

Kadınlarda zayıflama amacıyla bitkisel ürün kullanım sıklığının ve bitkisel ürün kullanımını etkileyen faktörlerin belirlenmesi

Determining the frequency use of herbal products and factors affecting the use herbal products for weight loss among women

Ekin AKÇA¹, Canan KARAALP², Gülşah KANER³

ÖZET

Amaç: Obezite, 21. yüzyılın en önemli halk sağlığı sorunlarından biridir. Toplumda yaygınlaşan obezite sıklığı, insanları kilo verme amacıyla farklı arayışlara sürüklemiştir. Fiziksel aktivitenin artırılması ve beslenme davranışı değişiklikleri gibi yaşam tarzı değişikliklerinin yanı sıra farklı vücut ağırlığı koruma yöntemleri geliştirilmekte ve bu yöntemlerin içerisinde "zayıflama ürünü" adı altında birçok seçenek sunulmaktadır. Bu araştırmanın amacı, kadınlarda zayıflama amacıyla bitkisel ürün kullanım yaklaşımlarının saptanması ve bitkisel ürün kullanımını etkileyen faktörlerin belirlenmesidir.

Yöntem: Bu araştırma, Denizli ilinde yaşayan ve haftada iki kez spor salonuna düzenli olarak devam eden 18-65 yaş aralığındaki kadınlar üzerinde yapılmış olup tanımlayıcı bir anket çalışmasıdır. Araştırma, 612 katılımcı ile gerçekleştirilmiştir. Anket formu kişilere yüz yüze görüşme yöntemiyle uygulanmıştır.

Bulgular: Katılımcıların yarıya yakını (n=253, %41,3) bitkisel ürün kullandığını belirtmiş ve çoğu (n=178, %70,4) kullanılan ürün bilgisini doktor veya eczacı ile paylaşmamıştır. Bitkisel ürün kullanan kişilerin yarıdan fazlası (n=159, %62,9) bitki çayı formundaki ürünü tercih

ABSTRACT

Objective: Obesity is the most important public health problem of the 21st century. The prevalence of obesity in the community has led people to search for weight loss. In addition to lifestyle changes such as increasing physical activity, eating behavior changes, different body weight protection methods are developed and many of these methods are offered under the name of weight loss products. The aim of this study is to determine the herbal product use approaches for weight loss in women and to determine the factors affecting the use of herbal products.

Methods: This descriptive study was conducted on females aged 18-65, living in Denizli province, attending the sports courses twice a week. The research was carried out with 612 participants. The questionnaire was applied to individuals through face-to-face interviews.

Results: Approximately half of females use herbal products (41,3%) and a great majority of the participants (70,4%) do not mention their products to their doctors or pharmacists. More than a half of the participants use of herbal products in the forms of tea 62,9%. Most of the participants (54,6%) buy

¹Urla Devlet Hastanesi, Diyet Polikliniği, İzmir

²Ege Üniversitesi, Eczacılık Fakültesi, Farmasötik Botanik Anabilim Dalı, İzmir

³İzmir Katip Çelebi Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Fakültesi, Beslenme ve Diyetetik Bölümü, İzmir



İletişim / Corresponding Author : Gülşah KANER

İzmir Katip Çelebi Üniversitesi 35620 Balatçık - Çiğli / İZMİR - Türkiye

E-posta / E-mail : kanergulsah@gmail.com

Geliş Tarihi / Received : 05.03.2019

Kabul Tarihi / Accepted : 11.07.2019

DOI ID : 10.5505/TurkHijyen.2019.24572

Akça E, Karaalp C, Kaner G. Kadınlarda zayıflama amacıyla bitkisel ürün kullanım sıklığının ve bitkisel ürün kullanımını etkileyen faktörlerin belirlenmesi. Turk Hij Den Biyol Derg, 2020; 77(2): 167-178

etmektedir. Katılımcılardan ürün kullananların yarısından fazlası (n=138, %54,6) bitkisel ürünü aktardan temin etmekte olup yine yarıdan fazlası (n=128, %50,6), ürünü her gün kullandığını bildirmiştir. Bitkisel ürün kullanan bireylerin %35,2'si, ürünün kullanım tavsiyesini tanıdık akrabadan almaktadır. Katılımcıların %26,3'ünde mide bulantısı-kusma saptanmıştır. Ürün kullanan katılımcıların yarıdan fazlası (n=201, %79,4) ürünü önermektedir. Bitkisel ürün kullanım oranı en yüksek grubu evli (n:439, %71,7) ve üniversite mezunu kadınlar (n:227, %37,1) oluşturmuştur. Kuru drog olarak en çok kullanılan ilk beş bitki sırasıyla tarçın (%12,6), keten tohumu (%11,5), yulaf (%11,2), çörek otu (%10,6) ve karabiber (%8,5)'dir. Taze drog olarak en çok limon (%22,9), maydanoz (%11,5), domates (%8,3), nane (%7,8) ve avokado (%6,9); bitki çayı olarak yeşil çay (%20,6), adaçayı (%7,1), ıhlamur (%6,9), kiraz sapı (%6,1) ve biberiye (%5,2); bitki suyu olarak ise limon (%39,3), lahana (%17,0), soğan (%12,8), sarımsak (%11,7) ve domates (%4,2) tercih edilmektedir. Sorgulanan popüler 19 bitkisel zayıflama ürününden en çok kullanılanlar sırasıyla herbalife ürünleri (%39,0), yeşil kahve (%11,4), biber hapı (%10,4), elma krom (%9,5), altın çilek (%5,7) ve chocolate slim (%5,7)'dir.

