

**T.C.
HACETTEPE ÜNİVERSİTESİ
SAĞLIK BİLİMLERİ ENSTİTÜSÜ**

**YETİŞKİN BİREYLERDE
SÜRDÜRÜLEBİLİR BESİN SEÇİMİ VE AKDENİZ DİYETİNE
UYUMUN DEĞERLENDİRİLMESİ**

Dyt. Buse Nur ÖZKAYA

**Beslenme Bilimleri Programı
YÜKSEK LİSANS TEZİ**

ANKARA

2023

**T.C.
HACETTEPE ÜNİVERSİTESİ
SAĞLIK BİLİMLERİ ENSTİTÜSÜ**

**YETİŞKİN BİREYLERDE
SÜRDÜRÜLEBİLİR BESİN SEÇİMİ VE AKDENİZ DİYETİNE
UYUMUN DEĞERLENDİRİLMESİ**

Dyt. Buse Nur ÖZKAYA

**Beslenme Bilimleri Programı
YÜKSEK LİSANS TEZİ**

**TEZ DANIŞMANI
Doç. Dr. Mehmet FİSUNOĞLU**

ANKARA

2023

ONAY SAYFASI



YAYIMLAMA VE FİKRİ MÜLKİYET HAKLARI BEYANI

Enstitü tarafından onaylanan lisansüstü tezimin/raporumun tamamını veya herhangi bir kısmını, basılı (kağıt) ve elektronik formatta arşivleme ve aşağıda verilen koşullarla kullanıma açma iznini Hacettepe Üniversitesine verdiğimi bildiririm. Bu izinle Üniversiteye verilen kullanım hakları dışındaki tüm fikri mülkiyet haklarım bende kalacak, tezimin tamamının ya da bir bölümünün gelecekteki çalışmalarda (makale, kitap, lisans ve patent vb.) kullanım hakları bana ait olacaktır.

Tezin kendi orijinal çalışmam olduğunu, başkalarının haklarını ihlal etmediğimi ve tezimin tek yetkili sahibi olduğumu beyan ve taahhüt ederim. Tezimde yer alan telif hakkı bulunan ve sahiplerinden yazılı izin alınarak kullanılması zorunlu metinlerin yazılı izin alınarak kullandığımı ve istenildiğinde suretlerini Üniversiteye teslim etmeyi taahhüt ederim.

Yükseköğretim Kurulu tarafından yayınlanan “**Lisansüstü Tezlerin Elektronik Ortamda Toplanması, Düzenlenmesi ve Erişime Açılmasına İlişkin Yönerge**” kapsamında tezim aşağıda belirtilen koşullar haricince YÖK Ulusal Tez Merkezi / H.Ü. Kütüphaneleri Açık Erişim Sisteminde erişime açılır.

- Enstitü / Fakülte yönetim kurulu kararı ile tezimin erişime açılması mezuniyet tarihimden itibaren 2 yıl ertelenmiştir. ⁽¹⁾
- Enstitü / Fakülte yönetim kurulunun gerekçeli kararı ile tezimin erişime açılması mezuniyet tarihimden itibaren 6 ay ertelenmiştir. ⁽²⁾
- Tezimle ilgili gizlilik kararı verilmiştir. ⁽³⁾

Buse Nur ÖZKAYA

¹ “Lisansüstü Tezlerin Elektronik Ortamda Toplanması, Düzenlenmesi ve Erişime Açılmasına İlişkin Yönerge”

(1) Madde 6.1. Lisansüstü teze ilgili patent başvurusu yapılması veya patent alma sürecinin devam etmesi durumunda, tez **danışmanının** önerisi ve **enstitü anabilim dalının** uygun görüşü üzerine **enstitü** veya **fakülte yönetim kurulu** iki yıl süre ile tezin erişime açılmasının ertelenmesine karar verebilir.

(2) Madde 6.2. Yeni teknik, materyal ve metotların kullanıldığı, henüz makaleye dönüşmemiş veya patent gibi yöntemlerle korunmamış ve internette paylaşılmamış durumda 3. şahıslara veya kurumlara haksız kazanç imkanı oluşturabilecek bilgi ve bulguları içeren tezler hakkında tez **danışmanının** önerisi ve **enstitü anabilim dalının** uygun görüşü üzerine **enstitü** veya **fakülte yönetim kurulunun** gerekçeli kararı ile altı ayı aşmamak üzere tezin erişime açılması engellenebilir.

(3) Madde 7.1. Ulusal çıkarları veya güvenliği ilgilendiren, emniyet, istihbarat, savunma ve güvenlik, sağlık vb. konulara ilişkin lisansüstü tezlerle ilgili gizlilik kararı, **tezin yapıldığı kurum** tarafından verilir*. Kurum ve kuruluşlarla yapılan işbirliği protokolü çerçevesinde hazırlanan lisansüstü tezlere ilişkin gizlilik kararı ise, **ilgili kurum ve kuruluşun önerisi** ile **enstitü** veya **fakültenin** uygun görüşü üzerine üniversite **yönetim kurulu** tarafından verilir. Gizlilik kararı verilen tezler Yükseköğretim Kuruluna bildirilir.

Madde 7.2. Gizlilik kararı verilen tezler gizlilik süresince enstitü veya fakülte tarafından gizlilik kuralları çerçevesinde muhafaza edilir, gizlilik kararının kaldırılması halinde Tez Otomasyon Sistemine yüklenir

* Tez danışmanının önerisi ve **enstitü anabilim dalının** uygun görüşü üzerine **enstitü** veya **fakülte yönetim kurulu** tarafından karar verilir.

ETİK BEYAN

Bu çalışmadaki bütün bilgi ve belgeleri akademik kurallar çerçevesinde elde ettiğimi, görsel, işitsel ve yazılı tüm bilgi ve sonuçları bilimsel ahlak kurallarına uygun olarak sunduğumu, kullandığım verilerde herhangi bir tahrifat yapmadığımı, yararlandığım kaynaklara bilimsel normlara uygun olarak atıfta bulunduğumu, tezimin kaynak gösterilen durumlar dışında özgün olduğunu, Doç. Dr. Mehmet FİSUNOĞLU danışmanlığında tarafımdan üretildiğini ve Hacettepe Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü Tez Yazım Yönergesine göre yazıldığını beyan ederim.

Dyt. Buse Nur ÖZKAYA

TEŞEKKÜR

Yüksek lisans tez yazımının her aşamasında bana yol gösteren, desteğiyle yardımcı olan, deneyimlerinden yararlandığım değerli tez danışmanım Doç. Dr. Mehmet FİSUNOĞLU'na,

Aynı süreçleri yaşadığımız, desteğini her zaman yanımda hissettiğim meslektaşım Dyt.Betül ÇALIŞKAN'a,

Her zaman yanımda olduklarını bildiğim sevgili aileme,

Sonsuz teşekkürlerimi sunarım.

ÖZET

Özkaya, B.N., Yetişkin Bireylerde Sürdürülebilir Besin Seçimi ve Akdeniz Diyetine Uyumun Değerlendirilmesi, Hacettepe Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Beslenme Bilimleri Programı Yüksek Lisans Tezi, Ankara, 2023. Bu çalışma sürdürülebilir besin seçimleri ile Akdeniz diyeti uyumu arasındaki ilişkiyi belirlemek amacıyla planlanmış ve yürütülmüştür. Araştırmada kullanılan Sürdürülebilir Besin Seçimi Anketi (Sustainable Food Choice Questionnaire, SUS-FCQ)'nin Türkçe geçerlilik ve güvenilirliği yapılmıştır. Bunun yanında bireylerin besin seçimlerine etki eden faktörler de incelenmiştir. Araştırma Türkiye'de yaşayan, yaş ortalaması $32,16 \pm 8,99$ yıl olan, okur-yazar bireyler arasında çevrimiçi olarak yürütülmüştür. SUS-FCQ'nun geçerlilik ve güvenilirlik analizlerine bakıldığında 0,961 Cronbach alfa güvenilirlik katsayısı ile çok yüksek düzeyde güvenilir olduğu tespit edilmiş ve yapı geçerliliği sağlanmıştır (RMSEA=0,080; GFI=0,904; AGFI=0,852; CFI=0,972; $\chi^2=285,174$). Tüm bu sonuçlara bağlı olarak SUS-FCQ, Türkçe'ye geçerlilik ve güvenilirliği kabul edilebilir ve uygulanabilir. Çalışmaya dahil edilen bireylerin besin seçimlerini sırasıyla duyuşal çekicilik, doğal içerik ve uygunluk en fazla etkilediği; etik kaygının ise en az etkilediği belirlenmiştir ($p<0,05$). Bireylerin TFEQ sonuçları incelendiğinde bilinçli kısıtlama alt boyutu en yüksek, duyuşal yeme ise en düşük skora sahiptir ($p<0,05$). Bireylerin SUS-FCQ skoru $89,35 \pm 21,8$, genel sürdürülebilirlik alt boyutu skoru $74,03 \pm 18,82$, yerellik ve mevsimsellik alt boyut skoru ise $15,33 \pm 4,9$ olarak bulunmuştur. BKİ sınıflaması ve cinsiyete göre SUS-FCQ skorları arasında istatistiksel olarak anlamlı bir fark elde edilmiştir ($p<0,05$). BKİ değerlerinin artmasıyla birlikte SUS-FCQ skorları da artmıştır ($p<0,05$). Kadınların SUS-FCQ skorları erkeklerin skorlarından yüksek bulunmuştur ($p<0,05$). Bireylerin SUS-FCQ ve genel sürdürülebilir alt boyutu skorları ile FCQ sağlık, doğal içerik ve etik kaygı alt boyut skorları arasında istatistiksel olarak anlamlı, pozitif yönlü ilişkiler belirlenmiştir ($p<0,05$). SUS-FCQ ile MEDAS skorları arasında istatistiksel olarak anlamlı, pozitif yönlü bir ilişki bulunmuştur ($p<0,05$). Ayrıca SUS-FCQ alt boyutlarından genel sürdürülebilirlik ile yerel ve mevsimsellik MEDAS arasında istatistiksel olarak anlamlı, pozitif yönlü bulunmuştur ($p<0,05$). Bireylerin MEDAS skorları ile süt ve süt ürünleri, meyve, sebze tüketimi arasında istatistiksel olarak anlamlı, pozitif yönlü ilişkiler belirlenirken, yağlı/tatlı yiyecekleri tüketimi arasında istatistiksel olarak anlamlı, negatif yönlü ilişkiler belirlenmiştir ($p<0,05$). Araştırma sonuçlarına göre SUS-FCQ, sürdürülebilir besin seçimlerinin altında yatan faktörlerin daha detaylı araştırılmasında kullanılabilecek bir ankettir. Sürdürülebilir besin seçimlerini bireylerin cinsiyet, BKİ, Akdeniz diyetine uyum, besinlerini seçerken sağlık, etik ve doğal içeriğe önem vermesi gibi faktörler etkiler. Bunun yanında bireylerin beslenme alışkanlıkları sürdürülebilir besin seçimlerinde farklılıklara neden olmaktadır. Sürdürülebilir besin seçimlerine teşvik etmek için Akdeniz diyetinin benimsenmesi yönünde bilimsel çalışmalara ihtiyaç vardır.

Anahtar Kelimeler: Sürdürülebilirlik, besin seçimi, sürdürülebilir besin seçimi, Akdeniz diyeti

ABSTRACT

Özkaya, B.N., Evaluation of Sustainable Food Choice and Adherence to the Mediterranean Diet in Adults, Hacettepe University, Graduate School of Health Sciences, Nutrition Sciences Program Master Thesis, Ankara, 2023. This study was planned and conducted to determine the relationship between sustainable food choices and adherence to the Mediterranean diet. The Turkish validity and reliability of the Sustainable Food Choice Questionnaire (SUS-FCQ) used in the study was conducted. In addition, the factors affecting the food choices of individuals were also examined. The research was conducted online among literate individuals living in Turkey with a mean age of 32.16 ± 8.99 years. Considering the validity and reliability analyzes of the SUS-FCQ, it was found to be very highly reliable with a Cronbach's alpha reliability coefficient of 0.961 and its construct validity was ensured (RMSEA=0.080; GFI=0.904; AGFI=0.852; CFI=0.972; $\chi^2=285.174$). Depending on all these results, the validity and reliability of SUS-FCQ is acceptable and applicable to Turkish. It was determined that the food choices of the individuals included in the study were mostly affected by sensory appeal, natural content and convenience, respectively; it was determined that ethical concern had the least effect ($p < 0.05$). When the TFEQ results of the individuals were examined, the conscious restraint sub-dimension had the highest score and emotional eating had the lowest score ($p < 0.05$). Individuals' SUS-FCQ score was 89.35 ± 21.8 , overall sustainability sub-dimension score was 74.03 ± 18.82 , locality and seasonality sub-dimension score was 15.33 ± 4.9 . A statistically significant difference was found between SUS-FCQ scores according to BMI classification and gender ($p < 0.05$). SUS-FCQ scores increased with the increase in BMI values ($p < 0.05$). The SUS-FCQ scores of women were higher than the scores of men ($p < 0.05$). Statistically significant and positive correlations were determined between individuals' SUS-FCQ and general sustainable sub-dimension scores and FCQ health, natural content and ethical concern sub-dimension scores ($p < 0.05$). A statistically significant and positive correlation was found between SUS-FCQ and MEDAS scores ($p < 0.05$). In addition, there was a statistically significant and positive correlation between the SUS-FCQ sub-dimensions of general sustainability and local and seasonality and MEDAS ($p < 0.05$). While statistically significant and positive correlations were determined between individuals' MEDAS scores and consumption of milk and dairy products, fruit and vegetables, statistically significant and negative correlations were determined between consumption of fatty/sweet foods ($p < 0.05$). According to the research results, SUS-FCQ is a questionnaire that can be used to investigate the factors underlying sustainable food choices in more detail. Sustainable food choices are influenced by factors such as individuals' gender, BMI, compliance with the Mediterranean diet, and giving importance to health, ethics and natural content while choosing their food. In addition, the nutritional habits of individuals cause differences in sustainable food choices. Scientific studies are needed towards the adoption of the Mediterranean diet to encourage sustainable food choices.

Keywords: Sustainability, food choice, sustainable food choice, Mediterranean diet

İÇİNDEKİLER

ONAY SAYFASI	iv
YAYIMLAMA VE FİKRİ MÜLKİYET HAKLARI BEYANI	v
ETİK BEYAN	vi
TEŞEKKÜR	vii
ÖZET	viii
ABSTRACT	ix
İÇİNDEKİLER	x
SİMGELER ve KISALTMALAR	xiii
ŞEKİLLER	xiv
TABLolar	xv
1. GİRİŞ	1
1.1. Kuramsal Yaklaşımlar ve Kavram	1
1.2. Amaç ve Varsayımlar	2
2. GENEL BİLGİLER	4
2.1. Besin Seçimi	4
2.2. Sürdürülebilir Beslenme	5
2.3. Besinlerin Sera Gazı ve İklim Değişikliğine Etkileri	7
2.4. Besinlerin Yaşam Döngüsü	8
2.5. Sürdürülebilir Besin Seçimleri	10
2.6. Beslenme Modellerinin Sürdürülebilirliği	14
2.6.1. Akdeniz Diyeti	15
2.6.2. Vegan-Vejetaryen Diyetler	16
2.6.3. İskandinav Diyeti	17
2.6.4. Hipertansiyonu Durdurmak için Diyet Yaklaşımları (DASH)	17
Diyeti	
3. BİREYLER ve YÖNTEM	18
3.1. Araştırma Yeri, Zamanı ve Örneklem Seçimi	18
3.2. Araştırmanın Genel Planı	18
3.3. Anket Formu	19
3.4. Genel Bilgiler	19

3.4.1. Besin Seçim Anketi (Food Choice Questionnaire, FCQ)	20
3.4.2. Üç Faktörlü Beslenme Anketi (Three-factor eating questionnaire, TFEQ)	20
3.4.3. Akdeniz Diyeti Uyum Anketi (Mediterranean Diet Adherence Screener, MEDAS)	21
3.4.4. 24 Saatlik Geriye Yönelik Besin Tüketim Kaydı	21
3.4.5. Sürdürülebilir Besin Seçimi Anketi (Sustainable Food Choice Questionnaire, SUS-FCQ)	22
3.4.5.1. Sürdürülebilir Besin Seçimi Anketi (Sustainable Food Choice Questionnaire, SUS-FCQ)'nin Türkçe'ye Çeviri Aşamaları	22
3.5. İstatistiksel Verilerin Değerlendirilmesi	23
4. BULGULAR	24
4.1. Sürdürülebilir Besin Seçimi Anketi (SUS-FCQ)'nin Geçerlilik ve Güvenilirlik Analiz Sonuçları	24
4.2. Bireylerin Genel Özelliklerine İlişkin Bilgiler	30
4.3. Bireylerin Besin Tüketimine İlişkin Bilgiler	34
4.4. Besin Seçimi Anketi (FCQ) ve Üç Faktörlü Beslenme Anketi Sonuçlarına İlişkin Bilgiler	42
4.5. Sürdürülebilir Besin Seçimi Anketi (SUS-FCQ) Sonuçlarına İlişkin Bilgiler	50
4.6. Akdeniz Diyetine Uyum Anketi (MEDAS) Sonuçlarına İlişkin Bilgiler	54
4.7. Sürdürülebilir Besin Seçimi ve Akdeniz Diyeti ile Besin Seçimleri Arasındaki İlişki	59
5.TARTIŞMA	71
5.1. Bireylerin Genel Özelliklerine İlişkin Bilgiler	71
5.2. Bireylerin Besin Tüketimine İlişkin Bilgiler	72
5.3. Besin Seçimi Anketi (FCQ) ve Üç Faktörlü Beslenme Anketi (TFEQ) Sonuçlarına İlişkin Bilgiler	73
5.4. Sürdürülebilir Besin Seçimi Anketi (SUS-FCQ) Sonuçlarına İlişkin Bilgiler	76

5.5. Akdeniz Diyetine Uyum Anketi (MEDAS) Sonuçlarına İlişkin Bilgiler	77
5.6. Sürdürülebilir Besin Seçimi ve Akdeniz Diyeti ile Besin Seçimleri Arasındaki İlişki	78
6. SONUÇLAR ve ÖNERİLER	81
6.1. Sonuçlar	81
6.2. Öneriler	87
7. KAYNAKÇA	89
8. EKLER	
EK-1: Etik Kurul Onayı	
EK-2: Aydınlatılmış Onam Formu	
EK-3: Anket Formu	
EK-4: Bel ve Kalça Çevresi Ölçümlerine Dair Görseller	
EK-5: Sürdürebilir Besin Seçimi Anketi'nin Validasyon İzni	
Ek-6: Orjinallik Raporu	
9. ÖZGEÇMİŞ	

SİMGELER VE KISALTMALAR

BEBİS	Beslenme Bilgi Sistemi
BKİ	Beden Kütle İndeksi
DASH	Dietary Approaches to Stop Hypertension (Hipertansiyonu Durdurmak için Diyet Yaklaşımları)
FAO	Food and Agriculture Organization (Birleşmiş Milletler Gıda ve Tarım Örgütü)
FCQ	Food Choice Questionnaire (Besin Seçimi Anketi)
KMO	Kaiser-Mayer-Olkin
MEDAS	Mediterranean Diet Adherence Screener (Akdeniz Diyetine Uyum Ölçeği)
SUS-FCQ	Sustainable Food Choice Questionnaire) (Sürdürülebilir Besin Seçimi Anketi)
WHO	World Health Organization (Dünya Sağlık Örgütü)
TFEQ	Three-Factor Eating Questionnaire (Üç Faktörlü Beslenme Anketi)
TÜBER	Türkiye Beslenme Rehberi
TÜİK	Türkiye İstatistik Kurumu
UNESCO	United Nations Educational, Scientific and Cultural Organization (Birleşmiş Milletler Eğitim, Bilim ve Kültür Örgütü)
USDA	United States Department of Agriculture (Amerika Tarım Bakanlığı)
WRI	World Resources Institute (Dünya Kaynakları Enstitüsü)

ŞEKİLLER

Şekil		Sayfa
4.1.	SUS-FCQ için faktör sayısına ait nokta grafiği	25
4.2.	SU-FCQ için Çok Faktörlü Doğrulayıcı Faktör Analizine İlişkin Model	30



TABLOLAR

Tablo	Sayfa
3.1. Beden kütle indeksine göre sınıflama	19
4.1. SUS-FCQ’da bulunan soruların ortak varyans değerleri	24
4.2. SUS-FCQ’nun alt boyutlarına yönelik faktör analizi sonuçları	27
4.3. SUS-FCQ ve alt boyutlarına ait güvenilirlik analizi	28
4.4. SUS-FCQ’nun ikiye bölünmüş güvenilirlik analizi	28
4.5. SUS-FCQ’nun Çok Faktörlü Model Doğrulayıcı Faktör Analizi Uyum İndeksleri	29
4.6. Bireylerin demografik özelliklerine göre dağılımları	31
4.7. Bireylerin antropometrik özelliklerine göre dağılımları	32
4.8. Bireylerin BKİ ve bel/kalça oranına göre dağılımları	32
4.9. Bireylerin demografik özellikleri ile BKİ sınıflamasına göre dağılımları	34
4.10. Bireylerin BKİ sınıflamasına göre günlük enerji ve besin öğeleri alımlarının karşılaştırılması	36
4.11. Bireylerin cinsiyetlerine göre günlük enerji ve besin ögesi alımlarının TÜBER’E göre gereksinimlerini karşılama oranları	40
4.12. Bireylerin besin gruplarına göre tüketimleri	41
4.13. Bireylerin BKİ sınıflamasına göre FCQ ve alt boyut skorlarının karşılaştırılması	44
4.14. Bireylerin BKİ sınıflamasına göre FCQ ve alt boyut skorları arasındaki ilişkiler	44
4.15. Bireylerin cinsiyetlerine göre FCQ ve alt boyut skorlarının karşılaştırılması	45
4.16. Bireylerin eğitim durumlarına göre FCQ ve alt boyut skorlarının karşılaştırılması	46
4.17. Bireylerin BKİ sınıflamasına göre TFEQ ve alt boyut skorlarının karşılaştırılması	48
4.18. Bireylerin BKİ sınıflamasına göre TFEQ ve alt boyut skorları arasındaki ilişkiler	49
4.19. Bireylerin cinsiyetlerine göre TFEQ ve alt boyut skorlarının karşılaştırılması	49
4.20. Bireylerin eğitim durumlarına göre TFEQ ve alt boyut skorlarının karşılaştırılması	50
4.21. Bireylerin BKİ sınıflamasına göre SUS-FCQ ve alt boyut skorlarının karşılaştırılması	51
4.22. Bireylerin BKİ sınıflamasına göre SUS-FCQ ve alt boyut skorları arasındaki ilişkiler	52

4.23.	Bireylerin antropometrik ölçümlerine göre SUS-FCQ ve alt boyut skorları arasındaki ilişkiler	52
4.24.	Bireylerin cinsiyetlerine göre SUS-FCQ ve alt boyut skorlarının karşılaştırılması	53
4.25.	Bireylerin eğitim durumlarına göre SUS-FCQ ve alt boyut skorlarının karşılaştırılması	54
4.26.	Bireylerin BKİ sınıflamasına göre MEDAS skorlarının karşılaştırılması	55
4.27.	Bireylerin BKİ sınıflamasına göre MEDAS skorları arasındaki ilişkiler	55
4.28.	Bireylerin BKİ sınıflaması ile Akdeniz diyetine uyumunun karşılaştırılması	56
4.29.	Bireylerin cinsiyetlerine göre MEDAS skorlarının karşılaştırılması	56
4.30.	Bireylerin cinsiyetleri ile Akdeniz diyetine uyumun karşılaştırılması	57
4.31.	Bireylerin eğitim durumlarına göre MEDAS skorlarının karşılaştırılması	58
4.32.	Bireylerin eğitim durumları ile Akdeniz diyetine uyumun karşılaştırılması	58
4.33.	Bireylerin Akdeniz diyetine uyuma göre SUS-FCQ ve alt boyut skorlarının karşılaştırılması	59
4.34.	SUS-FCQ ve alt boyutları skorları ile MEDAS skorları arasındaki ilişkiler	60
4.35.	Bireylerin BKİ sınıflamasına göre Akdeniz diyetine uyum ile SUS-FCQ ve alt boyut skorlarının karşılaştırılması	61
4.36.	Bireylerin BKİ sınıflamasına göre SUS-FCQ ve alt boyutları ile MEDAS skorları arasındaki ilişkiler	63
4.37.	Bireylerin cinsiyetlerine göre Akdeniz diyetine uyum ile SUS-FCQ ve alt boyut skorlarının karşılaştırılması	64
4.38.	Bireylerin cinsiyetlerine göre SUS-FCQ ve alt boyutları ile MEDAS skorları arasındaki ilişkiler	65
4.39.	Bireylerin eğitim durumlarına göre Akdeniz diyetine uyum ile SUS-FCQ ve alt boyut skorlarının karşılaştırılması	66
4.40.	Bireylerin eğitim durumlarına göre SUS-FCQ ve alt boyutları ile MEDAS skorları arasındaki ilişkiler	67
4.41.	Bireylerin SUS-FCQ skorları ile FCQ ve TFEQ skorları arasındaki ilişkiler	69
4.42.	Bireylerin tükettikleri besin gruplarına ile SUS-FCQ ve MEDAS skorlarına göre ilişkiler	70

1. GİRİŞ

1.1. Kuramsal Yaklaşımlar ve Kavram

Dünyanın nüfusu son dönemlerde hızlı bir şekilde artmaktadır. Buna bağlı olarak besin talebinde de gün geçtikçe artış görülmektedir. Bu taleple birlikte küresel ekosistemler her geçen gün baskıya maruz kalmaktadır. Beslenme sisteminin hem insan sağlığı hem de gezegenin sağlığı üzerinde olumsuz sonuçlarına dair endişeler gittikçe artmaktadır (1). Günümüzde besin tedarik zinciri tek başına sera gazı emisyonlarının %26'sına neden olmaktadır (2). Sera gazı emisyonlarının artışı insan refahı, besin güvenliği ve ekonomik refahı tehdit edecektir. Günümüzde uygulanan beslenme sistemlerinin çevresel, sosyal ve ekonomik açıdan sürdürülemez olduğu belirlenmiştir (3). Ayrıca bu beslenme sistemleri gün geçtikçe daha fazla doğal afetin yaşanmasının ve toplum genelinde kronik hastalıkların en temel sebeplerindendir. Bu nedenle beslenme sistemlerinin daha sürdürülebilir hale getirilmesi için acil eylemlere ihtiyaç vardır (4).

Bireylerin besin seçimleri artık sadece bireysel refahı etkilemekle kalmamakta, doğrudan ya da dolaylı yoldan dünyanın geleceğini de etkilemektedir (5). Besin seçimleri bireyin beslenme ve sağlık durumunu etkilerken aynı zamanda çevre, sosyal etkileşimler ve toplumun da değişimine katkıda bulunmaktadır (6). Bireylerin besin seçimlerinin uygulanan diyetlerin sürdürülebilirliği üzerinde büyük etkisi vardır (7). Son yıllarda dünya genelinde işlenmiş besin, doymuş yağ, şeker ve sodyum tüketimine dayalı beslenme modellerinin tüketim sıklığı artmaktadır (8). Küresel olarak beslenme alışkanlıklarında önemli değişiklikler yapılmaması durumunda hem insan sağlığı hem de gezegenin sağlığından bahsedilememektedir (9). Gıda ve Tarım Örgütü (FAO) ve Birleşmiş Milletler, dünya genelinde son zamanlarda uygulanan bu beslenme sisteminden daha sağlıklı ve sürdürülebilir bir beslenme sistemine geçiş için çağrılarda bulunmaktadır (10).

Bireylerin toplumu ve gezegen sağlığını etkileyen besin seçimleri ve sorumlulukları gün geçtikçe daha detaylı olarak araştırılmaktadır (6). Bireyler tüketeceği besini elde etmenin ne kadar süreceği, besinin tadı, maliyeti, tüketim riski gibi çeşitli faktörleri göz önünde bulundurarak besin seçimleri yapar. Örneğin batı diyetinde bulunan birçok besin tüketilmeye hazır, düşük maliyetli, lezzetli olması

sebebiyle dünya genelinde uygulanmaya devam etmektedir. Batı diyetinin yaygınlaşması ile birlikte obezite oranları gün geçtikçe artmaktadır (11).

Sürdürülebilir beslenme sistemlerine geçiş yapılabilmesi için bireylerin besin seçimlerini hangi faktörlerin etkilediğinin araştırılması önem kazanmaktadır. Aynı şekilde sürdürülebilir sağlıklı beslenmeyi teşvik etmek de hane halkı ve bireysel olarak sağlıklı besin seçimlerinin artışına yardımcı olacaktır (12). Sağlıklı diyetleri uygulamanın daha çevre dostu beslenme alışkanlıkları kazanılmasına yardımcı olduğu böylece halk sağlığının da geliştirilmesine katkı sağlayacağı bildirilmektedir (13). Çevre dostu ve üretiminde yüksek hayvan refahına sahip besinlerin tüketimi ile yerel üreticilerin desteklenmesi sürdürülebilir beslenmenin temel yollarındandır (14). Sürdürülebilir bir beslenme planına sahip olabilmek adına mevsimsel ve yerel ürünlerin tüketilmesi; sağlığa zararlı olarak tanımlanan şeker, tuz ve yağ oranı yüksek olan besinlerin de tüketiminin sınırlandırılması amaçlanır (8). Potansiyel olarak kanıta dayalı, sürdürülebilir ve sağlığa yararlı diyet modeline Akdeniz diyeti örnek verilebilir (15). Akdeniz diyet modeli, Batı diyetlerine kıyasla düşük sera gazı emisyonu ile çevreye daha az miktarda çevresel etkiye ve ekolojik ayak izine sahip olması sebebiyle sürdürülebilir diyet modeli olarak tanımlanır (16). Akdeniz diyetinin içerdiği başlıca besinler; tam tahıllar, meyve ve sebzeler, baklagiller, kuruyemişler, zeytinyağı ve balıktır. Akdeniz diyetinde işlenmiş etler ve şeker içeriği ise sınırlıdır (17). Akdeniz diyetine uyumun kalp-damar hastalıkları, obezite, kanser ve tip-2 diyabet gibi bulaşıcı olmayan hastalıkların prevalansını azaltacağı bulunmuştur (18). Akdeniz diyeti, biyoçeşitliliği destekleyen bir sürdürülebilir beslenme sistemi olmanın yanında aynı zamanda mevsimsellik, yerellik, çevre dostu tüketim, fiziksel aktivite gibi bireyin ve toplumun sağlığı için önemli unsurları içeren bir yaşam tarzıdır (19).

1.2. Amaç ve Varsayımlar

Araştırmanın başlıca amacı sürdürülebilir besin seçimleri ile Akdeniz diyeti uyum arasındaki ilişkiyi belirlemektir. Ayrıca Sürdürülebilir Besin Seçimi Anketi'nin Türkçe geçerlilik ve güvenilirliği yapılmıştır. Araştırma geniş bir popülasyonda yürütüldüğü için sürdürülebilir besin seçimi ile bireylerin cinsiyet, eğitim durumu, beden kütle indeksleri gibi belirli özellikleri ile ilişkinin düzeyi belirlenmiştir. Bunun

yanında bireylerin besin seçimlerine etki eden faktörler de incelenmiştir. Çalışmanın dayandığı temel hipotezler şunlardır:

1. Bireylerin Akdeniz diyetine uyumlarındaki farklılıkları sürdürülebilir besin seçimlerini etkiler.
2. Eğitim seviyesi arttıkça bireylerin daha sürdürülebilir besin seçimleri yapma oranı artar.
3. Beden kütle indeksi ve cinsiyet ile sürdürülebilir besin seçimleri arasında ilişki vardır.



2. GENEL BİLGİLER

2.1. Besin Seçimi

Besin seçimi; bireyin tükettiği besini irdelediği, ürettiği, hazırladığı, depoladığı, dağıttığı ve tükettiği süreçlerin tamamıdır (12). Besin seçimi dinamik, karmaşık ve çok yönlüdür. Bunun yanında besin seçimleri her bireye özgü olarak farklılıklar göstermektedir, buna bağlı olarak bireyseldir (20).

Bireyler günlük besin seçimlerinde içgüdüsel ve duygusal süreçlere öncelik vermekte, daha hızlı ve alışılmış seçimler yapmaktadır (20). Besin seçimleri genel olarak otomatik karar verme süreçlerinin sonucu olarak ortaya çıkar (21).

Besin seçimini birçok faktör etkiler. Bu faktörler üç başlık altında toplanabilir; besinin özellikleri (aroma, renk, paketlenme gibi besinin iç ve dış özellikleri); bireysel farklılıklar (biyolojik, fiziksel, psikolojik, bilişsel ve sosyal faktörler) ve toplumsal özellikler (kültür, fiyat, gelir) (22). Aynı zamanda besinlerle ilgili yaşanan tecrübeler, besin seçimini etkileyen için önemli bir belirleyicidir (20). Besin seçimi, bireyin beslenme durumu ve sağlığını doğrudan etkilemektedir (23). Bu nedenle hem sağlıkla ilgili hem de sağlıkla ilgili olmayan çeşitli faktörler arasındaki eşzamanlı etkileşimlerin bir sonucu olarak besin seçimleri ortaya çıkmaktadır (24).

Besin seçimleri, yaşamın ilk yıllarından itibaren çocukluk döneminde bireyin karşılaştığı yeni tatları kabul etmeyi öğrenmesiyle belirlenir. Yetişkinlikte ise duygusal etmenler de bu seçimleri etkilemektedir (25). Bununla birlikte besin seçimleri çocukluk, ergenlik, yetişkinlik, gebelik, emzirme dönemi gibi yaşamın döngüsüne göre değişkenlik gösterebilir (26).

Cinsiyet, besin seçimini etkileyen önemli faktörlerden biridir. Kadınlar sağlıklı beslenme ile ilgili uygulamaları erkeklere göre daha fazla destekleme eğilimindedir. Örneğin diyet önerilerine önem verip uygulamak, besin seçimlerinde daha sağlıklı besinleri seçmeye meyilli olmak kadınlarda daha yaygındır (27). Hem kadın hem de erkekler besin seçimlerinde tada önem vermektedir ancak kadınların kalite ve düşük yağlı besinleri seçme olasılığı daha yüksektir. Erkekler ise besinin fiyatına daha fazla önem vermektedir(28).

Besin seçimlerinde önemli faktörlerden olan duygusal özelliklerin başında besinin iç ve dış özellikleri gelir. Bir besinin iç özelliklerine besinin fiziksel özellikleri,

lezzet, tat ve kokusu örnek verilebilir. Besinin dış özelliklerine ise besinden alınan zevk, sunum, mekan, besinin üretimi aşamasındaki “sürdürülebilir”, “çevre dostu uygulamalar” gibi faktörler örnek verilebilir (29).

Besin seçimlerini etkileyen bir diğer faktör de eğitim durumudur. Bireylerin eğitim durumunun artmasıyla birlikte sağlığa verdikleri önem de artmaktadır (30). Bireylerin sahip olduğu yüksek beslenme bilgisi ile daha sağlıklı beslenme kalıplarına bağlılığı arasında pozitif bir ilişki vardır (31). Bireyin sağlık bilincine sahip olması besin seçimini etkileyen faktörler arasındadır. Sağlık bilincine sahip bireyler organik besinlerin tüketimine olumlu yaklaşmakta, besin seçimlerinde sağlık yararlarına odaklanmaktadır (32).

Bireyin yaşadığı bölge, din, kültürel ve siyasi değerleri, hayvan refahı ve çevre koruma gibi etik faktörler, belirli tüketici gruplarını etkilemektedir (33). Örneğin Avrupalılar besinin en önemli özelliğinin duysal özellik olduğunu belirtirken, Ruslar besinin bulunabilirliğine, Çinliler sağlığına ve Japonlar ise besinin maliyetine odaklanmaktadır (29). 2018 yılında bireysel farklılıkların ve kültürün besin seçimine etkisi karşılaştırmak amacıyla Amerikalı (n=328) ve Çinli (n=333) üniversite öğrencilerinde bir çalışma yapılmıştır. Çalışma sonuçlarına göre tüm bireylerin besin seçimlerinde duysal çekicilik, ağırlık kontrolüne katkı, sağlığı geliştirme, ruh halini iyileştirme ve aşinalığa dikkat ettikleri belirlenmiştir. Buna ek olarak Amerikalı öğrencilerin besinlerin fiyat ve uygunluk özelliklerine de dikkat ettiği, Çinli öğrencilerin ise doğal içerik ve etik kaygılara daha çok önem verdiği bulunmuştur. Yine her iki grupta da kadınlar ağırlık kontrolü ve duysal çekiciliğe erkeklere göre daha çok dikkat etmektedir (34).

2.2. Sürdürülebilir Beslenme

Sürdürülebilir beslenme, ilk olarak 1986 yılında Gussow ve Clancy tarafından “tüm beslenme sisteminin sürdürülebilirliğine katkıda bulunan besinlerden oluşan beslenme düzeni” olarak tanımlanmıştır (35). FAO, sürdürülebilir beslenmeye uyumlu diyetleri; “İnsan ve doğal kaynakları optimize etmekle birlikte biyoçeşitliliğe ve ekosisteme saygılı, kültürel olarak kabul gören, ulaşılabilir, ekonomik olarak uygun ve karşılanabilir, mevcut ve gelecek kuşaklar için koruyucu, beslenme açısından yeterli, güvenilir, erişilebilir ve sağlıklı diyetlerdir” şeklinde tanımlamıştır (36).

