

GLUTENSİZ BESLENME TERCİHLERİNİN BELİRLEYİCİLERİNİ TESPİT ÇALIŞMASI: KATILIMCI SÖZLÜKLER ÖRNEĞİ

Zinet GÜÇLÜ¹

ÖZ

Son yıllarda, glutensiz diyetlerin artan popülerliği, çeşitli nedenlerle bu kısıtlamaları benimseyen birey sayısında hızlı bir artışa neden olmuştur. Bu eğilimler, sağlık ve yaşam tarzı tercihlerindeki değişen dinamiklerle yakından ilişkilidir. Çalışmadaki içerik analizi, kullanıcıların düşüncelerini serbestçe ifade edebildiği dijital medya platformları olan Ekşi Sözlük, Uludağ Sözlük ve Süslü Sözlük üzerinden gerçekleştirilmiştir. Bu sözlüklerde "gluten" kelimesini içeren başlıklar incelenmiş ve motivasyonlar belirlenerek kategorilere ayrılmıştır. Bulgular, glutensiz diyetin tıbbi sebeplerin yanı sıra kişisel konfor, estetik tercihler ve çevresel etmenler gibi sosyolojik nedenlerle de tercih edildiğini göstermektedir. Bu nedenler, beslenme tercihlerini etkileyen önemli faktörler olarak öne çıkmıştır. Bu da glutensiz diyetin tıbbi gerekçelerinin ötesine geçerek, tercih nedenlerinin sosyal ve kültürel bağlamlarını daha iyi anlamamıza yardımcı olmaktadır.

Anahtar Kelimeler: Glutensiz, Diyet, Medya, Kültür, Tercih.

AN INVESTIGATION INTO THE FACTORS INFLUENCING PREFERENCES FOR GLUTEN-FREE DIETS: AN EXAMPLE OF PARTICIPANT DICTIONARIES

ABSTRACT

In recent years, the increasing popularity of gluten-free diets has led to a rapid increase in the number of individuals adopting these restrictions for various reasons. These trends are closely linked to changing dynamics in health and lifestyle preferences. The content analysis in this study was conducted on Ekşi Sözlük, Uludağ Sözlük and Süslü Sözlük, digital media platforms where users can freely express their thoughts. The titles containing the word "gluten" in these dictionaries were analyzed and motivations were identified and categorized. The findings show that gluten-free diet is preferred for medical reasons as well as sociological reasons such as personal comfort, aesthetic preferences and environmental factors. These reasons stood out as important factors affecting dietary preferences. This helps us to go beyond the medical reasons for gluten-free diet and to better understand the social and cultural contexts of the reasons for preference.

Keywords: Gluten-free, Diet, Media, Culture, Preference.

¹ Kırklareli Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Sosyoloji ABD, Yüksek Lisans, zinetguclu@klu.edu.tr, ORCID: 0009-0007-4372-7663

Atıf/Citation: Güçlü, Z. (2023). Glutensiz Beslenme Tercihlerinin Belirleyicilerini Tespit Çalışması: Katılımcı Sözlükler Örneği, *Kırklareli Üniversitesi Sosyal Bilimler Meslek Yüksekokulu Dergisi*, 4(2), 58-71.

GİRİŞ

Glutensiz beslenme çölyak hastalarının zorunlu olarak yapmak zorunda oldukları bir diyet olmakla beraber Türkiye'de ve tabii dünyada özellikle son yıllarda başka sebeplerden de tercih edilmektedir. Çölyak hastalığı veya çölyak dışı gluten hassasiyeti olan bireyler için glutensiz diyet gerekli olabilmektedir. Ancak günümüzde tanı konulmamış hastalıklar ve hastalık dışı sebepler ile glutensiz diyetin benimsenmesinde ciddi bir artış söz konusudur. Bu tür beslenmeler; çavdar, arpa ve buğdayda bol miktarda bulunan bir protein olan glutenden yoksun yiyeceklerin tüketilmesini gerektirmektedir.

Çalışma Ekşi Sözlük², Uludağ Sözlük³ ve Süslü Sözlük⁴ platformlarında glutensiz beslenmenin benimsenmesinin tıbbi, konfor, estetik ve çevresel faktörlerin hangilerinden kaynaklandığının tespitine ilişkin bir çalışmadır. Söz konusu faktörlerin alt temalarının neler olduğu ve bunun literatürde nerede ele alınması gerektiğine dair tespitler yapılmaya çalışılmıştır. Bu çerçevede ele alınan konunun dijital medya üzerinden araştırılması; bu konunun ilgili literatürde yer alan diğer çalışmalardan ayrılan yönüdür. Burada evren olarak ele alınan platformların kullanım şekli itibarıyla kullanıcıların tamamen kendi istekleri ile konuya dair fikirlerini belirtmesi de anket ve benzeri araştırma yöntemlerinden farklı bir yöntem olarak kabul edilmektedir.

Çalışmada öncelikle literatür taranarak ele alınan konunun, kavramsal çerçevesi oluşturulmuştur. Yöntem bölümünde, glutensiz diyet tercihlerinin belirleyicilerini tespit için kullanılan Ekşi Sözlük, Uludağ Sözlük ve Süslü Sözlük platformlarındaki girdilerin analizinde izlenen yola dair detaylı bilgiler verilmeye çalışılmıştır. Aşağıda detaylı açıklanan bu yöntem sonucunda elde edilen bulgular ayrıntılı olarak verilmiştir. Sonuç bölümünde ise elde edilen bulguların mevcut çalışmalar ile uyum ve uyumsuzlukları tespit edilmeye çalışılmış olup bu veriler ışığında çıkarımlar yapılmıştır.

