



Pandemi Sonrası Dönemde Gençlerin Değişen Beslenme Alışkanlıkları (Changing Dietary Habits of Young People in Post-Pandemic Period)

* Tuba ALDEMİR ^a 

^a Istanbul Esenyurt University, Vocational School, Department of Hotel Restaurant and Catering Services Department, Istanbul/Turkey

Makale Geçmişi

Gönderim Tarihi:28.10.2022

Kabul Tarihi:25.12.2022

Anahtar Kelimeler

Covid-19

Karantina

Kapanma

Çaba

Beslenme alışkanlıkları

Öz

Bu çalışmada Covid-19 salgınının üniversite öğrencilerinin yeme-içme alışkanlıkları ve beslenme şekilleri üzerine etkilerinin tespit edilmesi amaçlanmıştır. Salgının ortaya çıkmasıyla birlikte kişilerin yaşam tarzlarının yanında beslenme alışkanlıklarını da çok fazla etkilediği tartışılmazdır. Özellikle zamanlarının çoğunu okulda geçiren ve bu dönemde beslenme ihtiyaçlarını dışarıda karşılayan öğrencilerin eve kapanmasıyla birlikte bu alışkanlıklar değişmiştir. Farklılaşan beslenme düzeni, salgının gücünün zayıflamasıyla pek çok kişi de kalıcı hale gelmiştir. Bu çalışma pandemiyle birlikte değişen koşullarla ilgili birincil veri kaynaklarından alınan verilere dayandığı için literatür açısından önem arz etmektedir. Çalışmada araştırma evreni ve örneklem olarak açılış ön lisans öğrencileri seçilmiş, saha araştırması sürecinde nitel araştırma yöntemlerinden faydalanılmış ve mülakat yöntemi kullanılarak öğrencilerin görüşleri alınmıştır. 34 açılış öğrencisinden elde edilen veriler MAXQDA nitel analiz programı kullanılarak analiz edilmiştir. Sonuçların daha net görülebilmesi amacıyla görsel analiz metotlarından faydalanılmıştır. Çalışmanın bulgularına göre katılımcılar beslenme alışkanlıklarını en çok akşam ve yemek temalarıyla ilişkilendirmiş; birbiriyle yoğun ilişkili olan diğer temalar ise karbonhidrat ve protein olmuştur.

Keywords

Covid-19

Quarantine

Closing

Effort

Nutrition habits

Abstract

This study is aimed to determine the effects of the Covid-19 epidemic on the eating and drinking habits and diets of university students. With the outbreak of the epidemic, it is indisputable that it has many effects on people's lifestyles as well as their eating habits. These habits have changed, especially with the student potential that spend most of their time at school and satisfy their nutritional needs outside during this period as staying at home. As the power of the epidemic weakens, differentiated nutritional orderd has become permanent for most of them. This study is important in terms of literature, as it's based on data from primary data sources about the changing conditions with the epidemic. In this study, culinary associate degree students were selected as a sample, qualitative research methods were used in the field research process and opinions of the students were taken by using the interview method. The data obtained from 34 culinary students were analyzed using the MAXQDA qualitative analysis program. Visual analysis methods were used in order to see the results more clearly. According to findings of this study, the participants mostly evaluated their nutritional habits with evening and meal themes; carbohydrate and protein were the other themes that very interrelated.

Makalenin Türü

Araştırma Makalesi

* Sorumlu Yazar

E-posta: tubaaldemir@yahoo.com (T. Aldemir)

DOI: 10.21325/jotags.2022.1170

GİRİŞ

Beslenme; sağlığın korunması, devamlılığının sağlanması ve yaşam kalitesinin yükseltilmesi amacıyla vücudun ihtiyacı olan besin öğelerinin yeterli ve dengeli miktarda alınmasıdır (Halk Sağlığı Genel Müdürlüğü [HSGM], 2022). 10-19 yaş arası Dünya Sağlık Örgütü tarafından adölesan (ergenlik) dönem olarak tanımlanmıştır (World Health Organization [WHO], 2022). İnsan yaşamında ergenlik dönemi; çocukluk ile yetişkinlik arasında geçiş dönemi olarak ifade edilen, çeşitli sosyal ve psikolojik değişimlerin yanında büyüme ve gelişmenin hızlandığı, yeterli ve dengeli beslenmenin en önemli olduğu dönemdir (Baysal, 1996; Çelikel & Özdoğan, 2020). Ergenlik döneminin son yıllarını yaşamakta olan üniversite öğrencilerinin yaşam tarzları ve beslenme alışkanlıklarında görülen değişim, kronik bazı hastalıklar, diyet yapma isteği, sigara kullanımı ile spor yapma gibi durumlar besin ve enerji ihtiyacında farklılıklara yol açmaktadır (Spear, 2002; Saygın vd., 2011; Işkın, 2016). Üniversite öğrencilerinin beslenme alışkanlıkları üzerine yapılan bir çalışmada öğrencilerin sıklıkla öğün atladığı, kahvaltı öğününün en fazla atlanan öğün olduğu ve öğrencilerin çoğunun zamansızlıktan dolayı öğün atladıkları belirlenmiş; kırmızı et, balık ve süt ürünleri gibi protein kaynaklarını az tükettikleri, sebze yemeklerini daha az tercih ettikleri belirlenmiştir (Kartal vd., 2017). Çoğunlukla sağlıksız beslenme eğiliminde olan öğrencilerin karbonhidrat miktarı yüksek gıdaları tüketmeyi tercih etmeleri, akademik başarılarını ve genel sağlık durumlarını da etkilemektedir (Güllü & Küçükkömürler, 2020).

Beslenme alışkanlıkları üzerinde etkili olan bir diğer önemli faktör de strestir. Çok kısa zamanda hızla yayılan Covid-19 pandemisi tüm dünyayı etkisi altına almış, bu süreçte ülkelerin salgından korunmak amacıyla aldığı çeşitli önlemler ve kısıtlamalar kişilerin evde kalma sürecini başlatmıştır (Hossain, 2020). Sosyal izolasyon, maske ve mesafe uygulamaları kişiler üzerinde psiko-sosyal etkilerin yanında stres ve ekonomik kaygılara da yol açmıştır. Yoksul kesim, öğrenciler, gençler ve meslekleri uzaktan çalışmaya uygun olmayanlar bu yeni normalden çok daha fazla etkilenmiştir. Kapanmayla birlikte okulların da uzaktan eğitime geçmesi; özellikle çoğu yurtlarda kalan, yemekhane ve kütüphane gibi kalabalık ortamlarda vakit geçiren üniversite öğrencilerinin yaşam şekillerinde büyük ölçüde değişikliğe yol açmıştır (İpekoğlu, 2021). Bu durumun bir sonucu olarak yaşanan kaygı ve stresle birlikte alışlagelmiş yaşam tarzının dışına çıkılması beslenme durumlarında da farklılıklara neden olmuştur (Hossain 2020; Hu, 2020).

