



**YETİŞKİN BİREYLERDE BESİN ETİKETİ OKUMA,
SÜRDÜRÜLEBİLİR BESLENME TUTUMU VE
YAŞAM KALİTESİ ARASINDAKİ İLİŞKİNİN
DEĞERLENDİRİLMESİ**

İlknur ALKUŞ
Yüksek Lisans Tezi
Halk Sağlığı Hemşireliği Anabilim Dalı

Danışman: Doç. Dr. İzzet ÜLKER

2025
Her hakkı saklıdır.



**SAĞLIK BİLİMLERİ ENSTİTÜSÜ
YÜKSEK LİSANS TEZİ**

**YETİŞKİN BİREYLERDE BESİN ETİKETİ OKUMA,
SÜRDÜRÜLEBİLİR BESLENME TUTUMU VE YAŞAM KALİTESİ
ARASINDAKİ İLİŞKİNİN DEĞERLENDİRİLMESİ**

İlknur ALKUŞ

Tez Danışmanı: Doç. Dr. İzzet ÜLKER

Anabilim Dalı: Halk Sağlığı Hemşireliği

Erzurum

2025

Her hakkı saklıdır

İÇİNDEKİLER

Sayfa

BEYANNAME	I
TEŞEKKÜR.....	II
ÖZET	III
ABSTRACT	V
TABLolar DİZİNİ	VI
SİMGELER VE KISALTMALAR DİZİNİ.....	VII
1. GİRİŞ.....	1
1.1. Araştırmanın Amacı.....	3
2. GENEL BİLGİLER	4
2.1. Yaşam Kalitesi	4
2.2. Sağlıkta Yaşam Kalitesi	5
2.3. Yaşam Kalitesini Etkileyen Faktörler	6
2.3.1. Fiziksel sağlık ve kronik hastalıklar	6
2.3.2. Psikolojik durum ve ruh sağlığı	6
2.3.3. Sosyoekonomik durum.....	6
2.3.4. Yaşam tarzı faktörleri.....	7
2.3.5. Çevresel ve sosyal faktörler	7
2.4. Sürdürülebilir Beslenme	8
2.5. Sürdürülebilir Beslenme ve Sağlık Üzerine Etkileri	10
2.6. Sürdürülebilir Beslenme ve Yaşam Kalitesi	11
2.7. Besin Etiket Okuma	12
2.8. Besin Etiket Okuma ve Yaşam Kalitesi.....	13
2.9. Sürdürülebilir Beslenme ve Halk Sağlığı Hemşireliği Roller.....	13
3. YÖNTEM	15
3.1. Araştırmanın Tipi.....	15
3.2. Araştırmanın Yapıldığı Yer ve Zaman	15
3.3. Araştırmanın Evren ve Örneklemi	15
3.4. Veri Toplama Araçları.....	16
3.4.1. Sosyo-demografik Bilgi Formu	16
3.4.2. Sürdürülebilir ve sağlıklı beslenme davranışları ölçeği.....	16
3.4.3. Yaşam kalitesi testi kısa form-36 (SF-36).....	16
3.4.4. Besin etiketi tutum ölçeği.....	17
3.5. Verilerin Toplanması	17
3.6. Araştırmanın Değişkenleri	17

3.7. Verilerin Değerlendirilmesi	18
3.8. Araştırmanın Etik İlkeleri	19
4. BULGULAR	20
5. TARTIŞMA	26
6. SONUÇ VE ÖNERİLER	33
KAYNAKÇA	35



BEYANNAME

Bu tez çalışmasının Erzurum Teknik Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü Tez Hazırlama ve Yazım Kılavuzu standartlarına uygun olarak hazırlanarak yazıldığını; tüm bilgi, belge, değerlendirme ve sonuçların akademik ve etik kurallara bağlı kalınarak sunulduğunu; bu tezin özgün bir bilimsel araştırma olduğunu; tezde yer alan ve bu tez çalışmasıyla elde edilmeyen tüm bilgi ve yorumlara kaynak gösterdiğimi ve kullanılan kaynakların kaynaklar listesinde yer aldığını; tezin çalışılması ve yazımı aşamalarında patent ve telif haklarını ihlal edici bir davranışımın olmadığını beyan ederim.

20/10/2025

İlknur ALKUŞ

TEŞEKKÜR

Yüksek lisans eğitimim boyunca bilgi, tecrübe ve zamanını benimle paylaşan, her aşamada desteğini esirgemeyen çok kıymetli saygıdeğer hocam Doç. Dr. İzzet ÜLKER' e teşekkürlerimi sunarım. Yüksek lisans eğitimimde ve tez yazma sürecimde bilgileriyle bana ışık olan kıymetli hocam Doç. Dr. Nihal Gördes Aydoğdu' ya teşekkürlerimi sunarım. Bana inanıp, güvenen annem Ayşe ALKUŞ' a, babam ALİ ALKUŞ' a, kardeşim Miraç ALKUŞ' a minnetlerimi sunarım. Çalışmam boyunca motive edip, veri toplama sürecinde destek olan Pazaryolu' nda çalışan yakın arkadaşlarıma teşekkürlerimi sunarım. Başaracağıma inanan, beni hep destekleyen tez sürecime destek olan Onur ÇAKIR' a da teşekkürlerimi sunarım. Tez jürimde yer alan bilgi ve tecrübeleriyle yol gösteren kıymetli Dr. Öğr. Üyesi Muhammet Ali Aydın hocama ve Doç. Dr. Metin Yıldız hocama teşekkürlerimi sunarım.

20/10/2025

İlknur ALKUŞ

ÖZET

YÜKSEK LİSANS TEZİ

Yetişkin Bireylerde Besin Etiketi Okuma, Sürdürülebilir Beslenme Tutumu ve Yaşam Kalitesi Arasındaki İlişkinin Değerlendirilmesi

Amaç: : Bu çalışmanın amacı yetişkin bireylerin besin etiketi okuma durumunun sürdürülebilir beslenmeyle ve yaşam kalitesi arasında bir ilişkisi olup olmadığını saptamaktır.

Yöntem: Bu çalışma tanımlayıcı ve kesitsel tipte bir araştırma olup Erzurum ili Pazaryolu ilçesinde bulunan 18-35 yaş arasındaki yetişkin bireylerle 10.01.2025-25.06.2025 tarihleri arasında yapılmıştır. Veri kaybı riski için 400 kişi ile çalışılmıştır. Bu çalışmada veriler spss for Windows 22 ile analiz edilmiştir.

Bulgular: Analiz sonuçları, sürdürülebilir ve sağlıklı beslenme davranışları ile besin etiketi okuma tutumu, fiziksel yaşam kalitesi ve mental yaşam kalitesi arasında pozitif yönlü ve düşük düzeyde anlamlı ilişkiler olduğunu göstermiştir ($p<0.05$). Ayrıca fiziksel ve mental yaşam kalitesi arasında da pozitif ve anlamlı bir ilişki vardır. Yaş değişkeni ile ölçek puanları arasında anlamlı bir ilişki saptanmamıştır ($p>0.05$). Fiziksel yaşam kalitesi için model varyansın %9.2'sini, mental yaşam kalitesi için ise %10.5'ini açıklamaktadır. Her iki değişken de yaşam kalitesinin her iki boyutunu pozitif yönde yordamaktadır ($p<0.001$). Fiziksel boyut için model anlamlı bulunmuş ($F(2,397)=20.02$, $p<.001$) ve varyansın %9.2'sini açıklamıştır (Adj. $R^2=.087$). Hem SSBD ($\beta=.17$, $p<.001$) hem de BEOT ($\beta=.19$, $p<.001$) fiziksel yaşam kalitesini pozitif yönde yordamıştır. Benzer şekilde mental boyut için de model anlamlı bulunmuş ($F(2, 397)=23.18$, $p<.001$) ve varyansın %10.5'ini açıklamıştır (Adj. $R^2=.100$).

Sonuç: Bu araştırmanın sonuçları, sürdürülebilir ve sağlıklı beslenme davranışları ile besin etiketi okuma tutumunun, bireylerin hem fiziksel hem de mental yaşam kaliteleri üzerinde anlamlı ve pozitif etkiler yarattığını göstermektedir. Elde edilen bulgular, beslenme davranışlarının yalnızca bireysel sağlık için değil, aynı zamanda yaşam kalitesinin çok boyutlu yapısının desteklenmesi açısından da kritik bir rol oynadığını ortaya koymaktadır.

Anahtar Kelimeler: Halk Sağlığı Hemşireliği, Besin Etiketi Okuma, Sağlık Okuryazarlığı, Sağlıklı Beslenme, Sürdürülebilir Beslenme, Yaşam Kalitesi, Yetişkin Bireyler



ABSTRACT

MS. Thesis

Evaluation of the Relationship Between Food Label Reading, Sustainable Nutrition Attitudes, and Quality of Life in Adult Individual

Aim: The aim of this study is to determine whether there is a relationship between adult individuals' food label reading status, sustainable nutrition, and quality of life.

Methods: This descriptive, cross-sectional study was conducted with adults aged 18-35 in the Pazaryolu district of Erzurum province between January 10, 2025, and June 25, 2025. To mitigate the risk of data loss, 400 participants were recruited. Data were analyzed using SPSS for Windows 22.

Results: The analysis results showed that there were positive and low-level significant relationships between sustainable and healthy nutritional behaviors and food label reading attitudes, physical quality of life, and mental quality of life ($p < 0.05$). There was also a positive and significant relationship between physical and mental quality of life. No significant relationship was found between the age variable and scale scores ($p > 0.05$). The model explained 9.2% of the variance for physical quality of life and 10.5% for mental quality of life. Both variables positively predicted both dimensions of quality of life ($p < 0.001$). The model for the physical dimension was found to be significant ($F(2,397)=20.02$, $p < 0.001$) and explained 9.2% of the variance (Adj. $R^2=.087$). Both SSBD ($\beta=.17$, $p < .001$) and BEOT ($\beta=.19$, $p < .001$) positively predicted physical quality of life. Similarly, the model for the mental dimension was found to be significant ($F(2, 397)=23.18$, $p < .001$) and explained 10.5% of the variance (Adj. $R^2=.100$).

Conclusion: The results of this study demonstrate that sustainable and healthy eating behaviors and a commitment to reading food labels have significant and positive impacts on individuals' physical and mental quality of life. The findings demonstrate that eating behaviors play a critical role not only in individual health but also in supporting the multidimensional structure of quality of life.

Keywords: Public Health Nursing, Adults, Health Literacy, Healthy Eating, Quality Of Life, Reading Food Labels, Sustainable Nutrition

TABLÖLAR DİZİNİ

Tablo 3.1. Verilerin Analizinde Kullanılan İstatistiksel Testler.....	18
Tablo 3.2. Çalışmada Yer Alan Sürekli Değişkenlere Ait Normal Dağılım Tablosu	18
Tablo 3.3. İç Geçerlilik Katsayıları	18
Tablo 4.1. Katılımcıların Demografik Özellikleri	20
Tablo 4.2. Sürdürülebilir ve Sağlıklı Beslenme Davranışları Ölçeği, Besin Etiket Okuma Tutum Ölçeği, SF-36 Yaşam Kalitesi Ölçeği ve Alt Boyutlardan Alınan Puanların Dağılımı	20
Tablo 4.3. Sürdürülebilir ve Sağlıklı Beslenme Davranışları Ölçeği, Besin Etiket Okuma Tutum Ölçeği, SF-36 Yaşam Kalitesi Ölçeği ve Alt Boyutlar Arasındaki İlişkinin İncelenmesi	21
Tablo 4.4. Sürdürülebilir ve Sağlıklı Beslenme Davranışları Ölçeği, Besin Etiket Okuma Tutum Ölçeği, SF-36 Yaşam Kalitesi Ölçeği ve Alt Boyutlar İle Yaş Arasındaki İlişkinin İncelenmesi.....	22
Tablo 4.5. Sürdürülebilir ve Sağlıklı Beslenme Davranışları Ölçeği ve Besin Etiket Okuma Tutum Ölçeği'nin Yaşam Kalitesinin Fiziksel ve Mental Boyutlarını Yordamasına İlişkin Regresyon Analizi	23
Tablo 4.6. SSBD'nin SF36_Fiziksel ve SF36_Mental Üzerindeki Doğrudan, Dolaylı ve Toplam Etkileri.....	24

SİMGELER VE KISALTMALAR DİZİNİ

<u>Kısaltmalar</u>	<u>Açıklama</u>
BEOT	Besin Etiketi Okuma Tutumu
FAO	Birleşmiş Milletler Gıda ve Tarım Örgütü
ÖR	Örneğin
SHE	Sürdürülebilir ve Sağlıklı Beslenme
SSBD	Sürdürülebilir ve Sağlıklı Beslenme Davranışları
WHO	Dünya Sağlık Örgütü
HRQol	Sağlıkla İlgili Yaşam Kalitesi

1. GİRİŞ

Yaşam kalitesi, bireylerin yalnızca fiziksel sağlıklarını değil, aynı zamanda psikolojik, sosyal ve çevresel durumlarını da kapsayan çok boyutlu bir kavramdır. Dünya Sağlık Örgütü (WHOQOL, 1995), yaşam kalitesini bireylerin kendi yaşamlarını, içinde bulundukları kültür, değerler, hedefler ve beklentiler, amaçlar doğrultusunda algılayış biçimleri olarak tanımlamaktadır. Bu tanıma göre de yaşam kalitesi bireysel değerlendirmelerle şekillenen kişiden kişiye değişen bir yapıdır.

Sağlık alanında yaşam kalitesi ise, bireylerin sağlık durumlarının günlük yaşam, işlevsellik ve psikolojik iyilik hali üzerindeki etkilerini açıklamak için kullanılır (Testa ve Simonson, 1996). Sağlıkla ilişkili yaşam kalitesi, hastalıkların varlığı veya yokluğunu değil, bireylerin yaşamdan aldıkları doyumunu ve sağlık durumlarının yaşamlarına yansımalarını değerlendirir. Bu nedenle, sağlık hizmetlerinin kalitesini ölçmede ve bireylerin yaşamlarını iyileştirmede önemli bir gösterge olarak kabul edilmektedir (Felce ve Perry, 1995).

Yaşam kalitesini de etkileyen birçok faktör bulunur. Bunlar arasında da sosyoekonomik durum, sosyal ilişkiler, çevresel faktörler, kültürel değerler, eğitim düzeyi ve sağlık davranışları sayılabilir (Malhan, 2005). Özellikle sağlıklı yaşam biçimi davranışları, beslenme alışkanlıkları ve fiziksel aktivite düzeyi yaşam kalitesiyle doğru orantılıdır. Sağlıklı beslenme, bireylerin hem fiziksel sağlıklarını hem de psikolojik iyilik hallerini güçlendirerek yaşam kalitesini iyi bir düzeyde artırmaktadır (Drewnowski ve Evans, 2001).

Bu bağlamda sürdürülebilir beslenme kavramı da öne çıkar. Gıda tarım örgütü ve dünya sağlık örgütü (FAO ve WHO (2019)), sürdürülebilir sağlıklı beslenmeyi, çevresel etkileri düşük, besin ve besin çeşitliliğini koruyan, sağlığı destekleyici ve gelecek nesillerin ihtiyaçlarını güvence altına alan beslenme biçimi olarak tanımlamaktadırlar. Bu bakış açısı da yalnızca bireylerin sağlıklı kalmasını değil, aynı zamanda çevresel kaynakların korunmasını da amaçlayan bir bakış açısıdır.