1. Glutensiz Beslenme

Gluten; buğday, arpa ve çavdar gibi tahıllarda bulunan bir proteindir. Ekmek, makarna ve mısır gevreği gibi birçok günlük gıdanın da ortak bir bileşenidir. Bununla birlikte çölyak hastası olan bireyler için az miktarda gluten tüketmek bile ince bağırsakta hasar ve diğer

² Ekşi Sözlük (<https://eksisozluk2023.com/>)

³ Uludağ Sözlük (<https://www.uludagsozluk.com/>)

⁴ Süslü Sözlük (<https://www.uludagsozluk.com/>)

gastrointestinal sorunlar gibi ciddi sağlık sorunlarına neden olabilmektedir. Çölyak hastalığı, gluten alımıyla ilişkili hastalıklar spektrumunun en iyi çalışılmış olanıdır; tetiklenen bağışıklık tepkisi ince bağırsaktaki villus tahribatına ve bağırsak geçirgenliğinin artmasına neden olan bir bağışıklık tepkisi başlatmaktadır. Bilinen tek tedavi ise ömür boyu sürececek katı bir glutensiz diyetdir (Biesiekierski, 2017). Bununla birlikte çölyak hastalığı dışında sebepler ile glutensiz diyetin tercih edilmesinin ardında yatan belirleyicileri sorgulandığında çoğunlukla tercih sebebinin bilimsel dayanağının olmadığı veya bu konuda yeterince çalışmanın yapılmadığı görülmektedir. Diyeti uyguladıktan sonra olumlu sonuç aldığını belirten kişilerin de aslında *plasebo etkisi* ile olumlu sonuçlar aldığını düşündükleri değerlendirilmektedir (Lerner, Green ve Lebwoh, 2019).

1.1. Glutensiz Beslenme ve Estetik

Beslenme düzeni ve cilt rahatsızlıkları arasındaki ilişkiye dair güçlü veriler bulunmasına (Greenberg, 2020) rağmen, glutensiz diyet ve güzellik arasındaki bağlantı tam olarak araştırılmamış veya kurulmamıştır. Çölyak hastalığı olan bazı kişiler gluten tüketimine bağlı cilt rahatsızlıkları yaşayabilir ve diyet ile söz konusu rahatsızlıklar azalır ya da tamamen bitebilirken; hastalığa sahip olmayanlarda glutensiz diyetin cilt sağlığını iyileştirdiği veya daha genç bir görünüme yol açtığı fikrini destekleyen sınırlı kanıt vardır. Amerika'daki Beslenme ve Diyetetik Akademisinin de dikkat çektiği üzere çölyak hastalığı olmayan bireyler için glutensiz bir diyet uygulanması gerekli olmayıp aksine bu durum B vitaminleri, demir ve eser mineraller açısından beslenme yetersizliği riskine sebep olabilmektedir (Jones, 2017). Bu da güzellik olasılığının aksine yetersiz beslenme nedeniyle aslında tam tersi bir sonucun oluşması anlamına gelebilmektedir.

1.2. Popüler Kültür/Medya Etkisi

Beslenme ve gıda; toplumlar ve kültürler arasında tabakalaşmaya katkıda bulunan önemli etkenlerdir. Geçmişte olduğu gibi günümüzde de bu durum toplum içinde farklı sosyal gruplar arasında ayrımlar yaratmaktadır. Örneğin, üst düzey sosyoekonomik statüye sahip bireyler, çeşitli lüks malzemelerle oluşturulan yemekleri tercih etme eğiliminde olabilirken karşılaştırıldığında, daha düşük gelirli aileler daha ekonomik maliyetli temel gıda maddelerini tercih ederek beslenme alışkanlıklarını şekillendirmektedir. Bu çerçevede glutensiz beslenme de bireylerin statü kazanmak için başvurduğu *gösterişçi tüketim davranışının* bir uzantısı olabilmektedir (Güleç, 2015).

Nadir olan ve ekonomik anlamda zor ulaşılabilen yiyeceklere değer atfedilmesi ve bunların lüks tüketim maddeleri olarak kabul edilmeleri birçok başka gıda ürününün yanı sıra glutensiz

beslenen bireylerde de ayrıcalıklı olma hissine neden olmaktadır (Mintz, 1922: 128). Bu kapsamda popüler kültür de insanların yemek yeme ve diyet yapma biçimleri üzerinde önemli bir etkiye sahiptir. Genellikle ünlülerin, sosyal medya platformlarının ve glutensiz diyet veya benzeri diyetleri öne çıkaran sosyal medya fenomenlerinin ideal vücut tipleri veya onların hangi yiyecekleri "sağlıklı" veya "sağlıksız" olarak kabul ettiği, popüler algıları şekillendirmektedir. Herhangi bir gıda ürününün tüketilmesi veya tüketilmemesi üzerinden gelişen medya ve popüler kültür etkisinin, yukarıda belirtilen ekonomik ve sosyal değişimlerle birleştiğinde gençleri ve yetişkinleri birçok yönden etkilemesi de kaçınılmaz olmaktadır (Becker, 2004).

