

KORONAVİRÜS SALGINININ GENÇ YETİŞKİMLERİN BESLENME VE GIDA TÜKETİM ALIŞKANLIKLARI ÜZERİNE ETKİSİNİN İNCELENMESİ: OSMANİYE ÖRNEĞİ

Bircan ULAŞ KADIOĞLU

Osmaniye Korkut Ata Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Fakültesi, Beslenme ve Diyetetik Bölümü,
bircanulaskadioglu@osmaniye.edu.tr, Osmaniye/Türkiye, 0000-0002-1150-8761

Öz

Bu çalışmada Koronavirüs Salgınının genç yetişkinlerin beslenme ve gıda tüketim alışkanlıkları üzerine etkisinin incelenmesi amaçlandı. Araştırmaya 19-39 yaş arası 442 birey dâhil edildi. Veriler; Covid-19 pandemi öncesi ve Covid-19 pandemisi normalleşme döneminde besin tüketim alışkanlıklarına ilişkin bilgileri sorgulayan anket formu ile toplandı. Verilerinin değerlendirilmesinde tanımlayıcı analizler kullanıldı. Araştırmaya katılan bireylerin yaş ortalaması 23,1±4,2 yıl olup %64,7'si kadındır. %63,6'sının vücut ağırlığı normal sınırlardadır. Günde üç öğün yemek tüketenlerin oranı %47,1'dir. Pandemi döneminde bireylerin %31,9'u öğün sayısının arttığını, %41,4'ü gece yeme davranışının geliştiğini ve %38,2'si kilo aldığını ifade etti. Besin grupları tüketim sıklığı pandemi öncesi ile karşılaştırıldığında besin gruplarının (meyve grubu hariç) tüketim sıklığı çoğunlukla değişmedi. Tüketimi en çok artan meyve grubudur (%50,2). Katılımcıların yarıdan fazlasının (%58,8) çay, kahve ve diğer içecek tüketimi ve %19,5'inin hazır yemek tüketimi arttı. Katılımcıların %39,4'ü virüsünden korunmak için şifalı bitkiler gibi ürünler tükettiğini ifade etti. Katılımcıların besin destekleri ve/veya bitkisel ürün kullanım sıklığı arttı. Pandemi öncesine göre kullanımı en çok artan besin desteği C vitaminidir. Pandeminin genç yetişkinlerin yeme alışkanlıkları üzerine hem olumlu hem de olumsuz etkileri olmuştur. Çalışma sonucunda pandemi döneminde genç yetişkinlerin yaklaşık üçte birinin öğün sayısının artırdığı, katılımcıların çoğunluğunun besin tüketim alışkanlıklarının değişmediği, diyet takviyeleri ve bitkisel ürün kullanımının yaklaşık iki katına çıktığı değerlendirildi.

Anahtar Kelimeler: Yeme Alışkanlıkları, Besin Tüketim Alışkanlıkları, Koronavirüs, Pandemi, Genç Yetişkinler

EXAMINING THE EFFECT OF THE CORONAVIRUS PANDEMIC ON EATING AND THE FOOD CONSUMPTION HABITS OF YOUNG ADULTS: THE CASE OF OSMANIYE

Abstract

In this study; it was aimed to evaluate the effect of the coronavirus pandemic on eating and the food consumption habits of young adults. The study included 442 young adults aged 19-39 years. Data were obtained with a survey form questioning information on food consumption habits, before the Covid-19 pandemic and during the normalization period of the Covid-19 pandemic. Descriptive analyses were used in the evaluation of the data. The average age of the individuals participating in the study was 23.1±4.2 years and 64.7% were female. 63.6% had normal weight. The frequency of eating three meals a day was 47.1%. During the Covid-19 pandemic, 31.9% of individuals stated that the number of meals increased, 41.4% developed night eating behavior, and 38.2% gained weight. When the consumption frequency of food groups was compared with the pre-pandemic period, the consumption frequency of food groups (except for the fruit group) remained mostly unchanged. The food group with the highest increase in consumption was the fruit group (50.2%). 58.8% of young adults increased their consumption of tea, coffee and other beverages and 19.5% increased their consumption of ready-made foods. 39.4% of the participants consumed products such as medicinal plants to protect themselves from the virus. Participants' frequency of using nutritional supplements and/or herbal products increased. The most increased nutritional supplement compared to pre-pandemic period was vitamin C. The pandemic had both positive and negative effects on eating habits of young adults. As a result of the study, during the pandemic period it was evaluated that approximately one third of young adults increased the number of meals, the food consumption habits of the majority of the participants did not change, the use of dietary supplements and herbal products was found to have approximately doubled.