Sonuç: Aktarlar ve çeşitli platformlarda satışı yapılan bu ürünlerin kullanımının ağırlık kaybındaki etkinliğinin bilimsel verilerle desteklenmesinde hala eksiklikler mevcut olup, pek çok yan etki sonucu ölüme varan durumlara yol açabilmektedir. Bitkisel ürünlerle ilgili gerekli düzenlemelerin yanında toksikolojik incelemelerin yapılması ve kanıta dayalı veriler ışığında değerlendirilmesi sağlanmalıdır.

Anahtar Kelimeler: Bitkisel ürün, zayıflama, kuru drog, taze drog, bitki çayı

such products from herbalists. It has been detected that 50,6% of the participants use herbal products everyday. Less than a half of them (35,2%) state that they get the necessary information and usage method from their neighbours and relatives. 26,3% of the participants have nausea-vomiting. 79,4% of the females advise the herbal products they use themselves to others. A great majority of them are married (n:439, %71,7) and have graduated from university (n:227, %37,1). Top five dry herbs are cinnamon (12,6%), flax seed (11,5%), oat (11,2%), black sesame (10,6%) and black pepper (8,5%). Lemon (22,9%), parsley (11,5%), tomato (8,3%), mint (7,8%) and avocado (6,9%) are mostly used as fresh herbs. Green tea (20,6%), sage (7,1%), linden (6,9%), cherry stalk (6,1%) and rosemary (5,2%) are preferred as herbal teas. Lemon (39,3%), cabbage (17,0%), onion (12,8%), garlic (11,7%) and tomato (4,2%) are used as herbal juice. Top six popular imported herbal drogs are herbalife (39,0%), green coffee (11,4%), pepper pill (10,4%), apple chromium (9,5%), golden berry (5,7%) and chocolate slim (5,7%).

Conclusion: There are still deficiencies in supporting the effectiveness of the use of these products which are sold on various platforms. These products can lead to many side effects which can lead to death. In addition to the necessary regulations on herbal products, toxicological examinations and evidence-based data should be evaluated.

Key Words: Herbal product, weight loss, dry herb, fresh herb, herbal tea

GİRİŞ

Obezite 21. yüzyılın en önemli halk sağlığı sorunudur. Dünya Sağlık Örgütü (DSÖ) 2016 yılında 18 yaş üzeri erkeklerin %11,0'inin kadınların ise %15,0'inin obez olduğunu belirtmiştir (1). Türkiye'de 2010 yılında yapılan Türkiye Beslenme ve Sağlık

Araştırması (TBSA) verilerine göre ise erkeklerde obezite prevalansı %20,5, kadınlarda %41,0 olarak belirlenmiştir (2).

Toplumda yaygınlaşan obezite sıklığı insanları kilo verme amacıyla farklı arayışlara sürüklemiştir.

Fiziksel aktivitenin arttırılması, beslenme davranışı değişiklikleri gibi yaşam tarzı değişikliklerinin yanı sıra farklı vücut ağırlığı koruma yöntemleri geliştirilmekte ve bu yöntemlerin içerisinde “zayıflama ürünü” adı altında birçok seçenek sunulmaktadır (3). Halkın büyük kesiminin, özellikle kadınların bu ürünlere büyük rağbet göstermesi bu pazarın her geçen gün büyümesine yol açmaktadır (4,5).

Bitkisel ürün pazarının büyümesine paralel olarak bu ürünlerin bilinçsizce ve yaygın kullanımına bağlı ortaya çıkan istenmeyen etkileri bildiren olgu raporları da artmaktadır. Özellikle efedrin içeren bitki çaylarının tüketilmesi, birçok istenmeyen etkiye neden olabilmektedir. Bitkisel form çaylarının bileşenine esas olarak laksatif ve diüretik etkileri olan birden fazla bitkisel drog girmektedir. Birden fazla drogun bir arada kullanılması bu drogların içerdiği kimyasal maddelerin farmakolojik etkilerinin potansiyeliz olmasına ve toksik etkilerin ortaya çıkmasına neden olabileceği bildirilmiştir (6).

Avustralya’da yapılan bir çalışmada, piyasada bulunan ve özellikle bitkisel birçok ürünün ağır metal ve toksik kimyasal içerdiği belirtilmiştir. Bu ürünlerin kullanımıyla ilişkilendirilen çok sayıda akut karaciğer ve böbrek yetmezliği hatta ölüm vakaları bildirilmiştir. Bu gibi nedenlerden dolayı halkın ve sağlık profesyonellerinin bitkisel ürünlerinin kullanımına bağlı gelişebilecek sorunlar ile ilgili farkındalığının arttırılması gerekmektedir (7,8).

Bu çalışma, ülkemizde zayıflama amacıyla kullanılan bitkisel ürünlerin kullanımı ile ilgili istatistiki veri içeren yeterli sayıda anket çalışması olmaması nedeniyle düzenli spor salonuna giden kadınlar arasında zayıflama amacıyla bitkisel ürünlerin kullanım sıklığının ve bireylerin bu ürünler ile ilgili düşüncelerinin belirlenmesi amaçlanmıştır.

GEREÇ ve YÖNTEM

Bu araştırma, 04 Ekim 2017 - 02 Kasım 2017 tarihleri arasında, Denizli ilinde yaşayan, Denizli Büyükşehir Belediyesi spor kurslarına haftada iki kez

düzenli olarak devam eden 18-65 yaş aralığındaki kadınlar üzerinde yapılmış olup tanımlayıcı bir anket çalışmasıdır.

Bu araştırma için 17-8/12 Karar No’lu Ege Üniversitesi Klinik Araştırmalar Etik Kurulu’ndan onay alınmıştır. Aynı zamanda araştırmaya başlayabilmek için Denizli Büyükşehir Belediyesi Sosyal Hizmetler Dairesi Başkanlığı’ndan çalışma izni alınmıştır.

