

Pandemi Sürecinde Spor Salonlarında Egzersiz Yapan Kişilerde Gıda Takviyesi Kullanma Durumunun İncelenmesi

Ezgi SAMAR

Dr. Öğretim Üyesi, Artvin Çoruh Üniversitesi, Beden Eğitimi ve Spor Yüksekokulu, Artvin, Türkiye, Orcid: 0000-0002-9376-9307, ezgi@artvin.edu.tr

Özet:

Amaç: Çalışmada pandemi sürecinde spor salonlarında egzersiz yapan kişilerde gıda takviyesi kullanma durumu incelenmiştir.

Yöntem: Çalışma Artvin ve Kars ilinde özel spor salonlarında pandemi sürecinde egzersiz yapan gönüllü 153 kişiyle yapılmıştır. Anket formu 27 soru olup ilk 17 soru kişisel bilgi ve diğer 10 soruda gıda takviyesi ile ilgilidir. Veriler frekans analizi, ortalama, minimum maksimum değer, standart sapma ve parametrik olmayan bulgular için Ki-kare testi ve Mann-Whitney U ile değerlendirilmiştir.

Bulgular: Katılımcıların pandemi sürecinde gıda takviyesi kullanma durumlarına bakıldığında; %58.8'inin kullanmamış, %41.2'sinin ise kullanmıştır. Cinsiyete göre; kadınların %26'sı ve erkeklerin %37'si, yaşa göre; 21-30 yaşta %38.5, 31-40 yaşta %43.1 ve 41-50 yaşta %47.1'i, eğitim durumlarına göre; lise %38'i, önlisans %47.1'i ve lisans mezunlarının %40.6'sı gıda takviyesi kullanmaktadırlar. Katılımcıların %50.32'si bağışıklık sistemini güçlendirmek, %27.09'u sağlığını korumak, %26.45'i enerji hissetmek, %23.87'si kilo kontrolü, %23.22'si demir veya vitamin eksiklikleri ve %20.64'ü kasları güçlendirmek için kullandığını gözlemlenmiştir. En fazla vitamin D kullanılmıştır (n=42).

Sonuç: Pandemi sürecinde katılımcıların %58.8'inin herhangi bir gıda takviyesi kullanmadığı, %41.2'sinin ise kullandığı tespit edilmiştir. Pandemi sürecinde hastalıktan korunmak için güçlü bir bağışıklık sistemine sahip olmak gerekmektedir. Bu bağlamda doğru ve doktor kontrolünde kullanılan gıda takviyelerinin sağlıklı beslenmeye yardımcı olacağı düşünülmektedir.

Anahtar Kelimeler: Egzersiz, Pandemi Süreci, Beslenme, Gıda takviyesi

GİRİŞ

Günümüzde insanlar egzersiz ve sporu yaşam biçimi olarak benimsemiş sağlıklı olmak, kilo vermek, kas kütlelerini artırmak, esneklik kazanmak, bedenlerini sıkılaştırmak ve aynı zamanda zindeliklerini artırmak ve daha sağlıklı bir ruh haline sahip olmak için birtakım faaliyetlerde bulunarak yapmaktadırlar (Uğur ve Baysaling, 2002). Fiziksel aktivite yapmak için gelen spor salonları verdikleri hizmet karşılığında maddi kazanç sağlasalarda temel amaç bireylerin fiziksel aktivite ihtiyaçlarını karşılamak ve onlara sosyalleşmeleri için olanak sağlamaktır



(Ekenci ve İmamoglu, 2002). Toplumumuzda insanların stres ve tükenme ile baş etmek için, özellikle rekreasyonel amaçlı düzenlenen birçok egzersiz programlarına katıldıkları, bu egzersiz programları içerisinde ise ağırlıklı olarak fitness merkezlerinin yer aldığı (Kaygusuz ve Karagün, 2021) aynı zamanda sağlığın korunması ve geliştirilmesi açısından da fitness merkezleri fonksiyonel olarak oldukça önem arz etmektedir. Artık insanların sağlıklı yaşam şekilleri ile ilgili bilinç düzeyi artmış, medyada bu konu ön plana çıkarılmış ve sağlık hizmetlerine ulaşmak nispeten daha kolaylaşmıştır. Özellikle pandemi salgınıyla birlikte sağlık hizmetleri ve bu süreçte neler yapılması gerektiği konuları oldukça önem arz etmektedir (Who, 2020).

Pandemi ilk olarak 2019 yılının sonlarında Çin'in Wuhan kentinde ortaya çıkan ve hızla diğer ülkelere yayılmış Dünya Sağlık Örgütü- DSÖ (World Health Organisation-WHO) tarafından "Koronavirüs Hastalığı 2019"un kısaltması olan "Covid-19" olarak adlandırılmıştır. Bu hastalıkla ilgili henüz kesinleşmiş bir tedavi yoktur (Ahmadpoor ve Rostaing, 2020). Bu nedenle insanların birbirine bulaştırma riskini en aza indirmek için karantinada olmanın koruyucu bir yöntem olduğu üzerinde durulmaktadır. Aslında şu an hastanelerde uygulanan Covid-19 tedavileri sadece semptomatik tedaviyi ve komplikasyonların önlenmesini içermektedir. Yani hastalığa yakalanmadan önlem almayı hedefleyen ve hastalığa maruz kalmayı azaltmak ve bağışıklığı güçlendirmek amaçlı tasarlanmaktadır. Covid -19 hastalığı bütün viral enfeksiyonlarda olduğu gibi bağışıklık sistemi düşük olan bireylerde daha sık görülmektedir. Bulaşıcı olan ve olmayan birçok hastalıktan korunmak iyi bir bağışıklık sistemine bağlıdır. Bağışıklık sisteminin güçlendirilmesi yeterli, dengeli ve doğru beslenme ile mümkündür. Yeterli ve dengeli beslenme; insanların büyüme, gelişme, varlıklarını sürdürebilme ve egzersizi en iyi şekilde yapabilmek için gerekli olan besin çeşitlerini, uygun miktarlarda, besin değerlerini yitirmeden, sağlığı bozucu hale getirmeden, en ekonomik kullanma olarak da tanımlanabilir (Baysal, 1990). Egzersiz ve beslenme alışkanlıklarının bağışıklık sistemi üzerinde olumlu etkileri olduğu bilinmektedir (Weyh ve ark., 2020). Beslenme insanın en temel ihtiyacıdır ve hem bireysel hem de toplumsal sağlığın korunması bununla beraber sağlıklı nesiller yetiştirilmesi için en kilit unsurdur. Günümüzde hızlı nüfus artışı, iş yoğunluğu, aşırı stres gibi etmenlerden dolayı insanların beslenmesinde aksamalar olmakta ve bunun sonucunda da gıda takviyelerine ihtiyaç duyulmaktadır (Kılıç Kanak, 2021). Aynı zamanda sporcularda sporcular açısından değerlendirildiğinde zamanlarının büyük bir



