58,6
	Semt Pazarı	36	25,7
Herhangi Bir Sağlık Problemine Sahip mi?	Evet	44	31,4
	Hayır	96	68,6

etmemektedir. Katılımcıların %58,6'sı gıdalarda bulunan etiket bilgilerinin kolay ve anlaşılır olduğunu düşünmesine rağmen etikette yazan gıda ve katkı maddelerinin ne olduğunu ayırt edebilen, bunları bilen ve tanıyanların oranı %54,3 olarak tespit edilmiştir.

Ankette bulunan "Gıda katkı maddesi bulunmayan ürün var mıdır?" sorusuna katılımcıların %55,7'si evet cevabı verirken, "Gıda katkı maddelerinin hepsi zararlı mıdır?" sorusuna verilen cevapların %82,9'u evet cevabı vermiştir. Bu sonuçlara paralel olarak da katılımcıların %77,1 gıda katkı maddelerinin kullanılmasını istemezken; %71,4'ü de doğal gıda katkı maddelerinin kullanımına da karşıdır. Ancak katılımcıların %60'lık kesimi doğal olarak

adlandırılan gıda katkı maddelerinin zararlı olduğunu düşünmemektedir.

Gıdalarda bulunan etiket bilgilerinin kolay ve anlaşılır olup olmadığının cinsiyet gruplarına göre karşılaştırılması da istatistiki anlam ifade etmekte olup ($p<0,05$); gıdalarda bulunan etiket bilgilerinin kolay ve anlaşılır olduğunu düşünenlerin oranları sırasıyla: erkekler (%54,5) ve kadınlar (%37,8) olarak ortaya çıkmıştır (Tablo 2). Ankete katılan erkeklerin oranı etiket bilgilerinin kolay anlama konusunda ankete katılan kadınların oranından daha yüksektir.

Doğal olarak adlandırılan gıda katkı maddelerinin zararlı olup olmadığının öğrenim durumu gruplarına göre karşılaştırılması istatistiksel anlamlılık ($p<0,05$) göstermektedir. Doğal olarak

Tablo 2. Etiketle yazan gıda katkı maddelerinin ne olduğunun ayırt edebilir olup olmadığının cinsiyet gruplarına göre karşılaştırılması

			Etiketle yazan gıda katkı maddelerinin ne olduğunu ayırt edebilir ve bunları bilir misiniz?		Total	χ^2	p
			Evet	Hayır			
Cinsiyet	Kadın	Sayı (f)	36	30	66	3.924	0.035*
		Yüzde (%)	54.5	45.5	100		
	Erkek	Sayı (f)	28	46	74		
		Yüzde (%)	37.8	62.2	100		
Toplam	Sayı (f)	64	76	140			
	Yüzde (%)	45.7	54.3	100			

*p<0.05

adlandırılan gıda maddelerinin de zararlı olduğu görüşünde bulunanlar sırasıyla: %75 oranıyla üniversite mezunları; %42,1 oranıyla ilkokul mezunları; %36,1 oranıyla lise mezunları ve %30 oranıyla okur-yazar olmayanlar ve ortaokul mezunlarıdır (Tablo 3).

Etiketle yazan gıda katkı maddelerinin ne olduğunun ayırt edilebilir olup olmadığının beden kitle indeksi gruplarına göre karşılaştırılması istatistiksel anlamlılık (p<0,05) ifade etmektedir (Tablo 4). Beden kitle indeksi skalasında normal olarak gösterilen anket katılımcıların %61,9'u; zayıf olarak nitelendirilen katılımcı bireylerin %60'ı gibi yüksek oranlarda katılımcı etikette yazan gıda katkı maddelerinin ne olduğunu ayırt edebilir ve

bunları tanıyabilir bulunmuştur. Ancak hafif şişman (%46,2), şişman (%22,2) ve aşırı şişman (%22,2) katılımcıların etikette yazan gıda katkı maddelerinin ne olduğunu ayırt etmede çok düşük oranda başarılı olduğu gözlenmektedir.