Evren ve Örnek Seçimi

2017 yılında Denizli Belediyesinin halka açık spor salonlarına kayıtlı olan 2.576 kadın olduğu öğrenilmiştir. Bunlardan 1.000 kadarı düzenli olarak spor yapmaktadır. Araştırmanın örnekleme, evreni bilinen örneklem seçme yöntemi ile hesaplanmış, minimum 333 olarak belirlenmiştir (9). Veri toplama süresince araştırmaya katılmayı kabul eden, çalışmaya alınma kriterlerine uygun bulunan tüm kadın bireylere ulaşılmaya çalışılmıştır.

Veri toplama aşamasından önce beş kişi ile ön deneme yapılmıştır. Denizli ilinin farklı bölgelerinden altı aktar ile görüşülerek zayıflama çayı şeklinde satılan paketlerin içeriğindeki bitkiler not edilmiştir. Sonrasında anket üzerinde gerekli düzeltmeler yapılarak veri toplama aşamasına geçilmiştir.

Veri Toplama Araçlarının Uygulanması

Kadınların zayıflama amacıyla kullandıkları bitkisel ürünleri belirlemek amacıyla hazırlanan anket formu kişilere yüz yüze görüşme yöntemiyle uygulanmıştır. Araştırmaya başlamadan önce, araştırmanın içeriği ve amacı ile ilgili genel bir bilgi verilmiş, araştırmaya katılmayı kabul eden her bireye “Onam Formu” okutulup imzalatılmıştır. Grup dersleri öncesinde eğitmenler izin alınarak katılımcılarla tek tek görüşülmüş ve yanıtları anket formuna not edilmiştir. Her görüşme yaklaşık 20 dakika sürmüştür.

İstatistiksel Analiz

Verilerin değerlendirilmesi, Windows ortamında SPSS (Statistical Package for Social Sciences) versiyon 22.0 (Inc., Chicago, IL, USA) paket programı kullanılarak yapılmıştır. Nicel verilerin değerlendirilmesinde,

tanımlayıcı istatistikler (ortalama, standart sapma), nitel verilerin değerlendirilmesinde ise sayı ve yüzde tabloları kullanılmıştır. Bitkisel ürün kullanımını etkileyen faktörler “ki-kare testi” ile analiz edilmiştir. Sonuçlar %95’lik güven aralığında, anlamlılık $p < 0,05$ düzeyinde değerlendirilmiştir.

BULGULAR

Araştırma kapsamına alınan 612 kişinin yaş, medeni durumu, öğrenim durumu gibi genel özellikleri Tablo 1’de verilmiştir. Tamamı kadınlardan oluşan gruptaki kişilerin yaş ortalaması $44,0 \pm 0,77$ olup çoğunluğu evlidir ($n=439$, %71,7). Kadınların üçte biri ($n=227$, %37,1) ise üniversite mezunudur.

Tablo 2’de bitkisel ürün kullanım durumu ve bitkisel ürün ile ilgili bilgilere yer verilmiştir. Araştırmaya katılan kadınların yarıya yakını ($n=253$, %41,3) bitkisel ürün kullandığını ve bitkisel ürün

kullanıcıların yarısından fazlası ($n=128$, %50,6), ürünü her gün kullandığını ifade etmiştir. Bitkisel ürün kullanan kadınların büyük çoğunluğu ise ($n=201$, %79,4) kullandığı ürünü önerdiğini belirtmiştir. Bununla birlikte, bitkisel ürün kullananların yarısından fazlası ($n=178$, %70,4) kullandıkları ürünü doktor veya eczacı gibi sağlık profesyonelleri ile paylaşmamaktadır. Bitkisel ürün kullanan kadınların yarısından fazlasının ($n=159$, %62,9) bitki çayı formundaki ürünü tercih ettiği ve bu ürünleri aktardan temin ettikleri ($n=138$, %54,6) saptanmıştır. Araştırmaya katılan kadınların üçte biri bitkisel ürün önerisini öncelikle tanıdık-akrabadan (%35,2), daha sonra internet platformlarından (%27,7) aldığını belirtmiştir. Bitkisel ürün kullanan kadınların %15,0’ı ise kullandığı bitkisel ürünün olumsuz etkilerine maruz kaldığını belirtmiş, en sık karşılaşılan sorunun ise mide bulantısı-kusma (%26,3) olduğu belirlenmiştir.

Tablo 1. Katılımcıların yaş, medeni durum ve eğitim durumu, Denizli, 2017

Toplam (n=612)		
	n	%
Yaş		
18-30	146	23,9
31-50	239	39,0
51-65	227	37,1
Medeni Durum		
Evli	439	71,7
Bekar	126	20,6
Dul	47	7,7
Eğitim Düzeyi		
Okur yazar değil	4	0,7
Okur yazar	9	1,5
İlkokul mezunu	108	17,6
Ortaokul mezunu	59	9,6
Lise mezunu	173	28,3
Üniversite mezunu	227	37,1
Yüksek lisans	29	4,7
Doktora	3	0,5