bölümünü antrenman yaparak geçirdiklerinden, yapılan egzersize uygun enerji alımı, enerjinin besin öğelerine dağılımındaki denge, karbonhidrat tüketimi, egzersiz öncesi ve sonrası besin seçimi, yeterli sıvı alımı gibi faktörler sporcu performansını önemli ölçüde etkilemektedir. Bu yüzden son zamanlarda performansı artırmak amacıyla gıda takviyesi kullanım oranı gittikçe yaygınlaşmıştır (Maughan, 2011).

Gıda takviyeleri, vitamin, mineral, amino asit, bitki ya da bitkisel diyet bileşenleri gibi besin öğelerini içeren ürünlerdir ve insan sağlığı üzerine faydalı özelliklerinden dolayı tüketimi artmaktadır (Atalay, 2018). Ayrıca gıda takviyelerinin atletik ve fiziksel performans artırma, bağışıklık sistemini kuvvetlendirme ve bazı hastalıkları iyileştirme gibi amaçlarla kullanıldığı belirtilmektedir (Petroczi ve ark., 2011). Fakat burda en önemli husus yeterli, dengeli ve düzenli beslenen bireylerin gıda takviyesi kullanımının gereksiz olduğu ancak bazı özel durumlarda sağlıklı bireylerin de gıda takviyelerini kullanması gerekebileceği Sağlık Bakanlığı tarafından bildirilmiştir. Gıda takviyeleri normal beslenmenin yetersiz kaldığı durumlarda, önerilen miktarın altında olduğu durumlarda, birtakım özel nedenlerle gereksinim arttığında ve hücrenin işlevinin düzeltilmesi açısından farmakolojik etki göstermesi beklendiğinde uygulanmaktadır (Acar Tek, 2008). Gıda takviyeleri oldukça bilinçli kullanılmalı mutlaka bir doktor kontrolünde düzenlenmelidir. Çünkü bazı vitaminlerin (A, D, E, K) bilinçsiz kullanımı vücutta aşırı depolanmasına ve vücuttan atılamaması durumunda ise toksik hale dönüşerek ölüme bile sebebiyet vermektedir (Özbekler, 2019). Gıda takviyeleri içerisinde bulunan bazı bileşikler müsabaka esnasında rakip sporcularla eşit koşullarda yarışma şartını ortadan kaldırdığı gibi aynı zamanda sporcu sağlığını da tehlikeye sokmaktadır.

Birçok beslenme ve spor otoritesi, fiziksel aktivitenin, atletik performansın ve egzersiz sonrası toparlanmanın optimal beslenme ve doğru besin takviyesi tercihiyle arttığını söylemektedir. Bu sebeple spor yapan bireyler makro ve mikro besin öğeleri ihtiyaçlarını karşılamak için gıda takviyesi kullanmaktadır. Aynı zamanda genel sağlığı iyileştirme amacıyla da gıda takviyesi kullanılmaktadır (McDowall, 2007). Özellikle pandemi sürecinde bağışıklık sistemimizi korumak ve doğru beslenmek yaşam kalitemizi artıran etkenler arasında yer almaktadır. Bu doğrultuda çalışmanın amacı pandemi sürecinde spor salonunda egzersiz yapan bireylerin gıda takviyesi kullanma durumlarının incelenmesidir.

YÖNTEM

Çalışma nicel bir araştırmadır. Çalışmaya Artvin ve Kars ilinde özel spor salonlarında pandemi sürecinde egzersiz yapan gönüllü 153 kişi katılmıştır. Anket formu 27 sorudan oluşmuş olup ilk 17 soru kişisel bilgi ve diğer 10 soruda gıda takviyesi ile ilgili sorulardan oluşmaktadır. Anket formu google-form üzerinde düzenlendikten sonra sosyal medya aracılığıyla araştırmanın duyurusu yapılarak uzaktan gönüllü katılımlı olarak yapılmıştır.

Etik Yaklaşım

Çalışma Artvin Çoruh Üniversitesi Bilimsel Araştırma ve Yayın Etiği Kurulu'nun çalışmada etik ve bilimsel açıdan herhangi bir sakınca bulunmadığına dair etik kurul üyelerince oy birliğiyle karar verilmiş olup uygun bulunmuştur (Karar sayı no: E-18457941-050.99-8594).

