

Karabük Üniversitesi Tıp Fakültesi Öğrencilerinin Enerji İçeceği Hakkında Bilgi Düzeyleri ile Kullanım Alışkanlıklarının Belirlenmesi

Hatice Afacan, Ufuk Karadavut

Karabük Üniversitesi, Tıp Fakültesi, Karabük

haticeafacan@karabuk.edu.tr; Orcid:0009-0008-8217-830X

ufukkaradavut@karabuk.edu.tr; Orcid:0000-0001-5362-7585

Özet

Bu çalışmanın amacı Karabük Üniversitesi Tıp Fakültesi öğrencilerinin enerji içeceği hakkında bilgi düzeylerinin ve kullanım alışkanlıklarının belirlenmesidir. Araştırma için gereken veriler Karabük Üniversitesi Tıp Fakültesinde öğrenim gören 67 öğrenciden kesitsel tipte tasarlanan araştırmada veriler yüz-yüze gerçekleştirilen görüşmelerde anket formu kullanılarak toplanmıştır. Örneklem seçiminde basit rastgele örnekleme tekniği kullanılmıştır. Öğrencilerin enerji içeceği tüketim davranışlarıyla cinsiyet, yaş, mezun olunan lise türü, ikamet ettikleri bölge, sigara ve alkol kullanımı, enerji içeceği tüketim sıklıkları ve enerji içeceğinin sağlık üzerindeki etkileri sorularıyla, öğrencilerin enerji içecekleri hakkında kullanım alışkanlıkları ve bilgi düzeyleri incelenmiş ve aradaki farklılıklar ki-kare testleri belirlenmiştir (0.05). Araştırma sonuçlarına göre; erkek öğrencilerin kadın öğrencilere oranla daha fazla enerji içeceği tükettikleri, sigara ve alkol kullanan öğrencilerin, kullanmayan öğrencilere kıyasla daha fazla enerji içeceği tükettiği, ikamet edilen bölgenin ise enerji içeceği tüketiminde etkili olduğu görülmüş olup, Marmara Bölgesinde ikamet eden öğrencilerin daha fazla enerji içeceği tükettikleri gözlenmiştir. Enerji içeceği tüketiminde yaşın, mezun olunan lise türünün, günde kaç saat ders çalıştıklarının enerji içeceği tüketimi konusunda önemli derecede etkili olduğu görülmüştür. Enerji içeceği hakkında bilgi düzeylerini ölçen sorulara verilen yanıtlar incelendiğinde ankete katılan tıp fakültesi öğrencilerin enerji içeceği hususunda yeterli seviyede bilgi düzeyine sahip olmadıkları görülmüştür.

Anahtar Kelimeler: Enerji içecekleri, öğrenci, tıp fakültesi, algı düzeyi

Determination of Karabük University Faculty of Medicine Students' Knowledge Levels and Usage Habits About Energy Drink

Abstract

The aim of this study is to determine the knowledge level and usage habits of Karabuk University Faculty of Medicine students about energy drinks. The data required for the research were collected from 67 students studying at Karabuk University Faculty of Medicine in a cross-sectional study designed using a questionnaire form in face-to-face interviews. Simple random sampling technique was used in sample selection. Students' energy drink consumption behaviors were examined with questions about gender, age, type of high school graduated from, region of residence, smoking and alcohol use, frequency of energy drink consumption and the effects of energy drinks on health, and the students' usage habits and knowledge levels about energy drinks were determined with chi-square tests (0.05). According to the results of the research; it was seen that male students consumed more energy drinks than female students, students who smoked and drank alcohol consumed more energy drinks than students who did not, and the region of residence was effective in energy drink consumption, and it was observed

that students residing in the Marmara Region consumed more energy drinks. It has been observed that age, the type of high school graduated from, and the number of hours of study per day are significantly effective in energy drink consumption. When the answers given to the questions measuring the level of knowledge about energy drinks are examined, it has been seen that the medical school students who participated in the survey do not have sufficient knowledge about energy drinks.

