



Türk Turizm Araştırmaları Dergisi

2022, 6(3): 790-805.

DOI: [10.26677/TR1010.2022.1089](https://doi.org/10.26677/TR1010.2022.1089)

ISSN: 2587-0890 Dergi web sayfası: <https://www.tutad.org>



ARAşTIRMA MAKALESİ

Tüketicilerin Tuz ve Tuzlu Gıda Tüketimine İlişkin Bilgi ve Tutumları Üzerine Bir Araştırma

Dr. Öğr. Üyesi Tufan SÜREN, Ankara Hacı Bayram Veli Üniversitesi, Turizm Fakültesi, Ankara, e-posta tufan.suren@hbv.edu.tr

ORCID: <https://orcid.org/0000-0002-7877-8256>

Öz

Araştırma tüketicilerin tuz ve tuzlu gıda tüketimleriyle ilgili bilgi, tutum ve davranışlarını değerlendirmek amacıyla yürütülmüştür. Tuz tüketiminin sağlıkla yakından ilişkili olduğu ve toplum sağlığı açısından önemli olduğu bilinmektedir. Araştırmaya Ankara Etimesgut ilçesine ait dört mahallede bulunan market ve semt pazarlarından alışveriş yapan 467 yetişkin tüketici katılmıştır. Veriler araştırmacı tarafından yüz yüze doldurtulan bir anket formuyla toplanmıştır. Araştırma bulgularına göre, katılımcıların tuz tüketimi ve sağlık arasındaki ilişki hakkında kısıtlı bilgiye sahip oldukları saptanmıştır. Katılımcıların tuz ve tuzlu gıdaların tüketimindeki tutum ve davranışlarının tuzu azaltmaya yardımcı olacak şekilde olmadığı belirlenmiştir. Katılımcıların çoğunun yemeğin tadına bakmadan önce yemeklere tuz ekledikleri, çorba, yumurta, salata ve yeşilliklere sofrada tuz ekledikleri, turşu, salamura gibi ürünleri tüketmeyi sevdiğini tespit edilmiştir. Devlet kurumları, yerel yönetimler, okullar ve medyanın yürüteceği tüketicilere yönelik kampanyaların, insanların bilgi düzeyini arttıracığı ve buna bağlı olarak tutum ve davranışları değiştirebileceği düşünölmeli bu tür çalışmalar güncel ve sürekli olarak yürütölmelidir.

Anahtar Kelimeler: Gastronomi, Tuz Tüketimi, Tuz ve Sağlık, Tuz Tüketimi Tutum ve Davranışı

Makale Gönderme Tarihi: 01.06.2022

Makale Kabul Tarihi: 06.09.2022

Önerilen Atf:

Süren, T. (2022). Tüketicilerin Tuz ve Tuzlu Gıda Tüketimine İlişkin Bilgi ve Tutumları Üzerine Bir Araştırma, *Türk Turizm Araştırmaları Dergisi*, 6(3): 790-805.

© 2022 Türk Turizm Araştırmaları Dergisi.



Journal of Turkish Tourism Research

2022, 6(3): 790-805.

DOI: [10.26677/TR1010.2022.1089](https://doi.org/10.26677/TR1010.2022.1089)

ISSN: 2587-0890 Journal Homepage: <https://www.tutad.org>



RESEARCH PAPER

A Study on Consumers' Knowledge and Attitudes on Salt and Salty Food Consumption

Assistant Prof. Dr. Tufan SÜREN, Ankara Hacı Bayram Veli University, Faculty of Tourism, Ankara, e-mail tufan.suren@hbv.edu.tr
ORCID: <https://orcid.org/0000-0002-7877-8256>

Abstract

The research was conducted to evaluate the knowledge, attitudes and behaviors of consumers about salt and salty food consumption. It is known that salt consumption is closely related to health and is important for public health. 467 adult consumers who were shopping in markets and neighborhood markets in four neighborhoods of Ankara Etimesgut district participated in the research. The data were collected with a face-to-face questionnaire filled by the researcher. According to the research findings, it was determined that the participants had limited knowledge about the relationship between salt consumption and health. It was determined that the attitudes and behaviors of the participants in the consumption of salt and salty foods were not in a way that would help reduce salt. It has been determined that most of the participants add salt to the food before tasting the food, add salt to the soup, eggs, salad and greens at the table, and like to consume products such as pickles and brine. It should be considered that the campaigns for consumers by state institutions, local governments, schools and the media will increase the knowledge level of people and accordingly change their attitudes and behaviors, such studies should be carried out up-to-date and continuously.

Keywords: Gastronomy, Salt Consumption, Salt and Health, Salt Consumption Attitude and Behavior.

Received: 01.06.2022

Accepted: 06.09.2022

Suggested Citation:

Süren, T. (2022). A Study On Consumers' Knowledge and Attitudes on Salt and Salty Food Consumption, *Journal of Turkish Tourism Research*, 6(3): 790-805.

© 2022 Türk Turizm Araştırmaları Dergisi.

GİRİŞ

Tuz, gıdalara lezzet vermesi amacıyla kullanıldığı gibi, çeşitli gıdaların uzun süre saklamasında da kullanılan bir madensel maddedir. Salamura, turşu, konserve, salam, sucuk, pastırma vb. ürünlerin yapımında hem koruyucu hem de lezzet verici olarak kullanılır. Ayrıca hazır gıdaların içerisinde de aynı amaçlarla tuz kullanılmaktadır (Ayaz, 2012). Bu durum insanların farkında olmadan tuz tüketmelerinde etkili olur ve dolaylı olarak tuz tüketimini arttıran bir unsurdur. Tuz, insanların ihtiyaç duyduğu sodyum ve klorür gibi mineralleri içerse de tüketimi sınırlı tutulmalıdır (Ayaz, 2012: 9). Tuz tüketiminin farkındalığı tüketimin sınırlanmasında önemli bir etkindir. İnsanlar, tuz tüketim miktarlarını sınırlandırmak istediklerinde tuz tükettikleri kaynakları kontrol edebilmelidir. Bu kontrol, yeterli ve doğru bilgilendirmeye sağlanabilir. Ayrıca, tuz tüketim kaynaklarının gösterdiği gibi yerel ölçekte farklılıklar söz konusudur. Dolayısıyla, tuz tüketimini sınırlandırmada yerel, bölgesel çalışmalar daha etkili olabilir.

İnsanların bir konu hakkında bilgi sahibi olmaları her zaman tutum ve davranışlarını etkilemese de (Ajzen, 1991) davranış değişikliği için bilgi ön koşuldur. Tuz tüketimini azaltma amaçlandığında insanların bilgilendirilmesi ilk aşamadır. Bu konuda Dünya Sağlık Örgütü (DSÖ) bireylerin daha az tuz tüketimi konusunda bilgilendirilmesi ve sağlık eğitimi gibi bireysel odaklı önlemleri önermektedir. Ayrıca, hazır gıdaların tuz içeriklerinin azaltılması, gıdalarda uyarıcı etiketlerin bulunması ve bireylerin günlük tuz tüketiminin ölçülüp izlenmesi gibi kurumsal önlemlerin de etkili olacağı belirtilmektedir (World Health Organization, 2020).

Tüketicilerin tuz tüketim bilgi, tutum ve davranışlarına yönelik literatürde birçok araştırma mevcuttur (Aubert vd., 1998; San Turgay vd., 2005; Grimes vd., 2009; Claro vd., 2012; Marakis vd., 2014; Magalhães vd., 2015; McKenzie vd., 2018; D'Elia vd., 2019; Ghimire vd., 2019; Karmakar vd., 2019; Habib vd., 2021). Ancak elde edilen bulgular, örneklem grubu, araştırmanın yapıldığı yer ve zaman gibi değişkenlere göre farklılık gösterebilmektedir. Bunun yanında yapılan bilgilendirme çalışmaları da sonuçları etkileyebilir. Bu nedenle, tüketicilerin tuz tüketim bilgi, tutum ve davranışları üzerine yapılan araştırmalar güncel, yerel ve farklı örneklem gruplarıyla sürdürüldüğünde çözüm üretmede kılavuzluk edebilir.

Tuz tüketiminin azaltılmasında tuz alımına yönelik bilgi, tutum ve davranışın anlayış düzeyi ile birlikte diyet tuzunun tanımlanması çok önemlidir. Sistematik bir inceleme, doğru miktarda sodyum tükettiğine inanan bir kişinin, DSÖ'nün tavsiyesinden daha fazla sodyum tükettiğini göstermiştir (Bhana vd., 2018). Tüketicilerin bilgi düzeyleri ve bilinçlendirme çalışmaları farkında olmadan tüketilen tuz miktarının azaltılmasında rol oynayabilir. Bu çalışmaların doğru amaçlanması ve sonuçlanması da tüketicilerin tuz tüketimi bilgi düzeylerinin doğru ölçülmesine bağlı olmaktadır.