İstatistiksel analizler:

Çalışmada verilerin istatistiksel açıdan çözümlenmesi için çalışmaya katılan katılımcıların demografik değişkenlerine, pandemi sürecinde gıda takviyesi kullanma durumlarına, gıda takviyesi kullananlarda kullanım sıklığına, gıda takviyeleri hakkında bilgilerine, hangi kaynaktan edindiklerine, hangi amaçla kullandıklarına ve hangi gıda takviyesinin daha çok kullanıldığına göre dağılımları tanımlayıcı istatistik analiziyle yapılmıştır. Anket verileri SPSS 24.0 paket programı kullanılarak analiz edilmiş olup verilerin değerlendirilmesinde frekans analizi, ortalama, minimum maksimum değer, standart sapma kullanılmıştır. Çalışmada normal dağılım göstermeyen veriler nonparametrik testlerden Mann-Whitney U ve Ki-kare testi ile analiz edilmiştir. Bütün testlerin analizlerinde istatistiksel önemlilik düzeyi $p < 0.05$ alınarak değerlendirilmiştir.

BULGULAR

Tablo 1. Katılımcıların Demografik Özellikleri

Kişi Sayısı(n=153)	n	%
Cinsiyet		
Kadın	59	38.6
Erkek	94	61.4
Yaş grubu		
21-30 yaş	78	51.0
31-40 yaş	58	37.9
41-50 yaş	17	11.1
Eğitim düzeyi		
Lise	50	32.7



Önlisans	34	22.3
Lisans	69	45.0
BKİ (Beden Kütle İndeksi)		
Zayıf	30	19,6
Normal	72	47.1
Hafif Şişman	51	33.3
Spor Yapma Durumu		
Hobi olarak	101	66.0
Lisanslı olarak	19	12.4
Yapmıyor	33	21.6

Katılımcıların demografik özellikleri değerlendirildiğinde; çalışmaya 153 kişi katılmış olup %61.4'ü (n=94) erkek, %38.6'sı (n=59) kadın, %51'i(n=78) 21-30 yaş aralığında, %37.9'u(n=58) 31-40 yaş aralığında ve %11.1'i (n=17) 41-50 yaş aralığında olduğu tespit edilmiştir. Katılımcıların beden kitle endeksi değerlendirildiğinde; %47.1'i (n=72) normal, %33.3'ü(n=51) hafif şişman, %19.6'sı (n=30) zayıf olduğu tespit edilmiştir. Katılımcıların %45'i(n=69) lisans, %32.7'si(n=50) lise, %22.2'si (n=34) ise önlisans mezunu olarak bulgulanırken, %66'sı (n=101) hobi olarak, %12.4'ü(n=19) lisanslı olarak spor branşıyla uğraşiyor ve %21.6'sı(n=33) ise herhangi bir spor branşıyla uğraşmadığı bulgulanmıştır.

Tablo 2. Katılımcıların Gıda Takviyesi Kullanım Durumları

Kişi Sayısı(n=153)	n	%
Gıda Takviyesi Kullanma Durumu		
Kullanıyor	63	41.2
Kullanmıyor	90	58.8
Gıda Takviyesi Kullanım Sıklığı		
Her gün	28	18.3
Haftada 1 gün	46	30.1
Haftada 2-5 gün	79	51.6
Hangi Kaynaktan Edindikleri		
Spor Eğitmeni	53	34.6
Doktor	37	24.2
Medya araçları	24	15.7
Diğer	39	25.5
Nereden Temin Ettikleri		
Eczane	72	46.7
İnternet Siteleri	51	33.3
Diğer	30	20



Çalışmada katılımcıların son 12 ay içerisinde gıda takviyesi kullanım durumları incelendiğinde; %58.8'inin (n=90) herhangi bir gıda takviyesi kullanmadığı, %41.2'sinin (n=63) ise kullandığı belirlenmiştir. Gıda takviyesi kullanan katılımcıların kullanım sıklığı sorgulandığında, %18.3'ü (n=28) her gün gıda takviyesi kullandığı, %30.1'i(n=46) haftada 1 gün kullandığı, %51.6'sı(n=79) haftada 2-5 gün kullandığı tespit edilmiştir. Çalışmada takviye kullanan bireylerin yaygın olarak haftada 2-5gün takviye aldıkları saptanmıştır. Katılımcıların gıda takviyeleri hakkında bilgileri hangi kaynaktan edindikleri sorgulandığında, yaygın olarak %34.6'sının (n=53) spor eğitmenlerinden, %24.2'sinin (n=37) doktordan, %15.7'sinin (n=24) tv,gazete vb medya araçlardan ve %25.5(n=39) diğer kaynaklardan edindikleri belirlenmiştir. Gıda takviyelerini temin ettikleri yer sorulduğunda çoğunlukla gıda takviyesi kullanan bireylerin %46.7'si (n=72) eczaneden, %33.3 'ü (n=51)'i internet sitelerinden ve %20.0'ı (n=30) diğer yollardan temin ettikleri belirlenmiştir.

Tablo 3. Katılımcıların Gıda Takviyesi Kullanım Nedenleri

Kişi Sayısı(n=153)	n	%
Bağışıklık Sistemini Güçlendirmek İçin	78	50.32
Sağlığını Korumak İçin	42	27.9
Daha enerjik hissetmek İçin	41	26.45
Kilo Kontrolü İçin	37	23.87
Demir ve Vitamin Eksiklikleri İçin	36	23.22
Kasları Güçlendirmek İçin	34	20.64

Çalışmada gıda takviyesi kullanan kişilerin gıda takviyelerini hangi nedenlerle kullandıkları değerlendirildiğinde; katılımcılar birden fazla maddeyi işaretleyebilecekleri belirtilmiş %32.7'si(n=50) bağışıklık sistemini güçlendirmek için, %24.2'si (n=37) sağlığını korumak için, %25.5'i (n=39) daha enerjik hissetmek için, %11.1'i (n=17) kilo kontrolü için, %6.5'i (n=36) demir veya vitamin eksiklikleri için ve %20.64'ü kasları güçlendirmek için kullandığı tespit edilmiştir.