Sürdürülebilir beslenme, tüm besinlerin üretimden tüketimine tüm aşamalarında yer almaktadır; besinin üretimi, işlenmesi, dağıtımı ile besinlerin tüketilmeye hazır hale gelmesi ve oluşan atıkların değerlendirilmesini içerir (37).

Günümüzde dünya birçok küresel sorunla başa çıkmaya çalışmaktadır (37). İklim değişikliği, açlık, su kıtlığı, biyolojik çeşitlilikteki azalmalar bu küresel sorunların başında yer alır (37). Dünya nüfusunun gün geçtikçe artması, şehir yaşamının yaygınlaşması, hayvansal besinlerin tüketim miktarının artması ekolojik sistemler üzerinde büyük bir baskı yaratmaya başlayarak küresel sorunlara sebep olmaktadır (15).

BM tarafından 2050 yılına kadar dünya nüfusunun 10 milyara yaklaşacağı tahmin edilmektedir (38). Beslenme sistemlerinde bu nüfus artışının bir dengesizlik yaratacağı öngörülmektedir (38). Meydana gelecek dengesizlik sebebiyle dünya üzerindeki tüm canlıların nasıl adil ve sağlıklı bir şekilde besine ulaşabileceği hakkında soru işaretleri artmaktadır (38). Halihazırda dünya üzerinde yaklaşık 2 milyar insan besine ulaşmakta zorlanmakta ve açlık ile mücadele etmektedir (39). İklim değişikliklerinin sonucu olarak 21. yüzyılda besin üretimin yaklaşık %25'inin yok olacağı tahmin edilmektedir (40). Buna rağmen dünya üzerinde üretilen besinlerin %32'si israf edilmektedir (41). Küresel olarak her yıl yaklaşık 2 milyon insanın günlük olarak 2100 kcal ile beslenebilmesini sağlayacak düzeydeki besin israfa uğramaktadır (42). Tüm bu durumları ortadan kaldırmak, adil bir şekilde beslenebilmek, besin israfının azaltılması, besin güvenliği için daha sağlıklı ve çevreci beslenme sistemlerine geçiş sağlanmalıdır (15).

Dünyanın besin ihtiyacını günümüzde ve gelecekte karşılayabilmek amacıyla harekete geçmeye ihtiyaç duyulmaktadır. Toplumsal olarak besin seçimlerini değiştirmek; nüfusun besin ihtiyaçlarını karşılarlarken çevreye verilen zararları en aza indiren tarım uygulamaları önemli adımlardandır. Ayrıca üretilen besinlere herkesin adil olarak ulaşmasını sağlamak ve besin israfını azaltmak besin tedarikini sağlamaya katkı sağlayacaktır (43). Bu eylemlerin hayata geçirilmesi için dünya üzerinde sürdürülebilir beslenmenin uygulanması gerekmektedir (44).

BM, 193 üye devletle birlikte 2015 yılında “Sürdürülebilir Kalkınma Hedefleri”ni kabul etmiştir. Bu hedeflerin 2023 yılına kadar gerçekleştirilmesi hedeflenmektedir. Bu hedefler dünyada açlığın sonlandırılması, besin güvenliğinin

sağlaması ve herkesin daha dengeli bir beslenme düzenine sahip olmasını içermektedir (45). Eat-Lancet Komisyonu'na göre sürdürülebilir beslenmenin uygulanmasıyla yılda yaklaşık 11 milyon hayat kurtarılabılır (46).

Sürdürülebilir diyetler yüksek miktarda bitkisel besin ve orta-düşük miktarda hayvansal besinleri içerir (38). Bitkisel besinler arasında sebze, meyve, yağlı tohumlar, kuru baklagiller ve tam tahıllı besinler yer alırken; hayvansal besinleri yumurta, süt ve süt ürünleri, kırmızı et, tavuk, balık ve deniz ürünleri oluşturur (38). Sürdürülebilir beslenme modelinde bulunan besinler; hayvanlarının ve topraklarının iyiliğini önemseyen çiftçiler tarafından üretilir. Bu besinler tüketiciler tarafından doğrudan bu besini üreten çiftçilerden satın alınır. Sürdürülebilir beslenmenin temelini oluşturan bu besinler; çiftçiler ve tüketiciler için geleneksel beslenmeye göre çok daha faydalı ve çevrenin korunmasına katkı sağlar (47).

2.3. Besinlerin Sera Gazı ve İklim Değişikliğine Etkileri

İklim değişikliğinin en önemli nedenlerinden biri atmosfere sera gazı salınımıdır. Atmosfere karbondioksit, metan ve azot oksit gazlarının salınımı çevreye yüksek miktarda zarar vermektedir (48). Bu gazların salınımı atmosferde bir tabaka oluşturarak güneşten gelen ısıyı hapsolmesini neden olur. Bu durum dünyanın ısısının normal kabul edilen seviyelerin üzerine çıkmasına sebep olur (48).

Besin tedarik zinciri, günümüzde sera gazı salınımına büyük miktarda katkı vermektedir. Tarım faaliyetleri sera gazı emisyonlarına %45 oranıyla en büyük katkıyı verir, tarım faaliyetlerini %12 ile besin üretimi ve %12 ile ulaşım takip etmektedir (49). Besin atıkları ve ambalaj üretimi ise sera emisyonlarının sırasıyla %2 ve %7'sini oluştururken, geri kalan sera gazı emisyonları perakende, toplu beslenme sistemleri ve hane düzeyinden gelmektedir (49). Hükümetler Arası İklim Değişikliği Paneli'nde ise tarımın insanoğlunun sebep olduğu sera gazı emisyonlarının %23-34'üne sebep olduğu ifade edilmiştir (50). Tarım yapılan ekili alanlardan azot dioksit gazı atmosfere yayılmaktadır (51). Aynı zamanda metan üretimi otçul memelilerin sindirim sisteminde fermentasyon sonucunda ortaya çıkar (51). Sera gazı üretimi; üretiminde gübre kullanılan, işlenen, tüketim için transfere ihtiyaç duyan besinler için özellikle yüksek orandadır (51). İklim değişimine sebep olan tarım uygulamalarının devam

etmesi halinde 2050 yılına kadar belirlenen 2 °C'lik küresel ısınma sınırının aşılması kaçınılmazdır. Daha sağlıklı bir dünya için sera gazı üretimi azaltılmalıdır (52).

Sürdürülebilirliğin toplumsal öneminin artmasıyla birlikte ekolojik ayak izi kavramı da ön plana çıkmıştır. Ekolojik ayak izi, belirli bir popülasyon veya birey tarafından doğaya yüklenen yükün bir ölçüsü olarak tanımlanır (53). Bu ekolojik ayak izlerinden en yaygın söz edilen ise karbon ayak izidir. Bir besinin karbon ayak izi, besinin üretim ve dağıtım aşamalarında atmosfere yaydığı toplam sera gazıdır (54).

2.4. Besinlerin Yaşam Döngüsü

Yaşam döngüsü; bir ürün veya hizmetin üretimi, işlenmesi, dağıtımı, kullanımı ve sonlandırılmasına kadar döngünün izlenmesi için geliştirilmiş bir yaklaşımdır (55). Her besinin kendi yaşam döngüsü aşamalarında farklı seviyelerde sera gazı emisyonuna sebep olduğu belirlenmiştir (48).

Günümüzde gerçekleşen tarımsal üretim, çevreye verilen zarardan yüksek oranda sorumludur (56). Dünyanın kara yüzeyinin %40'ında hayvanlara yem sağlamak amacıyla ekim yapılmaktadır. Bu miktarın azaltılıp doğrudan besin üretimi için kullanımı dünya için çok daha sürdürülebilir bir faaliyet olacaktır (50).

Sanayileşmenin tarımda da yaygınlaşmasıyla birlikte besin üretiminde tarım ilacı olan pestisit ve herbisitlerin kullanımı gün geçtikçe artmaktadır (45). Tarımda sulama işleminde bu kimyasal maddelerin kullanımı tatlı su kaynaklarının zarar görmesine sebep olur. Ayrıca bu durum doğada azot ve fosfor döngülerinin değişime uğramasına neden olmaktadır (45). Tarımsal üretimin bu doğrultudaki çevreye zararları göz önüne alındığında temel hedef yüksek miktarda ürün üretmek yerine daha sağlıklı ve çevreye duyarlı besinler üretmek olmalıdır (57).

Her besinin üretim aşamasında çevreye verdiği zarar farklı miktarlardadır (58). Başta geviş getirenler olmak üzere hayvansal kaynaklı et ve süt ürünleri, bitkisel besinlerin üretimine göre çevreye çok daha fazla zarar vermektedir (58). Kırmızı fasulyenin 1 kilogram miktarının üretiminde 2,5 m³ su, 3,8 m² arazi, 39 g gübre, 2,2 g pestisite ihtiyaç varken; 1 kilogram sığır etinin üretimi için 20,2 m³ su, 52 m² arazi, 360 g gübre ve 17,2 g pestisit gerekir (59). Yani sığır etinin üretimi için kırmızı fasulyeye göre 8 ila 14 kat daha fazla kaynağa ihtiyaç bulunmaktadır (59). Bu sonuçlar

değerlendirildiğinde bitkisel ürünlerin ağırlıkta olduğu bir beslenme modelinin çevreye daha az miktarda zarar vereceği sonucu çıkarılabilir (57).

Besinin yaşam döngüsünün başka bir aşaması ise besin işleme aşamasıdır. Besinin biyoyararlanımını, raf ömrü gibi özelliklerinin arzu edilen hale getirilmesi adına besinin bir formdan başka bir forma dönüştürülmesi besin işleme aşamasında gerçekleştirilir. Endüstriyel besin işleme aşamalarında yüksek miktarda ham madde ve enerji kullanımına ihtiyaç vardır. Bu durum sürdürülebilirliği engelleyen faktörlerdendir (60).

Besinlerin üretimi ve işlenmesi sonucunda tüketiciye ulaşımı için yüzlerce yol kat etmesi total sera gazı emisyonlarına büyük katkıda bulunur (61). Besinlerin taşınması sırasında oluşan sera gazı emisyonlarının azaltılması için en önemli strateji yerel besinlerin tüketimini desteklemektir. Yerel besinlerin üretimiyle birlikte besinin yol alması gereken mesafe en aza indirilir. Böylece çevreye olumsuz etkiler en aza indirilir (45). Yerel besinlerin üretimi ve tüketimi hakkında bireyler bilinçlendirilmelidir. İspanya’da yapılan bir çalışmada organik bademlerin geldikleri mesafelerin farklı olduğu üç badem çeşidi tüketicilerin seçimine sunulmuştur. Tüketicilerin uzak mesafeden gelmiş olan bademi tercih etme oranı en düşüktür (61).

Besinlerin tüketimi sera gazı emisyonlarında büyük paya sahiptir. Gün geçtikçe hayvansal besinler ve işlenmiş besinlerin tüketiminin artması iklim değişikliğinin de artışına sebep olmaktadır (60). Dünya genelinde tüketimi yaygın olan Batı diyetlerinin küresel sera gazı emisyonlarını %19-29 oranında arttırdığı, küresel tatlı su kullanımında ise %70 paya sahip olduğu tahmin edilmektedir (62).

Besin atıkları; besinin üretimi, dağıtımı, tüketimi gibi aşamalarda harcanan enerji ve kaynakların da israf olmasına neden olur, bunun yanında çevreye zarar verir (63). Besinler arasında sera gazı salınımına en büyük katkıyı yapan tahıl, sebze ve et grubunun atıklarıdır (64).

Gelişmiş ve gelişmemiş ülkelerde besin atıklarının oluşma sebepleri farklılıklar gösterir. Gelişmiş ülkelerde hane düzeyinde yapılan besin israfı en büyük paya sahiptir (65). Amerika’da 1974’ten beri birey başına düşen besin israfı %50 oranında artmıştır (66). Gelişmemiş ülkelerde ise besinin israfı büyük oranda üretim, işleme ve dağıtım aşamalarında meydana gelir. İşletme tesislerinin eksikliği, soğuk zincir soğutmanın

bulunmaması ve besin taşıma işleminin sağlıklı yapılamaması besin israfının en önemli nedenlerindendir (60).

BM son yirmi yılda artan besin israfını azaltmak amacıyla önemli bir eylem kabul etmiştir; “2030 yılına kadar perakende ve tüketici seviyelerinde kişi başına küresel besin israfını yarıya indirmeyi, üretim ve tedarik aşamaları boyunca besin kaybını azaltmayı” hedeflemektedir (67).

2.5. Sürdürülebilir Besin Seçimleri

Bireylerin besin seçimlerinin, bireysel sonuçlarının yanı sıra dünyaya da doğrudan etkileri bulunmaktadır (68). Günümüzde bireysel besin seçimlerinin dünyanın sürdürülebilirliğine katkıda bulunma özelliğinin de değerlendirilmesi gerekmektedir (69). 2010 yılında FAO, beslenme düzeninin sadece sağlığa yararlarına odaklanmak yerine çevresel etkileri ve sürdürülebilirliğinin de göz önünde bulundurulması gerektiğini belirtmiştir (58). Bireyleri sürdürülebilir diyetlere teşvik edebilmek için sağlıklı besinlere ulaşımın eşit olarak sağlanması ve bireylerin sürdürülebilir besin seçimlerini nasıl yapabileceği hakkında araştırmalar yapılmalıdır (70).

Sürdürülebilir diyetlerin en temel noktası, insan ve gezegenin sağlığını korumak adına sürdürülebilir besin seçimi yapabilmektir (71). Diyetlerin sürdürülebilirliği; bireylerin besin seçimlerine, kültürel, dini, ekonomik, sosyal yapılarına bağlı olarak değişir (41). Sürdürülebilir diyet seçimlerinin benimsenmesinde en büyük engeller ise; sürdürülebilir besine ulaşmakta zorluk, sürdürülebilir beslenme hakkında bilgi yetersizliği, ürünün yanlış tanıtılması ve besinin fiyatıdır (72).

Günümüzde tüketicilerin büyük bir çoğunluğu, besin seçimlerinde sürdürülebilirliği göz önünde bulundurmamaktadır (73). Bireyler besin seçimlerinde tadı önceliklendirmektedirler (73). Bunun yanında tüketiciler arasında bilinç ve davranışlar arasında tutarlılık bulunmamaktadır. Her ne kadar sürdürülebilir beslenme hakkında bilgileri olan bireyler olsa da bu bilinci davranışa dönüştürmemektedirler (74). Çünkü pek çok insan iklim değişikliğinin farkında olsa da besin seçimlerinin dünyayı ciddi boyutlarda etkilediği hakkında fikir sahibi değildir (75). Dünya genelinde güncel beslenme trendleri göz önüne alındığında, besin seçimlerinin daha

sürdürülebilir hale getirilmesi gelişmekte olan bir konudur, bu değişimleri için biraz daha zamana ihtiyaç vardır (62). Diyetlerin sürdürülebilirliği ve bireylerin besin seçimlerini sürdürülebilirliğinin değerlendirilmesi adına güvenilir bir ölçme yöntemine ihtiyaç bulunmaktadır (69).

Bireylerin sürdürülebilir besin seçimleri yapmasının altında birçok faktör bulunmaktadır. Bazı bireyler besinlerin çevreye etkilerini göz önünde bulundururken bazıları sağlık ve kültürel sebeplerden dolayı sürdürülebilir besin seçimlerine dikkat etmektedir (76). Sağlık ve sürdürülebilirlik kavramları son dönemlerde ilişkilendirilmektedir. Hollanda'da 942 birey üzerinde yapılan bir çalışmaya göre tüketiciler sağlıklı olarak algıladıkları besinleri sürdürülebilir olarak da nitelendirdikleri tespit edilmiştir (77).

Sürdürülebilir besin seçimlerini etkileyen en önemli noktalardan birisi etik tüketiciliktir. Besinin çevresel etkilerinin yanında hayvan refahına, insan haklarına dikkat edilerek üretilmesi, besinin menşei olan ülke, adil ticaret gibi birçok konu etik tüketicilik konuları arasındadır (78).

Hayvancılık faaliyetlerinin sera gazı emisyonlarına olan etkisiyle birlikte hayvansal besinlerin tüketimini azaltma hedefleri ortaya çıkmaktadır (79). EAT-Lancet Komisyonu, bireysel sağlık ve gezegenin sağlığı için hayvansal besinlerin azaltılmasını önermektedir. Haftada kişi başına 98 gr kırmızı et ve 203 gr kümes hayvanı tüketimi ile sınırlandırılması ve bitkisel ürünlerin diyetin temelini oluşturulması önerilmektedir (80). Son zamanlarda hayvan refahının önem kazanması da hayvansal besinlerin azaltılma hedeflerini destekler niteliktedir (51). Bir hayvanın yaşadığı ve öldüğü koşullara göre fiziksel ve zihinsel durumu hayvan refahı olarak tanımlanır. Bir hayvanın iyi bir refaha sahip olması için iyi beslenmeli, sağlıklı ve güvende olmalı, acı ve korku yaşamıyor olması gerekmektedir (81). Aynı şekilde hayvanın gördüğü muamele de hayvanın bakımı, insancıl kesim/öldürme ile ilgilidir (81). Günümüzde endüstriyel üretimde hayvanlar, çok kısıtlı alanlarda yaşamlarını sürdürmektedir (82). Örneğin Avustralya'da bulunan mezbahalarda her yıl yaklaşık 520 ile 620 milyon hayvan acı verici işlemler, sakatlanma ve küçük bir alanda yaşamaya maruz kalarak tüketim için öldürülmektedir (83). Hayvanların maruz kaldığı bu ağır yaşam koşulları hayvan refahının da artık göz önünde bulundurulmasını zorunlu kılmıştır. Hayvan refahının artması insan refahını doğrudan etkiler. Son

dönemlerde hem insan hem de hayvan refahının bir bütün olarak düşülmesinin gerekliliği “Tek Refah” kavramının ortaya çıkmasını sağlamıştır. Hayvan refahının sağlanması insani olarak etik bir yükümlülüktür (81, 84).

Son yıllarda hayvansal besinlerin tüketiminin azaltılması veya diyetten tamamen çıkartılması adına vegan ve vejetaryen beslenme kalıpları popülerlik kazanmaktadır. Vegan beslenmenin Batı ülkelerinde yaygınlaşmasının en önemli nedenleri arasında hayvan refahı, sağlık, çevreye duyarlılık gibi faktörler bulunmaktadır. Bu nedenlere ek olarak dini inançlar ve et tüketiminden tiksime diğer motivasyonlardır (83). Omnivor yani et tüketen bireylerin vegan veya vejetaryen bireylere göre çevresel duyarlılığına daha az sahip olduğu görülmektedir (85). Avustralya’da 2018 yılında yapılan bir çalışmaya göre bireylerin tükettikleri diyetleri (vegan, vejetaryen ve omnivor) seçim sebeplerinin altında yatan motivasyonlar araştırılmıştır. Çalışmaya katılan 701 yetişkin bireyden her üç grubun da en önemli seçim motivasyonu “sağlık” olarak bulunmuştur. Vegan ve vejetaryenlerin ortak motivasyonu hayvan refahı iken omnivor bireylerin ise “keyif” ve “lezzet” olarak tespit edilmiştir (86). İsveç’te yapılan bir başka çalışmada ise restoranda tüketilen et tüketimi azaltılmak amacıyla menüde vejetaryen ürünleri et ürünlerinden daha göze çarpan bir yere yerleştirildiğinde 3 aylık süreçte satışları yaklaşık %6 oranında artmıştır. Bu sonuç dolaylı yoldan sera emisyonlarını yaklaşık %5 oranında azaltmıştır (87).

Sürdürülebilir besin seçimlerinde sağlık ve çevresel etkileri sebebiyle ekolojik ve sağlıklı olarak düşünülen organik besinlere de ilgi artmaktadır. Avrupa Birliği, organik üretimi “yüksek düzeyde biyolojik çeşitliliği, doğal kaynakların korunmasını ve yüksek hayvan refahı standartlarının uygulanmasını birleştiren üretimi sistemi” olarak tanımlamaktadır (88). Tüketiciler tarafından organik besinler, sağlıklı, yüksek besin değerine sahip, hayvan refahına saygı gösterilerek ve çevre dostu olarak üretilmiş olarak tanımlanır (89). Diyetle organik besinlerin yanı sıra daha az işlenmiş besinin kullanılması daha sağlıklı olmasının yanında üretiminde daha az enerji kullanılması, daha az ambalajın üretilmesi sebebiyle de çevre dostudur (14).

Bireyler, satın alacakları besinlerin sürdürülebilirliğini değerlendirmek için besin etiketini inceleme eğilimindedir (90). Dünya Kaynakları Enstitüsüne (WRI) göre besinlerin çevresel etkilerinin etikette belirtilmesi tüketicilerin ilgisini çekmektedir

(91). Fransa, Birleşik Krallık, İsveç ve Polonya’da yapılan bir çalışmada aynı besinler paketlerinde farklı etiketler olacak şekilde tüketicilerin seçimine sunulmuştur (92). Aynı besinin bir paketinde “palm yağsız, laktozsuz, glutensiz” olarak diğerinde ise bu içerikler belirtilmemiştir. Tüketiciler “daha sağlıklı” olarak nitelendirdikleri etiket bilgisine sahip olan besini tercih etmişlerdir (92). Bu çalışmaya göre etiket bilgisi de tüketicilerin sürdürülebilir besin seçimlerini etkilemektedir (92). Birleşik Krallık’ta 2022 yılında yapılan başka bir çalışmaya göre ise 2000 yetişkin bireyin %35’i besinin etiketinde sürdürülebilir beslenmeyi destekleme bilgisinin bulunmasının besinin seçmede önemli olduğunu belirlenmiştir. Bu oran 2016 yılında ise %24 olarak bulunmuştur (91).

Son otuz yılda Adil Ticaret ürünleri de sürdürülebilirlik ve etik değerler açısından ilgi görmektedir (93). Adil ticaret, endüstriyel üretimin eşitsizlik, yolsuzluk ve çevreye verdiği zararlara karşı mücadele etmek amacıyla oluşturulmuş bir kavramdır (93). “Adil Ticaret” etiketine sahip ürünler için tüketicilerin %10 daha fazla ücret ödemeye istekli olduğu bulunmuştur (94).

Sürdürülebilir beslenmenin bir diğer önemli unsurlarından biri mevsimselliklerdir. Son zamanlarda günlük beslenmede mevsimsel besinlerin tüketimine ağırlık vermenin diyetin çevresel etkilerini azaltacağı tartışılmaktadır (95). İngiltere Çevre, Gıda ve Köy İşleri Bakanlığı ek enerji kullanılmadan doğal mevsiminde, açık havada yetiştirilen veya üretilen besinlerin mevsimsel olduğunu belirtmektedir (95). Böylece besinin yaşam döngüsünde doğal üretim mevsimi dışında ürün üretebilmek amacıyla yapay ısıtmaya veya aydınlatmaya ihtiyaç olmaması ile daha az sera gazı oluşumu gözlenmektedir (37, 95).

Mevsimselliğin yanında besinin yerelliği de sürdürülebilirlik açısından önemlidir. Besinin bir merkezde üretilmesi ve tüketilmek üzere büyük mesafeler kat etmesi sera gazı emisyonlarında artışa sebep olur (96). Bu nedenle üretici ve son tüketici arasında daha az işlem basamağına sahip olan yerel besin üreticilerinin uygulamaları daha sürdürülebilirdir (61). Nesiller boyu besin üretimi ve doğal kaynaklar ile çevrenin korunmasının sağlamasının önemli yollarından biri yerel besinlerin beslenmeye eklenmesidir (97). Gün geçtikçe tüketiciler, yerellik kavramını tazelik, kalite, besin güvenliği ve sürdürülebilirlik ile ilişkilendirmektedir (96). Meyve

ve sebzelerin mevsimsel ve yerel olması genellikle aynı ürünün ithal ve mevsim dışı halinden daha taze, lezzetli ve daha kaliteli olarak tanımlanmaktadır (95).

2.6. Beslenme Modellerinin Sürdürülebilirliği

Günümüz koşullarında dünya genelinde uygulanan beslenme modelleri, kısa sürede daha fazla üretim yapmak ve maliyeti düşürmeye odaklanmaktadır. Bu durumda bireysel ve çevresel sağlık göz ardı edilmektedir (98). Bireysel ve çevresel sağlığın arka plana atılmasının hem bireye hem de dünyaya zarar vermesi kaçınılmazdır (68). Bu zararlar son yıllarda ortaya çıkan artan küresel hastalık yükünden anlaşılmaktadır (68). Sağlıksız beslenme modelleri; sera gazı emisyonlarının artması, tarım arazilerinin azalması, biyolojik çeşitliliğin azalması yoluyla çevreye zarar vermektedir (99). Bu zararlar besinin üretim aşamasında tüketimine kadar her aşamada meydana geldiği için iklim değişikliğiyle mücadelede besin modellerindeki değişimler büyük önem kazanmıştır (99).

Sürdürülebilirlik ile beslenme modellerinin çevre dostu olması sağlanabilir (100). Sağlıklı ve sürdürülebilir bir diyeti benimsemek için diyetin dört ana önemli özelliği bulunmalıdır (101). Bunlar; yeterli, sağlıklı ve güvenli olmalı; herkes için erişilebilir olmalı; kültürel olarak kabul görmeli ve çevreye en düşük miktarda etkiye sahip olmalıdır (101).

Sürdürülebilir bir dünya için sürdürülebilir beslenme modellerinin toplum düzeyinde yaygınlaşmasını sağlayabilmek için birtakım stratejilere ihtiyaç vardır. Küresel olarak toplumun beslenmesinde değişimler, besin israfında azalmalar ve besin üretiminde birçok değişim gerekmektedir(99). Toplumsal düzeyde besin seçimlerini değiştirmek ve besinlerin çevresel etkilerini azaltmak için en temel ve etkili yöntemlerden biri bireysel diyet değişiklikleridir (102). En temel değişiklikler arasında yerel pazarlardan/çiftçilerden alışveriş yapmak, yerel ve mevsimine uygun meyve ve sebze tüketmek, daha az işlenmiş besin tüketmek bulunmaktadır (71). Bireysel olarak diyet değişikliklerinin yanında küresel olarak bazı stratejiler belirlenmiştir. Örneğin Avrupa Komisyonu, “Yeşil Antlaşma” projesiyle çevre dostu, sağlıklı beslenme modellerinin uygulanmasının yaygınlaştırılması amaçlanmaktadır (99). Yeşil anlaşmada “Tarladan Çatala Stratejisi” ile yerel üreticiler sürdürülebilir beslenme desteklenmektedir (103).

Daha sürdürülebilir beslenme modellerinin temel uygulamalarından birisi çevresel etkileri sebebiyle hayvansal besinlerin tüketiminin azaltılıp bitkisel besinlere önem vermektir (58). EAT-Lancet komisyonu 2019 yılında sağlıklı ve sürdürülebilir referans diyeti; yüksek oranda tam tahıllar, baklagiller, yağlı tohumlar sebze, meyve içeren; düşük ile orta düzeyde deniz ürünleri ve kümes hayvanlarını içeren beslenme şekli olarak tanımlamıştır (57). Bunun yanında bu diyet rafine edilmiş tahıllar, nişasta içeren sebzeler, işlenmiş etler, kırmızı et ve ilave şekeri çok az içerir veya hiç içermez. Aynı zamanda diyetle doymuş ve trans yağların doymamış yağlar ile yer değiştirilmesi tavsiye edilir (57). Aynı şekilde meyve ve sebze tüketiminin iki katı çıkarılması da önerilmektedir (104).

Sürdürülebilir beslenme modellerinde “tek tip diyet düzeni” bulunmamaktadır (105). Bazı toplumlarda benimsenmiş geleneksel beslenme sistemleri ve vejetaryen beslenme düzenleri insan sağlığını geliştirici ve çevreye olumsuz etkisi düşük olduğu belirlenmiştir. Akdeniz diyeti ve İskandinav diyet geleneksel beslenme düzenlerinde yer alırken, vejetaryen beslenme sisteminde ovovejetaryen, laktovetertaryen ve pesketaryen beslenme düzenler yer almaktadır (57).

2.6.1. Akdeniz Diyeti

Son yıllarda sürdürülebilir beslenme sistemlerine olan ilginin artmasıyla, Akdeniz diyeti de popüler hale gelmiştir (106). Akdeniz diyeti, son 50 yılda kalp sağlığı için yaygınlığını sürdürmektedir. Bunun yanında günümüzde sürdürülebilir beslenme modellerinden birisi olarak belirtilmektedir (106). Birleşmiş Milletler Eğitim, Bilim ve Kültür Örgütü (UNESCO), Akdeniz diyetini sağlığa yararları, yerellik ve mevsimselliğin ön planda olması ve pratikliği gibi özellikleriyle “insanlığın kültürel mirası” olarak kabul etmiştir (107). Ayrıca tüm dünya tarafından benimsendiği takdirde yedi milyarlık dünya nüfusunun tamamının beslenme ihtiyacını karşılayacağı saptanmıştır (55). 2009 yılında, Akdeniz diyetinin sürdürülebilir bir diyet modeli olduğunun kabul edilmesi için “Sürdürülebilir Bir Diyet Modeli olarak Akdeniz Diyeti” konulu bir uluslararası konferans düzenlenmiştir (106).

Akdeniz diyeti; tam tahıl, baklagil, yağlı tohum, zeytinyağı, sebze ve meyveyi yüksek oranda içerirken düşük-orta düzeyde kırmızı et ve kümes hayvanı tüketimiyle karakterizedir (108). Akdeniz diyetinin benimsenmesi kalp-damar hastalıkları,

depresyon, solunum yolu rahatsızlıkları, kanser gibi birçok bulaşıcı olmayan kronik hastalıkların önlenmesi ve tedavisinde büyük rol oynar (109). Sağlığa yararlarının yanında çevresel etkileri de büyüktür. Akdeniz diyeti, hayvansal besinleri bitkisel besinlere göre daha düşük oranda içermesi sebebiyle su ve toprak gibi doğal kaynakların kullanımını ve sera gazı emisyonlarını azaltarak çevreye zararları en aza indirir (110). Ayrıca bitkisel besin ağırlıklı, yerel ve mevsimselliği desteklemesi sebebiyle ekolojik dengeyi de desteklemektedir (110).

2.6.2. Vegan-Vejetaryen Diyetler

Vegan ve vejetaryen diyetler sürdürülebilirlik kavramıyla yakından ilişkilidir. Vegan diyet; yumurta, süt ve süt ürünleri, et ve ürünleri gibi hayvansal kaynaklı besinlerin yer almadığı bir beslenme modelidir. Vejetaryenlik ise veganlık kadar katı kurallara sahip değildir. Vejetaryen beslenme, et tüketiminin reddedildiği ancak hayvansal ürünleri tercih edildiği beslenme stilini olarak tanımlanmaktadır (86, 111).

Diyette hayvansal besinlerin yüksek seviyelerde tüketiminin çevresel etkileri sebebiyle vegan ve vejetaryenliğe ilgi artmıştır. Bitkisel besinler hayvansal besinlerin aksine sağlık yararlarıyla ilişkilendirilmektedir. Vejetaryen bireyler ile et tüketen bireylerin sağlık durumları karşılaştırıldığında vejetaryen bireylerde obezite, kalp-damar hastalıklarının ve tip-2 diyabetin görülme sıklığının daha düşük olduğu belirlenmiştir (112). Amerika Beslenme ve Diyetetik Derneği, dengeli ve bireye özgü planlanmış vejetaryen diyetin birey için sağlıklı olduğunu belirlemiştir (113). Aynı zamanda Amerika Tarım Bakanlığı(USDA), gebe veya emzirme döneminde olmayan yetişkin bireyler için vegan veya vejetaryen diyetlerin bireyin besin ögesi ihtiyaçlarını karşıladığını belirtmiştir (114).

Vejetaryen diyetlerin sağlığa yararlarının yanında dünyanın sürdürülebilirliğine etkisi büyüktür. Hollanda'da 2012 yetişkin birey arasında yapılan çalışmaya göre bireylerin beslenmesinde et ve süt ürünleri bitkisel bazlı besinlerle değiştirildiğinde diyetlerin çevresel etkileri %40 oranında azalmıştır (115). Yapılan başka bir çalışmada Akdeniz Diyeti ve vegan diyetin çevresel etkileri karşılaştırılmıştır. Buna göre Akdeniz Diyetinin küresel ısınmaya katkısı vegan diyetlere göre yaklaşık iki kat fazladır. Yine aynı şekilde Akdeniz diyetinin arazi kullanımına etkisi vegan diyetlere göre daha yüksek bulunmuştur. Çalışma sonunda

vegan diyetlerin daha sürdürülebilir olduğu tespit edilmiştir ancak vegan diyetlerin kalsiyum, B12, omega-3 gibi besin yetersizliklerine sebep olması sebebiyle çalışmada her iki diyetin de birleştiği ortak bir diyet modelinin oluşturulması gerektiği önerilmiştir (116).

2.6.3. İskandinav Diyeti

İskandinav Diyeti, bir grup şef tarafından 2004 yılında halkın yerel besinlere ilgisini arttırmak amacıyla geliştirilmiştir (108, 117). İskandinav diyeti; yerel sebze ve meyveler(özellikle böğürtlen, lahana, kök sebzeler), baklagiller, tahıllar, taze yeşillikler, patates, mantar, yağlı tohumlar, kolza yağı gibi yerel yetişen bitkisel besinler ile balık ve kabuklu deniz ürünleri, domuz, tavuk gibi besinlerden oluşmaktadır (108). Kültürel ve coğrafi farklılıklar, tarımsal koşulların değişmesi sebebiyle Akdeniz Diyetine alternatif olarak önerilmektedir (118). Tıpkı Akdeniz diyeti gibi İskandinav diyetine yüksek uyumun düşük kalp-damar hastalıkları ve kolorektal kansere yakalanma riskini azaltma ile sağlığa yararları mevcuttur (117). Akdeniz ve İskandinav diyeti karşılaştırıldığında her iki diyetin de benzer sera gazı emisyonuna sahip olduğu gösterilmiştir (119).

2.6.4. Hipertansiyonu Durdurmak için Diyet Yaklaşımları (DASH) Diyeti

Hipertansiyonu Durdurmak için Diyet Yaklaşımları (DASH) diyeti yüksek kan basıncının azaltılması için geliştirilmiş bir diyet modelidir (120). Sebze, meyve, baklagiller, tam tahıllar, kuruyemiş, tavuk gibi kümes hayvanları, balık, az yağlı süt ve süt ürünleri, tropikal olmayan bitkisel yağları içerirken tatlı, şekerli besin ve içeceklerin, kırmızı etin tüketimini sınırlandırmasını önerir (43).

DASH diyeti içerdiği besinler ile sürdürülebilirliğe katkı sağlamaktadır. Birleşik Krallık 'ta 24.293 birey üzerinde yapılan kesitsel bir çalışmada DASH diyetine uyumlu bireylerin tüketimlerinin sera gazı emisyonları arasında negatif bir ilişki bulunmuştur. DASH diyetinin içeriğinde sera gazı emisyonlarına en büyük katkıyı kırmızı et tüketimi yaparken en düşük katkının tam tahıllardan geldiği belirlenmiştir (121).

3. BİREYLER ve YÖNTEM

3.1. Araştırma Yeri, Zamanı ve Örneklem Seçimi

Araştırmanın saha çalışması Ocak–Ekim 2022 tarihlerinde, Türkiye’de yaşayan, 19-64 yaşları arasında olan 320 okur-yazar yetişkin birey üzerinde yürütülmüştür. Çalışmada yapı geçerliğinin incelenmesinde Açıklayıcı Faktör Analizi kullanılacağından çalışma için gereken minimum örnek büyüklüğü 320 birey olarak belirlenmiştir (122).

Çalışmaya Dahil Edilme Kriterleri;

- 19-64 yaşında olmak,
- En az lise seviyesinde eğitim görmüş olmak.

Çalışmaya Dahil Edilmeme Kriterleri;

- 19 yaşından küçük olmak,
- 64 yaşından büyük olmak,
- Anketi yanıtlamayı engelleyecek herhangi bir zihinsel rahatsızlığa sahip olmak
- Lise seviyesinden daha düşük eğitime sahip olmak.

Araştırma için oluşturulan anket formu gönüllülere çevrimiçi olarak uygulanmıştır.

Araştırma, 4.01.2022 tarihinde GO 21/1180 proje no. ve 2022/01-22 sayılı karar ile Hacettepe Üniversitesi Tıp Fakültesi Girişimsel Olmayan Klinik Araştırmalar Etik Kurulu tarafından değerlendirilmiş ve etik açıdan uygun bulunmuştur (EK-1).

3.2. Araştırmanın Genel Planı

Anket “Google Formlar” üzerinden hazırlanmış olup bireylere çevrimiçi olarak uygulanmıştır. Sosyal medya platformları (Instagram, Facebook, LinkedIn vb.) kullanılarak oluşturulan duyuruya katılmaya gönüllü olduğuna dair yanıt veren bireyler çalışmaya dahil edilmiştir. Bireylere gönderilen linkte anket uygulaması öncesinde “Aydınlatılmış Onam Formu” sunulmuş ve çalışmaya katılmayı kabul ettiklerini gösteren onay kutucuğunu işaretlemeleri istenmiştir (EK-2). Onay alındıktan sonra bireyler anket bölümüne geçerek çalışmaya dahil edilmiştir.