Tuz tüketimi kontrol altında olması ve genellikle de azaltılması gereken bir problem olarak görülmelidir. Bunun için kurumsal ve bireysel çabaların yanında, gıda üreticileri ve gastronomi işletmeleri de göz ardı edilmemeli; insanların farkında olmadığı veya tercihleri dışında tüketmiş oldukları tuz miktarını azaltmada bu unsurlar da rol almalıdır. Bu çalışmaların sonuç vermesi için, tuz tüketiminin kaynakları araştırılmalı, insanların tuz tüketim tercihleri, sebepleri irdelenmelidir. Yürütülen bu çalışma da tüketicilerin tuz tüketim bilgi, tutum ve davranışlarını tespit etmek amacıyla planlanmıştır.

KAVRAMSAL ÇERÇEVE

Tuz, sodyum (%60) ve klorürden (%40) oluşmuş bir madensel maddedir. Türkiye'de sofrata tuzlarında iyot eklenmiş olarak da üretilmekte ve satılmaktadır (Ayaz, 2012). Tuz, işleme yöntemlerine göre; gıda sanayi tuzu, sofrata tuzu, işlenmiş tuz, sofrada öğütme tuz ve iri salamura

tuz şeklinde sınıflandırılmışsa da aynı zamanda kaynağına göre; kaya tuzu, deniz tuzu, göl tuzu ve yer altı kaynak tuzu olarak da sınıflandırılmıştır (Steinhauser vd., 2006; Türkiye Cumhuriyeti Resmi Gazete, 2013; Silva vd., 2015).

Sağlıklı bir yetişkinin tuz tüketim miktarının sınırını DSÖ 5 g/gün olarak belirlemiştir (Wyness vd., 2012; Türk Hipertansiyon ve Böbrek Hastalıkları Derneği, 2015; World Health Organization, 2015). Bu değer, sağlıklı bir yetişkin için aşılmaması gereken miktar olarak değerlendirilmelidir, ayrıca hastalık, yaş vb. özel durumlarda farklılık göstermektedir (Aksoy, 2011). SALTürk çalışmasına göre (Türk Hipertansiyon ve Böbrek Hastalıkları Derneği, 2015) Türkiye’de günlük ortalama tuz tüketimi 18g/gün olarak, olması gerekenin oldukça üzerinde tespit edilmiştir. Dünyanın farklı yerlerinde de durum benzer şekildedir ve tuz tüketim tavsiye sınır miktarı aşılmaktadır (Bibbins-Domingo vd., 2010; Chen vd., 2013; Eyles vd., 2014; Mahat vd., 2017).

Tuz tüketiminin sağlıkla ilişkisi ağırlıklı olarak içeriğinde bulunan minerallerden sodyum özelinde ele alınmaktadır. Sodyum, vücutta elektrolit, sıvı, asit-baz dengesinin sağlanması, normal kas hareketlerinin sürdürülmesi, sinirlerin uyarılması, kan basıncının düzenlenmesi gibi önemli görevleri olan bir mineraldir (Ayaz, 2012: 8; Besler vd., 2015; Öztürk ve Garipağaoğlu, 2018). Ancak aşırı tüketiminde hipertansiyon, kardiyovasküler hastalıklar, kanser, osteoporoz, obezite, böbrek hastalıkları, multiplskleroz (MS), akciğer inflamasyonu gibi hastalıklarla ilişkili olduğu gösterilmiştir (Strazzullo vd., 2009; Elias vd., 2020; Munoz vd., 2020). Buna karşın sağlıklı bir yetişkinde sık görülmesi de sodyumun yetersiz tüketiminde kusma, zihin bulanıklığı, kas yorgunluğu, ağrı ve kramp, iştah azalması, solunum yetersizliği gibi rahatsızlıklar görülebilir (Ayaz, 2012: 9).

Aşırı tuz tüketiminin yol açtığı sağlık sorunları toplum sağlığı açısından büyük önem taşımaktadır. Bu konuda doğru bilgilendirme, tutum ve davranışların olumlu yönde değişmesinde temel bir faktör olabilir. Hipertansiyon hastalarıyla yapılan bir çalışma tüketilen tuz miktarının bilinmesinin tuz tüketimini azalttığını göstermektedir. Hastaların tuz tüketim miktarları konusunda bilgilendirilmeleri neticesinde, tuz tüketimleri ortalama 12,6±4.8 g’dan 7,4±3,7 g’a düşmüştür (Bilici vd., 2016). Tuz tüketim miktarının yüksek olmasında sofrada yemeğe eklenen tuz dışında, yapımında tuz kullanılan çeşitli ürünlerin tüketimi de etkili olmaktadır. T.C. Sağlık Bakanlığı’na (2015) göre Türkiye’de tuz tüketiminin en önemli kaynaklarını ekmek, turşu, salamura, konserve, peynir ve diğer işlenmiş ürünlerin yüksek miktardaki tüketimi ve yemeklere eklenen tuzlar oluşturmaktadır. Gelişmiş ülkelerde ise tuz tüketimini arttıran en önemli unsur hazır gıdalar olarak belirtilmiştir (World Health Organization, 2006).

Tüketiciler çoğunlukla almaları gereken tuz miktarının farkındadırlar, ancak önerilenden daha fazla tuz tükettiklerinin farkında değillerdir. Bunun nedeni, tuz kaynaklarını tam olarak bilmemeleridir (Mansor vd., 2021). Bilgi, tüm toplum için farkındalık yaratmanın anahtarıdır, çünkü beslenme bilgisi ile diyet alımı arasında pozitif bir ilişki vardır (Spronk vd., 2019).

Literatüre bakıldığında tuz; tüketimi kontrol altında tutulması gereken bir madensel maddedir. İçeriğindeki minerallerin vücutta birçok fonksiyonu olsa da, tuzun aşırı tüketimi hipertansiyon, kardiyovasküler hastalıklar vb. ciddi hastalıklarla ilişkilendirilmektedir. Ancak çalışmalar göstermektedir ki, tüketicilerin tuz tüketimlerini azaltmaları oldukça zor olmaktadır. Bu amaçla ulusal ve uluslararası birçok çalışma ve kampanya düzenlenmekte, tüketicilerin alışkanlıkları, tutumları ve davranışları değiştirilmeye çalışılmaktadır. Bu çalışmalar etkili olsalar da, bu etki düşük kalmakta ve geçici olmaktadır. Çalışmaların sunduğu verilere göre, bu tür çalışmaların sürekli şekilde yapılması ve daha güncel yöntemlerin bulunması tüketicilerin tuz tüketim davranışlarını etkileyebilir ve toplum sağlığını olumlu yönde değiştirebilir.

YÖNTEM

Yapılan araştırmanın amacı; tüketicilerin tuz ve tuzlu gıda tüketimleriyle ilgili bilgi, tutum ve davranışlarını tespit etmektir. Tuzun sağlıkla ilişkisi düşünüldüğünde, tüketicilerin bilgi ve farkındalıklarının artması, alışkanlık, tutum ve davranışlarında oluşacak değişimle sağlıklı beslenme yolunda önemli bir aşamadır. Tüketicilerin bu süreç sonunda gıda taleplerinde oluşacak değişim gıda üreticilerinin ve gastronomi işletmelerinin dikkate alması gereken bir husustur. Bu değişime ve talebe kısa zamanda uyum sağlayan işletmeler için ticari başarı şansı muhtemelen daha yüksek olacaktır. Bu amaçla, tüketicilerin tutum ve davranışlarını güncel olarak takip etmek, gastronomi sektörü için önemlidir. Çalışmanın tüketicilerin tuz ve tuzlu gıda tüketimiyle ilgili bilgi, tutum ve davranışlarının gastronomi sektörüne yol gösterecek veriler sunması hedeflenmiştir.

Bu amaç ve hedef doğrultusunda; çalışma betimleyici bir araştırma olarak planlanıp yürütülmüştür. Betimleyici araştırma, araştırma konusu hakkında genel bir bakış açısı elde etmede kullanılan bir yöntemdir (Aysel, 2017). Betimleyici araştırmada neden-sonuç ilişkisinden çok mevcut durumu saptamak, olayı tanımlayarak problemi ortaya koymak hedeflenmekte ve bu amaç için frekans dağılımı, ortalama değerler gibi istatistiklerden yararlanılmaktadır (Başol, 2008; Arıkan, 2011). Yapılan çalışmada da bu doğrultuda tanımlayıcı istatistiklerden elde edilen bulgular sunulmuştur.