Gün geçtikçe sürdürülebilir beslenmenin sağlık üzerine etkileri giderek daha fazla önem kazanmaktadır. Aynı zamanda sağlıksız beslenme alışkanlıklarının yol açtığı obezite, diyabet ve kardiyovasküler hastalıkların önlenmesinde de sürdürülebilir beslenme stratejilerinin önemi vurgulanır (Mozaffarian, 2016). Bu bağlamda besin etiketi okuyarak da bu stratejiler gelişebilir.

Besin etiketi okuma, bireylerin sağlıklı beslenme davranışlarını destekleyen çok önemli bir etkidir. Etiketler, tüketicilere besinlerin enerji ve besin öğeleri hakkında bilgi vererek daha bilinçli seçimler yapmalarına olanak sağlar (Grunert ve Wills, 2007). Bu durum, bireylerin sağlıklı kilo yönetimi yapmalarına, kronik hastalık risklerini azaltmalarına ve daha dengeli bir beslenme düzeni oluşturmalarına katkıda bulunur (Miller ve Cassady, 2015).

Tüm bunlarla birlikte besin etiketi okuma davranışı, yaşam kalitesiyle de doğrudan orantılıdır. Sağlıklı gıda tercihleri yapan bireyler, fiziksel sağlıklarını korurken yaşamdan aldıkları doyumunu da artırır. Böylece besin etiketi okuma, yalnızca bireysel sağlık davranışı değil, aynı zamanda yaşam kalitesini yükselten bir strateji olarak değerlendirilir (Yeşiltaş, 2022).

Tüm bunların yanında sürdürülebilir beslenmenin devamı önemlidir. Bu konuda da bazı profesyonel mesleklerle iş düşmektedir. Özellikle halk sağlığı hemşirelerine çok önemli roller düşer. Halkla yakından birebir temas halinde olduğu için her anlamda olumlu etkileri olur. Ayrıca hemşirelik mesleğinin verdiği liderlik vasfıyla da devamlılık için gerekeni yapabilir. Halk sağlığı hemşireleri, toplumda beslenme farkındalığı oluşturmak, bireylere sağlıklı ve sürdürülebilir beslenme alışkanlıkları kazandırmak, dengeli ve düzenli beslenmeye teşvik etmek ve toplumu bilinçlendirmek gibi işlevlere sahiptirler. Ayrıca besin etiketi okuma davranışının teşvik edilmesi, sürdürülebilir beslenme ilkelerinin topluma aktarılması ve yaşam kalitesinin artırılmasında hemşirelik uygulamaları kritik bir öneme sahiptir.

Sonuç olarak yaşam kalitesi, bireylerin sağlık durumları, beslenme alışkanlıkları ve çevresel faktörlerle doğrudan ilişkili olan geniş kapsamlı bir kavramdır. Sürdürülebilir beslenme ve besin etiketi okuma, yaşam kalitesini artırmada etkili stratejiler arasında yer almakta, halk sağlığı hemşireliği ise bu sürecin toplum düzeyinde uygulanmasında önemli bir rol üstlenmektedir.

Genel anlamda da asıl amaç bireylerin besin etiketlerini okuma alışkanlıkları yoluyla sağlık okuryazarlığını artırmalarına yönelik somut bulgular sağlayarak halk sağlığı hemşireliğinde yeni yaklaşımlar geliştirilmesine katkı sağlamaktır (Nutbeam, 2000). Böylece, bireylerin daha sağlıklı ve sürdürülebilir seçimler yapmaları teşvik edilerek toplumsal sağlık ve çevre bilincinin güçlenmesine katkıda bulunulur.

Tez çalışmamızın amaçlarından biri de özellikle halk sağığı alanında sürdürülebilir beslenmenin ve etik bilinçli tüketim alışkanlıklarının yaşam kalitesine olan etkisini araştırarak literatüre özgün bir katkı sunmaktır.

1.1. Araştırmanın Amacı

Bu çalışmanın özel olarak amaçları; yetişkin bireylerin besin etiketi okuma alışkanlıklarını belirlemek ve bu alışkanlıkların sosyo-demografik özelliklere göre farklılık gösterip göstermediğini incelemek, besin etiketi okuma ve sürdürülebilir beslenme tutumlarının, yaşam kalitesi üzerinde doğrudan ya da dolaylı etkilerinin olup olmadığını incelemek ve toplumun beslenme alışkanlıklarını geliştirmeye, sürdürülebilir beslenme davranışlarını desteklemeye ve yaşam kalitesini artırmaya yönelik halk sağığı hemşireliği ve beslenme politikalarına katkı sağlayacak öneriler geliştirmektir.

2. GENEL BİLGİLER

2.1. Yaşam Kalitesi

Hem bireysel hem de toplumsal faktörlerden etkilenen bu kavram, sağlık araştırmalarında önemli bir göstergedir ve bireylerin iyilik halini anlamada yol gösterici bir çerçeveye ilham sunmaktadır. Güncel yöntemsel gelişmeler ve kültürel olarak duyarlı uygulamalarla birlikte yaşam kalitesi değerlendirmeleri (QoL), yalnızca hastalığın yokluğunu değil, bireylerin “iyi oluş” halini artırmaya odaklanan hasta merkezli sağlık hizmetleri ve halk sağlığı stratejilerinin geliştirilmesinde temel bir araç olmaya devam etmektedir (Çiftci, 2021). Sonuç olarak yaşam kalitesi, bireylerin sağlık durumlarının yaşam deneyimlerine yansımaları değerlendiren kritik bir kavramdır. Bu nedenle modern sağlık hizmetleri, yalnızca hastalıkların tedavisini değil, aynı zamanda bireylerin yaşam kalitesini artırmayı da temel bir hedef olarak benimsemektedir. Dolayısıyla bu olgularla değinildiğinde "Yaşam kalitesi, bireyin yaşamının çeşitli yönlerini kapsayan bütüncül bir kavram iken, sağlıkta yaşam kalitesi bu kapsamın sağlık durumuna odaklanan ve bireyin fiziksel, ruhsal ve sosyal iyilik halini doğrudan etkileyen özel bir boyutunu oluşturmaktadır (Karimi ve Brazier, 2016).

Yaşam kalitesi çok boyutlu ve dinamik bir kavram olup devamlılığı vardır. Literatürde yaşam kalitesinin çok boyutlu yapısı farklı araştırmacılar tarafından vurgulanmaktadır. Yaşam kalitesini fiziksel, psikolojik, sosyal, ekonomik ve çevresel boyutların birleşiminden oluşan kapsamlı bir yapı olarak açıklayıp sınıflandırılmıştır (Felce ve Perry, 1995). Güncel çalışmalar yaşam kalitesinin yalnızca tıbbi çıktılar (mortalite, morbidite) ile değil, bireyin yaşamından aldığı doyum, sosyal ilişkileri, bağımsızlık düzeyi ve çevresel koşullar gibi geniş bir set ile ilişkili olduğunu göstermektedir (Sitlinger ve Zafar, 2018). Bu yüzden yaşam kalitesi hem nesnel göstergeler (örneğin fonksiyonel kapasite, fiziksel semptomlar) hem de öznel değerlendirmeler (örneğin mutluluk, yaşamdan tatmin) üzerinden değerlendirilmelidir (Karimi ve Brazier, 2016; WHOQOL, 1995). Yaşam kalitesi kavramı aynı zamanda modern toplumlarda sağlık hizmetlerinin başarısını ve yeterliliğini değerlendirmede önemli bir ölçüt haline gelmiştir. Tüm bu bilgiler ışığında bireylerin yaşam kalitelerinin yükseltilmesi, sadece hastalıkları tedavisi etmekle değil, aynı zamanda sağlıklı yaşam biçimi davranışlarının geliştirilmesi, düzenlenmesi ve sosyal refahın artırılmasıyla mümkündür.

2.2. Sağlıkta Yaşam Kalitesi

Sağlık alanında yaşam kalitesi, bireylerin sağlık durumlarının fiziksel, ruhsal, sosyal ve çevresel boyutlar üzerindeki etkilerini kapsayan çok yönlü sistematik bir kavramdır. Özellikle “sağlıkla ilişkili yaşam kalitesi” (HRQoL), bireylerin sağlık durumlarının günlük yaşam aktiviteleri, sosyal ilişkiler, bağımsızlık düzeyi ve psikolojik iyilik hali üzerindeki yansımalarını değerlendiren, ilişkilendiren bir ölçüt olarak tanımlanmaktadır (Karimi ve Brazier, 2016). Bu kavram, bireylerin yalnızca hastalıkların yokluğu veya varlığına göre değil, sağlıklarının yaşamdan aldıkları doyum üzerindeki etkisine göre de değerlendirildiğini göstermektedir.

Günümüzde sağlıkla ilişkili yaşam kalitesinde ise hem klinik uygulamalarda hem de halk sağlığı çalışmalarında önemli bir izleme ve değerlendirme aracı olarak kullanılmaktadır. Özellikle kronik hastalıklar, kanser, diyabet, kardiyovasküler hastalıklar ve ruhsal bozukluklar gibi uzun süreli sağlık sorunları, bireylerin yaşam kalitesini önemli ölçüde etkileyerek değişiklikler gösterebilir (Megari, 2013). Bu nedenle sağlık hizmetlerinin başarısı, yalnızca mortalite ve morbidite oranlarıyla değil, aynı zamanda bireylerin yaşam kalitesindeki değişimlerle de değerlendirilirken geliştirilebilir (Malhan, 2005). Bu anlamda sağlık alanında yaşam kalitesi kavramı, tedavi yöntemlerinin etkinliğini belirlemede de önemli bir etken haline gelmiştir. Özellikle yeni tedavi yaklaşımlarında, farmakolojik müdahalelerin yanı sıra psikososyal desteklerin de yaşam kalitesi üzerinde belirgin iyileşmeler ve değişmeler sağladığı vurgulanan önemli noktalar arasındadır (Tel, 2023). Bunun yanında sağlık profesyonelleri için yaşam kalitesi, bireylerin yalnızca hastalık sürecinde değil, sağlıklı yaşam biçimi davranışlarını sürdürme ve toplumsal yaşama aktif katılım sağlama süreçlerinde de önemli bir yapı taşıdır (Edisan, 2011).

Kronik hastalıklar, tedavi süreçleri ve sağlık hizmetlerinin kalitesi, bireylerin yaşam kalitesini doğrudan etkileyen faktörler arasında yer almaktadır. Dolayısıyla sağlıkta yaşam kalitesi ölçümleri, bireylerin yalnızca fizyolojik, medikal ve biyolojik göstergelerle değil, aynı zamanda günlük yaşamlarına yansıyan işlevsellikleri ve psikolojik ve sosyal hayatlarındaki durumları üzerinden de değerlendirilmektedir (Felce ve Perry, 1995; Schalock, 2004). Bu nedenle sağlık

araştırmalarında yaşam kalitesi, bireylerin iyilik hallerini ölçmede önemli bir gösterge olarak kullanılmaktadır.

2.3. Yaşam Kalitesini Etkileyen Faktörler

Yaşam kalitesi, bireylerin yaşamlarını algılama biçimlerini yansıtan çok boyutlu bir yapı olup, birçok biyolojik, psikolojik, sosyal ve çevresel faktörden etkilenmektedir. Bu faktörler hem bireysel düzeyde (yaş, sağlık durumu, psikolojik iyi oluş) hem de toplumsal düzeyde (sosyoekonomik koşullar, sosyal destek, sağlık hizmetlerine erişim) yaşam kalitesini belirleyici etken olarak rol almaktadır (Mehmet, 2024).

2.3.1. Fiziksel sağlık ve kronik hastalıklar

Yaşam kalitesini belirleyen en önemli unsurlardan biri fiziksel sağlık durumudur. Kronik hastalıklar, engellilik, ağrı ve fonksiyonel yetersizlikler bireylerin sağlıkla ilişkili yaşam kalitelerini (HRQoL) olumsuz yönde etkileyebilmektedir (Müezzinoğlu, 2005). Özellikle diyabet, kalp-damar hastalıkları ve kanser gibi kronik rahatsızlıklar bireylerin günlük yaşam aktivitelerine katılımını kısıtlamakta ve yaşamdan aldıkları doyum ve hazzı olumsuz yönden etkilemektedir (Megari, 2013).

2.3.2. Psikolojik durum ve ruh sağlığı

Depresyon, kaygı, stres ve anksiyete gibi ruhsal sorunlar yaşam kalitesinde ciddi oranlarda düşüşlere sebep olmaktadır. Depresif belirtilerin şiddeti ve süresinin, yaşam kalitesi skorlarıyla doğrudan ilişkilidir ve sağlık açısından olumsuz sonuçlar doğurabilir. Aynı zamanda sosyallikten uzak bir yaşam sürdüren bireyler yalnızlık, ruh sağlığı yönünden olumsuz yönden etkileyerek yaşamdan aldıkları haz azalır.

2.3.3. Sosyoekonomik durum

Gelir, eğitim düzeyi ve istihdam seviyesi, yaşam kalitesini etkileyen temel sosyal faktörlerdir. Düşük gelir ve işsizlik, hem sağlık hizmetlerine erişimi kısıtlamakta hem de bireylerin yaşam koşullarını olumsuz yönden etkilemektedir (Alwhaibi ve Alhawassi, 2025). Eğitim düzeyi yüksek bireyler ise sağlıklı yaşam davranışlarını daha kolay benimseyebilmekte, uyum süreleri daha kısa olmakta ve bu da yaşam kalitelerini artırmaktadır.

2.3.4. Yaşam tarzı faktörleri

Düzenli fiziksel aktivite, dengeli beslenme, uyku düzeni ve zararlı alışkanlıklardan uzak durma gibi durumlar yaşam kalitesini önemli ölçüde iyileştirmektedir. Benzer şekilde sağlıklı beslenme alışkanlıkları ve sürdürülebilir diyetler, bireylerin hem sağlık hem de yaşam doyumunu büyük bir oranda artırmaktadır (Akyol vd., 2008).

2.3.5. Çevresel ve sosyal faktörler

Bireylerin yaşadıkları çevre, güvenlik, hava kalitesi, sosyal ilişkiler ve toplumsal katılım yaşam kalitesi üzerinde en önemli belirleyicilerdir. Arkadaş çevreleri güçlü ve kalabalık olan bireyler, yaşamın zorluklarıyla, güçsüzlükleriyle daha kolay başa çıkıp, daha kolay arkadaşlık kurabilirler. Dolayısıyla da refah kalitesi yüksek bir hayat sürebilmektedirler.

Yaşam kalitesini etkileyen faktörler incelendiğinde, bunun tek bir boyuta indirgenemeyecek kadar kapsamlı bir kavram olduğu görülmektedir. Fiziksel sağlık, bireylerin yaşam kalitesinin en temel belirleyicilerinden biridir. Özellikle kronik hastalıkların varlığı, fiziksel yetersizlikler ve sürekli ağrı, hastalığa kapılma düşüncesi, olumsuz psikoloji gibi etmenler günlük yaşam aktivitelerini ve yaşamdan alınan doyumunu olumsuz yönde etkilemektedir. Tüm bunların yanında yaşam kalitesi yalnızca biyolojik, fiziksel temellere dayanmamaktadır. Stresli bir yaşamın olmaması, ruhsal yönden iyi sağlık durumu, bireylerin yaşamdan aldığı hazzın en önemli unsurlarıdır.