3.3. Anket Formu

Çalışmaya katılan bireylere genel bilgiler (yaş, meslek, eğitim durumu, boy, kilo vb.), Besin Seçimi Anketi (FCQ), Üç Faktörlü Beslenme Anketi (TFEQ), Sürdürülebilir Besin Seçimi Anketi (SUS-FCQ), Akdeniz Diyeti Uyum Anketi (MEDAS) ve 24 Saatlik Besin Tüketim kaydından oluşan 6 bölümlük anket çevrimiçi olarak uygulanmıştır. Çalışmada kullanılan anket EK-3 verilmiştir.

3.4. Genel Bilgiler

Bu bölümde çalışmaya katılan bireylerin cinsiyet, yaş, eğitim durumu, meslek bilgileri ve antropometrik ölçüm değerleri alınmıştır.

Çalışmaya katılan bireylerin vücut ağırlığı (kg), boy uzunluğu (cm), bel ve kalça çevresi (cm) gibi antropometrik ölçümleri bireylerin beyanına göre anket formuna kaydedilmiştir. Bireylerin bel ve kalça çevresi ölçümelerini nasıl alabileceklerine dair çevrimiçi ankete görsel eklenmiştir (EK-4). Bireylerin bu görsele bağlı olarak bel ve kalça çevrelerini ölçerek kaydetmeleri istenmiştir. Alınan veriler kullanılarak beden kütle indeksi (BKİ), bel/kalça oranları hesaplanmıştır.

Bireylerin BKİ değerleri, $BKİ = [Vücut\ ağırlığı\ (kg) / boy\ (m)^2]$ formülü ile hesaplanmıştır. WHO sınıflamasına göre beden kütle indeksleri değerlendirilmiştir (123). Beden Kütle İndeksine göre sıralama Tablo 3.1.'de gösterilmiştir.

Tablo 3.1. Beden kütle indeksine göre sınıflama (123)

Sınıflama	Beden Kütle İndeksi[(kg)/(m) ²]
Zayıf	<18,5
Normal	18,50-24,99
Hafif Şişman	≥25
Şişman (Obezite)	
1.Derece Obezite	30,00-34,99
2.Derece Obezite	35,00-39,99
3.Derece Obezite	≥40

Bireylerin bel/kalça çevresi oranları ise bel çevresi (cm)/kalça çevresi (cm) ile hesaplanmıştır. Bu veriler WHO değerlendirmesine göre değerlendirilmiştir. Bel/kalça oranının erkeklerde ≥ 0.9 cm, kadınlarda ise >0.85 cm üzerinde olması riskli olarak tanımlanmaktadır.

3.4.1. Besin Seçim Anketi (Food Choice Questionnaire, FCQ)

Besin Seçimi Anketi, Steptoe ve ark. (124) tarafından besin seçimlerinin yapılması için bireyi motive eden besin özelliklerinin belirlenmesi amacıyla geliştirilmiştir. FCQ, toplam 9 alt boyut ve 36 sorudan oluşmaktadır. Anketin Türkçe geçerlilik ve güvenilirliği Dikmen ve ark. (125) tarafından 2016 yılında yapılmıştır. Anket sağlık, fiyat, duyuşal çekicilik, uygunluk, doğal içerik, ruh hali, kilo kontrolü, benzerlik ve etik endişeler olmak üzere 9 alt boyuta sahiptir.

FCQ’da bulunan sorular için puanlama, 4 puanlı likert tip ölçek (1 puan: çok önemli değil; 2 puan: biraz önemli; 3 puan: orta derecede önemli; 4 puan: çok önemli) kullanılarak yapılmıştır. Her boyutun sorularına verilen cevapların aritmetik ortalamaları alınarak her alt boyut için birer puan elde edilmiştir. Bireylerin besin seçiminde hangi alt boyuta daha fazla önem verdiği elde edilen puanların sıralanmasıyla belirlenmiştir.

3.4.2. Üç Faktörlü Beslenme Anketi (Three-Factor Eating Questionnaire, TFEQ)

Üç Faktörlü Beslenme Anketi (Three-Factor Eating Questionnaire, TFEQ), Karlsson ve ark. (126) tarafından geliştirilen, 18 maddeden oluşan ve bireyin beslenme alışkanlıklarını ölçmede kullanılan bir ankettir. Türkçe geçerlilik ve güvenilirliği Kıracı ve ark. (127) tarafından 2015 yılında yapılmıştır.

TFEQ’nun Türkçe geçerlilik ve güvenilirliğinde üç alt boyut elde edilmiştir. Anketin “Bilinçli Kısıtlama” alt boyutunu oluşturan maddeler; 2., 11., 12., 15., 16. ve 18.maddeleri iken “Kontrolsüz Yeme” alt boyutunu 1., 4., 5., 7., 8., 9., 13., 14. ve 17. maddeler oluşturmaktadır. “Duygusal Yeme” alt boyutunu oluşturan maddeler 3., 6. ve 10. maddelerdir.

1-13 arasındaki sorulardaki şıklar soldan sağa 4’ten 1’e, 14-18 arasında sorular arasındaki soruların şıkları ise soldan sağa 1’den 4’e puanlanmıştır. Bu puanlar her bir

alt boyut için toplanmıştır. Anketin toplam puanı en düşük 18, en yüksek ise 72 puandır. Anket sonuçlarına göre alt boyut skorunun artması ilgili davranışın bireyde daha fazla görüldüğünü göstermektedir.

3.4.3. Akdeniz Diyeti Uyum Anketi (Mediterranean Diet Adherence Screener, MEDAS)

Çalışmaya katılan bireylerin Akdeniz diyetine olan bağlılığını değerlendirmek için Akdeniz Diyeti Uyum Anketi (MEDAS) kullanılmıştır. MEDAS, Martinez-Gonzalez ve ark. tarafından 2012 yılında geliştirilmiştir (128). Akdeniz Diyeti Uyum Anketi (Mediterranean Diet Adherence Screener, MEDAS) Pehlivanoğlu ve ark. (129) tarafından Türk toplumu için geçerlik-güvenirliliği yapılmıştır. (130)

MEDAS, her bir sorunun 0 ya da 1 olarak değerlendirildiği 14 sorudan oluşmaktadır. Anketten alınan toplam puanın artması ile Akdeniz diyetine uyum da artmaktadır. Toplam anket puanının 7 ve üzerinde olması bireyin Akdeniz diyetine kabul edilebilir düzeyde uyum; 9 ve üzerinde olması ise Akdeniz diyetine sıkı uyuma sahip olduğunu göstermektedir.

3.4.4. 24 Saatlik Geriye Dönük Besin Tüketim Kaydı

Besin tüketim kaydı ile bireylerin günlük besin ögesi ve enerji alım miktarlarının saptanması amaçlanmıştır. Araştırmanın saha çalışmasının pandemi dönemine denk gelmesi sebebiyle besin tüketim kayıtları yüz yüze alınamamıştır. Bu nedenle bireylerden besin tüketim kayıtları telefon, görüntülü görüşme ile alınmıştır. Geriye dönük 24 saatlik zamanda tüketilenlerin tespit edilmesinde “Yemek ve Besin Fotoğraf Kataloğu Ölçü ve Miktarlar” kitabından yararlanılmıştır (131). Tüketilen yemeklerin yapım aşamasında kullanılmış olan besinler ise standart tarifeler kullanılarak ve sorgulanarak hesaplanmıştır (132). Sorgulanarak elde edilen tüm besinlerin Bebis 7.2 (Beslenme Bilgi Sistemi) programından yararlanılarak makro ve mikro besin ögeleri saptanmıştır.

3.4.5. Sürdürülebilir Besin Seçimi Anketi (Sustainable Food Choice Questionnaire, SUS-FCQ)

Sürdürülebilir Besin Seçimi Anketi (Sustainable Food Choice Questionnaire, SUS-FCQ), Verain ve ark. (7) tarafından sürdürülebilir besin seçimlerini ölçmek amacıyla geliştirilmiştir. Steptoe ve ark. (124) tarafından geliştirilen FCQ'ya ek olarak kullanılabilir olduğu belirlenmiştir. Bu çalışmada anketin Türkçe geçerlilik ve güvenilirliği yapılmıştır. Geçerlilik-güvenilirlik ile ilgili sonuçlar bulgular bölümünde verilmiştir. Anketin Türkçe geçerlilik-güvenilirliği için yazarlardan izin alınmıştır. İzin belgesi EK-5'te sunulmuştur.

SUS-FCQ, "genel sürdürülebilirlik" (çevresel, etik ve hayvan refahı konularını kapsayan 13 madde) ve "yerel ve mevsimsel" (3 madde) olmak üzere iki boyutlu bir ankettir. Bireylerden her bir madde için tipik bir günde yedikleri besinin kendileri için hangi derecede önemli olduğunu belirtmeleri istenmiştir (1 = hiç önemli değil, 7 = çok önemli). Her bir bireylerin sonuçları değerlendirilirken, her boyutun sorularına verdikleri cevapların toplamaları alınmıştır.

Anketin Cronbach's Alpha değerlerine bakıldığında genel sürdürülebilirlik için 0,962 ve yerel ve mevsimsel için 0,853 bulunmuştur.

3.4.5.1 Sürdürülebilir Besin Seçimi Anketi (Sustainable Food Choice Questionnaire, SUS-FCQ)'nin Türkçe'ye Çeviri Aşamaları

SUS-FCQ İngilizce bir anket olarak geliştirilmiştir. SUS-FCQ'nun İngilizce versiyonu anketin terminolojisine hâkim ve ana dili Türkçe olan iki uzman tarafından birbirinden bağımsız olarak Türkçe'ye çevrilmiştir. Bu çeviriler karşılaştırılarak ortak bir çeviri elde edilmiştir. Anadili İngilizce olan ve çevrilen dili bilen çevirmen tarafından elde edilen ortak çeviri tekrar İngilizce'ye çevrilmiştir. Orijinal anket ile anketin geri çevirisi karşılaştırılarak Türkçe anket oluşturulmuştur. Anketin maddelerinin anlaşılma durumunu ve anketin yaklaşık kaç dakikada uygulanabileceğini saptamak için 30 bireyden oluşan bir grupta pilot çalışma yapılmıştır. Geri bildirimler ile birlikte düzeltmeler yapıldıktan sonra anketin çalışmada kullanılan hali elde edilmiştir (133).

3.5. İstatistiksel Verilerin Değerlendirilmesi

Araştırmaya dahil edilen bireylerin besin tüketim kayıtları ile elde edilen besin öğeleri alım miktarları BEBİS 7.2 (Beslenme Bilgi Sistemi) kullanılarak değerlendirilmiştir.

Araştırmadan elde edilen verilerin değerlendirilmesinde SPSS 22.0 programı kullanılmıştır. Çalışma verilerinin değerlendirilmesinde tanımlayıcı istatistik değişkenlerden (ortalama, standart sapma) yararlanılmıştır. Verilerin değerlendirilmesin sürekli nicel değişkenlerden elde edilen veriler ise ortalama, standart sapma, alt ve üst tanımlayıcı istatistikleriyle verilmiştir. Elde edilen verilerden nitel değişkenler ise sayı ve yüzde ile gösterilmiştir. Nicel değişkenlerin karşılaştırılması yapılırken öncelikle parametrik test koşullarını sağlanıp sağlanmadığı tespit edilmiştir. Verilerin normallik varsayımının kontrolü için Shapiro Wilk testi kullanılmıştır. Normallik varsayımının karşılandığı bağımsız iki grup ortalamaları arasındaki farkın incelenmesi için Bağımsız Örneklem T testi; varsayım sağlanmadığı durumda ise Mann Whitney U testi uygulanmıştır. Normallik varsayımının karşılandığı bağımsız üç ve daha fazla grubun ortalamaları arasındaki farkı incelenmesi için Anova testi yapılmıştır. Normallik varsayımının karşılanmadığı durumlarda ise Kruskal Wallis testi uygulanmıştır. Farkı yaratan grup ya da grupların ortaya çıkartılması Post Hoc Bonferroni testi ile gerçekleşmiştir. Normal dağılıma sahip sürekli değişkenlerin aralarındaki ilişkinin ölçülmesi için Pearson korelasyonundan yararlanılmıştır. Normal dağılıma uygun olmayan sürekli değişkenlerin aralarındaki ilişkinin ölçülmesi için Spearman korelasyonu uygulanmıştır. Çalışmada sonuçlar %95 güven aralığında, anlamlılık $p < 0.05$ düzeyinde değerlendirilmiştir.

Geliştirilen anketin Yapı Kavram Geçerliliğinin kontrol edilebilmesi ve faktör yapısının oluşturulması için Açıklayıcı Faktör Analizi temel bileşenler metodu kullanılmıştır. Araştırmada kullanılan anketlerin güvenilirlikleri güvenilirlik testi ile kontrol edilmiştir. Anketlerin geçerliliklerinin gösterilmesi için ise Doğrulayıcı Faktör Analizi kullanılmıştır. Analizler için AMOS 23 programından yararlanılmıştır.

4. BULGULAR

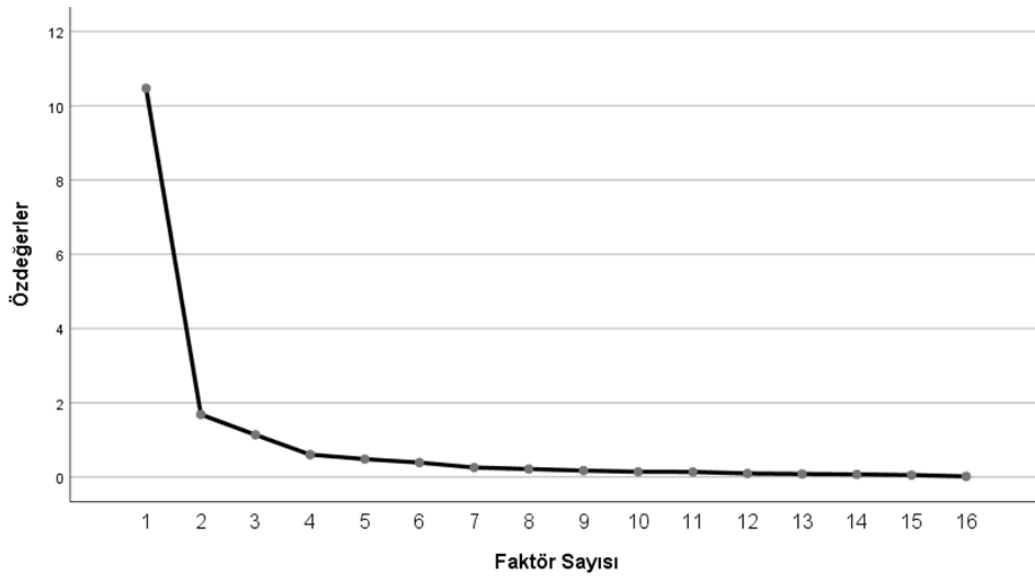
4.1. Sürdürülebilir Besin Seçimi Anketi (SUS-FCQ)'nın Geçerlilik ve Güvenilirlik Analiz Sonuçları

SUS-FCQ'nun Açıklayıcı Faktör analizi faktör desenini ortaya koymak adına yapılmıştır. Buna göre her sorunun ortak varyans açıklama değerinin 0,300'den büyük olması gerekmektedir. Ankette en küçük ortak varyans açıklama oranı 5. soru için %52 olarak hesaplanmıştır. Analizde kullanılan soruların ortak varyansı açıklama oranları yeterli düzeydedir [0,520- 0,845]. SUS-FCQ'da bulunan soruların ortak varyans değerleri Tablo 4.1.'de gösterilmiştir.

Tablo 4.1. SUS-FCQ'da bulunan soruların ortak varyans değerleri

Maddeler	Ortak Varyans Değerleri	Maddeler	Ortak Varyans Değerleri
S1	0,736	S9	0,840
S2	0,811	S10	0,845
S3	0,828	S11	0,808
S4	0,807	S12	0,784
S5	0,520	S13	0,758
S6	0,780	S14	0,800
S7	0,720	S15	0,766
S8	0,680	S16	0,670

SUS-FCQ'nun özdeğerler ile faktör sayısı hakkında bilgi vermek için kullanılan nokta grafiği incelendiğinde, önemli kırılma noktalarının 2, 3 ve 4. faktörlerde olduğu görülmektedir (Şekil 4.1.). Bu grafiğe göre 2, 3 ve 4 faktörlü yapıların incelenmesinin uygun olmaktadır.



Şekil 4.1. SUS-FCQ için faktör sayısına ait nokta grafiği

SUS-FCQ'nun boyutlarına yönelik faktör analizi sonuçları Tablo 4.2.'de gösterilmiştir. SUS-FCQ'nun geçerlilik analizi için ilk adım olarak Açıklayıcı Faktör analizi uygulanmıştır. Faktör analizi yapmak için örneklemin büyüklüğünün uygun olup olmadığını test etmek amacıyla Kaiser-Meyer-Olkin (KMO) testi kullanılmış ve KMO değerinin 0,932 olduğu bulunmuştur. Buna bağlı olarak faktör analizini gerçekleştirmek için örneklem büyüklüğünün çok yüksek düzeyde yeterli olduğu belirlenmiştir. Faktör analizine veri yapısının uygunluğu ise Bartlett Küresellik testi ile analiz edilmiştir. Buna göre faktör analizi için veri setinin uygun olduğu saptanmıştır ($X^2= 6992,997$; $p=0,000$). SUS-FCQ'nun faktörleştirme yöntemi olarak temel bileşenler analizi, döndürme olarak da dik döndürme yöntemlerinden Varimax faktör desenini ortaya koymak amacıyla seçilmiştir. SUS-FCQ'nun açıklayıcı faktör analizi sonuçlarına göre faktör yük değerlerinin kabul düzeyi 0,300 olarak bulunmuştur. İki faktör için yapılan analizde, açıklanan ortak varyans değerlerinin %30'un üzerinde olmayan ve birden fazla faktörde aynı anda bulunan maddelere ait faktör yükleri arasında 0,100 birimden daha fazla fark bulunan herhangi bir madde tespit edilmemiştir. Ankette ters madde bulunmamaktadır. Faktör yüklerinin 0,687-0,902 arasında oldukça yeterli düzeyde olduğu saptanmıştır.

Varimax döndürmesi sonucunda anket maddeleri iki faktör altında toplandığı bulunmuştur. Bulunan bu iki faktör toplam varyansın %75,967'sini açıklamakta

olduğu belirlenmiştir. Buna göre, tanımlanan bir faktörün, toplam varyansa yaptığı katkının oldukça yeterli olduğu bulunmuştur. 1.Alt boyut 1, 2, 3, 4, 5, 6, 7, 8, 9, 10, 11, 12 ve 13. sorulardan oluşmaktadır. Soruların içerikleri incelendiğinde alt boyut “genel sürdürülebilirlik” olarak isimlendirilmiştir. Genel sürdürülebilirlik alt boyutu toplam varyansın %54,462’sini açıklamaktadır. 2.Alt boyut 13, 14 ile 15. sorulardan oluşmaktadır. Anket soruları incelendiğinde alt boyut “yerel ve mevsimsellik” olarak adlandırılmıştır. Yerel ve mevsimsellik alt boyutu toplam varyansın %21,505’ini açıklamaktadır.



Tablo 4.2. SUS-FCQ'nun alt boyutlarına yönelik faktör analizi sonuçları

Alt Boyutlar ve Anket Maddeleri	Döndürülmüş Faktör Yükleri*	Açıklanan Varyans
1. Üretim aşamasında hayvanların acı çekmemesidir.	0,852	54,462
2. Hayvan dostu olarak üretilmesidir.	0,896	
3. Hayvan haklarına saygı gösterilerek üretilmesidir.	0,902	
4. Hayvanlar için yeterli alan bırakılarak üretilmesidir.	0,884	
5. Serbest gezen hayvanın bir ürünü olmasıdır.	0,687	
6. Sömürü olmadan üretilmesidir.	0,835	
7. Çocuk işçiliği olmadan üretilmesidir.	0,796	
8. Ticaretin adil bir yoldan yapılmasıdır.	0,745	
9. Çevre dostu bir şekilde hazırlanmasıdır.	0,807	
10. Çevre dostu olarak üretilmesidir.	0,815	
11. Doğanın dengesini bozmadan üretilmesidir.	0,806	
12. Minimum CO ₂ emisyonu ile üretilmesidir.	0,763	
13. Çevre dostu bir şekilde paketlenmesidir.	0,748	
14. Yerel/bölgesel bir ürün olmasıdır.	0,872	21,505
15. Mevsimsel bir ürün olmasıdır.	0,846	
16. Yakından gelmesidir (kısa transfer mesafesi)	0,796	
KMO = 0,932	Toplam Açıklanan Varyans	
Bartlett Küresellik Testi; $X^2= 6992,997$; p=0,000	75,967	

*Varimax Rotasyonu

Tablo 4.3.'te anketin ve anket alt boyutlarının güvenilirlik analizi sonuçları gösterilmiştir. SUS-FCQ'ya güvenilirlik analizleri uygulanmıştır. Genel sürdürülebilirlik alt boyutu 0,971 Cronbach alfa güvenilirlik katsayısı ile çok yüksek düzeyde güvenilir olduğu gözlenmiştir. Yerel ve mevsimsellik alt boyutunun ise 0,866

Cronbach alfa güvenilirlik katsayısı ile yüksek düzeyde güvenilir olduğu tespit edilmiştir. SUS-FCQ 0,961 Cronbach alfa güvenilirlik katsayısı ile çok yüksek düzeyde güvenilir olduğu tespit edilmiştir.

Tablo 4.3. SUS-FCQ ve alt boyutlarına ait güvenilirlik analizi

Anket ve Alt Boyutları	Madde Sayısı	Cronbach Alfa
Genel sürdürülebilirlik	13	0,971
Yerel ve mevsimsellik	3	0,866
SUS-FCQ	16	0,961

Anketin iki yarısına ilişkin varyans birbirine çok yakın olması sebebiyle iç tutarlılığının incelenmesi adına iki yarıya bölünmüş güvenilirlik analizi sonuçları değerlendirmeye alınmıştır. Sonuçlar Tablo 4.4.'te gösterilmiştir. Analiz sonuçlara göre 8 maddeden oluşan ilk bölümün alfa değeri 0,953 iken 8 maddeden oluşan ikinci bölüm için alfa değeri 0,930 belirlenmiştir. Güvenilirlik katsayıları oldukça yüksek elde edilmiş ve soruların birbirlerini destekler nitelikte hazırlandığı tespit edilmiştir. İki kısım arasındaki iç tutarlılık katsayısı 0,776 olarak yüksek düzeyde benzer bulunmuştur. Spearman- Brown katsayısı 0,874 ve Guttman Split-Half katsayısı ise 0,873 olarak bulunmuştur. Bu iç tutarlılık katsayılarının minimum 0,600' den yüksek olması ile mükemmel düzeyde güvenilir olduğunu ve iç tutarlılığın yüksek ölçüde olduğu belirtmektedir.

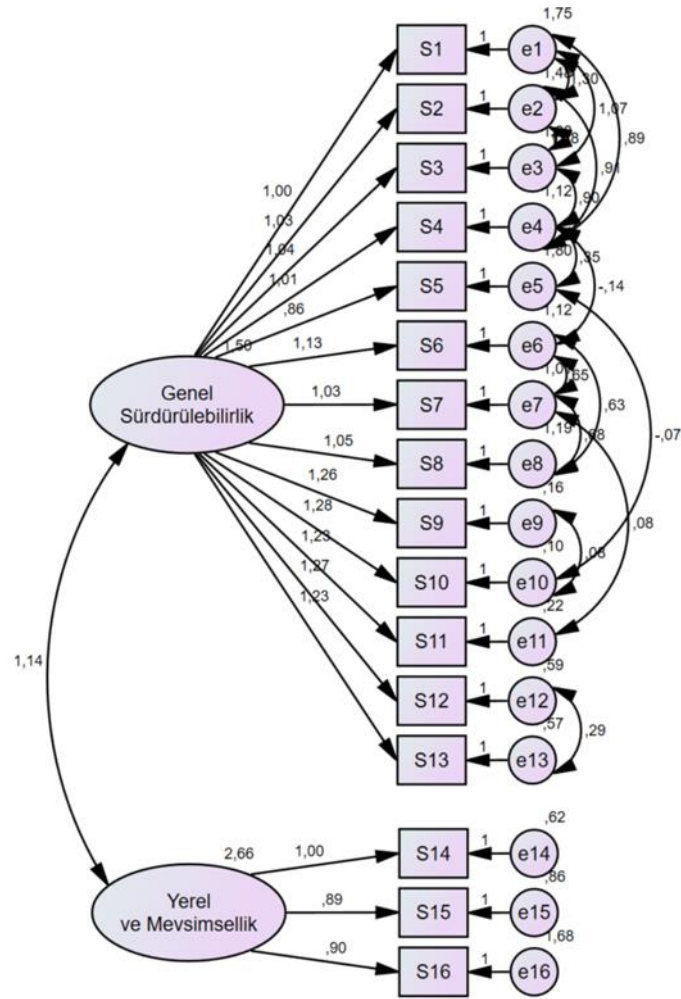
Tablo 4.4. SUS-FCQ'nun ikiye bölünmüş güvenilirlik analizi

	Cronbach Alfa ve İç Tutarlılık Katsayıları
İlk Kısım (1-8.sorular)	0,953
İkinci Kısım (9-16.sorular)	0,930
İki Kısım Arasındaki Korelasyon Katsayısı	0,776
Spearman Brown Katsayısı	0,874
Guttman Split-Half Katsayısı	0,873

Tablo 4.5.'te SUS-FCQ'nun Çok Faktörlü Model Doğrulatoryıcı Faktör Analizi Uyum İndeksleri; Şekil 4.2.'de ise Çok Faktörlü Doğrulatoryıcı Faktör Analizine İlişkin Model gösterilmiştir. Anketin yapısal denklem model sonucu (Structural Equation Modeling Results) $p=0,000$ düzeyinde anlamlı ve anket yapısıyla ilişkili olduğu Doğrulatoryıcı Faktör analizi sonuçlarına göre belirlenmiştir. Modelde iyileştirme yapılmıştır. Modelde iyileştirme aşamasında uyumu azaltan değişkenler tespit edilmiş ve artık değerler arasında kovaryansı yüksek olanlar için yeni kovaryanslar elde edilmiştir (e1-e2; e1-e3; e1-e4; e2-e3; e2-e4; e3-e4; e4-e5; e4-e6; e5-e10; e6-e7; e6-e8; e7-e8; e7-e11; e9-e10; e12-e13). Geliştirilen anketin uyum iyiliği indeksleri çok faktörlü model doğrulatoryıcı faktör analizi sonuçlarına göre RMSEA 0,080; GFI 0,904; AGFI 0,852; CFI 0,972; χ^2 ise 285,174 ($p=0,000$) bulunmuştur. Sonuçlara göre anketin uyum iyiliği indekslerinin mükemmel düzeyde olduğu bulunmuştur.

Tablo 4.5. SUS-FCQ'nun Çok Faktörlü Model Doğrulatoryıcı Faktör Analizi Uyum İndeksleri

RMSEA	NFI	CFI	IFI	GFI	TLI	AGFI	CMIN	CMIN/df
0,236	0730	0,740	0,697	0,511	0,697	0,355	1928,810	18,726
RMSEA	NFI	CFI	IFI	GFI	TLI	AGFI	CMIN	CMIN/df
0,080	0,960	0,972	0,972	0,904	0,962	0,852	285,174	3,241



Şekil 4.2. SUS-FCQ için Çok Faktörlü Doğrulayıcı Faktör Analizine İlişkin Model

4.2. Bireylerin Genel Özelliklerine İlişkin Bilgiler

Tablo 4.6’da bireylerin demografik özelliklerine göre dağılımları gösterilmiştir. Bireylerin %78,4’ünün kadın ve %21,6’sının erkek olduğu tespit edilmiştir. Bireylerin %12,5’inin lise, %48,1’inin lisans/önlisans ve %39,4’ünün lisansüstü mezunu olduğu görülmüştür.

Tablo 4.6. Bireylerin demografik özelliklerine göre dağılımları

Demografik Özellikler	n	%
Cinsiyet		
Kadın	251	78,4
Erkek	69	21,6
Yaş (yıl) ($\bar{X} \pm SS$)	32,16 $\pm$ 8,99	
Medeni durum		
Bekar	195	60,9
Evli	125	39,1
Eğitim durumu		
Lise Mezunu	40	12,5
Lisans/Önlisans Mezunu	154	48,1
Lisansüstü Mezunu	126	39,4
Meslek durumu		
Öğrenci	42	13,1
Serbest Meslek	14	4,4
Memur	154	48,1
İşçi	22	6,9
Emekli	4	1,3
Ev Hanımı	15	4,7
Özel Sektör	44	13,8
Çalışmıyor	5	1,6
Diyetisyen	20	6,3

Tablo 4.7.'de bireylerin antropometrik özelliklerine göre dağılımları verilmiştir. Kadınların boy uzunluğu ortalaması 1,64 $\pm$ 0,06 m, vücut ağırlığı ortalaması 62,1 $\pm$ 12,02 kg, bel çevresi ortalaması 75,7 $\pm$ 12,43 cm ve kalça çevresi ortalaması 99,32 $\pm$ 11,53 cm olarak bulunmuştur. Erkeklerin boy uzunluğu ortalaması 1,77 $\pm$ 0,07 m, vücut ağırlığı ortalaması 82,09 $\pm$ 13,18 kg, bel çevresi ortalaması ise 88,51 $\pm$ 14,74 cm ve kalça çevresi ortalaması 97,58 $\pm$ 16,18 cm olarak saptanmıştır.

Tablo 4.7.Bireylerin antropometrik özelliklerine göre dağılımları

Özellikler	Kadın (n=251)	Erkek (n=69)	Toplam (n=320)
	X ± SS	X ± SS	X ± SS
Boy Uzunluğu (m)	1,64 ± 0,06	1,77 ± 0,07	1,67 ± 0,08
Vücut Ağırlığı (kg)	62,1 ± 12,02	82,09 ± 13,18	66,41 ± 14,77
Bel Çevresi (cm)	75,7 ± 12,43	88,51 ± 14,74	78,46 ± 13,97
Kalça Çevresi (cm)	99,32 ± 11,53	97,58 ± 16,18	98,95 ± 12,67

Tablo 4.8.’de bireylerin BKİ ve bel/kalça oranına göre dağılımları gösterilmiştir. Tüm bireylerin %6,9’unun “zayıf”, %57,8’inin “normal”, %25,9’unun “hafif şişman” ve %9,4’ünün ise “şişman” olduğu belirlenmiştir. Kadınların %8,8’inin “zayıf”, %62,2’sinin “normal”, %21,1’inin “hafif şişman” ve %8’inin “şişman” olduğu belirlenmiştir. Erkeklerin %42’sinin “normal”, %43,5’inin “hafif şişman” ve %14,5’inin “şişman” olduğu bulunmuştur. Tüm bireylerin bel/kakça oranına bakıldığında %74,1’inin “normal” ve %25,9’unun “riskli” olduğu, kadınların %82,1’inin “normal” ve %17,9’unun “riskli” olduğu, erkeklerin ise %44,9’unun “normal” ve %55,1’inin “riskli” kategoride bulunduğu saptanmıştır.

Tablo 4.8.Bireylerin BKİ ve bel/kalça oranına göre dağılımları

BKİ Sınıflaması	Kadın (n=251)		Erkek (n=69)		Toplam (n=320)	
	n	%	n	%	n	%
Zayıf	22	8,8	0	0,0	22	6,9
Normal	156	62,2	29	42,0	185	57,8
Hafif Şişman	53	21,1	30	43,5	83	25,9
Şişman	20	8,0	10	14,5	30	9,4
Bel/Kalça Oranı						
Normal	206	82,1	31	44,9	237	74,1
Riskli	45	17,9	38	55,1	83	25,9

Tablo 4.9.'da bireylerin demografik özellikleri ile BKİ sınıflaması arasındaki ilişkiler gösterilmiştir. Cinsiyet, medeni durum, eğitim düzeyi ve bireyin mesleği ile BKİ sınıflaması arasında istatistiksel farklılıklar bulunmuştur. Cinsiyet ile BKİ grupları arasında istatistiksel olarak anlamlı bir ilişki bulunmuştur ($p<0,05$). Sonuçlar incelendiğinde kadınların çoğunlukla normal, erkeklerin ise çoğunlukla normal ve hafif şişman BKİ sınıflamasına dahil olduğu gözlenmiştir. Medeni durum ile BKİ sınıflaması arasında istatistiksel olarak anlamlı bir ilişki bulunmuştur ($p<0,05$). Bunun sebebi için gözlemler incelendiğinde bekar olan bireylerin çoğunlukla normal, evli olan bireylerin ise çoğunlukla normal ve hafif şişman sınıflamasında yer aldığı tespit edilmiştir. Eğitim durumu ile BKİ sınıflaması arasında da istatistiksel olarak anlamlı bir ilişki bulunmuştur ($p<0,05$). İlişkinin sebebi için gözlemler incelendiğinde lisans/önlisans mezunu ve lisansüstü olan bireylerin çoğunlukla normal ve hafif şişman olduğu saptanmıştır. Meslek grupları ile BKİ sınıflaması arasında da istatistiksel olarak anlamlı bir ilişki bulunmuştur ($p<0,05$). Bu ilişki sebebi için gözlemler incelendiğinde öğrenci, memur ve özel sektör gruplarında yer alan bireylerin çoğunlukla normal ve hafif şişman olduğu gözlenmiştir.

Tablo 4.9. Bireylerin demografik özellikleri ile BKİ sınıflamasına göre dağılımları

BKİ Sınıflaması									
Demografik Özellikler	Zayıf		Normal		Hafif Şişman		Şişman		p
	(n=22)		(n=185)		(n=83)		(n=30)		
	n	%	n	%	n	%	n	%	
Cinsiyet									
Kadın	22	8,8	156	62,2	53	21,1	20	8,0	0,000*
Erkek	0	0,0	29	42,0	30	43,5	10	14,5	
Medeni durum									
Bekar	18	9,2	130	66,7	33	16,9	14	7,2	0,000*
Evli	4	3,2	55	44,0	50	40,0	16	12,8	
Eğitim durumu									
Lise Mezunu	1	2,5	15	37,5	18	45,0	6	15,0	0,006*
Lisans/Önlisans Mezunu	14	9,1	95	61,7	37	24,0	8	5,2	
Lisansüstü Mezunu	7	5,6	75	59,5	28	22,2	16	12,7	
Meslek durumu									
Öğrenci	4	9,5	28	66,7	9	21,4	1	2,4	0,040**
Serbest Meslek	0	0,0	7	50,0	5	35,7	2	14,3	
Memur	11	7,1	90	58,4	36	23,4	17	11,0	
İşçi	2	9,1	10	45,5	8	36,4	2	9,1	
Emekli	0	0,0	1	25,0	3	75,0	0	0,0	
Ev Hanımı	1	6,7	6	40,0	5	33,3	3	20,0	
Özel Sektör	1	2,3	23	52,3	16	36,4	4	9,1	
Çalışmıyor	0	0,0	3	60,0	1	20,0	1	20,0	
Diyetisyen	3	15,0	17	85,0	0	0,0	0	0,0	

*p<0,05; **Fisher's Exact testi

4.3. Bireylerin Besin Tüketimine İlişkin Bilgiler

Tablo 4.10.'da bireylerin BKİ sınıflamasına göre günlük enerji ve besin ögesi alımlarının karşılaştırılması gösterilmiştir. Bireylerin BKİ sınıflanmasına göre enerji tüketim ortalamaları arasında istatistiksel olarak anlamlı bir fark bulunmuştur ($p<0,05$). Bonferroni testine göre zayıf ve normal sınıflaması ile hafif şişman ve şişman sınıflaması arasında istatistiksel olarak anlamlı farklılıklar saptanmıştır ($p=0,021$, $p=0,001$, $p=0,022$ ve $p=0,000$). Hafif şişman ve şişman sınıflamasında

bulunan bireylerin enerji tüketim ortalamaları zayıf ve normal sınıflamasında bulunan bireylerin enerji ölçüm ortalamalarından yüksektir. BKİ sınıflamasına göre yağ (g) ortalamaları arasında istatistiksel olarak anlamlı bir fark tespit edilmiştir ($p<0,05$). Bonferroni testine göre normal ile şişman sınıflamaları arasında istatistiksel olarak anlamlı farklılıklar bulunmuştur ($p=0,009$). Bireylerden şişman sınıflamasında bulunanların yağ (g) tüketim ortalaması normal sınıflamasında bulunan bireylerin yağ (g) tüketim ortalamasından yüksektir. BKİ sınıflamasına göre MUFA (mg) tüketim ortalamaları arasında istatistiksel olarak anlamlı bir fark elde edilmiştir ($p<0,05$). BKİ sınıflamasına göre sodyum (mg) tüketim ortalamaları arasında istatistiksel olarak anlamlı bir fark elde edilmiştir ($p<0,05$). Bonferroni testine göre normal ile şişman sınıflamasında yer alan bireyler arasında istatistiksel olarak anlamlı farklılıklar bulunmuştur ($p=0,013$). Şişman bireylerin sodyum (mg) tüketim ortalaması normal BKİ’de olan bireylerin sodyum ortalamasından yüksektir.