Etiketle yazan gıda katkı maddelerinin ne olduğunun ayırt edilebilir olup olmadığının hastalık durumuna göre karşılaştırılması irdelenmiş olup; istatistiksel anlam içerdiği görülmüştür (p<0,05). Bu tabloda herhangi bir sağlık problemine sahip katılımcı bireylerin %31,8'i etikette yazan gıda maddelerinin ne olduğunu ayırt edebildiği ve bunları bildiği; herhangi bir hastalığa sahip olmayan katılımcı bireylerde ise etikette yazan gıda katkı maddelerinin ne olduğunu ayırt edebilme ve bunları bilme

Tablo 3. Doğal olarak adlandırılan gıda katkı maddelerinin zararlı olup olmadığının öğrenim durumu gruplarına göre karşılaştırılması

			Doğal olarak adlandırılan gıda katkı maddeleri de zararlı mıdır?		Total	χ^2	p
			Evet	Hayır			
Öğrenim Durumu	Okur-yazar değil	Sayı (f)	9	21	30	10.547	0.032*
		Yüzde (%)	30.0	70.0	100.0		
	İlkokul	Sayı (f)	16	22	38		
		Yüzde (%)	42.1	57.9	100.0		
	Ortaokul	Sayı (f)	6	14	20		
		Yüzde (%)	30.0	70.0	100.0		
	Lise	Sayı (f)	13	23	36		
		Yüzde (%)	36.1	63.1	100.0		
	Üniversite	Sayı (f)	12	4	16		
		Yüzde (%)	75.0	25.0	100		
	Toplam	Sayı (f)	56	84	140		
		Yüzde (%)	40.0	60.0	100.0		

*p<0.05

Tablo 4. Etiket yazan gıda katkı maddelerinin ne olduğunun ayırt edebilir olup olmadığının Beden Kitle İndeksi gruplarına göre karşılaştırılması

			Etiket yazan gıda katkı maddelerinin ne olduğunu ayırt edebilir ve bunları bilir misiniz?		Total	χ^2	p
			Evet	Hayır			
BKI	Zayıf	Sayı (f)	6	4	10	13.269	0.010*
		Yüzde (%)	60.0	40.0	100.0		
	Normal	Sayı (f)	26	16	42		
		Yüzde (%)	61.9	38.1	100.0		
	Hafif şişman	Sayı (f)	24	28	52		
		Yüzde (%)	46.2	3.8	100.0		
	Şişman	Sayı (f)	4	14	18		
		Yüzde (%)	22.2	77.8	100.0		
	Aşırı şişman	Sayı (f)	4	14	18		
		Yüzde (%)	22.2	77.8	100		
Toplam	Sayı (f)	64	76	140			
	Yüzde (%)	45.7	54.3	100.0			

*p<0.05

oranının %52,1'e yükseldiği görülmektedir (Tablo 5).

Gıdalarda bulunan etiket bilgileri gıda içeriği hakkında bilgi vermekte ve tüketicilerin satın alma tercihini daha doğru yapmalarını sağlamaktadır. Ancak tüketicilerin çoğu etiket bilgisi ve gıda içeriğini doğru bir şekilde inceleyememektedir (Cowburn ve Stockley, 2005). Jackey vd., (2017) yaptıkları çalışmada cinsiyetin etiket okuma alışkanlıkları üstünde etkili olduğunu bildirmişlerdir. Ancak bizim yaptığımız bu çalışmada cinsiyetin bir etkisi görülmemiştir. Gül ve Dikmen (2018) yaptıkları çalışmada tüketicilerin %60,7'sinin gıda satın alırken ürün etiketini okuduğunu ve etiket okuma alışkanlığının sosyo-ekonomik

durum, BKI ve eğitim durumuna göre değiştirdiğini bildirmişlerdir. Yapılan bir başka çalışmada etiket okuma bilgisinin, bireylerin sağlıklı olup olmamasına göre fark gösterdiği bildirilmektedir (Cebeci ve Güneş, 2017).

Cebeci ve Güneş (2017), ülkelerin gelişmişlik düzeyleri ile etikete güvenmeme arasında bir ilişki olduğunu bildirmişlerdir. Bizim çalışmada ankete katılan bireylerin çoğunda herhangi bir sağlık probleminin olmadığı ve buna paralel olarak gıda satın alım veya etiket okuma bilgisini etkileyen bir sağlık sorunu olmadığı görülmektedir. Güneş vd., (2014) yaptıkları çalışmada tüketicilerin %60,0'mının paket üzerindeki bilgileri ve üretim tarihlerini her zaman

Tablo 5. Etiket yazan gıda katkı maddelerinin ne olduğunun ayırt edebilir olup olmadığının hastalık durumuna göre karşılaştırılması