Tablo 4. Katılımcıların gıda takviyeleri hakkındaki bilgilerinin dağılımı

	Katılıyorum		Katılmıyorum		Emin Değilim	
	Sayı (n)	Yüzde (%)	Sayı (n)	Yüzde (%)	Sayı (n)	Yüzde (%)
Besinlerden aldığımız vitamin ve mineraller sağlığımız için yeterlidir.	64	41.8	33	21.6	56	36.6
Gıda takviyeleri her yaş için gereklidir.	65	42.5	50	32.7	38	24.8
Gıda takviyelerinin düzenli kullanımı kronik hastalıkları önleyebilir.	50	32.7	44	28.8	59	38.6
Gıda takviyelerinin düzenli kullanımı kanserleri önleyebilir	38	24.8	50	32.7	65	42.5



n:sayı, %:sadır yüzdesi

Çalışmada katılımcıların gıda takviyeleri hakkındaki fikirleri sorgulandığında; “Besinlerden aldığımız vitamin ve mineraller sağlığımız için yeterlidir.” görüşüne %41.8’i (n=64) katılıyorum, %36.6’sı (n=56) emin değilim ve %21.6’sı (n=33) katılmıyorum demiştir. “Gıda takviyeleri her yaş için gereklidir.” görüşüne %42.5’i (n=65) katılırken, %32.7’si (n=50) katılmamaktadır. “Gıda takviyelerinin düzenli kullanımı kronik hastalıkları önleyebilir” görüşüne %32.7’si (n=50) katılırken, %28.8’i (n=44) katılmamaktadır. “Gıda takviyelerinin düzenli kullanımı kanseri önleyebilir” görüşüne %24.8’i (n=38) katılırken, %32.7’si (n=50) katılmamaktadır. Gıda takviyesi kullanan ve kullanmayan bireyler arasında soruların tamamına katılım durumu açısından istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık bulunmamıştır ($\chi^2 = 2462$, $p > 0.05$).

195

Tablo 5. Katılımcıların gıda takviyesi kullanım durumları ile sosyodemografik özellikleri arasındaki ilişki

		Gıda Takviyesi Kullanan Bireyler	Gıda Takviyesi Kullanmayan Bireyler	P*
		n (%)	n (%)	
Cinsiyet	Kadın	26 (%44.1)	33 (%55.9)	0.565
	Erkek	37 (%39.4)	57 (%60.6)	
Yaş	21-30yaş	30 (%38.5)	48 (%61.5)	0.752
	31-40yaş	25 (%43.1)	33 (%56.9)	
	41-50yaş	8 (%47.1)	9 (%52.9)	
Eğitim Durumu	Lise	19 (%38)	31 (%62)	0.703
	Ön lisans	16 (%47.1)	18 (%52.9)	
	Lisans	28 (%40.6)	41 (%59.4)	

$\chi^2 = 0.704$ sd=2 *Pearson Ki Kare Testi

Çalışmaya katılan bireylerin cinsiyet değişkenine göre; kadınların %26’sı ve erkeklerin %37’si, yaş değişkenine göre; 21-30 yaş aralığında, %38.5’i, 31-40 yaş aralığında %43.1’i ve 41-50 yaş aralığında olan bireylerin %47.1’i, eğitim durumlarına göre; lise mezunu bireylerin %38’i, önlisans mezunlarının %47.1’i ve lisans mezunlarının %40.6’sı gıda takviyesi kullanmaktadırlar. Katılımcıların gıda takviyesi kullanım durumları ile sosyo-demografik özellikleri arasında istatistiksel olarak anlamlı bir fark tespit edilememiştir ($p < 0.05$)

Tablo 6. Katılımcıların gıda takviyesi kullanım durumları ile yaşları arasındaki ilişki

	Gıda Takviyesi Kullanan Bireyler (n=63)	Gıda Takviyesi Kullanmayan Bireyler (n=90)	U*	P
Yaş	82.75	72.98	2473	0.45
BKİ	79.07	75.55	2704	0.60



*Man Whitney U Testi

Gıda takviyesi kullanımı yaş gruplarına ve beden kitle endeksine göre incelendiğinde gıda takviyesi kullanan ve kullanmayan katılımcıların hem yaşları arasında hem de beden kitle endeksine göre istatistiksel açıdan anlamlı bir fark saptanmamıştır ($p<0.05$).

Tablo7. Cinsiyet Değişkenine Göre Gıda Takviyesi Dağılımı

Gıda Takviyeleri	Kadın		Erkek	
	(n=59)	(%)	(n=94)	(%)
Multivitamin	5	8.5	11	11.7
Demir	4	6.8	6	6.4
Folik Asit	5	8.5	0	0
Kalsiyum	0	0	3	3.2
Vitamin D	19	32.2	23	24.5
Vitamin C	4	6.8	9	9.6
Vitamin E	0	0	1	1.1
Magnezyum	2	3.4	0	0
Vitamin B12	11	18.6	14	14.9

196

Katılımcıların kullandıkları gıda takviyeleri değerlendirildiğinde; en fazla kullanılan gıda takviyesi %27.5'inin (n=42) kullandığı vitamin D olarak belirlenmiştir. Diğer sık kullanılan takviyeler sırasıyla B12 vitamini, Multivitamin, Vitamin C, Protein Tozu/bar, L-Karnitin ve Demir olarak belirlenmiş olup yaş ve cinsiyet değişkeni ile gıda takviyeleri dağılımı arasında anlamlı bir fark yokken aynı zamanda cinsiyet değişkenine göre de anlamlı bir fark bulunamamıştır ($p<0.05$).