Bunun yanında sosyoekonomik koşullar, yaşam kalitesinde belirleyici rol oynamaktadır. Gelir düzeyi arttıkça refah seviyesinin de arttığı bilinen bir gerçektir. Gelir düzeyi, eğitim ve istihdam olanakları, bireylerin sağlık hizmetlerine erişimini ve sağlıklı yaşam davranışlarını benimseme kapasitelerini doğrudan yüksek oranda etkilemektedir (Alwhaibi, 2025). Özellikle düşük gelir gruplarındaki bireylerin hem fiziksel hem sosyal hem de ruhsal sağlık göstergelerinde olumsuz farklılıklar olduğu, yaşam kalitesi çalışmalarında önemle vurgulanmaktadır.

Yaşam tarzı seçimleri de yaşam kalitesinin önemli bileşenlerindendir. Düzenli fiziksel aktivite, dengeli ve sürdürülebilir beslenme, uyku düzeni ve zararlı alışkanlıklardan uzak durma; bireylerin hem fiziksel hem ruhsal sağlıklarını güçlendirmekte hem de yaşam doyumlarını artırmaktadır (Soydan, 2024). Bunun yanı sıra sosyal çevre, güvenlik, toplumsal katılım ve sosyal destek ağları bireylerin

zorluklarla baş etme kapasitelerini artırarak yaşam kalitesini destekleyip yönlendirebilir (Yeri ve Armutlu, 2023).

Sonuç olarak yaşam kalitesi, sağlık durumundan psikolojik iyilik haline, sosyoekonomik düzeyden sosyal ve çevresel koşullara kadar birçok faktörün etkileşimi ile şekillenen dinamik bir yapıdır. Bu nedenle yaşam kalitesini artırmaya yönelik müdahaleler, yalnızca bireysel sağlık hizmetleriyle sınırlı kalmamalı; sosyal politikalar, eğitim olanaklarının güçlendirilmesi, çevresel iyileştirmeler ve toplumsal dayanışmayı da kapsayan bütüncül bir yaklaşım sergilenir (Malhan, 2005). Böylelikle bireylerin yalnızca daha uzun değil, aynı zamanda daha nitelikli ve doyumlu bir yaşam sürmeleri, mümkün olabilecektir.

Dolayısıyla bireylerin yaşam kalitesini şekillendiren faktörler arasında yer alan beslenme, günümüzde yalnızca sağlık açısından değil, çevresel ve sosyal etkileri bakımından da sürdürülebilirlik perspektifiyle ele alınmaktadır.

2.4. Sürdürülebilir Beslenme

Sürdürülebilir beslenme, yalnızca bireylerin sağlığını koruyan ve geliştiren değil, aynı zamanda çevresel, ekonomik, sosyal ve toplumsal açıdan da sürdürülebilir olan beslenme biçimleri olarak tanımlanmaktadır (Gürler, 2018). Bu yaklaşım, gıda üretiminden tüketimine kadar tüm süreçlerde hem mevcut hem de gelecek nesillerin besin ihtiyaçlarını karşılamayı hedefleyerek destekler. Başka bir ifadeyle sürdürülebilir beslenme, besin güvenliği, çevresel koruma ve toplumsal eşitliği birlikte ele alan bütünsel bir beslenme anlayışıdır (Soylu, 2022).

Son yıllarda artan küresel sağlık sorunları, iklim değişikliği, doğal kaynakların azalması ve gıda güvencesi sorunları, sürdürülebilir beslenme kavramının önemli olduğunu göstermiştir (Soylu, 2022). Özellikle dünya genelinde gıda üretim ve tüketim süreçlerinin sera gazı emisyonlarının yaklaşık üçte birinden sorumlu olduğu bildirilen bir veridir (Poore ve Nemecek, 2018). Bu nedenle sürdürülebilir beslenme, sadece bireysel sağlık için değil, aynı zamanda ekosistemin korunması açısından da kritik bir role sahiptir.

Dolayısıyla sürdürülebilir beslenme yalnızca bireysel sağlıkla sınırlı değil, aynı zamanda ekosistemlerin korunması ve kaynakların verimli kullanımıyla da doğrudan ilişkilidir.

Sürdürülebilir beslenmenin de kendi içinde birçok boyutu vardır. Bunlardan ilki çevresel boyuttur. Çevresel boyut açısından büyük önem taşımaktadır.

Günümüzde gıda üretim sistemleri, sera gazı emisyonları, su tüketimi ve toprak kullanımı üzerinde büyük bir baskıyla etkilemektedir (Bayraç ve Doğan, 2016). Bu nedenle sebze, meyve, baklagil, tam tahıl ve kuruyemişlerin ön planda olduğu, kırmızı et, beyaz et ve işlenmiş et tüketiminin sınırlı tutulduğu beslenme biçimleri hem çevre hem de sağlık açısından daha sürdürülebilir ve sağlıklı kabul edilmektedir. Yerel üreticilerin desteklenmesi, mevsiminde ve yerel besinlerin tercih edilmesi, taze ve doğal ürünlerin tüketilmesi, gıda israfının önlenmesi ve adil ticaret uygulamalarının benimsenmesi bu boyutun en önemli unsurlarındandır (Mason ve Lang, 2017). Bu yaklaşım, gıda sistemlerinde adaleti ve erişilebilirliği artırarak toplumların besin güvencesine olumlu anlamda katkı sağlamaktadır.

Özellikle akdeniz diyeti ve EAT-Lancet Komisyonu tarafından önerilen “gezegen sağlığı diyeti” sürdürülebilir beslenme modellerine örnek diyet modeli olarak gösterilmektedir (Schön ve Böhringer, 2023).

Sosyal ve kültürel boyut açısından baktığımızda, beslenme modellerinin toplumun kültürel normlarına, geleneklerine, damak tadına ve değer sistemine uygun olması demektir. Bir diyetin sürdürülebilir olması için, halk tarafından benimsenebilir, kabul edilebilir ve uygulanabilir olması gerekir.

Ekonomik boyutta ise, sürdürülebilir beslenmenin erişilebilirlik ve maliyet yönünü kapsar. Yani sağlıklı ve çevresel açıdan uygun gıdalar, bireylerin gelir düzeyine göre ulaşılabilir olmalıdır.

Politik, kurumsal, yönetim boyutu da bazen literatürde bağımsız bir bileşen olarak ele alınır. Yani sürdürülebilir beslenmenin desteklenmesi için politika araçları, yasal düzenlemeler, gıda sistemindeki aktörlerin rolleri, üretimden tüketiciye tüm zincirin düzenlenmesi bu boyut dahilinde değerlendirilir. Biesbroek vd. (2023) analizinde sürdürülebilir diyet önerileri, yerel gerçeklikler ve politika bağlamı dikkate alınarak tasarlanması gerektiği vurgulanmaktadır (Perez-Cueto, 2025).

Sürdürülebilir beslenmenin aynı zamanda sosyal boyutları da vardır. Toplumların kültürel değerlerine uygun, erişilebilir ve adil bir şekilde dağıtılan beslenme modelleri, yalnızca çevresel değil, aynı zamanda sosyal sürdürülebilirliği de destekleyip, geliştirmektedir (Burlingame, 2019). Bu bağlamda hükümetler, sağlık profesyonelleri ve eğitim kurumları, bireylerde sürdürülebilir beslenme bilincini geliştirmek, yaşamsal hazzı artıracak faaliyetler yapmak ve toplum temelli stratejiler geliştirmek için önemli bir role sahiptir. Sağlık profesyonelleri,

araştırmacılar ve politika yapıcıların bu anlayışı benimseyerek toplum temelli stratejiler geliştirmeleri, hem birey sağlığının hem de gezegenin geleceğinin korunmasında belirleyici olacaktır.

Özetle, sürdürülebilir beslenmenin temel boyutları çevresel, besleyici, sosyokültürel, ekonomik ve yönetim (kurumsal) unsurlardır. Bu boyutlardan herhangi birini göz ardı eden sürdürülebilirlik yaklaşımı, hem sağlık hem de çevresel hedeflerde dengesizlikler doğurabilir. Bu yüzden sürdürülebilir beslenme modelleri, tüm bu boyutları entegre edecek şekilde gözetmelidir.

Ayrıca sürdürülebilir beslenme yalnızca gıda tercihleriyle sınırlı değildir; gıda israfının azaltılması, su ve enerji tüketiminin daha verimli kullanılması, yerel ve mevsimsel ürünlerin tercih edilmesi de bu yaklaşımın önemli boyutlarını elde etmektedir (Garnett, 2014). Örneğin FAO verilerine göre dünya genelinde üretilen gıdanın yaklaşık üçte biri israf edilmekte, bu durum hem ekonomik kayıplara sebep olurken hem de çevresel zararlara yol açmaktadır (Canton, 2021).

Sonuç olarak sürdürülebilir beslenme, bireylerin sağlıklı, uzun ve kaliteli bir yaşam sürmelerini sağlarken aynı zamanda gelecek nesillere yaşanabilir bir çevre bırakılmasına katkıda bulunan bütüncül bir yaklaşımdır. Bu nedenle sürdürülebilir beslenme, günümüz toplumlarının karşı karşıya kaldığı sağlık, çevre, psikososyal ve sosyal adalet sorunlarına ortak bir çözüm niteliği taşımaktadır (Carlisle ve Hanlon, 2014).

2.5. Sürdürülebilir Beslenme ve Sağlık Üzerine Etkileri

Sürdürülebilir beslenme, insan sağlığını ve gezegenin sınırlarını aynı anda gözetken beslenme yaklaşımlarını ifade eder. Bu yaklaşım, daha çok sebze ve meyve ağırlıklı, çeşitlilik içeren, işlenmemiş/az işlenmiş gıdaları önem veren ve gereksiz kaynak kullanımını azaltan diyetleri kapsamaktadır. Bu tür beslenme düzenleri, doğrudan besin kompozisyonu ve dolaylı olarak çevresel etkiler yoluyla fiziksel sağlık göstergelerini iyileştirme özelliklerine sahiptir (Haznedar ve Aktaş, 2022) .

Sürdürülebilir diyetler genellikle su, lif, sebze-meyve, baklagil ve tam tahıllardan zengin; doymuş yağ, serbest şeker, işlenmiş et, kırmızı et ve beyaz et tüketiminde ise sınırlamayı hedefleyen modellerdir. Bu besin profili inflamasyonu azaltır, vücut direncini artırır, insülin duyarlılığını iyileştirir ve enerji yoğunluğunu düşürerek kilo kontrolünü kolaylaştırarak kilo verme hızını artırıp dolayısıyla

obezite ve ona bağı metabolik hastalık risklerini de azaltır (Yüksel ve Özkul, 2021).

Gıda sistemleri küresel sera gazı emisyonlarının, su kullanımı ve arazi baskısının önemli bir kaynağıdır; hayvansal üretimin azaltılmasıyla çevresel baskıyı belirgin şekilde düşürür (Poore ve Nemecek, 2018). Bu tür çevresel kazanımlar, uzun vadede hava kalitesi ve ekosistem hizmetlerindeki iyileşmeler aracılığıyla bulaşıcı ve kronik hastalık yükünü dolaylı olarak azaltabilir veya engelleyebilir. Yani sürdürülebilir beslenme doğrudan biyolojik etki yanında çevresel aracılı sağlık yararlarına da olanak sağlar (Poore ve Nemecek, 2018).

Dolayısıyla sürdürülebilir beslenme, uygun şekilde uygulandığı zaman hem bireysel sağlık hem de kamu sağlığı düzeyinde faydalar sağlar, büyük gelişmelere ortam hazırlar. Kronik hastalık risklerinin azalması, yaşam süresi ve yaşam kalitesinde iyileşmeler, sağlıklı nesiller oluşması ile çevresel yükte azalma gibi çok faydalı aynı zamanda geleceğe yönelik kazanımlar da elde edilebilir. Tüm bu bilgiler ışığında önemli olan bir nokta da şudur ki sağlık yararlarının gerçekleşmesi için işlenme düzeyi, yeterlilik ve eşitlik odaklı bir politika ile ilerlemek bu süreç açısından yapılması gerekenlerin en başında yer alır (Aba, 2018). Tüm bu maddelerle birlikte sürdürülebilir beslenme daima sağlıkla doğru orantılı olup, sağlığı geliştirmeyi destekleyen, yaşam kalitesi standartlarını etkileyen önemli unsurlardandır.

2.6. Sürdürülebilir Beslenme ve Yaşam Kalitesi

Sürdürülebilir beslenme ile yaşam kalitesi arasındaki ilişki çok katmanlıdır ve güncel kanıtlar bu ilişkinin hem doğrudan biyolojik mekanizmalar hem de dolaylı çevresel ve toplumsal etkiler aracılığıyla şekillendiğini göstermektedir. Sebze ve meyve ağırlıklı, tam gıda odaklı ve işlenmiş gıdaların sınırlı olduğu sürdürülebilir diyetler, lif, vitamin, mineral ve fitokimyasal alımını artırırken doymuş yağ, işlenmiş etler ve eklenmiş şeker alımını azaltır. Bu etki zinciri, bireylerin fiziksel işlevselliğini, enerji düzeylerini ve kronik hastalık yükünü iyileştirdiğinden yaşam kalitesinde doğrudan olumlu yönde bir artışa yol açar (Kadioğlu ve Tazeoğlu, 2022). Özellikle bitkisel ağırlıklı, hayvansal yağlardan fakir ve dengeli diyetler, mortalite riskini azaltmakta ve sağlıklı yaşlanmayı da desteklemektedir (Tilman ve Clark, 2014). Bu durum, sürdürülebilir beslenmenin yalnızca bireysel sağlık için değil, toplum sağlığı için de stratejik bir öneme sahip

olduğunu göstermektedir. Politika ve uygulama boyutunda, sürdürülebilir beslenme ve yaşam kalitesi ilişkisinden maksimum toplumsal faydayı elde etmek için çok bileşenli müdahaleler gerekmektedir. Fiyatlandırma ve sübvansiyon politikaları, okul menüsü düzenlemeleri, kurum yemekhanelerindeki düzenlemelerle güçlendirme programları, işlenmiş gıdaların pazarlanmasına getirilecek kısıtlar ve halk sağlığı eğitimi gibi önlemler, sağlıklı ve sürdürülebilir gıdalara erişimi artırarak hem beslenme kalitesini hem de yaşam kalitesini iyileştirebilir.

Özetle, sürdürülebilir beslenme ile yaşam kalitesi arasında güçlü ve çok yönlü bir ilişki vardır. Az işlenmiş, sebze ve meyve ağırlıklı ve besin açısından yeterli diyet modelleri hem bireysel sağlık sonuçlarını (fiziksel ve ruhsal iyilik hali, işlevsellik, kronik hastalık yükü) iyileştirir hem de çevresel kazanımlar aracılığıyla toplum sağlığını güçlendirir. Bu potansiyel faydaların gerçekleşmesi için bazı önemlere ihtiyaç vardır. İşlenme düzeyi, erişilebilirlik gibi pratik hususların rehberlerde ve uygulamalarda açıkça ele alınması gerekmektedir (Öztürk, 2024). Böylece sürdürülebilir beslenmenin devamlılığını sağlamak gerekir. Bireylerin sürdürülebilir beslenme ilkelerini benimsemelerinde, sürecin devam etmesinde, gıda seçimlerini yönlendiren en önemli unsurlardan biri besin etiketleri olup, etiket okuma alışkanlığı sağlıklı ve sürdürülebilir tercihlere katkı sağlamaktadır.