Pandeminin öğrenciler üzerinde yansımalarına bakıldığında genel olarak beslenme, fiziksel aktivite, uyku düzeni ve ekran süresinde değişiklikler gözlemlenmiştir (Çelikel & Özdoğan, 2020). Nitekim yapılan çalışmalarda, gençlerin yaşam kalitelerinin pandemiden olumsuz yönde etkilendiği; uzun süre evde zaman geçirmenin sonucu olarak ortaya çıkan stres, aşırı kaygı, hareketsizlik ve sağlıksız beslenmenin obezite görülme sıklığında artışa neden olduğu belirtilmiştir (Cihan & Pirinççi, 2020; Çulfa vd., 2021).

Sağlığın korunması ve devamlılığı açısından fiziksel aktivite, düzenli uyku ve sağlıklı beslenme bu süreçte daha da önemli bir hale gelmiştir. Bu bağlamda pandemi sürecinde beslenme alışkanlıklarının nasıl değiştiği ve bu değişimin sonuçlarının incelenmesi, sonrasında yaşanabilecek beslenmeye bağlı çeşitli sağlık problemlerinin önüne geçilmesi açısından önem arz etmektedir. Bu çalışmada pandemi süresince ve sonrasında gençlerin beslenme alışkanlıklarının nasıl değiştiğinin ortaya konulması amaçlanmıştır; gençlerin beslenme tarzlarını ve seçimlerini etkileyen faktörler, pandeminin bu seçimler üzerine etkileri ve sonuçları incelenmiştir. Çalışmanın daha sonra yapılacak olan çalışmalara bu anlamda ışık tutacağı ve literatüre katkı sağlayacağı düşünülmektedir.

Literatür Taraması

2019 yılı aralık ayında Çin'de ortaya çıkan Covid-19 enfeksiyonu, 2020 yılı mart ayında Dünya Sağlık Örgütü (WHO) tarafından pandemi olarak açıklanmıştır. Salgının hızla yayılması ve ölümlerin başlamasıyla birçok ülke hızla karantina ve izolasyon kararı almış, böylelikle evde kalma süreci başlamıştır. Bu süreç fiziksel aktiviteyi azaltırken daha sık ve yoğun yeme içme eğilimine yol açmış; bunun sonucu olarak da diyabet, obezite ve kalp hastalıkları gibi pek çok sağlık sorunuyla karşı karşıya kalınması kaçınılmaz olmuştur (Ruiz-Rosso vd., 2020). Kişilerin sosyallikten uzak kalmaları ve evde uzun süre vakit geçirmeleri sonucu fiziksel aktivite azalmış, enerji alımı yükselmiş, alışveriş için dışarı çıkma sıklığını azaltmak amacıyla gıda stoklama gibi eğilimler görülmeye başlamıştır (Di Renzo vd., 2020).

Salgının artışını engelleme niyetiyle uygulanan karantina süreci günlük rutinin farklılaşmasına da sebebiyet vermiş; bununla birlikte kaygı ve strese bağlı olarak yaşanan duygu durum bozukluğu kişilerde karbonhidrat, doymuş yağ ve protein içeren gıdaları tüketme eğilimi olarak kendini göstermiştir. (Moynihan, 2015; Mouscogiuri, 2020). Yapılan çalışmalar, pandemi sürecinde tüketilen gıda miktarının normale göre artış gösterdiğini ancak evde daha fazla yemek pişirilmesine bağlı olarak da hazır gıda tüketiminin azaldığını ortaya koymuştur (Scarmozzino & Visioli, 2020).

Covid-19 pandemisinde farklılaşan beslenme alışkanlıklarının yanında bağışıklık sisteminin kuvvetlendirilmesi de oldukça önem kazanan bir konu haline gelmiştir (Carr, 2020; Wang vd., 2020). Kuvvetli bir bağışıklık sistemine sahip olmak, virüse karşı etkin bir koruma mekanizması olarak değerlendirilmektedir (Çulfa vd., 2021). Sağlıklı beslenen ve bağışıklık sistemi kuvvetli olan bireylerde hastalığa yakalanma olasılığının daha düşük olduğu, hastalanan kişilerde ise hastalığın daha hafif bir seyir gösterdiği gözlemlenmiştir (Laviano vd., 2020). Bu amaçla meyve-sebze tüketmek, ev içinde egzersiz yapmak, yeterli miktarda uyumak ve vücut ağırlığını korumanın gerekliliğine dikkat çekilmektedir (Naja & Hamadeh, 2020). Vitamin kaybını engellemek için sebzelerin az pişirilmesi, sınırlı miktarda kafein tüketimi, trans yağ miktarı ve şeker içeriği yüksek olan gıdaların tüketiminin azaltılması da önerilmektedir (WHO, 2020).

Pandemi sürecinde değerlendirilmesi gereken bir diğer konu da fiziksel aktivite durumları, uyku düzenleri ve duygu durumları üzerinde görülen değişikliklerdir (Food and Agriculture Organization of the United Nations [FAO], 1986; Türkiye Diyetisyenler Derneği [TDD], 2021). Yapılan bir çalışmada fiziksel aktivite düzeyinin ciddi oranda azaldığı, gün içinde oturarak geçirilen zamanda artış olduğu gözlemlenmiş; beslenme durumunun olumsuz etkilendiği, kişilerin yemek yeme isteğini kontrol etmekte güçlük çektiği, öğün sayılarının ve atıştırmalarının artış gösterdiğine dikkat çekilmiştir (Ammar vd., 2020). Başka bir çalışmada ise yaş, meslek, eğitim durumu ve yaşadıkları bölgelere göre farklılık göstermeksizin katılımcıların %62'sinin daha sık yemek pişirdiği, %43'ünün daha çok yemek yediği, %51'inin ise ana öğünler dışında atıştırma sıklıklarının artış gösterdiği ifade edilmiştir (Sidor & Rzymiski, 2020). Cihan ve Pirinççi (2020) çalışmalarında gençlerin pandemiden fiziksel açıdan etkilenecek hareketsizliğe yöneldiğini, yaşam kalitelerinin olumsuz yönde etkilendiğini ve depresyona girme olasılıklarında artış olduğunu belirtmişlerdir.