Keywords: Eating Habits, Food Consumption Habits, Coronavirus, Pandemic, Young Adults

1. GİRİŞ

Bireylerin yaşamlarını sürdürebilmeleri için biyolojik, psikolojik, sosyal ve kültürel gereksinimlerinin karşılanması gerekmektedir. Bu gereksinimlerin en önemlilerinden biri beslenmedir. Beslenme; büyüme, yenilenme, organizmanın işlevleri ve devamı için gerekli besin maddelerinin güvenli, sağlıklı, yeterli ve dengeli bir biçimde alınması ve kullanılmasıdır. Ayrıca bireyin yemeğiyle ilgili sosyal, ekonomik, kültürel ve psikolojik yönlerini de dikkate alır (1). Beslenme hem sağlığın korunması hem de hastalıkların tedavisi için gereklidir. Akut, kronik ve bulaşıcı hastalıklarda ve daha birçok farklı hastalıkta beslenme tedavisi önerilmektedir (2). Yeterli, dengeli ve sağlıklı beslenme ile vücudun hastalıklara karşı direnci artmaktadır. Bireyin genel beslenme durumu ve besin tüketim örüntüleri bağışıklık sisteminin işleyişini etkiler (3). Bulaşıcı olan ve olmayan birçok hastalıktan korunmak iyi bir bağışıklık sistemine bağlıdır. 2019 yılı aralık ayında başlayan Koronavirüs hastalığı, 11 Şubat 2020’de Dünya Sağlık Örgütü (DSÖ) tarafından Covid-19 olarak adlandırılmıştır. Belirtileri ve semptomları ateş, kuru öksürük, yorgunluk veya miyalji, baş ağrısı, boğaz ağrısı, karın ağrısı ve ishali içerir. Virüs, 2-14 günlük bir kuluçka dönemi ile enfekte bir kişiden tükürük damlacıkları veya burun akıntısı yoluyla bulaşabilmektedir (4). Covid-19, çok kısa bir süre içerisinde dünyada birçok ülke ve bölgeye yayılarak pandemi düzeyine ulaşmıştır.

Koronavirüs hastalığından korunmak için de ve hastalığın tedavisinde de beslenme önemlidir. Sarkopeni ve yüksek beden kütle indeksi (BKİ) Covid-19 tanısı almış bireylerde hastalığın tekrarlama olasılığını artırmaktadır. Ayrıca yetersiz beslenme hastalığın seyrini olumsuz etkileyen faktörlerdendir (5).

Koronavirüsün yayılmasını engellemeyi amaçlayan kısıtlamalar, günlük rutinlerde ve fiziksel aktivitede yeme ve sağlık alışkanlıkları üzerinde olumlu ya da olumsuz bir etkiye sahip olabilecek değişikliklere neden olmuştur. Besin tercihleri yağlar, şekerler ve tuz bakımından yüksek olma eğilimindedir. Covid-19 salgınına verilen psikolojik ve duygusal tepkiler, işlevsiz yeme davranışları geliştirme riskini artırabilir. (6). Bu tür yaşam tarzı değişiklikleri, yüksek kalorili yiyeceklerin tüketiminin artması ve sağlıklı yiyeceklerin (örneğin meyve ve sebzelerin) daha az tüketilmesi diyet kalitesini büyük ölçüde etkileyebilir. Bu durum etkilenen kişiler arasında kronik hastalıklar, özellikle obezite, diyabet ve kardiyovasküler hastalıklar gibi kardiyometabolik hastalık riskinin artmasına katkıda bulunabilir (7).

Covid-19 pandemisinde alınan sıkı önlemler, karantinalar, evde kapanmalar sonrasında 17 Mayıs 2021 tarihinden itibaren “kademeli normalleşme” dönemine geçilmiştir (8). Bu durum bize pandemi öncesi ve Covid-19 pandemisi normalleşme döneminde ki besin tüketim alışkanlıklarının karşılaştırılması için gerekli koşulları oluşturmuştur. Bu çalışmada Koronavirüs Salgınının genç yetişkinlerin besin tüketim alışkanlıkları üzerine etkisinin incelenmesi amaçlanmıştır.

2. YÖNTEM

Evren ve Örneklem

Bu araştırma tanımlayıcı tipte olup, Ekim 2021-Ocak 2022 tarihleri arasında kapanma sürecinin sona erdiği normalleşme döneminde Osmaniye il merkezinde yürütülmüştür. Araştırmanın evreni; araştırmaya katılmayı kabul eden, okuma-yazma bilen, soruları eksiksiz yanıtlayan, 19-39 yaş arası genç yetişkin bireylerden oluşmuştur. Hariç tutma kriterleri; çalışmaya katılım için onay olmaması, yaşı 19’dan küçük ve 39’dan büyük olması, gebelik, özel bir diyet gerektiren eşlik eden hastalıkların varlığıydı. Hedef popülasyon sağlıklı genç yetişkinlerdi. Örnek büyüklüğü evren birey sayısı bilinmeyen gruplarda örnek büyüklüğü hesaplama formülünden $n=t^2(pq)/d^2$ yararlanılarak ($t=1.96$, $d=0.05$, $p=0.5$) 384 olarak hesaplanmıştır. Saptanan örneklem büyüklüğü %15 arttırılarak ($384+58=442$) ulaşılmaması hedeflenen birey sayısı belirlenmiştir.

Veri Toplama Aracı

Araştırmanın verileri araştırmacı tarafından literatür taraması yapılarak hazırlanmış anket formu ile çevrimiçi toplandı. Anket formu üç bölümden oluşmaktadır. İlk bölüm katılımcıların tanıtıcı bilgilerini (yaş, cinsiyet, çalışma durumu, gelir durumu, boy uzunluğu, vücut ağırlığı, gibi), ikinci bölüm besin tüketim alışkanlıklarını (öğün sayısı, besin grupları tüketim sıklığı, besin takviyesi ve/veya bitkisel ürün kullanma durumu, gibi) ve son bölüm ise koronavirüs salgınının bireylerin beslenme alışkanlıkları üzerine etkisine katılımcıların algılarını ölçmeye yönelik sorulardan oluşmaktadır. Ayrıca katılımcıların vücut ağırlıkları (kg), boy uzunluklarının (kg/m²) karesine bölünerek BKİ değerleri hesaplanmıştır ve DSÖ'nün BKİ sınıflamasına göre sınıflandırıldı.