2.7. Besin Etiketi Okuma

Besin etiketleri, tüketicilere gıdaların içerikleri, besin değerleri ve üretim süreçleri hakkında bilgi sağlayan en temel araçlardandır. Etiket bilgileri; ürünün enerji değeri, son kullanma tarihleri, makro ve mikro besin öğeleri, alerjen içerikleri ve katkı maddeleri gibi birçok unsuru içeren verilerdir (Cheftel, 2005) . Bu nedenle besin etiketi okuma, tüketicilerin sağlıklı besin seçimleri yapmalarında kritik bir rol oynamaktadır. Besin etiketi okuma birçok anlamda önem taşır. Sağlığı geliştirirken aynı zamanda toplumsal bilinci de oluşturur.

Bireylerin günlük enerji ve besin ögesi alımlarını kontrol etmelerine yardımcı olurken, dengeli beslenme alışkanlıklarının geliştirilmesine katkı sağlar. Özellikle enerji, doymuş yağ, şeker ve tuz miktarının etiket üzerinden takip edilmesi, obezite ve kronik hastalıkların tedavisi ve önlenmesinde önemli bir stratejidir (Erbağcı, 2024). Ayrıca tüketici bilinçlendiği için etiket okuma alışkanlığı kazanır ve tükettiği besinin içeriği hakkında bilgi sahibi olur. Bu durum

da tüketicuyu içeriği daha sağlıklı olan şeylerden beslenmeye yönlendirir. Böylece besin etiketi okuma yalnızca bireyin sağlığını değil toplumun sağlığını da iyileştirir.

2.8. Besin Etiketi Okuma ve Yaşam Kalitesi

Besin etiketleri, tüketicilere ürünlerin enerji ve besin öğeleri hakkında bilgi sağlayarak bilinçli beslenme davranışlarını destekler. Etiket okuma alışkanlığı olan bireylerin daha sağlıklı gıda tercihleri yaptığı, bu durumun da sağlıklı kilo yönetimi, kronik hastalıkların önlenmesi ve genel iyilik hali üzerinde olumlu etkiler sağladığı gösterilmektedir (Yeşiltaş, 2022). Sağlıklı beslenme davranışlarının yerleşmesi, bireylerin fiziksel ve ruhsal sağlıklarını destekleyerek yaşam kalitesini yükseltmektedir.

Son yıllarda yapılan araştırmalar, besin etiketi kullanan bireylerde özellikle obezite, hipertansiyon ve diyabet gibi kronik hastalıkların görülme sıklığının daha düşük olduğunu ortaya koymaktadır (Erbağcı, 2024). Kronik hastalıkların azalması yalnızca fiziksel sağlık düzeyini değil, bireylerin günlük yaşam aktivitelerine katılımını, sosyal işlevselliğini ve psikolojik iyilik halini de güçlendirmektedir. Dolayısıyla besin etiketi okuma davranışı, yaşam kalitesinin çok boyutlu yapısına katkıda bulunan önemli bir faktör olarak değerlendirilmektedir (Cowburn ve Stockley, 2005).

Ayrıca, etiket okuma bireylerin beslenme bilgisi düzeylerini artırarak bilinçli gıda tüketimini teşvik etmektedir. Bu durum, bireylerin sağlıklı beslenmeye yönelik öz yeterliklerini güçlendirerek hem kısa vadede sağlıklı seçimler yapmalarını hem de uzun vadede sürdürülebilir bir yaşam tarzı geliştirmelerini kolaylaştırmaktadır (Orhan, 2024). Tüm bu faktörler, yaşam doyumunu ve bireyin genel yaşam kalitesini yükselten koruyucu sağlık davranışları arasında yer almaktadır.

2.9. Sürdürülebilir Beslenme ve Halk Sağlığı Hemşireliği Roller

Halk sağlığı hemşireliği, bireylerin ve toplumun sağlığını geliştirmeyi, hastalıkları önlemeyi ve yaşam kalitesini yükseltmeyi amaçlayan bir disiplindir. Günümüzde çevresel sorunlar, gıda güvencesi ve sağlıksız beslenme alışkanlıkları sürdürülebilir beslenmenin önemini artırmış ve bu alanda hemşirelere önemli sorumluluklar yüklemiştir (Güler, 2024). Hemşireliğin kendi içerisinde birçok rolleri bulunmaktadır. Bunlardan biri olan eğitim ve danışmanlık rolüyle sürdürülebilir beslenmede en önemli rolü üstlenir. Halk sağlığı hemşireleri,

bireyleri ve toplumu sürdürülebilir beslenme konusunda bilgilendirme, sağlıklı besin seçimleri yapmaları için rehberlik etme ve yaşam boyu sağlıklı beslenme alışkanlıkları geliştirmelerine yardımcı olma görevine sahiptir (Kayak, 2023). Etiket okuma, gıda israfının önlenmesi, yerel ve mevsimsel ürünlerin tercih edilmesi gibi davranışlar bu danışmanlık rolünün temel konularıdır. Bir diğer rolü olan savunuculuk rolüyle ise toplumun dezavantajlı gruplarının sağlıklı ve sürdürülebilir gıdaya erişimini savunmakta, gıda adaletini ve besin güvenliğini destekleyen girişimlerde yer almaktadır. Tüm bu rollerin yanında beslenme ile ilişkili kronik hastalıkların (obezite, diyabet, kardiyovasküler hastalıklar) azaltılmasında sürdürülebilir beslenme yaklaşımı önemlidir. Hemşireler, toplum temelli sağlık programları aracılığıyla sağlıklı ve çevre dostu beslenme alışkanlıklarının benimsenmesini teşvik ederek koruyucu sağlık hizmeti sunarlar (Fooladi, 2015). Ayrıca halk sağlığı hemşireleri, sürdürülebilir beslenme ile ilgili araştırmalar yaparak elde edilen bulguları paylaşabilir ve toplum sağlığını geliştirecek stratejilerin geliştirilmesine katkıda bulunurlar. Böylece hemşireler, sürdürülebilir kalkınma hedefleri doğrultusunda gıda ve beslenme politikalarının şekillendirilmesinde aktif rol alırlar. Son olarak sürdürülebilir beslenmenin geliştirilmesinde halk sağlığı hemşireleri; diyetisyenler, doktorlar, gıda mühendisleri, fizyoterapistler ve yöneticilerle iş birliği içinde çalışarak toplum sağlığını bütüncül bir yaklaşımla sergilemeye çalışırlar.

3. YÖNTEM

3.1. Araştırmanın Tipi

Bu araştırma tanımlayıcı ve kesitsel tipte bir araştırmadır.

3.2. Araştırmanın Yapıldığı Yer ve Zaman

Bu araştırma Erzurum ili Pazaryolu ilçesinde bulunan Pazaryolu İlçe Devlet Hastanesi, İlçe Kaymakamlığı, ilçede bulunan tüm okullar, resmi ve özel kurumlarda 10.01.2025-25.06.2025 tarihleri arasında yürütülmüştür.

3.3. Araştırmanın Evren ve Örneklemi

Çalışmanın evrenini Pazaryolu ilçesi bölgesinde ikamet eden 18-35yaş arasında bulunan yetişkin bireyler oluşturmuştur. Çalışmada veri kaybı olma ihtimaline karşı 400 kişi ile çalışılmıştır. Çalışmanın verileri 384 kişi ile oluşturulmuştur. Örneklem büyüklüğünün belirlenmesinde evreni belli olmayan örneklem büyüklüğü hesaplama formülü kullanılmıştır.

$$n = \frac{t^2 \cdot p \cdot q}{d^2}$$

- n= Örneklem için alınacak olan birey sayısı.
- p= İncelenen olayın görülüşündeki sıklık (olasılık) (0.5).
- q= İncelenen olayların görülmeme sıklığı (1-p) (0.5).
- t= belirli serbestliğin derecesine sahip ve saptanan yanılmanın düzeyindeki t tablosunda bulunan teorik değerler (1.96).
- d= olayın görülme sıklığına bağlı olarak yapılmak istenen $\pm$ sapma değeri olarak simgelenmiştir (0.05).

Formüle göre örneklem büyüklüğü 384 olarak belirlenmiş olup, ilgili Pazaryolu bölgesi Pazaryolu İlçe Devlet Hastanesi, İlçe Kaymakamlığı, ilçede bulunan tüm okulla, resmi ve gayri resmi kurumlarda bulunan 18-35 yaş aralığındaki yetişkin bireyler çalışmaya alınmıştır. 0-18 yaş arası bireyler ve 35 yaş üstü bireyler çalışmanın dışında tutulmuştur.

* Büyüköztürk, Ş. (2014). *Sosyal Bilimler için Veri Analizi El Kitabı* (20 ed.) Ankara: Pegem Akademi Yayınları.

3.4. Veri Toplama Araçları

Çalışmanın verileri Sosyo-Demografik Özellikler Bilgi Formu, Sürdürülebilir ve Sağlıklı Beslenme Davranışları Ölçeği, SF36 Ölçeği, Besin Etiketleri Tutum Ölçeği ile toplanmıştır.

3.4.1. Sosyo-Demografik Bilgi Formu (EK-1):

Araştırmacılar tarafından hazırlanan form katılımcıların yaş, cinsiyet, eğitim, medeni durum, sosyal güvence durumu, çocuk sayısı, çocuk yaşları, aylık gelir miktarı ve ailede yaşayan birey sayısı olmak üzere 9 sorudan oluşmaktadır.

3.4.2. Sürdürülebilir ve Sağlıklı Beslenme Davranışları Ölçeği (EK-2):

Sürdürülebilir ve sağlıklı beslenme davranışları ölçeği, sürdürülebilir diyet kavramının Gıda ve Tarım Örgütü tanımlamasına, LiveWell yaklaşımına, sürdürülebilir ve sağlıklı yeme alışkanlıkları ilkelerine uygun olarak geliştirilen bir ölçektir. İlk kez Zakowska-Biemans vd. tarafından 2019 yılında geliştirilen “Sustainable and Healthy Eating (SHE)” ölçeği 8 faktör ve 34 sorudan oluşmaktadır (Yeşildemir, 2023). Türkçe uyarlaması, 2022 yılında, Köksal ve arkadaşları tarafından yapılmıştır ve “Sürdürülebilir ve Sağlıklı Beslenme Davranışları” ölçeği ismiyle yayınlanmıştır. Ölçeğin Türkçe uyarlaması, 7 alt boyut ve 32 sorudan oluşmaktadır. Ölçekte, mevsime özgü gıdalar ve gıda israfından kaçınma, kalite işaretleri (yöresel ve organik), et tüketiminin azaltılması, hayvan sağlığı, yerel gıda, sağlıklı ve dengeli beslenme ve düşük yağ bölümleri bulunmaktadır. Ölçek, Likert tipidir ve 1-7 arası puanlama yapılarak her bir alt boyutun puanı hesaplanmaktadır ve en son toplam puan elde edilmektedir (1=hiç, 2=çok nadir, 3=nadiren, 4=bazen, 5=sıklıkla, 6=çok sık, 7=her zaman). Toplam puandaki yükseliş, sürdürülebilir ve sağlıklı beslenme davranış seviyesinin yükselişini göstermektedir. Ölçeğin Cronbach Alphadeğeri 0,912’dir (Tabaziba, 2015) . Araştırmada ölçeğin Cronbach Alpha değeri 0,940 bulunmuştur.

3.4.3. SF-36 Yaşam Kalitesi Ölçeği (EK-3):

Ölçek, Ware vd. (1992) tarafından geliştirilmiş olup, Türkçe geçerlilik ve güvenilirlik çalışması Koçyiğit ve arkadaşları (1999) tarafından yapılmıştır. Her bir alt boyut için 24 hesaplanan Cronbach alfa katsayıları 0,73 ile 0,76 arasında değişmiştir. Geçerlilik çalışmasında ise korelasyon katsayıları 0,44 ile 0,65 arasında bulunmuştur. Ölçek, 8 alt boyuttan (Fiziksel Fonksiyon, Fiziksel Rol Güçlüğü,

Emosyonel Rol Güçlüğü, Enerji-Vitalite, Ruhsal Sağlık, Sosyal İşlevsellik, Ağrı ve Genel Sağlık) ve toplamda 36 maddeden oluşmaktadır. Ölçeğin değerlendirilmesinde, 100 puan üzerinden puanlama yapılmakta ve her bir alt boyut için alınan puanlar 0 ile 100 arasında değişmektedir. Toplam puan hesaplanmamakla birlikte, 100 puan sağlık durumunun iyi, 0 (sıfır) puan ise sağlık durumunun kötü olduğunu göstermektedir (Azak, 2022).

3.4.4. Besin Etiket Okuma Tutum Ölçeği (EK-4):

Besin etiketi okuma tutum ölçeği, Seher Seçkin tarafından 2019 yılında geliştirilmiştir. Başlangıçta 30 sorudan oluşan bu ölçek, geçerlilik ve güvenilirlik çalışması yapıldıktan sonra 20 soruya düşürülmüştür. Bu ölçek 18 yaş ve üzeri kişilere uygulanabilmektedir. Ölçek beşli derecelendirme kullanılarak likert tipte hazırlanmış olup, “hiç katılmıyorum=1”, “katılmıyorum=2”, “kararsızım=3”, “katılıyorum=4” ve “tamamen katılıyorum=5” şeklinde puanlanmaktadır. Bu ölçekten en az 20, en fazla 100 puan alınabilmektedir. Bu ölçek, kişilerin besin etiketi okuma tutumlarını ölçme amacıyla geliştirilmiştir (Seçkin, 2019). Amacı Besinlerin ambalajında yer alan besin etiketi, tüketicilerin besin hakkındaki bilgiye ulaşmasında bir aracı olması ile birlikte, ürünün kalitesini belirlemelerini ve seçim yapmalarını kolaylaştırmaktadır (Sığırcı ve Sarp, 2024).

3.5. Verilerin Toplanması

Erzurum ili Pazaryolu ilçesinde bulunan tüm resmi ve özel kurumlarda ve bölgede bulunan tüm alanlarda yapılmıştır. Çalışma tamamen gönüllülük esasına dayanmıştır. Çalışma yüz yüze görüşme yöntemi ile yapılmıştır. Tek bir katılımcı için veri toplama süresi ortalama 10-15 dakika sürmüştür.

3.6. Araştırmanın Değişkenleri

Bağımsız değişkenler: Araştırmanın bağımsız değişkenleri sürdürülebilir ve sağlıklı beslenme davranışları ile besin etiketi okuma tutumu puan ortalamasıdır. Bu değişkenler, bireylerin yaşam kalitesi üzerindeki etkilerini ortaya koymak amacıyla incelenmiştir.

Bağımlı değişkenler: Bu araştırmada bağımlı değişken erişkin bireylerin yaşam kalitesi olup, bu değişken SF-36 ölçeğinin fiziksel ve mental alt boyutları puan ortalamasıdır.

3.7. Verilerin Değerlendirilmesi

Veriler, SPSS for Windows 22 paket programı ile analiz edilmiştir. Verilerin analizinde sayılar, yüzdelikler, en az ve en çok değerler ile ortalama ve standart sapmaların yanı sıra aşağıdaki tabloda yer alan istatistiksel analizler kullanılmıştır. Verilerin normallik varsayımına uygunlukları ise “Kurtosis” ve “Skewness” kat sayıları (± 2) ile hesaplanmıştır.