Örneklem seçiminde coğrafi genişlik nedeniyle küme örnekleme yöntemi seçilmiştir. Küme örnekleme yöntemi, belli bir özellik etrafında kümelenmiş alt grupları örnekleme birimi olarak seçmenin yapıldığı yöntemdir. Evrenin çok büyük olduğu durumlar için oldukça uygundur (Baştürk ve Taştepe, 2013: 141-142). Bu doğrultuda Ankara'nın Etimesgut ilçesindeki 4 mahallede bulunan market ve semt pazarlarından alışveriş yapan tüketiciler arasından örneklem belirlenmiştir ve 467 yetişkin tüketici gönüllü olarak araştırmaya katılmıştır.

Betimleyici araştırmalar kişilerin belirli bir konu hakkındaki görüş, tutum, inanç, davranış ve özelliklerini tespit etmek amacıyla yürütülmektedir (Saruhan ve Özdemirci, 2016). Yapılan bu çalışmada da katılımcıların tuz ve tuzlu gıda tüketimleriyle ilgili bilgi, tutum ve davranışlarını tespit etmek amacıyla bir anket formu hazırlanmıştır. Uzman görüşleriyle araştırmacı tarafından hazırlanmış olan anket formunda, katılımcıların tanımlayıcı bilgileri; kendi ve birinci derece yakınlarının bir hekim tarafından teşhis edilmiş hastalık durumları; tuz tüketiminin sağlıkla ilişkisi hakkında bilgi soruları ve tuz ve tuzlu gıda tüketimiyle ilgili tutum ve davranışlarına yönelik 3'lü Likert tipinde ifadeler bulunmaktadır. Anket uygulaması Haziran 2022 tarihinde araştırmacı tarafından yüz yüze yürütülmüştür. Uygulanan toplam 508 anketten çalışmaya dahil edilebilecek nitelikte 467 anket formu elde edilmiştir. Anket formu ile elde edilen bulguların frekans analizleri istatistik paket programı ile yapılmıştır.

Araştırma için gerekli etik izin, Ankara Hacı Bayram Veli Üniversitesi Etik Komisyonu tarafından 22.06.2022 tarihinde 2022/187 sayılı karar ile alınmıştır.

BULGULAR ve TARTIŞMA

Bu bölümde araştırmada elde edilen veriler sunulmuştur. Araştırmaya katılan tüketicilerin tanımlayıcı bilgileri Tablo 1'de gösterilmiştir.

Tablo 1 incelendiğinde, katılımcıların %53.3'ü kadın ve % 46.7'si erkektir. Katılımcıların %39.8'inin 31-40 yaş aralığında olduğu görülmektedir. Katılımcıların yaş ortalaması ise 37.9 yıl (± 10.8) olarak bulunmuştur. Katılımcıların düzenli spor yapma durumlarını belirtmeleri istenirken üç kategori sunulmuş ve bu üç kategori açıklamaları ile anket formunda belirtilmiştir.

Bu kategoriler; hafif düzey (günlük düzensiz yürüyüşler), orta düzey (düzenli olarak temel spor aktiviteleri yapılması) ve ağır düzey (profesyonel bir yardımla spor yapılması) şeklinde ifade edilmiştir. Buna göre katılımcıların %40.3'ü hafif düzeyde spor yaptığını ve %29.1'i hiç spor yapmadıklarını belirtmişlerdir.

Tablo 1. Katılımcıların Tanımlayıcı Bilgilerinin Dağılımları (n=467)

Katılımcılar Hakkında Tanımlayıcı Bilgiler	n	%
Yaş		
<20	9	1.9
21-30	96	20.6
31-40	186	39.8
41-50	121	25.9
51-60	41	8.8
>61	14	3.0
Cinsiyet		
Kadın	249	53.3
Erkek	218	46.7
Düzenli Spor Yapma Durumu		
Hafif Düzey	188	40.3
Orta düzey	112	24.0
Ağır düzey	31	6.6
Hiç Spor Yapmıyorum	136	29.1
Kalınan Yer		
Evde aile ile	372	79.7
Evde arkadaş ile	36	7.7
Yurtta	59	12.6

Katılımcılara kendilerinin veya birinci derece yakınlarının bir hekim tarafından teşhis edilmiş kronik bir hastalıkları olup olmadığı sorulmuş ve sonuçlar Tablo 2'de gösterilmiştir.

Tablo 2. Katılımcılar ve Birinci Derece Yakınlarının Hekim Tarafından Teşhis Konmuş Hastalık Durumlarının Dağılımı (n=467)

Hastalık	Katılımcı		Annesi		Babası		1.Kardeşi		2.Kardeşi		3.Kardeşi	
	n	%	n	%	n	%	n	%	n	%	n	%
Kardiyovasküler	26	5.6	46	9.9	57	12.2	3	0.6	5	1.1	11	2.4
Böbrek	15	3.2	10	2.1	10	2.1	3	0.6	3	0.6	2	0.4
Hipertansiyon	35	7.5	53	11.3	31	6.6	11	2.4	9	1.9	4	0.9
Diyabet (tip2)	33	7.1	30	6.4	40	8.6	14	3.0	5	1.1	8	1.7
Diğer	27	5.7	1	0.2	3	0.6	-	-	1	0.2	1	0.2
Toplam	136	29.1	140	30.0	141	30.2	31	6.6	23	4.9	25	5.4

Tablo 2'ye göre, katılımcıların %7.5'inde hipertansiyon, %7.1'inde tip2 diyabet, %5.6'sında kardiyovasküler hastalıklar gibi kronik hastalıkların teşhis edildiği saptanmıştır. Ayrıca katılımcıların %5.7'sinin çölyak, reflü, astım, çeşitli kanserler vb. hastalıkları olduğu

belirlenmiştir. Toplam olarak ele alındığında katılımcıların %29.1'inin kronik bir hastalığı olduğu bulunmuştur. Tuz tüketimiyle ilgili olarak yapılan bir başka çalışmada ise katılımcıların %6'sının kronik bir hastalığı olduğu tespit edilmiştir (Uzun vd., 2016: 189). Söz konusu bu çalışma üniversite öğrencileri ile yürütülmüş olup katılımcıların yaş ortalaması 22.4'tür. İki çalışma arasındaki bu fark tuz tüketiminde yaş faktörünün göz önüne alınması gerektiğini göstermektedir. Yaş ilerledikçe kronik hastalık riski arttığından tuz tüketimine gösterilen dikkat de artmalıdır.

Katılımcıların annelerinde %9.9, babalarında %12.2 oranında kardiyovasküler hastalıklar ile annelerinde %11.3 ve babalarında %6.6 oranında hipertansiyon hastalıkları olduğu görülmektedir. Hipertansiyon hastalığının beslenme özellikle de tuz tüketimiyle ilişkisi bilinirken (Ülger ve Cankurtaran, 2008; Ünal, 2015) kalıtımın önemli bir faktör olduğu da ortaya konmuş durumdadır (Berker vd., 2014; James vd., 2014). Dolayısıyla birinci derece yakınlardaki hipertansiyon teşhisi katılımcıların tuz ve tuzlu gıda tüketimlerinde etkili olabilir. Ayrıca ihtiyaçtan fazla tuz tüketiminin felç, kalp krizi ve kalp yetmezliği, böbrek hastalıkları, dolaylı olarak obezite (alkolsüz içeceklerden tuz alımıyla ilgili olarak), böbrek taşları, osteoporoz ve mide kanseriyle yakından ilişkili olduğu, bu hastalıkların nedenleri arasında yer aldığı çalışmalarla ortaya çıkarılmıştır (Cianciaruso vd., 1998; Cappuccio vd., 2000; Tuomilehto vd., 2001; Nagata vd., 2004; Meneton vd., 2005; Cook vd., 2007; He ve MacGregor, 2007; He vd., 2008; He ve MacGregor, 2009). Tuz tüketimiyle ilişkilendirilen bu ciddi hastalıklar tuz tüketiminin sağlıklı bağının önemini ortaya koyarken, halihazırda kronik rahatsızlığı bulunan kişilerin tuz tüketiminde çok dikkatli olmaları gerektiğini de göstermektedir. Bu açıdan tuz ve tuzlu gıda tüketimi ile ilgili yapılan araştırmaların önemli olduğu düşünülmektedir.

Katılımcıların tuz tüketimiyle ilgili bilgi durumları Tablo 3'te gösterilmiştir.