Tablo 2. Katılımcıların bitkisel ürün kullanım durumları ve bitkisel ürün kullanımı ile ilgili davranışları, Denizli, 2017

	n	%
Bitkisel Ürün Kullanım Durumu		
Evet	253	41,3
Hayır	359	58,7
Bitkisel Ürün Kullanım Sıklığı		
Her gün	128	50,6
Haftada 2-3 kez	79	31,2
Haftada 1 kez	24	9,5
15 günde 1 kez	6	2,4
Ayda 1 kez	16	6,3
Bitkisel Ürün Kullanımına İlişkin Sağlık Profesyonelleri ile Bilgi Paylaşımı		
Evet	75	29,6
Hayır	178	70,4
Kullanılan Bitkisel Ürün Formu		
Kuru bitki	40	15,8
Taze bitki	16	6,3
Tablet	18	7,1
Şurup	2	0,8
Damla	2	0,8
Kapsül	12	4,7
Bitki çayı	159	62,9
Bitki suyu	4	1,6
Bitkisel Ürünün Temin Edildiği Yer		
Aktar	138	54,6
Tarımsal	35	13,8
İnternet	18	7,1
Eczane	26	10,3
Market	34	13,4
TV sipariş	2	0,8
Bitkisel Ürün Kullanımına İlişkin Bilgi Edinilen Yer		
Tarımsal-akraba	89	35,2
TV-radyo	46	18,2
İnternet	70	27,7
Gazete-dergi	5	1,9
Doktor	30	11,9
Eczacı	12	4,7
Broşür	1	0,4
Kullanılan Bitkisel Ürün ile İlgili Olumsuz Deneyim		
Evet	38	15,0
Hayır	215	85,0

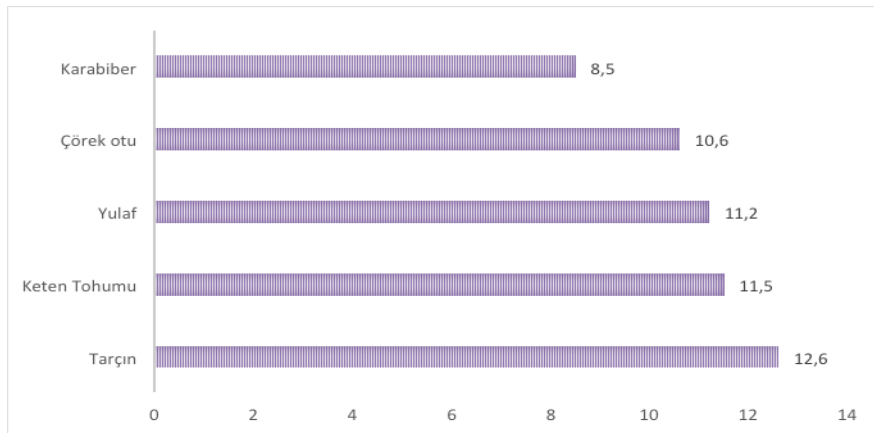
Tablo 2. Katılımcıların bitkisel ürün kullanım durumları ve bitkisel ürün kullanımı ile ilgili davranışları (devamı)

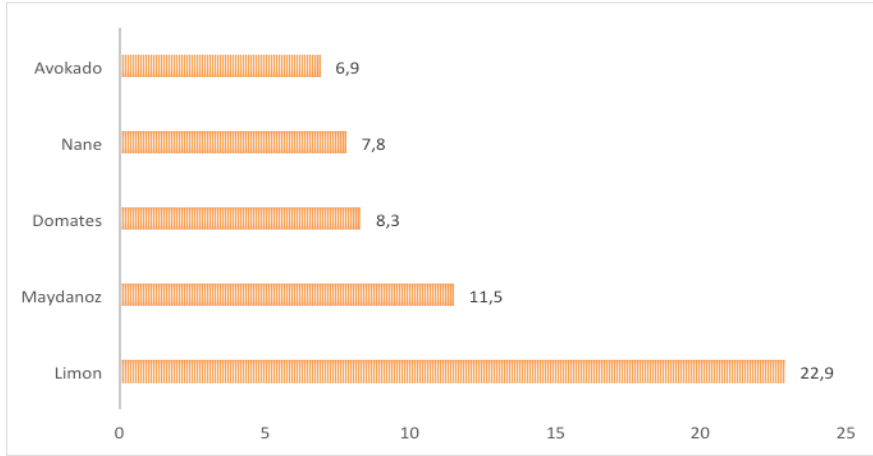
	n	%
Yaşanılan Olumsuz Deneyim		
Sindirim sorunları	5	13,1
Uykusuzluk	8	21,1
Kalp çarpıntısı	8	21,1
Mide bulantısı-kusma	10	26,3
Baş dönmesi	7	18,4
Kullanılan Bitkisel Ürünü Önerme Durumu		
Evet	201	79,4
Hayır	52	20,6

Şekil 1’de zayıflama amacıyla en sık kullanılan kuru bitkiler, Şekil 2’de zayıflama amacıyla en sık kullanılan taze bitkiler, Şekil 3’te zayıflama amacıyla en sık kullanılan bitki çayları, Şekil 4’te ise zayıflama amacıyla en sık kullanılan bitki suları gösterilmiştir. Tablo 3’te zayıflama amacıyla kullanılan bitkilerin kullanım sıklığı ve hangi formda kullanıldığı gösterilmiştir. Her beş kadından biri (%20,6) zayıflama amacıyla bitki çayı olarak yeşil çayı tercih etmektedir. Zayıflama amacıyla katılımcılar tarafından en sık kullanılan ilk beş kuru bitki sırasıyla tarçın (%12,6), keten tohumu (%11,5), yulaf (%11,2), çörek otu (%10,6) ve karabiber (%8,5)’dir. En sık kullanılan taze bitkiler ise sırasıyla limon (%22,9), maydanoz (%11,5), domates (%8,3), nane (%7,8) ve avokado (%6,9)’dur. Limon suyu (%39,4) ve lahana