1.3. Gıda Korkusu

Birçok gıda ürününün aslında sağlık için iyi mi veya kötü mü olduğu belirsizliği günümüzün karmaşık sorunlarından biridir. Herhangi bir gıda ürününün tüketilmesi veya tüketilmemesi gerekliliği ön yargısı çok taraflı bir sorundur çünkü endüstriyelleşme ile birlikte bazı gıdaların içeriklerinin besin oranı değerlerinin düştüğü bir gerçektir (Shiva, 2006: 108). Bununla birlikte gıdalarda kimyasal kullanımın artması ile sadece besin değerinin düşmesi değil aynı zamanda gıdaların içeriğinin sağlığa zararlı hale gelebildiği de aşıkardır (Shiva, 2006: 35). Dolayısıyla, gıda ürünlerine karşı insanlarda oluşan ön yargılar, özellikle endüstriyelleşmenin beraberinde getirdiği etkilerle desteklenmektedir ve bu ön yargılar temelsiz değildir (Ferrières, 2006). Bu bağlamda, daha karmaşık sorunlar ortaya çıkmaktadır; çünkü sağlığa zararlı olmayan veya aksine kullanılmaması halinde daha olumsuz sonuçlar doğurabilecek ürünlerin yerine geçebilecek şekilde pazarlanan, endüstriyel anlamda daha fazla işlenmiş gıda ürünlerine yönelim gözlenmektedir. Glutene karşı oluşan belirsizlik de benzer noktadan hareket etmektedir. Bunlarla birlikte bazı pazarlama stratejileri de gerçeklere dayalı bilgilerin yanı sıra korku mesajlarını kullanarak belirli gıda ürünleriyle ilgili endişeler oluşturabilmekte ve bu da bireylerin satın alma kararları üzerinde etkili olabilmektedir (Fırat, 2013). Bu tür faktörler de glutensiz beslenme gibi beslenme tercihlerinin oluşmasında belirleyici bir rol oynamaktadır. Sonuçta tüm bu karmaşa içerisinde bireylerde gıda ürünlerine karşı korku gelişebilmektedir.

2. Yöntem

Bu çalışma Ekşi Sözlük, Uludağ Sözlük ve Süslü Sözlük platformlarında glutensiz beslenmenin benimsenmesinin belirleyicilerini tespiti ilişkindir. Söz konusu belirleyicilerin dayandığı nedenlerin *güzellik beklentisi, medya ve popüler kültür etkileri ile birlikte gıda korkusu* alt temalarından kaynaklanıp kaynaklanmadığını araştırmak üzere Ekşi Sözlük, Uludağ Sözlük ve Süslü Sözlük platformları evren olarak seçilmiştir. Belirtilen sözlüklerin seçilme nedenleri bu platformların kullanıcılarının her türlü kelime ve kavram hakkında, kayıtlı

yazarların yorumlarını içeren ve katılımcı sözlük özelliği gösteren web siteleri olmalarıdır (Gürel ve Yakın, 2007). Bu sözlüklerde yazarların kendi kişisel fikirlerini bazı bilgiler eşliğinde sunmaları, doğal olarak sübjektif bilgi içeriklerin oluşmasına neden olmakta bu da mevcut çalışma özelinde glutensiz beslenmenin tercih sebeplerinin tespitine ilişkin önemli olmaktadır (Porsuk ve Cerit, 2021). Belirtilen sözlüklerin Türkiye’de bu tür sözlükler arasında en yoğun etkileşime sahip sözlükler arasında olmaları da bir diğer tercih nedenidir.⁵

Belirtilen üç sözlükten "gluten" kelimesi içeren tüm başlıklardan konuya ilişkin yazılan tüm girdiler alınmıştır. Tercih motivasyonuna dair çıkarım yapılamayan girdiler konu dışı olmaları sebebiyle alınmadan ilerlenmiş olup tercih motivasyonu tespit edilen girdiler, içeriklerinden yola çıkılarak belirli kıstaslara göre birbirinden ayrılarak gruplandırılmıştır. Çalışmaya konu edilen sözlüklerdeki; konuya ilişkin tüm girdiler analize tabi tutulduğu için özel bir zaman aralığı kıstası getirilmemiştir. Ancak konu ile ilgili ilk girdinin 2005 yılında yazılması nedeni ile evrenin zaman aralığı, analize tabi tutulan örneklem bağlamında 2005 yılı ve araştırmanın sonlandırıldığı 2023 yılı Mart ayıdır.

Belirtilen şartlarla elde edilen veriler içerik analizi yöntemi kullanılarak incelenmiştir. İçerik analizi; sözlü, görsel veya yazılı kaynaklardan geçerli çıkarımlar yapmak, belirli olguları tanımlamak ve ölçmek için nesnel araçlar ile verileri sistematik ve anlaşılır hale getirmeyi sağlayan bir araştırma yöntemidir (Downe-Wamboldt, 1992). Birçok kelimelik metni daha az kelimeye sıkıştırmak için sistematik bir şekilde tekrarlanabilir bir teknik olan içerik analizi yöntemi (Stemler, 2001) ile çalışmamıza konu sözlüklerin analizinin yapılması, örneklem ve yöntemin birbiri ile uyumlu olması açısından önemlidir.

Çalışma yukarıda belirtilen yöntemine uygun 150 girdi içeriği üzerinden gerçekleştirilmiştir. Buradan alınan veriler ile oluşturulan kodlamanın geçerliliği, Cohen’in iki değerlendirici arasındaki karşılaştırmalı uyumun güvenilirliğini ölçen, istatistiksel bir yöntem olan Kappa katsayısı ile sağlanmıştır (Cohen, 1960). Bu yolla elde edilen Kappa katsayısı, kodlayıcılar arasındaki uyumu 0.66 olarak göstermiştir. Söz konusu uyumun geçerliği Landis ve Koch (1977) tarafından sunulan geçerlik tablosu çerçevesinde önemli derecede uyum olduğu şeklinde yorumlanmaktadır.