Sağlıklı beslenme alışkanlığı virüsten korunmaya yardımcı olurken, sağlıksız beslenme ise obezite başta olmak üzere birçok sağlık sorununa yol açmaktadır (TDD, 2021). Evde kalma sürecinin obezite üzerine etkisini araştırmayı amaçlayan bir çalışmada katılımcıların %22'sinde 5 ila 10 kg kadar kilo artışı yaşandığı, yeme-içme davranışlarında

değişiklik görüldüğü, yaşanan stresin ve sıkıntının daha çok yemek yeme isteğine ve akşam öğünü sonrasında atıştırma tüketiminin artmasına neden olduğu belirlenmiştir (Zachary vd., 2022). Obezite sorunu yaşayan kişilerle yürütülen başka bir çalışmada ise katılımcıların %70'i izolasyon sürecinin kilo vermeyi zorlaştırdığını ve evde gıda stoklama eğilimini arttırdığını bildirmişlerdir (Almandoz vd., 2020).

Üniversite öğrencilerinin pandemi döneminde beslenme alışkanlıkları ve fiziksel aktivite durumları üzerine yapılan bir çalışmada öğrencilerin beslenme alışkanlıklarının değiştiği, strese ve farklı nedenlere bağlı olarak öğün atladıkları, sıvı tüketimlerinin azaldığı belirlenmiştir (Erdoğan, 2021). Başka bir çalışmada ise sosyal izolasyonu yoğun olarak yaşayan çocukların bu durumdan en çok etkilenen grup olduğu; uzun süreli olarak kapalı ortamda kalma, davranışların kısıtlanması ve hareketsizlik gibi etkenlerin obezite riskini arttıracakları üzerinde durulmuştur (Tar & Atik, 2020). Öğrencilerin pandemide değişen beslenme alışkanlıkları üzerine yapılan diğer bir çalışmada; katılımcıların çoğunluğu salgın süresince beslenme şekillerinin olumsuz yönde değiştiğini, bu değişimin evde uzun süre hareketsiz zaman geçirmeye ve iştah artışına bağlı olduğunu belirtmişlerdir (Yiğit vd., 2022).

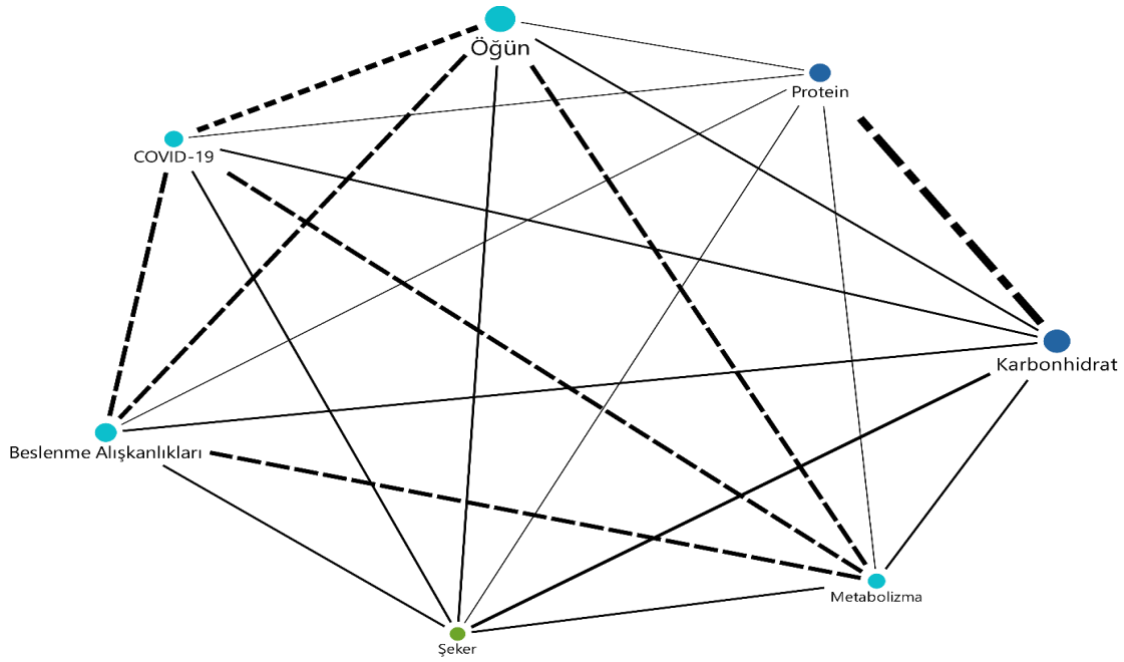
Bu bağlamda pandemi sürecinde gençlerin beslenme alışkanlıklarının nasıl değiştiği ve bu değişimin sonuçlarının değerlendirilmesi, sonrasında yaşanabilecek beslenmeye bağlı sağlık sorunlarının önlenmesi bakımından oldukça önemlidir. Bu öneme binaen toplumun farklı kesimlerinden sosyo-ekonomik anlamda farklılıkları olan grupların pandemi sonrası beslenme alışkanlıklarıyla ilgili çalışmalar gerçekleştirilebilir.

Yöntem

Bu çalışmada verilerin toplanacağı grup olarak İstanbul Esenyurt Üniversitesi Meslek Yüksekokulu Aşçılık Programı birinci sınıf öğrencileri belirlenmiş ve 34 öğrencinin tamamından veriler toplanmıştır. Birinci sınıf öğrencilerinin tercih edilmesinde bu grubun bir geçiş süreci yaşıyor olması belirleyici etken olmuştur. Üniversite yaşamına uyum sağlamaya çalıştıkları dönemde izolasyon sürecine maruz kalmaları ve beslenme konusunda bilgi sahibi olmalarından dolayı örneklem olarak bu grup öğrenciler seçilmiştir. Veriler, 2021 yılı Eylül ayında yüz yüze eğitimin başlamasıyla toplanmıştır. Çalışmanın temasını beslenme alışkanlıklarının pandemi süresi ve sonrasında nasıl farklılaştığı oluşturmaktadır. Nitel araştırmalarda bir problemin detaylı olarak açıklanması ve tanımlanması için gözlem, doküman ve mülakat gibi veri toplama teknikleri birlikte kullanılmaktadır (Yıldırım, 1999). Bu çalışmada veri toplama aracı olarak yapılandırılmış mülakat tekniğinden faydalanılmış, veriler tek bir soru olarak hazırlanmış olan soru formu kullanılarak elde edilmiştir. Katılımcılara "Pandemi sürecinde ve sonrasında beslenme alışkanlıklarında ne gibi değişiklikler görülmüştür?" sorusu yöneltilmiş, farklı sorular sorulmamış ve verilen cevaplara müdahale edilmemiştir. Hedef kitleyi oluşturan üniversite öğrencileri çok soru sorulmasından sıkılmakta ve genellikle sorulara kısa ve net cevaplar vermektedir. Duygularını daha rahat ifade edebilmeleri için görüşmeler tek tek yapılmış, ayrıca cevaplarını soru formuna yazmaları istenmiştir. Katılımcıların verdikleri cevaplar numaralandırılmış, çalışmanın bulgular kısmında bu cevaplarından örnekler (K.1, K.2, K.3 gibi) verilmiştir.