Tablo 3. Katılımcıların Tuz Tüketiminin Sağlık Üzerine Etkileri Hakkındaki Bilgilerinin Dağılımı (n=467)

Fazla Tuz Alımı	Evet		Bilgi yok		Hayır		Yetersiz Tuz Alımı	Evet		Bilgi yok		Hayır	
	n	%	n	%	n	%		n	%	n	%	n	%
Kolesterolü yükseltir	315	67.5	125	26.8	27	5.8	Hipertansiyona neden olur	171	36.6	200	42.8	96	20.6
Hipertansiyona neden olur	359	76.9	94	20.1	14	3.0	Elektrolit dengesini bozar	168	36.0	230	49.3	69	14.8
Böbrek hastalıklarına neden olur	271	58.0	172	36.8	24	5.1	Kas ağrısı ve krampa neden olur	101	21.6	284	60.8	82	17.6
Kalsiyum kaybına neden olur	195	41.8	227	48.6	45	9.6	Solunum yetersizliğine neden olur	58	12.4	280	60.0	129	27.6
Kalp hastalıklarına neden olur	201	43.0	206	44.1	60	12.8	Zihinsel geriliğe neden olur	60	12.8	291	62.3	116	24.8
Zehirlenmeye neden olur	89	19.1	244	52.2	134	28.7	Erken doğuma neden olur	68	14.6	288	61.7	111	23.8
Felç/inmeye neden olur	128	27.4	243	52.0	96	20.6	İştah azalmasına neden olur	91	19.5	246	52.7	130	27.8
							Baş dönmesi, kusmaya neden olur	213	45.6	169	36.2	85	18.2

Tablo 3'e göre, katılımcıların %76.9'u fazla tuz tüketiminin hipertansiyona neden olduğunu belirtmişlerdir. Katılımcıların %67.5'i kolesterolü yükselttiğini ve %58'i böbrek hastalıklarına neden olduğu belirtmişlerdir. Fazla tuz tüketiminin neden olduğu bu hastalıkları (Besler vd., 2015) katılımcıların büyük ölçüde doğru olarak bildikleri söylenebilir. Bu durumun aksine katılımcıların %43'ü fazla tuz tüketimini kardiyovasküler hastalıklarla ilişkili olduğunu belirtmiştir. Bu sonuca göre katılımcıların fazla tuz tüketimiyle kardiyovasküler hastalıklar arasındaki ilişkiyi bilme durumlarının düşük kaldığı ifade edilebilir.

Sağlıklı yetişkinlerde sık görülmesine de düşük tuz (sodyum) tüketiminin vücutta yol açtığı sorunlar bulunmaktadır (Öztürk ve Garipağaoğlu, 2018: 62). Katılımcıların bu konuda verdikleri cevaplarda ağırlıklı olarak "bilgim yok" dedikleri tespit edilmiştir (Tablo 3). Düşük tuz alımının hipotansiyon ve bağı olarak bazı akut sorunlara, kalp hastalıklarında yüksek ölüm riskine yol açabileceği belirtilmiştir (Öztürk ve Garipağaoğlu, 2018). Bu sonuçlara göre, katılımcıların özellikle düşük tuz tüketiminin sağlıkla ilişkili olabilecek sonuçları hakkında bilgi eksikleri olduğu görülmektedir.

Üniversite öğrencileriyle yapılan bir başka çalışmada, öğrencilerin %91.1'i fazla tuz alımının hipertansiyona yol açtığını belirtmişlerdir. Fazla tuz alımını böbrek hastalıklarıyla ilişkili olduğunu söyleyen öğrencilerin oranı %61.7 iken bu oran kalp hastalıklarında %57.8 olarak bulunmuştur (Uzun vd., 2016: 189).

Yapılan bir başka çalışmaya göre ise; hem tüketilmesi gereken tuz miktarını doğru bilenlerin hem de sağlığı olumsuz etkileyeceğini belirtenlerin oranı; gençlerde, üniversite mezunlarında ve ekonomik durumu iyi olanlarda daha yüksek; köy-kasabada yaşayanlarda ve geniş aileye mensup olanlarda ise daha düşüktür ($p < 0.05$) (Öztürk vd., 2019). Bilgilendirme çalışmalarında odaklanılması gereken kitleyi işaret etmesi bakımından çalışmanın sonuçları önemlidir.

Tuz tüketiminin sağlıkla olan ilişkisi hakkında kişilerin bilgi sahibi olmaları konusunda eksiklikler olduğunu öne süren çalışmalar mevcuttur (Newson vd., 2013; Marakis vd., 2014). Tüketimle ilgili alışkanlıkların, tutum ve davranışların değiştirilmesinde bilgi sahibi olmak ilk koşullardandır. Bu aşamada oluşan eksiklik ve yanlışlıklar tutum ve davranışların değişimini engellemekte, dolayısıyla kişilerin sağlıklarını korumada sorun oluşturmaktadır. Bu konuda yapılan bilgilendirme çalışmalarının yetersiz olduğu veya kitleye ulaşmada problemler olduğunu söylemek mümkündür.

Sonuçlar değerlendirildiğinde tuz tüketimi ve sağlıkla ilişkisi konusunda tüketicilerin bilgi düzeylerinin gelişime ihtiyaç duyduğu söylenebilir. Bu konuda eksik ve yanlış bilgilere sahip olma durumu insanların sağlıklarını direkt olarak etkileyebileceği için olabildiğince çok insanın doğru bilgiye ulaşması büyük önem taşımaktadır. Eğitim düzeyi ve şehirde yaşama gibi faktörlerin bilgi düzeyi üzerinde olumlu etkisi olduğu sonucu ise toplumu bilgilendirme konusunda yol gösterici bir sonuç olarak değerlendirilebilir.

Araştırmaya katılan tüketicilerin tuz ve tuzlu gıda tüketimleriyle ilgili tutum ve davranışlarıyla ilgili 44 ifadeye yer verilmiştir. Tuz ve tuzlu gıda tüketimine yönelik uygulamalardaki tutum ve davranışlarla ilgili 3'lü Likert tipi ifadelerle katılıp katılmadıkları sorulmuştur. Elde edilen sonuçlar Tablo 4'te gösterilmiştir.

Tablo 4 incelendiğinde; katılımcıların %74.5'i "az tuz tüketmenin sağlığımı olumlu etkileyeceğini düşünüyorum" ifadesine katılmıştır. Bu veri katılımcıların fazla tuz tüketmenin hipertansiyon, kardiyovasküler hastalıklar ve böbrek hastalıklarına yol açacağına yönelik bilgi sorularına verdikleri cevaplarla tutarlılık göstermektedir. Her iki veri ele alındığında katılımcılar fazla tuz tüketiminin sağlığı olumsuz etkileyeceğini düşünürken, bu durumun tam olarak nasıl bir etki yapabileceği hakkında yeterli bilgi ve düşünceye sahip olmadıkları sonucu göstermektedir.

Tablo 4. Katılımcıların Tuz ve Tuzlu Gıda Tüketimiyle İlgili Tutum ve Davranışlarının Dağılımı (n=467)