Tablo 4.10. Bireylerin BKİ sınıflamasına göre günlük enerji ve besin öğeleri alımlarının karşılaştırılması

Enerji ve Besin Öğeleri	BKİ Sınıflaması				p
	Zayıf (n=22)	Normal (n=185)	Hafif Şişman (n=83)	Şişman (n=30)	
	X $\pm$ SS (Alt – Üst)	X $\pm$ SS (Alt – Üst)	X $\pm$ SS (Alt – Üst)	X $\pm$ SS (Alt – Üst)	
Enerji (kcal)	1549,82 $\pm$ 270,97 (1014,48-1946,69)	1694,84 $\pm$ 402,63 (1038,98-2845,92)	1896,75 $\pm$ 510,69 (1134,53-3946,76)	2145,36 $\pm$ 615,46 (1228,84-3625,63)	0,000*
Protein (g)	63,89 $\pm$ 19,09 (36,3-98,71)	67,82 $\pm$ 23,13 (26,18-186,42)	67,77 $\pm$ 22,03 (30,05-124,18)	79,45 $\pm$ 26,27 (45,62-134,19)	0,133
Protein (%)	14,86 $\pm$ 2,92 (10-23)	16,29 $\pm$ 5,06 (7-44)	15,11 $\pm$ 4,11 (9-28)	15,7 $\pm$ 4,08 (9-27)	0,239
Yağ (g)	90,91 $\pm$ 31,64 (33,71-148,4)	86,4 $\pm$ 31,6 (32,56-222,27)	92,65 $\pm$ 33 (29,43-231,03)	105,59 $\pm$ 33,19 (51,83-170,8)	0,010*
Yağ (%)	45,36 $\pm$ 8,96 (23-60)	44,12 $\pm$ 8,74 (21-69)	44,14 $\pm$ 8,19 (19-61)	45,03 $\pm$ 8,66 (26-62)	0,883**
CHO (g)	173,24 $\pm$ 61,46 (79,83-289,97)	168,64 $\pm$ 73,57 (46,9-669,09)	181,74 $\pm$ 61,05 (40,39-318,11)	203,38 $\pm$ 97,26 (89,68-528,39)	0,100
CHO (%)	39,82 $\pm$ 8,28 (24-57)	39,04 $\pm$ 9,91 (14-68)	39,99 $\pm$ 9,21 (12-59)	38,77 $\pm$ 10,16 (22-60)	0,872**

Tablo 4.10. (devamı) Bireylerin BKİ sınıflamasına göre günlük enerji ve besin öğeleri alımlarının karşılaştırılması

Enerji ve Besin Öğeleri	BKİ Sınıflaması				P
	Zayıf (n=22)	Normal (n=185)	Hafif Şişman (n=83)	Şişman (n=30)	
	X $\pm$ SS (Alt – Üst)	X $\pm$ SS (Alt – Üst)	X $\pm$ SS (Alt – Üst)	X $\pm$ SS (Alt – Üst)	
Lif (g)	18,28 $\pm$ 8,42 (6,86-40,82)	20,42 $\pm$ 8,32 (5,56-48,12)	21,18 $\pm$ 9 (4,83-50,35)	20,71 $\pm$ 10,39 (6,58-51,17)	0,492
Doymuş yağ(g)	25,51 $\pm$ 7,27 (13,68-39,63)	26,88 $\pm$ 9,41 (7,36-63,72)	29,37 $\pm$ 12,2 (7,14-98,49)	34,35 $\pm$ 10,3 (16,28-52,23)	0,407
MUFA(g)	28,28 $\pm$ 8,84 (12,52-45,38)	121,84 $\pm$ 30,07 (9,69-121,84)	32,61 $\pm$ 12,89 (13,62-68,71)	38,3 $\pm$ 16,32 (15,12-93,39)	0,043*
PUFA (g)	24,52 $\pm$ 14,35 (5,33-53,76)	22,33 $\pm$ 12,43 (3,14-82,82)	24,74 $\pm$ 13,17 (2,47-67,76)	26,87 $\pm$ 10,49 (4,18-50,18)	0,068
Kolesterol (mg)	302,35 $\pm$ 126,12 (73,8-605,9)	287,31 $\pm$ 171,67 (33,6-1072,88)	285,23 $\pm$ 184,52 (21-755,2)	329,93 $\pm$ 213,27 (74,45-1046,4)	0,678
A Vitamini (mcg)	795,1 $\pm$ 507,62 (230,95-2235,65)	1211,07 $\pm$ 1830,66 (157,73-22144,55)	1034,88 $\pm$ 933,12 (179,32-6390,01)	1185,53 $\pm$ 1208,15 (320,36-6189,82)	0,335
E Vitamini (mg)	21,03 $\pm$ 12,16 (3,34-41,92)	20,99 $\pm$ 10,76 (3,09-68,09)	23,15 $\pm$ 11,54 (2,52-60,81)	24,24 $\pm$ 10,96 (5,41-52,49)	0,228
B1 Vitamini (mg)	0,82 $\pm$ 0,29 (0,29-1,6)	0,95 $\pm$ 0,35 (0,32-2,58)	0,98 $\pm$ 0,37 (0,36-2)	0,99 $\pm$ 0,32 (0,53-1,86)	0,228

Tablo 4.10. (devamı) Bireylerin BKİ sınıflamasına göre günlük enerji ve besin öğeleri alımlarının karşılaştırılması

Enerji ve Besin Ögeleri	BKİ Sınıflaması				p
	Zayıf (n=22)	Normal (n=185)	Hafif Şişman (n=83)	Şişman (n=30)	
	X $\pm$ SS (Alt – Üst)	X $\pm$ SS (Alt – Üst)	X $\pm$ SS (Alt – Üst)	X $\pm$ SS (Alt – Üst)	
B6 Vitamini (mg)	1,44 $\pm$ 0,51 (0,43-2,44)	1,6 $\pm$ 0,62 (0,43-4,47)	1,55 $\pm$ 0,64 (0,6-4,44)	1,66 $\pm$ 0,64 (0,7-4,01)	0,635
Folik Asit (mcg)	288,58 $\pm$ 157,63 (115,42-822,3)	330,07 $\pm$ 126,48 (70,67-697,35)	333,96 $\pm$ 129,05 (84,89-733,46)	352,68 $\pm$ 141,39 (124,83-702,62)	0,178
C Vitamini (mg)	73,6 $\pm$ 65,4 (1,89-315,86)	105,3 $\pm$ 79,6 (6,34-558,33)	87,06 $\pm$ 65,53 (11,4-389,98)	86,66 $\pm$ 63,49 (14,56-339,43)	0,063
Na (mg)	1388,85 $\pm$ 707,61 (268,34-3304,43)	1331,91 $\pm$ 894,46 (195,1-7300,61)	1402,02 $\pm$ 618,04 (223,63-2653,9)	1766,45 $\pm$ 1131,93 (204,36-5237,53)	0,039*

Tablo 4.10. (devamı) Bireylerin BKİ sınıflamasına göre günlük enerji ve besin öğeleri alımlarının karşılaştırılması

Enerji ve Besin Öğeleri	BKİ Sınıflaması				P
	Zayıf (n=22)	Normal (n=185)	Hafif Şişman (n=83)	Şişman (n=30)	
	X $\pm$ SS (Alt – Üst)	X $\pm$ SS (Alt – Üst)	X $\pm$ SS (Alt – Üst)	X $\pm$ SS (Alt – Üst)	
K(mg)	2188,48 $\pm$ 696,74 (676,01-3432,1)	2566,61 $\pm$ 834,78 (753,95-4891,38)	2498,93 $\pm$ 746,33 (1044,75-4879,88)	2598,16 $\pm$ 773,54 (1131,33-4752,45)	0,314
Ca(mg)	659,75 $\pm$ 225,7 (278,76-1136,5)	719,91 $\pm$ 275,7 (140,32-1537,02)	681,94 $\pm$ 267,05 (261,31-1427,58)	806,6 $\pm$ 334,36 (190,52-1932)	0,213
Mg (mg)	253,37 $\pm$ 86,82 (103,51-472,38)	308,1 $\pm$ 114,28 (92,8-777,87)	303,76 $\pm$ 110,62 (112,86-674,38)	326,24 $\pm$ 136,76 (134,56-729,22)	0,158
P (mg)	1105,4 $\pm$ 296,83 (587,89-1654,77)	1201,37 $\pm$ 370,32 (474,07-2436,17)	1172,4 $\pm$ 359,5 (551,77-2222,9)	1336,4 $\pm$ 426,97 (709,85-2460,57)	0,293
Fe(mg)	9,92 $\pm$ 3,67 (4,67-18,84)	11,47 $\pm$ 4,27 (4,08-30,11)	11,59 $\pm$ 3,86 (5,55-21,85)	12,39 $\pm$ 4,97 (6,07-25,56)	0,199
Zn (mg)	8,66 $\pm$ 2,62 (5,32-15,45)	9,21 $\pm$ 2,95 (3,6-17,31)	9,54 $\pm$ 2,96 (4,49-19,64)	11,1 $\pm$ 4,54 (5,31-20,87)	0,163

*p<0,05; **Anova testi

Tablo 4.11.'de bireylerin cinsiyetlerine göre günlük enerji ve besin ögesi alımlarının TÜBER 2022'ye göre gereksinimlerini karşılama oranları verilmiştir. Bireylerin günlük enerji alımları incelendiğinde kadınların TÜBER 2022'ye göre gereksinimlerinin kadınların $183,3 \pm 63,41$ 'ini erkeklerin ise $99,01 \pm 20,2$ 'sini karşıladığı görülmektedir. Günlük protein alımları incelendiğinde ise kadınların $105,98 \pm 31,45$ 'ini, erkeklerin ise $103,96 \pm 29,09$ 'unu karşıladığı görülmüştür. Kadınlar günlük B1 vitamini gereksinimlerinin $229,89 \pm 85,7$ 'sini karşılamışken erkekler $271,96 \pm 88,13$ 'ünü karşılamıştır. Günlük demir ihtiyaçlarına bakıldığında kadınlar $215,07 \pm 79,47$ 'sini erkekler ise $115,00 \pm 32,27$ 'sini karşılamıştır. Günlük C vitamini gereksinimleri incelendiğinde kadınların $105,02 \pm 82,09$ 'unu, erkeklerin ise $77,52 \pm 52,78$ 'ini karşıladığı görülmektedir.

Tablo 4.11. Bireylerin cinsiyetlerine göre günlük enerji ve besin ögesi alımlarının TÜBER 2022'ye göre gereksinimlerini karşılama oranları (%)

Enerji ve Besin Ögeleri	Cinsiyet	
	Kadın (n=251)	Erkek (n=69)
	X $\pm$ SS	X $\pm$ SS
Enerji (kkal)	183,3 $\pm$ 63,41	99,01 $\pm$ 20,2
Protein (%)	105,98 $\pm$ 31,45	103,96 $\pm$ 29,09
A Vitamini (mcg)	185,51 $\pm$ 259,82	116,59 $\pm$ 74,62
E Vitamini (mg)	188,68 $\pm$ 94,5	199,05 $\pm$ 97,21
B1 Vitamini (mg)	229,89 $\pm$ 85,7	271,96 $\pm$ 88,13
B2 Vitamini (mg)	84,63 $\pm$ 29,53	92,74 $\pm$ 29,47
B6 Vitamini (mg)	95,57 $\pm$ 37,95	104,78 $\pm$ 36,66
Folik Asit (mcg)	96,37 $\pm$ 39,11	113,7 $\pm$ 38,96
C Vitamini (mg)	105,02 $\pm$ 82,09	77,52 $\pm$ 52,78
Na (mg)	65,81 $\pm$ 39,4	84,03 $\pm$ 50,26
K(mg)	71,22 $\pm$ 23,6	75,65 $\pm$ 19,82
Ca(mg)	74,71 $\pm$ 28,12	77,9 $\pm$ 32,98
Mg (mg)	98,23 $\pm$ 38,42	97,75 $\pm$ 29,77
P (mg)	209,46 $\pm$ 64,02	249,83 $\pm$ 70,16
Fe (mg)	215,07 $\pm$ 79,47	115 $\pm$ 32,27
Zn (mg)	89,86 $\pm$ 29,34	92,24 $\pm$ 28,16

Tablo 4.12.'de bireylerin besin gruplarına göre tüketimleri verilmiştir. Buna göre bireylerin süt ve süt ürünleri tüketimi $256,19 \pm 173,27$ g, kırmızı et tüketimi $46,47 \pm 65,80$ g, yağ tüketimi $30,94 \pm 18,73$ g, ekmek ve tahıl tüketimi ise $136,22 \pm 77,49$ g olarak belirlenmiştir. Meyve tüketimi $124,20 \pm 130,6$ g iken sebze tüketimi $224,56 \pm 160,26$ g'dır.

Tablo 4.12.Bireylerin besin gruplarına göre tüketimleri

Besin Grupları	Tüm Katılımcılar(n=320)	
	X $\pm$ SS	Alt – Üst
Süt ve süt ürünleri (g)	$256,19 \pm 173,27$	0-1060
Kırmızı et (g)	$46,47 \pm 65,8$	0-150
Tavuk (g)	$40,58 \pm 77,81$	0-326
Balık (g)	$12,61 \pm 54,6$	0-600
Yumurta (g)	$36,82 \pm 38,61$	0-200
Kurubaklagiller (g)	$20,6 \pm 60,51$	0-155
İşlenmiş etler (g)	$3,64 \pm 12,68$	0-130
Ekmek ve tahıllar (g)	$136,22 \pm 77,49$	0-430
Meyve (g)	$124,2 \pm 130,6$	0-715
Sebze (g)	$224,56 \pm 160,26$	0-694
Yağlar (g)	$30,94 \pm 18,73$	0-113
Yağlı tohumlar (g)	$25,67 \pm 32,8$	0-255
Yağlı/ tatlı yiyecekler (g)	$27,41 \pm 47,17$	0-560
Baharat/katkı maddeleri (g)	$4,34 \pm 5,44$	0-30

4.4. Besin Seçimi Anketi (FCQ) ve Üç Faktörlü Beslenme Anketi Sonuçlarına İlişkin Bilgiler

Bireylerin FCQ sonuçları ile bireylerin BKİ, cinsiyet ve eğitim durumları arasındaki ilişkiler incelenmiştir.

Tablo 4.13.'te bireylerin BKİ sınıflamasına göre FCQ ve alt boyut skorlarının karşılaştırılması verilmiştir. Analizler sonucunda BKİ sınıflamasına göre duygu durum alt boyutu skoru arasında istatistiksel olarak anlamlı bir fark bulunmuştur ($p<0,05$). Bonferroni testine göre zayıf ile hafif şişman ve şişman bireyler arasında ve normal ile şişman grupları arasında istatistiksel olarak anlamlı farklılıklar saptanmıştır ($p=0,021$, $p=0,003$ ve $p=0,031$). Hafif şişman ve şişman sınıflamasında bulunan bireylerin alt boyut skoru zayıf sınıflamasında bulunan bireylerin alt boyut skorlarından yüksektir. Şişman sınıflamasında bulunan bireylerin alt boyut skorları normal bireylerin alt boyut skorlarından yüksek olduğu bulunmuştur. BKİ sınıflamasına göre ağırlık kontrolü alt boyutu skorları arasında istatistiksel olarak anlamlı bir fark saptanmıştır ($p<0,05$). Bonferroni testine göre zayıf ile normal, hafif şişman ve şişman sınıflamasındaki bireyler arasında istatistiksel olarak anlamlı farklılıklar bulunmuştur ($p=0,013$, $p=0,000$ ve $p=0,001$). Normal, hafif şişman ve şişman sınıflamasında bulunan bireylerin alt boyut skorları zayıf grubunda bulunan bireylerin alt boyut skorlarından yüksektir. BKİ sınıflamasına göre FCQ skoru arasında istatistiksel olarak anlamlı bir fark bulunmuştur ($p<0,05$). Farkı yaratan grup ya da grupların incelenmesi amacıyla Bonferroni testleri uygulanmış ancak testler farkı ortaya çıkartamamıştır.

Tablo 4.13. Bireylerin BKİ sınıflamasına göre FCQ ve alt boyut skorlarının karşılaştırılması

	BKİ Sınıflaması				P
	Zayıf (n=22)	Normal (n=185)	Hafif Şişman (n=83)	Şişman (n=30)	
	$\bar{X} \pm SS$ (Alt – Üst)	$\bar{X} \pm SS$ (Alt – Üst)	$\bar{X} \pm SS$ (Alt – Üst)	$\bar{X} \pm SS$ (Alt – Üst)	
Sağlık	2,86 $\pm$ 0,71 (1,17-3,83)	2,93 $\pm$ 0,72 (1-4)	2,82 $\pm$ 0,64 (1,5-4)	3,01 $\pm$ 0,88 (1,33-4)	0,273
Duygu durum	2,27 $\pm$ 0,6 (1,17-3,5)	2,59 $\pm$ 0,78 (1-4)	2,79 $\pm$ 0,72 (1-4)	3,02 $\pm$ 0,81 (1,33-4)	0,001*
Uygunluk	2,97 $\pm$ 0,62 (1,6-4)	2,87 $\pm$ 0,7 (1-4)	2,98 $\pm$ 0,69 (1-4)	3,17 $\pm$ 0,72 (1-4)	0,077
Duyusal çekicilik	2,86 $\pm$ 0,47 (1,75-4)	3,04 $\pm$ 0,73 (1-4)	3,05 $\pm$ 0,67 (1-4)	3,13 $\pm$ 0,92 (1-4)	0,181
Doğal içerik	2,85 $\pm$ 0,86 (1-4)	2,99 $\pm$ 0,87 (1-4)	2,94 $\pm$ 0,83 (1-4)	2,98 $\pm$ 0,91 (1,33-4)	0,821
Fiyat	2,83 $\pm$ 0,45 (1,67-3,67)	2,82 $\pm$ 0,73 (1-4)	2,87 $\pm$ 0,81 (1-4)	3,16 $\pm$ 0,74 (1,67-4)	0,122
Ağırlık kontrolü	1,95 $\pm$ 0,72 (1-3,67)	2,52 $\pm$ 0,78 (1-4)	2,72 $\pm$ 0,74 (1-4)	2,81 $\pm$ 0,8 (1,33-4)	0,000*
Aşinalık	2,61 $\pm$ 0,61 (1,67-4)	2,49 $\pm$ 0,78 (1-4)	2,67 $\pm$ 0,74 (1-4)	2,81 $\pm$ 0,75 (1,33-4)	0,073
Etik kaygı	2,06 $\pm$ 0,81 (1-3,67)	2,25 $\pm$ 0,85 (1-4)	2,34 $\pm$ 0,88 (1-4)	2,57 $\pm$ 1,03 (1-4)	0,227
FCQ	23,28 $\pm$ 3,28 (17,08-31,3)	24,49 $\pm$ 4,7 (9,33-35,6)	25,19 $\pm$ 4,45 (15,32-35,33)	26,64 $\pm$ 5,68 (14,92-34,73)	0,039**

*p<0,05; **Anova testi

Tablo 4.14.'te bireylerin BKİ sınıflamasına göre FCQ ve alt boyut skorları arasındaki ilişkiler gösterilmiştir. Zayıf sınıflamasında bulunan bireylerde uygunluk ve duysal çekicilik alt boyutu skorları ile BKİ değerleri arasında anlamlı, pozitif yönlü ve orta düzeyli bir ilişki bulunmuştur (p<0,05). Normal BKİ sınıflamasında bulunan bireylerde ağırlık kontrolü alt boyutu skorları ile BKİ değerleri arasında istatistiksel olarak anlamlı, pozitif yönlü ve düşük düzeyli bir ilişki bulunmuştur (p<0,05). Hafif şişman sınıflamasında bulunan bireylerde uygunluk alt boyutu skorları

BKİ değerleri arasında istatistiksel olarak anlamlı, pozitif yönlü ve düşük düzeyli bir ilişki bulunmuştur ($p<0,05$).

Tablo 4.14. Bireylerin BKİ sınıflamasına göre FCQ ve alt boyut skorları arasındaki ilişkiler

	BKİ Sınıflaması							
	Zayıf (n=22)		Normal (n=185)		Hafif Şişman (n=83)		Şişman (n=30)	
	r	p	r	p	r	p	r	p
Sağlık	-0,066	0,771	0,091	0,216	-0,026	0,813	0,233	0,215
Duygu durum	0,410	0,058	0,074	0,319	0,159	0,151	0,162	0,391
Uygunluk	0,511	0,015*	-0,020	0,786	0,269	0,014*	0,134	0,480
Duyusal çekicilik	0,544	0,009*	0,082	0,267	0,027	0,811	-0,016	0,931
Doğal içerik	0,282	0,203	0,076	0,302	-0,170	0,125	0,153	0,419
Fiyat	0,061	0,786	0,027	0,718	0,104	0,348	-0,228	0,227
Ağırlık kontrolü	0,259	0,245	0,265	0,000*	-0,065	0,561	0,159	0,403
Aşinalık	0,129	0,566	-0,003	0,966	0,211	0,055	-0,151	0,424
Etik kaygı	0,075	0,739	0,069	0,352	-0,072	0,517	-0,052	0,787
FCQ skor	0,184	0,413	0,146	0,047	0,063	0,570	0,050	0,793

* $p<0,05$; Spearman korelasyonu

Tablo 4.15'te bireylerin cinsiyetlerine göre FCQ skor ve alt boyut skorlarının karşılaştırılması gösterilmiştir. Analizlerde cinsiyetlere göre sağlık alt boyutu skorları arasında istatistiksel olarak anlamlı bir fark tespit edilmiştir ($p<0,05$). Kadınların alt boyut skoru erkeklerin alt boyut skorlarından daha yüksek olduğu gözlenmiştir.

Tablo 4.15. Bireylerin cinsiyetlerine göre FCQ ve alt boyut skorlarının karşılaştırılması

	Cinsiyet		P
	Kadın (n= 251)	Erkek (n=69)	
	X $\pm$ SS (Alt – Üst)	X $\pm$ SS (Alt – Üst)	
Sağlık	2,95 $\pm$ 0,7(1-4)	2,72 $\pm$ 0,75(1-4)	0,019*
Duygu durumu	2,64 $\pm$ 0,77(1-4)	2,75 $\pm$ 0,77(1-4)	0,275
Uygunluk	2,9 $\pm$ 0,72(1-4)	3,07 $\pm$ 0,61(1-4)	0,058
Duyusal çekicilik	3,05 $\pm$ 0,74(1-4)	3,01 $\pm$ 0,65(1-4)	0,522
Doğal içerik	2,99 $\pm$ 0,84(1-4)	2,85 $\pm$ 0,9(1-4)	0,204
Fiyat	2,86 $\pm$ 0,75(1-4)	2,9 $\pm$ 0,73(1-4)	0,719
Ağırlık kontrolü	2,56 $\pm$ 0,79(1-4)	2,55 $\pm$ 0,78(1-4)	0,890
Aşinalık	2,6 $\pm$ 0,75(1-4)	2,5 $\pm$ 0,79(1-4)	0,456
Etik kaygı	2,32 $\pm$ 0,86(1-4)	2,2 $\pm$ 0,93(1-4)	0,248
FCQ	24,86 $\pm$ 4,72 (9,33-35,6)	24,55 $\pm$ 4,62 (15,07-33,97)	0,632**

*p<0,05; **Bağımsız Örneklem T testi

Tablo 4.16.'da bireylerin eğitim durumlarına göre FCQ skor ve alt boyut skorlarının karşılaştırılması gösterilmiştir. Analizler sonucunda eğitim durumlarına göre sağlık alt boyutu skorları arasında istatistiksel olarak anlamlı bir fark saptanmıştır (p<0,05). Bonferroni testine göre lise mezunu grubu ile lisansüstü mezunu grupları arasında istatistiksel olarak anlamlı bir fark bulunmuştur (p=0,003). Lisansüstü mezunu olan bireylerin alt boyut skoru lise mezunu olan bireylerin alt boyut skorundan daha yüksektir. Eğitim seviyelerine göre doğal içerik alt boyutu skorları arasında istatistiksel olarak anlamlı bir fark bulunmuştur (p<0,05). Bonferroni testine göre lise mezunu grubu ile lisansüstü mezunu grupları arasında istatistiksel olarak anlamlı bir fark elde edilmiştir (p=0,001). Lisansüstü mezunu olan bireylerin alt boyut skoru lise mezunu olan bireylerin alt boyut skorundan daha yüksektir. Eğitim seviyelerine göre ağırlık kontrolü alt boyutu skorları arasında istatistiksel olarak anlamlı bir fark bulunmuştur (p<0,05). Bonferroni testine göre lisansüstü mezunu grubu ile lise ve önlisans/lisans mezunu grupları arasında istatistiksel olarak anlamlı farklılıklar elde edilmiştir (p=0,018 ve p=0,039). Lisansüstü mezunu olan bireylerin alt boyut skoru

lise ve önlisans/ lisans mezunu olan bireylerin alt boyut skorlarından yüksektir. Farkı yaratan grubun lisansüstü mezunu grubu olduğu tespit edilmiştir. Eğitim durumlarına göre FCQ skoru arasında istatistiksel olarak anlamlı bir fark tespit edilmiştir ($p<0,05$). Bonferroni testine göre önlisans/ lisans mezunu grubu ile lisansüstü mezunu grupları arasında istatistiksel olarak anlamlı bir fark bulunmuştur ($p=0,021$). Lisansüstü mezunu olan bireylerin skoru önlisans/ lisans mezunu olan bireylerin skorundan daha yüksektir.

Tablo 4.16.Bireylerin eğitim durumlarına göre FCQ ve alt boyut skorlarının karşılaştırılması

	Eğitim Durumu			P
	Lise (n=40)	Önlisans/Lisans (n=154)	Lisansüstü (n=126)	
	X $\pm$ SS (Alt – Üst)	X $\pm$ SS (Alt – Üst)	X $\pm$ SS (Alt – Üst)	
Sağlık	2,58 $\pm$ 0,77(1-4)	2,88 $\pm$ 0,72(1-4)	3,03 $\pm$ 0,66(1-4)	0,004*
Duygu durum	2,6 $\pm$ 0,91(1-4)	2,62 $\pm$ 0,74(1-4)	2,73 $\pm$ 0,76(1-4)	0,442
Uygunluk	2,8 $\pm$ 0,76(1-4)	2,94 $\pm$ 0,69(1-4)	2,97 $\pm$ 0,69(1-4)	0,493
Duyusal çekicilik	2,81 $\pm$ 0,83(1-4)	3,06 $\pm$ 0,7(1-4)	3,09 $\pm$ 0,69(1-4)	0,144
Doğal içerik	2,57 $\pm$ 0,95(1-4)	2,91 $\pm$ 0,87(1-4)	3,16 $\pm$ 0,76(1-4)	0,001*
Fiyat	2,99 $\pm$ 0,86(1-4)	2,78 $\pm$ 0,75(1-4)	2,94 $\pm$ 0,69 (1,33-4)	0,097
Ağırlık kontrolü	2,33 $\pm$ 0,91(1-4)	2,5 $\pm$ 0,75(1-4)	2,71 $\pm$ 0,77(1-4)	0,006*
Aşinalık	2,62 $\pm$ 0,83(1-4)	2,48 $\pm$ 0,76(1-4)	2,68 $\pm$ 0,73(1-4)	0,080
Etik kaygı	2,28 $\pm$ 0,99(1-4)	2,21 $\pm$ 0,87(1-4)	2,39 $\pm$ 0,84(1-4)	0,169
FCQ	23,56 $\pm$ 5,88 (9,33-35,6)	24,37 $\pm$ 4,41 (11,33-34,8)	25,69 $\pm$ 4,48 (10,5-35,33)	0,013**

* $p<0,05$; **Anova testi

Bireylerin TFEQ sonuçları ile bireylerin BKİ sınıflaması, cinsiyet ve eğitim durumları arasındaki ilişkiler incelenmiştir.

Tablo 4.17.'da bireylerin BKİ sınıflamasına göre TFEQ ve alt boyut skorlarının karşılaştırılması incelenmiştir. Analizler sonucunda BKİ sınıflamasına göre kontrolsüz yeme alt boyutu skorları arasında istatistiksel olarak anlamlı bir fark tespit edilmiştir ($p<0,05$). Bonferroni testine göre zayıf ile hafif şişman ve şişman sınıflaması arasında ve normal ile hafif şişman ve şişman sınıflaması arasında istatistiksel olarak anlamlı farklılıklar bulunmuştur ($p=0,044$, $p=0,011$ ve $p=0,007$, $p=0,005$). Hafif şişman ve şişman sınıflamasında bulunan bireylerin alt boyut skorları normal sınıflamasında bulunan bireylerin alt boyut skorlarından yüksektir. Şişman bireylerin alt boyut skorları zayıf bireylerin alt boyut skorlarından yüksek olduğu bulunmuştur. BKİ sınıflamasına göre duygusal yeme alt boyutu skorları arasında istatistiksel olarak anlamlı bir fark tespit edilmiştir ($p<0,05$). Zayıf ile hafif şişman ve şişman bireyler arasında ve normal ile şişman bireyler arasında istatistiksel olarak anlamlı farklılıklar bulunmuştur ($p=0,005$, $p=0,000$ ve $p=0,003$). Hafif şişman ve şişman sınıflamasında bulunan bireylerin alt boyut skorları zayıf sınıflamasında bulunan bireylerin alt boyut skorlarından yüksek olduğu tespit edilmiştir. Şişman bireylerin alt boyut skoru normal bireylerin alt boyut skorundan yüksektir. BKİ sınıflamasına göre bilinçli kısıtlama alt boyutu skorları arasında istatistiksel olarak anlamlı bir fark saptanmıştır ($p<0,05$). Zayıf ile normal sınıflamasında bulunan bireyler arasında istatistiksel olarak anlamlı farklılıklar bulunmuştur ($p=0,021$). Normal bireylerin alt boyut skorları zayıf bireylerin alt boyut skorlarından yüksek olduğu saptanmıştır. BKİ sınıflamasına göre TFEQ skoru arasında istatistiksel olarak anlamlı bir fark saptanmıştır ($p<0,05$). Bonferroni testine göre zayıf ile normal, hafif şişman ve şişman sınıflaması arasında ve normal ile şişman sınıflaması arasında istatistiksel olarak anlamlı farklılıklar bulunmuştur ($p=0,035$, $p=0,000$, $p=0,000$ ve $p=0,001$). Normal, hafif şişman ve şişman bireylerin anket skorları zayıf bulunan bireylerin anket skorlarından yüksektir. Şişman bireylerin anket skoru bireylerin anket skorlarından yüksektir.

Tablo 4.17. Bireylerin BKİ sınıflamasına göre TFEQ ve alt boyut skorlarının karşılaştırılması

	BKİ Sınıflaması				p
	Zayıf	Normal	Hafif Şişman	Şişman	
	(n=22)	(n=185)	(n=83)	(n=30)	
	X $\pm$ SS (Alt – Üst)	X $\pm$ SS (Alt – Üst)	X $\pm$ SS (Alt – Üst)	X $\pm$ SS (Alt – Üst)	
Kontrolsüz yeme	16,73 $\pm$ 6,73 (10-32)	17,31 $\pm$ 5,36 (9-35)	20,1 $\pm$ 6,31 (11-35)	21,93 $\pm$ 6,9 (12-34)	0,020*
Duygusal yeme	4,95 $\pm$ 2,66 (3-12)	6,26 $\pm$ 2,51 (3-12)	6,96 $\pm$ 2,94 (3-12)	8,27 $\pm$ 2,79 (3-12)	0,000*
Bilinçli kısıtlama	13,23 $\pm$ 3,73 (6-20)	15,59 $\pm$ 3,41 (7-24)	15,14 $\pm$ 3,09 (7-22)	15,1 $\pm$ 3,45 (9-22)	0,020**
TFEQ	34,91 $\pm$ 9,52 (24-61)	39,16 $\pm$ 7,92 (22-65)	42,2 $\pm$ 8,29 (28-66)	45,3 $\pm$ 7,25 (32-62)	0,000*

*p<0,05; **Anova testi

4.18.'de bireylerin BKİ sınıflamasına göre TFEQ ve alt boyut skorları arasındaki ilişkiler gösterilmiştir. Normal sınıflamasında bulunan bireylerde kontrolsüz yeme alt boyutu skorları ile BKİ değerleri arasında bulunan 0,164 korelasyon katsayısı ile istatistiksel olarak anlamlı, pozitif yönlü ve çok düşük düzeyli bir ilişki saptanmıştır (p<0,05). Duygusal yeme alt boyutu skorları ile BKİ değerleri arasında bulunan 0,165 korelasyon katsayısı ile istatistiksel olarak anlamlı, pozitif yönlü ve çok düşük düzeyli bir ilişki belirlenmiştir (p<0,05). Bilinçli kısıtlama alt boyutu skorları ile BKİ değerleri arasında bulunan 0,172 korelasyon katsayısı ile istatistiksel olarak anlamlı, pozitif yönlü ve çok düşük düzeyli bir ilişki bulunmuştur (p<0,05). Anket toplam puanları ile BKİ değerleri arasında hesaplanan 0,262 korelasyon katsayısı ile istatistiksel olarak anlamlı, pozitif yönlü ve düşük düzeyli bir ilişki gözlenmiştir (p<0,05).

Tablo 4.18. Bireylerin BKİ sınıflamasına göre TFEQ ve alt boyut skorları arasındaki ilişkiler

	BKİ Sınıflaması							
	Zayıf (n=22)		Normal (n=185)		Hafif Şişman (n=83)		Şişman (n=30)	
	r	p	r	p	r	p	r	p
Kontrolsüz yeme	0,062	0,786	0,164	0,026*	0,170	0,125	-0,121	0,526
Duygusal yeme	0,342	0,119	0,165	0,025*	0,083	0,453	0,102	0,593
Bilinçli kısıtlama	-0,104	0,645	0,172	0,020*	-0,081	0,467	0,009	0,963
TFEQ	0,095	0,676	0,262	0,000*	0,141	0,205	-0,008	0,965

*p<0,05; Spearman korelasyonu

4.19.'da bireylerin cinsiyetlerine göre TFEQ ve alt boyut skorları karşılaştırılmıştır. Analizler sonucunda cinsiyetlere göre TFEQ alt boyut skorları arasında istatistiksel olarak anlamlı farklılıklar tespit edilmemiştir (p>0,05).

Tablo 4.19. Bireylerin cinsiyetlerine göre TFEQ ve alt boyut skorlarının karşılaştırılması

	Cinsiyet		p
	Kadın (n=251)	Erkek (n=69)	
	X ± SS (Alt – Üst)	X ± SS (Alt – Üst)	
Kontrolsüz yeme	18,21±6,1(9-35)	19,22±5,97(10-35)	0,147
Duygusal yeme	6,58 ± 2,76(3-12)	6,41 ± 2,76(3-12)	0,587
Bilinçli kısıtlama	15,3 ± 3,39(6-24)	15,14 ± 3,44(7-23)	0,738
TFEQ skor	40,08 ± 8,62(22-66)	40,77 ± 7,61(25-56)	0,296

Mann Whitney U

Tablo 4.20.'de bireylerin eğitim durumlarına göre TFEQ ve alt boyut skorlarının karşılaştırılması incelenmiştir. Analizler sonucunda eğitim durumlarına göre kontrolsüz yeme alt boyutu skorları arasında istatistiksel olarak anlamlı bir fark bulunmuştur (p<0,05). Bonferroni testine göre lise mezunu grubu ile lisans/önlisans grupları arasında istatistiksel olarak anlamlı farklılıklar elde edilmiştir (p= 0,041). Lise

mezunu olan bireylerin alt boyut skoru önlisans/lisans mezunu olan bireylerin alt boyut skorundan yüksektir. Farkı yaratan grubun lise mezunu grubu olduğu saptanmıştır. Eğitim durumlarına göre bilinçli kısıtlama alt boyut skorları arasında istatistiksel olarak anlamlı bir fark bulunmuştur ($p<0,05$). Bonferroni testine göre lise mezunu grubu ile lisansüstü mezunu grupları arasında istatistiksel olarak anlamlı bir fark bulunmuştur ($p=0,006$). Lisansüstü mezunu olan bireylerin alt boyut skorları lise mezunu olan bireylerin alt boyut skorlarından yüksektir.

Tablo 4.20.Bireylerin eğitim durumlarına göre TFEQ ve alt boyut skorlarının karşılaştırılması

	Eğitim Durumu			p
	Lise (n=40)	Önlisans/Lisans (n=154)	Lisansüstü (n=126)	
	X $\pm$ SS (Alt – Üst)	X $\pm$ SS (Alt – Üst)	X $\pm$ SS (Alt – Üst)	
Kontrolsüz yeme	20,63 $\pm$ 6,43 (9-35)	17,92 $\pm$ 5,81 (9-33)	18,34 $\pm$ 6,18 (9-35)	0,045*
Duygusal yeme	6,68 $\pm$ 2,57 (3-12)	6,42 $\pm$ 2,83 (3-12)	6,64 $\pm$ 2,73 (3-12)	0,598
Bilinçli kısıtlama	13,88 $\pm$ 3,28 (6-19)	15,21 $\pm$ 3,28 (8-24)	15,78 $\pm$ 3,47 (8-24)	0,020*
TFEQ	41,18 $\pm$ 8,12 (28-62)	39,55 $\pm$ 8,08 (24-61)	40,76 $\pm$ 8,86 (22-66)	0,419

* $p<0,05$; Kruskal Wallis U

4.5. Sürdürülebilir Besin Seçimi Anketi (SUS-FCQ) Sonuçlarına İlişkin Bilgiler

Bu bölümde bireylerin SUS-FCQ sonuçları ile BKİ sınıflaması, cinsiyet ve eğitim durumları arasındaki ilişkiler incelenmiştir.