Araştırmanın Etik Yönü

Araştırmaya başlamadan önce etik kurul onayı Osmaniye Korkut Ata Üniversitesi Bilimsel Araştırma ve Yayın Etiği Kurulundan 12.03.2021 tarih ve 2021/5/9 sayılı karar ile etik kurul onay belgesi alınmıştır. Bu çalışma bulguları Osmaniye ili katılımcıları ile sınırlıdır. Tüm katılımcılardan onay alınmıştır.

Verilerin Değerlendirilmesi

Verilerin analizinde tanımlayıcı istatistikler kullanıldı. Ölçümle belirtilen değişkenler ortalama±standart sapma (Ort±SS); sayımla belirtilen değişkenler yüzde olarak ifade edildi. SPSS 22.0 istatistik paket programı kullanıldı ve sonuçlar %95 güven aralığında ve p<0,05 anlamlılık düzeyinde değerlendirildi.

3. BULGULAR

Tablo 1. Katılımcıların Bazı Genel ve Antropometrik Özelliklerinin Dağılımı (n=442)

Tanıtıcı Özellikler	Sayı (n)	Yüzde (%) / (Ort±SS)
Yaş (yıl)	442	23,1±4,2 (minimum:19 -maksimum:39)
19-21	195	44,1
22-24	130	29,4
≥25	117	26,5
Cinsiyet		
Kadın	286	64,7
Erkek	156	35,3
Eğitim durumu		
İlköğretim/Ortaöğretim mezun	36	8,2
Yükseköğretim öğrenci/mezun	367	83,0
Lisansüstü öğrenci/mezun	39	8,8
Çalışma durumu		
Öğrenci	296	67,0
Çalışıyor	113	25,6
Çalışmıyor	33	7,5
Algılanan gelir düzeyi		
İyi	189	42,8
Orta	157	35,5
Kötü	96	21,7

Öğün sayısı		
1 öğün	2	0,5
2 öğün	168	38,0
3 öğün	208	47,1
≥4 öğün	64	14,4
BKİ*	442	22,8±4,4 (minimum: 16,5 -maksimum: 42,2)
Zayıf	54	12,2
Normal	281	63,6
Kilolu	72	16,3
Şişman	35	7,9
Vücut ağırlığı (kg)	442	65,4±15,2 (minimum:41 -maksimum:120)
Boy uzunluğu (cm)	442	168,8±9,1 (minimum: 148-maksimum: 194)

*BKİ: Beden Kütle İndeksi

19-39 yaş arası 442 genç yetişkin üzerinde yürütülen bu çalışmada yaş ortalaması 23,1±4,2 yıl olup %64,7'si kadındır. Katılımcıların %21,7'si gelir düzeyinin kötü olduğunu ifade etmiştir. Vücut ağırlığı ortalaması 65,4±15,2 kg ve boy uzunluğu ortalaması 168,8±9,1 cm olarak hesaplanan katılımcıların %63,6'sının vücut ağırlığı BKİ sınıflamasına göre normal sınırlardadır. Günde düzenli olarak üç öğün tüketenlerin oranı %47,1'dir. (Tablo 1).

Tablo 2. Katılımcıların Besin Grupları Tüketim Sıklığı (n=442)

	Her gün	Günaşırı	Haftada bir	15 günde bir	Ayda bir	Hiç bir
	n(%)	n(%)	n(%)	n(%)	n(%)	n(%)
Süt Grubu	43(9,7)	196(44,3)	146(33,0)	29(6,6)	25(5,7)	3(0,7)
Et Grubu	10(2,3)	24(5,4)	220(50,0)	109(24,7)	71(16,1)	8(1,8)
Sebze Grubu	25(5,7)	171(38,7)	186(42,1)	41(9,3)	18(4,1)	1 (0,2)
Meyve Grubu	34(7,7)	257(58,1)	112(25,3)	18(4,1)	20(4,5)	1 (0,2)
Tahıl Grubu	84(19,0)	254(57,5)	45(10,2)	34(7,7)	12(2,7)	8(1,8)
Yağ ve Tatlı Grubu	37(8,4)	157(35,5)	114(25,8)	84(19,0)	35(7,9)	15(3,4)

Tablo 2'de katılımcıların besin grupları tüketim sıklığı değerlendirilmiştir. Süt ve süt ürünleri, et-yumurta-kurubaklagiller, sebzeler, meyveler, tahıllar, yağ ve tatlı grubundan oluşan besin grupları tüketim sıklığı dağılımı tablo 2'de gösterilmiştir. (Tablo 2).