Nitel araştırmalarda elde edilen verilerin analiz edilmesinde betimsel ve içerik analizi gibi ayrıştırma yöntemleri kullanılmaktadır (Baltacı, 2019). Çalışmada betimsel analiz tekniği kullanılarak veriler yorumlanmış, bu amaçla MAXQDA nitel analiz programı kullanılmıştır. Görseller ve harita yardımıyla kategoriler ile özellikler arasında bulunan varsayımsal ilişkilerin ortaya konulması amaçlanmıştır (Azzopardi & Nash, 2016; Kuckartz ve Radiker, 2019). Literatür taraması sonucu 13 kod oluşturulmuştur. Akabinde araştırma sonuçlarına uygun kelime bulutu uygulanarak minimum 20 frekans değerine sahip 7 kod analiz edilmiş, diğerleri ise devre dışı bırakılmıştır. Çalışmada

büyük çoğunluğu akşam öğününü önemsediklerini ve akşam yemeklerini tüm aile fertleriyle birlikte yediklerini ifade etmişlerdir.



Şekil 2. Kod İlişki Haritası

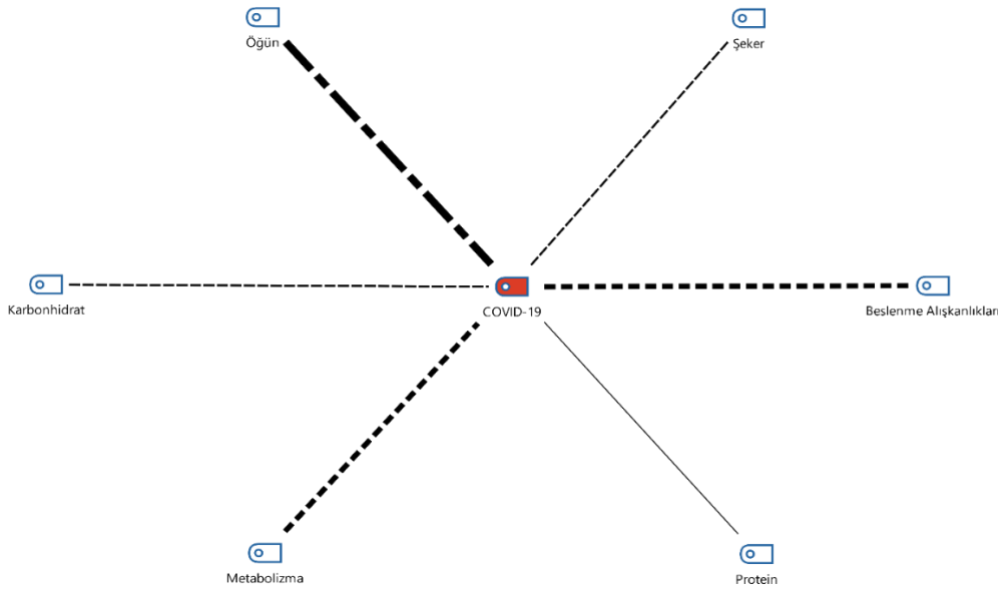
Analiz sonucu ortaya çıkan kodların birbirleriyle olan ilişkisi Şekil. 2’deki Kod ilişki haritasında gösterilmektedir. Katılımcıların cevaplarına göre aralarında anlamlı bir ilişki olan kodlar çizgilerle bağlanmış olup; çizgilerin kalınlığı kodlar arasındaki ilişki düzeyini ifade etmektedir. Katılımcılar pandeminin beslenme alışkanlıkları üzerine etkilerini değerlendirirken en çok karbonhidrat ve proteini bir arada kullanmışlardır. Bazıları evde uzun süre hareketsiz zaman geçirmenin sonucu karbonhidratı proteine oranla daha çok tükettiklerini ve hareketsizlikten dolayı kilo aldıklarını ifade etmişlerdir. Bunun yanında Covid-19 ve öğün ilişkisinden oldukça fazla bahsedilmiş; metabolizma ile öğün, Covid-19 ve beslenme alışkanlıkları eşit oranda değinilen kodlar olmuştur. Öğrencilerin çoğunluğu Covid-19’un beslenme alışkanlıkları üzerinde olumsuz etkileri olduğunu, yüksek oranda karbonhidrat tükettiklerini ifade etmişlerdir (*K.5: Evde can sıkıntısından sürekli hamur işi, tatlı gibi karbonhidratlı yiyecekler yaptık ve yedik*). Kodlar arasındaki diğer ilişkiler ise oldukça zayıftır.

Kod Sistemi	Beslenme Alışkanlıkları	Protein	COVID-19	Metabolizma	Karbonhidrat	Öğün	Şeker
Beslenme Alışkanlıkları	■	■	■	■	■	■	■
Protein	■	■	■	■	■	■	■
COVID-19	■	■	■	■	■	■	■
Metabolizma	■	■	■	■	■	■	■
Karbonhidrat	■	■	■	■	■	■	■
Öğün	■	■	■	■	■	■	■
Şeker	■	■	■	■	■	■	■

Şekil 3. Kodlar Arası İlişki Tarayıcıları

Şekil.3’de ise kodlar arasındaki ilişki tarayıcıları gösterilmektedir. Kodların çapraz bağlantılarında bulunan dikdörtgen simgelerin büyüklüğü, bu kodların birbirleri ile olan ilişki düzeyinin ne kadar kuvvetli olduğunu ifade etmektedir. Dolayısıyla karbonhidrat ve protein arasında, kod ilişki haritasında olduğu gibi kuvvetli bir ilişkinin

varlığı dikkat çekicidir. Covid-19 ve öğün arasında da yine güçlü bir ilişki bulunmaktadır. Bu ilişkileri öğün ile metabolizma, Covid-19 ile metabolizma, beslenme alışkanlıkları ile metabolizma, öğün ile beslenme alışkanlıkları ve Covid-19 ile beslenme alışkanlıkları arasındaki ilişkiler takip etmektedir.



