

COVID-19 Pandemisi Besin Desteklerini Kullanma Durumunu Etkiledi Mi?

Has the COVID-19 Pandemic Affected the Situation of Using Dietary Supplements?

Ayşe Dost¹, Elif Üner², Ayşenur Susoy³

¹İstanbul Medipol Üniversitesi Sağlık Bilimleri Yüksekokulu Hemşirelik Bölümü, İstanbul, Türkiye

²Marmara Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü Hemşirelik ABD, İstanbul, Türkiye

³Hemşire, Medipol Mega Üniversite Hastanesi, İstanbul, Türkiye

Özet

Amaç: Bu çalışma COVID-19 pandemisi sürecinde bir vakıf üniversitesinin hemşirelik bölümü öğrencilerinin besin desteklerini kullanma durumlarının incelenmesi amacıyla yapılmıştır.

Gereç ve Yöntem: Tanımlayıcı kesitsel tipte olan bu çalışmanın örneklem grubunu Kasım-Aralık 2020 tarihleri arasında bir vakıf üniversitesinde öğrenim gören 216 birinci sınıf hemşirelik öğrencisi oluşturmuştur. Veriler sosyo-demografik özellikler ve COVID-19 pandemisine yönelik endişe durumları formu, besin destekleri kullanım alışkanlıklarını değerlendirmek üzere araştırmacılar tarafından hazırlanan anket ve Beslenme Davranışları Ölçeği kullanılarak toplanmıştır.

Bulgular: Öğrencilerin %68,5'i COVID-19 pandemiden önce besin desteklerini kullanmıyorken, %45,4'ü pandemi başından itibaren besin destek ürünü kullandığını belirtmiştir. Öğrencilerin %32,4'ü hastalıklara karşı dirençli olmak amacıyla besin desteklerini kullandığını, %31,5 oranla en fazla vitamin ve mineral desteklerinin kullanıldığı saptanmıştır. Öğrencilerin %19'u kendisi araştırarak besin desteklerine ulaşırken, %39,8'i medyada yer alan reklamlardan etkilendiğini söylemiştir. Öğrencilerin %67,1'i sağlıklı beslendiğini düşünmekte, %60,2'si gün içinde öğün atladığını belirtmiştir. En yüksek 24 puan alınabilen beslenme davranışları ölçeğinden, katılımcıların aldıkları ortalama puan $12,47 \pm 3,61$ olarak bulunmuştur.

Sonuç: Üniversite öğrencilerinin COVID-19 pandemisine bağlı olarak bilinçsiz besin desteği kullanımının arttığı ve sağlıklı beslenme davranışları düzeyinin düşük olduğu belirlenmiştir.

Anahtar Kelimeler: Pandemi; Besin Destekleri; Beslenme Davranışı

Abstract

Objective: This study was conducted to examine the use of dietary supplements by nursing department students of a foundation university during the COVID-19 pandemic.

Materials and Methods: The sample group of this cross-sectional study consisted of 216 first-year nursing students who were studying at a foundation university between November and December 2020. The data were collected socio-demographic characteristics and concern form for the COVID-19 pandemic, habits of using dietary supplements questionnaire, and the Nutrition Behavior Scale.

Results: While 68.5% of the students did not use dietary supplements before the COVID-19 pandemic, 45.4% of them stated that they used dietary supplements from the beginning of the pandemic. It was found that 32.4% of the students used dietary supplements to be resistant to diseases, and the most vitamin and mineral supplements were used with a rate of 31.5%. While 19% of the students accessed dietary supplements by researching themselves, 39.8% of them stated that they were affected by the advertisements in the media. 67.1% of the students think that they eat healthy, 60.2% of them stated that they skip meals during the day. The mean score obtained by the participants from the nutritional behavior scale with the highest score of 24 was found to be 12.47 ± 3.61 .

Conclusion: It was determined that the use of unconscious dietary supplements increased and the level of healthy eating behaviors was low due to the COVID-19 pandemic.