Tuz ve Tuzlu Gıda Tüketimiyle İlgili Tutum ve Davranışlar	Katılıyorum		Kararsızım		Katılmıyorum	
	n	%	n	%	n	%
Az tuz tüketmenin sağlığını olumlu etkileyeceğini düşünüyorum	348	74.5	68	14.6	51	10.9
Tuzu azaltılmış gıdaları tüketmeyi tercih ederim	231	49.5	112	24.0	124	26.6
Alışverişi sırasında gıdanın tuz içeriğine dikkat ederim	153	32.8	120	25.7	194	41.5
Gıdadaki tuz miktarı satın almamı etkiler	169	36.2	116	24.8	182	39.0
Fiyatı aynı olan ürünlerden tuz içeriği düşük olanı satın alırım	133	28.5	108	23.1	226	48.4
Yemeğin tadına bakmadan tuz eklerim	134	28.7	56	12.0	277	59.3
Yemekte tuz kullanmam	149	31.9	91	19.5	227	48.6
Tuzsuz gıdaları tüketmeyi tercih ederim	189	40.5	110	23.6	168	36.0
Az tuzlu gıdaları tüketmeyi tercih ederim	224	48.0	115	24.6	128	27.4
Ot ve baharatları tuz yerine tercih ederim	180	38.5	102	21.8	185	39.6
Hamur işlerinde tuzlu olanları tüketirim	233	49.9	114	24.4	120	25.7
Turşu, salamura vb. gıdaları tüketmeyi severim	272	58.2	72	15.4	123	26.3
Ketçap, hardal, soya sosu vb. sosları tüketmem	182	39.0	82	17.6	203	43.5
Erik, greyfurt vb. meyveleri tuz ekleyerek tüketirim	194	41.5	88	18.8	185	39.6
Pide, pizza vb. yerken tuz tadı algılamayı severim	213	45.6	113	24.2	141	30.2
Yemeğimin az tuzlu olmasını isterim	226	48.4	121	25.9	120	25.7
Hazır ve işlenmiş gıdaların az tuzlu olanlarını tercih ederim	223	47.8	113	24.2	131	28.1
Tuzsuz yemekleri lezzetsiz bulurum	230	49.3	83	17.8	154	33.0
Ayran içerken tuz eklerim	174	37.3	91	19.5	202	43.3
Peynir çeşitlerinin tuzlu olanlarını tercih ederim	131	28.1	110	23.6	226	48.4
Tuzsuz yemeklere tuz yerine sirke, limon eklerim	111	23.8	103	22.1	253	54.2
Yemeklerde tuz yerine baharat kullanırım	151	32.3	113	24.2	203	43.5
Tuzsuz peynirleri tüketmeyi severim	159	34.0	116	24.8	192	41.1
Sucuk, pastrıma salam vb. ürünleri çok sık tüketirim	150	32.1	115	24.6	202	45.3
Yarı işlenmiş et ürünlerini (köfte vb.) çok sık tüketirim	166	35.5	123	26.3	178	38.1
Et, balık yemeklerine tuz eklemem	181	38.8	117	25.1	169	36.2
Salçanın tuz tüketimini arttırdığını düşünüyorum	216	46.3	133	28.5	118	25.3
Salata ve yeşilliklere tuz eklerim	251	53.7	84	18.0	132	28.3
Sebze yemeklerine tuz eklerim	201	43.0	112	24.0	154	33.0
Sirkeli turşu yerine tuzlu turşuyu tercih ederim	145	31.0	116	24.8	206	44.1
Zeytinin tuzlu çeşitlerini tüketmeyi tercih ederim	144	30.8	116	24.8	207	44.3
Şekerli içecekler yerine tuzlu içecek tüketmeyi tercih ederim	130	27.8	115	24.6	222	47.5
Tuzlu gıdaları tatlı gıdalardan daha çok severim	186	39.8	118	25.3	163	34.9
Maden suyu yerine normal suyu tercih ederim	212	45.4	98	21.0	157	33.6
Tahıl yemeklerini tüketirken tuz eklerim	208	44.5	88	18.8	171	36.6
Kurubaklagil yemeklerini tüketirken tuz eklerim	221	47.3	95	20.3	151	32.3
Kuruyemiş tüketirken tuzlu olanları tercih ederim	220	47.1	87	18.6	160	34.3
Çorba tüketirken tuz eklerim	237	50.7	72	15.4	158	33.8
Yumurta tüketirken tuz eklerim	247	52.9	84	18.0	136	29.1
Tuzu daha çok pişmiş gıdaları tüketirken eklerim	177	37.9	127	27.2	163	34.9
Tuzu daha çok çiğ gıdaları tüketirken eklerim	88	18.8	135	28.9	244	52.2
Tatlı tüketirken biraz tuz eklerim	78	16.7	87	18.6	302	64.7
Tuz eklemenin tatlı tadı öne çıkardığını düşünürüm	130	27.8	117	25.1	220	47.1
Yemek yerken mutlaka tuz tadını algılamak isterim	194	41.5	113	24.2	160	34.3

Katılımcıların tükettikleri yemek çeşidine göre sofrada tuz ekleme davranışlarına bakıldığında; salata ve yeşilliklere tuz eklerim diyenlerin oranı %53.7; yumurtaya tuz eklerim diyenlerin oranı %52.9 ve çorbaya tuz eklerim diyenlerin oranı ise %50.7 olarak tespit edilmiştir. Bu oran sebze yemeklerinde %43, kurubaklagil yemeklerinde %47.3, tahıl yemeklerinde %44.5'tir. Bu sonuçlar katılımcıların sofrada yemeklerine tuz ekleme konusunda dikkatli davranmadıklarını göstermektedir. Yapılan farklı bir çalışmada 384 üniversite öğrencisinin %50.3'ünün tuzun en fazla alındığı gıdaların sofrada eklenen tuz olduğunu düşündükleri bulunmuştur (Uzun vd., 2016). Aynı çalışmada öğrencilerin %76.3'ü yemeğin tadına bakmadan tuz eklemediklerini

belirtmiştir; bu oran araştırma sonuçlarına (%59.3) benzerdir. Bir başka çalışmada ise yemeğin tadına bakmadan tuz ekleyenlerin oranı %8.5'tir (Öztürk vd., 2019). Vayisoğlu Köksoy vd., (2022) çalışmalarında yemeğin tadına bakmadan tuz eklerim diyenlerin oranı %48.5'tir. Bu veriler değerlendirildiğinde katılımcıların yemeğin tadına baksalar da sofrada tuz eklediklerini, dolayısıyla pişirilen yemeklerin genel olarak tuzsuz bulunduğunu göstermektedir. Bu noktada tuz tüketiminin alışkanlıklarla yakın ilişkili olduğu ve bu alışkanlıkların değişebileceği düşünülerek toplumun bu konuda bilgilendirilmesi ve teşvik edilmesi olumlu sonuçlar verebilir.

Verilere göre katılımcıların tuzlu ürünleri tercih etme, tuz tüketimini arttırıcı tutum ve davranışlarda bulunma oranları çok yüksek olmamakla beraber azımsanmayacak düzeydedir. Bu sonuçlar farklı çalışma sonuçlarıyla benzerdir (Uzun vd., 2016; Öztürk vd., 2019; Vayisoğlu Köksoy vd., 2022). Literatürdeki çalışmalar incelendiğinde farklı nitelikteki tüketicilerin tuz tüketimlerini azaltma konusunda isteksizliği görülmektedir (Newson vd., 2013; Uzun vd., 2016; Hanbazaza ve Mumena, 2020).

Tuz tüketiminin çeşitli kaynakları vardır. Günümüzde hazır gıdalar önemli bir tuz kaynağıdır. Türkiye'de daha çok ekmek, geleneksel ürünler (turşu, salamura, konserve vb.), peynir ve diğer işlenmiş ürünler ile yemek hazırlarken ilave edilen tuzun aşırı yükü oluşturduğu belirtilmiştir (T.C. Sağlık Bakanlığı, 2015). Mevcut çalışmada da turşu, salamura vb. ürünleri tüketmeyi severim ifadesine katılanların oranı %52.8 olarak tespit edilmiştir. Bu sonuç yapılacak tuz tüketimi azaltma çalışmalarının yerel olarak yapılmasının etkisini arttırabileceği düşüncesini desteklemektedir.

Tablo 4'te görülen verilerden, "tuzsuz gıdaları tüketmeyi tercih ederim" (%40.5), "tuzu azaltılmış gıdaları tüketmeyi tercih ederim" (%49.5), "alışveriş sırasında gıdanın tuz içeriğine dikkat ederim" (%32.8), "gıdadaki tuz miktarı satın almamı etkiler" (%36.2), "az tuzlu gıdaları tüketmeyi tercih ederim" (%48), "ot ve baharatları tuz yerine tercih ederim" (%38.5) gibi ifadelerle katılıyorum diyenlerin oranı yüksek sayılabilecek seviyededir. Ancak bu durumun katılımcıların davranışlarına tam olarak yansımadığı sonuçlardan görülmektedir. Bunun nedeni, katılımcıların tuzun sağlıkla ilişkisi hakkında temel düzeyde bilgiye sahip oldukları, fakat bu bilgiyi davranışa dönüştürmekte isteksiz oldukları olarak gösterilebilir. Bu sonuçlar değer, bilgi ve farkındalığın her zaman tutum ve davranışa yansımadığı görüşüne (Homer ve Kahle, 1988) uygundur.