⁵ <https://web.archive.org/web/20180303154208/https://interaktifsozlukler.com/interaktif-sozlukler-ocak-2018-siralamasi/>

Tablo 1. Kodlama Rehberi

A. TIBBİ SEBEPLER	1. Kesin Tedavi Yöntemi Olarak Tanımlanmış Hastalıklar	-Çölyak Hastalığı	
	2. Kesin Tedavi Yöntemi Olarak Tanımlanmış Hastalıklar	a.Uzman Önerisiyle	-Diğer Hastalıklar
		b.Deneme-Yanılma Yöntemi	-Diğer Hastalıklar
B. KONFOR	1. Bedensel	-Sağlıklı Beslenme/Zararlı olduğunu düşünenler -Bedensel konfor beklentisi içinde olanlar	
	2. Ruhsal	- İyi hissettiğini düşünenler	
C. ESTETİK	-Kilo vermeye iyi geldiğini düşünenler - Ciltte estetik görünüm sağladığını düşünenler -Genel estetik kaygılar		
D. ÇEVRESEL	- Sosyal çevre/baskı - Popüler kültür/Medya		

Çalışmaya konu edinilen her üç sözlükte de glutensiz beslenme tercihleri *Tablo 1*'de belirtilen dört ana bölüm olan tıbbi sebepler, konfor, estetik ve çevresel kategorileridir. Bu kategorilerden tıbbi sebepler nedeniyle tercih etkeninde öncelikle glutensiz beslenmenin kesin tedavi yöntemi olarak tanımlanmış olduğu çölyak hastalığı gruplandırılmıştır. Diğer bir tıbbi sebepler alt kategorisi olan kesin tedavi yöntemi olarak tanımlanmamış hastalıklar bölümünde ise analize tabi tutulan girdilerde geçen diğer hastalıklar gruplandırılmıştır.

Konfor ana kategorisinde ise bedensel ve ruhsal konfor olarak bir ayrıma gidilmiştir. Bedensel konfor alt kategorisinde yorgunluk haline iyi geldiğini düşünenler, zararlı olduğunu düşünenler ve bedensel konfor beklentisi içinde olanlar gruplandırılmıştır. Ruhsal konfor alt kategorisinde ise iyi hissettiğini düşünenler ile ruhsal konfor beklentisi içinde olanlar belirtilmiştir.

Estetik ana kategorisinde kilo vermeye iyi geldiğini düşünenler, ciltte estetik görünüm sağladığını düşünenler ile genel estetik kaygılar sebepli tercihler belirtilmiştir.

Çevresel ana kategorisinde ise sosyal çevre/baskı, popüler kültür/medya sebepli tercihler olarak belirtilmiştir.

3. Bulgular

Ekşi Sözlük, Uludağ Sözlük ve Süslü Sözlük platformlarının kullanıcı sayısı birbirinden farklı olup bu farklılık, hem sözlüklerin kuruluş tarihlerinden kaynaklı olmakta hem de etkileşiminden kaynaklanmaktadır.

Tablo 2. Sözlüklerin Girdi Sayısı

Sözlükler	Ekşi Sözlük (1999)	Uludağ Sözlük (2005)	Süslü Sözlük (2013)
Girdi Sayısı	135	5	10

Tablo 2 verilerinde girdilerin en çok Ekşi Sözlük platformunda yazıldığı görülmektedir. Bunun nedeni bu platformun hem en eski tarihli kuruluş yılına sahip olması hem de daha fazla popüler olması nedeniyle araştırma konusu özelinde en fazla girdiye sahip platform olmuştur.

Tablo 3. Yıllara Göre Girilen Girdi Sayısı

Yıl	Girdi Sayısı	%
2005	1	0,6
2006	0	0
2007	0	0
2008	0	0
2009	0	0
2010	0	0
2011	0	0
2012	1	0,6
2013	1	0,6
2014	1	0,6
2015	5	3,3
2016	8	5,3
2017	7	4,6
2018	23	15,3
2019	15	10
2020	27	18
2021	24	16
2022	23	15,3
2023	14	9,3
TOPLAM:	150	100

Yukarıda da değinildiği üzere konu ile ilgili ilk girdinin 2005 yılında yazılması nedeni ile evrenin zaman aralığı analize tabi tutulan örneklem bağlamında 2005 yılı ve 2023 yılı Mart ayı olmuştur. *Tablo 3* incelendiğinde görülmektedir ki özellikle 2015 yılından itibaren glutensiz beslenme ile ilgili girdi sayısı giderek artmış olup araştırmanın yapıldığı tarihe doğru konu ile ilgili girdi girme sıklığı artmıştır. Bu durumun söz konusu platformların kullanıcı sayısının artmasından kaynaklanabileceği ihtimali saklı olmakla birlikte, “A Population Survey of Dietary Attitudes towards Gluten” başlıklı araştırmada 1 Mayıs 2019 tarihine kadar ki "Glutensiz sağlıklı" terimine ilişkin uluslararası Google Trends arama verileri incelendiğinde; bu kavramların aranmasının 2009 yılından itibaren popülerliğinin düzenli bir şekilde arttığı ve 2014 yılında zirveye ulaştığı, 2009 öncesindeki dönemle karşılaştırıldığında glutensizliği sağlıklı bulmanın çok daha popüler hale geldiği belirtilmektedir (Croall vd., 2019). Bu veriler, sözlüklerden elde edilen verilerle uyumlu olup sözlüklerdeki girdilerin yıllara göre artışının esasen glutensiz beslenmenin yaygınlaşmasından kaynaklanabileceğini göstermektedir. Bu durum, bu beslenme tercihi belirli bir hastalıktan ziyade popülerliğin, tercih sebebini oluşturan önemli bir etken olabileceğine işaret etmektedir.