TARTIŞMA

Beslenme yaşamın sürdürülmesi ve hayatın devamlılığı için aynı zamanda hastalıklardan korunma ve sağlıklı olmak için büyüme ve gelişmeye de katkı sağlayan bir süreçtir. Gıda takviyeleri ise en basit tanımıyla sağlığa yönelik çeşitli amaçlar veya sağlıklı yaşamaya katkıda bulunmak için kullanılan ürünlerdir. Son zamanlarda gerek amatör gerekse profesyonel olarak spor yapan kişiler egzersiz esnasında kaybettiği enerjiyi yerine koymak ve kas kütlesini artırmak için gıda takviyesi kullanımına yönelmektedir. Özellikle pandemi sürecinde bağışıklık sistemini güçlendirmek amacıyla hazır gıdalardan uzak durmak, bol bol meyve sebze tüketmek; prebiyotik, antioksidan vitaminler (A, C, E vitamini) ve D vitamini alımına özen göstermek gerektiği uzmanlar tarafından önerilmektedir (Eskici, 2020). Bu bilgilerle hareketle çalışmamızda pandemi sürecinde spor salonlarında egzersiz yapan kişilerde gıda takviyesi kullanma durumunun incelenmesini amaçlamış bulunmaktayız.



Katılımcıların pandemi sürecinde gıda takviyesi kullanma durumlarına bakıldığında; %58.8'inin herhangi bir gıda takviyesi kullanmadığı, %41.2'sinin ise kullandığı gözlenmiştir. Baltacıoğlu (2019) 280 katılımcıyla yaptığı çalışmada gıda takviyesi kullanım oranını %30,7 (n=86) olarak tespit etmiştir. Yine Coşkun ve ark. (2010) tarafından İstanbul'da bireylerin vitamin kullanma oranını belirlemek üzere yaptıkları ve 1000 kişinin katıldığı çalışmada gıda takviyesi kullanım oranını %34,6 olarak tespit etmişlerdir. Çalışmamıza katılan bireylerin cinsiyete göre; kadınların %26'sı ve erkeklerin %37'si, yaşa göre; 21-30 yaş ,%38.5'i, 31-40 yaş %43.1'i ve 41-50 yaş aralığında olanların %47.1'i, eğitim durumlarına göre; lise %38'i, önlisans %47.1'i ve lisans mezunlarının %40.6'sı gıda takviyesi kullandığı gözlenmiştir. Katılımcıların gıda takviyesi kullanım durumları ile sosyo-demografik özellikleri arasında istatistiksel olarak anlamlı bir fark tespit edilememiştir ($p<0.05$). Argan ve Köse (2009) , fitness merkezi katılımcıları üzerinde yaptığı bir araştırmada katılımcıların %60.9'unun erkek olduğu, eğitim durumlarının %71.1 üniversite olduğu ve %52.8'i gıda takviyesi kullanmadığını belirtmişlerdir. Yine Oruç Güler ve Anul (2020) yaptıkları çalışmada katılımcıların %58.7'sinin erkek; %61.9 üniversite mezunu ve %65.3'ü gıda takviyesini kullanmadığını bildirmiştir. Yapılan çalışmalar ve araştırmamız arasında benzerlik görülmektedir. Gıda takviyesi kullanan erkeklerin sayısı olarak fazla olduğu ve eğitim seviyeleri arttıkça gıda takviyesi kullanım oranının da arttığı söylenebilir. Bailey ve ark. (2013) yaptıkları çalışmada 20-40 yaş arası bireylerin %34,2'sinin, 40-60 yaş arası bireylerin %50,8'inin ve 60 yaş ve üzeri bireylerin %67,4'ünün gıda takviyesi kullandığını tespit etmişlerdir. Çalışmamızda da benzer şekilde yaş arttıkça gıda takviyesi kullanma oranının arttığı tespit edilmiştir. Katılımcıların beden kitle endeksi değerlendirildiğinde; %47.1'i (n=72) normal, %33.3'ü(n=51) hafif şişman, %19.6'sı (n=30) zayıf olduğu tespit edilmiştir. Baltacıoğlu (2019) yaptığı çalışmada gıda takviyesi kullanan bireylerin %45,3'ünü BKİ normal olan bireyler oluşturduğunu bulgulamıştır. Avustralya'da yapılan başka bir çalışmada BKİ normal bireylerin %41,7'sinin, fazla kilolu bireylerin %41,3'ünün ve obez bireylerin %38,6'sının gıda takviyesi kullandığı saptanmıştır (Burnett, 2017). Katılımcıların, %66'sı (n=101) hobi olarak, %12.4'ü (n=19) lisanslı olarak ve %21.6'sı(n=33) ise herhangi bir spor branşıyla uğraşmadığı bulgulanmıştır. Baltacıoğlu (2019) çalışmasına katılan bireylerin %45,4'ü düzenli fiziksel aktivite yaptığını belirtirken, %54,6'sı düzenli olarak fiziksel aktivite yapmadığını belirtmiştir.