Keywords: Energy drinks, student, medical school, perception level

GİRİŞ

Enerji ieeği, ieriğinde kafein bulunan taurin, glukoronolakton, inositol gibi maddeleri, karbonhidrat, aminoasitler, vitaminler, mineralleri ieren aromalandırılmış alkolsüz içeceklerle denir (TB, 2017). Enerji içeceklerinin kullanımı genellikle sporcular, uzun ve yoğun işte çalışanlar ve nöbet usul çalışanlar gibi fiziksel veya zihinsel verimliliğini artırmak isteyen kişiler tarafından tüketilmektedir. Diğer taraftan, enerji içeceklerinin aşırı dozda tüketimi sağlık problemlerine yol açabilir. Ieriğinde bulunan yüksek kafein içeriği, kalp çarpıntısı, anksiyete, uykusuzluk, baş ağrıları ve mide problemleri gibi yan etkilere sebep olmaktadır (Wolk ve ark., 2012). Kafeinin aşırı tüketimi, kalp sorunları ve yüksek kan basıncı gibi daha ciddi sağlık sorunlarını tetikleyebilmektedir. (Food and Drug Administration [FDA], 2022). Enerji içeceklerinde kafein başta olmak üzere, efedrin, guarana, şeker, vitamin B, taurin, inositol, glukoronolakton, karnitine, kreatine, tatlandırıcı ve etil alkol bulunmaktadır (Lerminoğlu, 2008; Vivekanadarajah, 2011).

Kafein: Enerji içeceklerinin ana etken maddesi kafeindir. Çok sık kullanılması sağlığı tehdit edici gelişmelerin oluşmasını desteklemektedir (Trubola ve ark., 2011). Özellikle kafein içeriğinin yüksekliliği nedeniyle yağ tüketimini arttırdığı ve iştahı azalttığı için sıklık tercih edilmektedir kullanılmaktadır (Hedges ve ark., 2009). Kafein tüketimi başlangıç dönemlerinde kullanan öğrencilerin konsantrasyon ve verimliliklerinde belirgin şekilde artışa sebep olmakla birlikte kullanım süresi arttıka başta uykusuzluk ve konsantrasyonda ciddi azalma sorunlarına sebep olmaktadır (Pennay ve Lubman, 2012).

Taurin: Enerji içeceklerinde de bulunan Taurin doğal aminoasittir. Taurin vücut için gerekli olmakle birlikte enerji içeceklerinde çok yüksek düzeylerde olması nedeniyle dopamini ciddi arttırmaktadır (Denipote ve ark., 2009). Aynı zamanda alkol kullanımının sebep olduğu olumsuz etkileri ve amneziyi azalttığı belirtilmektedir (Eppler ve ark., 1999).

Guarana: Guarana'nın enerjiyi artırmak, fiziksel aktivitede verimlilik ve kilo kaybettirici özellikleri bulunmaktadır (Finnegan, 2003). Guarana'nın içinde bulunan birçok

bileşenden biri olan, teofilinin bireyin dikkatini arttırdığı ve yorgunluğunu azalttığı sonucuna ulaşılmıştır. Bununla birlikte diüretik etkisi de bulunmaktadır. Bronkospazmı azalttığı için astım hastalığında da kullanılmaktadır (Pizza ve ark., 1999). Ancak uzun süreli kullanımın başta kalp hastalığı olmak üzere ciddi etkilere sebep olabilecek bir kimyasaldır. Fiziksel aktiviteyi artırmak ve yorgunluk hissetmemek fizyolojik olarak vücudun tahrip olmasına sebep olabilmektedir (Smith ve Atrock, 2010).