Tablo 3. Katılımcıların Covid-19 Salgın Öncesi ve Covid-19 Salgını Normalleşme Sürecinde Besin Grupları Tüketim Sıklığının Karşılaştırılması (n=442)

Besin Grupları	Arttı	Değişmedi	Azaldı
	n(%)	n(%)	n(%)
Süt Grubu	110(24,9)	309(69,9)	23(5,2)
Et Grubu	92(20,8)	314(71,0)	36(8,1)
Sebze Grubu	176(39,8)	256(57,9)	10(2,3)
Meyve Grubu	222(50,2)	209(47,3)	11 (2,5)
Ekmek ve Tahıl Grubu	81(18,3)	295(66,7)	66(14,9)
Yağ ve Tatlı Grubu	109(24,7)	271(61,3)	62(14,0)

Tablo 3'de katılımcıların Covid-19 salgını öncesi ve Covid-19 salgını normalleşme sürecinde besin grupları tüketim sıklığı karşılaştırılmıştır. Katılımcıların yarıdan fazlası süt, et, sebze, tahıl, yağ ve tatlı grubu tüketimlerinin değişmediğini ifade etmiştir. Tüketimi en çok artan meyve grubudur

(%50,2) (Tablo 3). Koronavirüs salgınının bireylerin beslenme alışkanlıkları üzerine etkisine katılımcıların algıları Tablo 4'te gösterilmiştir. 'Koronavirüs salgını süresince hareketsizlik sağlığını olumsuz etkiledi' önermesine katılımcıların %65,8'i katılıyorum yanıtını vermiştir. Katılımcıların yarıdan fazlası koronavirüs salgını süresince yaşadığı stres ve kaygının yeme alışkanlığını (%56,3) ve uyku düzenini (%53,8) olumsuz etkilediğini ifade etmiştir. Katılımcıların %38,2'si salgın ile kilosunun arttığını ifade etmiştir. Koronavirüs salgını süresince gece yeme davranışının geliştiğini ifade edenler %41,4 ve öğün düzeninin olumsuz etkilendiğini ifade edenler %43,5'tir. Öğün sayısının arttığını ifade edenler %31,9'dur. Çay, kahve ve diğer içecek tüketiminin arttığını ifade edenler %58,8 ve hazır yemek tüketiminin arttığını ifade edenler %19,5'tir. Daha çok sigara içtiğini ve daha sık alkollü içecek tükettiğini ifade edenler sırasıyla; %20,2 ve %13,4'tür.

Tablo 4. Koronavirüs Salgınının Bireylerin Beslenme Alışkanlıkları Üzerine Etkisine Katılımcıların Algıları

		Katılmıyorum	Kısmen	Katılıyorum
		n(%)	n(%)	n(%)
1	Hareketsizlik sağlığını olumsuz etkiledi.	95(21,5)	56(12,7)	291(65,8)
2	Stres ve kaygı yeme alışkanlığımı olumsuz etkiledi.	123(27,9)	70(15,8)	249(56,3)
3	Koronavirüs salgını uyku düzenimi olumsuz etkiledi.	141(31,9)	63(14,3)	238(53,8)
4	Kilo aldım.	232(52,5)	41(26,3)	169(38,2)
5	Gece yeme davranışım gelişti.	184(41,6)	75(17,0)	183(41,4)
6	Öğün düzenimi olumsuz etkiledi.	176(39,8)	74(16,7)	192(43,5)
7	Öğün sayım arttı.	238(53,8)	63(14,3)	141(31,9)
8	Çay, kahve ve diğer içecek tüketimim arttı.	137(31,1)	45(10,2)	260(58,8)
9	Su tüketimim arttı.	127(28,7)	84(19,0)	231(52,3)
10	Hazır yemek tüketimim arttı.	314(71,0)	42(9,5)	86(19,5)
11	Daha çok sigara içiyorum.	321(72,6)	32(7,2)	89(20,2)
12	Daha sık alkollü içki tüketmeye başladım.	344(77,8)	39(8,8)	59(13,4)
13	Daha çok şekerli besinler yiyorum.	236(53,4)	74(16,7)	132(29,9)
14	Daha sağlıksız besleniyorum.	252(57,0)	76(17,2)	114(25,8)
15	Virüsünden korunmak için şifalı bitkiler gibi ürünleri tüketiyorum.	196(44,3)	72(16,3)	174(39,4)

Katılımcıların %29,9'u psikolojik olarak kendini rahatlatmak için daha çok şekerli besinler tükettiğini ve %25,8'i daha sağlıksız beslendiğini ifade ederken katılımcıların %39,4'ü virüsünden korunmak için şifalı bitkiler gibi ürünleri tükettiğini ifade etmiştir.(Tablo 4).

Tablo 5. Katılımcıların Covid-19 Salgın Öncesi ve Covid-19 Salgını Normalleşme Sürecinde Besin Destekleri ve/veya Bitkisel Ürün Kullanma Durumu (n=442)

Covid-19 salgın öncesi		Covid-19 salgını normalleşme süreci	
Evet	Hayır	Evet	Hayır
n(%)	n(%)	n(%)	n(%)
96 (21,7)	346 (78,3)	177 (40,0)	265 (60,0)

Katılımcıların Covid-19 salgın öncesi ve Covid-19 salgını normalleşme sürecinde besin destekleri ve/veya bitkisel ürün kullanma durumuna bakıldığında çalışma sonuçlarına göre salgından

önce kullanım sıklığı %21,7 iken Covid-19 salgını normalleşme sürecinde bu oran %40,0'a çıkmıştır (Tablo 5).

Tablo 6. Katılımcıların Covid-19 Salgın Öncesi ve Covid-19 Salgını Normalleşme Sürecinde Kullandıkları Vitaminler, Mineraller, Bitkisel Ürünler Ve Diğer Besin Destekleri

	Covid-19 salgın öncesi		Covid-19 salgını normalleşme süreci	
	n	%	n	%
D vitamini	44	25,0	59	20,8
Multivitamin	38	21,6	54	19,0
C vitamini	25	14,2	56	19,7
Probiyotik	14	8,0	23	8,1
Balık yağı	11	6,2	21	7,4
Zerdeçal ekstratı	7	4,0	15	5,3
Demir	7	4,0	9	3,2
Çinko	5	2,8	9	3,2
Magnezyum	5	2,8	6	2,1
Kurkimin veya zencefil ekstresi	4	2,3	6	2,1
Diğer (Bitkisel karışım, kolajen, propolis, kara mürver ekstresi v.b.)	16	9,1	26	9,1

Birden fazla işaretleme yapılmıştır.