Tablo 3.1. Verilerin Analizinde Kullanılan İstatistiksel Testler

	Normal dağılan ölçümlerde	Normal dağılmayan ölçümlerde
İlişkisel Çıkarımlarda	Pearson Korelasyon Analizi	Spearman Korelasyon Analizi
İç Geçerlilik	Cronbach α kat sayısı	
Verilerin normallik dağılımı	Kurtosis ve Skewness kat sayıları*	

* Büyüköztürk, Ş. (2014). *Sosyal Bilimler için Veri Analizi El Kitabı* (20 ed.) Ankara: Pegem Akademi Yayınları.

Verilerin normallik dağılım analizleri Tablo 3.2’de sunulmuştur.

Tablo 3.2. Çalışmada Yer Alan Sürekli Değişkenlere Ait Normal Dağılım Tablosu

Sürekli Değişkenler	n	Skewness		Kurtosis	
		Kat Sayısı	Standart Hata	Kat Sayısı	Standart Hata
Sürdürülebilir ve Sağlıklı Beslenme Davranışları Ölçeği	400	0.034	0.122	-0.801	0.243
Besin Etiketleri Okuma Tutum Ölçeği	400	0.061	0.122	-1.071	0.243
SF-36/Fiziksel Alt Boyut	400	-0.110	0.122	-0.442	0.243
SF-36/Mental Alt Boyut	400	0.051	0.122	-0.722	0.243

* Normal dağılmayan verilerdir.

Tablo 3.3. İç Geçerlilik Katsayıları

Ölçek	Cronbach α
Sürdürülebilir ve Sağlıklı Beslenme Davranışları Ölçeği	0.964
Besin Etiketleri Okuma Tutum Ölçeği	0.960
SF-36/Fiziksel Alt Boyut	0.950
SF-36/Mental Alt Boyut	0.946

3.8. Araştırmanın Etik İlkeleri

Araştırmanın yürütülebilmesi için Erzurum Teknik Üniversitesi Etik Kurulu'ndan (EK 5) (30.03.2023 tarihli, Karar No:21) izin alınmıştır. Ayrıca araştırmaya alınacak katılımcılara araştırma ile ilgili bilgi verilmiştir. Çalışmada kullanılan ölçeklerin yazarlarından ölçek kullanım izinleri alınmıştır.

3.9. Sınırlılıklar

Bu çalışmanın sonuçları, aşağıda belirtilen sınırlılıklar çerçevesinde değerlendirilmelidir:

- **Araştırma Deseni:** Çalışmanın kesitsel deseni, değişkenler arasında tespit edilen ilişkilerin yönü ve nedensellik hakkında kesin yargılara varmayı sınırlandırmaktadır. İlişkilerin zaman içindeki seyrini ve nedensel mekanizmalarını anlamak mümkün değildir.
- **Örneklem ve Temsil Gücü:** Veriler, belirli bir bölgeden veya gruptan toplanmış sınırlı bir örneklem üzerinden elde edilmiştir. Bu durum, bulguların daha geniş bir popülasyona genellenebilirliğini kısıtlayabilir.
- **Veri Toplama Yöntemleri:** Çalışmada kullanılan öz-bildirim ölçeklerine dayalı veriler, katılımcıların sosyal beğenirlik yanlılığı (toplumsal olarak kabul edilebilir cevaplar verme eğilimi) veya hatırlama yanlılığı gibi potansiyel yanlgılardan etkilenmiş olabilir.

4. BULGULAR

Katılımcıların demografik özellikleri Tablo 4.1’de sunulmuştur.

Tablo 4.1. Katılımcıların Demografik Özellikleri

				n	%
Cinsiyet	Kadın			203	50.7
	Erkek			197	49.3
Eğitim Durumu	Ortaokul			9	2.3
	Lise			103	25.8
	Üniversite			255	63.7
	Lisansüstü			33	8.3
Gelir Düzeyi	Gelir Giderden Az			65	16.3
	Gelir Gidere Eşit			315	78.7
	Gelir Giderden Fazla			20	5.0
Medeni Durum	Evli			112	28.0
	Bekar			288	72.0
Kronik Hastalık Varlığı	Evet			5	1.3
	Hayır			395	98.7
Sayısal Değişkenler	N	Min.	Max.	Ort.	SS.
Yaş	400	18.00	35.00	27.23	4.29

Tablo 4.1’ de görüldüğü gibi katılımcıların %50.7’si kadındır, %63.7’si üniversite mezunudur, %78.7’sinin geliri giderine eşittir, %72’si bekindir ve %98.7’sinin kronik hastalığı yoktur Katılımcıların yaş ortalaması 27.23±4.29’dur.

Sürdürülebilir ve Sağlıklı Beslenme Davranışları ölçeği, Besin Etiket Okuma Tutum Ölçeği, SF-36 Yaşam Kalitesi Ölçeği ve Alt Boyutlardan alınan puanların dağılımı Tablo 4.2’de sunulmuştur.

Tablo 4.2. Sürdürülebilir ve Sağlıklı Beslenme Davranışları Ölçeği, Besin Etiket Okuma Tutum Ölçeği, SF-36 Yaşam Kalitesi Ölçeği ve Alt Boyutlardan Alınan Puanların Dağılımı

Ölçek ve Alt Ölçekler	n	Min.	Max.	Ort.	SS.
Sürdürülebilir ve Sağlıklı Beslenme Davranışları Ölçeği	400	1	7	4.04	1.44
Besin Etiket Okuma Tutum Ölçeği	400	20	100	60.00	21.30
SF-36/Fiziksel Alt Boyut	400	24	74	43.35	8.69
SF-36/Mental Alt Boyut	400	28	72	50.02	9.16

Tablo 4.2 de görüldüğü gibi katılımcılar Sürdürülebilir ve Sağlıklı Beslenme Davranışları Ölçeği toplamından 4.04 ± 1.44 , Besin Etiketi Okuma Tutum Ölçeği toplamından 60.00 ± 21.30 , SF-36/Fiziksel Alt Boyutundan 43.35 ± 8.69 ve SF-36/Mental Alt Boyutundan 50.02 ± 9.16 puan almışlardır.

Sürdürülebilir ve Sağlıklı Beslenme Davranışları Ölçeği, Besin Etiketi Okuma Tutum Ölçeği, SF-36 Yaşam Kalitesi Ölçeği ve Alt Boyutlar Arasındaki İlişkinin İncelenmesi Tablo 4.3’de sunulmuştur.

Tablo 4.3. Sürdürülebilir ve Sağlıklı Beslenme Davranışları Ölçeği, Besin Etiketi Okuma Tutum Ölçeği, SF-36 Yaşam Kalitesi Ölçeği ve Alt Boyutlar Arasındaki İlişkinin İncelenmesi

		Sürdürülebilir ve Sağlıklı Beslenme Davranışları Ölçeği	Besin Etiketi Okuma Tutum Ölçeği	SF- 36/Fiziksel Alt Boyut	SF- 36/Mental Alt Boyut
Sürdürülebilir ve Sağlıklı Beslenme Davranışları Ölçeği	r	-	0.372	0.244	0.258
	p	-	0.000	0.000	0.000
	n	400	400	400	400
Besin Etiketi Okuma Tutum Ölçeği	r	-	-	0.257	0.277
	p	-	-	0.000	0.000
	n	400	400	400	400
SF-36/Fiziksel Alt Boyut	r	-	-	-	0.554
	p	-	-	-	0.000
	n	400	400	400	400

* Pearson korelasyon analizi

Tablo 4.3’de görüldüğü gibi **Sürdürülebilir ve Sağlıklı Beslenme Davranışları Ölçeği** toplam puanı ile Besin Etiketi Okuma Tutum Ölçeği toplam puanı, SF-36/Fiziksel Alt Boyut puanı ve SF-36/Mental Alt Boyut puanı arasında istatistiksel olarak anlamlı pozitif yönlü ve düşük düzeyli bir ilişki vardır ($p < 0.05$). Sürdürülebilir ve Sağlıklı Beslenme Davranışları Ölçeği toplam puanı arttıkça Besin Etiketi Okuma Tutum Ölçeği toplam puanı, SF-36/Fiziksel Alt Boyut puanı ve SF-36/Mental Alt Boyut puanları da artmaktadır.

Tablo 4.3’de görüldüğü gibi **Besin Etiketi Okuma Tutum Ölçeği** toplam puanı ile SF-36/Fiziksel Alt Boyut ve SF-36/Mental Alt Boyut puanları arasında istatistiksel olarak anlamlı pozitif yönlü ve düşük düzeyli bir ilişki vardır ($p < 0.05$).

Besin Etiket Okuma Tutum Ölçeği toplam puanı arttıkça SF-36/Fiziksel Alt Boyut ve SF-36/Mental Alt Boyut puanları da artmaktadır.

Tablo 4.3’de görüldüğü gibi **SF-36/Fiziksel Alt Boyut puanı** ile SF-36/Mental Alt Boyut puanı arasında istatistiksel olarak anlamlı pozitif yönlü ve düşük düzeyli bir ilişki vardır ($p<0.05$). SF-36/Fiziksel Alt Boyut puanı arttıkça SF-36/Mental Alt Boyut puanı da artmaktadır.

Sürdürülebilir ve Sağlıklı Beslenme Davranışları Ölçeği, Besin Etiket Okuma Tutum Ölçeği, SF-36 Yaşam Kalitesi Ölçeği ve alt boyutlar ile yaş arasındaki ilişkinin incelenmesi Tablo 4.4’de sunulmuştur.

Tablo 4.4. Sürdürülebilir ve Sağlıklı Beslenme Davranışları Ölçeği, Besin Etiket Okuma Tutum Ölçeği, SF-36 Yaşam Kalitesi Ölçeği ve Alt Boyutlar İle Yaş Arasındaki İlişkinin İncelenmesi

		Yaş
Sürdürülebilir ve Sağlıklı Beslenme Davranışları Ölçeği	r	-0.021
	p	0.674
	n	400
Besin Etiket Okuma Tutum Ölçeği	r	-0.069
	p	0.165
	n	400
SF-36/Fiziksel Alt Boyut	r	-0.027
	p	0.587
	n	400
SF-36/Mental Alt Boyut	r	-0.011
	p	0.826
	n	400

Tablo 4.4’de görüldüğü gibi Yaş ile Sürdürülebilir ve Sağlıklı Beslenme Davranışları Ölçeği toplam puanı, Besin Etiket Okuma Tutum Ölçeği toplam puanı, SF-36/Fiziksel Alt Boyut puanı ve SF-36/Mental Alt Boyut puanları arasında istatistiksel olarak anlamlı bir ilişki yoktur ($p>0.05$).

Sürdürülebilir ve Sağlıklı Beslenme Davranışları Ölçeği ve Besin Etiket Okuma Tutum Ölçeği’nin Yaşam Kalitesinin Fiziksel ve Mental Boyutlarını Yordamasına İlişkin Regresyon Analizi Sonuçları Tablo 4.5’de sunulmuştur.

Tablo 4.5. Sürdürülebilir ve Sağlıklı Beslenme Davranışları Ölçeği ve Besin Etiket Okuma Tutum Ölçeği'nin Yaşam Kalitesinin Fiziksel ve Mental Boyutlarını Yordamasına İlişkin Regresyon Analizi

Bağımlı Değişken	Yordayıcı	Beta	Standart Hata	Standart Beta	T	p	%95 Güven Aralığı
SF-36/Fiziksel Alt Boyut	Sabit	40.44	1.47	-	27.53	<.001	37.55–43.33
	SSBD	1.04	0.31	0.17	3.35	<.001	0.43–1.65
	BEOT	0.079	0.021	0.19	3.73	<.001	0.037–0.120
SF-36/Mental Alt Boyut	Sabit	40.01	1.54	-	26.07	<.001	36.99–43.02
	SSBD	1.14	0.32	0.18	3.53	<.001	0.51–1.78
	BEOT	0.090	0.022	0.21	4.09	<.001	0.047–0.133

Fiziksel model için $F(2, 397)=20.02$, $p<.001$, $R^2=.092$, Adj. $R^2=.087$, Durbin Watson=2.10
Mental model için $F(2, 397)=23.18$, $p<.001$, $R^2=.105$, Adj. $R^2=.100$, Durbin–Watson=2.08.

Tablo 4.5’de görüldüğü gibi yapılan çoklu doğrusal regresyon analizleri, SSBD ve BEOT’un hem fiziksel hem de mental yaşam kalitesini anlamlı düzeyde yordadığını göstermiştir. Fiziksel boyut için model anlamlı bulunmuş ($F(2,397)=20.02$, $p<.001$) ve varyansın %9.2’sini açıklamıştır (Adj. $R^2=.087$). Hem SSBD ($\beta=.17$, $p<.001$) hem de BEOT ($\beta=.19$, $p<.001$) fiziksel yaşam kalitesini pozitif yönde yordamıştır. Benzer şekilde mental boyut için de model anlamlı bulunmuş ($F(2, 397)=23.18$, $p<.001$) ve varyansın %10.5’ini açıklamıştır (Adj. $R^2=.100$). SSBD ($\beta=.18$, $p<.001$) ve BEOT ($\beta=.21$, $p<.001$) mental yaşam kalitesi üzerinde de anlamlı ve pozitif yordayıcı olmuştur.

Sürdürülebilir ve Sağlıklı Beslenme Davranışları (SSBD), Besin Etik Okuma Tutumu (BEOT) ve yaşam kalitesinin fiziksel ve mental boyutları arasındaki analizleri Tablo 4.6’da sunulmuştur.

Tablo 4.6. SSBD'nin SF36_Fiziksel ve SF36_Mental Üzerindeki Doğrudan, Dolaylı ve Toplam Etkileri

Sonuç Değişkeni	Etki Türü	Standart Beta	Standart Hata	t	p	%95 Güven Aralığı
Sf-36/ Fiziksel Alt Boyut	Toplam Etki (c)	1.471	0.292	5.03	<.001	0.896, 2.046
	Doğrudan Etki (c')	1.040	0.310	3.35	<.001	0.430, 1.650
	Dolaylı Etki (a×b)	0.431	0.122	—	—	0.209, 0.680
	Std. Dolaylı Etki	0.072	0.020	—	—	0.035, 0.112
Sf-36/ Mental Alt Boyut	Toplam Etki (c)	1.637	0.307	5.34	<.001	1.034, 2.240
	Doğrudan Etki (c')	1.143	0.324	3.53	<.001	0.507, 1.781
	Dolaylı Etki (a×b)	0.493	0.135	—	—	0.245, 0.785
	Std. Dolaylı Etki	0.078	0.021	—	—	0.039, 0.123

Sürdürülebilir ve Sağlıklı Beslenme Davranışları (SSBD), Besin Etiği Okuma Tutumu (BEOT) ve yaşam kalitesinin fiziksel ve mental boyutları arasındaki ilişkiler incelenmiştir. PROCESS Macro (Model 4) kullanılarak yapılan aracılık analizlerinde bootstrap yöntemi (5000 örneklem) ve %95 güven aralıkları raporlanmıştır.

SF-36/Fiziksel Alt Boyut: SSBD'nin fiziksel yaşam kalitesi üzerindeki toplam etkisi anlamlı bulunmuştur ($B = 1.47$, $SH = 0.29$, $t = 5.03$, $p < .001$). BEOT'un aracı olarak dahil edilmesiyle SSBD'nin doğrudan etkisi azalmış ancak anlamlılığını korumuştur ($B = 1.04$, $SH = 0.31$, $t = 3.35$, $p < .001$). Ayrıca, SSBD'nin fiziksel yaşam kalitesi üzerindeki BEOT aracılığıyla dolaylı etkisi anlamlı bulunmuştur ($B = 0.43$, $BootSH = 0.12$, $95\% \text{ GA } [0.21, 0.68]$). Bu sonuçlar,

SSBD'nin fiziksel yaşam kalitesi üzerindeki etkisinin kısmen BEOT aracılığıyla gerçekleştiğini göstermektedir.