Key Words: Pandemics; Dietary Supplements; Feeding Behavior

Giriş

Yeterli beslenme; sağlıklı ve besin çeşitliliği olan bir beslenme örüntüsü ile vücudun ihtiyacı olan besin öğelerinin yeterli miktarda alınmış olmasıdır. Bazı özel durumlarda sağlıklı besine ulaşmak ve yeterli beslenmeyi sağlamak güç olabilmektedir. Hastalık, iştahsızlık gibi durumlarda beslenmede

besin çeşitliliği sağlanamamaktadır (1). Ülkemizde yetersiz ve dengesiz beslenme, önlenebilir halk sağlığı problemleri arasında görülmektedir. Beslenme açısından risk grupları arasında üniversite öğrencileri de yer almaktadır (2). Öğrenciler, üniversite eğitimlerinin başlamasıyla aile evinden uzaklaşma, yeni bir düzene alışma ve ekonomik sorunlardan dolayı düzensiz ve sağlıksız

Tablo 1: Öğrencilerin COVID-19 pandemisine yönelik endişe durumları (n=216)

İfadeler		Sayı (n)	Yüzde (%)
COVID-19 pandemisi sizi endişelendiriyor mu?	Evet	201	93.1
	Hayır	15	6.9
COVID-19 pandemisi sizi en çok hangi konuda endişelendiriyor?	Ekonomik sorunlar	11	5.1
	Kendime bulaşması	13	6.0
	Sevdiklerime bulaşması	191	88.4
	Yalnız kalmak	1	.5
COVID-19 ile ilgili haberleri hangi sıklıkta takip edersiniz?	Bazen	100	46.3
	Hiç	8	3.7
	Sürekli	108	50.0

beslenebilmektedirler. Bu aşamada sağlıklı yaşamı sürdürebilmek adına çeşitli çözüm yolları aranmaktadır (3,4). Günümüzde sağlıklı ve kaliteli bir yaşam için vitamin-mineral desteği alınması gerektiği konusunda bir algı oluşturulmaktadır (1). Son yıllarda yetişkinlerde vitamin ve mineral takviyelerinin günlük kullanımı hızla artmaktadır. Hastalık ve salgın durumunda bu artış süreci devam etmektedir (5). İçinde bulunduğumuz pandemi döneminde COVID-19'a karşı besin destek ürünleri kullanımında artış olduğu ve bu dönemde en çok tercih edilen ürünlerin C ve D vitamini olduğu, çinko ve beta gluklan içerikli ürünlerin tercihinde de artış olduğu belirtilmektedir (6). Son yıllarda öğrencilerin vitamin ve mineral takviyelerinin günlük kullanımı bilinçsizce ve hızla artmaktadır. Besin destek ürünleri sağlığın korunması ve geliştirilmesine her ne kadar katkı sağlıyor olsa da bilinçsiz kullanımı bireylere faydadan çok zarar getirebilmektedir. Sık kullanılan vitaminlerden suda eriyen B ve C vitaminleri idrar ile vücuttan atılsa da yağda eriyen ve vücutta depo edilen A, D, E ve K vitaminleri fazla miktarda tüketildiğinde vücuttan atılamaz. Bu vitaminlerin artışı da toksik etki yaparak ölüme yol açabilir. Ayrıca bazı besin destek ürünleri reçeteli veya reçetesiz şekilde kullanılan ilaçlarla etkileşime girerek sağlığı olumsuz etkileyebilir (7,8). Kalite kontrolleri yapılmamış, fizyolojik etkisine yönelik güvenli veri bulunmayan birçok besin destek ürünü kontrolsüz bir şekilde, yüksek fiyatlarla satılmaktadır. Bu ürünlerin eczaneler dışında market, aktar vb. yerlerde satılması, internet üzerinden sosyal medya ve görsel medya aracılığı ile sürekli tanıtımların yapılması, medyada uzmanlığı olmayan kişiler tarafından tedavide kullanılmalarına ilişkin halka yönelik önerilerde bulunulması, yüksek fiyatlara pazarlanarak rant

sağlanması halk sağlığını tehdit etmektedir (9). Besin destek ürünlerinin kullanım şekli ve sağlığa olan etkilerinin bilimsel çalışmalarla ortaya konması gerekmektedir. Sağlıkla ilişkili bölümlerde fayda zarar ilişkisi daha çok bilinmektedir. Bu bilgilerden yola çıkarak araştırma COVID-19 pandemisi döneminde "bir vakıf üniversitesinin hemşirelik bölümü öğrencilerinin besin desteklerini kullanma durumlarının incelenmesi" amacıyla yapılmıştır.

Gereç ve Yöntem

Araştırmanın tipi: Tanımlayıcı kesitsel tipte olan bu araştırma, bir vakıf üniversitesinde Kasım-Aralık 2020 tarihleri arasında gerçekleştirildi.