Tablo 4. Kategorilerin Frekans Tablosu ve Yüzdeler Dağılım Tablosu

KATEGORİLER	SAYI (N)	YÜZDE (%)
TIBBİ SEBEPLER	96	64
KONFOR	40	26,6
ESTETİK	9	6
ÇEVRESEL	5	3,3
TOPLAM:	150	100

Tablo 4'te görüleceği üzere glutensiz beslenmenin tercih sebepleri sıklıkla %64 oranında tıbbi sebeplerdir ancak *Tablo 1*'de kodlama rehberinin detaylandırılmış halinde görüleceği üzere tercih sebeplerinin hepsi çölyak hastalığı nedeni değildir. Bunun ile ilgili detaylandırılmış veriler *Tablo 5*'te sunulmaktadır.

Tablo 5. Alt Kategorilerin Frekans Tablosu ve Yüzdeler Dağılım Tablosu

TIBBİ SEBEPLER					
1-Kesin Tedavi Yöntemi Olarak Tanımlanmış Hastalıklar (%22,9)	Sayı (N)	%	2-Kesin Tedavi Yöntemi Olarak Tanımlanmamış Hastalıklar (%77,1)	Sayı (N)	%
-Çölyak Hastalığı	22	100	a.Uzman Önerisi	22	37,2
			b.Deneme-Yanılma Yöntemi	37	62,7

TOPLAM:	22	100	TOPLAM:	59	100
---------	----	-----	---------	----	-----

Sağlık Bakanlığı Halk Sağlığı Genel Müdürlüğü Sağlıklı Beslenme ve Hareketli Hayat Daire Başkanlığının internet sitesinde sunulan verilerde; Türkiye’de çölyak hastalığının görülme sıklığının yüzde 1 ile binde 3 arasında değişmekte olduğu belirtilip 250 bin ile 750 bin arasında çölyak hastası olduğu tahmin edilmekte iken ancak yüzde 10’nuna tanı konulduğu dikkate alındığında 25 bin ile 75 bin arasında tanı almış hasta beklendiği belirtilmektedir. Bakanlık verileri ile birlikte değerlendirme yapıldığında çölyak hastalığı tanısı konulmadan birtakım rahatsızlık yaşayan kişilerin, aslında tanı konulmamış çölyak hastası olduğu varsayımı yapılabilir ancak girdi içerikleri detaylı incelendiğinde glutensiz beslenmeyi herhangi bir hastalık nedeni ile tercih edenlerin genellikle tanı konulması için gereken evrelerden geçtikleri ve netice olarak çölyak hastası olmadıklarının teyit edildiği görülmektedir.

Çalışmadaki evren, sadece *gluten* ibaresi geçmiş başlıkların taranması olarak kabul edildiğinden *çölyak veya çölyak hastalığı* başlıkları çalışmaya dahil edilmemiştir. Bu sebeple çalışma özelinde çölyak hastalığı nedeni ile glutensiz diyeti uygulayan kişi verileri *gluten* kelimesinin geçtiği başlıklar ile sınırlıdır. Bu hali ile 150 sayıda girdiden 22 tanesinde çölyak nedeni glutensiz beslenmenin tercih edildiği görülmektedir. Glutensiz beslenmenin tıbben kesin bir tedavi yöntemi olarak tanımlanmamış hastalıklar nedeni ile tercih edilmesi kategorisinde 59 girdiye ulaşılmıştır. Bunlar herhangi bir uzman önerisi veya deneme-yanılma yöntemi ile glutensiz beslenmeyi uygulayanlar olarak ikiye ayrılmaktadır. Uzman önerisi ile diyeti uygulayan girdi sayısı 22 iken deneme-yanılma yöntemi ile uygulayan girdi sayısı 59’dur. Geriye kalan 15 girdinin ise sadece tıbben kesin bir tedavi yöntemi olarak tanımlanmamış hastalıklar nedeni ile tercih edildiği anlaşılmış olup uzman önerisi veya deneme-yanılmaya dair bir çıkarsama yapılamamıştır.

Uzman önerisinden ziyade kişilerin %62,7 oranında deneme-yanılma yöntemi ile bir sonuca varmaya çalıştıkları görülmektedir. Aşağıda aynen alıntı yapılan “cansiz desdemona” kullanıcı adlı sözlük yazarının 05.01.2021 tarihli girdisinde de görüleceği üzere deneme-yanılma yöntemi ile diyeti uygulayan herkeste şikâyet; gluten alerjisinden kaynaklanmayabilmektedir:

“Sanırım pandeminin ilk ev hapsinde evde ekmek yapmaya başlamakla beraber bu tür bir sorundan muzdarip edildim. ... Çeşitli beslenme denemeleri yaparak hangi durumda daha rahat olduğumu analiz etmeye başladım. Bu sırada gluten testi de yaptırdım yine nakit nakit. Negatif çıktım. Dolayısıyla yılbaşında pizza yemekten de çekinmedim. Nedenise yediğim bazı şeyler beni rahatsız etmedi. Ama bu sabah yine obur bir deneme yapıp beyaz fırının muhteşem ötesi böreğinden ve bademli kruvasanından yedim. ... Diğer gıda şişkinlikleri gibi olmayan, şişkinlikten ziyade karın bölgesine +10 kg ağırlık bağlanmış gibi hissettiren ve nefes alıp hareket etmemi zorlaştıran o gudubet bela geri döndü. Meyve dışında başka bir şey yememiş olduğum için suçlu olarak bu fırın mamullerini görüyorum. Doktorlar buna katılmayabilir. Tıp akademisyenleri beni cahillik hatta

zirdelilikle suçlayabilir. Ukalalar şöyle bir gültüp geçebilir. Çölyaklar kıskançlıkla yüzümü tormalayabilir... Ama eğer buna alerji demeyeceksek neye diyeceğiz?! Ben buna alerji derim. Doktor görmekten gına geldiği için gastroenterologlara da fikrini sormak istemiyorum, çok isteyen benim yerime de bademli kruvasan yesin. swk

edit: *U* gastroparezi çıktım, nerden nereye geldi mevzu. glutenle biyolojik bir husumetim yok sanırım ama tahıl beyin kitabını okuduğum için fikrim değişene kadar tüketmeyeceğim.”*