SF-36/Mental Alt Boyut: Benzer şekilde SSBD'nin mental yaşam kalitesi üzerindeki toplam etkisi anlamlıdır ($B = 1.64$, $SH = 0.31$, $t = 5.34$, $p < .001$). BEOT'un modele eklenmesiyle SSBD'nin doğrudan etkisi azalmış fakat anlamlı kalmıştır ($B = 1.14$, $SH = 0.32$, $t = 3.53$, $p < .001$). BEOT aracılığıyla dolaylı etki de anlamlıdır ($B = 0.49$, $BootSH = 0.14$, $95\% \text{ GA } [0.25, 0.79]$). Bu bulgular,

SSBD'nin mental yaşam kalitesi üzerindeki etkisinin de kısmen BEOT aracılığıyla gerçekleştiğini ortaya koymaktadır.



5. TARTIŞMA

Çalışmanın bu bölümde bulgular literatür eşliğinde tartışılmıştır.

Çalışmamızda Sürdürülebilir ve Sağlıklı Beslenme Davranışları ile Besin Etiketleri Okuma Tutumu arasında istatistiksel olarak anlamlı pozitif yönlü ve düşük düzeyli bir ilişki belirlenmiştir. Sürdürülebilir ve sağlıklı beslenme davranışları, gıda etiketi okuma tutumlarıyla yakından bağlantılıdır; çünkü her iki unsur da tüketicilerin beslenme tercihlerini ve genel sağlık sonuçlarını önemli ölçüde etkiler. Sağlıklı beslenmeye katkıda bulunan bir davranış olarak gıda etiketi okumanın önemi iyi belgelenmiştir. COVID-19 pandemisi sırasında tüketicilerin gıda etiketlerine odaklanmasının arttığını ve önemli sayıda katılımcının gıdaların besin değerlerine daha fazla dikkat ettiğini kabul ettiğini göstermektedir (Yeşiltaş, 2022). Bu değişim önemlidir, çünkü gıda etiketi okuryazarlığı, besin içeriğini anlamak ve bilinçli gıda seçimleri yapmak için temel öneme sahiptir. Gıda etiketleri, tüketicilerin daha sağlıklı seçenekler araması için önemli araçlar olarak hizmet eder ve daha sağlıklı tüketimi teşvik eden temel bilgiler sağlar (Aytekin Sahin ve Gul, 2023). Araştırmalar, gıda etiketlerini aktif olarak okuyan ve anlayan tüketicilerin, düşük enerjili seçenekleri tercih etmek ve doymuş yağ ve şekerlerden kaçınmak gibi sağlıklı beslenme uygulamalarına katılma olasılıklarının daha yüksek olduğunu göstermiştir (Graham ve Laska, 2012). Bu nedenle, gıda etiketi okuma davranışları, sağlıklı beslenmeye yönelik tutumlar ile beslenme kalitesi arasındaki ilişkiyi doğrudan etkiler.

Ayrıca, gıda etiketlerinin etkinliği çeşitli psikolojik ve sosyal faktörlerden etkilenebilir. Bireylerin beslenmeye yönelik bilgi ve tutumları, etiketlerdeki beslenme bilgilerini beslenme tercihlerine dönüştürme becerilerini önemli ölçüde şekillendirir (Miller ve Cassady, 2015). Gıda etiketlerinin daha iyi anlaşılması, daha sağlıklı beslenme alışkanlıklarıyla ilişkilidir ve bu da gıda okuryazarlığının geliştirilmesinin beslenme davranışlarını iyileştirmek için bir strateji olarak kullanılabileceğini göstermektedir (Spiteri Cornish ve Moraes, 2015). Gıda etiketi okuryazarlığını geliştirmeyi amaçlayan müdahaleler, yeme davranışlarını olumlu yönde etkileme potansiyeli göstererek, bireylerin sürdürülebilir ve sağlıklı beslenme uygulamalarıyla uyumlu daha iyi gıda seçimleri yapmalarını sağlamıştır. Ayrıca, gıda tüketiminin sürdürülebilirlik yönleri beslenme davranışlarıyla giderek daha fazla iç içe geçmektedir. Sürdürülebilir beslenme düzenlerini benimsemek

genellikle et tüketimini azaltmayı, gıda israfını en aza indirmeyi ve yerel ve mevsimlik ürünlerin satın alınmasına öncelik vermeyi içerir (Duchin, 2005). Sürdürülebilir uygulamalar ve beslenme tercihleri arasındaki örtüşme, gıda etiketlerinin anlaşılmasının yalnızca kalori sayılarını değil, aynı zamanda çevresel etki ve besin yoğunluğu gibi kavramları da kapsadığı bir eğilimi vurgulamaktadır. Daha yüksek gıda okuryazarlığı, hem ekolojik farkındalığı hem de sağlık bilincini destekleyerek sürdürülebilirlik ve beslenme arasında hayati bir bağlantı kurar; bu, özellikle sağlık ve sürdürülebilirliğin beslenme kılavuzlarına entegre edilmesinin öneminin farkında olan bölgelerde önemlidir (Orhan, 2024) . Sonuç olarak, sürdürülebilir ve sağlıklı beslenme davranışları ile gıda etiketi okuma tutumları arasındaki etkileşim, gıda okuryazarlığının rolünü vurgulayan önemli bir ilişkiyle öne çıkmaktadır. Tüketicilerin gıda etiketleri konusundaki anlayışlarını geliştirerek, çevresel açıdan da sürdürülebilir olan daha sağlıklı beslenme davranışlarını teşvik edebiliriz. Bu ikili odaklanma, yalnızca kronik hastalıkların yaygınlığının azaltılmasına yardımcı olmakla kalmıyor, aynı zamanda daha sorumlu tüketim uygulamalarına yönelik küresel çabalarla da uyumlu hale geliyor.

Çalışmamızın bir diğer bulgusu Sürdürülebilir ve Sağlıklı Beslenme Davranışları puanı arttıkça yaşam kalitesi fiziksel alt boyutu arasında pozitif ilişki bulunmaktadır. Sürdürülebilir ve sağlıklı beslenme davranışları ile yaşam kalitesi arasındaki ilişki, beslenme tercihlerinin genel refah üzerindeki önemini vurgulayan çok boyutlu bir etkileşimi temsil eder. Sürdürülebilir diyetler yalnızca çevresel ve sağlık yönlerine odaklanmakla kalmaz, aynı zamanda bireyler ve toplumlar için yaşam kalitesini artırmayı da hedefler. Bitkisel gıdalara, tam tahıllara ve işlenmiş ve yüksek yağlı hayvansal ürünlerin tüketiminin azaltılmasına vurgu yapan sürdürülebilir diyetler, iyileştirilmiş beslenme kalitesi ve sağlık sonuçlarıyla ilişkilendirilmiştir. Yaşam kalitesinin fiziksel alt boyutu ile sürdürülebilir ve sağlıklı beslenme davranışlarındaki artış arasındaki ilişki iyi belgelenmiş ve önemlidir. Bu ilişki, beslenme uygulamalarının genel yaşam kalitesinin temel bir bileşeni olan fiziksel refahı nasıl etkileyebileceğini vurgulamaktadır. Birçok çalışma, Akdeniz diyeti gibi sürdürülebilir ve sağlıklı beslenmeye uyumun daha iyi fiziksel sağlık sonuçlarıyla ilişkili olduğunu göstermiştir. Sánchez-Aguadero vd. (2016), beslenme düzeni, fiziksel aktivite ve sağlıkla ilişkili yaşam kalitesi arasındaki ilişkiyi incelemiş ve Akdeniz diyetine daha fazla uyum sağlayan katılımcıların canlılık, fiziksel işlevsellik ve genel sağlık açısından önemli ölçüde

daha iyi değerler bildirdiğini bulmuşlardır. (Poyraz ve ifti, 2022). Snchez-Aguadero vd. (2016), sağlıklı bir beslenmenin fiziksel refahı desteklemedeki rolünü vurgulamaktadır. Bu alışma, bitki bazlı beslenme davranışlarına odaklanmanın, kas kütlesinin korunması ve yüksek hayvansal protein tüketimiyle ilişkili risklerin azaltılması gibi daha iyi sağlık sonuçlarını destekleyerek fiziksel yaşam kalitesini artıracılabileceğini göstermektedir (ztrk, 2024). Bu bulgular, beslenme kalitesinin yüksek yaşam kalitesi için gerekli olan fiziksel sağlık ve işlevsel yeteneklerde kritik bir rol oynadığı fikrini desteklemektedir. Bu kişiler, gelişmiş beslenme kalitesinin yaşlı yetişkinlerde daha iyi fiziksel işlevsellik ve daha az hareketsiz gnle pozitif korelasyon gösterdiğini bulmuşlardır. Araştırmaları, sağlıklı beslenme uygulamalarına bağlı kalmanın, kötü fiziksel sağlık günlerini nasıl azalttığını ve beslenme ile fiziksel yaşam kalitesi arasındaki bağı nasıl güçlendirdiğini vurgulamıştır (Vajdi ve Farhangi, 2020). Ayrıca, Vajdi ve Farhangi, (2020) tarafından yürütülen sistematik inceleme, sağlıkla ilişkili yaşam kalitesinin, beslenme düzenlerinden önemli ölçüde etkilenen çok boyutlu bir kavram olduğunu göstermektedir. İncelemeleri, iyileştirilmiş beslenme kalitesinin yalnızca fiziksel sağlığa fayda sağlamakla kalmayıp aynı zamanda genel yaşam kalitesi ölçümlerini de iyileştirdiği sonucuna varmıştır (Vajdi ve Farhangi, 2020). Beslenme, fiziksel aktivite ve fiziksel sağlık arasındaki ilişkiler incelenmiş ve dengeli bir beslenmenin yaşlı popülasyonlarda hem zihinsel hem de fiziksel sağlık iyileştirmelerine katkıda bulunduğunu belirlenmiştir (Uysal, 2022). Bu, sürdürülebilir ve sağlıklı beslenme davranışlarının, genellikle yaşam kalitesinin fiziksel boyutlarını etkileyen yaşlanmayla ilişkili sağlık sorunlarını hafifletebileceği fikrini desteklemektedir. Özetle, mevcut literatürün önemli bir kısmı, sürdürülebilir ve sağlıklı beslenme davranışları ile yaşam kalitesinin fiziksel boyutundaki gelişim arasında anlamlı bir ilişki olduğunu ortaya koymaktadır. Bitki ağırlıklı, sağlıksız yağlar ve işlenmiş ürünler bakımından kısıtlı bir beslenme düzeninin benimsenmesi, bireylerin yalnızca fiziksel sağlığını olumlu yönde etkilemekle kalmamakta, aynı zamanda genel refah düzeylerini ve yaşam memnuniyetlerini de artırmaktadır. Bu bulgular, bireylerin fiziksel yaşam kalitelerini yükseltmek amacıyla sürdürülebilir beslenme uygulamalarının teşvik edilmesinin gerekliliğini açıkça vurgulamaktadır.

Çalışmamızın bir diğer bulgusu Sürdürülebilir ve Sağlıklı Beslenme Davranışları puanı arttıķa yaşam kalitesi mental alt boyutunun da arttığıdır. Sürdürülebilir ve sağlıklı beslenme davranışlarındaki artış ile yaşam kalitesinin

zihinsel alt boyutu arasındaki ilişki, çeşitli araştırma paradigmlarında giderek daha fazla kabul görmektedir. Beslenme uygulamalarının zihinsel iyilik haliyle kesişimi, sürdürülebilir beslenmenin bireyin psikolojik sağlığına nasıl olumlu katkıda bulunabileceğini vurgulamaktadır. Bu ilişki, artan farkındalığın ve yiyeceklere karşı olumlu tutumların zihinsel sağlığı iyileştirebileceğini göstererek, sürdürülebilir beslenme uygulamalarının da benzer faydalar sağlayabileceğini düşündürmektedir. Ayrıca, Choi ve Lee'nin (2020) klinik hemşireler arasında bilinçli beslenmenin beslenme alışkanlıkları ve zihinsel iyilik haliyle ilişkileri üzerine yaptığı araştırma, farkındalık ve psikolojik sonuçlar arasında önemli bir bağlantı olduğunu ortaya koymaktadır. Araştırmaları, farkındalığın öz-düzenlemeli davranışları ve olumlu duygusal durumları öngördüğünü ve bilinçli bir şekilde ele alındığında sürdürülebilir beslenme uygulamalarının zihinsel refahı nasıl artırabileceğini vurgulamaktadır (Choi ve Lee, 2020). Esteban-Gonzalo ve ark. (2018), çocuk ve ergenlerde beslenme alışkanlıklarını analiz ederek, ebeveyn ve akran etkileriyle desteklenen olumlu beslenme düzenlerinin iyileştirilmiş refahla güçlü bir şekilde ilişkili olduğunu ortaya koymuştur. Çalışmaları, sağlıklı gıdaya erişimin genç popülasyonlarda daha iyi zihinsel sağlık sonuçlarına yol açabileceğini göstermektedir (Solera Sánchez, 2022). Bu, destek sistemleri aracılığıyla çocuklarda sürdürülebilir beslenme davranışlarını teşvik etmenin, yetişkinliğe kadar devam eden bir refah duygusunu nasıl besleyebileceğini vurgulamaktadır. Beslenme ve zihinsel sağlık arasındaki çift yönlü ilişki çok sayıda çalışmada vurgulanmıştır. (Dato vd., 2025), psikolojik iyilik halinin ve işlevsiz beslenme tarzlarının sürdürülebilir beslenme davranışlarının düzenleyicisi olarak nasıl hareket ettiğini tartışmaktadır (Lo Dato vd., 2025) . Analizleri, duygusal durumlar ve besin seçimleri arasındaki etkileşimi vurgulayarak, ruh sağlığını iyileştirmenin daha sürdürülebilir beslenme davranışlarına yol açabileceğini ve bunun tersinin de geçerli olduğunu ileri sürmektedir (Gibson, 2006). Bu döngüsel etki, sürdürülebilir ve sağlıklı beslenmeyi artırmanın ruh sağlığını nasıl iyileştirebileceğini ve nihayetinde yaşam kalitesini nasıl artırabileceğini göstermektedir (İnce, 2019). Bulguları, stres dönemlerinde sağlıklı beslenme davranışlarına yönelme eğiliminin zorlanabileceğini göstermektedir. Bu stres faktörlerinin iyileştirilmiş beslenme uygulamalarıyla ele alınması, ruh sağlığı sorunlarını hafifletebilir ve sürdürülebilir ve sağlıklı beslenme davranışlarının ruh sağlığı için koruyucu faktörler olduğu fikrini pekiştirebilir (Bozdemir, 2024). Özetle, sürdürülebilir ve sağlıklı beslenme

davranışlarının artması ile yaşam kalitesinin zihinsel alt boyutu arasında güçlü bir ilişki vardır. Bilinçli beslenme ve yiyeceklerle bilinçli etkileşim gibi uygulamalar, stresi azaltarak, duygusal düzenlemeyi teşvik ederek ve destekleyici sosyal ağlar oluşturarak psikolojik sağlığa olumlu katkıda bulunur. Bu nedenle, sürdürülebilir ve sağlıklı beslenme alışkanlıklarını teşvik etmek yalnızca fiziksel sağlığa fayda sağlamakla kalmaz, aynı zamanda zihinsel refahı ve genel yaşam kalitesini artırmak için de hayati önem taşır.