Evren ve örneklem: Araştırmanın evrenini bir vakıf üniversitesinin hemşirelik bölümünde öğrenim gören 235 birinci sınıf öğrencisi oluşturmuştur. Sağlıklı beslenme hedefine yönelik dersler henüz öğrencilere verilmeden önce araştırmanın yapılması için hemşirelik birinci sınıf öğrencileriyle araştırma yürütüldü. Örneklem grubunun oluşturulmasında evrenin tamamına ulaşılması hedeflenmiş olup araştırmaya gönüllü olarak katılan 216 öğrenci örneklemi oluşturdu. Çalışmaya katılım oranı %91,92 bulundu.

Veri toplama araçları: Veri toplama araçları Sosyodemografik Özellikler ve COVID-19 Pandemisine Yönelik Endişe Durumları Formu, Beslenme Destek Ürünleri Tüketimi Anketi ve Beslenme Davranışları Ölçeği olmak üzere üç bölümden oluşmaktadır.

Sosyodemografik özellikler ve COVID-19 pandemisine yönelik endişe durumları formu: Öğrencilerin yaş ve cinsiyet durumları ve COVID-19 pandemisi nedeniyle endişelenme durumları ile ilgili beş sorudan oluşan bir formdur.

Tablo 2: Öğrencilerin Besin Destek Ürünlerini Kullanım Durumları

Besin destek ürünlerini kullanma durumları	Sayı (n)	Yüzde (%)
COVID-19 pandemisinden önce besin destek ürünleri alma durumu	Evet	68 31.5
	Hayır	148 68.5
COVID-19 pandemisinin başından itibaren besin destek ürünlerini alma durumu	Evet	120 55.6
	Hayır	96 44.4
Besin destekleri tercihinde reklamlardan etkilenme durumu	Bazen	86 39.8
	Dikkatimi çekmedi	50 23.1
	Evet	25 11.6
	Fikrim yok	3 1.4
	Hayır	52 24.1
Besin destekleri kullanımından beklenti durumu	Covid 19'a karşı dirençli olmak istiyorum	17 7.9
	Kendimi iyi hissetmek istiyorum	28 13.0
	Hastalıklara karşı dirençli olmak istiyorum	70 32.4
	Diğer	11 5.1
Besin destek ürünü kullanımını etkileyen faktörler	Aile/Çevre/Arkadaş önerisiyle	22 10.2
	Doktorum yardımıyla	36 16.7
	Eczane ve ürün danışmanları	23 10.6
	Kendim araştırarak	41 19.0
	Medya	1 0.5
Düzenli olarak kan düzeylerine baktırma durumu	Evet	101 46.8
	Hayır	115 53.2
Besin destek ürünleri kullanım sıklığı	Ayda bir	8 3.7
	Ayda birkaç kez	23 10.6
	Haftada birkaç gün	46 21.3
	Her gün	49 22.7
	Hiç	90 41.7
Besin destek ürünü satın almada tercih edilen yer	Aktar	8 3.7
	Doğrudan satıcılar	6 2.8
	Eczane	101 46.8
	Gıda takviyesi satan yerler	6 2.8
	Supermarket	2 0.9
COVID-19 pandemisinden sonra kullanılan besin destek ürünü türü	Bitkisel Takviye Gıda Ürünleri Kullananlar	9 4.2
	Fonksiyonel Gıdalar, Omega 3 Yağlar Kullananlar	5 2.3
	Sporcu Gıdaları/Kilo Kontrol Ürünleri Kullananlar	1 0.5
	Vitaminler, Mineraller Kullananlar	68 31.5
	Vitaminler, Mineraller, Bitkisel Takviye Gıda Ürünleri Kullananlar	13 6.0
	Vitaminler, Mineraller, Fonksiyonel Gıdalar, Omega 3 Yağlar Kullananlar	17 7.9
	Vitaminler, Mineraller, Fonksiyonel Gıdalar, Omega 3 Yağlar, Bitkisel Takviye Gıda Ürünleri Kullananlar	6 2.8
	Vitaminler, Mineraller, Sporcu Gıdaları/Kilo Kontrol Ürünleri Kullananlar	3 1.4