Glutensiz diyetin çölyak hastalığı dışındaki durumlarda kullanımının gerekliliğine ilişkin kanıtların zayıf olduğu ve görünürde çölyak dışı gluten hassasiyeti olan hastaların büyük bir kısmının dikkatli bir araştırmadan sonra alternatif bir tanıya sahip olduklarının tespit edildiği (Lerner, Green ve Lebwoh, 2019) savı ile uyumlu yukarıdaki girdi içeriği detaylı incelendiğinde, sözlük kullanıcısının, 21.01.2021 tarihinde *edit* yaparak geçtiği güncelleme bilgisinde söz konusu şikâyetlerinin mide tembelliği veya mide felci olarak da bilinen gastroparezi⁶ hastalığından kaynaklandığı ifade edilmektedir. Bu durumda diğer deneme-yanılma yöntemi ile diyeti uygulayanların bunun gibi bir geri bildirim yapmamış olmaları da ihtimal dahilindedir. Bu da kişilerin, sindirime ilişkin herhangi bir problemin glutenden kaynaklandığı varsayımında olduğunu göstermesi açısından önemlidir. Bu durum yukarıda da değinilen 2019 yılında glutene yönelik beslenme tutumları üzerine yapılan nüfus araştırmasının sonuçları ile de uyumludur. Buna göre kamuoyundaki gluten algısı, glutene karşı hassas olduğuna inanan insanların sayısında hatalı bir şekilde belirgin bir artışa neden olmaktadır (Croall vd., 2019).

Tablo 6. Alt Kategorilerin Frekans Tablosu ve Yüzdeler Dağılım Tablosu

KONFOR					
1-Bedensel (%85)	Sayı (N)	%	2-Ruhsal (%15) (Psikolojik etkiler)	Sayı (N)	%
-Sağlıklı Beslenme/Zararlı olduğunu düşünenler	19	55,8	-İyi hissettiğini düşünenler	6	100
-Bedensel konfor beklentisi içinde olanlar	15	44,1			
TOPLAM:	34	100	TOPLAM:	6	100

Tablo 6’da konfor kategorisinde %85 Bedensel Konfor nedeni ile %15 Ruhsal (Psikolojik etkiler) nedeni ile tercih edildiği görülmektedir. Bu kategoride genel itibariyle kişilerin belli bir hastalıktan ziyade genel konfor beklentisi ile sağlıklı beslenme motivasyonu veya glutenin zararlı olduğu ön kabulü ile glutensiz beslendiği görülmektedir. Bir başka araştırma sonucu ile tutarlılık gösteren bu veriler glutensiz diyetin faydaları hakkındaki olumlu ancak bilimsel olarak

⁶ Gastroparezi, midenin zayıf kas kasılmalarından (peristalsis) oluşan, yiyecek ve sıvının midede uzun süre kalmasına neden olan tıbbi bir bozukluktur. Mide içeriği böylece sindirim sisteminin on iki parmak bağırsağına daha yavaş çıkar. Bu durum besinlerin düzensiz emilimine, yetersiz beslenmeye ve zayıf glikemik kontrole neden olabilir. (Wikipedia)

kanıtlanmamış inançların, glutensiz beslenmeyi deneme ihtiyacı doğurduğu söylenebilir (Arslain, Gustafson, Baishya ve Rose, 2021).

Tablo 7. Alt Kategorilerin Frekans Tablosu ve Yüzelik Dağılım Tablosu

ESTETİK	Sayı (N)	%
-Kilo vermeye iyi geldiğini düşünenler	7	77,7
-Ciltte estetik görünüm sağladığını düşünenler	1	11,1
-Genel estetik kaygılar	1	11,1
TOPLAM:	9	100

Çeşitli diyetler ile estetik görünüme kavuşma arasındaki ilişki uzun yıllardır tartışılan bir konu olmuştur. Bu sebeple de belki son zamanlarda, algılanan güzellik faydaları nedeniyle glutensiz diyetlerin de popüleritesinde bir artış olmuştur. Gluteni beslenmeden çıkarmanın otomatik olarak daha sağlıklı veya daha güzel bir görünüme yol açmadığı, aksine glutensiz beslenmenin önemli dezavantajlarının olduğu söylenmesine rağmen (Jones, 2017) *Tablo 7*'de görüleceği üzere glutensiz beslenmenin, estetik görünüme katkı sağlayacağına dair bir inanç da mevcuttur.

Tablo 8. Alt Kategorilerin Frekans Tablosu ve Yüzelik Dağılım Tablosu

ÇEVRESEL	Sayı (N)	%
-Sosyal çevre/Baskı	2	40
-Popüler kültür/Medya	3	60
TOPLAM:	5	100

Tablo 8'e sosyal çevre/baskının ve popüler kültür/medyanın etkisi ile glutensiz beslenmeye yönelen girdi içerikleri dâhil edilmiştir. Burada tıbbi sebepli bir tercih olmadığını vurgulamak gerekmektedir. Nitekim buradaki tercihler salt dış kaynaklıdır. Kişiler kendilerinde gördükleri bir sorun nedeni ile değil sadece dış etkenlerin etkisi ile söz konusu diyeti yapmaktadır.