Çalışmamızın diğer bir bulgusu ise Besin Etiket Okuma Tutumu arttıkça yaşam kalitesi fiziksel alt boyutu arasında pozitif yönlü ilişki vardır. Gıda etiketi okuma tutumları ile yaşam kalitesinin fiziksel alt boyutu arasındaki ilişki, gıda seçimlerinin sağlık sonuçları, özellikle de fiziksel refah üzerindeki etkisini yansıtır. Gıda etiketleri, tüketiciler için temel kaynaklar olarak hizmet eder ve beslenme kararlarını etkileyebilecek ve dolayısıyla genel sağlık ve fiziksel yaşam kalitesini etkileyebilecek önemli beslenme bilgileri sağlar. Bu ilişkinin temel unsurlarından biri, gıda etiketi okuma ve beslenme düzeni arasındaki korelasyondur. Çalışmalar, gıda etiketlerini sık sık okuyan bireylerin daha sağlıklı beslenme alışkanlıkları sergileme eğiliminde olduğunu göstermektedir. Sistematik bir inceleme, gıda etiketi kullanımına karşı olumlu tutumlara sahip tüketicilerin genellikle daha iyi beslenme alışkanlıkları sergilediğini, örneğin doymuş yağ ve şeker alımının azaltılması gibi, obezite ve diyabet gibi kronik hastalık riskini azaltabileceğini vurgulamıştır (Yeşiltaş, 2022). Bu bulgular, gıda etiketi okuryazarlığının fiziksel sağlığın korunmasında temel olan besin alımını iyileştirme potansiyelinin altını çizmektedir. Ayrıca, gıda etiketlerinin anlaşılması bireysel sağlık okuryazarlığıyla yakından bağlantılıdır. Kamarudin vd. tarafından yapılan araştırma daha yüksek gıda etiketi okuryazarlığının daha düşük vücut kitle indeksi (VKİ) ile önemli ölçüde ilişkili olduğunu belirtmiş ve gıda etiketlerini daha dikkatli okuyan bireylerin daha sağlıklı gıda seçimleri yapma olasılığının arttığını ve bunun da daha iyi fiziksel sağlık sonuçlarına yol açtığını ileri sürmüştür (Kamarudin vd., 2025). Bu ilişki, gıda etiketlerine karşı olumlu tutumlar geliştirmenin, obezite ve buna bağlı sağlık sorunlarına karşı önleyici bir önlem olarak hizmet edebileceğini ve yaşam kalitesinin fiziksel alt boyutlarını iyileştirebileceğini göstermektedir. Ayrıca, Kemaloğlu ve Kemaloğlu, gıda etiketleriyle ilgilenen bireylerin beslenme kalitesinde iyileşme gösterme eğiliminde olduklarını bulmuşlardır (Kemaloglu ve Kemaloğlu, 2024). Yazarlar, etiketleme yoluyla beslenme bilgilerine sistematik

olarak maruz kalmanın daha sağlıklı gıda seçimlerini teşvik edebileceğini ve böylece fiziksel sağlığı iyileştirebileceğini vurgulamışlardır. Farklı eğitim ve anlayış seviyelerine göre uyarlanmış beslenme eğitiminin teşvik edilmesi, gıda etiketlerinin beslenme kalitesi ve sağlık durumu üzerindeki faydalarını en üst düzeye çıkarmak için hayati önem taşımaktadır (Orhan, 2024). Hawley vd. tüketicinin dikkatini çeken ve dolayısıyla gıda seçimini ve beslenme kalitesini etkileyebilen etkili ambalaj önü etiketlemesinin önemini vurgulamıştır (Hawley vd., 2013). Bu, iyi yapılandırılmış gıda etiketlemesinin tüketici karar alma becerilerini önemli ölçüde artırarak daha sağlıklı beslenme alışkanlıklarına ve iyileştirilmiş fiziksel sağlığa yol açabileceği düşüncesiyle örtüşmektedir. Sonuç olarak, gıda etiketlerini okumaya yönelik tutumlar, beslenme alışkanlıklarını ve dolayısıyla yaşam kalitesinin fiziksel alt boyutunu etkilemede kritik bir rol oynamaktadır. Olumlu gıda etiketi tutumları, fiziksel sağlığı korumak ve kronik hastalıkları önlemek için gerekli olan daha sağlıklı beslenme seçimlerini kolaylaştırır. Gıda etiketi okuryazarlığını artırma ve etkili etiketleme uygulamalarını teşvik etme çabaları, halk sağlığı sonuçlarını iyileştirmek için temel öneme sahiptir.

Çalışmamızın son bulgusu ise Besin Etiketi Okuma Tutumu arttıkça yaşam kalitesi mental alt boyutu arasında pozitif yönlü ilişki vardır. Gıda etiketi okuma tutumları ile yaşam kalitesinin zihinsel alt boyutu arasındaki ilişki beslenme araştırmalarında giderek daha fazla kabul görmektedir. Gıda etiketlerinde sunulan bilgileri anlamayı ve kullanmayı kapsayan gıda etiketi okuryazarlığı, psikolojik refahın çeşitli boyutlarını önemli ölçüde etkiler. Gıda etiketlerini okumaya yönelik olumlu bir tutum, daha sağlıklı beslenme tercihlerine yol açarak ruh sağlığını ve genel yaşam kalitesini etkileyebilir. Kamarudin vd. tarafından yapılan araştırma, ergenlerde gıda etiketi okuryazarlığının, gıda seçimleriyle ilgili sağlık etkilerine ilişkin artan farkındalıkla ilişkili olduğunu vurgulamıştır. Bu artan farkındalık, daha bilinçli yeme davranışlarını teşvik ederek nihayetinde ruh sağlığı sonuçlarını iyileştirebilir. Özellikle, gıda etiketleriyle aktif olarak ilgilenen ergenler daha düşük vücut kitle indeksleri (VKİ) ve daha iyi bir zihinsel refah sergilemektedir (Kamarudin, 2025). Bu kritik öneme sahiptir, çünkü öz saygı ve beden imajı ruh sağlığıyla yakından bağlantılıdır ve bu da zihinsel yaşam kalitesini artırmada beslenme okuryazarlığının önemini vurgulamaktadır. Ayrıca, Chopera vd. (2014) tarafından yürütülen bir çalışma, Zimbabve'de yapılan bir araştırma, coğrafi

konumdan bağımsız olarak tüketicilerin önemli bir kısmının beslenme ve sağlıkla ilgili bilgiler için gıda etiketlerini düzenli olarak okuduğunu ortaya koymuştur. Beslenme bilgilerine bu şekilde güvenilmesi, çeşitli demografik özelliklerde belgelenmiş ve bilinçli beslenme alışkanlıklarının ruh sağlığı üzerinde koruyucu bir etkiye sahip olabileceği fikrini güçlendirmiştir (Chopera, 2014). Bireyler, gıda içerikleri hakkındaki bilgileriyle kendilerini güçlü hissettiklerinde, beslenme tercihlerinden daha memnun olma eğilimindedirler ve bu da ruh sağlıklarını olumlu yönde etkiler. Verissimo vd., gıda etiketi okuma alışkanlıkları ile sağlıkla ilgili yaşam kalitesi arasındaki ilişkiyi daha da desteklemiştir. Bulguları, yaşlı bireylerin beslenme alışkanlıklarını iyileştirmek ve kronik hastalıkları yönetmek için sıklıkla gıda etiketlerini okuduğunu, böylece özerklik duygularını ve sağlık üzerindeki kontrollerini artırdığını göstermiştir. Daha iyi sağlık yönetimiyle ilgili bu kontrol, iyileştirilmiş ruh sağlığı sonuçlarıyla ilişkilidir ve bu da gıda etiketi okumanın zihinsel yaşam kalitesini olumlu yönde etkilediğini göstermektedir (Verissimo, 2019). Ayrıca, gıda etiketi kullanımına ilişkin bilgi ve uygulamalar psikolojik refaha önemli ölçüde katkıda bulunur. M vd. tarafından yapılan bir çalışma Gıda etiketi okumayı önemli gören bireylerin, sağlık bilincine sahip kararlar alma konusunda daha fazla özgüven gösterdiklerini ve bunun da sağlıklı kalma becerilerine olan inançlarını güçlendirdiğini ortaya koymuştur (Yeşiltaş, 2022). Bu güçlendirme, olumlu öz saygıyı teşvik ettiği için zihinsel sağlık için hayati önem taşır. Daha geniş bir ölçekte, Silva vd. tarafından yapılan çalışmalar gibi çalışmalar, sağlık ve beslenmenin gıda satın alma kararlarının kritik unsurları olarak kabul edilmesinin, bireyleri gıda etiketleriyle aktif olarak ilgilenmeye teşvik ettiğini göstermektedir. Bu uygulama, daha sağlıklı beslenme alışkanlıklarıyla uyumludur ve algılanan yaşam kalitesini zenginleştirir (Silva, 2022). Sağlık bilgisinin günlük yeme kararlarıyla uyumlu olması, gıda etiketleriyle bilişsel etkileşim ile gelişmiş zihinsel sağlık arasında güçlü bir bağlantı olduğunu göstermektedir. Sonuç olarak, bir bireyin gıda etiketi okumaya yönelik tutumu, yaşam kalitesinin zihinsel alt boyutunu önemli ölçüde etkiler. Artan gıda okuryazarlığı, daha sağlıklı beslenme seçimlerini teşvik eder, sağlık üzerinde kontrol duygusunu artırır ve genel zihinsel sağlığa olumlu katkıda bulunur. Bu bulgular, daha iyi sağlık sonuçlarını teşvik etmek ve yaşam kalitesini artırmak için farklı nüfus gruplarında gıda etiketi okuryazarlığını geliştirmeyi amaçlayan eğitim stratejilerine olan ihtiyacı vurgulamaktadır.

6. SONUÇ VE ÖNERİLER

Bu çalışmanın bulguları, sürdürülebilir ve sağlıklı beslenme davranışları ile besin etiketi okuma tutumu arasında istatistiksel olarak anlamlı, pozitif yönlü ve düşük düzeyde bir ilişki olduğunu ortaya koymuştur. Daha da önemlisi, her iki değişkenin de yaşam kalitesinin hem fiziksel hem de zihinsel alt boyutları üzerinde anlamlı bir olumlu etkiye sahip olduğu tespit edilmiştir. Araştırmanın temel çıkarımları şu şekilde özetlenebilir:

- Sürdürülebilir ve sağlıklı beslenme davranışları, bireylerin besin etiketlerini okuma eğilimleri ile doğrudan bağlantılıdır. Bu durum, bilinçli gıda seçimlerinin, sürdürülebilir bir beslenme düzeninin ayrılmaz bir parçası olduğu,
- Sürdürülebilir beslenme ve besin etiketi okuma tutumu, fiziksel sağlık parametrelerinin iyileşmesi, kronik hastalık riskinin azalması ve genel fiziksel işlevselliğin artması yoluyla yaşam kalitesinin fiziksel boyutuna katkı sağladığı,
- Aynı değişkenler, psikolojik iyi oluş, stres yönetimi, öz farkındalık ve bireyin kendi sağlığı üzerinde kontrol hissinin artması gibi mekanizmalarla yaşam kalitesinin zihinsel boyutunu da olumlu yönde etkilediği sonucuna varılmıştır.

Elde edilen bulgular ışığında, aşağıdaki öneriler sunulabilir:

Halk Sağlığı Politikaları ve Eğitim Programları:

- Toplum genelinde besin etiketi okuryazarlığını artırmaya yönelik etkili ve sürdürülebilir halk sağlığı kampanyaları geliştirilmelidir.
- Okul müfredatlarına, sürdürülebilir beslenme ve gıda okuryazarlığı konularını entegre ederek, bu alışkanlıkların erken yaşlardan itibaren kazanılması sağlanmalıdır.
- Gıda etiketlerinin anlaşılır, standart ve tüketici dostu olması için düzenleyici otoriteler tarafından çalışmalar yürütülmelidir.

Sağlık Profesyonellerine Yönelik Uygulamalar:

- Diyetisyenler, doktorlar ve hemşireler gibi sağlık profesyonelleri, danışanlarına yalnızca beslenme önerileri sunmakla kalmamalı, aynı

zamanda besin etiketlerini doğru yorumlama konusunda da rehberlik etmelidir.

- Bireylerin zihinsel ve fiziksel refahını iyileştirmek için sürdürülebilir beslenme modelleri (bitki ağırlıklı, işlenmiş gıdalardan fakir diyetler) teşvik edilmelidir.

Gelecek Araştırmalar İçin:

- Bu çalışmada tespit edilen ilişkilerin nedenselliğini incelemek üzere deneysel veya uzunlamasına araştırmalar tasarlanabilir.
- Besin etiketi okuma davranışını ve sürdürülebilir beslenmeyi etkileyen psikolojik (öz-yeterlilik, motivasyon) ve sosyokültürel faktörler (sosyoekonomik durum, aile etkisi) derinlemesine incelenebilir.

Çalışmanın bulguları, farklı kültürlerde ve daha geniş örneklemelerde test edilerek genellenebilirliği araştırılabilir.

Sonuç olarak, bu çalışma besin etiketi okuma, sürdürülebilir beslenme ve yaşam kalitesi arasındaki ilişkinin önemini ortaya koyarak, bireysel farkındalık ve toplumsal düzeyde yürütülecek müdahalelerin sağlık politikalarına entegre edilmesinin gerekliliğini vurgulamaktadır. Sürdürülebilir beslenmenin ve besin etiketi okuma davranışlarının güçlendirilmesi, hem bireylerin yaşam kalitesini yükseltecek hem de toplum sağlığına uzun vadeli katkılar sağlayacaktır.