Şekil 4. Kod Birlikte Çalışma Modeli (Çakışan Kodlar)

Analiz kısmının en kilit noktası olan kod birlikte çalışma modeli, çalışmanın ana teması olan Covid-19 ile oluşturulan kodlar arasındaki ilişkiyi ortaya koymaktadır. Şekil. 4'te Covid-19'un merkezde bulunduğu model verilmiştir. Katılımcıların değerlendirmeleri sonucu, çalışmanın ana temasıyla ilişki düzeyi en yüksek olan kod öğün olarak belirlenmiştir. Kahvaltı, öğlen ve akşam öğünlerini düzenli olarak tükettiklerini ifade etmeleri bu ilişki düzeyini açıklamaktadır. Ayrıca evde kalma süreci boyunca beslenme alışkanlıklarında görülen değişiklik ve metabolizma hızının yavaşlaması katılımcılar tarafından Covid-19 ile ilişkilendirilmiştir. Protein ilişkisinin zayıf olması ise proteini daha az tüketmeleriyle açıklanabilir.

Tartışma ve Sonuç

Covid-19 pandemisi her ne kadar gücünü kaybetmiş olsa da halen bulaşıcılığı devam etmekte ve tüm dünyayı tehdit etmeyi sürdürmektedir. Yetişkinler kadar çocuklar ve gençler de büyük ölçüde etkilenmiş; yeme içme alışkanlıkları, sosyal yaşamları ve eğitimleri sekteye uğramıştır. Bunun yanında kapalı alanlarda uzun süre zaman geçirmek, fiziksel aktivitede azalma ve uyku düzeninde değişim gibi pek çok etkiye yol açmıştır (Scully vd., 2009). Üniversite öğrencilerinin bu yaş grubunda sağlıklı beslenme alışkanlıklarına sahip olması ve dengeli beslenmesi sağlıklı bir birey olmanın temelini oluşturur. Bu nedenle beslenme alışkanlıklarının değerlendirilmesi pandemi sonrası için önemlidir, zira farklılaşan bu alışkanlıklar kalıcı olabilmektedir. Özellikle bu dönemde enerji ihtiyacı fazla olduğundan çok yemek yeme, sağlıksız yemekleri tercih etmek ve hareketsizlik sonrasında birçok sağlık sorununa temel oluşturacaktır.

Covid-19'un ergenlik dönemindeki gençlerin beslenme eğilimleri üzerine etkilerini belirlemeyi amaçlayan bir çalışmada, beslenme alışkanlıklarının ve fiziksel aktivite düzeylerinin değiştiği bildirilmiştir (Ruiz-Rosso vd., 2020). Aynı şekilde bu çalışma da Covid-19'un öğrencilerin beslenme alışkanlıklarını değiştirdiğini göstermesi açısından paralel sonuçlar taşımaktadır. Yüksek oranda enerji veren gıdaların tüketimi ve bunun yanında hareketsiz bir yaşam

tarzı, günümüzde ciddi bir sağlık sorunu olan obezitenin en önemli sebeplerinden sayılmaktadır (WHO, 2003). Tar ve Atik (2020), evde kalma sürecinden en çok etkilenen grup olan çocuklarda ve gençlerde obezite görülme riskinin oldukça yüksek olduğuna dikkat çekmişlerdir. Salgın ve karantina etkisiyle duygusal değişim ve artan stres durumunun öğrencilerin beslenme alışkanlıklarını etkilediği; rahatlamak için şeker ve karbonhidrat oranı yüksek gıdalara yöneldikleri düşünülmektedir (Gençalp, 2020). Zira karbonhidrat oranı yüksek gıdaların stresi azalttığı bilinmektedir (Muscogiuri vd., 2020). Bu çalışmadan elde edilen bulgulara göre de pandemi sürecinde karbonhidrat tüketimi protein tüketimine oranla artış göstermiş ve hareketsizlikle birlikte öğrenciler kilo aldıklarını vurgulamışlardır. Birçok öğrenci meyve yerine tatlı tükettiklerini; et, tavuk, balık, süt ürünleri ve yumurta gibi protein içeren besinler yerine yine karbonhidrat oranı yüksek olan ekmek, pilav ve makarna gibi besinleri tercih ettiklerini ifade etmişlerdir.

Kahvaltının yetersiz veya sağlıksız yapılması ya da hiç yapılmaması üniversite öğrencilerinde görülen en önemli beslenme sorunu olarak karşımıza çıkmaktadır. Günün en önemli öğünü olan kahvaltı öğününü atlayan ve düzensiz kahvaltı yapan bireylerin besin öğelerinden yeterli miktarda faydalanamadığı, ayrıca kahvaltı yapmanın öğrencilerin okul performansını olumlu yönde etkilediği bilinmektedir (Sjöberg vd., 2003; Hoyland vd., 2009; Yıldız, 2020). Gençalp (2020) çalışmasında normalde öğrencilerin zaman bulamama, istemsizlik, hazırlayan kimsenin olmaması gibi çeşitli nedenlerle kahvaltı öğününü atladıklarını; ancak pandemi sürecinde okula yetişme zorunluluğu bulunmadığından geç uyanmaları sonucu geç kahvaltı ve akşam öğünü şeklinde iki öğün tüketerek, öğle öğününü atladıklarını ifade etmiştir. Başka bir çalışmada üniversite öğrencilerinin sıklıkla öğün atladıkları, aileleri ile kalanların daha düzenli kahvaltı yaptıkları ve özellikle akşam yemeğinin en düzenli tüketilen öğün olduğu bildirilmiştir (Gül, 2011). Bu çalışmada katılımcılar pandemi sürecinde öğün atlamadıklarını, ancak normale oranla daha fazla yemek tükettiklerini ve karbonhidrat ağırlıklı beslendikleri için bu durumun hareketsizlikle birleşmesi sonucu metabolizmalarının yavaşladığını, sonuç olarak beslenme alışkanlıklarının olumsuz yönde etkilendiğini ifade etmişlerdir.