Çalışmamızda gıda takviyesi kullananlarda kullanım sıklığı; %18.3'ü her gün, %30.1'i haftada 1 gün, %51.6'sı haftada 2-5 gün olarak tespit edilmiştir. Baltacıoğlu (2019) gıda takviyesi kullanan bireylerin %48,8'i (n=42) her gün gıda takviyesi aldığını, %37,2'si (n=32) haftanın 1-5 günü gıda takviyesi kullandığını ve %14'ü (n=12) haftada birden az sıklıkta gıda takviyesi kullandığını belirtmiştir. Coşkun ve ark. (2010) yaptıkları çalışmada her gün vitamin kullananların oranını %25, haftada birkaç gün vitamin kullananların oranı %31.8, ayda birkaç kez vitamin kullananların oranı %16.8, ayda bir vitamin kullananların oranı ise %10.8 olarak bulgulamışlardır. Gıda takviyeleri hakkında bilgileri hangi kaynaktan edindikleri sorgulandığında; %34.6'sının spor eğitmenlerinden, %24.2'sinin doktordan ve %15.7'sinin ise medya araçlarından edindikleri ve gıda takviyelerini temin ettikleri yer sorulduğunda; 72'si eczaneden, 51'i internet sitelerinden aldıkları belirlenmiştir. Khoury ve ark.'nın (2016) Lübnan'da yaptığı çalışmada ise katılımcıların %39,5'inin aile veya arkadaşlarının önerisiyle, %21'inin eczacılarının önerisiyle ve %19,7'sinin hekimlerinin önerisiyle gıda takviyesi kullandığı saptanmıştır. Baltacıoğlu (2019) katılımcıların bilgi edinmek istedikleri kaynaklar değerlendirildiğinde, katılımcıların en fazla bilgi edinmek istediği kaynakların sırasıyla hekim (%87,9), 85 internet (%32,5), diyetisyen (%28,2) ve eczacı (%25,7) olduğu görülmektedir. Nieper tarafından İngiltere'de milli atletler üzerine yapılan çalışmada ise katılımcıların %65'i antrenörler, %30'u spor diyetisyeni tarafından gıda takviyesi kullanımına yönlendirildiği görülmüştür. Gıda takviyelerinin bilinçsiz ve kontrolsüz kullanımı sağlığı olumsuz etkilemektedir. Bu nedenle kişilerin sağlık alanında uzman kişilerden yardım alarak gıda takviyelerini kullanması gerekmektedir.

Çalışmamızda katılımcıların %50.32'si bağışıklık sistemini güçlendirmek, %27.09'u sağlığını korumak, %26.45'i enerjik hissetmek, %23.87'si kilo kontrolü, %23.22'si demir veya vitamin eksiklikleri ve %20.64'ü kasları güçlendirmek için gıda takviyesi kullandığını gözlenmiştir. En fazla kullanılan gıda takviyesinin vitamin D olduğu belirlenmiştir (n=42). Baltacıoğlu (2019) çalışmasında en sık tercih edilen gıda takviyelerinin sırasıyla D vitamini, MVM, B12 vitamini, balık yağı/omega 3 takviyeleri ve demir olduğunu saptamıştır. Yine Coşkun ve ark. (2010) vitamin kullanımını incelediği çalışmada, en sık kullanılan vitamin takviyelerinin sırasıyla MVM, yağda çözünen vitaminler (A,D,E,K) ve B vitaminleri olduğunu tespit etmişlerdir. Ock ve ark.(2010)'nın Güney Kore'de yaptığı çalışmada ginseng, multivitaminler, glukozamin, probiyotikler ve C vitaminin en sık kullanılan gıda takviyeleri olduğu belirtilmiştir.



Çalışmamızda gıda takviyesi kullanan kişilerin gıda takviyelerini hangi nedenlerle kullandıkları değerlendirildiğinde; katılımcılar birden fazla maddeyi işaretleyebilecekleri belirtilmiş %32.7'si(n=50) bağışıklık sistemini güçlendirmek için, %24.2'si (n=37) sağlığını korumak için, %25.5'i (n=39) daha enerjik hissetmek için, %11.1'i (n=17) kilo kontrolü için, %6.5'i (n=36) demir veya vitamin eksiklikleri için ve %20.64'ü kasları güçlendirmek için kullandığı tespit edilmiştir. Sobal ve Marquart (2004) tarafından yapılan bir araştırmada adölesan sporcuların %62'si gıda takviyelerinin performansı arttırdığına inandıkları için kullandıklarını belirtmişlerdir. Blendon ve ark.'nın (2001) yaptığı çalışmada katılımcıların %48'inin düzenli olarak gıda takviyesi kullandığı; düzenli olarak gıda takviyesi kullanan bireylerin %85'inin, gıda takviyelerinin sağlıklı kalmak ve iyi hissetmek üzerinde faydası olduğunu düşündüğü bulunmuştur. Ayrıca da çalışmada genel olarak katılımcıların %52'sinin gıda takviyelerinin sağlıklı kalmak ve iyi hissetmek üzerinde faydası olduğunu düşündüğü saptanmıştır.

Çalışmamızda katılımcıların gıda takviyeleri hakkındaki fikirleri sorgulandığında; “Besinlerden aldığımız vitamin ve mineraller sağlığımız için yeterlidir.” görüşüne %41.8'i (n=64) katılıyorum, %36.6'sı (n=56) emin değilim ve %21.6'sı (n=33) katılmıyorum demiştir. “Gıda takviyeleri her yaş için gereklidir.” görüşüne %42.5'i (n=65) katılırken, %32.7'si(n=50) katılmamaktadır. “Gıda takviyelerinin düzenli kullanımı kronik hastalıkları önleyebilir” görüşüne %32.7'si(n=50) katılırken, %28.8'i (n=44) katılmamaktadır. “Gıda takviyelerinin düzenli kullanımı kanseri önleyebilir” görüşüne %24.8'i(n=38) katılırken, %32.7'si(n=50) katılmamaktadır. Gıda takviyesi kullanan ve kullanmayan bireyler arasında soruların tamamına katılım durumu açısından istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık bulunmamıştır($\chi^2 = 2462$, $p > 0.05$). Devocioğlu (2020) bireylere gıda takviyeleri hakkında görüşlerini sorduğu çalışmada tüm yaş grupları için ‘Besinlerden aldığımız vitamin ve mineraller sağlığımız için yeterlidir.’ görüşüne bireylerin % 56,3'ü katılırken % 26,5'i katılmamış; ‘Gıda takviyeleri her yaş için gereklidir.’ görüşüne bireylerin %49,9' u katılmamış; ‘Gıda takviyelerinin düzenli kullanımı kronik hastalıkları önleyebilir.’ görüşüne bireylerin %39,3'ü katılmadıklarını belirtirken, ‘Gıda takviyelerinin düzenli kullanımı kanserleri önleyebilir.’ ifadesine bireylerin %50,4'ü katılmamıştır.