Tablo 3: Öğrencilerin Beslenme Destek Ürünleri ile İlgili Görüşleri

İfadeler	Kesinlikle Katılıyorum	Katılıyorum	Kararsızım	Katılmıyorum	Kesinlikle Katılmıyorum
Besin destekleri ilaçtır.	%6.5	%10.2	%26.9	%35.2	%21.3
Besin destekleri ilgili konuda eğitim almış kişilerin tavsiyesiyle alınmalıdır	%54.6	%38.4	%3.2	%1.9	%1.9
Kişi sağlıklı ve düzenli beslense de besin destekleri ne ihtiyaç duyabilir.	%16.2	%52.8	%20.8	%7.4	%2.8
Aktarlarda satılan besin destekleri güvenli değildir.	%5.6	%17.1	%55.6	%18.1	%3.7
Bitki çayları da besin desteğidir.	%10.6	%31.0	%38.9	%12.5	%6.9
Besin desteklerinin diğer kullanılan ilaçlarla etkileşimi sağlık açısından tehlikeli olabilir.	%41.2	%34.7	%21.3	%1.4	%1.4

Tablo 4: Beslenme Davranışları Ölçeği puanları

Maddeler	Ortalama±Standart Sapma
Sabahları kahvaltı ederim.	1,51±0,72
Yiyecek maddeleri alırken içinde koruyucu ya da katkı maddesi bulunmayanları seçerim.	2,57±0,82
Her gün düzenli olarak üç öğün yemek yerim	2,66±0,92
Ambalajlı yiyeceklerin özelliklerini tanımak için üzerindeki etiketi okurum.	1,83±0,90
Çiğ sebze, meyve, baklagil gibi posalı ve lifli maddeler içeren yiyecekler yerim.	2,10±0,81
Her gün 4 besin grubu (protein, karbonhidrat, yağ, vitamin) içeren öğünler planlarım.	1,80±0,92
Toplam	12,47±3,61

Besin destek ürünleri tüketimi anketi:

Öğrencilerin besin destekleri kullanım alışkanlıklarını araştırmak üzere; COVID-19 pandemisinden önce ve sonra öğrencilerin besin desteği kullanım durumları, nedenleri ve beklentileri, besin desteklerini aldıkları yer ve kullandıkları besin desteklerinin türü, kan düzeylerine düzenli olarak baktırmaları ve besin destekleri hakkındaki düşünceleri ile ilgili toplamda 31 sorudan oluşan ve araştırmacılar tarafından literatür doğrultusunda hazırlanan bir ankettir (5-10).

Beslenme davranışları ölçeği: Esin tarafından 1996 yılında Türkçe geçerlilik ve güvenilirlik çalışması yapılan “Sağlıklı Yaşam Biçimi Davranışları Ölçeği” nin beslenme alt ölçeği olup 6 sorudan oluşmaktadır. Sağlıklı beslenme ve besin öğelerini seçme ile ilgili soruları içeren bu ölçek, dördümlü likert tipinde olup, alınabilecek en düşük

puan 6, en yüksek puan ise 24’tür. Ölçekten alınan puan arttıkça sağlıklı beslenme davranışı düzeyinin de arttığı belirtilmektedir (11).

Verilerin toplanması: Veriler google forms uygulaması aracılığıyla toplanmış olup, yaklaşık 10-15 dakika sürmektedir.

Etik konular: Araştırmanın gerçekleştirilebilmesi için İstanbul Medipol Üniversitesi’nin Etik Kurulu’ndan (10840098-604.01.01.-E.9915) etik onay ve kurumdan izin alındı. Ayrıca araştırmaya katılan öğrencilerden google form aracılığıyla onam alındı.

Verilerin değerlendirilmesi: Verilerin değerlendirilmesinde SPSS 22.0 istatistiksel analiz programı kullanılmıştır. Çalışma verileri değerlendirilirken tanımlayıcı istatistiksel yöntemler (Ortalama, Standart Sapma, Medyan, Frekans, Oran, Minimum, Maksimum) ve niceliksel verilerin karşılaştırılmasında ise Pearson

Chi-Square Test, Fisher's Exact Test ve Yates Continuity Correction test (Yates düzeltmeli Ki-kare) kullanıldı.