Katılımcılardan elde edilen verilere göre karantina süreci; beslenme alışkanlıklarının değişmesinde, fiziksel aktivite düzeyinin azalmasında ve dolayısıyla vücut ağırlığının artmasında oldukça büyük bir etken olmuştur. Bu çalışmada evde oldukça uzun süre zaman geçirmiş olan gençlerin sağlıksız beslenme alışkanlıkları kazandıkları, birçoğunun bunu devam ettirdiği belirlenmiştir. Edinilen bu yanlış beslenme alışkanlıklarının yetişkinlik döneminde de sürdürülebileceği, başta obezite olmak üzere pek çok sağlık sorununa yol açabileceği düşünülmektedir. Bu nedenle salgının ortadan kalkması ve hayatın normalleşmesiyle birlikte yüz yüze eğitime geri dönen öğrencilerin sağlıklı bir yaşam tarzını benimsemeleri gereklidir. Sağlıklı beslenme kadar egzersiz yapmak, uyku düzenine özen göstermek, bol miktarda meyve ve sebze tüketerek bağışıklık sistemini kuvvetlendirmek de oldukça önemlidir. Ayrıca gençler sağlıklı beslenme konusunda eğitim verilerek bilinçlendirilmeli ve teşvik edilmelidir. Bu alanda yapılacak sonraki çalışmalarda katılımcıların arttırılması ve örneklemin genişletilerek daha detaylı araştırmalar yapılması, pandemi sonrası durum değerlendirmesi açısından faydalı olacaktır.

Beyan

Bu çalışmada kullanılan yöntem için İstanbul Esenyurt Üniversitesi Etik Kurul Başkanlığı'ndan 12.09.2022 tarihli ve 2022/08-9 no'lu etik onayı alınmıştır.

KAYNAKÇA

- Almandoz, J. P., Xie, L., Schellinger, J. N., Mathew, M. S., Gazda, C., Ofori, A., ... & Messiah, S. E. (2020). Impact of covid-19 stay-at-home orders on weight-related behaviours among patients with obesity. *Clinical Obesity*, 10(5), e12386. doi:10.1111/cob.12386
- Ammar, A., Brach, M., Trabelsi, K., Chtourou, H., Boukhris, O., Masmoudi, L., ... & ECLB-COVID19 Consortium. (2020). Effects of covid-19 home confinement on eating behaviour and physical activity: results of the ECLB-COVID19 international online survey. *Nutrients*, 12(6), 1583. doi:10.3390/nu12061583
- Azzopardi, E., & Nash, R. (2016). A framework for island destination competitiveness—perspectives from the island of Malta. *Current Issues in Tourism*, 19(3), 253-281. doi:10.1080/13683500.2015.1025723
- Baltacı, A. (2019). Nitel araştırma süreci: Nitel bir araştırma nasıl yapılır? *Ahi Evran Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*, 5(2), 368-388. doi:10.31592/aeusbed.598299
- Baysal, A., (1996). *Beslenme*. 6. Baskı, Ankara: Hatipoğlu Yayınevi.
- Carr, A. C. (2020). A new clinical trial to test high-dose vitamin C in patients with COVID-19. *Critical Care*, 24(1), 1-2. doi:10.1186/s13054-020-02851-4
- Cihan, E., & Piriñçi, C. Ş. (2020). Covid-19 pandemi sürecinde genç popülasyonun yaşam kalitesinin fiziksel aktivite seviyesi ve depresyon düzeyi ile ilişkisi. *Selçuk Sağlık Dergisi*, 1(Covid-19 Özel), 41-53.
- Çelikel, İ., & Özdoğan, Y. (2020). Covid-19 sırasında adölesanlarda değişen yeme alışkanlıkları ve yaşam tarzı değişiklikleri. *Uluslararası Hakemli Akademik Spor Sağlık ve Tıp Bilimleri Dergisi*, 37, 59-71.
- Çulfa, S., Yıldırım, E., & Bayram, B. (2021). COVID-19 Pandemi süresince insanlarda değişen beslenme alışkanlıkları ile obezite ilişkisi. *Online Türk Sağlık Bilimleri Dergisi*, 6(1), 135-142. doi:10.26453/otjhs.798631
- Di Renzo, L., Gualtieri, P., Pivari, F., Soldati, L., Attinà, A., & Cinelli, G. (2020). Eating habits and lifestyle changes during COVID-19 lockdown: An Italian survey. *Journal of Translational Medicine*, 18(1), 1-15. doi:10.1186/s12967-020-02399-5
- Erdoğan, R. (2021). Pandemi döneminde beden eğitimi ve spor yüksekokulu öğrencilerinin beslenme alışkanlıkları ve fiziksel aktivite düzeylerinin belirlenmesi. *OPUS Uluslararası Toplum Araştırmaları Dergisi*, 17(Pandemi Özel Sayısı), 3276-3295. doi:10.26466/opus.862585
- Food and Agriculture Organization of The United Nations. (2020). Maintaining a healthy diet during the covid-19 pandemic. Erişim Adresi: <http://www.fao.org/3/ca8380en/ca8380en.pdf>, Erişim Tarihi: 20.03.2022.
- Gençalp, D. K. (2020). Covid-19 salgını döneminde ilk ve acil yardım öğrencilerinin beslenme alışkanlıkları ve fiziksel aktivite durumlarının değerlendirilmesi. *Paramedik ve Acil Sağlık Hizmetleri Dergisi*, 1(1), 1-15.
- Gül, T. (2011). *Sağlıklı Beslenme Kavramı ve Üniversite Öğrencilerinin Beslenme Alışkanlıklarına Yönelik Tutum ve Davranışları: Çukurova Üniversitesi Örneği*. Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Çukurova Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Adana.
- Güllü, M., & Küçükkömürler, S. (2020). Üniversite öğrencilerinin karbonhidrat tüketimi ve BKİ değerlerinin incelenmesi. *Electronic Turkish Studies*, 15(3). doi:10.29228/TurkishStudies.43012