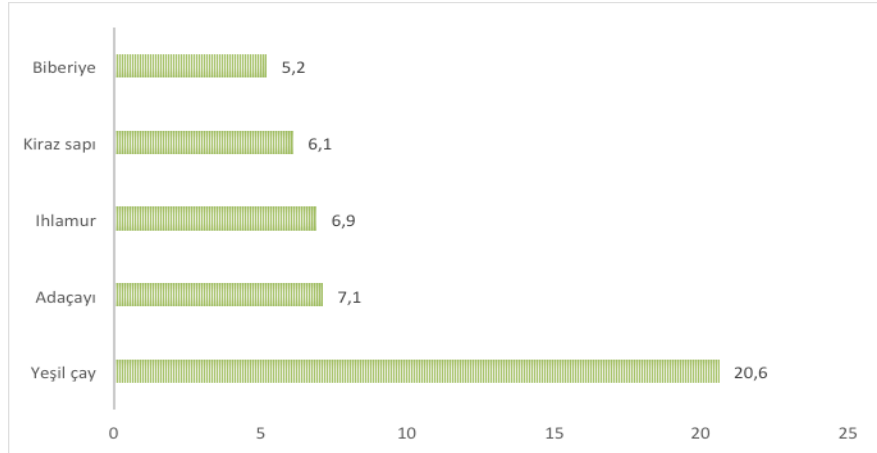
suyu (%17,0) ise zayıflama amacıyla en çok tercih edilen bitki suyu olarak belirlenmiştir.

Tablo 4’te ise zayıflama amacıyla piyasada bulunan, popüler bitkisel ürünlerin katılımcılar tarafından kullanım durumu verilmiştir. Tabloya göre en yüksek kullanım oranına sahip bitkisel ürün (%39,0), herbalife ürünleri olmuştur. Tablo 5’te bitkisel ürün kullanımını etkileyen faktörler gösterilmiştir. Tablo 5’e göre bitkisel ürün kullanımı ile yaş arasında istatistiksel olarak anlamlı ilişki belirlenmiştir ($p < 0,05$). Bitkisel ürün kullanım oranının en yüksek 31-50 yaş (%42,7) arasında olduğu belirlenmiştir. Ayrıca, istatistiksel olarak anlamlı olmasa da zayıflama amacıyla bitkisel ürün kullananlar arasında evli olan (%69,2) ve üniversite mezunu olan kadınların (%36,0) oranının daha yüksek olduğu saptanmıştır.

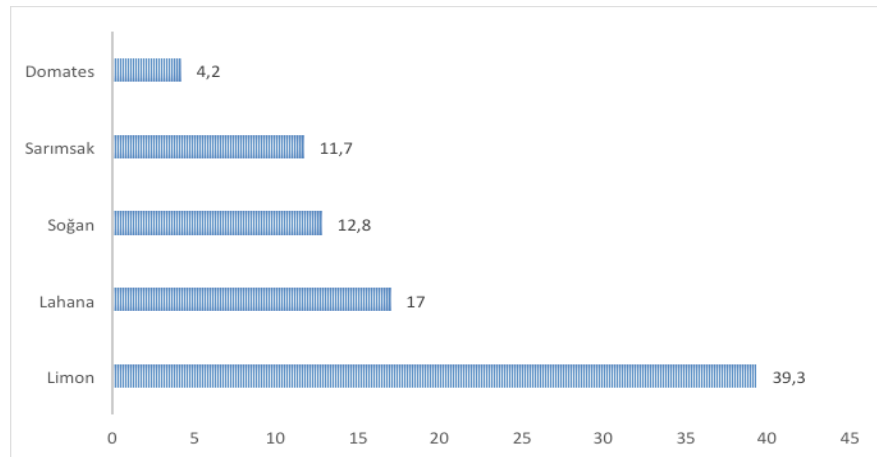
**Şekil 1.** Zayıflama amacıyla en sık kullanılan kuru bitkilerin dağılımı, Denizli, 2017



Şekil 2. Zayıflama amacıyla en sık kullanılan taze bitkilerin dağılımı, Denizli, 2017



Şekil 3. Zayıflama amacıyla en sık kullanılan bitki çaylarının dağılımı, Denizli, 2017



Şekil 4. Zayıflama amacıyla en sık kullanılan bitki sularının dağılımı, Denizli, 2017

Tablo 3. Katılımcıların kullandıkları bitkilerin kullanım sıklığı ve formları

	Kuru Bitki		Taze Bitki		Bitki Çayı		Bitki Suyu	
	n	%	n	%	n	%	n	%
Yeşil çay	3	0,9	-	-	185	20,6	1	1,1
Oolong çayı	1	0,3	-	-	4	0,5	-	-
Beyaz çay	-	-	-	-	16	1,8	-	-
Zencefil	20	5,9	12	5,5	37	4,1	1	1,1
Maydanoz	2	0,6	25	11,5	28	3,1	3	3,2
Mate	1	0,3	-	-	37	4,1	1	1,1
Funda	1	0,3	-	-	30	3,4	1	1,1
Kekik	15	4,4	1	0,5	39	4,3	2	2,1
Biberiye	5	1,4	3	1,4	47	5,2	1	1,1
Rezene	2	0,6	-	-	39	4,3	2	2,1
Civan perçemi	1	0,3	-	-	17	1,9	-	-
Tarçın	43	12,6	-	-	36	4,0	-	-
İhlamur	1	0,3	-	-	62	6,9	-	-
Adaçayı	1	0,3	-	-	64	7,1	-	-
Atkuyruğu	-	-	-	-	3	0,3	-	-
Sinameki	1	0,3	-	-	29	3,2	-	-
Nane	9	2,6	17	7,8	23	2,6	-	-
Safran	-	-	-	-	3	0,3	-	-
Lahana	-	-	12	5,5	1	0,1	16	17,0
Limon	-	-	50	22,9	7	0,8	37	39,3
Acı biber	21	6,2	14	6,4	-	-	-	-
Sinirli ot	-	-	-	-	1	0,1	-	-
Ardıç tohumu	1	0,3	-	-	-	-	-	-
Tere otu	1	0,3	13	5,9	1	0,1	-	-
Isırgan otu	-	-	10	4,6	12	1,3	2	2,1
Çörek otu	36	10,6	-	-	-	-	-	-
Soğan	-	-	13	5,9	1	0,1	12	12,8
Sarımsak	-	-	9	4,1	3	0,3	11	11,7
Domates	1	0,3	18	8,3	-	-	4	4,2
Karabuğday	-	-	4	1,8	-	-	-	-
Karabiber	29	8,5	-	-	1	0,1	-	-
Avokado	-	-	15	6,9	-	-	-	-
Yulaf	38	11,2	-	-	-	-	-	-
Mısır püskülü	-	-	-	-	28	3,1	-	-
Kiraz sapı	-	-	-	-	55	6,1	-	-
Goji berry	27	7,9	1	0,5	-	-	-	-
Chia	25	7,4	-	-	-	-	-	-
Kinoa	15	4,4	-	-	-	-	-	-