Katılımcıların kullandıkları gıda takviyeleri değerlendirildiğinde; en fazla kullanılan gıda takviyesi %27.5'inin (n=42) kullandığı vitamin D olarak belirlenmiştir. Diğer sık kullanılan takviyeler sırasıyla B12 vitamini, Multivitamin, Vitamin C, Protein Tozu/bar, L-Karnitin ve



Demir olarak belirlenmiş olup yaş ve cinsiyet değişkeni ile gıda takviyeleri dağılımı arasında anlamlı bir fark yokken aynı zamanda cinsiyet değişkenine göre de anlamlı bir fark bulunamamıştır ($p<0.05$). Devocioğlu (2020) katılımcıların kullandıkları gıda takviyeleri değerlendirdiğinde; en fazla kullanılan gıda takviyesi %27.5'inin ($n=42$) kullandığı vitamin D olarak belirlenmiştir. Diğer sık kullanılan takviyeler sırasıyla B12 vitamini, Multivitamin, Vitamin C, Protein Tozu/bar, L-Karnitin ve Demir olarak belirlenmiş olup yaş ve cinsiyet değişkeni ile gıda takviyeleri dağılımı arasında anlamlı bir fark yokken aynı zamanda cinsiyet değişkenine göre de anlamlı bir fark bulunamamıştır ($p<0.05$). Alowais ve arkadaşları tarafından yapılan çalışmada ise en sık kullanılan takviyeler multivitaminler (% 49), D vitamini (% 37,6), demir (% 28,9), kalsiyum (% 26,8), omega-3 (% 21,1), B vitamini (% 16) ve folik asit (% 14) olarak tespit edilmiştir.

SONUÇ

Pandemi sürecinde katılımcıların %58.8'inin herhangi bir gıda takviyesi kullanmadığı, %41.2'sinin ise kullandığı tespit edilmiştir. Çalışmada takviye kullanan katılımcıların yaygın olarak haftada 2-5 gün takviye aldıkları ve en fazla vitamin D kullandıkları tespit edilmiş olup erkeklerde, 41-50 yaş aralığında ve önlisans mezunlarında kullanımın daha yoğun olduğu sonucuna varılmıştır. Bu bağlamda gıda takviyesi kullanan erkeklerin sayısı olarak fazla olduğu, 41-50 yaş aralığında daha yoğun olduğu ve eğitim seviyeleri arttıkça gıda takviyesi kullanım oranının da arttığı gözlenmiştir. Pandemi sürecinde hastalıktan korunmak için ve hastalığın tedavisinde güçlü bir bağışıklık sistemine sahip olmak gerekmektedir. Bu doğrultuda kişiye özel doğru ve doktor kontrolünde kullanılan gıda takviyelerinin sağlıklı beslenmeye yardımcı olacağı düşünülmektedir.

KAYNAKLAR

Atalay, D., ve Erge, HS (2018). Gıda takviyeleri ve sağlık üzerine etkileri. Food and Health, 4(2), 98-111. Doi: 10.3153/FH18010

Petroczi, A., Taylor, G., ve Naughton, DP (2011). Mission impossible? Regulatory and enforcement issues to ensure safety of dietary supplements. Food and Chemical Toxicology, 49, 393-402.



- Kılıç Kanak, E., Öztürk, S., Özdemir, Y., Asan, K., ve Öztürk Yılmaz, S (2021). Gıda takviyeleri kullanım alışkanlıklarının değerlendirilmesi. NÖHÜ Müh. Bilim. Derg., 10(1): 168-177. doi: 10.28948/ngmuh.783613 168.
- Ekenci, G., ve İmamoğlu, AF (2002). Spor İşletmeciliği. Ankara: Nobel Yayın Dağıtım.
- Uğur, E., ve Baysaling, Ö (2002). Herkes için spor: Vücut geliştirme, fitness ve formda kalma. İstanbul: İlpress Basım ve Yayın.
- Özdemir, G (2010). Spor dallarına göre beslenme. Spormetre Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi, Vol (1), 1-6.
- Baysal, A (1990) Beslenme. Hacettepe Üniversitesi Yayınları, (5. Baskı) Ankara.
- Ahmadpoor, P., ve Rostaing, L (2020). Why the immune system fails to mount an adaptive immune response to a Covid -19 infection. Transpl Int, Apr 1.
- Moynihan, AB., Van Tilburg, WA., Igou, ER., Wisman, A., Donnelly, AE., ve Mulcaire, JB (2015). Eaten up by boredom: consuming food to escape awareness of the bored self. Front Psychol, Apr 1,6,369.
- Who (2020). “Food and Nutrition Tips During Self-quarantine”, Erişim Tarihi: 2. 5.2020. <http://www.euro.who.int/en/health-topics/health-emergencies/coronavirus-covid-19/technical-guidance/food-and-nutrition-tips-during-selfquarantine>.
- Singhal, T (2020). A review of coronavirus disease-2019 (Covid-19). The Indian Journal of Pediatrics, 87(4),281-286.
- Caccialanza, R., Laviano, A., Lobascio, F., Montagna, E., Bruno, R., Ludovisi, S., ve Iacona, I(2020). Early nutritional supplementation in non-critically ill patients hospitalized for the 2019 novel coronavirus disease (Covid-19): Rationale and feasibility of a shared pragmatic protocol. Nutrition, 110-835.
- Beck, MA (2007). Selenium and vitamin E status: impact on viral pathogenicity. The Journal of Nutrition, 137(5), 1338- 1340.
- Li, X., Geng, M., Peng, Y., Meng, L., ve Lu, S (2020). Molecular immune pathogenesis and diagnosis of Covid-19. Journal of Pharmaceutical Analysis. 10(2), 102-108.
- Qin, C., Zhou, L., Hu, Z., Zhang, S., Yang, S., Tao, Y., Xie, C., Ma, K., Shang, K., Wang, W., ve Tian, DS (2020). Dysregulation of immune response in patients with Covid-19 in Wuhan, China. Clinical Infectious Diseases. <https://doi.org/10.1093/cid/ciaa248>
- Gleeson, M(2007). Immune function in sport and exercise. J Appl Physiol, 103(2), 693-699.

