

Beslenme ve gıda okuryazarlığı

Doç. Dr. Indrani Kalkan



Doktorasını 2007 yılında Hacettepe Üniversitesi Beslenme ve Diyetetik Bölümünde tamamladı. Son 15 yıldır farklı vakıf üniversitelerinde öğretim üyesi olarak görev yaptı. Çocuk ve yetişkinlerde beslenme eğitimi ve farkındalığı konusunda çalışmalar yürüttü. 2020 yılında Doçent unvanını aldı. 2021 yılından bu yana İstanbul Medipol Üniversitesi Beslenme ve Diyetetik Bölümünde öğretim üyesi olarak çalışmaktadır.

Kalp ve damar hastalıkları, diyabet, bazı kanser türler ve obezite gibi kronik hastalıklar, küresel mortalite ve morbiditeden sorumlu olarak, dünyada önemli halk sağlığı sorunlarına sebep olmaya devam etmektedir. Tütün kullanımı, yetersiz ve dengesiz beslenme alışkanlıkları, sedanter yaşam tarzı, artan alkol kullanımı, ilgili risk faktörlerinden bazılarıdır (1). Kronik hastalıkların önlenmesi adına beslenme ve yaşam tarzı değiştirilmelidir. Beslenme alışkanlıklarının değiştirilmesini destekleyen faktörler arasında farkındalık oluşturma ve bu konuda bilginin artırılması yer almaktadır. Bu bağlamda öne çıkan yeni yaklaşımlardan biri beslenme ve gıda okuryazarlığının artırılmasıdır. Beslenme okuryazarlığı kişilerin temel beslenme kavram ve bilgilerini edinme, anlama ve özümseme becerisine ne ölçüde sahip olduklarını göstermekler birlikte bireylerin besin, besin ögesi, besin grupları ve beslenme ile ilişkili kavramları bilmeleri, değerlendirebilmeleri ve eleştirebilmeleri, besin seçiminde ve tüketiminde sağlıklı, doğru kararlar vererek hayata geçirmeleri bakımından önem taşımaktadır (2). Gıda okuryazarlığı ise, temel olarak gıdanın doğasını, içeriğini ve önemini anlama, gıda hakkında bilgi edinme, işleme, değerlendirme ve ona göre uygulamaya geçme yeteneği olarak ifade edilmektedir (3). Beslenme ve gıda okuryazarlığının geliştirilmesine yönelik çabalar, yeterli ve dengeli beslenilmediğinde oluşabilecek hastalıkların

önlenmesi ve yönetilmesine yönelik stratejilerde ortak risk faktörleriyle mücadele eden girişimler arasında önemli görevlere sahiptir (4).

Beslenme ve Gıda Okuryazarlığının Amacı

Beslenme ve gıda okuryazarı olan birey, gıda ve beslenme ile ilişkili kavramları, besin ögesi, besin grupları, beslenme ile ilişkili hastalıkların anlamlarını bilir; besin etiketi, besin tabağı, besin piramidi gibi ifadeleri doğru biçimde yorumlayabilir. Bunun yanı sıra, gıda üretim ve tüketim sistemlerinin biyolojik ve sosyal etmenler ile ilişkisi hakkında farkındalık yaratabilir. Gıda ürünleri ile ilgili ticari içerikli mesajların farkına varabilirler (5). Bu tanımlamalardan görülebileceği üzere, beslenme ve gıda okuryazarlığı ile çeşitli amaçlara ulaşılması hedeflenmektedir (4, 6, 7).

Beslenme ve gıda okuryazarlığının amaçları şu şekilde özetlenebilir (2, 4, 5):

- Geleneksel, kültürel ve ekolojik perspektiften beslenmenin farklı boyutlarını değerlendirebilmek
- Sağlıklı beslenmeye yönelik bilgi, ilgi ve motivasyonu artırarak sağlıklı besin seçebilmek ve besin etiketlerindeki besin içeriği bilgilerini anlayıp kullanabilmek