Tablo 3. Katılımcıların kullandıkları bitkilerin kullanım sıklığı ve formları (devamı)

	Kuru Bitki		Taze Bitki		Bitki Çayı		Bitki Suyu	
	n	%	n	%	n	%	n	%
Keten tohumu	39	11,5	-	-	-	-	-	-
Anason	-	-	-	-	11	1,2	-	-
Alıç	-	-	1	0,5	1	0,1	-	-
Huş ağacı	-	-	-	-	2	0,2	-	-
Altınotu	-	-	-	-	4	0,5	-	-
Melisa	1	0,3	-	-	22	2,4	-	-
Papatya	-	-	-	-	45	5,0	-	-
Meyan	-	-	-	-	2	0,2	-	-
Ayrık otu	-	-	-	-	3	0,3	-	-
Kuş otu	-	-	-	-	3	0,3	-	-
-Kullanımı yok.								

Tablo 4. Zayıflama amacıyla kullanılan popüler ürünler, Denizli, 2017

	n	%
Bitkisel ürünler		
Altın çilek	6	5,7
Elma krom	10	9,5
Yeşil kahve hapsi/çekirdeği	12	11,4
Chitosan kapsül	-	-
Herbalife ürünleri	41	39,0
Lipomagnet	-	-
AlkaDays	3	2,9
Proser form	2	1,9
Daily form	1	1,0
Forx 5	4	3,8
Biosante detoks	2	1,9
Chocolate slim	6	5,7
Dezpack dietto	-	-
Lida yosun hapsi	3	2,9
Spirulina yosun hapsi	-	-
Fat block	-	-
African mango	3	2,9
Biber hapsi	11	10,4
Forever living	1	1,0

Tablo 5. Bitkisel ürün kullanımını etkileyen faktörler

	Bitkisel Ürün Kullanan (n=253)		Bitkisel Ürün Kullanmayan (n=359)		p
	n	%	n	%	
Yaş					
18-30	74	29,2	72	20,1	0,000*
31-50	108	42,7	131	36,5	
51-65	71	28,1	156	43,5	
Medeni Durum					
Evli	175	69,2	264	73,5	0,269
Bekar	60	23,7	66	18,4	
Dul	18	7,1	29	8,1	
Eğitim Düzeyi					
Okur yazar değil	1	0,4	3	0,8	0,751
Okur yazar	4	1,6	5	1,4	
İlkokul mezunu	48	19,0	60	16,7	
Ortaokul mezunu	23	9,0	36	10,0	
Lise mezunu	77	30,4	96	26,7	
Üniversite mezunu	91	36,0	136	37,9	
Yüksek lisans	8	3,2	21	5,9	
Doktora	1	0,4	2	0,6	

*Pearson Ki-kare Test ($p<0,05$), yüzdeler sütun yüzdesidir.

TARTIŞMA

Denizli ilinde yaşayan, düzenli olarak spor salonuna giden kadınların, özellikle zayıflama amacıyla medyada popüler olarak yer alan ve sağlık üzerine etkili olduğu öne sürülen birtakım bitkisel ürünlere bakış açısı ve kullanım durumunu değerlendirmek amacıyla planlanıp yürütülen araştırmaya katılan 612 bireyden 253 katılımcının (%41,3) bitkisel ürün kullandığı belirlenmiştir. Araştırmamız sonucunda; üniversitede öğrencileri ve ailelerinde zayıflama amaçlı kullanılan bitkisel ürün oranının (kadın %30,6, erkek %15,1), yapılan başka bir araştırmanın sonucundan (5) ve Oral ve ark. (10)'nın araştırmasındaki 1100 yetişkin üzerinden elde ettikleri sonuçtan (%17,1) daha yüksek bulunmuştur. Araştırmalardaki örneklem sayıları farklılığı ve cinsiyet faktörlerinin dahil olması, bireylerin bitkisel ürün kullanım oranlarını etkilemiş olabileceğini düşündürmüştür.

Yapılan başka bir çalışmada; yaş, medeni durum, eğitim düzeyi, gelir ve sosyo-ekonomik faktörler ve bitkisel ürün kullanım ilişkisi ile ilgili sonuçlar farklılıklar göstermektedir (11). İstatistiksel olarak anlamlı olmasa da yapılan bu araştırmada, eğitim düzeyi yüksek ve evli olanlarda bitkisel ürün kullanımı daha yüksek saptanmıştır. Bununla birlikte bitkisel ürün kullanımı ile yaş arasında istatistiksel olarak anlamlı ilişki belirlenmiştir. Doğaya dönüşün bir slogan haline geldiği günümüzde, bitkisel ürün kullanımının eğitim düzeyi yüksek kişiler arasında daha yüksek olduğunu gösteren araştırma olmasına karşın, eğitim düzeyi ve bitkisel ürün kullanımının paralellik göstermediği çalışmalarda bulunmaktadır (12-14).