Çevresel sebepli tercihlerde popüler kültür/medyanın yaşam biçimlerine etkisi ve yaşam biçimlerini şekillendirme gücüne güzel bir örnek olan veriler; aslında kişilerin herhangi bir ihtiyacı olmadığı halde sağlık üzerinde olumlu veya olumsuz etkileri olan bir diyeti, medya unsurlarında tasvir edilen yaşam tarzlarına özenilmesi sebebi ile uyguladıkları yorumu yapılabilir (Becker, 2004). Bu durum glutensiz beslenmeye benzer diğer diyet uygulamalarındaki popülerliğe denk gelmektedir.

SONUÇ ve TARTIŞMA

Beslenme, birçok canlı gibi insanların da en temel içgüdülerinden biri olarak bilinmektedir ancak insanlar, açlık ihtiyacını karşılamak amacıyla beslenmekle sınırlı kalmazlar; aynı zamanda beslenme süreci sosyal, kültürel ve duygusal anlamlar içermektedir (Akarçay, 2016: 17). Bu bağlamda, çölyak hastalığı olmadan uygulanan glutensiz beslenmenin de yalnızca temel ihtiyacı karşılamak amacıyla tercih edilmediği açıkça ifade edilebilir. Dolayısıyla mevcut çalışmada glutensiz beslenmeyi tercih eden bireylerin nedenlerini ve belirleyicilerini belirlemek amacıyla Ekşi Sözlük, Uludağ Sözlük ve Süslü Sözlük platformlarından ulaşılan veriler ile araştırma sorularına yanıt olarak elde edilen bulguların, mevcut çalışmalarla uyum ve uyumsuzluklarının belirlenmesi amaçlanmıştır. Bu sonuçların glutensiz diyet tercihlerinin anlaşılmasına ve bireylerin bu tercihleri yapmalarını etkileyen faktörleri daha iyi kavranmasına katkıda bulunması hedeflenmektedir.

Geçmişten günümüze glutensiz beslenmeye dair çeşitli araştırmalar yapılmıştır. Çölyak hastalığı nedeni ile zorunlu olarak bu diyetin uygulanması konusuna dair yapılan çalışmaların yanı sıra çölyak hastalığı dışında glutensiz beslenmeyi tercih eden bireylere ilişkin de çalışmalar mevcuttur. Çölyak hastalığı dışında bu diyetin tercih edilmesinin sağlıklı bir tercih olup olmadığının sorgulandığı çeşitli araştırmalar neticesinde, somut anlamda diyetin gerekliliğine dair kesin bilimsel kanıtların varlığına ulaşılamamıştır (Staudacher ve Gibson, 2015). Ayrıca, Amerika Birleşik Devletleri'nde çölyak hastalığı destek grupları tarafından yayınlanan bültenlere yerleştirilen ilanlar aracılığıyla toplanan araştırma verilerinin incelendiği bir araştırmada, çölyak hastalığı olan bireylerin önerilen miktarlarda lif, demir, kalsiyum ve tahıllı gıda tüketmedikleri sonucuna ulaşılmıştır (Thompson vd., 2005). Bu da çalışmada ele alınan tanı konulmamış hastalıklar nedeniyle tercih etme ile konfor, estetik ve çevresel kategorilerinin önemi açısından önemlidir. Dolayısıyla bu çalışma ile aslında olumsuz sonuçlara neden olabilecek bu tercihlerin belirleyicilerini anlamının önemi ortaya konmaktadır. Bu bağlamda bireylerin, popülerlik veya tavsiye gibi sebeplerle bu diyeti uygulamalarının, bilinçli davranma niyetiyle hareket ederken aslında bilinçsiz bir şekilde hareket etmelerine neden olabileceği anlaşılmaktadır.

Glutensiz ürünlerin genellikle rafine unlar ve düşük lif içeriğine sahip nişastalar kullanılarak üretildiği, diğer işlenmiş gıdalara kıyasla daha az vitamin ve mineral ile takviye edildiği de bilinmektedir (Jansson-Knodell ve Rubio-Tapia, 2021). Belirtilen bu durum glutensiz diyeti uygulayan kişilerin, günlük önerilen lif veya kalsiyum miktarını tüketmede zorluk yaşamasına neden olmaktadır. Dolayısıyla, bireylerin belirtilen nedenlerle olumlu sonuçlar elde etme beklentilerine karşın, aslında vücuda zarar verebilecek bir durumun ortaya çıkması olasıdır.

Elde edilen sonuçlar ile paralel olacak şekilde çölyak hastalığı veya gluten duyarlılığı bulunan bireyler arasında glutensiz diyetin benimsenmesinin belirleyicileri ve glutensiz diyetin faydaları hakkındaki olumlu, ancak bilimsel olarak kanıtlanmamış inançların glutensiz diyeti deneme gereksinimini ortaya çıkardığı söylenebilir (Arslain, Gustafson, Baishya ve Rose, 2021).

Halihazırda kesin bir bilimsel veriye dayanmayan inançlar ile hem daha sağlıklı bir tercih olduğu hem sağlıklı bir zayıflama yöntemi olduğu hem de popülerite gibi durumlar nedeniyle tercih edilen bu seçimlerin; toplumda yaygın olan birçok inanç gibi gerçekten "en sağlıklı" seçimler olup olmadığına dair objektif bir bakış açısının eksik olduğu sonucuna varılmaktadır. Bu durum, beslenme ve yemeğin endüstriyel bir yapıya dönüşerek temel bir ihtiyaçtan çıktığı toplumsal değişimlerle ilişkilendirilebilir (Mintz, 1992: 255). Çünkü diyet endüstrisi günümüzde hala büyük bir pazar oluştururken, sağlıklı yaşam hareketleri de giderek daha fazla önem kazanmaktadır. Dolayısıyla tüm bu karmaşa içerisinde bireyler, popüler kültürün etkisinden etkilenmek yerine kendi sağlık ve mutluluklarını odak noktası yaparak daha dengeli bir yaklaşım benimseyebilirler.