Katılımcıların kullandıkları besin takviyeleri ve/veya bitkisel ürün dağılımına bakıldığında salgın öncesi en çok kullanılanlar sırayla; D vitamini (%25,0), Multivitamin (%21,6), C vitamini (%14,2), probiyotik (%8,0) ve balık yağı (%6,2)'dir. Covid-19 salgını normalleşme sürecinde besin destekleri ve/veya bitkisel ürün kullanımı artmıştır ve en çok kullanılanlar sırasıyla; D vitamini (%20,8), C vitamini (%19,7), Multivitamin (%19,0), probiyotik (%8,1) ve balık yağı (%7,4)'dir. Kullanım sıklığı salgın öncesine göre en çok artan C vitamini'dir (Tablo 6).

4. TARTIŞMA

Bu çalışma Covid-19 pandemisi öncesi ve Covid-19 pandemisi normalleşme dönemindeki besin tüketim alışkanlıklarını karşılaştırarak Koronavirüs salgınının genç yetişkinlerin besin tüketim alışkanlıkları üzerine etkisi incelenmiştir.

19-39 yaş arası 442 genç yetişkin üzerinde yürütülen bu çalışma sonuçlarına göre; iki öğün yemek tüketenlerin oranı %38,0 ve üç öğün yemek tüketenlerin oranı %47,1'dir. Karaman ilinde yetişkinlerle yapılan bir çalışmada bireylerin %29,80'inin iki öğün yemek tükettiği belirlenmiştir (9). Covid-19 pandemisi öncesi ile karşılaştırıldığında katılımcıların %43,5'i öğün düzeninin bozulduğunu ve %31,9'u öğün sayısının arttığını ifade etmiştir. Üniversite öğrencileri ile yürütülen bir çalışmada öğrencilerin %53,1'i pandemi döneminde beslenme düzenlerinin değişmediğini bildirmiştir (10).

Bu çalışmada katılımcıların %63,6'sının vücut ağırlığı normal sınırlardadır. Ancak Covid-19 pandemisi öncesi ile karşılaştırıldığında katılımcıların %38,2'si kilo aldığını ifade etmiştir. Yapılan bir çalışmada Covid-19 salgını sosyal izolasyon öncesi ve sonrası karşılaştırıldığında katılımcıların üçte ikisi vücut ağırlığında değişiklik olduğunu bildirmiştir (11). Brezilya'da Covid-19 karantinası öncesi ve sırasında yaşam tarzı ve beslenme alışkanlıklarının incelendiği çalışmada yeme alışkanlıklarının değiştiği, özellikle gündüz öğünlerinin performansı azalırken ve gece öğünlerinin performansının arttığı gösterilmiştir. Ayrıca hazır yemek tüketim sıklığı artarken, meyve ve sebze tüketimi azalmaktadır (12).

Dünya Sağlık Örgütü, karantina ve sosyal izolasyon dönemlerinde insanlara bilgilendirmeleri ve bunun için de sağlıklı beslenmenin ne denli önemli olduğunun vurgulanması adına bilgilendirici yayınlar yayınlamışlardır ve önerilerde bulunmuşlardır. Bu öneriler arasında dışarıdan tüketmek yerine ev yemeklerinin tercih edilmesi gerektiği, şeker-tuz-yağ kısıtlaması gerektiği, daha çok lifli gıda alınması gerektiği, yeterli miktarda su içilmesi gerektiği ve alkol-sigara gibi vücuda zarar veren maddelerden uzak durulması gerektiği yer almaktadır (2,13).

Bu çalışmada besin grupları tüketim sıklığı değerlendirilmiştir ve katılımcıların Covid-19 salgını öncesi ve Covid-19 salgını normalleşme sürecinde besin grupları tüketim sıklığı karşılaştırılmıştır. Bu süreçte meyve grubu hariç diğer besin gruplarının tüketim sıklığı çoğunlukla değişmemiştir. Tüketimi en çok artan meyve grubudur (%50,2). Uzdil ve arkadaşları tarafından 18-25 yaş arası 354 üniversite öğrencisi ile yürütülen bir çalışmada pandemi öncesi dönemle kıyaslandığında öğrencilerin yarısından fazlası koyu yeşil sebze (%51,10), meyve (taze) (%59,60) ve çay (%54,80) tüketimini arttırdığını ifade etmiştir (14).

Covid-19 pandemisi kısıtlamalarında Türk toplumundaki yetişkinlerin diyet davranışlarının incelendiği bir çalışmada katılımcıların %74,8'inin çay ve kahve, %65,1'inin çikolata ve tatlı gibi şekerli gıda, %68,9'unun un ve unlu mamul ve %67,9'unun meyve tüketiminin arttığı belirlenmiştir (15). Garipoğlu ve Bozar (2020), pandemi döneminde sebze ve meyve tüketim sıklığının sırasıyla %35,8 ve %37,3 arttığını, çay tüketiminin ise %78,0 arttığını tespit etmiştir (13).