Bulgular

Çalışmaya katılan hemşirelik öğrencilerin %90.7'si kadın ve %72.2'si 19-21 yaş aralığındadır. Öğrencilerin %93.1'i COVID-19 pandemisinin kendisini endişelendirdiğini, %50'si COVID-19 ile ilgili haberleri sürekli takip ettiğini ve %88.4'ü sevdiklerine bulaşmasından korktuğu için endişelendiğini ifade etmiştir (Tablo 1). Öğrencilerin COVID-19 pandemisi öncesinde %68.5'i besin destekleri kullanmıyorken, %45.4'ü pandemi başından itibaren besin destekleri kullandığını belirtmiştir. Katılımcıların %39.8'i besin desteği tercihlerinde bazen reklamlardan etkilendiğini söylemiştir. Besin destek ürünü kullanımını etkileyen faktörlerde ise %19'u kendi araştırarak bilgi toplamaktadır. Öğrencilerin %22.7 si her gün besin desteği kullanmakta, %31.5'i vitamin ve mineral kullandığını vurgulamıştır. Besin desteklerini satın almada tercih edilen yer %46.8 ile eczane olmuştur. Aktarlarda satılan besin destek ürünleri ise %55.6'sı güvenmekte kararsız kalmıştır (Tablo 2). Öğrencilerin besin destekleri kullanımında beklentisi sorgulandığında; %32.4'ü "hastalıklara karşı dirençli olmak istiyorum" cevabını vermiştir. Öğrencilerin %53.2'si düzenli kan düzeylerine baktırmamaktadır. Sağlıklı beslendiğini düşünme durumu sorgulandığında %67.1'i evet cevabını vermiştir. Ancak gün içerisinde öğün atlama durumu sorgulandığında ise %60.2'si evet cevabını vermiştir (Tablo 2). Öğrencilerin besin destekleri hakkında görüşleri birbirinden farklılık göstermektedir. %54.6'sı besin desteklerini ilgili konuda eğitim almış kişilerin tavsiyesiyle alınması gerektiğini düşünürken, %52.8'i kişinin sağlıklı ve düzenli beslendiği koşullarda da besin desteğine ihtiyaç duyabileceğini düşünmektedir. Öğrencilerin %41.2'si besin destek ürünlerini diğer kullanılan ilaçlarla etkileşimi sağlık açısından tehlikeli olabileceğini düşünmektedir (Tablo 3). Öğrencilerin Beslenme Davranışları Ölçeğinden aldıkları puan ortalaması 12.47 ± 3.61 olarak bulunmuştur (Tablo 4). Öğrencilerin tanıtıcı özelliklerine göre COVID-19 pandemisi sonrası besin takviyesi kullanma durumu değerlendirildiğinde yaş, cinsiyet ve pandemiye bağlı endişe varlığı değişkenlerine göre COVID-19 pandemisi sonrası besin destek ürünü kullanma durumunun istatistiksel olarak anlamlı farklılık göstermediği saptanmıştır ($p>0,05$). Pandemi öncesi besin destek ürünü alma durumuna göre pandemi sonrası besin destek ürünü alma

durumunun istatistiksel olarak anlamlı farklılık gösterdiği tespit edilmiş olup, hemşirelik öğrencilerinin pandemi sonrası besin destek ürünü alma durumu pandemi öncesine göre anlamlı düzeyde yüksek bulunmuştur ($p=0,000$) (Tablo 5).

Tartışma

Çalışmaya katılan öğrencilerin büyük çoğunluğu COVID-19 pandemisi öncesi besin destek ürünü kullanmıyorken, pandemi başından itibaren yaklaşık yarısı besin destek ürünü kullandığını belirtmiştir ve istatistiksel olarak anlamlı farklılık tespit edilmiştir. Literatürde öğrencilerin COVID-19 pandemisinin öncesi ve sonrasında besin destekleri kullanımını değerlendiren bir çalışmaya ulaşılamamıştır. Pandemi sonrasında besin destek ürünleri kullanımındaki artışın, öğrencilerin bağışıklık sistemini güçlendirerek hasta olmayacaklarını düşünmeleri ve medyada besin desteği reklamlarının bu dönemdeki artışından kaynaklandığı düşünülmektedir. Araştırma sonucu doğrultusunda öğrencilerin besin destekleri kullanımı konusunda %39.8'inin reklamlardan etkilenmesi, "pandemi sonrasında medyada besin destekleri reklamlarındaki artış nedeniyle besin desteği kullanımındaki artış" düşüncesini desteklemektedir. Literatürde üniversite öğrencilerinin besin desteklerini kullanma durumlarına yönelik ülkemizde ve yurt dışında yapılan çalışmalar incelendiğinde, araştırma bulgularına göre daha yüksek kullanım oranlarına rastlanmıştır (12-15). Öğrencilerin %32.4'ü hastalıklara karşı dirençli olmak amacıyla besin desteklerini kullandığını belirtmiştir. Liu ve ark. (16), Çin'de tıp ve tıp dışında öğrenim gören öğrencilere yaptığı çalışmada öğrencilerin besin desteklerinin; diyet eksikliğini gidermek, sağlığı arttırmak ve hastalıkları önlemek için gerekli olduğunu düşündükleri bulgulamışlardır. Vento ve Wardenaar (17), üniversiteli sporcu öğrencilerin besin desteğini sağlığı iyileştirmek, sonrasında performans geliştirmek ve her ikisinin de gerçekleşmesi amacıyla kullandığı sonucuna ulaşmışlardır. Öğrencilerin besin destek ürünlerini kullanma nedenleri çeşitlilik göstermekle beraber her üç çalışmada da besin desteği kullanımında ortak noktanın sağlığı korumaya yönelik olduğu görülmektedir. Çalışmaya katılan öğrencilerin %31,5 oranla en fazla vitamin ve mineral desteklerini kullandığı saptanmıştır. Üniversite öğrencileri ile yapılan bir başka çalışmada da benzer şekilde öğrencilerin vitamin ve mineral desteklerini kullandığı belirlenmiştir (13). Liu ve ark. (16) çalışmasında, öğrencilerin besin desteği olarak en çok vitamin ve mineral kullandıklarını ve bunların C vitamini, kalsiyum ve B vitamini olduğu