- Hossain, M. M., Sultana, A., & Purohit, N. (2020). Mental health outcomes of quarantine and isolation for infection prevention: a systematic umbrella review of the global evidence. *Epidemiology and Health*, 42. doi:10.4178%2Fepih.e2020038
- Hoyland, A., Dye, L., & Lawton, C. L. (2009). A systematic review of the effect of breakfast on the cognitive performance of children and adolescents. *Nutrition Research Reviews*, 22 (2), 220–43. doi:10.1017/S0954422409990175
- Halk Sağlığı Genel Müdürlüğü. (2022). Beslenmenin Tanımı. Erişim Adresi: <https://hsgm.saglik.gov.tr/tr/beslenme/yeterli-ve-dengeli-beslenme-nedir.html#:~:text=Beslenme%3B%20sa%C4%9Flı%C4%B1%C4%9F%C4%B1%20korumak%2C%20geli%C5%9Ftirmek%20ve,bilin%C3%A7li%20yap%C4%B1lmas%C4%B1%20gereken%20bir%20davran%C4%B1%C5%9Ft%C4%B1r>, Erişim Tarihi: 11.02.2022
- Hu, Z., Lin, X., Kaminga, A. C., & Xu, H. (2020). Impact of the COVID-19 epidemic on lifestyle behaviors and their association with subjective well-being among the general population in mainland China: cross-sectional study. *Journal of Medical Internet Research*, 22(8), e21176. doi:10.2196/21176
- Işkın, M. (2016). *Üniversite Öğrencilerinin Beslenme Alışkanlıkları Üzerine Bir Araştırma: Sakarya Üniversitesi Örneği*. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Sakarya Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Sakarya.
- İpekoğlu, H. Y. (2021). Karantina günlükleri: Üniversite öğrencileri gözünden koronavirüs (Covid-19) pandemisi ve karantina süreci. *Motif Akademi Halkbilimi Dergisi*, 14(33), 162-183. doi:10.12981/mahder.876039
- Kartal, M., Bucak, F. K., & Balcı, E. (2017). Üniversite öğrencilerinin beslenme kültürleri. *Sağlık Akademisyenleri Dergisi*, 4(4), 332-338.
- Kuckartz, U., & Rädiker, S. (2019). *Analyzing Qualitative Data With MAXQDA*. Basel, Switzerland: Springer International Publishing.
- Laviano, A., Koverech, A., & Zanetti, M. (2020). Nutrition support in the time of SARS-CoV-2 (COVID-19). *Nutrition*, 74, 110834. doi:10.1016%2Fj.nut.2020.110834
- Moynihan, A. B., Tilburg, W. A. V., Igou, E. R., Wisman, A., Donnelly, A. E., & Mulcaire, J. B. (2015). Eaten up by boredom: consuming food to escape awareness of the bored self. *Frontiers in Psychology*, 6, 369. doi:10.3389/fpsyg.2015.00369
- Muscogiuri, G., Barrea, L., Savastano, S., & Colao, A. (2020). Nutritional recommendations for Covid-19 quarantine. *European Journal of Clinical Nutrition*, 74(6), 850-851. doi:10.1038/s41430-020-0635-2
- Naja, F., & Hamadeh, R. (2020). Nutrition amid the Covid-19 pandemic: A multi-level framework for action. *European Journal of Clinical Nutrition*, 74(8), 1117-1121. doi:10.1038/s41430-020-0634-3
- Ruiz-Roso, M. B., de Carvalho Padilha, P., Mantilla-Escalante, D. C., Ulloa, N., Brun, P., Acevedo-Correa, D., & Dávalos, A. (2020). Covid-19 confinement and changes of adolescent's dietary trends in Italy, Spain, Chile, Colombia and Brazil. *Nutrients*, 12(6), 1807. doi:10.3390/nu12061807

- Saygın, M., Öngel, K., Çalışkan, S., Yağlı, M., Has, M., Gonca, T., & Kurt, Y. (2011). Süleyman Demirel Üniversitesi öğrencilerinin beslenme alışkanlıkları. *SDÜ Tıp Fakültesi Dergisi*, 18(2), 43-47.
- Scarmozzino, F., & Visioli, F. (2020). Covid-19 and the subsequent lockdown modified dietary habits of almost half the population in an Italian sample. *Foods*, 9(5), 675. doi:10.3390/foods9050675
- Scully, M., Dixon, H., & Wakefield, M. (2009). Association between commercial television exposure and fast-food consumption among adults. *Public Health Nutrition*, 12(1), 105-110. doi:10.1017/S1368980008002012
- Sidor A., & Rzymiski, P. (2020). Dietary choices and habits during Covid-19 lockdown: Experience from Poland. *Nutrients*, 12(6), 1657. https://doi.org/10.3390/nu12061657
- Sjöberg, A., Hallberg, L., Höglund, D., & Hulthen, L. (2003). Meal pattern, food choice, nutrient intake and lifestyle factors in The Göteborg Adolescence Study. *European Journal of Clinical Nutrition*, 57(12), 1569-1578. https://doi.org/10.1038/sj.ejcn.1601726
- Spear, B.A. (2002). Adolescent Growth and Development. *Journal of The Academy of Nutrition and Dietetics*, 102, 23-29.
- Tar, E., & Atik, D. (2020). Pandemi döneminde çocuklarda obezite riski. *Hemşirelik Forumu Dergisi*, 12(2), 37-41.
- Türkiye Diyetisyenler Derneği (2021). Türkiye Diyetisyenler Derneği'nin koronavirüs (Covid-19) hakkında beslenme önerileri. Erişim Adresi: <http://www.tdd.org.tr/index.php/duyurular/69-covid-19-beslenme-onerileri>, Erişim Tarihi: 22.03.2022.
- Wang, L., Wang, Y., Ye, D., & Liu, Q. (2020). Review of the 2019 novel coronavirus (SARS-CoV-2) based on current evidence. *International Journal of Antimicrobial Agents*, 55(6), 105948. doi:10.1016/j.ijantimicag.2020.105948
- World Health Organization (2003). Diet, nutrition and the prevention of chronic diseases. Report of a Joint WHO/FAO Expert Consultation, WHO Technical Report Series 916, Geneva.
- World Health Organization (2020). Nutrition advice for adults during the Covid-19 outbreak. Erişim Adresi: <http://www.emro.who.int/nutrition/nutrition-infocus/nutrition-advice-for-adults-during-the-covid-19-outbreak.html>, Erişim tarihi: 16.03.2022
- World Health Organization (2022). Adolescent Health. Erişim Adresi: https://www.who.int/health-topics/adolescent-health#tab=tab_1, Erişim tarihi: 21.03.2022
- Yıldırım, A. (1999). Nitel araştırma yöntemlerinin temel özellikleri ve eğitim araştırmalarındaki yeri ve önemi. *Eğitim ve Bilim*, 23(112).
- Yıldız, S. Ç. (2020). Üniversite öğrencilerinde kahvaltı yapma alışkanlığının saptanması ve çözüm Önerileri. *Journal of the Institute of Science and Technology*, 10(2), 819-827. doi:10.21597/jist.655249
- Yiğit, B. E., Çolak, Ö., Tosun, K. S., & Cangüven, H. D. (2022). Öğrencilerin pandemide değişen beslenme alışkanlıkları. *Ulusal Eğitim Dergisi*, 2(1), 76-99. doi:10.5281/zenodo.6045358