Bu çalışmada Koronavirüs salgınının bireylerin beslenme alışkanlıkları üzerine etkisine katılımcıların algıları değerlendirilmiştir. Katılımcıların yarıdan fazlası koronavirüs salgını ile yaşadığı stres ve kaygının yeme alışkanlığını ve uyku düzenini olumsuz etkilediğini ifade etmiştir. Ancak bireylerin çoğunluğu önerilere uymuş ve sağlıklı tercihler yapmıştır. Hazır yemek tüketimlerinin artmadığını ifade edenler çoğunluktadır. Katılımcıların yarıdan fazlası çay, kahve ve diğer içecek tüketiminin arttığını ifade etmiştir. Daha çok sigara içtiğini ve daha sık alkollü içecek tükettiğini ifade edenler sırasıyla; %20,2 ve %13,4'tür. Sigara ve alkol tüketimi fazla olduğu takdirde akciğerlerde çeşitli hasarlara, astım ve kronik bronşit gibi hastalıklara neden olur. Sigara ile alakalı yapılan bir çalışmada sigara içenlerde inflamasyonun göstergesi CRP düzeylerinde artış gözlemlenmiştir ve bu yükseklik sigara maruziyetinin yoğunluğu ve süresi ile ilişkili bulunmuştur (16).

Koronavirüs salgınının bireylerin beslenme alışkanlıkları üzerindeki etkileri topluluktan topluluğa farklılık göstermektedir. Karantinanın beslenme alışkanlıkları üzerinde olumlu ve olumsuz etkileri olmuştur. Ev yemeklerine dönüş yapıp hazır yemek tüketiminin azaldığı ancak bunun yanında öğün sıklığının arttığı görülmüştür (17).

Ülkemizde yapılan beslenme araştırmalarına göre yıllar içinde beslenme örüntüsü değişiklikleri, diyetle günlük yağ alımında artma, C vitamininde azalmaya neden olmuştur (18). Brezilyalılar üzerinde yapılan çalışmalarda da besin tüketim profilinde olumsuz değişiklikler saptanmıştır. Bu değişiklikler arasında tatlı tüketiminin artmasıyla ilişkili düşük meyve ve sebze tüketimi ve düşük besin değerine sahip enerji açısından zengin atıştırmalıkların yüksek tüketimi yer almaktadır (12).

Karantina dönemine yönelik yapılan beslenme önerilerinde bağışıklık sistemi üzerinde olumlu etkileri olduğu bilinen antioksidan vitaminler, D vitamini, çinko, omega-3, prebiyotik ve probiyotiklerin tüketimine özen gösterilmesi de yer almaktadır. (19). Yapılan araştırmalarda D vitamininin, virüslere karşı fiziksel bariyeri güçlendirmede önemli role sahip olduğu gösterilmiştir (20). COVID-19 sürecinde bağışıklık sisteminin desteklenmesi ve mikro besin ögesi eksikliklerinin önlenmesi gibi çeşitli nedenlerle C ve D vitaminleri, çinko, omega-3, sarımsak, zencefil veya zerdeçal gibi besin takviyelerinin kullanımı artmıştır ancak bu tür takviyelerin COVID-19 üzerindeki etkilerini açıklayan güçlü çalışmalar bulunmamaktadır (21).

Toplumun beslenme alışkanlıklarının değerlendirildiği bir çalışmada takviye gıda alma sıklığı pandemiye %55,7 saptanmıştır. (22). Demir ve arkadaşlarının yaptığı çalışmada Covid-19 pandemi sürecinde yetişkinlerin besin destekleri kullanımının arttığı ortaya çıkmıştır. Pandemi sürecinde besin destekleri kullanım sıklığı %66,2 olarak saptanmıştır. En çok kullanılan besin destekleri C, D, B grubu vitaminleri, zencefil, tarçın, yeşil çay ve zerdeçaldır (23). 18-25 yaş arası 354 üniversite öğrencisi ile yürütülen bir çalışmada en sık kullanılan besin takviyeleri multi-vitamin/mineral ve C vitamini (sırasıyla %5,60 ve %2,50). (14). 517 üniversite öğrencisinin Covid-19 pandemi öncesi ve sırasında besin destekleri kullanım durumunun incelendiği başka bir çalışmada öğrencilerin %40,6'sı pandemi öncesi, %36,9'u pandemi sırasında besin takviyesi ve/veya bitkisel ürün kullanmadığını ifade etmiştir. Öğrencilerin %53,1'i pandemi döneminde beslenme düzeninin değişmediğini bildirmiştir.(10). Covid-19 salgını sosyal izolasyon öncesi ve sonrasında besin takviyesi kullanım durumunun karşılaştırıldığı Polonya'da yapılan bir çalışmada 312 katılımcıya çevrimiçi anketi uygulanmış. Katılımcıların %36,5'i sosyal izolasyondan önce takviye kullandığını, katılımcıların %33,7'si ise karantina sırasında takviye kullandığını ifade etmiştir. Çalışma grubunda en sık kullanılan besin takviyesi D vitamini idi (11). 2020 yılında yayınlanan bir araştırmada, ortalama vitamin D seviyeleri düşük olan ülkelerde, Covid-19 vaka sayısının daha fazla olduğunu bildirmiştir (24).