SONUÇ ve ÖNERİLER

Yapılan araştırmanın bulgularına göre, araştırmaya katılan tüketicilerin tuz tüketiminin sağlıklı olan ilişkisi hakkında kısıtlı bilgiye sahip olduğu görülmektedir. Katılımcılar tuzun sağlığı olumsuz etkilediğini düşünse de bu etkinin detayları ve boyutları konusunda eksik ve hatalı bilgiye sahip olabilmektedir. Bir tutumun veya davranışın değiştirilmesinde bilgi ön koşuldur (Brosdahl ve Carpenter, 2010; Nasreddine vd., 2014). Dolayısıyla tüketicileri doğru bilgilendirme aşamasında sağlık kuruluşları, yerel yönetimler, okullar büyük önem taşımaktadır. Bu çalışmaların yerel özellikler doğrultusunda gerçekleştirilmesi sonuca ulaşmayı kolaylaştıracaktır. Ayrıca ulusal çapta yürütülen kampanyaların sürekliliği önemli bir fark yaratabilir. Bu çalışmaların güncellenerek devam etmesi ve yerelleştirilmesinin doğru bilginin yaygınlaşmasında faydalı olacağı düşünülmektedir. Tuz tüketimiyle ilgili olarak eğitim düzeyi ve şehirde yaşamanın olumlu etkisi olduğu (Öztürk vd., 2019) düşünüldüğünde, yapılacak bilgilendirme çalışmalarında kırsal bölgeler ve düşük eğitim seviyesine sahip olanlar dikkate alınmalı, bu çalışmalar gelenekler ve yöresel özellikler düşünülerek planlanmalıdır. Üniversite öncesi eğitimde beslenme eğitimiyle ilgili bir dersin müfredatta olması, geniş kitleleri ve gelecek nesilleri bilgilendirmede fark yaratabilecek bir unsur olarak önerilebilir.

Katılımcıların ve birinci derece yakınlarının teşhis konmuş hastalıklarının bulunduğu sonucuna ulaşılmıştır. Oranlar çok yüksek olmamakla birlikte örneklem grubunun yaş ortalamasının orta yaş civarında olması bu durumda etken olabilir. Özellikle beslenmenin etkili olduğu ve de tuz tüketimiyle ilişkili olabilecek hastalıkların yaygın olması, tuz ve sağlık arasındaki ilişkinin bilinirliğini daha da önemli kılmaktadır. Buna göre, hasatların tuz tüketimiyle ilgili bilgilendirilmesi için birinci kademe sağlık kuruluşlarından başlamak üzere faaliyetler yürütülebilir. Küçük gruplar halinde yapılacak toplantılar, hastalara ve hasta yakınlarına yönelik broşürler, afişler, sosyal medyada yapılacak bilgilendirmeler önerilebilir. Sağlık profesyonellerinin denetiminde yapılacak bilgilendirme, hastaların uzman olmayan kaynaklardan alacakları yanlış bilgilerin de önüne geçecektir. Bu konuda T. C. Sağlık Bakanlığı'nın yürütmüş olduğu faaliyetler arttırılmalıdır.

Bilginin önce tutuma daha sonra davranışa dönüşmesi beklenen bir durumdur. Ancak, bu durum her koşula geçerli olamamaktadır. Bilgi sahibi olan insanlar çeşitli faktörler nedeniyle herhangi bir konudaki bilgilerini davranışa dönüştürmeyebilirler (Ajzen, 1991). Araştırma bulguları bir bütün olarak değerlendirildiğinde araştırmaya katılanların tutum ve davranışlarının tuz tüketimlerini arttırmaya yönelik olduğu görülmektedir. Bireysel alışkanlıklar, mutfak kültürü vb. birçok faktör tuz tüketimini artırıcı etki göstermektedir (Iaccarino Idelson vd., 2020). Çalışmanın sonuçlarında, tüketicilerin özellikle peynir, turşu, salça gibi yöresel ürünleri tüketmeyi sevdiği görülmüştür. Bu tür yöresel ürünler tuz bakımından zengin olmakta ve tüketiciler bu durumun farkında olamamaktadırlar. Bu tür yöresel ürünlerin üretimi evlerde halk tarafından yapılmakta ve tuz miktarlarının kısıtlanması mümkün olmamaktadır. Bu ürünleri üreten insanlara ulaşmak adına, Halk Sağlığı Genel Müdürlüğü öncülüğünde yapılacak bilgilendirme toplantıları özellikle kırsalda etkili olabilir.

Katılımcıların bu tutum ve davranışlarını değiştirmede bilginin yanında yemek hazırlama ve pişirme uygulamaları da etkilidir. Çeşitli yemekleri tuzlu tüketmeyi tercih eden tüketiciler için farklı baharatlar iyi bir alternatif olabilir. Hazır gıda, turşu, salamura vb. tüketiminin kısıtlanması önemli bir hedef olarak görülmelidir. Ayrıca ilk anda tuz tüketimiyle ilişkilendirilmeyen bazı ürünlerin tüketimini kısıtlamak fark yaratabilir. Örneğin, sodyum karbonatlı unlu mamullerin tüketimi tuz alımını arttırabilmektedir. Bu konuda sodyum bikarbonat yerine farklı tipte kabartıcıların kullanılması konusunda bilgilendirme yapılması bir çözüm olabilir.

Çalışmada tüketicilerin %32.8'i alışveriş esnasında ürünün tuz içeriğine baktığını iletmiştir. Bu oranı arttırmak aşırı tuz tüketimini önlemede etkili olabilir. Bu nedenle tüketicilerin etiket okuma alışkanlığını arttırmak, etiketlerde tuz içeriklerini okunabilir ve vurgulu yazmak çözüm olarak önerilebilir. T.C. Sağlık Bakanlığı'na göre (2015) Türkiye'de tuzun kaynağı çoğunlukla ekmek, geleneksel ürünler (turşu, salamura, konserve vb.), peynir ve diğer işlenmiş ürünler ile yemek hazırlarken ilave edilen tuzdur. Ancak, günümüzde özellikle genç neslin tükettiği hazır gıdalar ve dışarıda yemek de farkında olmadan tüketilen tuz miktarını arttırabilmektedir. Bu konuda tüketiciler için farkındalıkla ilgili çalışmalar yapılmalıdır. Menülerde ürünlerin porsiyonlarının tuz içeriklerinin yazılması, restoranlarda masaya tuzluk konmaması faydalı olacaktır. Buna ek olarak, gıda üreticilerini ve gastronomi işletmelerini kapsayacak yasal düzenlemeler yapılmalı, içerikteki tuz miktarları sınırlandırılmalı ve denetlenmelidir.

Tüketicilerin bilgi, tutum ve davranışları, gastronomi işletmelerini ilgilendirmektedir. Tüketicilerin tuz tüketimiyle ilgili tutum ve davranışlarını güncel olarak bilmek işletmelerin üretimlerinde ve menülerinde öncül değişimler yapmalarını ve sektör içerisinde öne çıkmalarını sağlayabilir. Bu nedenle, işletmeler ve sektör paydaşları tüketici tutum ve davranışlarıyla ilgili çalışmaları güncel olarak takip etmeli ve gelişimlerini bu bilgiler ışığında yapmalıdırlar.

Sonuç olarak, tüketicilerin tuz tüketiminin etkileriyle ilgili yetersiz olsa da bilgi sahibi oldukları, ancak bu bilgiyi tutum ve davranışa dönüştürmekte zorlandıkları belirlenmiştir. Halk sağlığı çalışmaları, tuz tüketimi konusunda toplumun bilgi düzeyini daha da arttırmada ve tüketicilerin tutum ve davranışlarını değiştirmelerine yardımcı olma konusuna daha çok önem vermelidir. Yerel yönetimler, tüm düzeyde okullar ve yerel basın özellikle kırsal bölgelerde birlikte hareket etmeli ve toplumu bilgilendirici etkinlikler ortaya koymalıdır.

Çalışmanın kısıtlılıkları bulunmaktadır. Elde edilen bulgular, örneklem grubunun cevaplarıyla sınırlıdır. Türkiye’de farklı bölgelerde, illerde ve farklı örneklem gruplarında güncellenerek yürütülecek benzer araştırmalar, tuz tüketimini azaltmaya yönelik yürütülecek kampanya ve çalışmalara, ayrıca gastronomi işletmeleri ve gıda üreticilerine yol gösterici olacak, katkı sağlayacaktır.

Hakem Değerlendirmesi: Dış bağımsız.

Destek Bilgisi: Herhangi bir kurum ve/veya kuruluştan destek alınmamıştır.

Çıkar Çatışması: Çıkar çatışması yoktur.

Etik Onayı: Bu çalışmanın tüm hazırlanma süreçlerinde etik kurallara riayet edildiğini yazar(lar) beyan eder. Aksi bir durumun tespiti halinde Türk Turizm Araştırmaları Dergisi’nin hiçbir sorumluluğu olmayıp, tüm sorumluluk makale yazar(lar)ına aittir.

Etik Kurul Onayı: Ankara Hacı Bayram Veli Üniversitesi Sosyal Beşeri Bilimler Araştırma ve Yayın Etik Kurulundan 22.06.2022 tarih ve 2022/187 sayılı karar numarası ile izin alınmıştır.

Araştırmacıların Katkı Oranı: Çalışma tek yazarlı olup katkı oranı %100’dür.

KAYNAKÇA

Ajzen, I. (1991). The Theory of Planned Behavior, *Organizational Behavior and Human Decision Processes*, 50 (2): 179-211.