Tablo 4.21.'de bireylerin BKİ sınıflamasına göre SUS-FCQ ve alt boyut skorlarının karşılaştırılması gösterilmiştir. Analizler sonucunda BKİ sınıflamasına göre genel sürdürülebilirlik alt boyutu skorları arasında istatistiksel olarak anlamlı bir fark saptanmıştır ($p<0,05$). Bonferroni testine göre zayıf ile şişman BKİ sınıflamasında olan bireyler arasında istatistiksel olarak anlamlı farklılıklar bulunmuştur ($p=0,024$).

Şişman bireylerin alt boyut skoru zayıf bireylerin alt boyut skorundan daha yüksektir. BKİ sınıflamasına göre SUS-FCQ skorları arasında istatistiksel olarak anlamlı bir fark elde edilmiştir ($p<0,05$). Buna göre Bonferroni testine göre zayıf ile şişman bireyler arasında istatistiksel olarak anlamlı farklılıklar bulunmuştur ($p=0,038$). Şişman sınıflamasında bulunan bireylerin anket skoru zayıf grubunda sınıflamasında bulunan bireylerin anket skorundan daha yüksektir.

Tablo 4.21.Bireylerin BKİ sınıflamasına göre SUS-FCQ ve alt boyut skorlarının karşılaştırılması

	BKİ Sınıflaması				P
	Zayıf	Normal	Hafif Şişman	Şişman	
	(n=22)	(n=185)	(n=83)	(n=30)	
	X $\pm$ SS (Alt – Üst)	X $\pm$ SS (Alt – Üst)	X $\pm$ SS (Alt – Üst)	X $\pm$ SS (Alt – Üst)	
Genel sürdürülebilirlik	67,23 $\pm$ 22,65 (13-91)	74,89 $\pm$ 17,75 (13-91)	72,71 $\pm$ 18,78 (13-91)	77,33 $\pm$ 21,74 (13-91)	0,022*
Yerel ve mevsimsellik	14,73 $\pm$ 4,52 (3-21)	15,23 $\pm$ 4,86 (3-21)	15,31 $\pm$ 5,08 (3-21)	16,37 $\pm$ 5,03 (5-21)	0,439
SUS-FCQ	81,95 $\pm$ 25,18 (16-110)	90,12 $\pm$ 20,66 (16-112)	88,02 $\pm$ 21,85 (18-112)	93,7 $\pm$ 25,3 (22-112)	0,043*

* $p<0,05$; Kruskal Wallis

Tablo 4.22.'de bireylerin BKİ sınıflamasına göre SUS-FCQ ve alt boyutları skorları arasındaki ilişkiler incelenmiştir. Analizler sonucunda tüm BKİ sınıflaması için SUS-FCQ ve alt boyut skorları ile BKİ değerleri arasında istatistiksel olarak anlamlı ilişkiler elde edilmemiştir ($p>0,05$).

Tablo 4.22.Bireylerin BKİ sınıflamasına göre SUS-FCQ ve alt boyut skorları arasındaki ilişkiler

	BKİ Sınıflaması							
	Zayıf (n=22)		Normal (n=185)		Hafif Şişman (n=83)		Şişman (n=30)	
	r	p	r	p	r	p	r	p
Genel sürdürülebilirlik	-0,068	0,763	-0,052	0,479	0,114	0,304	0,040	0,833
Yerel ve mevsimsellik	-0,085	0,706	0,042	0,569	0,029	0,793	-0,028	0,882
SUS-FCQ	-0,078	0,729	-0,028	0,705	0,084	0,453	-0,011	0,954

Spearman korelasyonları

Tablo 4.23.'te bireylerin antropometrik ölçümlerine göre SUS-FCQ ve alt boyut skorları arasındaki ilişkiler incelenmiştir. Bel/kalça oranı ile yerellik ve mevsimsellik alt skoru arasında 0,129 korelasyon kat sayısı ile istatistiksel olarak anlamlı, pozitif yönlü ve çok düşük düzeyli bir ilişki saptanmıştır ($p<0,05$). Aynı zamanda bel/kalça oranı ile SUS-FCQ skoru arasında 0,116 korelasyon kat sayısı ile istatistiksel olarak anlamlı, pozitif yönlü ve çok düşük düzeyli bir ilişki saptanmıştır ($p<0,05$).

Tablo 4.23.Bireylerin antropometrik ölçümlerine göre SUS-FCQ ve alt boyut skorları arasındaki ilişkiler

	Antropometrik Ölçümler							
	Vücut Ağırlığı		Bel Çevresi		Kalça Çevresi		Bel/Kalça Oranı	
	r	p	r	p	r	p	r	p
Genel sürdürülebilirlik	-0,012	0,829	0,085	0,130	0,103	0,066	0,078	0,164
Yerellik ve mevsimsellik	-0,009	0,874	0,081	0,147	0,061	0,278	0,129	0,021*
SUS-FCQ skor	-0,012	0,829	0,090	0,107	0,090	0,107	0,116	0,037*

* $p<0,05$

Tablo 4.24.'te bireylerin cinsiyetlerine göre SUS-FCQ ve alt boyut skorlarının karşılaştırılması incelenmiştir. Cinsiyetlere göre genel sürdürülebilirlik alt boyutu skorları arasında istatistiksel olarak anlamlı bir fark elde edilmiştir ($p<0,05$). Kadınların alt boyut skorlarının erkeklerin alt boyut skorundan daha yüksek olduğu tespit edilmiştir. Cinsiyetlere göre yerel ve mevsimsellik alt boyutu skorları arasında istatistiksel olarak anlamlı bir fark tespit edilmiştir ($p<0,05$). Kadınların alt boyut skorlarının erkeklerin alt boyut skorlarından daha yüksek olduğu belirlenmiştir. Cinsiyetlere göre SUS-FCQ skoru arasında istatistiksel olarak anlamlı bir fark elde edilmiştir ($p<0,05$). Kadınların anket skoru erkeklerin anket skorundan yüksektir.

Tablo 4.24. Bireylerin cinsiyetlerine göre SUS-FCQ ve alt boyut skorlarının karşılaştırılması

	Cinsiyet		p
	Kadın (n=251)	Erkek (n=69)	
	X $\pm$ SS (Alt – Üst)	X $\pm$ SS (Alt – Üst.)	
Genel sürdürülebilirlik	75,41 $\pm$ 17,83 (13-91)	68,99 $\pm$ 21,45 (13-91)	0,033*
Yerel ve mevsimsellik	15,71 $\pm$ 4,65 (3-21)	13,94 $\pm$ 5,55 (3-21)	0,020*
SUS-FCQ	91,12 $\pm$ 20,41 (16-112)	82,93 $\pm$ 25,41 (18-112)	0,023*

* $p<0,05$; Mann Whitney U

4.25.'da bireylerin eğitim durumlarına göre SUS-FCQ ve alt boyut skorlarının karşılaştırılması gösterilmiştir. Analizler sonucunda eğitim seviyelerine göre genel sürdürülebilirlik alt boyutu skorları arasında istatistiksel olarak anlamlı bir fark bulunmuştur ($p<0,05$). Bonferroni testine göre lise mezunu grubu ile lisansüstü mezunu grupları arasında istatistiksel olarak anlamlı bir fark elde edilmiştir ($p=0,024$). Lisansüstü mezunu olan bireylerin alt boyut skoru lise mezunu olan bireylerin alt boyut skorundan yüksektir.

Tablo 4.25. Bireylerin eğitim durumlarına göre SUS-FCQ ve alt boyut skorlarının karşılaştırılması

	Eğitim Durumu			p
	Lise (n=40)	Önlisans/Lisans (n=154)	Lisansüstü (n=126)	
	X $\pm$ SS (Alt – Üst)	X $\pm$ SS (Alt – Üst)	X $\pm$ SS (Alt – Üst)	
Genel	69,13 $\pm$ 19,48	73,11 $\pm$ 19,08	76,71 $\pm$ 18,01	0,038*
sürdürülebilirlik	(29-91)	(13-91)	(13-91)	
Yerel ve	15,58 $\pm$ 4,47	14,92 $\pm$ 5,02	15,75 $\pm$ 4,88	0,294
mevsimsellik	(5-21)	(3-21)	(3-21)	
SUS-FCQ	84,7 $\pm$ 23,09	88,03 $\pm$ 21,91	92,45 $\pm$ 20,99	0,050
	(34-112)	(16-112)	(16-112)	

*p<0,05; Kruskal Wallis

4.6. Akdeniz Diyetine Uyum Anketi (MEDAS) Sonuçlarına İlişkin Bilgiler

Bireylerin MEDAS sonuçları ile bireylerin BKİ sınıflaması, cinsiyet ve eğitim durumları arasındaki ilişkiler incelenmiştir.

Tablo 4.26.'da bireylerin BKİ sınıflaması göre MEDAS skorlarının karşılaştırılması gösterilmiştir. Analizler sonucunda BKİ sınıflamasına göre anket skorları arasında istatistiksel olarak anlamlı bir fark bulunmamıştır (p>0,05).

Tablo 4.26.Bireylerin BKİ sınıflamasına göre MEDAS skorlarının karşılaştırılması

	BKİ Sınıflaması				p
	Zayıf (n=22)	Normal (n=185)	Hafif Şişman (n=83)	Şişman (n=30)	
	X ± SS (Alt – Üst)	X ± SS (Alt – Üst)	X ± SS (Alt – Üst)	X ± SS (Alt – Üst)	
MEDAS	6,32 ± 1,59 (4-9)	6,03 ± 2,16 (1-11)	5,96 ± 1,95 (2-11)	5,83 ± 2,41 (2-11)	0,777

Kruskal Wallis

Tablo 4.27.'de bireylerin BKİ sınıflamasına göre MEDAS skorları arasındaki ilişkiler gösterilmiştir. Analizler sonucunda tüm BKİ sınıflamasına göre MEDAS skorları ile BKİ değerleri arasında istatistiksel olarak anlamlı ilişkiler elde edilmemiştir (p>0,05).

Tablo 4.27. Bireylerin BKİ sınıflamasına göre MEDAS skorları arasındaki ilişkiler

	BKİ Sınıflaması							
	Zayıf (n=22)		Normal (n=185)		Hafif Şişman (n=83)		Şişman (n=30)	
	R	p	r	p	r	p	r	p
MEDAS	0,102	0,651	-0,109	0,139	-0,048	0,667	0,157	0,406

*p<0,05; Spearman korelasyonu

Tablo 4.28.'de bireylerin BKİ sınıflaması ile Akdeniz diyetine uyumunun karşılaştırılması incelenmiştir. Analizler sonucunda Akdeniz diyetine uyum ile BKİ sınıfları arasında istatistiksel olarak anlamlı bir ilişki bulunmamıştır (p>0,05).

Tablo 4.28. Bireylerin BKİ sınıflaması ile Akdeniz diyetine uyumunun karşılaştırılması

MEDAS Skoru	BKİ Sınıflaması								p
	Zayıf		Normal		Hafif Şişman		Şişman		
	(n=22)		(n=185)		(n=83)		(n=30)		
	n	%	n	%	n	%	n	%	
Yetersiz bağlılık (<7 puan)	13	7,0	103	55,1	51	27,3	20	10,7	0,722
Kabul edilebilir bağlılık (7-8 puan)	6	6,3	56	58,9	26	27,4	7	7,4	
Sıkı bağlılık (≥ 9 puan)	3	7,9	26	68,4	6	15,8	3	7,9	

*p<0,05; Fisher's Exact

Tablo 4.29.'da bireylerin cinsiyetlerine göre MEDAS skorlarının karşılaştırılması incelenmiştir. Analizlerin sonucunda cinsiyetlere göre anket skorları arasında istatistiksel olarak anlamlı bir fark elde edilmiştir (p<0,05). Kadınların anket skorunun erkeklerin anket skorundan yüksek olduğu bulunmuştur.

Tablo 4.29. Bireylerin cinsiyetlerine göre MEDAS skorlarının karşılaştırılması

	Cinsiyet		p
	Kadın (n=251)	Erkek (n=69)	
	X ± SS (Alt – Üst)	X ± SS (Alt – Üst)	
MEDAS	6,26 ± 2,02 (1-11)	5,12 ± 2,12 (2-11)	0,000*

*p<0,05; Mann Whitney U

Tablo 4.30.'da bireylerin cinsiyetleri ile Akdeniz diyetine uyum karşılaştırılmıştır. Analizler sonucunda Akdeniz diyetine uyum ile cinsiyetler arasında istatistiksel olarak anlamlı bir ilişki saptanmıştır ($p<0,05$). İlişkinin sebebi için gözlemler incelendiğinde erkeklerin çoğunlukla yetersiz bağıllık grubunda olduğu ve kadınların çoğunlukla yetersiz bağımlılık ve kabul edilebilir bağıllık gruplarında oldukları tespit edilmiştir.

Tablo 4.30. Bireylerin cinsiyetleri ile Akdeniz diyetine uyumun karşılaştırılması

Akdeniz Diyetine Uyum	Cinsiyet				p
	Kadın (n=251)		Erkek (n=69)		
	n	%	n	%	
Yetersiz bağlılık (<7 puan)	135	72,2	52	27,8	0,005*
Kabul edilebilir bağlılık (7-8 puan)	82	86,3	13	13,7	
Sıkı bağlılık (≥ 9 puan)	34	89,5	4	10,5	

* $p<0,05$; Pearson Ki Kare

Tablo 4.31.'de bireylerin eğitim durumlarına göre MEDAS skorlarının karşılaştırılması incelenmiştir. Analiz sonucunda eğitim durumlarına göre anket skorları arasında istatistiksel olarak anlamlı bir fark bulunmuştur ($p<0,05$). Bonferroni testine göre lise mezunu grubu ile önlisans/lisans ve lisansüstü mezunu grupları arasında istatistiksel olarak anlamlı bir fark elde edilmiştir ($p=0,018$ ve $p=0,003$). Lisansüstü ve önlisans/lisans mezunu olan bireylerin alt boyut skorları lise mezunu olan bireylerin alt boyut skorlarından yüksektir. Farkı yaratan grubun lise mezunu grubu olduğu tespit edilmiştir.

Tablo 4.31.Bireylerin eğitim durumlarına göre MEDAS skorlarının karşılaştırılması

	Eğitim Durumu			p
	Lise	Önlisans/Lisans	Lisansüstü	
	(n=40)	(n=154)	(n=126)	
	X ± SS (Alt – Üst)	X ± SS (Alt – Üst)	X ± SS (Alt – Üst)	
MEDAS	5,05 ± 1,99 (2-10)	6,07 ± 2,11 (1-11)	6,25 ± 2,03 (2-11)	0,004*

*p<0,05; Kruskal Wallis

Tablo 4.32’de bireylerin eğitim durumları ile Akdeniz diyetine uyumun karşılaştırılması gösterilmiştir. Akdeniz diyetine uyum ile eğitim seviyeleri arasında istatistiksel olarak anlamlı bir ilişki elde edilmemiştir (p>0,05).

Tablo 4.32. Bireylerin eğitim durumları ile Akdeniz diyetine uyumun karşılaştırılması

Akdeniz Diyetine Uyum	Eğitim Durumu						p
	Lise (n=40)		Önlisans/Lisans (n=154)		Lisansüstü (n=126)		
	n	%	n	%	n	%	
Yetersiz bağlılık (<7 puan)	31	16,6	86	46,0	70	37,4	0,138
Kabul edilebilir bağlılık (7-8 puan)	7	7,4	48	50,5	40	42,1	
Sıkı bağlılık (≥9 puan)	2	5,3	20	52,6	16	42,1	

Pearson Ki Kare

4.7. Sürdürülebilir Besin Seçimi ve Akdeniz Diyeti ile Besin Seçimleri Arasındaki İlişki

Tablo 4.33.'te bireylerin Akdeniz diyetine uyuma göre SUS-FCQ ve alt boyut skorlarının karşılaştırılması gösterilmiştir. Analizler sonucunda MEDAS skorlarına göre yerel ve mevsimsellik alt boyutu skorları arasında istatistiksel olarak anlamlı bir fark tespit edilmiştir ($p<0,05$). Bonferroni testine göre sıkı bağlılık ile yetersiz bağlılık grupları arasında istatistiksel olarak anlamlı farklar bulunmuştur ($p=0,003$). Sıkı bağlılık grubu skorları yetersiz bağlılık grubu skorlarından yüksek olduğu belirlenmiştir.

Tablo 4.33. Bireylerin Akdeniz diyetine uyuma göre SUS-FCQ ve alt boyut skorlarının karşılaştırılması

	Akdeniz Diyetine Uyum			p
	Yetersiz bağlılık (n=187)	Kabul edilebilir bağlılık (n=95)	Sıkı bağlılık (n=38)	
	X $\pm$ SS	X $\pm$ SS	X $\pm$ SS	
	(Alt – Üst)	(Alt – Üst)	(Alt – Üst)	
Genel	73,15 $\pm$ 18,66	73,94 $\pm$ 19,39	78,58 $\pm$ 17,98	0,066
sürdürülebilirlik	(13-91)	(13-91)	(13-91)	
Yerel ve	14,84 $\pm$ 4,73	15,45 $\pm$ 5,32	17,39 $\pm$ 4,1	0,004*
mevsimsellik	(3-21)	(3-21)	(5-21)	
SUS-FCQ	24,36 $\pm$ 4,75	25,3 $\pm$ 4,91	25,62 $\pm$ 3,57	0,146**
	(9,33-35,6)	(10,5-35,33)	(17,82-33,97)	

* $p<0,05$; **Anova testi

Tablo 4.34.'te SUS-FCQ ve alt boyut skorları ile MEDAS skorları arasındaki ilişkiler gösterilmiştir. Genel sürdürülebilirlik alt boyutu ile MEDAS arasında hesaplanan 0,137 korelasyon katsayısı ile istatistiksel olarak anlamlı, pozitif yönlü ve çok düşük düzeyli bir ilişki elde edilmiştir ($p<0,05$). Yerel ve mevsimsellik alt boyutu ile MEDAS hesaplanan 0,167 korelasyon katsayısı ile istatistiksel olarak anlamlı, pozitif yönlü ve çok düşük düzeyli bir ilişki saptanmıştır ($p<0,05$). SUS-FCQ ile MEDAS skorları arasında hesaplanan 0,173 korelasyon katsayısı ile istatistiksel olarak anlamlı, pozitif yönlü ve çok düşük düzeyli bir ilişki bulunmuştur ($p<0,05$).

Tablo 4.34. SUS-FCQ ve alt boyutları skorları ile MEDAS skorları arasındaki ilişkiler

	MEDAS	
	r	p
Genel sürdürülebilirlik	0,137	0,014*
Yerel ve mevsimsellik	0,164	0,003*
SUS-FCQ	0,173	0,002*

*p<0,05; Spearman Korelasyonu

Tablo 4.35.'da bireylerin BKİ sınıflamasına göre Akdeniz diyetine uyum ile SUS-FCQ ve alt boyut skorlarının karşılaştırılması verilmiştir. Analizler sonucunda normal beden kitle indeksine sahip bireyler için Akdeniz diyetine uyum ile SUS-FCQ ve alt boyutları skorları arasında istatistiksel olarak anlamlı farklılıklar bulunmuştur ($p<0,05$). Bonferroni testine göre genel sürdürülebilirlik alt boyutu için kabul edilebilir bağlılık ile sıkı bağlılık arasında istatistiksel olarak anlamlı bir fark tespit edilmiştir ($p=0,042$). Sıkı bağlılık grubu skoru kabul edilebilir bağlılık grubu skorundan yüksektir. Bonferroni testine göre yerel ve mevsimsellik alt boyutu için sıkı bağlılık ile kabul edilebilir bağlılık ve yetersiz bağlılık arasında istatistiksel olarak anlamlı farklar saptanmıştır ($p=0,048$ ve $p=0,039$). Sıkı bağlılık grubu skoru kabul edilebilir bağlılık ve yetersiz bağlılık grupları skorundan yüksektir Bonferroni testine göre SUS-FCQ için sıkı bağlılık ile kabul edilebilir bağlılık ve yetersiz bağlılık arasında istatistiksel olarak anlamlı farklar belirlenmiştir ($p=0,014$ ve $p=0,027$). Sıkı bağlılık grubu skoru kabul edilebilir bağlılık ve yetersiz bağlılık grupları skorlarından yüksektir.

Tablo 4.35. Bireylerin BKİ sınıflamasına göre Akdeniz diyetine uyum ile SUS-FCQ ve alt boyut skorlarının karşılaştırılması

Akdeniz Diyetine Uyum				
	Zayıf BKİ (n=22)			p
	Yetersiz bağlılık	Kabul edilebilir	Sıkı bağlılık	
	(n=13)	bağlılık (n=6)	(n=3)	
	X $\pm$ SS	X $\pm$ SS	X $\pm$ SS	
	(Alt – Üst)	(Alt – Üst)	(Alt – Üst)	
Genel sürdürülebilirlik	65,38 $\pm$ 20,48 (13-88)	68,17 $\pm$ 33,13 (13-91)	73,33 $\pm$ 6,66 (69-81)	0,491
Yerel ve mevsimsellik	13,62 $\pm$ 3,62 (7-19)	15,67 $\pm$ 6,62 (3-21)	17,67 $\pm$ 1,53 (16-19)	0,115
SUS-FCQ	79 $\pm$ 20,83 (29-106)	83,83 $\pm$ 39,04 (16-110)	91 $\pm$ 7,21 (85-99)	0,439
	Normal BKİ (n=185)			p
	Yetersiz bağlılık	Kabul edilebilir	Sıkı bağlılık	
	(n=103)	bağlılık (n=56)	(n=26)	
	X $\pm$ SS	X $\pm$ SS	X $\pm$ SS	
	(Alt – Üst)	(Alt – Üst)	(Alt – Üst)	
Genel sürdürülebilirlik	74,27 $\pm$ 17,82 (25-91)	73,57 $\pm$ 17,48 (13-91)	80,19 $\pm$ 17,81 (13-91)	0,042*
Yerel ve mevsimsellik	15 $\pm$ 4,7 (3-21)	14,7 $\pm$ 5,16 (3-21)	17,31 $\pm$ 4,43 (5-21)	0,032*
SUS-FCQ	89,27 $\pm$ 20,65 (31-112)	88,27 $\pm$ 20,22 (16-112)	97,5 $\pm$ 20,86 (20-112)	0,014*

*p<0,05; Kruskal Wallis

Tablo 4.35. (devamı) Bireylerin BKİ sınıflamasına göre Akdeniz diyetine uyum ile SUS-FCQ ve alt boyut skorlarının karşılaştırılması

Akdeniz Diyetine Uyum				
Hafif Şişman BKİ (n=83)				
	Yetersiz bağlılık (n=51)	Kabul edilebilir bağlılık (n=36)	Sıkı bağlılık (n=6)	
	X $\pm$ SS (Alt – Üst)	X $\pm$ SS (Alt – Üst)	X $\pm$ SS (Alt – Üst)	
Genel sürdürülebilirlik	73 $\pm$ 17,38 (13-91)	73,23 $\pm$ 20,99 (15-91)	68 $\pm$ 23,07 (32-91)	0,661
Yerel ve mevsimsellik	14,67 $\pm$ 4,79 (3-21)	16,42 $\pm$ 5,77 (3-21)	16 $\pm$ 4 (11-21)	0,125
SUS-FCQ	87,67 $\pm$ 19,94 (25-112)	89,65 $\pm$ 25,47 (18-112)	84 $\pm$ 24,06 (50-112)	0,491
Şişman BKİ (n=30)				
	Yetersiz bağlılık (n=20)	Kabul edilebilir bağlılık (n=7)	Sıkı bağlılık (n=3)	
	X $\pm$ SS (Alt – Üst)	X $\pm$ SS (Alt – Üst)	X $\pm$ SS (Alt – Üst)	
Genel sürdürülebilirlik	72,8 $\pm$ 24,42 (13-91)	84,43 $\pm$ 13,24 (55-91)	91 $\pm$ 0 (91-91)	0,099
Yerel ve mevsimsellik	15,25 $\pm$ 5,53 (5-21)	17,71 $\pm$ 3,09 (13-21)	20,67 $\pm$ 0,58 (20-21)	0,121
SUS-FCQ	88,05 $\pm$ 28,25 (22-112)	102,14 $\pm$ 14,69 (70-112)	111,67 $\pm$ 0,58 (111-112)	0,061

*p<0,05; Kruskal Wallis

Tablo 4.36.'de bireylerin BKİ sınıflamasına göre SUS-FCQ alt boyutları ile MEDAS skorları arasındaki ilişkiler gösterilmiştir. Şişman BKİ sınıflamasında bulunan bireylerde genel sürdürülebilirlik alt boyutu ve SUS-FCQ skoru ile MEDAS skoru arasında istatistiksel olarak anlamlı, pozitif yönlü ve orta düzeyli bir ilişki bulunmuştur ($p<0,05$).

Tablo 4.36.Bireylerin BKİ sınıflamasına göre SUS-FCQ ve alt boyutları ile MEDAS skorları arasındaki

	Beden Kütle İndeksi							
	Zayıf		Normal		Hafif		Şişman	
	(n=22)		(n=185)		Şişman (n=83)		(n=30)	
	MEDAS							
	r	p	r	p	r	p	r	p
Genel sürdürülebilirlik	0,093	0,681	0,160	0,030*	0,029	0,795	0,383	0,037*
Yerel ve mevsimsellik	0,339**	0,123	0,116	0,117	0,181	0,101	0,302	0,105
SUS-FCQ	0,414**	0,055	0,116	0,117	0,166	0,135	0,484**	0,007*

* $p<0,05$; **Pearson Korelasyonu

Tablo 4.37'de bireylerin cinsiyetlerine göre Akdeniz diyetine uyum ile SUS-FCQ ve alt boyut skorları karşılaştırılmıştır. Analizler sonucunda cinsiyetler için Akdeniz diyetine uyuma göre SUS-FCQ ve alt boyut skorları arasında istatistiksel olarak anlamlı farklılıklar elde edilmemiştir ($p>0,05$).

Tablo 4.37. Bireylerin cinsiyetlerine göre Akdeniz diyetine uyum ile SUS-FCQ ve alt boyut skorlarının karşılaştırılması

Akdeniz Diyetine Uyum				
Kadın (n=251)				
	Yetersiz bağlılık (n=135)	Kabul edilebilir bağlılık (n=82)	Sıkı bağlılık (n=34)	
	X $\pm$ SS (Alt – Üst)	X $\pm$ SS (Alt – Üst)	X $\pm$ SS (Alt – Üst)	p
Genel	74,85 $\pm$ 17,25 (13-91)	75,4 $\pm$ 18,54 (13-91)	77,68 $\pm$ 18,72 (13-91)	0,256
sürdürülebilirlik				
Yerel ve	15,35 $\pm$ 4,33 (3-21)	15,72 $\pm$ 5,23 (3-21)	17,09 $\pm$ 4,22 (5-21)	0,061
mevsimsellik				
SUS-FCQ	90,2 $\pm$ 19,39 (25-112)	91,12 $\pm$ 21,71 (16-112)	94,76 $\pm$ 21,31 (20-112)	0,137
Erkek (n=69)				
	Yetersiz bağlılık (n=52)	Kabul edilebilir bağlılık (n=13)	Sıkı bağlılık (n=4)	
Genel	68,73 $\pm$ 21,47 (13-91)	64,69 $\pm$ 22,76 (15-91)	86,25 $\pm$ 6,6 (77-91)	0,145
sürdürülebilirlik				
Yerel ve	13,52 $\pm$ 5,47 (3-21)	13,77 $\pm$ 5,82 (3-21)	20 $\pm$ 0,82 (19-21)	0,051
mevsimsellik				
SUS-FCQ	82,25 $\pm$ 25,13 (22-112)	78,46 $\pm$ 27,46 (18-112)	106,25 $\pm$ 7,32 (96-112)	0,076

*p<0,05; Kruskal Wallis

Tablo 4.38.'de bireylerin cinsiyetlerine göre SUS-FCQ ve alt boyutları ile MEDAS arasındaki ilişkiler gösterilmiştir. Kadınlarda yerel ve mevsimsellik alt boyutu ve SUS-FCQ ile MEDAS arasında istatistiksel olarak anlamlı, pozitif yönlü ve çok düşük düzeyli bir ilişki bulunmuştur ($p<0,05$). Erkek bireylerde ise SUS-FCQ ile MEDAS arasında istatistiksel olarak anlamlı, pozitif yönlü ve orta düzeyli bir ilişki bulunmuştur ($p<0,05$).

Tablo 4.38.Bireylerin cinsiyetlerine göre SUS-FCQ ve alt boyutları ile MEDAS skorları arasındaki ilişkiler

	Cinsiyet			
	Kadın (n=251)		Erkek (n=69)	
	MEDAS toplam skoru			
	r	p	r	p
Genel sürdürülebilirlik	0,111	0,079	0,151	0,215
Yerel ve Mevsimsellik	0,141	0,026*	0,136	0,265
SUS-FCQ	0,133	0,036*	0,324	0,007*

* $p<0,05$; Spearman korelasyonları

Tablo 4.39.'da bireylerin eğitim durumlarına göre Akdeniz diyetine uyum ile SUS-FCQ ve alt boyut skorlarının karşılaştırılması verilmiştir. Analizler sonucunda eğitim durumları için Akdeniz diyeti uyumuna göre SUS-FCQ ve alt boyut skorları arasında istatistiksel olarak anlamlı farklılıklar elde edilmemiştir ($p>0,05$).

Tablo 4.39.Bireylerin eğitim durumlarına göre Akdeniz diyetine uyum ile SUS-FCQ ve alt boyut skorlarının karşılaştırılması

Akdeniz Diyetine Uyum				
Lise (n=40)				
	Yetersiz bağlılık (n=31)	Kabul edilebilir bağlılık (n=7)	Sıkı bağlılık (n=2)	P
	X ± SS (Alt – Üst)	X ± SS (Alt – Üst)	X ± SS (Alt – Üst)	
Genel	68,29 ± 19,41 (29-91)	75 ± 15,2 (55-91)	61,5 ± 41,72 (32-91)	
Yerel ve mevsimsellik	15,19 ± 4,78 (5-21)	16,14 ± 2,91 (12-21)	19,5 ± 2,12 (18-21)	0,371
SUS-FCQ	83,48 ± 23,58 (34-112)	91,14 ± 17,39 (70-112)	81 ± 43,84 (50-112)	0,844
Önlisans/Lisans (n=154)				
	Yetersiz bağlılık (n=86)	Kabul edilebilir bağlılık (n=48)	Sıkı bağlılık (n=20)	P
	X ± SS (Alt – Üst)	X ± SS (Alt – Üst)	X ± SS (Alt – Üst)	
Genel	72,51 ± 19,26 (13-91)	71,33 ± 19,24 (13-91)	79,95 ± 17,26 (13-91)	
Yerel ve mevsimsellik	14,29 ± 5,17 (3-21)	15,23±4,96(3-21)	16,85 ± 4,07 (7-21)	0,109
SUS-FCQ	86,8 ± 22,17 (22-112)	86,56 ± 21,72 (16-112)	96,8 ± 20,17 (20-112)	0,074
Lisansüstü (n=126)				
	Yetersiz bağlılık (n=70)	Kabul edilebilir bağlılık (n=40)	Sıkı bağlılık (n=16)	P
	X ± SS (Alt – Üst)	X ± SS (Alt – Üst)	X ± SS (Alt – Üst)	
Genel	76,09 ± 17,27 (13-91)	76,88 ± 20,19 (13-91)	79 ± 16,2 (47-91)	
Yerel ve mevsimsellik	15,36 ± 4,11 (5-21)	15,6±6,09(3-21)	17,81 ± 4,35 (5-21)	0,050
SUS-FCQ	91,44 ± 19,02 (25-112)	92,48 ± 24,93 (16-112)	96,81 ± 19,12 (59-112)	0,119

*p<0,05; Kruskal Wallis

Bireylerin eğitim durumlarına göre SUS-FCQ ve alt boyutları ile MEDAS skorları arasındaki ilişkiler Tablo 4.40.'da incelenmiştir. Önlisans/Lisans mezunu olan bireyler için yerel ve mevsimsellik alt boyutu ve SUS-FCQ ve alt boyutları ile MEDAS skoru arasındaki istatistiksel olarak anlamlı, pozitif yönlü ve zayıf düzeyli ilişkiler belirlenmiştir ($p<0,05$).

Tablo 4.40. Bireylerin eğitim durumlarına göre SUS-FCQ ve alt boyutları ile MEDAS skorları arasındaki ilişkiler

	Eğitim Durumu					
	Lise		Önlisans/Lisans		Lisansüstü	
	(n=40)		(n=154)		(n=126)	
	MEDAS					
	r	p	r	p	r	p
Genel sürdürülebilirlik	0,015	0,925	0,148	0,067	0,125	0,162
Yerel ve mevsimsellik	0,073	0,656	0,199	0,013*	0,175	0,050
SUS-FCQ	0,037	0,820	0,177	0,028*	0,154	0,085

* $p<0,05$; Spearman korelasyonu

Tablo 4.41.'de bireylerin SUS-FCQ skorları ile FCQ ve TFEQ skorları arasındaki ilişkiler incelenmiştir. Bireylerin SUS-FCQ genel sürdürülebilir alt boyutu skoru ile FCQ etik kaygı alt boyutları arasında istatistiksel olarak anlamlı, pozitif yönlü ve çok düşük düzeyli ilişkiler belirlenmiştir ($p<0,05$). Bireylerin SUS-FCQ ve genel sürdürülebilir alt boyutu skorları ile FCQ sağlık alt boyutları arasında istatistiksel olarak anlamlı, pozitif yönlü ve orta düzeyli ilişkiler belirlenmiştir ($p<0,05$). Bireylerin SUS-FCQ ve genel sürdürülebilir alt boyutu skorları ile FCQ doğal içerik alt boyutları arasında istatistiksel olarak anlamlı, pozitif yönlü ve orta düzeyli ilişkiler belirlenmiştir ($p<0,05$). Bireylerin SUS-FCQ ve genel sürdürülebilir alt boyutu skorları ile TFEQ kontrolsüz yeme alt boyutları arasında istatistiksel olarak anlamlı, negatif yönlü ve çok düşük düzeyli ilişkiler belirlenmiştir ($p<0,05$).

Tablo 4.41. Bireylerin SUS-FCQ skorları ile FCQ ve TFEQ skorları arasındaki ilişkiler

SUS-FCQ						
	Genel sürdürülebilirlik		Yerellik ve mevsimsellik		SUS-FCQ	
	r	p	r	p	r	p
FCQ						
Sağlık	0,322	0,000*	0,169	0,002*	0,316	0,000*
Duygu durum	0,103	0,066	0,021	0,702	0,095	0,087
Uygunluk	0,274	0,000*	0,176	0,002*	0,272	0,000*
Duyusal çekicilik	0,496	0,000*	0,398	0,000*	0,527	0,000*
Doğal içerik	0,147	0,009*	0,055	0,324	0,142	0,011*
Fiyat	0,305	0,000*	0,202	0,000*	0,319	0,000*
Ağırlık kontrolü	0,242	0,000*	0,249	0,000*	0,272	0,000*
Aşinalık	0,509	0,000*	0,364	0,000*	0,535	0,000*
Etik kaygı	0,184	0,001*	0,175	0,002*	0,211	0,000*
TFEQ						
Kontrolsüz yeme	-0,112	0,045*	-0,095	0,090	-0,122	0,029*
Duyusal yeme	-0,005	0,917	-0,040	0,475	-0,019	0,739
Bilinçli kısıtlama	-0,017	0,754	-0,008	0,888	-0,017	0,760

*p<0,05; Spearman korelasyonu

Tablo 4.42.'te bireylerin tükettikleri besin gruplarına ile SUS-FCQ ve MEDAS skorlarına göre ilişkiler incelenmiştir. Bireylerin MEDAS skorları ile süt ve süt ürünleri, meyve, sebze tüketimi arasında istatistiksel olarak anlamlı, pozitif yönlü ve çok düşük düzeyli ilişkiler belirlenmiştir ($p<0,05$). Bireylerin MEDAS skorları ile yağlı/tatlı yiyecekleri tüketimi arasında istatistiksel olarak anlamlı, negatif yönlü ve düşük düzeyli ilişkiler belirlenmiştir ($p<0,05$). ($p<0,05$). Bireylerin SUS-FCQ skorları ile tükettikleri besin grupları arasında istatistiksel olarak anlamlı bir ilişki bulunamamıştır ($p>0,05$).