Bu çalışma da salgından önce besin destekleri ve/veya bitkisel ürün kullanım sıklığı salgından önce %21,7 iken salgından sonra bu oran %40,0'a yükselmiştir. Ayrıca katılımcıların %39,4'ü virüsünden korunmak için şifalı bitkiler gibi ürünleri tükettiğini ifade etmiştir. Covid-19 salgını öncesine göre besin takviyesi ve/veya bitkisel ürün kullanımı artmıştır ve en çok kullanılanlar sırasıyla D vitamini (%20,8), C vitamini (%19,7), Multivitamin (%19,0), probiyotik (%8,1) ve balık yağı (%7,4)'dır. Bu çalışmada pandemi öncesine göre kullanımı en çok artan besin desteği C vitamini. Yüksek dozlarda C vitamini takviyesinin, Covid pozitif vakalarda kullanılabilmesine dair yayınlar mevcuttur ancak hastalığa karşı koruyucu olduğu kesin olarak kanıtlanmamıştır (25, 26, 27). C vitamininin Covid-19 hastalarında bağışıklık tepkisini artırmaya katkı sağlayarak hayatta kalma oranlarını artırabileceğini gösteren yayınlar vardır (20).

Yeterli beslenme bağışıklık tepkisinin gelişimi, sürdürülmesi ve ifadesi için hayati önem taşır. Uygun beslenmenin enfeksiyonların etkisini azaltarak optimum bağışıklık fonksiyonunu desteklemeye yardımcı olabileceği iyi bilinmektedir. Mikro besin öğeleri (yani vitaminler ve beslenme açısından gerekli mineraller) bağışıklık tepkisinin her aşamasını etkiler ve destekler. Her yaşta birçok insanda tek veya birden fazla mikro besin eksikliği vardır. Mikro besin takviyesi, enfeksiyonlara karşı direnci artırmada ve bağışıklık fonksiyonunu geri kazandırmada önemli bir rol oynayabilir. Ancak takviye, sağlıklı bir diyetle ek olmalı ve bilimsel uzman kuruluşları tarafından belirlenen önerilen üst güvenlik sınırları dâhilinde olmalıdır (28). Hiçbir diyet veya besin takviyesi COVID-19 enfeksiyonunu önleyemez. Sağlıklı bir diyetin sürdürülmesi, güçlü bir bağışıklık sistemini desteklemek için önemlidir (29).

Sonuç olarak pandeminin genç yetişkinlerin besin tüketim alışkanlıkları üzerine hem olumlu hem de olumsuz etkileri olmuştur. Katılımcıların yarısından fazlasının yeme alışkanlığı (%56,3) ve uyku düzeni (%53,8) Koronavirüs salgınından olumsuz etkilenmiştir. Bireylerin %31,9'u öğün sayısının arttığını, %41,4'ü gece yeme davranışının geliştiğini ve %38,2'si kilo aldığını ifade etmiştir. Covid-19 pandemisi öncesi ve Covid-19 pandemisi normalleşme dönemindeki besin gruplarının tüketim sıklığı karşılaştırıldığında meyve grubu hariç çoğunlukla değişim olmadığı görülmektedir. Meyve tüketimi artmış, hazır yemek tüketimi artmamıştır. Besin takviyesi ve/veya bitkisel ürün kullanım sıklığı artmıştır. Çalışmanın sonucunda katılımcıların çoğunluğunun besin tüketim alışkanlıkları değişmemiştir. Genç yetişkinler çoğunlukla sağlık otoritelerinin önerilerine uymuş ve sağlıklı tercihler yapmayı sürdürmüştür. Sağlıklı beslenme konusunda topluma yönelik eğitimlerin sürdürülmesi önerilmektedir.