- Beslenme ve gıda ile ilgili doğru bilgilere ulaşabilmek ve etkili bir şekilde kullanmak ve buna ilişkin olarak besinler ile ilgili medyadaki ticari içerikli mesajları değerlendirebilmek
- Sağlıklı beslenmeye ilişkin davranışlarını sürdürebilmek ve bulunduğu çevrede bu konuya ilişkin farkındalık oluşturabilmek
- Sağlıklı ve sürdürülebilir gıda ve beslenme sisteminin işleyişini kavrayabilmek; ayrıca sağlıklı yiyeceklerin hazırlanması ve saklanması ile ilgili becerileri kazanmak
- Beslenme eğitiminin kalitesini artırmak, yaygınlaştırmak ve beslenme rehberlerindeki yazılı ve görsel mesajları anlayıp yorumlayabilmek
- Konu ile ilgili bilimsel yayınları eleştirel ve kuramsal bakış açısı ile inceleyebilmek

Beslenme ve gıda okuryazarlığının bileşenleri, maliyet etkinliği, besin yoğunluğu, gıda güvenliği ve hijyen gibi açılardan doğru gıdaları seçebilme ve sağlıklı tüketime uygun hazırlayabilme gibi unsurları kapsamaktadır. Beslenme okuryazarlığı "fonksiyonel, etkileşimli ve kritik beslenme" olarak sınıflandırılmaktadır. Fonksiyonel beslenme okuryazarlığı, "bireyin beslenme kavramlarını ve mesajları anlama ve kavrama kapasitesi" olarak tanımlana-

bilirken etkileşimli beslenme okuryazarlığı "ortaklar, profesyoneller ve paydaşlarla etkileşime girerken beslenme sorunları ile başa çıkabilmede gerekli bilişsel beceriler" olarak tanımlanabilir. Kritik beslenme okuryazarlığı ise bireyin beslenme bilgilerini eleştirel olarak değerlendirme ve toplumda farkındalık yaratmanın yanı sıra, akranları arasında ve sosyal çevresinde beslenme sorunları ve engeller konularındaki tartışmalarda aktif rol alabilme kapasitesi olarak tanımlanabilir (8, 9).

Çocuk ve Gençlerde Beslenme ve Gıda Okuryazarlığının Önemi

Çocukluk ve gençlik, fiziksel büyüme, psikososyal gelişim ve davranışlarda hızlı değişimler gösteren bir dönemdir. Yeme alışkanlıkları ve davranışları dahil olmak üzere, çocuk ve genç yaşta edinilen çeşitli alışkanlıklar çoğu bireyde yaşam boyu devam edebilir (9). Çeşitli inceleme çalışmaları, genç yetişkinlerde beslenme ve gıda ile ilgili bilgi, besin hazırlama becerileri ve katılımı ve en önemlisi beslenme okuryazarlığının, besin seçimleri ile ilgili bilgileri değerlendirme, besin etiketlerini algılama, gıda güvenliği önlemlerini uygulama, sağlıklı pişirme yöntemlerini uygulama ve uygun diyet önerilerine uyma konularında etkili olduğunu göstermiştir (10, 11). Bugün sayısız, belirsiz ve yasal olmayan iletişim yoluyla gelen beslenme bilgileri, bireylerde kafa karışıklığına, endişeye ve yanlış yiyecek seçimlerine yol açar. Bu bağlamda, tüketicilerin bu konuda farkındalığını artırmak adına beslenme bilgileri dışında, beslenme okuryazarlığı düzeyinin de artırılması özel bir öneme sahiptir.

Türkiye’de Beslenme ve Gıda Okuryazarlığı Durumu

Türkiye’de üniversite öğrencilerinin beslenme okuryazarlık seviyesi ve beslenme alışkanlığı arasındaki ilişkiyi saptamak amacıyla yapılan bir çalışmada, kız öğrencilerin beslenme okuryazarlık seviyesinin erkeklerden yüksek olduğu ve beslenme okuryazarlık seviyesinin yüksek olmasının beslenme alışkanlıklarını da olumlu yönde etkilediği görülmüştür. Ayrıca, beslenme okuryazarlığının alt grupları (fonksiyonel, etkileşimli ve kritik) birbiriyle güçlü bir korelasyonu göstermiştir (9). Toplam 523 Türk ergen üzerinde yapılan bir başka çalışmada ise beslenme okuryazarlığı puanlarının ortalamasının üzerinde olduğu ve puanların annelerin eğitim düzeyi, olumlu beden algısı, beslenme bilgilerini anlamama veya algılayamama gibi faktörlerle ilişkili olduğu saptanmıştır (12). Türkiye’de yapılan başka bir çalışmada, 20-65 yaş arası 750 yetişkin bireyde beslenme okuryazarlığı seviyesi ile sağlıklı beslenme alışkanlıklarına eğilim ve vücut kütle indeksi arasındaki ilişkiler araştırılmıştır. Çalışma sonuçlarına göre %67,3’ünün beslenme alışkanlıklarının sağlıklı olduğu, beslenme okuryazarlığı açısından da %83,7’sinin yeterli seviyede ve %16,3’ünün sınırdışı olduğu tespit edilmiştir. Ayrıca, ideal kilolu ve zayıf bireylerin okuryazarlık seviyelerinin daha yüksek olduğu belirlenmiştir. Beslenme okuryazarlığının sağlıklı beslenme alışkanlığı ve davranışını ve vücut kütle indeksini olumlu yönde etkilediği sonucuna varılmıştır (13).