Bitkisel ürünlerin büyük bir bölümü aktarlarda, baharatçılarda, bitkisel ürün satan satış noktalarında veya internetteki satış siteleri aracılığı ile halka sunulmakta, sadece küçük bir bölümü eczaneler

aracılığı ile halka ulaştırılmaktadır. Yapılan bu araştırmada, katılımcıların %54,6'sının, kullandıkları bitkisel ürünleri aktardan temin ederken, %13,4'ünün marketten ve %10,3'ünün eczaneden sağladığı belirlenmiştir. Ülkemizde, özellikle internet veya aktarlar üzerinden bilinçsizce, bilgisizce ve de çoğunlukla satışa endeksli olarak bitkisel ürünler pazarlanmaktadır. Böyle bir durum kontrol edilebilir değildir. Tıbbi bitkisel ürünlerle ilgili sağlıklı uygulamalar bu konuda yeterli bilgiye sahip yetkin eczacıların önderliğinde yapılmalıdır (15).

Medyanın son yıllarda sağlık/hastalık konularına geniş yer ayırması sonucu haber bültenlerinin standart sağlık ve hijyen gündemlerinin yanı sıra, televizyonda sağlık programlarında gözlemlenen geometrik artış, pek çok gazetenin çoğu kez tam sayfa sağlık haberleri/dizileri yayınlamaları, pazarlama iletişimi alanında sağlık ve hastalık temalarının her tür ürün tanıtımı için kullanılabilir duruma gelmesi, sağlık dergilerinin yaygınlaşması, internette sağlık temalı sayfalarda gözlemlenen artış, özetle, akla gelebilecek tüm mecralarda sağlık konulu içerikte gözlemlenen bu hızlı artış, daha sağlıklı ve zayıf olmak adına bitkisel ürün kullanımını teşvik etmektedir (16).

Yapılan bu araştırmada, bitkisel ürün kullanan katılımcıların, ürün kullanım tavsiyesini sırasıyla tanıdık-akraba (%35,2), internet (%27,7) ve TV-radyo platformlarından (%18,2) edindiği belirlenmiştir. Bu katılımcıların %79,4'ü ürünü başkalarına önermektedir. Aynı zamanda katılımcıların %29,6'sı, kullanılan ürün bilgisini doktor ve/veya eczacı ile paylaşmadığını belirtmiştir. Bitkisel ürün kullanımı konusunda, 3876 yetişkin üzerinde yapılan başka bir çalışmada; katılımcıların %45,1'inin kitlesel medya araçlarından etkilenerek bitkisel ürün kullanmaya yöneldikleri, %29,1'inin ise hekimlerinden veya diğer sağlık personelinden bitkisel ürünler ile ilgili bilgi aldıkları, sadece %37,9'unun hekimiyle bu ürünleri kullandığı bilgisini paylaştığı tespit edilmiştir (17).

Yapılan bu araştırmada, 48 adet bitkisel drog sorgulanmıştır. Vücut ağırlığı kaybına yönelik olarak en çok kullanılan beş bitkisel drog sırasıyla tarçın (%12,6), keten tohumu (%11,5), yulaf (%11,2),

çörek otu (%10,6) ve karabiber (%8,5)'dir. Taze drog olarak en çok limon (%22,9), maydanoz (%11,5), domates (%8,3), nane (%7,8) ve avokado (%6,9); bitki çayı olarak yeşil çay (%20,6), adaçayı (%7,1), ıhlamur (%6,9), kiraz sapı (%6,1) ve biberiye (%5,2); bitki suyu olarak ise limon (%39,3), lahana (%17,0), soğan (%12,8), sarımsak (%11,7) ve domates (%4,2) tercih edilmektedir. Sorgulanan popüler 19 bitkisel zayıflama ürününden en çok kullanılanlar sırasıyla herbalife ürünleri (%39,0), yeşil kahve (%11,4), biber hıppı (%10,4), elma krom (%9,5), altın çilek (%5,7) ve chocolate slim (%5,7)'dir.

Ağırlık kaybına yardımcı olmak amacı ile satılan bitkisel form çaylarının amacının esas olarak laksatif, diüretik ve terlemeyi arttırıcı etkilerin oluşturulmasını sağlamak olduğu görülmektedir. Ancak obezite kompleks ve kronik bir hastalık olduğundan etkin, uzun süreli ve düzenli tedavi gerektirir. Ancak bitkisel ürünlerin uzun süreli kullanımlarında kişilerde kronik laksatif ve diüretik suistimaline bağlı yan etkiler gelişebilir. Uzun süreli laksatif ve diüretik kullanımı, su ve elektrolit kaybına bağlı olarak kalp ve kas toksisitesi gelişimine ya da kişide daha önceden var olan kalp ve kas bozukluklarının şiddetlenmesine yol açabilmektedir (18).

Eskişehir'deki marketler, aktarlar ve eczanelerde satışı yapılan 13 ayrı bitkisel form çayının bileşenine en fazla giren bitkinin laksatif etki amacı ile kullanılan sinameki olduğu gösterilmiştir. Sinamekiyi sırası ile kuşburnu, ısırgan, rezene ve biberiye gibi diüretik etkili olan bitkiler izlemektedir. Ürünlerde yer aldığı belirlenen bitkilerin laksatif, diüretik, terlemeyi arttırıcı, safra arttırıcı, sindirim sistemi uyarıcı ve gaz giderici etkileri olduğu belirlenmiştir. Ayrıca hiçbir üründe kullanılan bitkilerin miktarlarının belirtilmediği saptanmıştır. Bu nedenle, ürünlerin formülasyonları tam olarak belirlenememiştir (6). Ayrıca zayıflama ilacı şeklinde satılan bitkisel ürünlerin içeriğini arttırmakta kullanılan talaş, mısır unu, kahve ve su benzeri maddelerin vücut ağırlık kaybında etkisiz oldukları gösterilmiş; bu maddelerin birçok sağlık sorununa yol açabileceği bildirilmiştir (19). Bu durum kullanım şekli, kişinin bünyesi, miktar ve süreye göre

etkileri daha farklı şekillerde ortaya çıkabilir. Yapılan bu araştırmada, bitkisel ürün kullanan katılımcıların %15,0'ı ürün kullanımının sağlığına olumsuz etkisi olduğunu belirtmiş, bu bireylerin %26,3'ü mide bulantısı-kusma sorunu yaşadığını ifade etmiştir.