Aksoy, M. (2011). *Beslenme Biyokimyası*, Ankara: Hatiboğlu Yayınları.

Arıkan, R. (2011). *Araştırma Yöntem ve Teknikleri*, Ankara: Nobel Akademik Yayıncılık.

Aubert, L., Bovet, P., Gervasoni, J. P., Rwebogora, A., Waeber, B. and Paccaud, F. (1998). Knowledge, Attitudes, and Practices on Hypertension in A Country in Epidemiological Transition, *Hypertension*, 31(5): 1136-1145.

Ayaz, A. (2012). *Tuz Tüketimi ve Sağlık*, T.C. Sağlık Bakanlığı Yayınları, Ankara: Reklam Kurdu Ajansı.

Aysel, A. (2017). *Sosyal Bilimlerde Araştırma Yöntemleri ve Teknikleri*, Ankara: Nobel Akademik Yayıncılık.

Başol, G. (2008). Bilimsel Araştırma Süreci ve Yöntem, (Editörler) Kılıç, O. Cinoğlu, M.: *Bilimsel Araştırma Yöntemleri* içinde (ss. 113-143) İstanbul: Lisans Yayıncılık.

Baştürk, S. ve Taştepe, M. (2013). Evren ve Örneklem, (Editör) Baştürk, S.: *Bilimsel Araştırma Yöntemleri* içinde (ss. 129-159) Ankara: Vize Yayıncılık.

Berker, B., Çakmak, T., Darka, İ., Dokumacıoğlu, İ. ve Kuloğlu, U. (2014). Hipertansiyon Hastalarında Yaşam Tarzı Değişikliklerine Uyuma ve Kan Basıncı Kontrolünün Değerlendirilmesi, XVI. Öğrenci Sempozyumu Çalışma Grubu, Başkent Üniversitesi 14-16 Mayıs 2014. Ankara.

<http://tip.baskent.edu.tr/kw/upload/464/dosyalar/cg/sempozyum/ogrsmpzsnm16/16.S29.pdf>

- Besler, H., Rakıcioğlu, N., Ayaz, A., Büyüktuncer Demirel, Z., Gökmen Özel, H., Samur, F. ve Yürük, A. (2015). *Türkiye'ye Özgü Besin ve Beslenme Rehberi*, Ankara: Merdiven Reklam Tanıtım.
- Bhana, N., Utter, J., Eyles, H. and Utter, J. (2018). Knowledge, Attitudes and Behaviours Related to Dietary Salt Intake in High-Income Countries: Asystematic Review, *Current Nutrition Reports*, 7(4): 183-197.
- Bibbins-Domingo, K., Chertow, G.M., Coxson, P.G., Moran, A., Lightwood, J.M., Pletcher, M.J. and Goldman, L. (2010). Projected Effect of Dietary Saltreductions on Future Cardiovascular Disease, *Obstetrical and Gynecological Survey*, 65(7): 441-442.
- Bilici, M., Yılmaz, F., Uygun İlikhan, S. ve Borazan, A. (2016). Hastanın Günlük Ne Kadar Tuz Tükettiğini Bilmesi Tuz Tüketimini Azaltır Mı?, *Medeniyet Medical Journal*, 31(4): 237-240.
- Brosdahl, D. J. and Carpenter, J. M. (2010). Consumer Knowledge of the Environmental Impacts of Textile and Apparel Production, Concern for the Environment, and Environmentally Friendly Consumption Behavior, *Journal of Textile and Apparel, Technology and Management*, 6(4), 1-9.
- Cappuccio, F.P., Kalaitzidis, R., Duneclift, S. and Eastwood, J.B. (2000). Unravelling the Links Between Calcium Excretion, Salt Intake, Hypertension, Kidney Stones and Bone Metabolism, *Journal of Nephrol*, (13)3: 169–177.
- Chen, J., Liao, Y., Li, Z., Tian, Y., Yang, S., He, C. and Sun, X. (2013). Determinants of Salt-Restriction Spoon Using Behavior in China: Application of the Health Belief Model, *Public Library of Science*, 8(12): 1-9.
- Cianciaruso, B., Bellizzi, V., Minutolo, R., Tavera, A., Capuano, A., Conte, G. And De Nicola, L. (1998). Salt Intake and Renal Outcome in Patients with Progressive Renal Disease, *Miner Electrolyte Metab*, (24)4: 296–301.
- Claro, R. M., Linders, H., Ricardo, C. Z., Legetic, B. and Campbell, N. R. (2012). Consumer Attitudes, Knowledge, and Behavior Related to Salt Consumption in Sentinel Countries of the Americas, *Revista Panamericana de Salud Pública*, 32(4): 265-273.
- Cook, N.R., Cutler, J.A., Obarzanek, E., Buring, J.E., Rexrode, K.M., Kumanyika, S.K., Appel, L. and Whelton, P. (2007). Long Term Effects of Dietary Sodium Reduction on Cardiovascular Disease Outcomes: Observational Follow-Up of the Trials of Hypertension Prevention (TOHP), *BMJ*, 334: 885-888. doi: <https://doi.org/10.1136/bmj.39147.604896.55>
- D'Elia, L., Brajović, M., Klisic, A., Breda, J., Jewell, J., Cadjenović, V. and Cappuccio, F. P. (2019). Sodium and Potassium Intake, Knowledge Attitudes and Behaviour Towards Salt Consumption Amongst Adults in Podgorica, Montenegro, *Nutrients*, 11(1): 1-12. <https://doi.org/10.3390/nu11010160>
- Elias, M., Laranjo, M., Agulheiro-Santos, A. C. and Potes, M. E. (2020). The Role of Salt on Food and Human Health, (Editors) Cengiz, M. and Karabulut, S.: *Salt in the Earth* içinde (ss. 19-45) London: IntechOpen.
- Eyles, H., McLean, R., Neal, B., Doughty, R.N., Jiang, Y. and Mhurchu, C.N. (2014). Using Mobile Technology to Support Lower-Salt Food Choices for People with Cardiovascular Disease: Protocol Fort the Saltswitch Randomized Controlled Trial, *BMC Public Health*, 14: 1-8.
- Ghimire, K., Adhikari, T. B., Rijal, A., Kallestrup, P., Henry, M. E. and Neupane, D. (2019). Knowledge, Attitudes, and Practices Related to Salt Consumption in Nepal: Findings from the Community-Based Management of Non-Communicable Diseases Project in Nepal (COBIN), *The Journal of Clinical Hypertension*, 21(6): 739-748.

- Grimes, C. A., Riddell, L. J. and Nowson, C. A. (2009). Consumer Knowledge and Attitudes to Salt Intake and Labelled Salt Information, *Appetite*, 53(2): 189-194.
- Habib, M. A., Alam, M. R., Ghosh, S., Rahman, T., Reza, S. and Mamun, S. (2021). Impact of Knowledge, Attitude, and Practice on Iodized Salt Consumption at The Household Level İn Selected Coastal Regions of Bangladesh, *Heliyon*, 7(4): 1-7. e06747. <https://doi.org/10.1016/j.heliyon.2021.e06747>
- Hanbazaza, M. A. and Mumena, W. A. (2020). Knowledge and Practices Related to Salt Intake Among Saudi Adults, *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 17(16): 1-12.
- He, F.J. and MacGregor, G.A. (2007). Salt, Blood Pressure and Cardiovascular Disease, *Current Opinion Cardiology*, (22): 298–305.
- He, F.J., Marrero, N.M. and MacGregor, G.A. (2008). Salt Intake is Related to Soft Drink Consumption in Children and Adolescents: A Link to Obesity?, *Hypertension*, (51): 629–634.
- He, F. J. and MacGregor, G. A. (2009). A Comprehensive Review on Salt and Health and Current Experience of Worldwide Salt Reduction Programmes, *Journal of Human Hypertension*, 23(6): 363-384.
- Homer, P. M. and Kahle, L. R. (1988). A Structural Equation Test of the Value-Attitude-Behavior Hierarchy, *Journal of Personality and Social Psychology*, 54(4): 638-646. doi:10.1037/0022-3514.54.4.638
- Iaccarino Idelson, P., D’Elia, L., Cairella, G., Sabino, P., Scalfi, L., Fabbri, A., Galletti, F., Garbagnati, F., Lionetti, L., Paoletta, G., Simonetti, P., Strazzullo, P. and Sinu-Gircsi Working Group. (2020). Salt and Health: Survey on Knowledge and Salt Intake Related Behaviour in Italy, *Nutrients*, 12(2): 1-17.
- James, P. A., Oparil, S., Carter, B. L., Cushman, W. C., Dennison-Himmelfarb, C., Handler, J. and Ortiz, E. (2014). 2014 Evidence-Based Guideline for the Management of High Blood Pressure in Adults: Report from the Panel Members Appointed to the Eighth Joint National Committee (JNC 8), *JAMA*, 311(5): 507-520.
- Karmakar, N., Datta, A., Nag, K., Datta, S. S. and Datta, S. (2019). Knowledge, Attitude, and Practice Regarding Household Consumption of Iodized Salt Among Rural Women of Tripura, India: A Mixed-Methods Study, *Journal of Education and Health Promotion*, 8: 1-9. doi: 10.4103/jehp.jehp_248_18
- Magalhães, P., Sanhangala, E. J., Dombele, I. M., Ulundo, H. S., Capingana, D. P. and Silva, A. B. (2015). Knowledge, Attitude and Behaviour Regarding Dietary Salt Intake Among Medical Students in Angola, *Cardiovascular Journal of Africa*, 26(2): 57-62.
- Mahat, D., Isa, Z., Tamil, A.M., Mahmood, M.I. and Othman, F. (2017). The Association of Knowledge, Attitude and Practice With 24 Hours Urinarysodium Excretion Among Malay Healthcare Staff, *International Journal of Public Health Research*, 7(2): 860-870.
- Mansor, W. A. N. C. W., Harith, S., Taha, C. S. C. and Ong, Y. Q. (2021). Knowledge, Attitude and Practice Towards Salt Intake of Its Associated Factors Among Hypertensive Felda Residence in Terengganu, *Malaysian Applied Biology*, 50(2): 125-133.
- Marakis, G., Tsigarida, E., Mila, S. and Panagiotakos, D. B. (2014). Knowledge, Attitudes and Behaviour of Greek Adults Towards Salt Consumption: A Hellenic Food Authority Project, *Public Health Nutrition*, 17(8): 1877-1893.