Tablo 4.42. Bireylerin tükettikleri besin gruplarına ile SUS-FCQ ve MEDAS skorlarına göre ilişkiler

Besin Grupları	SUS-FCQ		MEDAS	
	r	p	r	p
Süt ve süt ürünleri	0,070	0,213	0,183	0,001*
Kırmızı et	0,015	0,790	-0,073	0,188
Tavuk	0,059	0,293	-0,064	0,248
Balık	-0,033	0,560	0,005	0,922
Yumurta	0,030	0,589	-0,077	0,169
Kurubaklagiller	0,032	0,569	0,049	0,380
İşlenmiş etler	-0,071	0,206	-0,076	0,171
Ekmek ve tahıllar	-0,024	0,667	-0,267	0,000*
Meyve	0,061	0,279	0,121	0,030*
Sebze	0,151	0,007	0,197	0,000*
Yağlar	0,001	0,992	-0,104	0,061
Yağlı tohumlar	0,061	0,273	0,094	0,091
Yağlı/ tatlı yiyecekler	-0,105	0,061	-0,200	0,000*
Baharat/katkı maddeleri	0,018	0,746	0,050	0,368

*p<0,05; Spearman korelasyonu

5. TARTIŞMA

Sürdürülebilir ve sağlıklı diyetlerin benimsenmesini desteklemek için besin seçimlerini etkileyen faktörleri belirlemek önemlidir. Mevcut çalışma sürdürülebilir besin seçimleri ile Akdeniz diyeti arasındaki uyum skorlarının arasındaki ilişkiyi araştırmayı amaçlamıştır. Buna yönelik Türkiye’de yaşayan, okur-yazar olan 320 yetişkin birey üzerinde çalışma yürütülmüştür. Ayrıca çalışmada Sürdürülebilir Besin Seçimi Anketi’nin Türkçe geçerlilik ve güvenilirliği yapılmıştır. Çalışma sonuçlarına göre Sürdürülebilir Besin Seçimi Anketi, Türkçe’ye uyarlanması kabul edilebilir ve uygulanabilir.

5.1. Bireylerin Genel Özelliklerine İlişkin Bilgiler

Çalışma 19-64 yaşları arasında, Türkiye’de yaşayan, okur-yazar olan 320 yetişkin birey üzerinde yürütülmüştür. Bireylerin %78,4’ünün kadın ve %21,6’sının erkek olduğu tespit edilmiştir. Bireylerin %12,5’inin lise, %48,1’inin lisans/önlisans ve %39,4’ünün lisansüstü mezunu olduğu tespit edilmiştir (Tablo 4.6.).

Obezite prevalansı, Dünya Sağlık Örgütü’nün verilerine göre dünya çapında 1975 ile 2016 arasında neredeyse üç katına çıktığı belirlenmiştir (134). Dünya Sağlık Örgütü’nün 2022 raporunun sonuçlarına göre ise Türkiye’de yetişkin bireyler arasındaki obezite de dahil fazla kilolu oranı yüzde 67’dir (135). Mevcut çalışmada ise bireylerin %35,3’ü 25 ve üzerinde BKİ değerine sahiptir. Tüm bireylerin %6,9’unun “zayıf”, %57,8’inin “normal”, %25,9’unun “hafif şişman” ve %9,4’ünün “şişman” sınıflamasında yer aldığı belirlenmiştir (Tablo 4.8).

Dünya Sağlık Örgütü’ne göre fazla kilolu görülme sıklığı kadınlarda erkeklerden fazladır. Mevcut çalışmada ise bu çalışmanın tam tersi yönünde erkeklerin daha yüksek oranda fazla kilolu olduğu görülmüştür. Kadınların %8,8’inin “zayıf”, %62,2’sinin “normal”, %21,1’inin “hafif şişman” ve %8’inin “şişman” olduğu belirlenmiştir. Erkeklerin ise %42’sinin “normal”, %43,5’inin “hafif şişman” ve %14,5’inin “şişman” olduğu saptanmıştır (Tablo 4.8).

2021 TÜİK verilerine göre Türkiye’de lise ve dengi okullardan mezun olanların oranı %17,6 iken önlisans ve üzerinde okullardan mezun olanların oranı %22,4’tür (136). Mevcut çalışmada ise bireylerin %87,5’i önlisans/lisans ve lisanüstü eğitimden mezun olmuştur (Tablo 4.6.) Bu sonuçlara göre çalışmaya katılan bireylerin

eğitim seviyesi Türkiye ortalamasından yüksektir. Bu durum bireylerin BKİ sınıflaması oranlarının da Türkiye ortalamasından düşük olmasını açıklamaktadır.

WHO'ya göre bel/kalça oranının erkeklerde ≥ 0.9 cm, kadınlarda ise >0.85 cm üzerinde olması metabolik hastalık risk faktörüyle olarak tanımlanmaktadır. Mevcut çalışmada kadınların %82,1'inin "normal" ve %17,9'unun "riskli" olduğu, erkeklerin ise %44,9'unun "normal" ve %55,1'inin "riskli" kategoride bulunduğu saptanmıştır. Buna göre erkeklerin kadınlardan daha riskli bir orana sahip olduğu belirlenmiştir.

5.2.Bireylerin Besin Tüketimine İlişkin Bilgiler

Bireylerin diyetle alınan günlük enerji ve besin ögesi alım miktarları 24 saatlik geriye dönük besin tüketim kaydı saptanması saptanmıştır. Bireylerin tükettikleri besin öğelerinin miktarları BKİ sınıflaması göre karşılaştırılmıştır. Ayrıca bireylerin cinsiyetlerine göre günlük enerji ve besin ögesi alımlarının TÜBER 2022'ye göre gereksinimlerini karşılama oranları saptanmıştır (Tablo 4.10 ve Tablo 4.11).

Analizler sonucunda bireylerin BKİ sınıflamasına göre enerji tüketimi ortalamaları arasında istatistiksel olarak anlamlı bir fark bulunmuştur ($p<0,05$). Hafif şişman ve şişman gruplarında bulunan bireylerin enerji tüketim ortalaması zayıf ve normal gruplarında bulunan bireylerin enerji tüketim ortalamasından yüksektir.

TÜBER 2022'de proteinden gelen enerjinin toplam enerjinin %10-20'si olması gerektiği belirtilmiştir. Tüm BKİ sınıflamasındaki bireylerin bu oranı karşıladığı görülmektedir. Ayrıca hem kadın hem de erkeklerin de günlük protein miktarını karşıladığı belirlenmiştir. TÜBER 2022'ye önerilen günlük lif oranı 25 gr'dır. Çalışmaya katılan bireylere bakıldığında hiçbir BKİ sınıflamasındaki bireyin bu miktarı karşılamadığı görülmektedir. TÜBER 2022'ye göre günlük olarak önerilen kolesterol alımı 300 mg'dan düşük olmalıdır. Zayıf ve şişman BKİ grubundaki bireylerin ortalama kolesterol alımı ise 300 mg'ın üzerindedir. BKİ sınıflamasına göre sodyum (mg) tüketim ortalamaları arasında istatistiksel olarak anlamlı bir fark elde edilmiştir ($p<0,05$). WHO, günlük olarak tüketilen sodyum miktarını 2000 mg'ı aşmamasını önermektedir. Şişman bireylerin sodyum (mg) tüketim ortalaması normal BKİ'de olan bireylerin sodyum ortalamasından yüksektir. Şişman bireylerin beslenme alışkanlıklarında olabilecek işlenmiş besinler gibi tüketimlerin artması sebebiyle bu artış görülmüş olabilir.

Çalışmada bireylerin cinsiyetlerine göre günlük enerji ve besin ögesi alımlarının TÜBER 2022'ye göre gereksinimlerini karşılama oranlarına bakıldığında kadınların enerji, protein, A vitamini, E vitamini, B1 vitamini, C vitamini, fosfor, demir; erkeklerin ise protein, A vitamini, E vitamini, B1 vitamini, B6 vitamin, folik asit, fosfor ve demir ihtiyaçlarını karşıladığı görülmektedir. Ancak her iki grupta da kalsiyum, potasyum, magnezyum ve B2 vitamini ihtiyaçlarının karşılanmadığı görülmektedir.

5.3. Besin Seçimi Anketi (FCQ) ve Üç Faktörlü Beslenme Anketi (TFEQ) Sonuçlarına İlişkin Bilgiler

Çalışmada kullanılan FCQ sonuçlarına göre besin seçimlerini etkileyen sırasıyla en önemli üç faktör duyuşal çekicilik, doğal içerik, uygunluk olurken; etik kaygı, ağırlık kontrolü ve aşinalık en düşük oranda öneme sahip faktörler olduğu bulunmuştur. Dikmen ve ark. (125)'nin çalışmasında ise sırasıyla en önemli faktörler duyuşal çekicilik, doğal içerik ve fiyat olarak kaydedilirken, etik kaygı ve ağırlık kontrolü ise en düşük oranda öneme sahip belirleyiciler olarak saptanmıştır. Dikmen ve ark. 'nın çalışması mevcut çalışmaya göre yaş ortalamasının daha genç ($25,4 \pm 9,8$ yıl) ve dengeli kadın erkek dağılımı (448 erkek, 515 kadın) ile yapılmış olması bu farklılığın nedenleri olarak gösterilebilir.

Dokuz farklı Avrupa ülkesinde 9381 bireyin katıldığı FCQ uygulanan çalışmaya göre beş ülkede (Yunanistan, İspanya İrlanda, Hollanda ve Portekiz) fiyat besin seçim faktörlerinin en önemlisi olarak bulunmuşken, üç ülkede (İngiltere, Norveç ve Almanya) duyuşal çekicilik; Polonya'da doğal içerik en önemli sırada yer almıştır. Aşinalık ve etik kaygı tüm ülkelerde en az önemli olarak sıralanmıştır(137). Etik kaygı mevcut çalışmada da en az öneme sahip faktörlerden biridir. 2021 yılında Brezilya'da yapılan 1480 yetişkin bireyin katıldığı başka bir çalışmaya göre ise duyuşal çekicilik besin seçiminde en önemli faktör olarak belirlenmiştir. Bunu fiyat özelliği izlemiştir. Etik kaygı ise faktörler arasında en az öneme sahip olan faktör olarak bulunmuştur. Bu sonuçlar mevcut çalışma sonucunu destekler niteliktedir (138).

2013 yılında Pieniak ve ark. (139)'nin 4,828 birey ile 6 Avrupa ülkesinde (Belçika, Norveç, İspanya, Fransa, İtalya, Polonya) geleneksel besin tüketimlerinin

altında yatan faktörleri belirlemek amacıyla yaptığı çalışmada, ağırlık kontrolü faktörüne hafif şişman ve şişman bireylerin besin seçiminde daha fazla önem verdiği bulunmuştur. Mevcut çalışmada da sonuçlar 6 Avrupa ülkesinde yapılan bu çalışmayı desteklemektedir. BKİ sınıflamasına göre ağırlık kontrolü alt boyut skorları arasında istatistiksel olarak anlamlı bir fark bulunmuştur ($p<0,05$). Hafif şişman, şişman ve normal BKİ'ye sahip bireylerin alt boyut skorları zayıf grubunda bulunan bireylerin alt boyut skorlarından yüksektir (Tablo 4.13.). Bu sonuçlara bağlı olarak bireylerin besin seçimlerini etkileyen bir faktörün de BKİ durumu olduğu yorumu yapılabilir.

2018'te yapılan bir çalışma sonuçlarına göre BKİ'ye göre sağlık, ağırlık kontrolü, doğal içerik ve etik kaygı faktörleri bakımından anlamlı farklar olduğu bulunmuştur. Bireyler iki gruba ($BKI<25,0$ ve $BKI\geq 25,0$) ayrılarak incelenmiştir. Normal BKİ grubunda bulunan bireylerde besin seçimini etkileyen en önemli üç etken sırasıyla duysal çekicilik, doğal içerik ve sağlık bulunmuşken; hafif şişman/şişman bireylerde doğal içerik, duysal çekicilik ve sağlık olarak tespit edilmiştir (140). Ancak mevcut çalışmada BKİ sınıflamasına göre sağlık, duysal çekicilik, doğal içerik alt boyutlarının skorları arasında istatistiksel olarak anlamlı farklılıklar elde edilmemiştir ($p> 0,05$). BKİ'ye göre duygu durum ve ağırlık kontrolünde ise anlamlı farklar elde edilmiştir (Tablo 4.14.).

Cinsiyet de besin seçimlerinde rol oynayan faktörler arasındadır. Genel olarak kadınlar, besinlerin sağlık üzerindeki etkisine daha yüksek oranda farkındadırlar (34). Buna uygun olarak mevcut çalışmamızda da cinsiyetlere göre "sağlık" alt boyutu skorları arasında istatistiksel olarak anlamlı bir fark bulunmuştur ($p<0,05$). Kadınların alt boyut skorları, erkeklerin alt boyut skorlarından daha yüksek bir değerde olduğu bulunmuştur (Tablo 4.15.).

Besin seçimleri ile eğitim durumu arasındaki ilişkiye bakıldığında Avustralya yetişkinler arasında yapılan araştırmalara göre; düşük eğitim seviyesine sahip bireylerin besin seçimi yaparken sağlık faktöründen daha az motive oldukları belirlenmiştir (141). Finlandiya'da 10,795 kişi arasında yapılan kesitsel bir çalışmaya göre besin seçimine rol oynayan fiyat faktörünün eğitim seviyesinin artmasıyla azalmıştır (142). Mevcut çalışmada da bu sonuçlara benzer bir şekilde FCQ sağlık alt boyut skoru ile eğitim seviyesi arasında anlamlı farklar bulunmuştur ($p<0,05$). Buna göre eğitim seviyesinin artışıyla birlikte besin seçimlerinde sağlığa verilen önem

artmaktadır. Ancak fiyat faktörü ile eğitim arasında anlamlı bir ilişki bulunmamıştır. Fiyat faktörünün incelenmesi için gelir düzeyi etkenine de bakılmalıdır, mevcut çalışmada bu konu incelenmemiştir. (Tablo 4.16.).

Bireyin besin seçimine etki eden faktörler arasında duygu durum, bilişsel kısıtlama ve ağırlık kontrolü gibi değişkenler de bulunmaktadır. Fransa'da 20-39 yaş arasındaki yetişkin bireyler arasında yapılan çalışmada kontrolsüz yemenin cinsiyetten bağımsız olarak BKİ ile en güçlü şekilde ilişkilendirilen faktör olduğu bulunmuştur (143). Bu çalışmayı mevcut çalışma da destekler nitelikte olduğu bulunmuştur. BKİ sınıflamasına göre kontrolsüz yeme alt boyutu skorları arasında istatistiksel olarak anlamlı bir fark tespit edilmiştir ($p<0,05$). BKİ sınıflamasına göre hafif şişman ve şişman gruplarında bulunan bireylerin kontrolsüz yeme alt boyut skorları normal ve BKİ'de olan bireylerin alt boyut skorlarından yüksektir (Tablo 4.17.).

Brezilya'da 410 üniversite öğrencisinde yapılan çalışma sonucunda BKİ, duygusal yeme ve bilinçli kısıtlama arasında pozitif bir ilişki olduğu bulunmuştur (144). Çin'de 444 bireyin katıldığı başka bir çalışmada ise araştırmada ise yüksek beden kütle indeksi ve duygusal yeme ile bilinçli kısıtlama arasında anlamlı ilişki olduğu bildirilmiştir (145). Mevcut çalışmada da bu sonuçları destekler nitelikte BKİ sınıflamasına göre bilinçli kısıtlama ve duygusal yeme alt boyut skorları arasında anlamlı farklar bulunmuştur ($p<0,05$) (Tablo 4.17.).

Besin seçimlerini etkileyen bir diğer faktör ise cinsiyettir. 2020 yılında Japonya'da yapılan bir çalışmaya göre kadınlarda BKİ ve bilinçli kısıtlama arasında anlamlı ilişki bulunmuştur (146). Almanya'da yapılan başka bir çalışmaya göre yetişkin kadınlar, tüm TFEQ faktörlerinde erkeklerden önemli ölçüde daha yüksek puan almıştır (147). Yaşları 18 ve 60 arasında değişen 468 bireyin katıldığı başka bir çalışmada ise kontrolsüz yeme için cinsiyet farkı anlamlı bulunmamıştır. Aksine bilinçli kısıtlama ve duygusal yeme alt faktörlerinde kadınlar erkeklerden daha yüksek puanlar almıştır (148). Ancak mevcut çalışmada analizler sonucunda cinsiyetlere göre TFEQ ve alt boyut skorları arasında istatistiksel olarak anlamlı farklılıklar tespit edilmemiştir ($p>0,05$) (Tablo 4.19.).

5.4.Sürdürülebilir Besin Seçimi Anketi (SUS-FCQ) Sonuçlarına İlişkin Bilgiler

SUS-FCQ, Verain ve ark. (7) tarafından sürdürülebilir besin seçimlerini ölçmek amacıyla geliştirilmiştir. Mevcut çalışmada anketin Türkçe geçerlilik ve güvenilirliği yapılmış ve bireylere uygulanmıştır. Literatürde SUS-FCQ'nun uygulandığı bir çalışmaya rastlanmamıştır. Bu açıdan mevcut çalışma bir ilktir.

SUS-FCQ iki alt boyuttan oluşmaktadır; çalışmada anket beden kütle indeksi, antropometrik ölçümler, cinsiyet ve eğitim durumuyla olan ilişkisi incelenmiştir.

Çalışma sonucuna göre BKİ sınıflamasına göre SUS-FCQ skorları arasında istatistiksel olarak anlamlı bir fark bulunmuştur ($p<0,05$). Aynı şekilde BKİ sınıflamasına göre genel sürdürülebilirlik alt boyut skorları arasında da istatistiksel olarak anlamlı bir fark tespit edilmiştir ($p<0,05$). Şişman grubunda bulunan bireylerin skorları zayıf grubunda bulunan bireylerin skorlarından daha yüksektir. Bu sonuçtan yola çıkarak şişman bireylerin sürdürülebilirlikle ilgili faktörlere daha çok önem verdiği yorumu yapılabilir (Tablo 4.21.).

Çalışma sonuçlarına göre bireylerin bel/kalça oranı ile SUS-FCQ skorları arasında istatistiksel olarak anlamlı, pozitif yönlü ve çok düşük düzeyli bir ilişki saptanmıştır. Bu sonuçlar çalışmanın bir diğer sonucu olan SUS-FCQ ve BKİ arasındaki anlamlı ilişkiyi destekler niteliktedir (Tablo 4.21.).

Çalışma sonuçları değerlendirildiğinde cinsiyetin de bireylerin sürdürülebilir besin seçimlerini etkilediği görülmektedir. Cinsiyetlere göre SUS-FCQ skoru ile hem genel sürdürülebilirlik hem de yerel ve mevsimsellik alt skoru arasında istatistiksel olarak anlamlı bir fark saptanmıştır ($p<0,05$). Kadınların skorları erkeklerin skorlarından daha yüksek olduğu bulunmuştur. Sonuç olarak kadınlar erkeklere göre sürdürülebilir beslenmeye daha fazla önem verdiği görülmektedir (Tablo 4.24.). Birleşik Krallık'ta yaşları 18-91 arasında değişen 482 yetişkine sürdürülebilirlik hakkında yapılan anket sonucunda kadınların hayvan refahına karşı daha olumlu tutum sergileme oranının yüksek olduğu bulunmuştur. Bunun yanında bireylerin %18,4'ü hayvansal besinlerin azaltılmasıyla iklim değişikliği etkisinin azaltılabileceğini düşünmektedir (149). Yapılan mevcut çalışmada SUS-FCQ'ya ait genel sürdürülebilirlik alt boyutunda "hayvan refahı" ile ilgili maddeler mevcut olup cinsiyetlere göre genel sürdürülebilirlik alt boyutlarına bakıldığında kadınların alt

boyut skorlarının erkeklerin alt boyut skorlarından daha yüksek olduğu tespit edilmiştir (Tablo 4.24.).

Mevcut çalışma sonucuna göre bireylerin eğitim seviyelerine göre genel sürdürülebilirlik alt boyutu skorları arasında istatistiksel olarak anlamlı bir fark bulunmuştur ($p<0,05$). Bireylerin eğitim seviyesinin yükselmesi genel sürdürülebilirlik puanlarını arttırmıştır. Bu sonuç mevcut çalışmanın hipotezini destekler niteliktedir (Tablo 4.25.).

5.5. Akdeniz Diyetine Uyum Anketi (MEDAS) Sonuçlarına İlişkin Bilgiler

3326 bireyde bir yapılan çalışmada bireylerin MEDAS skoru $7,6 \pm 2,5$ olarak belirlenmiştir. Çalışma sonucunda kadınlar, daha düşük BKİ'ye sahip olanlar ve daha yüksek eğitim seviyesine sahip olanlar daha yüksek MEDAS skoruna sahip olduğu ortaya konulmuştur (150). Mevcut çalışmada ise MEDAS $6,01 \pm 2,09$ puanla daha düşük bulunmuştur. Analizler sonucunda MEDAS skorları ile BKİ sınıflaması arasında istatistiksel olarak anlamlı bir ilişki elde edilmemiştir ($p>0,05$). Cinsiyetlere göre anket skorları arasında ise çalışmayı destekler şekilde istatistiksel olarak anlamlı bir fark bulunmuştur ($p<0,05$). Kadınların skorları erkeklerin skorlarından yüksek olduğu tespit edilmiştir (Tablo 4.26., Tablo 4.27., Tablo 4.28. ve Tablo 4.29.).

Cinsiyetin Akdeniz diyetine uyumu etkilediğini gösteren başka bir çalışma da bu sonuçları desteklemektedir. Portekiz'de yapılan çalışmada daha yüksek MEDAS skorunun kadınlarda önemli ölçüde pozitif ilişkili olduğu saptanmıştır (151). Yunanistan'da yapılan başka bir çalışmaya göre Akdeniz diyetine daha fazla bağlılığı olan bireylerin kadın ve daha düşük beden kütle indeksine sahip olduğu bulunmuştur (Tablo 4.29.).

Yunanistan'da yapılan başka bir çalışmada yüksek Akdeniz diyetine uyum skorları yüksek eğitim seviyeleriyle ilişkili olduğu belirlenmiştir (152). Birleşik Krallık'ta Shannon OM ve ark.'nın yaptığı çalışmaya göre ise MEDAS skoru yüksek olan bireylerin diğer bireylerle karşılaştırıldığında daha yüksek eğitim seviyesine sahip olasılığı yüksek olarak bulunmuştur. (153). Mevcut çalışmada da eğitim durumunun artması ile MEDAS skorları da artmıştır. Çalışma sonuçları literatürle uyumludur. Ancak Akdeniz diyetine uyum ile eğitim seviyeleri arasında istatistiksel olarak anlamlı bir ilişki elde edilmemiştir ($p>0,05$) (Tablo 4.29. ve Tablo 4.30). Ancak eğitim

seviyesinin artışıyla birlikte MEDAS puanlarında anlamlı bir artış olmuştur (Tablo 4.31.). Bunun yanında mevcut çalışmada eğitim seviyeleri yüksek olan bireylerin besin seçimlerinde sağlığa daha yüksek oranda önem verdikleri de bulunmuştur (Tablo 4.16.).

5.6. Sürdürülebilir Besin Seçimi ve Akdeniz Diyeti ile Besin Seçimleri Arasındaki İlişki

SUS-FCQ literatürde çalışmalarda henüz kullanılmamıştır. Bu açıdan çalışmamız bu konuda ilk olma özelliğini taşımaktadır.

Avustralyalı tüketicilerin çevresel olarak sürdürülebilir bir beslenme modeline yönelik görüşlerinin araştırıldığı nitel çalışmada bireylerin çoğu sürdürülebilir beslenmenin çevreye katkısının az olduğu belirtmiştir (154). Birleşik Krallık 'ta 2020 yılında yayınlanan başka çalışma sonuçlarına göre ise 442 yetişkin bireyden %75'i "yerel olarak yetiştirilen ürünleri satın almanın yüksek çevresel faydaya sahip olduğunu düşünmektedir. Bireylerin %27'si ise "organik ürünleri seçme" seçeneğini çevresel fayda ile ilişkilendirmişlerdir. Besin seçimlerinde sağlık, fiyat, çevresel sürdürülebilirlik ve tat, en yaygın olarak bildirilmiştir (155). Mevcut çalışmada bireylerin genel sürdürülebilirlik skoru $74,03 \pm 18,82$ (13-91), yerel ve mevsimsellik skoru $15,33 \pm 4,9$ (3-21), SUS-FCQ skoru $89,35 \pm 21,8$ (16-112) olarak bulunmuştur. Bireylerin puanlarına bakıldığında oldukça farklı sonuçlar elde edildiği görülmektedir.

Fransa'da yapılan 31.842 bireyin katıldığı kesitsel çalışmada bireylerin sürdürülebilirlikle ilgili besin seçimi güdüsü boyutlarına (çevresel kaygı, etik ve çevre, yerel üretim, sağlık) önem verdiklerinde, batılı diyetleri benimseme olasılıklarının daha düşük olduğu bulunmuştur(156). 21 çalışmanın sistematik analizinde; taze, mevsimlik, yerel olarak üretilmiş ve minimum düzeyde paketlenmiş ürünlerin tüketimine bağlı ağırlıklı olarak bitkisel kaynaklı besine dayalı kalori dengesine sahip bir beslenme kalıbının küresel ölüm oranını ve diyetle ilgili çevresel etkileri önemli ölçüde azaltacağı sonucuna varılmıştır (157). Mevcut çalışmada da tüm bu sonuçları destekler nitelikte veriler elde edilmiştir. Akdeniz diyetine uyuma göre yerel ve mevsimsellik alt boyutu skorları arasında istatistiksel olarak anlamlı bir fark saptanmıştır ($p < 0,05$). Besin seçimlerinde yerel ve mevsimselliğe önem veren bireylerin Akdeniz Diyetine uyumu daha yüksek olduğu belirlenmiştir. SUS-FCQ ile

MEDAS skorlarına arasında da istatistiksel olarak anlamlı, pozitif yönlü ve çok düşük düzeyli bir ilişki bulunmuştur ($p<0,05$). Bu sonuçları destekler nitelikte besin seçimlerinde sağlık, doğal içerik ve etik kaygı faktörlerine önem veren bireylerin daha yüksek SUS-FCQ skorlarına sahip olduğu belirlenmiştir (Tablo 4.33 ve Tablo 4.34. ve Tablo 4.41.).

İtalya’da yapılan araştırmaya göre Akdeniz diyeti 2019 güncel İtalyan Gıda Modellerine göre (pandemi öncesi tüketim) %142 daha az karbon ayak izine sahiptir (158). Hollanda’da yapılan başka bir çalışmaya göre 7-69 yaş aralığındaki bireylerin beslenmesinde en çok sera gazı emisyonlarına et ve peynir %40 katkıda bulunmuştur. Bireyler arasında sera gazı emisyon miktarlarını en belirgin olarak et tüketimi etkilemiştir (159). Hollanda’da 2102 bireyin katıldığı kesitsel çalışmada ise bireylerin iki farklı zamanda besin tüketim kayıtları alınmıştır. Bireylerin ikinci ölçümü öncesinde daha sağlıklı çeşitli diyet müdahaleleri yapılmıştır. Buna göre bireylerin et tüketimini azaltması ve alkollü/alkolsüz içecekleri su ile değiştirmesi müdahaleleri salınan sera gazı emisyonlarının %15-34 oranında azalmasını sağlamış ve bireylerin azalmış doğmuş yağ asidi alımı ve şeker alımına yardımcı olmuştur. Böyle Batı tarzı diyetin daha sağlıklı alternatiflerle değiştirilmesi hem çevresel hem de bireysel katkıları bulunmaktadır (160). Aynı şekilde Hollanda’da yapılan başka bir çalışmaya göre bireylerin beslenmesinde et ve süt ürünlerinin bitki bazlı ürünlerle değiştirmek diyetin çevresel etkilerinin %40 oranında azalmasına sebep olmuştur(115). Meksika Ulusal Sağlık ve Beslenme Araştırması 2012'deki 2.438 yetişkinin beslenme verileri analiz edildiği çalışmada daha sürdürülebilir diyetler yüksek diyet kaliteli, düşük diyet maliyeti ve daha düşük karbon ayak izine sahip olan diyetler olarak tanımlanmıştır. Buna göre daha az hayvansal besin, rafine tahıllar, ilave şeker ve yağlar, işlenmiş besinler ve şekerli içecekleri daha tüketen sürdürülebilir diyetleri benimseyenler bireylerin %10,2’sini oluşturmuştur (161). Mevcut çalışmada yer verilen SUS-FCQ sonuçlarına göre sera gazı emisyonlarına dair maddeler de genel sürdürülebilirlik alt boyutunda yer almaktadır. Bireylerin besin seçimlerinde besinin çevresel etkisi de seçimleri etkilemekte ve Akdeniz diyetine uyumun sürdürülebilirliğe katkı sağladığı sonucuna ulaşılabilir. Mevcut çalışmada genel sürdürülebilirlik ile Akdeniz Diyetine uyum arasında anlamlı, pozitif yönlü ve çok düşük düzeyli bir ilişki bulunmuştur ($p<0,05$) (Tablo 4.34.). Besin gruplarına bakıldığında ise mevcut çalışmada bireylerin

tükettikleri besin grupları ile SUS-FCQ skorları arasında anlamlı bir fark bulunamamıştır ($p>0,05$). Ancak bunun sebebi 24 Saatlik Geriye Dönük Besin Tüketim Kaysının bir günlük alınması olabilir. Bunun yanında bireylerin günlük tükettiği süt ve süt ürünleri, meyve ve sebze tüketimi ile MEDAS skorları arasında anlamlı ve pozitif ilişki bulunurken yağlı/tatlı yiyecek tüketimi ile anlamlı ve negatif ilişki bulunmuştur ($p<0,05$). (Tablo 4.42). Bu sonuçlar literatürü destekler niteliktedir.

Fransa'da 29.210 bireyin katıldığı kohort çalışmasında daha yüksek organik besin tüketimi, daha yüksek bitkisel besin ve daha düşük hayvansal besin tüketimi, genel beslenme kalitesi (daha yüksek diyet puanları) ve daha düşük BKİ ile ilişkilendirilmiştir (162). Mevcut çalışmada normal beden kitle indeksine sahip bireyler için Akdeniz diyetine uyum ile SUS-FCQ ve alt boyut skorları arasında istatistiksel olarak anlamlı farklılıklar bulunmuştur ($p<0,05$). Ancak Zayıf, hafif şişman ve şişman BKİ'ye sahip bireyler için Akdeniz diyet uyumuna göre SUS-FCQ skoru ve alt boyut skorları arasında istatistiksel olarak anlamlı farklılıklar elde edilmemiştir ($p>0,05$) (Tablo 4.35.). Bunun yanında çalışma sonuçlarına bakıldığında bireylerin besin seçimlerinde sağlık ve doğal içerik özelliğine önem vermeleri ve SUS-FCQ skorları arasında istatistiksel olarak anlamlı ve pozitif bir ilişki bulunmuştur (Tablo 4.41.).

İspanya'da yapılan randomize çalışmadaki verilen kullanıldığı kesitsel çalışmada 6874 bireyin beslenme alışkanlıkları incelenmiştir. Çalışma sonuçlarına göre erkek ve eğitim seviyesi düşük bireylerin beslenmesinde daha yüksek oranda diyetin karbondioksit emisyonuna sahip olduğu belirlenmiştir. Çalışmanın bir diğer sonucu ise Akdeniz diyetine uyum sağlayan bireylerin daha düşük karbondioksit emisyonuna sahip olduğu bulunmuştur (163). Mevcut çalışmada ise eğitim durumları için Akdeniz diyetine göre SUS-FCQ ve alt boyutları skorları arasında istatistiksel olarak anlamlı farklılıklar elde edilmemiştir ($p>0,05$). (Tablo 4.37.).

6. SONUÇLAR ve ÖNERİLER

6.1. Sonuçlar

Sürdürülebilir besin seçimleri ile Akdeniz diyeti arasındaki uyum skorlarının arasındaki ilişkiyi araştırmayı amaçlayan, Türkiye’de yaşayan, okur-yazar olan 320 yetişkin birey üzerinde yürütülen çalışmada Sürdürülebilir Besin Seçimi Anketi’nin Türkçe geçerlilik ve güvenilirliği yapılmıştır. Çalışmanın sonuçları özetlenmiştir.

1. SUS-FCQ’nin KMO değerinin 0,932 olduğu bulunmuştur. Buna bağlı olarak faktör analizini gerçekleştirmek için örneklem büyüklüğünün çok yüksek düzeyde yeterli olduğu sonucuna ulaşılmıştır.

2. Faktör analizine veri yapısının uygunluğu ise Bartlett Küresellik testi ile analiz edilmiştir. Buna göre faktör analizi için veri seti uygundur ($X^2= 6992,997$; $p=0,000$).

3. Sürdürülebilir Besin Seçimi Anketi iki alt boyuttan oluştuğu belirlenmiştir. 1. Alt boyut “genel sürdürülebilirlik” 1, 2, 3, 4, 5, 6, 7, 8, 9, 10, 11, 12 ve 13. sorulardan oluşmaktadır. Genel Sürdürülebilirlik alt boyutu toplam varyansın %54,462’sini açıklamaktadır. Anketin diğer alt boyutu olan “yerellik ve mevsimsellik” ise 13, 14 ve 15. sorulardan oluşmaktadır. Yerel ve mevsimsellik alt boyutu toplam varyansın %21,505’ini açıklamaktadır.

4. SUS-FCQ’nun 0,961 Cronbach alfa güvenilirlik katsayısı ile çok yüksek düzeyde güvenilir olduğu saptanmıştır.

5. Genel sürdürülebilirlik alt boyutu, 0,971 Cronbach alfa güvenilirlik katsayısı ile çok yüksek düzeyde güvenilirdir. Yerel ve mevsimsellik alt boyutu ise 0,866 Cronbach alfa güvenilirlik katsayısı ile yüksek düzeyde güvenilir olduğu saptanmıştır.

6. Doğrulamalı Faktör analizi sonuçlarına göre anketin yapısal denklem model sonucu (Structural Equation Modeling Results) $p=0,000$ düzeyinde anlamlı olduğu, 16 maddeli anket yapısıyla ilişkili olduğu bulunmuştur.

7. Anketin uyum iyiliği indekslerine bakıldığında; RMSEA 0,080; GFI 0,904; AGFI 0,852; CFI 0,972; χ^2 ise 285,174 ($p=0,000$) değerleri ile mükemmel düzeyde olduğu tespit edilmiştir.

8. Bireylerin %78,4’ünün kadın ve %21,6’sının erkek olduğu tespit edilmiştir.

9. Bireylerin %60,9’u bekâr ve %39,1’i ise evlidir.

10. Bireylerin %12,5'i lise, %48,1'i lisans/önlisans ve %39,4'ü lisansüstü mezunudur.

11. Bireylerin %13,1'i öğrenci %48,1'i memur, %6,9'u işçi, %6,3'ü diyetisyen, %1,3'ü emekli, %4,7'sinin ev hanımı olduğu, %4,4'ünün serbest meslek sahibi olduğu, %13,8'inin özel sektörde çalıştığı %1,6'sının ise çalışmadığı belirlenmiştir.

12. Bireylerin yaş ortalaması $32,16 \pm 8,99$ yıl, boy uzunluğu ortalaması $1,67 \pm 0,08$ m, vücut ağırlığı ortalaması $66,41 \pm 14,77$ kg, bel çevresi ortalaması $78,46 \pm 13,97$ cm ve kalça çevresi ortalaması $98,95 \pm 12,67$ cm'dir.

13. Kadın bireylerin yaş ortalaması $32,07 \pm 9,07$ yıl, boy uzunluğu ortalaması $1,64 \pm 0,06$ m, vücut ağırlığı ortalaması $62,1 \pm 12,02$ kg, bel çevresi ortalaması $75,7 \pm 12,43$ cm ve kalça çevresi ortalaması $99,32 \pm 11,53$ cm olarak bulunmuştur. Erkek bireylerin yaş ortalaması $32,49 \pm 8,73$ yıl, boy uzunluğu ortalaması $1,77 \pm 0,07$ m, vücut ağırlığı ortalaması $82,09 \pm 13,18$ kg, bel çevresi ortalaması $88,51 \pm 14,74$ cm ve kalça çevresi ortalaması $97,58 \pm 16,18$ cm olarak saptanmıştır.

14. Tüm bireylerin %6,9'unun "zayıf", %57,8'inin "normal", %25,9'unun "hafif şişman" ve %9,4'ünün "şişman" olduğu görülmüştür. Kadınların %8,8'inin "zayıf", %62,2'sinin "normal", %21,1'inin "hafif şişman" ve %8'inin "şişman" olduğu belirlenmiştir. Erkeklerin ise %42'sinin "normal", %43,5'inin "hafif şişman" ve %14,5'inin "şişman" olduğu tespit edilmiştir.

15. Tüm bireylerin bel/kalça oranına göre %74,1'inin "normal" ve %25,9'unun "riskli" olduğu, kadınların %82,1'inin "normal" ve %17,9'unun "riskli" olduğu, erkeklerin ise %44,9'unun "normal" ve %55,1'inin "riskli" olduğu saptanmıştır.

16. Cinsiyet ile BKİ grupları arasında istatistiksel olarak anlamlı bir ilişki bulunmuştur ($p < 0,05$). Sonuçlar incelendiğinde kadınların çoğunlukla normal grubunda olduğu ve erkeklerin çoğunlukla normal ve hafif şişman gruplarında olduğu gözlenmiştir.

17. Medeni durum ile BKİ sınıflaması arasında istatistiksel olarak anlamlı bir ilişki bulunmuştur ($p < 0,05$). Bekar olan bireylerin çoğunlukla normal, evli olan bireylerin ise çoğunlukla normal ve hafif şişman sınıflamasında olduğu tespit edilmiştir.

18. Eğitim durumu ile BKİ sınıflaması arasında da istatistiksel olarak anlamlı bir ilişki bulunmuştur ($p < 0,05$). İlişkinin sebebi için gözlemler incelendiğinde lisans/

önlisans mezunu ve lisansüstü olan bireylerin çoğunlukla normal ve hafif şişman sınıflamasında olduğu saptanmıştır.