Zachary, Z., Brianna, F., Brianna, L., Garrett, P., Jade, W., Alyssa, D., & Mikayla, K. (2020). Self-quarantine and weight gain related risk factors during the COVID-19 pandemic. *Obesity Research & Clinical Practice*, 14(3), 210-216. doi:10.1016/j.orcp.2020.05.004

Changing Dietary Habits of Young People in the Post-Pandemic Period

Tuba ALDEMİR

İstanbul Esenyurt University, Vocational School, İstanbul/Turkey

Extended Summary

Nutrition refers to the adequate and balanced intake of nutrients that the body needs to protect and maintain health and improve the quality of life (HSGM, 2022). Changes in lifestyles and nutritional habits of university students who are in their last years of adolescence, some chronic diseases, desire to diet, smoking, and doing sports lead to differences in nutrient and energy needs (Spear, 2002; Saygın et al., 2011; Işkın, 2016). A study on the eating habits of university students found that students frequently skip meals, breakfast was the most skipped meal, most students skipped meals due to lack of time, and inadequately consumed protein sources such as red meat, fish, and dairy products, and preferred vegetable meals less (Kartal et al., 2017).

Considering the reflections of the pandemic on students, changes in nutrition, physical activity, sleep patterns, and screen time were generally observed (Çelikel & Özdoğan, 2020). Indeed, studies have shown that the quality of life of young people is negatively affected by the pandemic, and stress, excessive anxiety, inactivity, and unhealthy diet caused by spending a long time at home led to an increase in the obesity incidence (Cihan & Piriñçi, 2020; Çulfa et al., 2021). A study on the dietary habits and physical activity status of university students during the pandemic found that students' dietary habits changed, they skipped meals due to stress and different reasons, and their fluid intake decreased (Erdoğan, 2021). Another study emphasized that the most affected group is the children who experience social isolation intensively, and factors such as long-term confinement, restriction of behaviors, and inactivity will increase the risk of obesity (Tar & Atik, 2020). In this context, it is quite important to evaluate how the dietary habits of young people change during the pandemic, and the consequences of this change to prevent nutrition-related health problems that may occur. Accordingly, studying the post-pandemic eating habits of groups with socio-economic differences from different segments of society is a potential area of research.

In this study, first year students of Istanbul Esenyurt University Higher Vocational School Cookery Program were selected as the sample group, and the data were collected from all 34 students. The theme of the study is how eating habits differed during and after the pandemic. In this study, the structured interview technique was used as the data collection tool, and the data were obtained using a one-item questionnaire. The participants were asked "What changes were seen in your eating habits during and after the pandemic?", without asking more questions, and their responses were not intervened. University students, who constitute the target group, get bored of being asked too many questions and generally give short and direct answers. The responses of the participants were numbered, and examples of these responses (such as P.1, P.2, P.3) are given in the findings section. In the study, the data were interpreted using the descriptive analysis technique, using the MAXQDA qualitative analysis program. First, prominent codes of nutrition and pandemic were determined. After the determined data were coded into the MAXQDA program, obtained data were transferred to the related codes. Etik approval dated September 12th, 2022, and no:2022/08-9 was obtained from Istanbul Esenyurt University Ethics Committee for the method used in this study.

A study that investigated the effects of Covid-19 on the nutritional tendencies of adolescents reported a change in eating habits and physical activity levels (Ruiz-Rosso et al., 2020). Likewise, the results of this study are similar in terms of showing that covid-19 changed the eating habits of students. It is believed that emotional change and increased stress due to the pandemic and quarantine affect students' eating habits, leading to the tendency to consume foods high in sugar and carbohydrates to relax (Gençalp, 2020). According to the findings obtained in this study, carbohydrate consumption increased compared to protein consumption during the pandemic, and students emphasized that they gained weight due to inactivity. Many students stated that they consumed desserts instead of fruits, and preferred foods with high carbohydrate content such as bread, rice, and pasta instead of protein-rich foods such as meat, chicken, fish, dairy products, and eggs.

Inadequate or unhealthy breakfast or not having breakfast at all is the most important nutritional problem seen in university students. It is known that individuals who skip breakfast, which is the most important meal of the day, and have irregular breakfasts cannot benefit from nutrients in sufficient amounts, and it is also known that having breakfast positively affects students' school performance (Sjöberg et al., 2003; Hoyland et al., 2009; Yıldız, 2020). In his study, Gençalp (2020) stated that students normally skip breakfast meal for various reasons such as insufficient time, reluctance, and not having anyone preparing it, but during the pandemic, as a result of waking up late since they did not have to attend school, they consumed two meals as a late breakfast and evening meal and skipped the lunch meal. Another study reported that university students frequently skipped meals, those who stayed with their families ate breakfast more regularly, and especially dinner was the most regularly consumed meal (Gül, 2011). In this study, the participants stated that they did not skip meals during the pandemic, but that they consumed more food compared to normal times, and that their metabolism slowed down as a result of this pandemic combined with inactivity since they had a carbohydrate-based diet, and as a result, their eating habits were negatively affected.

According to the data obtained from the participants, quarantine was a major factor in changing eating habits, decreased physical activity levels, and increased body weight. In this study, young people who spent a long time at home were found to gain and continued to have unhealthy eating habits. It is believed that these unhealthy eating habits can continue in adulthood, and may cause many health problems, especially obesity. Increasing the number of participants in future studies and conducting more detailed research by expanding the research sample will be beneficial in terms of evaluating the condition after the pandemic.

Ek-1: Etik Kurul İzni



T.C.
İSTANBUL ESENYURT ÜNİVERSİTESİ REKTÖRLÜĞÜ
Etik Kurul Başkanlığı

Sayı : E-12483425-299-21678
Konu : Etik Kurul Onayı

Sayın Dr. Öğr. Üyesi Tuba ALDEMİR

"Pandemi Sonrası Dönemde Gençlerin Değişen Beslenme Alışkanlıkları" başlıklı araştırmanız, İstanbul Esenyurt Üniversitesi Etik Kurulu'nun 12.09.2022 tarih ve 2022/08-9 no'lu toplantısında görüşülmüş olup, etik açıdan uygun olduğuna oy birliği ile karar verilmiştir.

Bilgilerinizi rica ederim.

Prof. Dr. Hayrettin AKKAYA
Başkan