KAYNAKÇA

- Aba, G. (2018). *Sağlık politikası ve planlaması*. Nobel Akademik Yayıncılık.
- Akyol, A. G. A., Bilgiç, A. G. P., ve Ersoy, G. (2008). Fiziksel aktivite, beslenme ve sağlıklı yaşam. Klasmat Matbaacılık.
- Alwhaibi, M. (2025). The impact of anxiety and depression on health-related quality of life in Hyperlipidemic adults in the United States. *Journal of Clinical Medicine*, 14(2), 370.<https://doi.org/10.3390/jcm14020370>
- Alwhaibi, M., ve Alhawassi, T. M. (2025). Mental health and health-related quality of life among adults with osteoarthritis: A national population-based study. *PLoS One*, 20(6), e0325780.<https://doi.org/10.1371/journal.pone.0325780>
- Aytekin Sahin, G., ve Gul, F. H. (2023). Effects of COVID-19 pandemic on consumers' food label reading behaviours and trust in food label information. *British Food Journal*, 125(3), 1054-1066.<https://doi.org/10.1108/BFJ-01-2022-0092>
- Azak, N. (2022). *Alt ekstremitte amputasyonu olan bireylerde algılanan sosyal destek, işlevsellik ve ruhsal belirtiler* Marmara Üniversitesi (Turkey).
- Bayraç, H. N., ve Doğan, E. (2016). Türkiye’de iklim değişikliğinin tarım sektörü üzerine etkileri. *Eskişehir Osmangazi Üniversitesi İİBF Dergisi*, 11(1), 23-48.
- Bozdemir, B. S. (2024). *Fizyolojik Psikoloji*. Prof. Dr. Bilal Semih Bozdemir.
- Burlingame, B. (2019). Towards a code of conduct for sustainable diets. *Sustainable diets: linking nutrition and food systems*, 268-275.<https://doi.org/10.1079/9781786392848.0268>
- Büyüköztürk, Ş. (2014). *Sosyal Bilimler için Veri Analizi El Kitabı* (20 ed.) Pegem Akademi Yayınları.
- Canton, H. (2021). Food and agriculture organization of the United Nations—FAO. In *The Europa directory of international organizations 2021* (pp. 297-305). Routledge.<https://doi.org/10.4324/9781003179900-41>
- Carlisle, S., ve Hanlon, P. (2014). Connecting food, well-being and environmental sustainability: towards an integrative public health nutrition. *Critical Public Health*, 24(4), 405-417.<https://doi.org/10.1080/09581596.2013.877580>

- Cheftel, J. C. (2005). Food and nutrition labelling in the European Union. *Food Chemistry*, 93(3), 531-550.<https://doi.org/10.1016/j.foodchem.2004.11.041>
- Choi, S. H., ve Lee, H. (2020). Associations of mindful eating with dietary intake pattern, occupational stress, and mental well-being among clinical nurses. *Perspectives in Psychiatric Care*, 56(2).<https://doi.org/10.1111/ppc.12441>
- Chopera, P., Chagwena, D., ve Mushonga, N. (2014). Food label reading and understanding in parts of rural and urban Zimbabwe. *African health sciences*, 14(3), 576-584.<https://doi.org/10.4314/ahs.v14i3.12>
- Cowburn, G., ve Stockley, L. (2005). Consumer understanding and use of nutrition labelling: a systematic review. *Public health nutrition*, 8(1), 21-28.<https://doi.org/10.1079/PHN2005666>
- Çiftci, H. (2021). *Kronik hastalıklı bireylerin hastalıklarına ilişkin değerlendirmelerinin iyi oluşluk durumuna etkisi* Bursa Uludag University (Turkey).
- Drewnowski, A., ve Evans, W. J. (2001). Nutrition, physical activity, and quality of life in older adults: summary. *The Journals of Gerontology Series A: Biological Sciences and Medical Sciences*, 56(suppl_2), 89-94.https://doi.org/10.1093/gerona/56.suppl_2.89
- Duchin, F. (2005). Sustainable consumption of food: a framework for analyzing scenarios about changes in diets. *Journal of industrial ecology*, 9(1-2), 99-114.<https://doi.org/10.1162/1088198054084707>
- Edisan, Z. K., Funda Gülay. (2011). Sağlıkla ilgili yaşam kalitesi ölçekleri: Etik açıdan bir değerlendirme. *Türkiye Klinikleri Journal of Medical Ethics-Law and History*, 19(1), 8-15.
- Erbağcı, M. A. (2024). Besin etiketleme ve sağlık. *sağlık ve bilim 2024 beslenme-I*, 23.
- Erbağcı, M. A. (2024). Besin Etiketleme ve Sağlık. *Sağlık ve Bilim 2024 Beslenme-I*, 23.
- Felce, D., ve Perry, J. (1995). Quality of life: Its definition and measurement. *Research in developmental disabilities*, 16(1), 51-74.[https://doi.org/10.1016/0891-4222\(94\)00028-8](https://doi.org/10.1016/0891-4222(94)00028-8)
- Fooladi, M. M. (2015). The role of nurses in community awareness and preventive health. *International journal of community based nursing and midwifery*, 3(4), 328.

- Garnett, T. (2014). Three perspectives on sustainable food security: efficiency, demand restraint, food system transformation. What role for life cycle assessment? *Journal of cleaner production*, 73, 10-18.<https://doi.org/10.1016/j.jclepro.2013.07.045>
- Gibson, E. L. (2006). Emotional influences on food choice: sensory, physiological and psychological pathways. *Physiology ve behavior*, 89(1), 53-61.<https://doi.org/10.1016/j.physbeh.2006.01.024>
- Graham, D. J., ve Laska, M. N. (2012). Nutrition label use partially mediates the relationship between attitude toward healthy eating and overall dietary quality among college students. *Journal of the Academy of Nutrition and Dietetics*, 112(3), 414-418.<https://doi.org/10.1016/j.jada.2011.08.047>
- Grunert, K. G., ve Wills, J. M. (2007). A review of European research on consumer response to nutrition information on food labels. *Journal of public health*, 15(5), 385-399.<https://doi.org/10.1007/s10389-007-0101-9>
- Güler, N. (2024). Halk Sağlığında Beslenme ve Hemşirelik.
- Gürler, B. (2018). *Sürdürülebilir ve sağlıklı gıda tüketimine yönelik davranışsal niyetlerin belirleyicileri üzerine bir araştırma* Sakarya Üniversitesi (Turkey).
- Hawley, K. L., Roberto, C. A., Bragg, M. A., Liu, P. J., Schwartz, M. B., ve Brownell, K. D. (2013). The science on front-of-package food labels. *Public health nutrition*, 16(3), 430-439.<https://doi.org/10.1017/S1368980012000754>
- Haznedar, N. K., ve Aktaş, N. (2022). Sürdürülebilir beslenme ve gıda güvencesinin sağlanmasında gıda ve beslenme okuryazarlığının gerekliliği. *Türkiye Klinikleri Nutrition and Dietetics-Special Topics*, 8(4), 17-25.
- İnce, S. Ç. (2019). *Kronik Ruhsal Hastalığı Olan Bireylere Uygulanan Fiziksel Sağlığı Koruma ve Geliştirme Programının Fiziksel Sağlığa ve Yaşam Kalitesine Etkisi* Dokuz Eylül Üniversitesi (Turkey).
- Kadioğlu, B. U., ve Tazeoğlu, A. (2022). Sürdürülebilir Beslenme Modelleri. *Sağlık ve Bilim 2022: Beslenme-2*, 7.<https://doi.org/10.47115/jsbs.948593>
- Kamarudin, S., Poh, B. K., Yahya, H. M., Nor, N. M., Sharif, R., ve Talib, R. A. (2025). Food label literacy among Malaysian school adolescents: A prevalence study. *PLoS One*, 20(5), e0324142.<https://doi.org/10.1371/journal.pone.0324142>

- Karimi, M., ve Brazier, J. (2016). Health, Health-Related Quality of Life, and Quality of Life: What is the Difference? *Pharmacoeconomics*, 34(7), 645-649.<https://doi.org/10.1007/s40273-016-0389-9>
- Kayak, S. (2023). Aile sağığı merkezi çalışanlarının sürdürülebilir beslenme hakkında bilgi, tutum, davranışlarının ve diyet kalitelerinin değerlendirilmesi: Kırklareli il merkezi örneğı.
- Kemaloglu, M., ve Kemaloğlu, E. (2024). Examining the Food Label Reading Habits and Attitudes Towards Healthy Nutrition Among Healthcare Professionals: A Cross-Sectional Study. *Turkish Journal of Health Science and Life*, 3(7), 113-120.<https://doi.org/10.56150/tjhsl.1445060>
- Lo Dato, E., Gostoli, S., ve Tomba, E. (2025). Psychological Well-Being and Dysfunctional Eating Styles as Key Moderators of Sustainable Eating Behaviors: Mind the Gap Between Intention and Action. *Nutrients*, 17(15), 2391.<https://doi.org/10.3390/nu17152391>
- Malhan, S. (2005). *Sağığıba bağılı yaşam kalitesi kalitemetri*. Ergun Oksuz.
- Mason, P., ve Lang, T. (2017). *Sustainable diets: how ecological nutrition can transform consumption and the food system*. Routledge.<https://doi.org/10.4324/9781315802930>
- Megari, K. (2013). Quality of life in chronic disease patients. *Health psychology research*, 1(3), e27.<https://doi.org/10.4081/hpr.2013.932>
- Mehmet, Ö. U. Ş.-P. D. (2024). *Farklı boyutlarıyla yaşam kalitesi*. holistence publications.
- Miller, L. M. S., ve Cassady, D. L. (2015). The effects of nutrition knowledge on food label use. A review of the literature. *Appetite*, 92, 207-216.<https://doi.org/10.1016/j.appet.2015.05.029>
- Mozaffarian, D. (2016). Dietary and policy priorities for cardiovascular disease, diabetes, and obesity: a comprehensive review. *Circulation*, 133(2), 187-225.<https://doi.org/10.1161/CIRCULATIONAHA.115.018585>
- Müezzinoğlu, T. (2005). Yaşam kalitesi. *Üroonkoloji Bülteni*, 1(4), 25-29.
- Nutbeam, D. (2000). Health literacy as a public health goal: a challenge for contemporary health education and communication strategies into the 21st century. *Health promotion international*, 15(3), 259-267.<https://doi.org/10.1093/heapro/15.3.259>

- Orhan, N. (2024). *Beslenme danışmanlığı alan bireylerde etiket okuma, beslenme bilgi düzeyi ve diyetle uyum arasındaki ilişkinin belirlenmesi* Istanbul Sabahattin Zaim University (Turkey).
- Öztürk, N. K. (2024). Beslenme Ve Sağlık İlişkisi. *Temel Beslenme İlkeleri ve Laboratuvar Uygulamaları*, 27.
- Perez-Cueto, F. J. (2025). Sustainability competences and the future of dietary guidelines. *Proceedings of the Nutrition Society*, 1-10. <https://doi.org/10.1017/S002966512510181X>
- Poore, J., ve Nemecek, T. (2018). Reducing food's environmental impacts through producers and consumers. *Science*, 360(6392), 987-992. <https://doi.org/10.1126/science.aag0216>
- Poyraz, S. S., ve Çiftçi, S. (2022). Yaşlılarda Akdeniz diyeti ve dash diyetinin kan glukoz düzeyinin korunmasına etkisi. *Kırşehir Ahi Evran Üniversitesi Sağlık Bilimleri Dergisi*, 6(3), 226-235.
- Schalock, R. L. (2004). The concept of quality of life: what we know and do not know. *Journal of Intellectual Disability Research*, 48(3), 203-216. <https://doi.org/10.1111/j.1365-2788.2003.00558.x>
- Schön, A.-M., ve Böhringer, M. (2023). Land consumption for current diets compared with that for the planetary health diet—how many people can our land feed? *Sustainability*, 15(11), 8675. <https://doi.org/10.3390/su15118675>
- Seçkin, S. (2019). *Üniversite Öğrencilerinin Besin Etiket Okuma Alışkanlıklarının ve Tutumlarının Saptanması* Eastern Mediterranean University (EMU)-Doğu Akdeniz Üniversitesi (DAÜ)]
- Sığırcı, S. S., ve Sarp, T. Z. (2024). Bir Ölçek Geliştirme Çalışması: Besin Etiket Okuma Tutum Ölçeği. *Beslenme ve Diyet Dergisi*, 52(1), 10-18. <https://doi.org/10.33076/2024.BDD.1820>
- Silva, B., Lima, J. P., Baltazar, A. L., Pinto, E., ve Fialho, S. (2022). Perception of Portuguese consumers regarding food labeling. *Nutrients*, 14(14), 2944. <https://doi.org/10.3390/nu14142944>
- Sitlinger, A., ve Zafar, S. Y. (2018). Health-related quality of life: the impact on morbidity and mortality. *Surgical oncology clinics of North America*, 27(4), 675. <https://doi.org/10.1016/j.soc.2018.05.008>
- Solera Sánchez, A. (2022). Health-related behaviors, physical fitness, and health-related quality of life in children and adolescents.

- Soydan, A. (2024). *Çalışan bireylerde rekreasyonel aktivite, sağlıklı yaşam davranışları, iş yaşam kalitesi ve okupasyonel denge arasındaki ilişkinin incelenmesi/Examining the relationship between recreational activity, healthy life behaviors, quality of work life and occupational balance in working individuals* İstanbul Atlas Üniversitesi, Lisansüstü Eğitim Enstitüsü].
- Soylu, A. C. (2022). Sürdürülebilir kalkınma ve gıda güvenliği ilişkisi. *Paradigma: İktisadi ve İdari Araştırmalar Dergisi*, 11(2), 100-111.
- Spiteri Cornish, L., ve Moraes, C. (2015). The impact of consumer confusion on nutrition literacy and subsequent dietary behavior. *Psychology ve Marketing*, 32(5), 558-574.<https://doi.org/10.1002/mar.20800>
- Tabaziba, K. R. (2015). Psychological capital and work engagement: An investigation into the mediating effect of mindfulness.
- Tel, H. (2023). Kronik Ruhsal Hastalıklarda Psikososyal Müdahalelerin İyileştirici Etkisi. *Cumhuriyet Hemşirelik Dergisi*, 7(2), 72-77.
- Testa, M. A., ve Simonson, D. C. (1996). Assessment of quality-of-life outcomes. *New England Journal of Medicine*, 334(13), 835-840.<https://doi.org/10.1056/NEJM199603283341306>
- Tilman, D., ve Clark, M. (2014). Global diets link environmental sustainability and human health. *Nature*, 515(7528), 518-522.<https://doi.org/10.1038/nature13959>
- Uysal, G. E. (2022). *COVID-19 pandemisi sürecinde yaşlılarda değişen beslenme alışkanlıkları ile fiziksel aktivite, uyku kalitesi ve anksiyete düzeyi arasındaki ilişki* Biruni Üniversitesi].
- Vajdi, M., ve Farhangi, M. A. (2020). A systematic review of the association between dietary patterns and health-related quality of life. *Health and quality of life outcomes*, 18(1), 337.<https://doi.org/10.1186/s12955-020-01581-z>
- Veríssimo, A. C., Barbosa, M. C. D. A., Almeida, N. A. V., Queiroz, A. C. C., Kelmann, R. G., ve Silva, C. L. A. D. (2019). Associação entre hábito de leitura de rótulos de alimentos e fatores relacionados à saúde em idosos da comunidade. *Revista de Nutrição*, 32, e180207.

- WHOQOL. (1995). The World Health Organization Quality of Life assessment (WHOQOL): position paper from the World Health Organization. *Soc Sci Med*, 41(10), 1403-1409.[https://doi.org/10.1016/0277-9536\(95\)00112-k](https://doi.org/10.1016/0277-9536(95)00112-k)
- Yeri, R. S., ve Armutlu, A. (2023). *Aile Sosyal Destek Programı (Asdep)*: Kapsamı, uygulamaları ve sosyal. *BİDGE Yayınları*, 85.
- Yeşildemir, Ö. (2023). Yetişkin Bireylerde Sürdürülebilir ve Sağlıklı Yeme Davranışları ile E-Sağlıklı Beslenme Okuryazarlığı ve Beslenme Bilgi Düzeyi Arasındaki İlişkinin Değerlendirilmesi. *Celal Bayar Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü Dergisi*, 10(3), 250-260.<https://doi.org/10.34087/cbusbed.1307125>
- Yeşiltaş, Ö. (2022). Yetişkin bireylerin gıda etiketi okuma alışkanlıkları ve bu alışkanlıklarının, besin seçimi ve diyet kalitesi üzerine etkisi.
- Yüksel, A., ve Özkul, E. (2021). Sürdürülebilir diyet modellerinin değerlendirilmesi. *Bursa Uludağ Üniversitesi Ziraat Fakültesi Dergisi*, 35(2), 467-481.