19. Meslek grupları ile BKİ sınıflaması arasında da istatistiksel olarak anlamlı bir ilişki bulunmuştur ($p<0,05$). Bu ilişki sebebi için gözlemler incelendiğinde öğrenci, memur ve özel sektör gruplarında yer alan bireylerin çoğunlukla normal ve hafif şişman sınıflamasına dahil olduğu gözlenmiştir.

20. Bireylerin BKİ sınıflamasına göre yağ (g), enerji (kkal) ve sodyum (mg) tüketimleri arasında istatistiksel olarak anlamlı bir fark bulunmuştur ($p<0,05$). Hafif şişman ve şişman bireylerin enerji ölçüm ortalamaları zayıf ve normal BKİ'li bireylerin enerji ölçüm ortalamalarından yüksektir. Şişman bireylerin yağ (g) tüketim ortalaması normal BKİ'li bireylerin yağ (g) ve sodyum (mg) tüketim ortalamasından yüksektir.

21. BKİ sınıflamasına göre CHO (g), CHO (%), protein (g), protein (%), yağ (%), lif (g), doymuş yağ (g), PUFA (g), kolesterol (mg), B1 vitamini (mg), B2 vitamini (mg), B6 vitamini (mg), A vitamini (mcg), E vitamini (mg), C vitamini (mg), folik asit (mg), fosfor (mg), kalsiyum (mg), potasyum (mg), magnezyum (mg), çinko (mg) ve demir (mg) tüketim ortalamaları arasında istatistiksel olarak anlamlı farklılıklar elde edilmemiştir ($p>0,05$).

22. Bireylerin günlük enerji alımları incelendiğinde kadınların TÜBER'e göre gereksinimlerinin kadınların $183,3 \pm 63,41$ 'ini erkeklerin ise $99,01 \pm 20,2$ 'sini karşıladığı görülmektedir. Günlük protein alımları incelendiğinde ise kadınların $105,98 \pm 31,45$ 'ini, erkeklerin ise $103,96 \pm 29,09$ 'unu karşıladığı görülmüştür. Kadınlar günlük B1 vitamini gereksinimlerinin $229,89 \pm 85,7$ 'sini karşılamışken erkekler $271,96 \pm 88,13$ 'ünü karşılamıştır. Günlük demir ihtiyaçlarına bakıldığında kadınlar $215,07 \pm 79,47$ 'sini erkekler ise $115,00 \pm 32,27$ 'sini karşılamıştır. Günlük C vitamini gereksinimleri incelendiğinde kadınların $105,02 \pm 82,09$ 'unu, erkeklerin ise $77,52 \pm 52,78$ 'ini karşıladığı görülmektedir.

23. Bireylerin süt ve süt ürünleri tüketimi $256,19 \pm 173,27$ g, kırmızı et tüketimi $46,47 \pm 65,80$ g, yağ tüketimi $30,94 \pm 18,73$ g, ekmek ve tahıl tüketimi ise $136,22 \pm 77,49$ g olarak belirlenmiştir. Meyve tüketimi $124,20 \pm 130,60$ g iken sebze tüketimi $224,56 \pm 160,26$ g'dır.

24. Çalışmaya dahil edilen bireylerin besin seçimlerini sırasıyla duyuşal çekicilik, doğal içerik ve uygunluk en fazla etkilediği bulunmuştur. Etik kaygı ise besin seçiminde en az öneme sahip olan faktör olarak belirlenmiştir.

25. FCQ sonuçlarına bakıldığında BKİ sınıflamasına göre duygu durum ve ağırlık kontrolü alt boyut skorları arasında istatistiksel olarak anlamlı bir fark bulunmuştur ($p<0,05$).

26. BKİ sınıflaması ile FCQ skoru arasında istatistiksel olarak anlamlı bir fark bulunmuştur ($p<0,05$).

27. Cinsiyetlere göre FCQ sağlık alt boyutu arasında istatistiksel olarak anlamlı bir fark bulunmuştur ($p<0,05$). Kadınların alt boyut skorları erkeklerin alt boyut skorlarından daha yüksek olduğu gözlenmiştir.

28. FCQ sonuçlarına göre eğitim durumu ile sağlık, doğal içerik ve ağırlık kontrolü alt boyutları arasında anlamlı bir fark bulunmuştur ($p<0,05$). Lisansüstü mezunu olan bireylerin alt boyut skorları lise mezunu olan bireylerin alt boyut skorlarından yüksektir.

29. Bireylerin TFEQ sonuçlarına bakıldığında bilinçli kısıtlama alt boyutu en yüksek, duyguşal yeme ise en düşük skora sahiptir.

30. TFEQ sonuçlarına bakıldığında BKİ sınıflamasına göre kontrolsüz yeme, duyguşal yeme ve bilinçli kısıtlama alt boyut skorları arasında istatistiksel olarak anlamlı bir fark tespit edilmiştir ($p<0,05$).

31. Bireylerin BKİ sınıflamasına göre TFEQ skorları arasında istatistiksel olarak anlamlı bir fark tespit edilmiştir ($p<0,05$).

32. Cinsiyetlere göre TFEQ ve alt boyut skorları arasında istatistiksel olarak anlamlı farklılıklar tespit edilmemiştir ($p>0,05$).

33. Bireylerin TFEQ sonuçlarına göre eğitim durumlarına göre kontrolsüz yeme alt boyut skorları arasında istatistiksel olarak anlamlı bir fark bulunmuştur ($p<0,05$). Lise mezunu olan bireylerin alt boyut skorları lisansüstü ve önlisans/lisans mezunu olan bireylerin alt boyut skorlarından yüksektir.

34. Bireylerin TFEQ sonuçlarına göre eğitim durumlarına göre bilinçli kısıtlama alt boyut skorları arasında istatistiksel olarak anlamlı bir fark bulunmuştur ($p<0,05$). Lisansüstü mezunu olan bireylerin alt boyut skorları lise mezunu olan bireylerin alt boyut skorlarından yüksektir.

35. Bireylerin SUS-FCQ skoru $89,35 \pm 21,8$, genel sürdürülebilirlik alt boyutu skoru $74,03 \pm 18,82$, yerellik ve mevsimsellik alt skoru ise $15,33 \pm 4,9$ olarak bulunmuştur.

36. Bireylerin BKİ sınıflamasına göre genel sürdürülebilirlik alt boyut skorları arasında istatistiksel olarak anlamlı bir fark bulunmuştur ($p < 0,05$). Şişman grubunda bulunan bireylerin alt boyut skorları zayıf grubunda bulunan bireylerin alt boyut skorlarından daha yüksektir.

37. Bireylerin bel/kalça oranı ile yerellik ve mevsimsellik alt skoru arasında 0,129 korelasyon kat sayısı ile istatistiksel olarak anlamlı, pozitif yönlü ve çok düşük düzeyli bir ilişki saptanmıştır ($p < 0,05$). Aynı zamanda bel/kalça oranı ile SUS-FCQ skoru arasında 0,116 korelasyon kat sayısı ile istatistiksel olarak anlamlı, pozitif yönlü ve çok düşük düzeyli bir ilişki saptanmıştır ($p < 0,05$).

38. Cinsiyetlere göre genel sürdürülebilirlik ile yerellik ve mevsimsellik alt boyut skorları arasında istatistiksel olarak anlamlı bir fark bulunmuştur ($p < 0,05$). Kadınların alt boyut skorları erkeklerin alt boyut skorlarından daha yüksek olduğu tespit edilmiştir.

38. Cinsiyetlere göre SUS-FCQ skorları arasında istatistiksel olarak anlamlı bir fark saptanmıştır ($p < 0,05$). Kadınların anket skorları erkeklerin anket skorundan yüksek olduğu belirlenmiştir.

39. SUS-FCQ sonuçlarına göre eğitim seviyelerine göre genel sürdürülebilirlik alt boyut skorları arasında istatistiksel olarak anlamlı bir fark bulunmuştur ($p < 0,05$). Lisansüstü mezunu olan bireylerin alt boyut skorları lise mezunu olan bireylerin alt boyut skorlarından yüksektir.

40. Bireylerin MEDAS skoru $6,01 \pm 2,09$ olarak bulunmuştur.

41. Bireylerin BKİ sınıflamasına göre MEDAS skorları arasında istatistiksel olarak anlamlı bir fark saptanmamıştır ($p > 0,05$).

42. Akdeniz diyetine uyum ile BKİ sınıfları arasında istatistiksel olarak anlamlı bir ilişki bulunmamıştır ($p > 0,05$).

43. Cinsiyetlere göre MEDAS skoru arasında istatistiksel olarak anlamlı bir fark elde edilmiştir ($p < 0,05$). MEDAS skorlarına göre kadınların anket skorları erkeklerin anket skorlarından yüksektir.

44. MEDAS skorlarına göre eğitim durumlarına göre anket skorları arasında istatistiksel olarak anlamlı bir fark bulunmuştur ($p<0,05$). Lisansüstü ve önlisans/lisans mezunu olan bireylerin alt boyut skorları lise mezunu olan bireylerin alt boyut skorlarından yüksektir.

45. Akdeniz diyetine uyum ile eğitim seviyeleri arasında istatistiksel olarak anlamlı bir ilişki elde edilmemiştir ($p>0,05$).

46. Analizler sonucunda MEDAS skorlarına göre yerel ve mevsimsellik alt boyutu skorları arasında istatistiksel olarak anlamlı bir fark bulunmuştur ($p<0,05$). Sıkı bağlılık ile yetersiz bağlılık grupları arasında istatistiksel olarak anlamlı farklar bulunmuştur ($p=0,003$). Sıkı bağlılık grubunun skorları yetersiz bağlılık grubunun skorlarından yüksektir.

47. MEDAS skorlarına göre genel sürdürülebilirlik alt boyutu ve anket skorları istatistiksel olarak anlamlı farklar saptanmamıştır ($p>0,05$).

48. SUS-FCQ alt boyutlarından genel sürdürülebilirlik alt boyutu ile MEDAS arasında istatistiksel olarak anlamlı, pozitif yönlü ve çok düşük düzeyli bir ilişki bulunmuştur ($p<0,05$). SUS-FCQ alt boyutlarından yerel ve mevsimsellik alt boyutu ile MEDAS arasında istatistiksel olarak anlamlı, pozitif yönlü ve çok düşük düzeyli bir ilişki elde edilmiştir ($p<0,05$).

49. SUS-FCQ ile MEDAS skorları arasında istatistiksel olarak anlamlı, pozitif yönlü ve çok düşük düzeyli bir ilişki bulunmuştur ($p<0,05$).

50. Şişman BKİ sınıflamasında bulunan bireylerde genel sürdürülebilirlik alt boyutu ve SUS-FCQ skoru ile MEDAS skoru arasında istatistiksel olarak anlamlı, pozitif yönlü ve orta düzeyli bir ilişki bulunmuştur ($p<0,05$).

51. Cinsiyetler için Akdeniz diyetine uyuma göre SUS-FCQ ve alt boyutları skorları arasında istatistiksel olarak anlamlı farklılıklar elde edilmemiştir ($p>0,05$).

52. Kadınlarda yerel ve mevsimsellik alt boyutu ve SUS-FCQ ile MEDAS skorları arasında istatistiksel olarak anlamlı, pozitif yönlü ve çok düşük düzeyli bir ilişki bulunmuştur ($p<0,05$).

53. Erkek bireylerde SUS-FCQ ile MEDAS skorları arasında istatistiksel olarak anlamlı, pozitif yönlü ve orta düzeyli bir ilişki bulunmuştur ($p<0,05$).

54. Eğitim durumları için Akdeniz diyetine göre SUS-FCQ ve alt boyutları skorları arasında istatistiksel olarak anlamlı farklılıklar elde edilmemiştir ($p>0,05$).

55. Önlisans/Lisans mezunu bireyler için yerel ve mevsimsellik alt boyutu ve SUS-FCQ ve alt boyutları ile MEDAS arasındaki istatistiksel olarak anlamlı, pozitif yönlü ve zayıf düzeyli ilişkiler belirlenmiştir ($p<0,05$).

56. Bireylerin SUS-FCQ genel sürdürülebilir alt boyutu skoru ile FCQ etik kaygı alt boyutları arasında istatistiksel olarak anlamlı, pozitif yönlü ve çok düşük düzeyli ilişkiler belirlenmiştir ($p<0,05$).

57. Bireylerin SUS-FCQ ve genel sürdürülebilir alt boyutu skorları ile FCQ sağlık alt boyutları arasında istatistiksel olarak anlamlı, pozitif yönlü ve orta düzeyli ilişkiler belirlenmiştir ($p<0,05$).

58. Bireylerin SUS-FCQ ve genel sürdürülebilir alt boyutu skorları ile FCQ doğal içerik alt boyutları arasında istatistiksel olarak anlamlı, pozitif yönlü ve orta düzeyli ilişkiler belirlenmiştir ($p<0,05$).

59. Bireylerin SUS-FCQ ve genel sürdürülebilir alt boyutu skorları ile TFEQ kontrolsüz yeme alt boyutları arasında istatistiksel olarak anlamlı, negatif yönlü ve çok düşük düzeyli ilişkiler belirlenmiştir ($p<0,05$).

60. Bireylerin MEDAS skorları ile süt ve süt ürünleri, meyve, sebze tüketimi arasında istatistiksel olarak anlamlı, pozitif yönlü ve çok düşük düzeyli ilişkiler belirlenmiştir ($p<0,05$).

61. Bireylerin MEDAS skorları ile yağlı/tatlı yiyecekleri tüketimi arasında istatistiksel olarak anlamlı, negatif yönlü ve düşük düzeyli ilişkiler belirlenmiştir ($p<0,05$).

61. Bireylerin SUS-FCQ skorları ile tükettikleri besin grupları arasında istatistiksel olarak anlamlı bir ilişki bulunamamıştır ($p>0,05$).

6.2. Öneriler

Sürdürülebilir beslenme dünyanın geleceğini etkilemesi sebebiyle son yıllarda daha çok ilgi gören bir alandır. Sürdürülebilir beslenmenin teşvik edilebilmesi için sürdürülebilir besin seçimlerinin altında yatan nedenlerin araştırılmasına ihtiyaç vardır.

1. Sürdürülebilir Besin Seçimi Anketi, literatürde sürdürülebilir besin seçimlerini ölçen ilk ölçek olma özelliğine sahiptir. Bireylerin besin seçimlerinin

sürdürülebilirliğinin ölçümü için daha etkin kullanılmalıdır. Böylece sürdürülebilir bir gelecek için çeşitli stratejilerin geliştirilmesinde rol oynayabilir.

2. Dünyanın geleceği için sürdürülebilir beslenmenin önemi topluma anlatılmalıdır. Bunun yanında mevcut çalışmada da desteklenen Akdeniz Diyetine uyumun Sürdürülebilir besin seçimlerini pozitif yönde etkilemesi sebebiyle Akdeniz Diyetinin devlet politikası olarak halka anlatılması önemlidir. Bunun yanında Akdeniz Diyetinin en önemli özelliklerinden biri olan yerel ve mevsimsel beslenme desteklenmelidir. Hayvansal besinlerin azaltılması ve bitkisel besinlerin tüketiminin desteklenmesi adına halk bilinçlendirilmelidir.

3. Akdeniz Diyetine uyumun ve sürdürülebilir besin seçimleri skorlarının kadınlarda erkeklerle karşılaştırıldığında daha yüksek olması sebebiyle bu cinsiyetler arasındaki farkların azaltılması amaçlanmalıdır. Akdeniz Diyetinin ve sürdürülebilir besin seçimlerinin sağlığa ve çevreye olan yararları tüm halka daha etkin bir şekilde anlatılmalıdır.

4. Mevcut çalışmanın da desteklediği sonuçlara göre eğitim seviyesinin artması Akdeniz Diyetine uyumu arttırmakta olduğu için devlet politikalarında eğitime önem verilmelidir.

5. Türkiye'ye özgü sürdürülebilir beslenme rehberleri oluşturulmalı ve bu rehber toplum ile etkin bir şekilde paylaşılmalıdır.

6. Besin seçimlerinin daha sağlıklı, sürdürülebilir olması adına büyük görev üstlenen diyetisyenlerin bu konuda aktif rol oynamaları sağlanmalı, bu konuda iş alanı sağlanmalıdır.

7. Sürdürülebilir beslenme hakkında eğitim kurumlarında ders verilmelidir. Çocuklara çevre bilinci aşılanmalı ve sürdürülebilir besin seçimlerine teşvik edilmelidir. Böylece bilinçli tüketici oranı artacaktır.

7. KAYNAKÇA

1. Duckworth JJ, Randle M, MCGale LS, Jones A, Doherty B, Halford JCG, Et Al. Do Front-Of-Pack ‘Green Labels’ Increase Sustainable Food Choice And Willingness-To-Pay In U.K. Consumers? *Journal Of Cleaner Production*. 2022;371:133466.
2. Ran Y, Nilsson Lewis A, Dawkins E, Grah R, Vanhuyse F, Engström E, Et Al. Information As An Enabler Of Sustainable Food Choices: A Behavioural Approach To Understanding Consumer Decision-Making. *Sustainable Production And Consumption*. 2022;31:642-56.
3. Hoek AC, Malekpour S, Raven R, Court E, Byrne E. Towards Environmentally Sustainable Food Systems: Decision-Making Factors In Sustainable Food Production And Consumption. *Sustainable Production And Consumption*. 2021;26:610-26.
4. Benos T, Burkert M, Hüttl-Maack V, Petropoulou E. When Mindful Consumption Meets Short Food Supply Chains: Empirical Evidence On How Higher-Level Motivations Influence Consumers. *Sustainable Production And Consumption*. 2022;33:520-30.
5. Iris G, Abraham H, Doron K. Examination Of The Relationship Between Dietary Choice And Consumer Preferences For Sustainable Near-Food Products In Israel. *Journal Of Cleaner Production*. 2018;197:1148-58.
6. Lizin S, Rousseau S, Kessels R, Meulders M, Pepermans G, Speelman S, Et Al. The State Of The Art Of Discrete Choice Experiments In Food Research. *Food Quality And Preference*. 2022;102:104678.
7. Verain MCD, Snoek HM, Onwezen MC, Reinders MJ, Bouwman EP. Sustainable Food Choice Motives: The Development And Cross-Country Validation Of The Sustainable Food Choice Questionnaire (SUS-FCQ). *Food Quality And Preference*. 2021;93:104267.
8. Vos M, Deforche B, Van Kerckhove A, Michels N, Poelman M, Geuens M, Et Al. Determinants Of Healthy And Sustainable Food Choices In Parents With A Higher And Lower Socioeconomic Status: A Qualitative Study. *Appetite*. 2022;178:106180.
9. Holenweger G, Stöckli S, Brügger A. Carbon Footprint Labels Involving Traffic Lights Foster Sustainable Food Choices. *Food Quality And Preference*. 2023;106:104813.
10. Hoek AC, Pearson D, James SW, Lawrence MA, Friel S. Healthy And Environmentally Sustainable Food Choices: Consumer Responses To Point-Of-Purchase Actions. *Food Quality And Preference*. 2017;58:94-106.
11. Steele CC, Pirkle JRA, Davis IR, Kirkpatrick K. Dietary Effects On The Determinants Of Food Choice: Impulsive Choice, Discrimination, Incentive Motivation, Preference, And Liking In Male Rats. *Appetite*. 2019;136:160-72.
12. Blake CE, Frongillo EA, Warren AM, Constantinides SV, Rampalli KK, Bhandari S. Elaborating The Science Of Food Choice For Rapidly Changing Food Systems In Low-And Middle-Income Countries. *Global Food Security*. 2021;28:100503.
13. Yolcuoğlu İZ, Kızıltan G. Effect Of Nutrition Education On Diet Quality, Sustainable Nutrition And Eating Behaviors Among University Students. *Journal Of The American Nutrition Association*. 2022;41(7):713-9.

14. Aschemann-Witzel J. Consumer Perception And Trends About Health And Sustainability: Trade-Offs And Synergies Of Two Pivotal Issues. *Current Opinion In Food Science*. 2015;3:6-10.
15. Berry Em. Sustainable Food Systems And The Mediterranean Diet. *Nutrients*. 2019;11(9):2229.
16. Mattas K, Raptou E, Alayidi A, Yener G, Baourakis G. Assessing The Interlinkage Between Biodiversity And Diet Through The Mediterranean Diet Case. *Advances In Nutrition*. 2023.
17. Godos J, Grosso G, Ferri R, Caraci F, Lanza G, Al-Qahtani Wh, Et Al. Mediterranean Diet, Mental Health, Cognitive Status, Quality Of Life, And Successful Aging In Southern Italian Older Adults. *Experimental Gerontology*. 2023;175:112143.
18. Bekar C, Goktas Z. Validation Of The 14-Item Mediterranean Diet Adherence Screener. *Clinical Nutrition Espen*. 2023;53:238-43.
19. Gualtieri P, Marchetti M, Frank G, Cianci R, Bigioni G, Colica C, Et Al. Exploring The Sustainable Benefits Of Adherence To The Mediterranean Diet During The Covid-19 Pandemic In Italy. *Nutrients*. 2023;15(1):110.
20. Ensaff H. A Nudge In The Right Direction: The Role Of Food Choice Architecture In Changing Populations' Diets. *Proc Nutr Soc*. 2021;80(2):195-206.
21. Hielkema Mh, Onwezen Mc, Reinders Mj. Veg On The Menu? Differences In Menu Design Interventions To Increase Vegetarian Food Choice Between Meat-Reducers And Non-Reducers. *Food Quality And Preference*. 2022;102:104675.
22. Chen P-J, Antonelli M. Conceptual Models Of Food Choice: Influential Factors Related To Foods, Individual Differences, And Society. *Foods*. 2020;9(12):1898.
23. Monterrosa Ec, Frongillo Ea, Drewnowski A, De Pee S, Vandevijvere S. Sociocultural Influences On Food Choices And Implications For Sustainable Healthy Diets. *Food Nutr Bull*. 2020;41(2_Suppl):59s-73s.
24. Cabral D, Cunha Lm, Vaz De Almeida Md. Food Choice And Food Consumption Frequency Of Cape Verde Inhabitants. *Appetite*. 2019;139:26-34.
25. Oliveira L, Poínhos R, Vaz Almeida Md. Relating Food Choice Determinants With Sociodemographic Variables, Health Status And Nutritional Risk Among Community Living Older Adults. *Clinical Nutrition Espen*. 2022;51:397-403.
26. Karanja A, Ickowitz A, Stadlmayr B, McMullin S. Understanding Drivers Of Food Choice In Low- And Middle-Income Countries: A Systematic Mapping Study. *Global Food Security*. 2022;32:100615.
27. Shin J, Mattila As. When Organic Food Choices Shape Subsequent Food Choices: The Interplay Of Gender And Health Consciousness. *International Journal Of Hospitality Management*. 2019;76:94-101.
28. Boek S, Bianco-Simeral S, Chan K, Goto K. Gender And Race Are Significant Determinants Of Students' Food Choices On A College Campus. *Journal Of Nutrition Education And Behavior*. 2012;44(4):372-8.
29. Djekic I, Bartkiene E, Szűcs V, Tarcea M, Klarin I, Černelić-Bizjak M, Et Al. Cultural Dimensions Associated With Food Choice: A Survey Based Multi-Country Study. *International Journal Of Gastronomy And Food Science*. 2021;26:100414.
30. Lawrence W, Barker M. A Review Of Factors Affecting The Food Choices Of Disadvantaged Women: Workshop On 'Changing Nutrition Behaviour To Improve Maternal And Fetal Health'. *Proceedings Of The Nutrition Society*. 2009;68(2):189-94.

31. Ljubičić M, Sarić Mm, Klarin I, Rumbak I, Barić Ic, Ranilović J, Et Al. Motivation For Health Behaviour: A Predictor Of Adherence To Balanced And Healthy Food Across Different Coastal Mediterranean Countries. *Journal Of Functional Foods*. 2022;91:105018.
32. Barauskaite D, Gineikiene J, Fennis Bm, Auruskeviciene V, Yamaguchi M, Kondo N. Eating Healthy To Impress: How Conspicuous Consumption, Perceived Self-Control Motivation, And Descriptive Normative Influence Determine Functional Food Choices. *Appetite*. 2018;131:59-67.
33. Pula K, Parks Cd, Ross Cf. Regulatory Focus And Food Choice Motives. Prevention Orientation Associated With Mood, Convenience, And Familiarity. *Appetite*. 2014;78:15-22.
34. Pearcey Sm, Zhan Gq. A Comparative Study Of American And Chinese College Students' Motives For Food Choice. *Appetite*. 2018;123:325-33.
35. Gussow Jd, Clancy Kl. Dietary Guidelines For Sustainability. *Journal Of Nutrition Education*. 1986;18(1):1-5.
36. Torres Cr. Sustainable Diets And Biodiversity. *Future Of Food: Journal On Food, Agriculture And Society*. 2013;1(2):99-100.
37. Von Koerber K, Bader N, Leitzmann C. Wholesome Nutrition: An Example For A Sustainable Diet. *Proceedings Of The Nutrition Society*. 2017;76(1):34-41.
38. Bastian Ge, Buro D, Palmer-Keenan Dm. Recommendations For Integrating Evidence-Based, Sustainable Diet Information Into Nutrition Education. *Nutrients*. 2021;13(11):4170.
39. Guillaumie L, Boiral O, Baghdadli A, Mercille G. Integrating Sustainable Nutrition Into Health-Related Institutions: A Systematic Review Of The Literature. *Canadian Journal Of Public Health*. 2020;111(6):845-61.
40. Springmann M, Mason-D'croz D, Robinson S, Garnett T, Godfray Hc, Gollin D, Et Al. Global And Regional Health Effects Of Future Food Production Under Climate Change: A Modelling Study. *Lancet*. 2016;387(10031):1937-46.
41. Harrison Mr, Palma G, Buendia T, Bueno-Tarodo M, Quell D, Hachem F. A Scoping Review Of Indicators For Sustainable Healthy Diets. *Frontiers In Sustainable Food Systems*. 2022;5.
42. Conrad Z, Niles Mt, Neher Da, Roy Ed, Tichenor Ne, Jahns L. Relationship Between Food Waste, Diet Quality, And Environmental Sustainability. *Plos One*. 2018;13(4):E0195405.
43. Nelson Me, Hamm Mw, Hu Fb, Abrams Sa, Griffin Ts. Alignment Of Healthy Dietary Patterns And Environmental Sustainability: A Systematic Review. *Adv Nutr*. 2016;7(6):1005-25.
44. Llanaj E, Hanley-Cook Gt. Adherence To Healthy And Sustainable Diets Is Not Differentiated By Cost, But Rather Source Of Foods Among Young Adults In Albania. *Br J Nutr*. 2021;126(4):591-9.
45. Pereira Lm, Drimie S, Maciejewski K, Tonissen Pb, Biggs Ro. Food System Transformation: Integrating A Political-Economy And Social-Ecological Approach To Regime Shifts. *Int J Environ Res Public Health*. 2020;17(4).
46. Grech A, Howse E, Boylan S. A Scoping Review Of Policies Promoting And Supporting Sustainable Food Systems In The University Setting. *Nutrition Journal*. 2020;19(1):97.
47. Tagtow A, Robien K, Bergquist E, Bruening M, Dierks L, Hartman Be, Et Al. Academy Of Nutrition And Dietetics: Standards Of Professional Performance For

Registered Dietitian Nutritionists (Competent, Proficient, And Expert) In Sustainable, Resilient, And Healthy Food And Water Systems. *Journal Of The Academy Of Nutrition And Dietetics*. 2014;114(3):475-88.E24.

48. Filho Wl, Setti Aff, Azeiteiro Um, Lokupitiya E, Donkor Fk, Etim Nn, Et Al. An Overview Of The Interactions Between Food Production And Climate Change. *Sci Total Environ*. 2022;838(Pt 3):156438.

49. Macdiarmid Ji, Whybrow S. Nutrition From A Climate Change Perspective. *Proceedings Of The Nutrition Society*. 2019;78(3):380-7.

50. Frehner A, De Boer Ijm, Muller A, Van Zanten Hhe, Schader C. Consumer Strategies Towards A More Sustainable Food System: Insights From Switzerland. *Am J Clin Nutr*. 2022;115(4):1039-47.

51. Hampton Jo, Hyndman Th, Allen Bl, Fischer B. Animal Harms And Food Production: Informing Ethical Choices. *Animals (Basel)*. 2021;11(5).

52. Gifford Rd, Chen Aks. Why Aren't We Taking Action? Psychological Barriers To Climate-Positive Food Choices. *Climatic Change*. 2017;140(2):165-78.

53. Vanhonacker F, Van Loo Ej, Gellynck X, Verbeke W. Flemish Consumer Attitudes Towards More Sustainable Food Choices. *Appetite*. 2013;62:7-16.

54. Petersson T, Secondi L, Magnani A, Antonelli M, Dembska K, Valentini R, Et Al. A Multilevel Carbon And Water Footprint Dataset Of Food Commodities. *Sci Data*. 2021;8(1):127.

55. Alsaffar Aa. Sustainable Diets: The Interaction Between Food Industry, Nutrition, Health And The Environment. *Food Sci Technol Int*. 2016;22(2):102-11.

56. Clark Ma, Springmann M, Hill J, Tilman D. Multiple Health And Environmental Impacts Of Foods. *Proceedings Of The National Academy Of Sciences*. 2019;116(46):23357-62.

57. Willett W, Rockström J, Loken B, Springmann M, Lang T, Vermeulen S, Et Al. Food In The Anthropocene: The Eat–Lancet Commission On Healthy Diets From Sustainable Food Systems. *The Lancet*. 2019;393(10170):447-92.

58. Fresán U, Sabaté J. Vegetarian Diets: Planetary Health And Its Alignment With Human Health. *Adv Nutr*. 2019;10(Suppl_4):S380-S8.

59. Sabaté J, Sranacharoenpong K, Harwatt H, Wien M, Soret S. The Environmental Cost Of Protein Food Choices. *Public Health Nutrition*. 2015;18(11):2067-73.

60. Niles Mt, Ahuja R, Barker T, Esquivel J, Gutterman S, Heller Mc, Et Al. Climate Change Mitigation Beyond Agriculture: A Review Of Food System Opportunities And Implications. *Renewable Agriculture And Food Systems*. 2018;33(3):297-308.

61. De-Magistris T, Gracia A. Consumers' Willingness-To-Pay For Sustainable Food Products: The Case Of Organically And Locally Grown Almonds In Spain. *Journal Of Cleaner Production*. 2016;118:97-104.

62. Ridoutt Bg, Hendrie Ga, Noakes M. Dietary Strategies To Reduce Environmental Impact: A Critical Review Of The Evidence Base. *Advances In Nutrition*. 2017;8(6):933-46.

63. Joshi P, Visvanathan C. Sustainable Management Practices Of Food Waste In Asia: Technological And Policy Drivers. *J Environ Manage*. 2019;247:538-50.

64. Food Wastage Footprint: Impacts On Natural Resources: Summary Report: Food & Agriculture Organisation; 2013.

65. Waste&Resources Action Programme, Ventour L. The Food We Waste: Wrap; 2008.
66. Birney Ci, Franklin Kf, Davidson Ft, Webber Me. An Assessment Of Individual Foodprints Attributed To Diets And Food Waste In The United States. *Environmental Research Letters*. 2017;12(10):105008.
67. Secer A, Masotti M, Iori E, Vittuari M. Do Culture And Consciousness Matter? A Study On Motivational Drivers Of Household Food Waste Reduction In Turkey. *Sustainable Production And Consumption*. 2023;38:69-79.
68. Fanzo J, Davis C. Can Diets Be Healthy, Sustainable, And Equitable? *Current Obesity Reports*. 2019;8(4):495-503.
69. Rööf E, Karlsson H, Witthöft C, Sundberg C. Evaluating The Sustainability Of Diets—Combining Environmental And Nutritional Aspects. *Environmental Science & Policy*. 2015;47:157-66.
70. Frongillo Ea, Leroy Jl. Evaluation Of Complex Agriculture, Nutrition, And Health Interventions Leading To Sustainable Healthy Diets. *The Journal Of Nutrition*. 2021;151(7):1682-3.
71. Okur-Berberoglu E. The Evaluation Of Sustainable Diet Within ‘The Big Ward’ In Aotearoa, New Zealand: “Clean, Green And Fat New Zealand”*. *World Futures*. 2021.
72. Fink L, Strassner C, Ploeger A. Exploring External Factors Affecting The Intention-Behavior Gap When Trying To Adopt A Sustainable Diet: A Think Aloud Study. *Frontiers In Nutrition*. 2021;8.
73. Blanco-Murcia L, Gomati De La Vega I, Perdomo-Ortíz J, Rodríguez-Pinilla Jp. Towards Sustainable Food Consumption: Emerging Tensions Behind The Plate In A Colombian University Community. *Agroecology And Sustainable Food Systems*. 2022;46(5):758-88.
74. Vermeir I, Verbeke W. Sustainable Food Consumption: Exploring The Consumer “Attitude – Behavioral Intention” Gap. *Journal Of Agricultural And Environmental Ethics*. 2006;19(2):169-94.
75. Lubowiecki-Vikuk A, Dąbrowska A, Machnik A. Responsible Consumer And Lifestyle: Sustainability Insights. *Sustain Prod Consum*. 2021;25:91-101.
76. Faria Aa, Kang J. It's Not Just About The Food: Motivators Of Food Patterns And Their Link With Sustainable Food Neophobia. *Appetite*. 2022;174:106008.
77. Verain Mcd, Sijtsema Sj, Antonides G. Consumer Segmentation Based On Food-Category Attribute Importance: The Relation With Healthiness And Sustainability Perceptions. *Food Quality And Preference*. 2016;48:99-106.
78. Dowd K, Burke Kj. The Influence Of Ethical Values And Food Choice Motivations On Intentions To Purchase Sustainably Sourced Foods. *Appetite*. 2013;69:137-44.
79. Perry Bd, Robinson Tp, Grace Dc. Review: Animal Health And Sustainable Global Livestock Systems. *Animal*. 2018;12(8):1699-708.
80. Parkin Bl, Attwood S. Menu Design Approaches To Promote Sustainable Vegetarian Food Choices When Dining Out. *Journal Of Environmental Psychology*. 2022;79:101721.
81. Keeling L, Tunón H, Olmos Antillón G, Berg C, Jones M, Stuardo L, Et Al. Animal Welfare And The United Nations Sustainable Development Goals. *Front Vet Sci*. 2019;6:336.

82. Goldberg Am. Farm Animal Welfare And Human Health. *Curr Environ Health Rep.* 2016;3(3):313-21.
83. Trethewey E, Jackson M. Values And Cognitive Mechanisms: Comparing The Predictive Factors Of Australian Meat Intake. *Appetite.* 2019;142:104386.
84. Buller H, Blokhuis H, Jensen P, Keeling L. Towards Farm Animal Welfare And Sustainability. *Animals (Basel).* 2018;8(6).
85. Lund Tb, Mckeegan Def, Cribbin C, Sandøe P. Animal Ethics Profiling Of Vegetarians, Vegans And Meat-Eaters. *Anthrozoös.* 2016;29(1):89-106.
86. North M, Klas A, Ling M, Kothe E. A Qualitative Examination Of The Motivations Behind Vegan, Vegetarian, And Omnivore Diets In An Australian Population. *Appetite.* 2021;167:105614.
87. Kurz V. Nudging To Reduce Meat Consumption: Immediate And Persistent Effects Of An Intervention At A University Restaurant. *Journal Of Environmental Economics And Management.* 2018;90:317-41.
88. Singh A, Glińska-Neweś A. Modeling The Public Attitude Towards Organic Foods: A Big Data And Text Mining Approach. *Journal Of Big Data.* 2022;9(1):2.
89. Van Doorn J, Verhoef Pc. Drivers Of And Barriers To Organic Purchase Behavior. *Journal Of Retailing.* 2015;91(3):436-50.
90. Songa G, Slabbinck H, Vermeir I, Russo V. How Do Implicit/Explicit Attitudes And Emotional Reactions To Sustainable Logo Relate? A Neurophysiological Study. *Food Quality And Preference.* 2019;71:485-96.
91. Potter C, Pechey R, Cook B, Bateman P, Stewart C, Frie K, Et Al. Effects Of Environmental Impact And Nutrition Labelling On Food Purchasing: An Experimental Online Supermarket Study. *Appetite.* 2023;180:106312.
92. Hartmann C, Hieke S, Taper C, Siegrist M. European Consumer Healthiness Evaluation Of 'Free-From' Labelled Food Products. *Food Quality And Preference.* 2018;68:377-88.
93. Ribeiro-Duthie Ac, Gale F, Murphy-Gregory H. Fair Trade And Staple Foods: A Systematic Review. *J Clean Prod.* 2021;279:123586.
94. Grunert Kg, Hieke S, Wills J. Sustainability Labels On Food Products: Consumer Motivation, Understanding And Use. *Food Policy.* 2014;44:177-89.
95. Macdiarmid Ji. Seasonality And Dietary Requirements: Will Eating Seasonal Food Contribute To Health And Environmental Sustainability? *Proc Nutr Soc.* 2014;73(3):368-75.
96. Merlino Vm, Renna M, Nery J, Muresu A, Ricci A, Maggiolino A, Et Al. Are Local Dairy Products Better? Using Principal Component Analysis To Investigate Consumers' Perception Towards Quality, Sustainability, And Market Availability. *Animals (Basel).* 2022;12(11).
97. Domingo A, Charles Ka, Jacobs M, Brooker D, Hanning Rm. Indigenous Community Perspectives Of Food Security, Sustainable Food Systems And Strategies To Enhance Access To Local And Traditional Healthy Food For Partnering Williams Treaties First Nations (Ontario, Canada). *Int J Environ Res Public Health.* 2021;18(9).
98. Tonumaip'e'a D, Cammock R, Conn C. Food Havens Not Swamps: A Strength-Based Approach To Sustainable Food Environments. *Health Promot Int.* 2021;36(6):1795-805.
99. Bach-Faig A, Wickramasinghe K, Panadero N, Fàbregues S, Rippin H, Halloran A, Et Al. Consensus-Building Around The Conceptualisation And

Implementation Of Sustainable Healthy Diets: A Foundation For Policymakers. *Bmc Public Health*. 2022;22(1):1480.