Sonuç olarak, bitkisel zayıflama ürünü olarak aktarlar ve çeşitli platformlarda satışı yapılan bu ürünlerin kullanımının ağırlık kaybındaki etkinliğinin bilimsel verilerle desteklenmesinde hala eksiklikler

mevcut olup, pek çok yan etki sonucu ölüme varan durumlara yol açabilmektedir. Bu yüzden bitkisel ürünlerle ilgili gerekli düzenlemelerin yanında toksikolojik incelemelerin yapılması ve kanıta dayalı veriler ışığında değerlendirilmesi sağlanmalıdır. Sağlık profesyonelleri tarafından gerekli bilgilendirilmeler yapılmalı ve toplumun sağlığının zarar görmesi önlenmelidir.

KAYNAKLAR

1. Global Health Observatory (GHO) Data. World Health Organization. https://www.who.int/gho/ncd/risk_factors/overweight_text/en/, (Erişim Tarihi: 3 Mart 2019).
2. Türkiye Beslenme ve Sağlık Araştırması 2010. Beslenme Durumu ve Alışkanlıklarının Değerlendirilmesi Sonuç Raporu. https://www.sagem.gov.tr/TBSA_Beslenme_Yayini.pdf, (Erişim Tarihi 3 Mart 2019).
3. Torgutalp ŞS, Köse B, Dönmez G. Zayıflama ürünleri gerçekten etkili mi? Türkiye Klinikleri J Sports Med-Special Topics, 2016; 2(3):66-72.
4. Ho DV, Nguyen J, Liu MA, Nguyen AL, Kilgore DB. Use of and interests in complementary and alternative medicine by Hispanic patients of a community health center. J Am Board Fam Med, 2015; 28 (2):175-83.
5. Kaner G, Karaalp C, Kürklü NS. Üniversite öğrencileri ve ailelerinde bitkisel ürün kullanım sıklığının ve bitkisel ürün kullanımını etkileyen faktörlerin belirlenmesi. Turk Hij Den Biyol Derg, 2016; 74(1):37-54.
6. Saraçoğlu A, Ergun B. Türkiye'de satılan bazı bitkisel zayıflama çaylarının içerikleri ve bu çayların kullanımına bağlı ortaya çıkabilecek istenmeyen etkiler. Türkiye Klinikleri J Med Sci, 2006; 26:355-63.
7. Byard RW, Musgrave IF, Maker G, Bunce M. What risks do herbal products pose to the Australian community? Med J Australia, 2017; 206(2): 86-90.
8. Farrington R, Musgrave IF, Byard RW. Evidence for the efficacy and safety of herbal weight loss preparations. J Integr Med, 2019; 17(2): 87-92.
9. Dişçi R. Temel ve Klinik Biyoistatistik. 2. Baskı. İstanbul: İstanbul Tıp Kitabevi, 2012.
10. Oral B, Öztürk A, Balcı E, Sevinç N. Aile sağlığı merkezine başvuranların geleneksel/alternatif tıpla ilgili görüşleri ve kullanım durumu. TAF Prev Med Bull, 2016; 15(2): 75-82.
11. Arcury TA, Nguyen HT, Sandberg JC, Neiberg RH, Altizer KP, Bell RA, et al. Use of complementary therapies for health promotion among older adults. Appl Gerontol, 2015; 34(5): 552-72.
12. Lucentefore E, Gallo E, Pugi A, Giommoni F, Paoletti A, Vietri M, et al. Complementary and alternative drugs use among preoperative patients: A cross-sectional study in Italy. Evid-Based Compl Altern Med, 2012; 1-6.
13. Aydın S, Bozkaya AO, Mazıcıoğlu M, Gemalmaz A, Özçakır A, Öztürk A. What influences herbal medicine use? Prevalence and related factors. Turk J Med Sci, 2008; 38(5): 455-63.
14. Özçelik G, Toprak D. Bitkisel tedavi neden tercih ediliyor? Ankara Med J, 2015; 15(2): 48-58.
15. Başaran A. Ülkemizde bitkisel ilaçlar ve ürünlerde yasal durum. MİSED, 2012; 27-28: 22-6.
16. Sezgin D. Yaşam tarzı önerileri bağlamında sağlık haberlerinin analizi. Ankara Üni Sos Bil Derg, 2011; 2(2):52-78.
17. Nur N. Knowledge and behaviours related to herbal remedies: a cross-sectional epidemiological study in adults in Middle Anatolia, Turkey. Health & Soc Care Commun, 2010; 18(4):389-95.
18. Saraçoğlu A, Ergun B. Türkiye'de satılan bazı bitkisel zayıflama çaylarının içerikleri ve bu çayların kullanımına bağlı ortaya çıkabilecek istenmeyen etkiler. Türkiye Klinikleri J Med Sci, 2006; 26(4): 355-63.
19. Türkmen Z, Türkdöğru S, Mercan S, Açikkol M. Bitkisel ürünlerin ve gıda destek ürünlerinin içeriklerinin adli ve hukuki boyutu. Adli Tıp Bült, 2014; 19(1): 38-48.