Tablo 5: Öğrencilerin Tanıtıcı Özelliklerine Göre COVID-19 Pandemisi Sonrası Besin Destek Ürünleri Kullanma Durumunun Değerlendirilmesi

Özellikler		COVID-19 Pandemisi Sonrası Besin Takviyesi Kullanımı		İstatistik	
		Evet n (%)	Hayır n (%)	χ^2	p
Yaş	18 yaş ve altı	1 (%0,8)	-	3.925	0.257
	19-21 yaş	92(%76,7)	70(%73)		
	22-24 yaş	25(%20,8)	20(%20,8)		
	25 yaş ve üstü	2(%1,7)	6(%6,2)		
Cinsiyet	Kadın	108(%90)	88(%91,7)	0.176	0.814
	Erkek	12(%10)	8(%8,3)		
COVID-19 Pandemisi Öncesi Besin Takviyesi Kullanma Durumu	Evet	61(%50,8)	7(%7,3)	46.875	0.000
	Hayır	59(%49,2)	89(%92,7)		
COVID-19 Pandemisine Yönelik Endişe Varlığı	Evet	114(%95)	87(%90,6)	1.580	0.162
	Hayır	6(%5)	9(%9,4)		

χ^2 : Pearson Chi-Square Test, Continuity (Yates) Correction test ve Fisher's Exact T

sonucuna ulaşmışlardır. Vento ve Wardenaar (17), üniversite öğrencisi sporcuların besin desteği olarak en çok multivitamin ve mineral takviyesi kullandığı sonucuna ulaşmışlardır. Öztürk ve ark. (18), üniversiteli sporcu öğrencilere yaptığı araştırmada öğrencilerin besin desteği olarak en çok aminoasit, karbonhidrat barları, sporcu içeceği, kreatin, kafein, vitamin ve kilo aldırıcı tozlar kullandığı sonucuna ulaşmışlardır. Araştırmalar karşılaştırıldığında çeşitli besin desteklerinin kullanımı söz konusu olmakla beraber öğrencilerin ortak olarak en sık vitamin ve mineral takviyeleri kullandığı görülmektedir. Çalışmaya katılan öğrencilerin besin destekleri kullanım sıklığı sorgulandığında %22.7 si her gün cevabını vermiştir. Kara (13) çalışmasında da benzer şekilde öğrencilerin %37.2'si besin destek ürünlerini günde bir defa kullandığını belirtmiştir. Çalışmada öğrencilerin kullandıkları besin desteklerini en çok eczaneden aldıkları sonucuna ulaşılmıştır. Liu ve ark. (16) yaptığı çalışmada da öğrencilerin büyük çoğunluğunun besin desteklerini eczaneden aldığı vurgulanmıştır. Çalışmaya katılan öğrencilerin büyük bir kısmı besin destek ürünlerinin ilgili konuda eğitim almış kişilerin tavsiyesiyle alınması gerektiğini, besin desteklerine sağlıklı ve düzenli beslenme koşullarında da ihtiyaç duyulabileceğini ve besin desteklerinin kullanılan diğer ilaçlarla etkileşime girebileceğini düşünmektedir. Bu bulgular, Er (19)'in Trakya'da farklı yaş gruplarından oluşan