100. Spiker MI, Knoblock-Hahn A, Brown K, Giddens J, Hege As, Sauer K, Et Al. Cultivating Sustainable, Resilient, And Healthy Food And Water Systems: A Nutrition-Focused Framework For Action. *Journal Of The Academy Of Nutrition And Dietetics*. 2020;120(6):1057-67.

101. Lawrence M, Friel S. *Healthy And Sustainable Food Systems*: Routledge; 2019.

102. Martinelli Ss, Cavalli Sb. Healthy And Sustainable Diet: A Narrative Review Of The Challenges And Perspectives. *Cien Saude Colet*. 2019;24(11):4251-62.

103. Vargas Am, De Moura Ap, Deliza R, Cunha Lm. The Role Of Local Seasonal Foods In Enhancing Sustainable Food Consumption: A Systematic Literature Review. *Foods*. 2021;10(9).

104. Mead Br, Christiansen P, Davies Jac, Falagán N, Kourmpetli S, Liu L, Et Al. Is Urban Growing Of Fruit And Vegetables Associated With Better Diet Quality And What Mediates This Relationship? Evidence From A Cross-Sectional Survey. *Appetite*. 2021;163:105218.

105. Barbour L, Bicknell E, Brimblecombe J, Carino S, Fairweather M, Lawrence M, Et Al. Dietitians Australia Position Statement On Healthy And Sustainable Diets. *Nutrition & Dietetics*. 2022;79(1):6-27.

106. Dernini S, Berry Em, Serra-Majem L, La Vecchia C, Capone R, Medina Fx, Et Al. Med Diet 4.0: The Mediterranean Diet With Four Sustainable Benefits. *Public Health Nutrition*. 2017;20(7):1322-30.

107. Santangelo C, Mandracchia F, Bondi D, Piccinelli R, Catasta G, Llauroadó E, Et Al. Traditional Dishes, Online Tools, And Public Engagement: A Feasible And Scalable Method To Evaluate Local Recipes On Nutritional Content, Sustainability, And Health Risks. Insight From Abruzzo, Italy. *Journal Of Food Composition And Analysis*. 2022;114:104797.

108. Hachem F, Vanham D, Moreno La. Territorial And Sustainable Healthy Diets. *Food And Nutrition Bulletin*. 2020;41:87s-103s.

109. Dominguez Lj, Di Bella G, Veronese N, Barbagallo M. Impact Of Mediterranean Diet On Chronic Non-Communicable Diseases And Longevity. *Nutrients*. 2021;13(6).

110. Serra-Majem L, Tomaino L, Dernini S, Berry Em, Lairon D, Ngo De La Cruz J, Et Al. Updating The Mediterranean Diet Pyramid Towards Sustainability: Focus On Environmental Concerns. *International Journal Of Environmental Research And Public Health*. 2020;17(23):8758.

111. T.C.Sağlık Bakanlığı. *Türkiye Beslenme Rehberi*. Ankara, T.C.Sağlık Bakanlığı; 2022.

112. Fresán U, Sabaté J. Vegetarian Diets: Planetary Health And Its Alignment With Human Health. *Advances In Nutrition*. 2019;10(Supplement_4):S380-S8.

113. Craig Wj, Mangels Ar. Position Of The American Dietetic Association: Vegetarian Diets. *J Am Diet Assoc*. 2009;109(7):1266-82.

114. Hess Jm. Modeling Dairy-Free Vegetarian And Vegan Usda Food Patterns For Nonpregnant, Nonlactating Adults. *The Journal Of Nutrition*. 2022;152(9):2097-108.

115. Seves Sm, Verkaik-Kloosterman J, Biesbroek S, Temme Eh. Are More Environmentally Sustainable Diets With Less Meat And Dairy Nutritionally Adequate? *Public Health Nutr*. 2017;20(11):2050-62.

116. Castañé S, Antón A. Assessment Of The Nutritional Quality And Environmental Impact Of Two Food Diets: A Mediterranean And A Vegan Diet. *Journal Of Cleaner Production*. 2017;167:929-37.
117. Meltzer HM, Brantsæter AL, Trolle E, Eneroth H, Fogelholm M, Ydersbond TA, Et Al. Environmental Sustainability Perspectives Of The Nordic Diet. *Nutrients*. 2019;11(9).
118. Berild A, Holven KB, Ulven SM. Recommended Nordic Diet And Risk Markers For Cardiovascular Disease. *Tidsskr Nor Laegeforen*. 2017;137(10):721-6.
119. Ulaszewska MM, Luzzani G, Pignatelli S, Capri E. Assessment Of Diet-Related GHG Emissions Using The Environmental Hourglass Approach For The Mediterranean And New Nordic Diets. *Science Of The Total Environment*. 2017;574:829-36.
120. Filippou CD, Tsioufis CP, Thomopoulos CG, Mihos CC, Dimitriadis KS, Sotiropoulou LI, Et Al. Dietary Approaches To Stop Hypertension (DASH) Diet And Blood Pressure Reduction In Adults With And Without Hypertension: A Systematic Review And Meta-Analysis Of Randomized Controlled Trials. *Adv Nutr*. 2020;11(5):1150-60.
121. Monsivais P, Scarborough P, Lloyd T, Mizdrak A, Luben R, Mulligan AA, Et Al. Greater Accordance With The Dietary Approaches To Stop Hypertension Dietary Pattern Is Associated With Lower Diet-Related Greenhouse Gas Production But Higher Dietary Costs In The United Kingdom. *The American Journal Of Clinical Nutrition*. 2015;102(1):138-45.
122. Maccallum RC, Widaman KF, Zhang S, Hong S. Sample Size In Factor Analysis. *Psychological Methods*. 1999;4:84-99.
123. World Health Organization. A Healthy Lifestyle - WHO Recommendations[Internet]: WHO; 2010 [Erişim Tarihi: 4 Ocak 2023]. Available From: <https://www.who.int/europe/news-room/fact-sheets/item/a-healthy-lifestyle---who-recommendations>.
124. Steptoe A, Pollard TM, Wardle J. Development Of A Measure Of The Motives Underlying The Selection Of Food: The Food Choice Questionnaire. *Appetite*. 1995;25(3):267-84.
125. Dikmen D, İnan-Eroğlu E, Göktaş Z, Barut-Uyar B, Karabulut E. Validation Of A Turkish Version Of The Food Choice Questionnaire. *Food Quality And Preference*. 2016;52:81-6.
126. Karlsson J, Persson L-O, Sjöström L, Sullivan M. Psychometric Properties And Factor Structure Of The Three-Factor Eating Questionnaire (TFEQ) In Obese Men And Women. Results From The Swedish Obese Subjects (SOS) Study. *International Journal Of Obesity*. 2000;24(12):1715-25.
127. Kırac D, Kaspar EÇ, Avcılar T, Çakır ÖK, Ulucan K, Kurtel H, Et Al. Obeziteyle İlişkili Beslenme Alışkanlıklarının Araştırılmasında Yeni Bir Yöntem “Üç Faktörlü Beslenme Anketi”. *Clinical And Experimental Health Sciences*. 2015;5(3):162-9.
128. Martínez-González MÁ, Corella D, Salas-Salvadó J, Ros E, Covas MI, Fiol M, Et Al. Cohort Profile: Design And Methods Of The PREDIMED Study. *International Journal Of Epidemiology*. 2012;41(2):377-85.
129. PEHLİVANOĞLU EFÖ, BALCIOĞLU H, ÜNLÜOĞLU İ. Akdeniz Diyeti Bağlılık Ölçeği'nin Türkçe'ye Uyarlanması Geçerlilik Ve Güvenilirliği. *Osmangazi Tıp Dergisi*. 2020;42(2):160-4.

130. Zander K, Hamm U. Consumer Preferences For Additional Ethical Attributes Of Organic Food. *Food Quality And Preference*. 2010;21(5):495-503.
131. Rakıcıoğlu N, Acar-Tek N, Ayaz A, Pekcan G. *Yemek Ve Besin Kataloğu-Ölçü Ve Miktarlar*. 4 Ed. Ankara: Ata Ofset Matbaacılık; 2014.
132. Merdol Kutluay T. *Toplu Beslenme Yapılan Kurumlar İçin Standart Yemek Tarifeleri*. 3 Ed. Ankara: Hatipoğlu Basım Ve Yayım San. Tic. Ltd. Şti.; 2003.
133. Çapık C, Gözümlü S, Aksayan S. *Kültürlerarası Ölçek Uyarlama Aşamaları, Dil Ve Kültür Uyarlaması: Güncellenmiş Rehber*. *Florence Nightingale Journal Of Nursing*. 2018;26(3):199-210.
134. World Health Organization. Obesity And Overweight[İnternet]: WHO; 2021 [Erişim Tarihi: 02 Ocak 2023]. Available From: <https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/obesity-and-overweight>.
135. World Health Organization. *Avrupa Obezite Raporu*. World Health Organization; 2022.
136. Türkiye İstatistik Kurumu. Nüfus Ve Konut Sayımı, 2021[İnternet]: TÜİK; 2022 [Erişim Tarihi: 22 Mayıs 2023]. Available From: <https://data.tuik.gov.tr/bulten/index?p=population-and-housing-census-2021-45866#:~:text=y%C3%bcksek%C3%b6%C4%9fretim%20mezunlar%C4%B1n%C4%B1n%20oran%C4%B1%20%17%2c6,oran%20%25'e%20y%C3%bckseldi>.
137. Markovina J, Stewart-Knox BJ, Rankin A, Gibney M, De Almeida MDV, Fischer A, Et Al. Food4Me Study: Validity And Reliability Of Food Choice Questionnaire In 9 European Countries. *Food Quality And Preference*. 2015;45:26-32.
138. Silva WR, Marôco J, Alvarenga MS, Campos JADB. What Are The Motives Underlying Brazilians' Food Choices? *Clinical Nutrition ESPEN*. 2021;46:S573.
139. Verbeke W, Perez-Cueto F, Pieniak Z. Nutritional Status, Self-Identification As A Traditional Food Consumer And Motives For Food Choice In Six European Countries. *British Food Journal*. 2013;115:1297-312.
140. Çelik F. *Tüketicilerin Besin Seçimi Ve Beden Kütle İndeksleri Arasındaki İlişkinin İncelenmesi [Yüksek Lisans Tezi]*. Ankara: Hacettepe Üniversitesi; 2018.
141. Robinson E, Jones A, Marty L. The Role Of Health-Based Food Choice Motives In Explaining The Relationship Between Lower Socioeconomic Position And Higher BMI In UK And US Adults. *International Journal Of Obesity*. 2022;46(10):1818-24.
142. Konttinen H, Halmesvaara O, Fogelholm M, Saarijärvi H, Nevalainen J, Erkkola M. Sociodemographic Differences In Motives For Food Selection: Results From The Locard Cross-Sectional Survey. *Int J Behav Nutr Phys Act*. 2021;18(1):71.
143. Lesdéma A, Fromentin G, Daudin J-J, Arlotti A, Vinoy S, Tome D, Et Al. Characterization Of The Three-Factor Eating Questionnaire Scores Of A Young French Cohort. *Appetite*. 2012;59(2):385-90.
144. De Medeiros ACQ, Yamamoto ME, Pedrosa LFC, Hutz CS. The Brazilian Version Of The Three-Factor Eating Questionnaire-R21: Psychometric Evaluation And Scoring Pattern. *Eating And Weight Disorders - Studies On Anorexia, Bulimia And Obesity*. 2017;22(1):169-75.
145. Chong MF-F, Ayob Mnim, Chong KJ, Tai ES, Khoo CM, Leow MK-S, Et Al. Psychometric Analysis Of An Eating Behaviour Questionnaire For An Overweight And Obese Chinese Population In Singapore. *Appetite*. 2016;101:119-24.
146. Shiozawa K, Mototani Y, Suita K, Ito A, Matsuo I, Hayakawa Y, Et Al. Gender Differences In Eating Behavior And Masticatory Performance: An Analysis Of The

Three-Factor-Eating Questionnaire And Its Association With Body Mass Index In Healthy Subjects. *Journal Of Oral Biosciences*. 2020;62(4):357-62.

147. Löffler A, Luck T, Then FS, Lupp M, Sikorski C, Kovacs P, Et Al. Age- And Gender-Specific Norms For The German Version Of The Three-Factor Eating-Questionnaire (TFEQ). *Appetite*. 2015;91:241-7.

148. Duarte PAS, Palmeira L, Pinto-Gouveia J. The Three-Factor Eating Questionnaire-R21: A Confirmatory Factor Analysis In A Portuguese Sample. *Eating And Weight Disorders - Studies On Anorexia, Bulimia And Obesity*. 2020;25(1):247-56.

149. Clonan A, Wilson P, Swift JA, Leibovici DG, Holdsworth M. Red And Processed Meat Consumption And Purchasing Behaviours And Attitudes: Impacts For Human Health, Animal Welfare And Environmental Sustainability. *Public Health Nutr*. 2015;18(13):2446-56.

150. Gerić M, Matković K, Gajski G, Rumbak I, Štancel P, Karlić R, Et Al. Adherence To Mediterranean Diet In Croatia: Lessons Learned Today For A Brighter Tomorrow. *Nutrients*. 2022;14(18).

151. Andrade V, Jorge R, García-Conesa MT, Philippou E, Massaro M, Chervenkov M, Et Al. Mediterranean Diet Adherence And Subjective Well-Being In A Sample Of Portuguese Adults. *Nutrients*. 2020;12(12).

152. Mantzourou M, Vadikolias K, Pavlidou E, Tryfonos C, Vasios G, Serdari A, Et Al. Mediterranean Diet Adherence Is Associated With Better Cognitive Status And Less Depressive Symptoms In A Greek Elderly Population. *Aging Clin Exp Res*. 2021;33(4):1033-40.

153. Shannon OM, Stephan BCM, Granic A, Lentjes M, Hayat S, Mulligan A, Et Al. Mediterranean Diet Adherence And Cognitive Function In Older UK Adults: The European Prospective Investigation Into Cancer And Nutrition–Norfolk (EPIC-Norfolk) Study. *The American Journal Of Clinical Nutrition*. 2019;110(4):938-48.

154. Mann D, Thornton L, Crawford D, Ball K. Australian Consumers' Views Towards An Environmentally Sustainable Eating Pattern. *Public Health Nutr*. 2018;21(14):2714-22.

155. Culliford A, Bradbury J. A Cross-Sectional Survey Of The Readiness Of Consumers To Adopt An Environmentally Sustainable Diet. *Nutr J*. 2020;19(1):138.

156. Allès B, Péneau S, Kesse-Guyot E, Baudry J, Hercberg S, Méjean C. Food Choice Motives Including Sustainability During Purchasing Are Associated With A Healthy Dietary Pattern In French Adults. *Nutr J*. 2017;16(1):58.

157. Kowalsky TO, Morilla Romero De La Osa R, Cerrillo I. Sustainable Diets As Tools To Harmonize The Health Of Individuals, Communities And The Planet: A Systematic Review. *Nutrients*. 2022;14(5).

158. Vinci G, Maddaloni L, Prencipe SA, Ruggeri M, Di Loreto MV. A Comparison Of The Mediterranean Diet And Current Food Patterns In Italy: A Life Cycle Thinking Approach For A Sustainable Consumption. *Int J Environ Res Public Health*. 2022;19(19).

159. Temme EH, Toxopeus IB, Kramer GF, Brosens MC, Drijvers JM, Tyszler M, Et Al. Greenhouse Gas Emission Of Diets In The Netherlands And Associations With Food, Energy And Macronutrient Intakes. *Public Health Nutr*. 2015;18(13):2433-45.

160. Van De Kamp ME, Seves SM, Temme EHM. Reducing GHG Emissions While Improving Diet Quality: Exploring The Potential Of Reduced Meat, Cheese And

Alcoholic And Soft Drinks Consumption At Specific Moments During The Day. BMC Public Health. 2018;18(1):264.

161. Curi-Quinto K, Unar-Munguía M, Rodríguez-Ramírez S, Rivera JA, Fanzo J, Willett W, Et Al. Sustainability Of Diets In Mexico: Diet Quality, Environmental Footprint, Diet Cost, And Sociodemographic Factors. Front Nutr. 2022;9:855793.

162. Baudry J, Pointereau P, Seconda L, Vidal R, Taupier-Letage B, Langevin B, Et Al. Improvement Of Diet Sustainability With Increased Level Of Organic Food In The Diet: Findings From The Bionutrinet Cohort. The American Journal Of Clinical Nutrition. 2019;109(4):1173-88.

163. García S, Bouzas C, Mateos D, Pastor R, Álvarez L, Rubín M, Et Al. Carbon Dioxide (CO₂) Emissions And Adherence To Mediterranean Diet In An Adult Population: The Mediterranean Diet Index As A Pollution Level Index. Environ Health. 2023;22(1):1.



8. EKLER

EK-1: Etik Kurul Onayı



T.C.
HACETTEPE ÜNİVERSİTESİ
Girişimsel Olmayan Klinik Araştırmalar Etik Kurulu

Sayı : 16969557 - 106

Konu :

ARAŞTIRMA PROJESİ DEĞERLENDİRME RAPORU

Toplantı Tarihi : 04 OCAK 2022 SALI
Toplantı No : 2022/01
Proje No : GO 21/1180 (Değerlendirme Tarihi: 02.11.2021)
Karar No : 2022/01-22

Üniversitemiz Sağlık Bilimleri Fakültesi Beslenme ve Diyetetik Bölümü öğretim üyelerinden Dr. Öğr. Üyesi Mehmet FİSUNOĞLU'nun sorumlu araştırmacı olduğu, Dyt. Buse Nur ÖZKAYA'nın yüksek lisans tezi olan, GO 21/1180 kayıt numaralı "*Yetişkin Bireylerde Sürdürülebilir Besin Seçimi ve Akdeniz Diyetine Uyumun Değerlendirilmesi*" başlıklı proje önerisi araştırmanın gerekçe, amaç, yaklaşım ve yöntemleri dikkate alınarak incelenmiş olup, 05 Ocak 2022 - 05 Haziran 2023 tarihleri arasında geçerli olmak üzere etik açıdan **uygun bulunmuştur**. Çalışma tamamlandığında sonuçlarını içeren bir rapor örneğinin Etik Kurulumuza gönderilmesi gerekmektedir.

1. Prof. Dr. G. Burça AYDIN,	(Başkan)	8. Doç. Dr. Hande Güney DENİZ,	(Üye)
2. Prof. Dr. M. Özgür UYANIK	(Üye)	9. Doç. Dr. Tolga YILDIRIM	(Üye)
3. Prof. Dr. Ayşe Kin İŞLER	(Üye)	10. Doç. Dr. Merve BATUK	(Üye)
4. Prof. Dr. Sibel PEHLİVAN	(Üye)	11. Doç. Dr. Gülten KOÇ	(Üye)
5. Doç. Dr. H. Tuna Çak ESEN	(Üye)	12. Dr. Öğr. Üyesi Müge DEMİR	(Üye)
6. Doç. Dr. Nüket Paksoy ERBAĞCI	(Üye)	13. Av. Buket ÇINAR	(Üye)
7. Doç. Dr. Betül Çelebi SALTİK			

EK-2: Aydınlatılmış Onam Formu**ANKET ARAŞTIRMALARI İÇİN AYDINLATILMIŞ ONAM FORMU**

Sevgili katılımcı,

Yetişkin Bireylerde Sürdürülebilir Besin Seçimi ve Akdeniz Diyetine Uyumun Değerlendirilmesi başlıklı bu araştırma, Hacettepe Üniversitesi Beslenme Bilimleri Anabilim Dalı tarafından yapılmaktadır. Araştırma Sürdürülebilir Besin Seçimi Anketi'nin ülkemize kazandırılması, sürdürülebilir besin seçimi ile Akdeniz diyetine uyum arasındaki ilişkinin değerlendirilmesi amacıyla planlanmıştır. Sizin yanıtlarınızdan elde edilecek sonuçlarla sürdürülebilir beslenme önerileri ve sağlığı geliştirme faaliyetleri planlanabilecektir. Bu nedenle soruların tümüne ve içtenlikle cevap vermeniz büyük önem taşımaktadır.

Araştırmaya katılmanız gönüllülük esasına dayalıdır. Bu form aracılığı ile elde edilecek bilgiler gizli kalacaktır ve sadece araştırma amacıyla (veya “bilimsel amaçlar için”) kullanılacaktır. Çalışmaya katılmamayı tercih edebilirsiniz veya anketi doldururken istemezseniz son verebilirsiniz.

Anket formuna adınızı ve soyadınızı yazmayınız.

Anketimiz 6 bölümden oluşmaktadır. 30 dakika zamanınızı alacak bu çalışmada yanıtlarınızı, soruların altında yer alan seçenekler arasından uygun olanı seçiniz. Birden fazla seçenek işaretleyebileceğiniz sorularda, size uygun gelen bütün seçenekleri işaretleyiniz.

Anketi yanıtladığınız için teşekkür ederiz.

Çalışma ile ilgili herhangi bir sorunuz olduğunda aşağıdaki kişiler ile iletişim kurabilirsiniz:

Sorumlu Araştırmacı

Doç. Dr. Mehmet FİSUNOĞLU

Hacettepe Üniversitesi Beslenme Bilimleri Anabilim Dalı

Araştırma Ekibi

Dyt. Buse Nur ÖZKAYA

Çalışmaya katılmayı kabul ediyorsanız aşağıdaki kutucuğu X ile işaretleyiniz ve devam ediniz.

☐

Kabul ediyorum.

EK-3: Anket Formu**Anket no:****Tarih:****HACETTEPE ÜNİVERSİTESİ
BESLENME ve DİYETETİK BÖLÜMÜ****YETİŞKİN BİREYLERDE SÜRDÜRÜLEBİLİR BESİN SEÇİMİ
VE AKDENİZ DİYETİNE UYUMUN DEĞERLENDİRİLMESİ****I.Genel Bilgiler**

- 1) Doğum Tarihi: 2) Yaş:
- 2) Cinsiyet: 1. Erkek 2. Kadın
- 3) Medeni Durumu: 1. Bekar 2. Evli
- 4) Eğitim Durumu: 1.Okur-yazar değil 2.İlkokul-Ortaokul Mezunu
3. Lise Mezunu 4.Lisans/Önlisans Mezunu
5.Lisansüstü
- 5) Meslek: 1. Öğrenci 2. Serbest meslek 3. Memur
4.İşçi
5. Emekli 6. Ev hanımı 7.Diğer.....

6)Antropometrik Ölçümler

Boy:....cm	Ağırlık:....kg
Beden Kütle İndeksi: (kg/m ²)	Bel Çevresi:....cm
Kalça Çevresi:....cm	Bel/Kalça Oranı:....

II.Besin Seçimi Testi

Lütfen her bir soruyu dikkatle okuyunuz ve size uygun olan kutucuğa ‘X’ işareti koyunuz.

Herhangi bir günde yediğim besinle ilgili benim için önemli olan;	Çok önemli değil	Biraz önemli	Orta derecede önemli	Çok önemli
1. ...kolay hazırlanmasıdır				
2. ...katkı maddesi içermemesidir				
3. ...kalorisinin düşük olmasıdır				
4. ...tadının iyi olmasıdır				
5. ...doğal bileşenler içermesidir				
6. ...pahalı olmamasıdır				
7. ...yağ içeriğinin düşük olmasıdır				
8. ...bildiğim bir besin olmasıdır				
9. ...yüksek posalı olmasıdır				
10. ...besin değerinin yüksek olmasıdır				
11. ...süpermarketlerden ve dükkanlardan kolayca ulaşılabilir olmasıdır				
12. ...parasına değmesidir.				
13. ...beni neşelendirmesidir				
14. ...güzel kokmasıdır				
15. ...çok kolay pişirilebiliyor olmasıdır				
16. ...stresle baş etmeme yardımcı olmasıdır				
17. ...vücut ağırlığımı korumaya yardımcı olmasıdır				
18. ...memnun edici dokusunun olmasıdır				
19. ...çevre dostu bir şekilde paketlenmiş olmasıdır				
20. ...politik olarak onayladığım ülkelerden gelmiş olmasıdır				
21. ...çocukken yediğim besinlere benziyor olmasıdır				

22. ...vitamin ve mineralce zengin olmasıdır				
23. ...yapay bileşen içermemiş olmasıdır				
24. ...beni uyanık ve alert durumda tutmasıdır				
25. ...güzel gözükmesidir				
26. ...rahatlamama yardımcı olmasıdır				
27. ...yüksek protein içermesidir				
28. ...hazırlamak için zaman almamasıdır				
29. ...beni sağlıklı tutmasıdır				
30. ...deri/diş/saç/tırnak vb iyi gelmesidir				
31. ...iyi hissetmemi sağlamasıdır				
32. ...orijin ülkesinin açık bir biçimde belirtilmiş olmasıdır				
33. ...genellikle yediğim besin olmasıdır				
34. ...hayatla başa çıkmama yardımcı olmasıdır				
35. ...yaşadığım veya çalıştığım yere yakın yerlerden kolaylıkla alınmasıdır.				
36. ...ucuz olmasıdır				

III.Üç Faktörlü Beslenme Anketi (TFEQ- 18)

1. Yeni yemek yemiş olsam bile, pişen güzel bir et kokusu aldığımda kendimi yememek için zor tutuyorum. ☐ Kesinlikle Yanlış ☐ Çoğunlukla Yanlış ☐ Çoğunlukla Doğru ☐ Kesinlikle Doğru	10. Yalnızlık hissettiğimde, kendimi yemek yerken buluyorum. ☐ Kesinlikle Yanlış ☐ Çoğunlukla Yanlış ☐ Çoğunlukla Doğru ☐ Kesinlikle Doğru
2. Kilomu kontrol altına tutmak için küçük porsiyon yemeye çalışırım. ☐ Kesinlikle Yanlış ☐ Çoğunlukla Yanlış ☐ Çoğunlukla Doğru ☐ Kesinlikle Doğru	11. Öğünlerde kilo almamak için kendimi bilinçli bir şekilde durduruyorum. ☐ Kesinlikle Yanlış ☐ Çoğunlukla Yanlış ☐ Çoğunlukla Doğru ☐ Kesinlikle Doğru
3. Huzursuz ve endişeli olduğumda, kendimi yemek yerken buluyorum. ☐ Kesinlikle Yanlış ☐ Çoğunlukla Yanlış ☐ Çoğunlukla Doğru ☐ Kesinlikle Doğru	12. Bazı yiyecekler kilo almama neden olduğu için onları yemem. ☐ Kesinlikle Yanlış ☐ Çoğunlukla Yanlış ☐ Çoğunlukla Doğru ☐ Kesinlikle Doğru
4. Bazen yemek yemeye başladığımda, duramayacakmışım gibi geliyor. ☐ Kesinlikle Yanlış ☐ Çoğunlukla Yanlış ☐ Çoğunlukla Doğru ☐ Kesinlikle Doğru	13. Her zaman yemek yiyecek kadar açım. ☐ Kesinlikle Yanlış ☐ Çoğunlukla Yanlış ☐ Çoğunlukla Doğru ☐ Kesinlikle Doğru
5. Yemek yiyen bir kişi ile birlikte olmak çoğunlukla yiyecek kadar kendimi aç hissetmemeden oluyor. ☐ Kesinlikle Yanlış ☐ Çoğunlukla Yanlış ☐ Çoğunlukla Doğru ☐ Kesinlikle Doğru	14. Ne kadar sıklıkla kendinizi aç hissediyorsunuz? ☐ Sadece yemek öğünlerinde ☐ Bazen öğünler arasında ☐ Sıklıkla öğünler arasında ☐ Neredeyse her zaman
6. Üzgün olduğum zamanlarda sıklıkla çok fazla yemek yerim. ☐ Kesinlikle Yanlış ☐ Çoğunlukla Yanlış ☐ Çoğunlukla Doğru ☐ Kesinlikle Doğru	15. Yemeyi sevdiğiniz yiyecekleri satın almaktan kendinizi ne kadar sıklıkla durdurabiliyorsunuz? ☐ Neredeyse hiç ☐ Nadiren ☐ Çoğunlukla ☐ Hemen hemen her zaman
7. Lezzetli olan bir yiyecek gördüğümde o kadar acıkırım ki o an yemem gerekir. ☐ Kesinlikle Yanlış ☐ Çoğunlukla Yanlış ☐ Çoğunlukla Doğru ☐ Kesinlikle Doğru	16. İsteddiğinizden daha az yemek yemeyi ne kadar ölçüde başarabiliyorsunuz? ☐ Hiç başaramıyorum ☐ Bazen başarıyorum ☐ Arada sırada başarıyorum ☐ Çoğunlukla başarıyorum
8. O kadar çok acıkıyorum ki doymak bilmiyorum. ☐ Kesinlikle Yanlış ☐ Çoğunlukla Yanlış ☐ Çoğunlukla Doğru ☐ Kesinlikle Doğru	17. Aç olmadığınız halde aşırı miktarda yemeye devam eder misiniz? ☐ Asla ☐ Ender olarak ☐ Bazen ☐ En az haftada bir kere
9. Her zaman o kadar açım ki tabağımdaki yemeği bitirmeden önce yemek yemeyi durdurmam benim için çok zor. ☐ Kesinlikle Yanlış ☐ Çoğunlukla Yanlış ☐ Çoğunlukla Doğru ☐ Kesinlikle Doğru	18. Kendinize 1 ile 8 arasında bir puan verirsiniz kaç puan verirsiniz? ("1" istediğiniz zaman istediğinizi yemeyi yani yemekte herhangi bir kısıtlama yapmamanızı ifade ederken; "8" bilinçli olarak yemek yemeyi reddetmeyi ifade eder). ☐ 1-2 puan ☐ 3-4 puan ☐ 5-6 puan ☐ 7-8 puan

IV.Sürdürülebilir Besin Seçimi Anketi

1(Kesinlikle Katılmıyorum) 2(Oldukça Katılmıyorum) 3(Biraz Katılmıyorum)
4(Kararsızım) 5(Biraz Katılıyorum) 6(Oldukça Katılıyorum) 7(Kesinlikle Katılıyorum)

Herhangi bir günde yediğim besinle ilgili benim için önemli olan;	1	2	3	4	5	6	7
Genel Sürdürülebilirlik							
<i>Hayran Refahı;</i>							
1	Üretim aşamasında hayvanların acı çekmemesidir.						
2	Hayvan dostu olarak üretilmesidir.						
3	Hayvan haklarına saygı gösterilerek üretilmesidir.						
4	Hayvanlar için yeterli alan bırakılarak üretilmesidir.						
5	Serbest gezen hayvanın bir ürünü olmasıdır.						
<i>Etik Kaygı;</i>							
6	Sömürü olmadan üretilmesidir.						
7	Çocuk işçiliği olmadan üretilmesidir.						
8	Ticaretin adil bir yoldan yapılmasıdır.						
<i>Çevresel Refah</i>							
9	Çevre dostu bir şekilde hazırlanmasıdır.						
10	Çevre dostu olarak üretilmesidir.						
11	Doğanın dengesini bozmadan üretilmesidir.						
12	Minimum CO ₂ emisyonuyla üretilmesidir.						
13	Çevre dostu bir şekilde paketlenmesidir.						
<i>Yerel ve Mevsimsel</i>							
14	Yerel/bölgesel bir ürün olmasıdır.						
15	Mevsimsel bir ürün olmasıdır.						
16	Yakından gelmesidir (kısa transfer mesafesi)						

V.Akdeniz Diyeti Uyum Ölçeği

Sorular	Puanlama ölçütü	Puan (1 puan)	Yanıt
1. Mutfağınızda yağ olarak daha çok zeytinyağı mı kullanırsınız?	Evet		
2. Zeytinyağını günde ne kadar kullanıyorsunuz? (kızartma, salata, ev dışı yenen yemekler vs. dâhil)	≥ 4 (Yemek kaşığı)		
3. Günde kaç porsiyon sebze tüketiyorsunuz? (1 porsiyon: 200g yeşil yapraklı sebze, 150g diğer sebzeler)	≥ 2 (≥ 1 porsiyon çiğ veya salata olarak)		
4. Günde kaç porsiyon meyve tüketiyorsunuz? (1 porsiyon= 150g taze meyve, 30g kuru meyve, 100ml taze sıkılmış meyve suyu)	≥ 3		
5. Günde kaç porsiyon kırmızı et, kıyma veya et ürünü (sosis, sucuk, salam vb) tüketiyorsunuz? (1 porsiyon=100g)	< 1		
6. Günde kaç porsiyon tereyağ, margarin veya krema tüketiyorsunuz? (1 porsiyon=12g)	< 1		
7. Günde kaç adet şekerli ve/veya gazlı içecek tüketiyorsunuz?	< 1		
8. Şarap tüketiyor musunuz? Evet ise, haftada ne kadar şarap tüketiyorsunuz?	≥ 7 kadeh		
9. Haftada kaç porsiyon kurubaklagil tüketiyorsunuz? (1 porsiyon:60g)	≥ 3		
10. Haftada kaç porsiyon balık veya deniz ürünleri tüketiyorsunuz? (1 porsiyon= 150g balık veya 200g deniz ürünleri)	≥ 3		
11. Haftada kaç kez ticari tatlı veya pastane ürünleri tüketiyorsunuz? (poğaça, bisküvi, kek vb.)	< 3		
12. Bir haftada kaç porsiyon yağlı tohum (fıstık dâhil) tüketiyorsunuz? (1 porsiyon=30g)	≥ 1		
13. Kırmızı et, kıyma veya sucuk yerine tavuk veya hindi eti tercih eder misiniz?	Evet		
14. Bir haftada kaç kez zeytinyağında pişirilmiş domates, soğan veya sarımsak ile lezzetlendirilmiş makarna, pilav, sebze yemeği veya diğer yemekleri tüketiyorsunuz?	≥ 2		

VI. 24 Saatlik Besin Tüketim Kaydı

<u>Öğünler</u>	<u>Besinler</u>	<u>İçindekiler</u>	<u>Ölçü</u>	<u>Miktar</u>
<i>Sabah</i> <i>Saat:</i>				
<i>Kuşluk</i> <i>Saat:</i>				
<i>Öğle</i> <i>Saat:</i>				
<i>İkindi</i> <i>Saat:</i>				
<i>Akşam</i> <i>Saat:</i>				
<i>Gece</i> <i>Saat:</i>				

Tüketilen su miktarı: su bardağı

Tüketilen su miktarı: ml

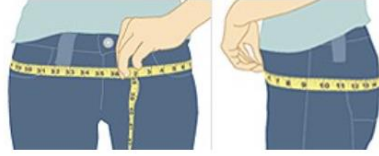
EK-4: Bel ve Kalça Çevresi Ölçümlerine Dair Görseller

Bel Çevresi(cm)(Son kaburga kemiği ile kalça kemiğinin en üst kısmının ortasından mezuranın * tam bir tur sarılması ile ölçülür)



Kısa yanıt metni

Kalça Çevresi(cm)(Kalçanın en geniş kısmından ölçülür) *



Kısa yanıt metni

EK-5: Sürdürülebilir Besin Seçimi Anketi'nin Validasyon İzni



Onwezen, Marleen

Alici: ben

Ha,

Sounds interesting. Best of luck with your research, perfectly fine to use the scale with proper citation. The use of the questionnaire is stated in the paper.

Best of luck,
Marleen

...

17 Ağustos Sal 10:34



Ek-6: Orjinallik Raporu

BuseNurOzkaya-YLTezSon

ORIGINALITY REPORT

19%

SIMILARITY INDEX

19%

INTERNET SOURCES

9%

PUBLICATIONS

%

STUDENT PAPERS

PRIMARY SOURCES

1

acikbilim.yok.gov.tr

Internet Source

4%

2

acikerisim.baskent.edu.tr

Internet Source

2%

3

adudspace.adu.edu.tr:8080

Internet Source

1%

4

earsiv.odu.edu.tr:8080

Internet Source

1%

5

earsiv.odu.edu.tr

Internet Source

1%

6

dspace.gazi.edu.tr

Internet Source

1%

7

i-rep.emu.edu.tr:8080

Internet Source

1%

8

www.openaccess.hacettepe.edu.tr:8080

Internet Source

1%

9

hdl.handle.net

Internet Source

1%



Digital Receipt

This receipt acknowledges that Turnitin received your paper. Below you will find the receipt information regarding your submission.

The first page of your submissions is displayed below.

Submission author: Buse Nur Ozkaya
Assignment title: Buse Nur Ozkaya- YLTez
Submission title: BuseNurOzkaya-YLTezSon
File name: BuseO_zkaya-YLTezSinavSonras_-MFTurnitin.docx
File size: 590.61K
Page count: 91
Word count: 20,404
Character count: 135,292
Submission date: 02-Jul-2023 03:55PM (UTC+0300)
Submission ID: 2125428137



9. ÖZGEÇMİŞ

Buse Nur Özkaya