KAYNAKÇA

AKARÇAY, E. (2016). *Beslenmenin Sosyolojisi*, Ankara: Phoenix Yayınevi.

ARSLAIN, K., GUSTAFSON, C. R., BAISHYA, P. ve ROSE, D. J. (2021). "Determinants Of Gluten-Free Diet Adoption Among Individuals Without Celiac Disease Or Non-Celiac Gluten Sensitivity", *Appetite*, 156, 104958. <https://doi.org/10.1016/j.appet.2020.104958>

BECKER, A. E. (2004). "Television, Disordered Eating, And Young Women in Fiji: Negotiating Body Image And Identity During Rapid Social Change", *Culture, Medicine and Psychiatry*, 28(4), 533-559. <https://doi.org/10.1007/s11013-004-1067-5>

CROALL, I. D., TROTT, N., REJ, A., AZIZ, I., O'BRIEN, D. J., GEORGE, H. A., HOSSAIN, M. Y., MARKS, L. J. S., RICHARDSON, J. I., RIGBY, R., HADJIVASSILIOU, M., HOGGARD, N. ve SANDERS, D. S. (2019). "A Population Survey Of Dietary Attitudes Towards Gluten", *Nutrients*, 11(6), 1276. <https://doi.org/10.3390/nu11061276>

COHEN, J. (1960). "A Coefficient Of Agreement For Nominal Scales", *Educational and Psychological Measurement* 20(1), 37-46

SAĞLIK BAKANLIĞI; (t.y.) Çölyak ve Görülme Sıklığı, <https://hsgmdestek.saglik.gov.tr/tr/metabolizma-ve-colyak/%C3%A7%C3%B6lyak-ve-g%C3%B6r%C3%BClme-s%C4%B1kl%C4%B1%C4%9F%C4%B1.html>, Erişim tarihi: 14.06.2023

DOWNE-WAMBOLDT, B. (1992). "Content Analysis: Method, Applications, And Issues", *Health Care for Women International*, 13(3), 313-321. <https://doi.org/10.1080/07399339209516006>

- FERRIÈRES, M. (2006). *Sacred Cow, Mad Cow: A History Of Food Fears*, Columbia University Press.
- FIRAT, D. (2013). “Korkunun bir pazarlama aracı olarak uygulanması: İşletmelerin korku mesajları ile tüketicilerin algısı arasında uyum var mı?”, *Sosyal ve Beşeri Bilimler Dergisi* Cilt 5, No 1.
- GREENBERG, S. A. (2020). “Diet and Skin: A Primer”, *Cutis*, 106(5).
<https://doi.org/10.12788/cutis.0143>
- GÜLEÇ, C. (2015). “Thorstein Veblen ve Gösterişçi Tüketim Kavramı”, *Erciyes Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*, 1(38), 62-82
- GÜREL, E. ve YAKIN, M. (2007). “Ekşi Sözlük: Postmodern Elektronik Kültür”, *Selçuk İletişim*, 4, 4.
- JONES, A. L. (2017). “The Gluten-Free Diet: Fad Or Necessity?”, *Diabetes Spectrum*, 30(2), 118-123. <https://doi.org/10.2337/ds16-0022>
- JANSSON-KNODELL, C. L. ve RUBIO-TAPIA, A. (2021). “The Fashionable Gluten-Free Diet-Wear With Caution”, *The American Journal of Clinical Nutrition*, 113(3), 491-492.
<https://doi.org/10.1093/ajcn/nqaa371>
- LANDIS, J. R., & KOCH, G. (1977). “The measurement of observer agreement for categorical data”. *Biometrics*, 33,159-174
- LERNER, B.A., GREEN, P.H.R. ve LEBWOH, B. (2019). “Going Against The Grains: Gluten-Free Diets İn Patients Without Celiac Disease-Worthwhile Or Not?”, *Digestive Diseases and Sciences*, Springer Science+Business Media, LLC, part of Springer Nature,
<https://doi.org/10.1007/s10620-019-05663>
- MINTZ, S.W. (1922). *Şeker ve Güç: Şekerin Modern Tarihteki Yeri*, (çev. Şükrü Alpagut) İstanbul: Kabalcı
- PORSUK, A. Ö. ve CERİT, Ç. (2021). “Sosyal Medyada Covid-19 Aşısı Tartışmaları: Ekşi Sözlük Örneği”, *Hacettepe Sağlık İdaresi Dergisi*, 24(2): 347-360
- SHIVA, V. (2006). *Çalınmış Hasat: Küresel Gıda Soygunu*, (çev. Ali K. Saysel) İstanbul: Bgst
- STAUDACHER, H. M. ve GIBSON, P. R. (2015). “How Healthy İs A Gluten-Free Diet?”, *British Journal of Nutrition*, 114(10), 1539-1541. <https://doi.org/10.1017/S000711451500330X>
- STEMLER, S. (2001). “An Overview Of Content Analysis”, *Practical Assessment, Research, And Evaluation*: Vol.7. <https://doi.org/10.7275/Z6FM-2E34>
- THOMPSON, T., DENNIS, M., HIGGINS, L. A., LEE, A. R. ve SHARRETT, M. K. (2005). “Gluten-Free Diet Survey: Are Americans With Coeliac Disease Consuming Recommended Amounts Of Fibre, İron, Calcium And Grain Foods?”, *Journal of Human Nutrition and Dietetics*, 18(3), 163-169. <https://doi.org/10.1111/j.1365-277X.2005.00607.x>