bireylerle yaptığı çalışma ile benzerlik göstermektedir. Her iki çalışmada da katılımcıların büyük çoğunluğunun besin desteklerinin kullanımı konusunda farkındalığının olduğu görülmektedir. Ancak mevcut çalışmada katılımcıların çoğunluğunun düzenli olarak kan düzeylerine baktırmadığı ve besin desteği kullanımlarının doktor önerisinden çok kendi kendilerine araştırarak etkilendiği bulgulanmıştır. COVID-19 pandemisinin başından itibaren besin destek ürünleri kullanan öğrencilerin kullanmayanlara göre daha yüksek bir oranda bulgulanması ve değişen sıklıkta besin destek ürünleri kullanımlarının olması, kan düzeylerine baktırmaksızın besin desteği kullanan öğrencilerin olduğunu düşündürmektedir. Ayrıca her iki çalışmada da katılımcıların aktarlarda satılan besin desteklerinin güvenilirliği konusunda kararsız olması da benzer olan bir diğer bulgudur. Öğrencilerin sağlıklı beslendiğini düşünme durumu sorgulandığında %67.1'i evet cevabını vermiştir. Ancak gün içerisinde öğün atlama durumu sorgulandığında ise %60.2'si evet cevabını vermiştir. Ermiş ve ark. (20), üniversite öğrencilerinin beslenme durumunun değerlendirilmesi amacıyla yaptığı araştırmada öğrencilerin yarısından fazlasının sağlıklı beslendiğine inandığını, ayrıca öğrencilerin büyük bir kısmının öğün atladığı ve en çok atlanan öğünün de öğle yemeği olduğunu bulgulanmışlardır. Aynı şekilde Öztürk ve ark. (18), yaptığı

araştırmada üniversiteli sporcu öğrencilerin büyük çoğunluğunun öğün atladığı ve en çok atlanan öğünün de öğle yemeği olduğu sonucuna ulaşmışlardır. Araştırmaya katılan öğrencilerin beslenme davranışları ölçeğinden $12,47 \pm 3,61$ puan aldıkları belirlenmiş olup sağlıklı beslenme davranışlarının düşük düzeyde olduğu tespit edilmiştir. Sağlıklı beslenme ve sağlıklı yaşam biçimi davranışlarının kazandırılmasında fırsat dönemi olarak kabul edilen 18-24 yaş grubu gençlerinin bu dönemde doğru beslenme alışkanlıklarını kazanması kronik hastalıkların oluşumunu azaltmada önemli rol oynar (3, 21). Sonuç olarak öğrencilerin COVID-19 pandemisine bağlı olarak bilinçsiz besin destek ürünü kullanımı arttığı tespit edilmiş olup, sağlıklı beslenme davranışları düzeyinin düşük olduğu belirlenmiştir. Gelişim döneminde olan üniversite öğrencilerinin beslenme durumlarının iyileştirilmesi ve dengeli düzeye getirilmesi önerilmektedir. Öğrencilerin besin desteği kullanımı konusunda ders ve seminerlere katılarak bilinçlendirilmesi, sağlık kontrollerine verilen önemin artırılması, beslenme konusunda bilgi düzeyinin artırılması tavsiye edilmektedir. Bilinçli besin destek ürünlerinin kullanılmasında medya ile iş birliği yapılmalıdır.

Etik Onam: Araştırmanın gerçekleştirilebilmesi için İstanbul Medipol Üniversitesi'nin Etik Kurulu'ndan (10840098-604.01.01.-E.9915) etik onay alındı.

Çıkar çatışması: Yoktur.

Finansal destek: Bu çalışma için finansal destek alınmamıştır.

Yazar Katkıları: Fikir / Konsept: AD; Tasarım: AD; Veri Toplanması ve / veya İşlemesi: AD, EÜ, AS; Analiz ve / veya Yorum: AD, EÜ; Literatür incelemesi: AD, AS; Yazma: AD, EÜ, AS, Eleştirel inceleme: AD

Kaynaklar

1. Baysal A. Beslenme ve Diyet Dergisi 2013; Genel Değerlendirme. Beslenme ve Diyet Dergisi 2014; 42(1): 1-3.
2. Kartal M, Bucak FK, Balcı E. Üniversite öğrencilerinin beslenme kültürleri. Sağlık Akademisyenleri Dergisi 2017; 4(4): 332-338.
3. Erçim RE. Üniversite öğrencilerinin beslenme durumlarının değerlendirilmesi ve sağlıklı yeme indekslerinin saptanması. (Yüksek Lisans Tezi). Ankara: Hacettepe Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, 2014.
4. Özdoğan Y, Yardımcı H, Özçelik AÖ, Sürücüoğlu MS. Üniversite öğrencilerinin öğün düzenleri. Gazi Üniversitesi Endüstriyel

Sanatlar Eğitim Fakültesi Dergisi 2012; (29): 66-74.