			Etiket yazan gıda katkı maddelerinin ne olduğunu ayırt edebilir ve bunları bilir misiniz?		Total	χ^2	p
			Evet	Hayır			
Herhangi Bir Sağlık Problemine Sahip mi?	Evet	Sayı (f)	14	30	44	4.993	0.025*
		Yüzde (%)	31.8	68.2	100		
	Hayır	Sayı (f)	50	46	96		
		Yüzde (%)	52.1	47.9	100		
	Toplam	Sayı (f)	64	76	140		
		Yüzde (%)	45.7	54.3	100		

*p<0.05

incelediklerini, eğitim düzeyi ile birlikte etiket okuma eğiliminin de arttığını bildirmişlerdir. Benzer şekilde yapılan bu çalışmada da eğitim seviyesi ile birlikte etiket okuma alışkanlığında arttığı görülmektedir.

Eroğlu ve Ayaz (2018) yaptıkları çalışmada çoğu tüketicinin gıda katkı maddelerinin sağlığa zarar vermeyecek ölçüde raf ömrünü uzatmak ve sağlıklı bir gıda için olması gerektiği yönünde fikrini dile getirmiştir. Ankete katılan bireylerin katkı maddesi için tüm güvenlik çalışmalarını tamamladığını gösteren E kodlarının veya gıda katkı maddelerinin ne anlamlara geldiğini bilmemektedir. Bizim yaptığımız çalışmada ise etikette yazan gıda katkı maddelerinin ne olduğunu ayırt edebilir ve bilinebilirlik konusunda %54,3 bir sonuç çıkmıştır. Ayrıca Eroğlu ve Ayaz (2018) tüketicilerin gıdaları alırken marka unsuruna dikkat ettiğini bildirmiştir. Bizim çalışmamızda ise gıda alımlarında marka tercihi olup olmadığının cinsiyet gruplarına göre karşılaştırılması yapılmıştır ve %62,9'unun markaya baktıkları görülmüştür. Coşkun ve Kayışoğlu (2018), katkı maddelerinin zararlı olduğu konusunda eğitim seviyesi ile birlikte bir artış olduğunu ve ilkökul mezununa göre üniversite mezunlarının katkı maddelerini daha zararlı bulduğunu bildirmektedir. Bizim yaptığımız çalışmamızda ise doğal olarak adlandırılan gıda katkı maddeleri ile eğitim seviyesi arasında anlamlı bir ilişki söz konusudur ($p<0,05$).

SONUÇ

Diyet kliniğine gelen çoğu bireyin etiket okuma alışkanlığı olmadığı ve bunun obezite ile olan ilgisi konusunda bir farkındalık oluşmadığı görülmektedir. Gıda katkı maddelerinin doğrudan obezite ile bir bağı olmasa bile dolaylı yoldan olduğu düşünülmektedir. Sağlıklı kiloda olmayan bireylerin etiket okuma alışkanlığı konusunda ve paketli ürün seçiminde bir bilinç sağlanmalıdır. Diyetle olan bireylerin paketli ürün alırken, kalorisini inceleyerek diyet ürün olup olmadığına da dikkat ederek ürün tercihi yapması diyetini daha uygun hale

getirecektir. Günümüzde gıda katkı maddesi bulunmayan ürünlerle beslenmek neredeyse imkânsızdır. Bu ürünlere karşı farkındalığı artırmamız gerekmektedir. Bu farkındalık da sadece bireysel değil toplumsal olması da sağlanmalıdır.

Gıda katkı maddelerine ilişkin olarak, Türk Gıda Kodeksi Gıda Katkı Maddeleri Yönetmeliğine göre hareket edilmeli, gerekli kontrollerin yapılması, etiket bilgilerinde, gıdada kullanılan gıda katkı maddelerinin ayrıntılı yazılması, harflerin büyük ve okunur olması ve dikkat çekmesi gereklidir. Ayrıca sağlıklı kilo vermek isteyen bireylerin diyet yaparken etiket okuma ve kullanılan katkı maddeleri konusunda daha dikkatli olması gerekmektedir.

AÇIKLAMALAR

Teşekkür

Bu çalışma aynı isimli Yüksek Lisans Tezinden (2021-019) özetlenmiştir.