Sonuçlar

Gençlik, yaşam boyu devam edebilecek beslenme alışkanlıklarını kazanmak için çok önemli bir aşamadır. Sağlıklı beslenme ve beslenme kalitesi konusunda genç yetişkinlerin farkındalığının artması, hem sağlık hem obeziteye bağlı kronik hastalıkların önlenmesi açısından özel bir önem taşımaktadır. Bu durum, kamu bilincinin artırılmasına vurgu yapmakla beraber, sağlık çalışanlarına ve politika yapıcılara; toplumda beslenme ve gıda okuryazarlığını, bilgisini ve sağlık bilincini artırmaya odaklanan halk sağlığı stratejilerini ve düzenlemelerini dikkate almalarını tavsiye etmektedir.

Kaynaklar

1. Karadakis T, Weinehall L, Jerden L, Nystrom ME, Johansson H. Lifestyle Interventions in Primary Health Care: Professional and Organizational Challenges. *Eur J Public Health* 2014; 24(1): 79-84.
2. Velardo S. The Nuances of Health Literacy, Nutrition Literacy, and Food Literacy. *J Nutr Educ Behav* 2015; 47: 385-389.
3. Brooks N, Begley A. Adolescent Food Literacy Programmes: A Review of the Literatures. *Nutr Diet* 2014; 71: 58-71.
4. Aktaş N, Özdoğan Y. Gıda ve Beslenme Okuryazarlığı. *Harran Tarım ve Gıda Bilimleri Dergisi* 2016; 20(2): 146-153.
5. Cimbaro M.A. Nutrition Literacy: Towards a New Conception for Home Economics Education. [Master’s Thesis]. The University of British Columbia, Vancouver, 2008; 18-21.
6. Cullen T, Hatch J, Martin W, Higgins JW, Shepard, R. Food Literacy: Definition and Framework for Action. *Can. J Diet Prac Res* 2015; 76(3): 1-6.
7. Vidgen HA, Gallegos D. Defining Food Literacy and its Components. *Appetite*. 2014; 76(1): 50-59.
8. Bari NN. Nutrition Literacy Status of Adolescent Students in Kampala District [Master’s Thesis]. Uganda: Oslo and Akershus University College of Applied Sciences, 2012; 15-35.
9. Kalkan İ. The Impact of Nutrition Literacy on the Food Habits among Young Adults in Turkey. *Nutr Res Prac* 2019; 13(4): 352-357.
10. Vaitkeviciute R, Ball LE, Harris N. The Relationship between Food Literacy and Dietary Intake in Adolescents: A Systematic Review. *Public Health Nutr* 2015; 18: 649-58.
11. Chung LM. Food Literacy of Young Adults as a Predictor of their Healthy Eating and Dietary quality. *J Child Adolesc Behav* 2017; 5: e117.
12. Ayer Ç, Ergin A. Status of Nutritional Literacy in Adolescents in the Semi-Rural Area in Turkey and Related Factors. *Pub Health Nutr* 2021; 24(12): 3870-3878.
13. Özenoğlu A, Gün B, Karadeniz B, Koç F, Vildan B, Bembeyaz Z, Saha BS. Yetişkinlerde Beslenme Okuryazarlığının Sağlıklı Beslenmeye İlişkin Tutumlar ve Beden Kütle İndeksi ile İlişkisi. *Life Sciences (NWSALS)* 2021; 16(1): 1-18.