5. Hamishehkar H, Ranjdoost F, Asgharian P, Mahmoodpoor A, Sanaei S. Vitamins, are they safe? Adv Pharm Bull 2016; 6(4): 467-477.
6. Koronavirüs gıda takviyelerine talebi artırdı, Gıda Takviyesi ve Beslenme Derneği (GTBD), <https://gtbd.org.tr/koronavirus-gida-takviyelerine-talebi-artirdi/> (ET: 02.02.2021).
7. Gıda Takviyesi Kullanım Alışkanlıkları Ölçümü Anketi-Aralık 2020, Gıda Takviyesi ve Beslenme Derneği (GTBD), <https://gtbd.org.tr/gida-takviyesi-kullanimi-ve-beslenme-aliskanliklari-olcumu-anketi-aralik-2020/> (ET: 02.02.21).
8. Özbekler TM. Değişen beslenme alışkanlıkları perspektifinde takviye edici gıdalar: Tüketiciler ne kadar bilinçli? Social Sciences Studies Journal (SSSJJournal) 2019; 5(51): 6866-6882.
9. Kaner G, Karaalp C, Seremet N. Üniversite öğrencileri ve ailelerinde bitkisel ürün kullanım sıklığının ve bitkisel ürün kullanımını etkileyen faktörlerin belirlenmesi. Türk Hijyen ve Deneysel Biyoloji Dergisi 2017; 74(1): 37-54.
10. Özdemir F, Yargıç MP. Tıp fakültesi ile beslenme ve diyetetik bölümü öğrencilerinin sporcu diyet destek ürünleri ile ilgili bilgi düzeyleri, bilgi kaynakları ve tutumları. J Contemp Med 2020; 10(1): 114-119.
11. Esin MN. Sağlıklı yaşam biçimleri davranışları ölçeğinin Türkçe'ye uyarlanması. Hemşirelik Bülteni 1999; 12(45): 87-96.
12. Alhomoud FK, Basil M, Bondarev A. Knowledge, attitudes and practices (kap) relating to dietary supplements among health sciences and non-health sciences students in one of the universities of united arab emirates (UAE). J Clin Diagn Res 2016; 10(9): JC05-JC09.
13. Kara B. Üniversite öğrencilerinin besin desteği kullanma durumlarının belirlenmesi. (Yüksek Lisans Tezi). Gaziantep: Hasan Kalyoncu Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, 2019.
14. Steele M, Senekal M. Dietary supplement use and associated factors among university students. South African Journal of Clinical Nutrition 2005; 18(1): 17- 30.
15. Barnes PM, Bloom B, Nahin RL. Complementary and alternative medicine use among adults and children: United States, 2007. Natl Health Stat Report 2008; 10(12): 1-23.
16. Liu H, Yang Y, Xu D, Hia Y, Pan D, Wang S at al. Investigation and comparison of nutritional supplement use, knowledge, and

- attitudes in medical and non-medical students in China. *Nutrients* 2018; 10(11): 1810.
17. Vento KA, Wardenaar FC. Third-party testing nutritional supplement knowledge, attitudes, and use among an NCAA I collegiate student-athlete population. *Front Sports Act Living* 2020; 2: 115.
 18. Öztürk SA, Kalkan İ, Durmaz C, Pehlivan M, Özüpek G, Bakmaz ZD. Üniversiteli sporcu öğrencilerin beslenme destek ürünleri kullanım durumu. *Tıp Fakültesi Klinikleri* 2020; 3(1): 5-14.
 19. Er EV. Gıda takviyelerinin kullanımının belirlenmesi üzerine bir araştırma: Trakya örneği. (Yüksek Lisans Tezi). Tekirdağ: Namık Kemal Üniversitesi Fen Bilimleri Enstitüsü, 2019.
 20. Ermiş E, Doğan E, Erilli NA, Satıcı A. Üniversite öğrencilerinin beslenme alışkanlıklarının değerlendirilmesi: Ondokuz Mayıs Üniversitesi örneği. *Spor ve Performans Araştırmaları Dergisi* 2015; 6(1): 30-40.
 21. Aktaş D. Üniversite öğrencilerinin beslenme alışkanlıkları ve akademik başarıları arasındaki ilişki. *Türkiye Klinikleri J Health Sci* 2019; 4(2): 89-97.