Etik Onay

Afyon Kocatepe Üniversitesi Sağlık Bilimleri Bilimsel Araştırma ve Yayın Etiği Kurulu'ndan 08.11.2019 tarih ve 2019/38 sayılı ile 23.02.2021 tarih ve 2021/10 sayılı ile onay alınmıştır.

Çıkar Çatışması

Yazarlar bu yazı için gerçek, potansiyel veya algılanan çıkar çatışması olmadığını beyan etmişlerdir.

Yazarların Katkı Oranı

¹Merve OR KÜÇÜKKURT: %70, ²Recep KARA: %30 oranda katkı sağlamış olduklarını beyan eder.

KAYNAKLAR

Cebeci, A. ve Güneş, F. E. (2017). Türkiye ve Avrupa'daki tüketicilerin gıda etiketi okuma tutumlarını etkileyen faktörlerin değerlendirilmesi. *Gümüşhane Üniversitesi Sağlık Bilimleri Dergisi*, 6(4), 261-267.

Coşkun, F. ve Kayışoğlu, S. (2018). Besin etiketi okuma alışkanlıklarına ve etiket

- okumanın satın alma tercihlerine cinsiyetin etkisi: Tekirdağ ili örneği. *Akademik Gıda*, 16(4), 422-430. <https://doi.org/10.24323/akademik-gida.505518>
- Cowburn, G. ve Stockley, L. (2005). Consumer understanding and use of nutrition labelling: a systematic review. *Public Health Nutrition*, 8(1), 21-28. <https://doi.org/10.1079/PHN2005666>
- Erçim, R. E. (2014). Üniversite öğrencilerinin beslenme durumlarının değerlendirilmesi ve sağlıklı yeme indekslerinin saptanması.
- Erdoğan, S. ve Erdoğan, T. Y. (2007). Kimyasal katkı maddeleri ve tarihi geçmişleri. 2. *Yapılarda Kimyasal Katkılar Sempozyumu*, 2, 21-34.
- Eroğlu, E. İ. ve Ayaz, A. (2018). Gıda Katkı Maddelerinin Sağlık Üzerine Etkileri: Risk Değerlendirme. *Beslenme ve Diyet Dergisi*, 46(3), 311-319. <https://doi.org/10.33076/2018.BDD.312>
- Göktaş, G. (2021). Türkiye'nin Obeziteyle Mücadelesi, Sağlıklı Yaşam, 1049, Haziran, 2021. Erişim adresi: https://www.yesilay.org.tr/tr/makaleler/turkiyenin-obeziteyle-mucadelesi?gclid=Cj0KCQjwpc-oBhCGARIsAH6ote9ivJWlmqQtD4ghp7jDl_s5n6PGMprJo8kMo4ROSR_GmMhgjRlaAq2hEALw_wcB.
- Gül, F. ve Dikmen, D. (2018). Kadın Tüketicilerde Besin Etiketleri Okuma Alışkanlıkları ve Alerjen Bilgi Düzeyinin Saptanması. *Beslenme ve Diyet Dergisi*, 46(2), 157-165. <https://doi.org/10.33076/2018.BDD.300>
- Güneş, F. E., Aktaç, Ş. ve Korkmaz, B. İ. O. (2014). Tüketicilerin gıda etiketlerine yönelik tutum ve davranışları. *Akademik Gıda*, 12(3), 30-37.
- Jackey, B. A., Cotugna, N. ve Orsega-Smith, E. (2017). Food label knowledge, usage and attitudes of older adults. *Journal of Nutrition in Gerontology and Geriatrics*, 36(1), 31-47. <https://doi.org/10.1080/21551197.2017.1280868>
- Türk Gıda Kodeksi. (TGK). (2013, 30 Haziran). Türk Gıda Kodeksi Gıda Katkı Maddeleri Yönetmeliği. Resmî Gazete (Sayı: 28693). Erişim adresi: <https://www.resmigazete.gov.tr/eskiler/2013/06/20130630-4.htm>
- Tarsitano, A., Pizzigallo, A., Ballone, E. ve Marchetti, C. (2012). Health-related quality of life as a survival predictor for patients with oral cancer: is quality of life associated with long-term overall survival? *Oral Surgery, Oral Medicine, Oral Pathology and Oral Radiology*, 114(6), 756-763. <https://doi.org/10.1016/j.oooo.2012.06.022>
- Yücecan, S. (2007). Tüketici sağlığı, yaşam kalitesi ve optimal beslenme. *Tüketici Yazıları (I)*, 187-200.