- McKenzie, B., Santos, J. A., Trieu, K., Thout, S. R., Johnson, C., Arcand, J. and McLean, R. (2018). The Science of Salt: A Focused Review on Salt-Related Knowledge, Attitudes and Behaviors, and Gender Differences, *The Journal of Clinical Hypertension*, 20(5): 850-866.
- Meneton, P., Jeunemaitre, X., de Wardener, H.E. and MacGregor, G.A. (2005). Links Between Dietary Salt Intake, Renal Salt Handling, Blood Pressure, and Cardiovascular Diseases, *Physiol Rev*, (85): 679-715.
- Munoz, I., Guàrdia, M. D., Arnau, J., Dalgaard, P., Bover, S., Fernandes, J. O. and Oliveira, H. (2020). Effect of the Sodium Reduction and Smoking System on Quality and Safety of Smoked Salmon (*Salmo salar*), *Food Chem Toxicol*, 143: 2-9. doi: 10.1016/j.fct.2020.111554.
- Nagata, C., Takatsuka, N., Shimizu, N. and Shimizu, H. (2004). Sodium Intake and Risk of Death from Stroke in Japanese Men and Women, *Stroke*, (35): 1543-1547.
- Nasreddine, L., Akl, C., Al-Shaar, L., Almedawar, M. M. and Isma'eel, H. (2014). Consumer Knowledge, Attitudes and Salt-Related Behavior in the Middle-East: The case of Lebanon, *Nutrients*, 6(11): 5079-5102.
- Newson, R. S., Elmadfa, I., Biro, G., Cheng, Y., Prakash, V., Rust, P. and Feunekes, G. I. J. (2013). Barriers for Progress in Salt Reduction in the General Population. An International Study, *Appetite*, 71: 22-31.
- Öztürk, A., Balcı, E., Özsaydı, Z. İ., ve Oral, B. (2019). Aile Sağlığı Merkezlerine Başvuranların Tuz Tüketimine Yönelik Bilgi, Tutum ve Davranışları ve Etkileyen Faktörler. 3. International 21. National Public Health Congress, 26-30 November 2019, Antalya, Türkiye.
- Öztürk, R. İ. ve Garipağaoğlu, M. (2018). Tuz Tüketimi ve Sağlık, *Türkiye Klinikleri Sağlık Bilimleri Dergisi*, 3(1): 57-65.
- San Turgay, A., Sarı, D. ve Türkistanlı, E. Ç. (2005). Knowledge, Attitudes, Risk Factors, and Early Detection of Cancer Relevant to the School Teachers in İzmir, Turkey, *Preventive Medicine*, 40(6): 636-641.
- Saruhan, Ş. C. ve Özdemirci, A. (2016). *Bilim, Felsefe ve Metodoloji*, İstanbul: Beta Basım Yayın Dağıtım.
- Silva, I., Coimbra, M.A., Barros, A.S., Marriott, P.J. and Rocha, S.M. (2015). Can Volatile Organic Compounds Be Markers of Sea Salt?, *Food Chem*, 169: 102-13.
- Spronk, I., Kullen, C., Burdon, C. and Connor, H.O. (2019). Relationship Between Nutrition Knowledge and Dietary Intake, *British Journal of Nutrition*, 111(10): 1713-1726.
- Steinhauser, G., Sterba, J.H., Poljanc, K., Bichler, M. and Buchtela, K. (2006). Trace Elements in Rock Salt and Their Bioavailability Estimated from Solubility in Acid, *J Trace Elem Med Biol*, 20(3): 143- 53.
- Strazzullo, P., D'Elia, L., Kandala, N. B. and Cappuccio, F. P. (2009). Salt Intake, Stroke, and Cardiovascular Disease: Meta-Analysis of Prospective Studies, *BMJ*, 339: 1-9. doi:10.1136/bmj.b4567
- T.C. Resmi Gazete (2013) Türk Gıda Kodeksi Tuz Tebliği. Tebliğ No: 2013/48;2013. 16.08.2013. Sayı: 28737.
- T.C. Sağlık Bakanlığı. (2015). *Türkiye aşırı tuz tüketiminin azaltılması programı 2011-2015*. http://beslenme.gov.tr/content/files/yayinlar/kitaplar/diger_kitaplar/turkiye_asiri_tuz_tuketimi_nin_azaltilmasi.pdf 12.05.2015

- Tuomilehto, J., Jousilahti, P., Rastenyte, D., Moltchanov, V., Tanskanen, A., Pietinen, P. and Nissinen, A. (2001). Urinary Sodium Excretion and Cardiovascular Mortality in Finland: A Prospective Study, *Lancet*, (357)9259: 848–851.
- Türk Hipertansiyon ve Böbrek Hastalıkları Derneği. (2015). Türk toplumunda tuz tüketimi ve kan basıncı çalışması 2008. <http://www.turkhipertansiyon-.org/UserFiles/File/salt.pdf> 12.05.-2015
- Uzun, S. U., Özdemir, C. ve Zencir, M. (2016). Pamukkale Üniversitesi Öğrencilerinin Tuz Kullanımı İle İlgili Bilgi, Tutum ve Davranışları, *Fırat Tıp Dergisi*, 21(4): 187-194.
- Ülger, Z. ve Cankurtaran, M. (2008). Yaşlı Hastalarda Hipertansiyona Yaklaşım, *Güncel İç Hastalıkları Dergisi*, 1(1): 49-62.
- Ünal, R. N. (2015). Hipertansiyonun Önlenmesi ve Tedavisinde Beslenme: Güncel Yaklaşımlar, *Beslenme ve Diyet Dergisi*, 43(1): 78-86.
- World Health Organization (2006). Reducing Salt Intake in Populations. WHO Forum and Technical Meeting Proceedings, 5-7 October 2006, Paris, France.
- World Health Organization. (2015). Diet, nutrition and the prevention of chronic disease. *Report of a Joint WHO/FAO Expert Consultation 2003*. http://whqlibdoc.who.int/trs-/WHO_TRS_916.pdf 10.05.2015 > [Erişim Tarihi: 24.06.2020].
- World Health Organization. (2020). Salt Reduction. <https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/salt-reduction> > [Erişim Tarihi: 24.06.2020].
- Wyness, L.A., Butriss, J.L. and Stanner, S.A. (2012). Reducing the population's sodium intake: the UK Food Standards Agency's salt reduction programme. *Public Health Nutr.*, 15(2): 254-261.
- Vayısoğlu Köksoy, S., Öncü, E., Kara, A. ve Ateş, M. (2022). Yetişkinlerde Tuz Tüketim Özellikleri ve Etiket Okuma Alışkanlığıyla İlişkisi, *İnönü Üniversitesi Sağlık Hizmetleri Meslek Yüksek Okulu Dergisi*, 10(2): 627-640.