- McDowall, JA (2007). Supplement use by young athletes. *Journal of Sports Science and Medicine*, 6(3), 337-342.
- Acar Tek, N., ve Pekcan, G (2008) Besin destekleri kullanılmalı mı. Ankara: Sağlık Bakanlığı Yayınları.7-17.
- Özbekler, TM (2019). Değişen beslenme alışkanlıkları perspektifinde takviye edici gıdalar: tüketiciler ne kadar bilinçli. *Social Sciences Studies Journal*, 5, 6866-6882.
- Maughan, RJ., Greenhaff, PL.,ve Hespel, P (2011). Dietary supplements for athletes: emerging trends and recurring themes. *J Sports Sci.*, 29 Suppl 1, 57-66
- Eskici, G (2020) . Covid-19 pandemisi: karantina için beslenme önerileri. *Anadolu Kliniği Tıp Bilimleri Dergisi*, 25(1). doi: 10.21673/anadoluklin.722546.
- Baltacıoğlu, M.S. (2019). Akdeniz Üniversitesi Hastanesi aile hekimliği polikliniğine başvuran 18 yaş üzeri hastalarda gıda takviyesi kullanımı ve hastaların bu konudaki bilinç düzeyi. Akdeniz Üniversitesi, Tıp Fakültesi, Aile Hekimliği Anabilim Dalı, Yüksek Lisans Tezi, Antalya.
- Oruç Güler, ÖE., ve Anul N (2020) Spor salonunda spor yapan kişilerde gıda takviyesi kullanım durumunun saptanması. *Sağlık ve Yaşam Bilimleri Dergisi*, 2(2), 43-48. Doi: 10.33308/2687248X.202022178 43
- Argan, M., ve Köse, H (2009). Sporcu besin desteklerine yönelik tutum faktörleri: fitness merkezi katılımcıları üzerine bir araştırma. *Spor Bilimleri Dergisi*, 20(4),152-164.
- Bailey, RL., Gahche, JJ., Miller, PE., Thomas, PR., ve Dwyer, JT (2013). Why US adults use dietary supplements. *JAMA Int. Med.*,173(5), 355-361.
- Burnett, AJ., Livingstone, KM., Woods, JL., ve McNaughton, SA (2017). Dietary supplement use among Australian Adults: Findings from the 2011-2012 national nutrition and physical activity survey. *Nutrients*, 14, 9(11). doi: 10.3390/nu9111248.
- Ock, SM., Hwang, SS., Lee, JS., Song, CH.,ve Ock, CM (2006). Dietary supplement use by South Korean adults: Data from the national complementary and alternative medicine use survey (NCAMUS) in 2006. *Nutr Res Pract.*, 4(1),69-74.
- Sobal, J., ve Marquart, LF (2004). Vitamine/mineral supplement use among high school athletes. *Adolescence*, 29(116), 835-843.
- Blendon, RJ., DesRoches, CM., Benson, JM., Brodie, M., ve Altman, DE (2001). Americans' views on the use and regulation of dietary supplements. *Arch Intern Med.*,161(6), 805-810.

Khoury, GE., Ramadan, W., ve Zeeni, N (2016). Herbal products and dietary supplements: A cross-sectional survey of use, attitudes, and knowledge among the lebanes population. *J Community Health*, 41, 566–573. Doi: 10.1007/s10900-015-0131-0

Coşkun, F., ve Turhan, H (2010). İstanbul’da vitamin kullanım alışkanlıkları ve bu alışkanlıkları etkileyen faktörler üzerine bir araştırma. *Marmara Eczacılık Dergisi*,14, 21-28.

Devecioğlu, G (2020). Ondokuz Mayıs Hastanesi aile hekimliği polikliniğine başvuran 18 yaş ve üzeri bireylerde gıda takviyesi kullanım durumları ve sağlıklı beslenme davranışları. Ondokuz Mayıs Üniversitesi, Tıp Fakültesi, Aile Hekimliği Anabilim Dalı, Yüksek Lisans Tezi, Samsun.

Alowais, MA., ve Selim, MAEH (2019). Knowledge, attitude, and practices regarding dietary supplements in Saudi Arabia. *Journal of Family Medicine and Primary Care*,8(2), 365.

Kayğusuz, Ş., ve Karagün, E (2021). İstanbul Avrupa yakası fitness antrenörlerinin tükenmişlik, stresle başa çıkma ve yardım arama tutumları. *Uluslararası Toplum Araştırmaları Dergisi*, 17(35),127-147.