KAYNAKÇA

1. Aksoy, M. Ansiklopedik Beslenme Diyet ve Gıda Sözlüğü. Ankara Nobel Tıp Kitabevleri, 1.Baskı, 2018.
2. Kartal A, Ergin E, Kanmış HD. (2020) Covid-19 Pandemi Salgın Döneminde Yaşam Kalitesini Arttırmaya Yönelik Sağlıklı Beslenme ve Fiziksel Aktivite Önerileri, Eurasian JHS, 3 (Covid-19 Special Issue):149-155.
3. Türkiye Bilimler Akademisi, 2020 TÜBA - Bağışıklık, Beslenme ve Yaşam Tarzı Raporu. <https://www.tuba.gov.tr/tr/yayinlar/suresiz-yayinlar/raporlar/bagisiklik-beslenme-ve-yasam-tarzi-raporu-1>
4. Alhusseini N, Alqahtani A. (2020). Covid-19 pandemic's impact on eating habits in Saudi Arabia. J Public Health Res.,9(3):1868.
5. Laviano A, Koverech A, Zanetti M. (2020). Nutrition support In the time of SARS-CoV-2 (Covid-19). Nutrition, 74:1-2.
6. Di Renzo L, Gualtieri P, Pivari F, et al. (2020). Eating habits and lifestyle changes during Covid-19 lockdown: an Italian survey. J Transl Med. 2020;18(1):229.
7. Jia P, Liu L, Xie X, Yuan C, Chen H, Guo B, Zhou J, Yang S. (2021). Changes in dietary patterns among youths in China during COVID-19 epidemic: The COVID-19 impact on lifestyle change survey (COINLICS). Appetite. 1;158:105015.
8. T.C.İçişleri Bakanlığı <https://www.icisleri.gov.tr/81-il-valiligine-kademeli-normallesme-tedbirleri-genelgesi-gonderildi>
9. Dilber A., Dilber F. (2020). Koronavirüs (Covid-19) Salgınının Bireylerin Beslenme Alışkanlıkları Üzerindeki Etkisi: Karaman İli Örneği, Journal of Tourism and Gastronomy Studies, 8 (3), 2144-2162.
10. Kalaycı, Z., & Şahin Kaya, A. (2023). Covid-19 Pandemi Öncesi ve Sırasında Besin Destekleri Kullanım Durumu ve Akdeniz Diyet Kalite İndeksi Skorları: Üniversite Öğrencileri Örneği, Türkiye: Kesitsel Çalışma. Türkiye Klinikleri Journal of Health Sciences/Türkiye Klinikleri Sağlık Bilimleri Dergisi, 8(3).
11. Błaszczyk-Bebenek E, Jagielski P, Bolesławska I, Jagielska A, Nitsch-Osuch A, Kawalec P. (2020). Nutrition Behaviors in Polish Adults before and during Covid-19 Lockdown. Nutrients, 12(10):3084.
12. Souza TC, Oliveira LA, Daniel MM, Ferreira LG, Della Lucia CM, Liboredo JC, Anastácio LR. (2022). Lifestyle and eating habits before and during Covid-19 quarantine in Brazil. Public Health Nutr. 25(1):65-75.
13. Garipoğlu G., Bozar N.(2020). Covid-19 Salgınında Sosyal İzolasyonda Olan Bireylerin Beslenme Alışkanlıklarındaki Değişiklikler, Pearson Journal, 5(6), 100-113.
14. Uzdil, Z., Kaya, S., & Çakıroğlu, F. P. (2021). Evaluation of Nutritional Habits Of University Students: A Cross-Sectional Study During The Covid-19 Pandemic. İnönü Üniversitesi Sağlık Hizmetleri Meslek Yüksek Okulu Dergisi, 9(1), 10-18.
15. Erdoğan Yüce, G ve Muz G. (2021). Covid-19 Pandemisinin yetişkinlerin Diyet davranışları, Fiziksel Aktivite ve Stres düzeyleri üzerine Etkisi. Cukurova Medical Journal, 46(1), 283-91.
16. Kurku H, Solak İ, Gederet Y.T, Eryılmaz M.A. (2021). Sigara Kullanımının Yüksek Duyarlılık C-Reactive Protein/Albümin Oranı Üzerine Etkisi, Türk Klinik Biyokimya Dergisi, 19(1), 77-84.
17. Mehmet N, Özlem A. (2020). Eating Habits Changes During Covid-19 Pandemic Lockdown. ESTÜDAM Halk Sağlığı Dergisi, 5:169-77.
18. Koçyiğit, E., Esgin, Ö., & Köksal, E. (2022). Türkiye'nin Değişen Beslenme Örüntüsü. Beslenme ve Diyet Dergisi, 50(3), 40-52.
19. Eskici G. Covid-19 Pandemisi: Karantina İçin Beslenme Önerileri. (2020). Anadolu Klin. 25(Special Issue on COVID 19):124-9
20. Siyasal, K. (2023). Covid-19'un Önlenmesi ve Tedavisinde Beslenmenin Önemi İle C ve D Vitaminlerine Dair Yaklaşımlar. Gazi Sağlık Bilimleri Dergisi, 8(1), 32-42. <https://doi.org/10.52881/gsbdergi.1138745>
21. Muslu, M. (2021). Sars Cov-2 (Covid-19) Yönetiminde Çinko, Bakır, Selenyum ve Magnezyumun Etkinliği ve Önemi. Sakarya Üniversitesi Holistik Sağlık Dergisi, 4(3), 167-182.
22. Dinçer, S., & Kolcu, M. (2021). Covid-19 pandemisinde toplumun beslenme alışkanlıklarının incelenmesi: İstanbul örneği. Türkiye Diyabet ve Obezite Dergisi, 5(2), 193-201.
23. Demir G, Kılıçkalkan B, Takak MK. (2021). COVID-19 Pandemisi Sürecinde Yetişkinlerin Besin Destekleri Kullanımlarının İncelenmesi. Genel Tıp Derg. 31(4):430-9.
24. Ilie, P. C., Stefanescu, S., & Smith, L. (2020). The role of vitamin D in the prevention of coronavirus disease 2019 infection and mortality. Aging Clin Exp Res, 1-4. doi:10.1007/s40520-020-01570-8
25. Boretti, A., & Banik, B. K. (2020). Intravenous Vitamin C for reduction of cytokines storm in Acute Respiratory Distress Syndrome. PharmaNutrition, 12, 100190. doi:10.1016/j.phanu.2020.100190
26. Carr, A. C. (2020). A new clinical trial to test high-dose vitamin C in patients with Covid-19. Critical Care, 24(1), 133. doi:10.1186/s13054-020-02851-4
27. Cheng, R. Z. (2020). Can early and high intravenous dose of vitamin C prevent and treat coronavirus disease 2019 (Covid-19) In Med Drug Discov., 5, 100028.

28. Pecora, F., Persico, F., Argentiero, A., Neglia, C., & Esposito, S. (2020). The role of micronutrients in support of the immune response against viral infections. *Nutrients*, 12(10), 3198.
29. Muslu, M., & Ersü, D. Ö. (2020). Yeni Koronavirüs (SARS-CoV-2/Covid-19) pandemisi sırasında beslenme tedavisi ve önemi. *Beslenme ve Diyet Dergisi*, 48(1), 73-82.