İnositol: İnositol vücutta sınırlı düzeyde bulunan glikoz metabolizması ürünüdür. Sağlık alanında Ruh halinin iyileştirilmesi için kullanılmaktadır. Ancak inositolün vücuttaki miktarı kafein alımı ile ters orantılı olarak değişmektedir (Iovieno ve ark., 2011). Enerji içecekleri hem kafein alıp hem de inositol almak vücuda ciddi baskı oluşturmakta ve yük getirebilmektedir (Arria ve O'Bren, 2010). Bu nedenle enerji içecekleri fizyolojik olarak sendroma sebep olabilecek nitelikler taşıyabilmektedir (Andrews ve ark., 2007).

Enerji içecekleri, özellikle yoğun bir tempoya ve yüksek düzeyde zihinsel çaba gerektiren öğrencilik hayatında popülerlik kazanmıştır. Elbette bunda yapılan reklamların etkisi oldukça yüksektir (Babu ve ark., 2008). Reklamlar ile yapılan etkili yönlendirme nedeniyle gençler bu kimyasalları içmek konusunda birbirleriyle yarışır hale gelmeye başlamışlardır (Braganza ve Larkin, 2007). Enerji içeceklerinin öğrenciler tarafından öncelikli olarak tercih edilmelerinin sebepleri şu şekilde açıklanabilir (Braganza ve Larkin, 2007); Özellikle tıp fakültesi öğrencilerinin yoğun akademik programlarının olması, yoğun ders programları, sık yapılan sınavlar, stajlar, ödevler ve projelerdir. Başarılı olmak için ders çalışma zorunluluğundaki öğrenciler hızlı bir şekilde enerji ve uyanıklık sağlayarak ders çalışmaya devam etmeye çalışmaktadırlar. Aslında ders çalıştıkça daha yüksek enerjiye ihtiyaç duymaktadırlar ve daha yüksek enerji takviyesi de aynı zamanda vücuda yavaşça yük getirmeye başlamaktadır (Clauson ve ark., 2008).

Son yıllarda ilk ve orta öğretim seviyesinde kadar inmiş olan enerji içecekleri tüketimi özellikle Üniversitelerde çok yaygınlaşması nedeniyle yakından izlenmesi gereken konu olarak değerlendirilmektedir. Özellikle Tıp Fakültesi öğrencilerinin bunları tüketmelerine rağmen enerji içecekleri hakkında neler bildikleri merak konusudur. Bu çalışmada Tıp Fakültesi öğrencileri ile görüşme yapılarak enerji içecekleri konusundaki bilgi düzeyleri ile diğer demografik özelliklere göre değişim durumları incelenmiştir. Ayrıca öğrencilerin sosyo-demografik özellikleri, enerji içeceklerinin sağlık üzerine etkileri, reklamların ve ambalaj üzerindeki uyarıların etkili olup olmadığı, ne sıklıkta ve hangi zamanlarda enerji içeceği

içtikleri hususunda sorular sorulup öğrencilerin bilgi düzeyleri ve kullanım alışkanlıkları belirlenmeye çalışılmıştır.

MATERYAL VE METOD

Bu araştırma, 2024-2025 eğitim-öğretim yılında Karabük Üniversitesi'nde öğrenimlerine devam eden Tıp Fakültesi öğrencileri üzerinde uygulanmıştır. Bu çalışma için Karabük Üniversitesi Girişimsel Olamayan Etik Kurulu'ndan 5/11/2024 tarihli ve 2024/2001sayılı Etik Kurul Onayı alınmıştır. Araştırmanın çerçevesini, 2024-2025 eğitim-öğretim yılında Karabük Üniversitesi Tıp Fakültesi'nde öğrenim gören öğrenciler içinden basit rastgele örnekleme yöntemiyle belirlenen 67 öğrenci ile görüşülmüştür. Araştırmadaki veriler birebir görüşme yöntemiyle toplanmıştır. Anket soruları kullanılmadan önce kör deneme yapılmış ve sorun yaratabilecek ya da anlaşılması zor sorular ya çıkarılmış ya da değiştirilerek anlaşılabilir hale getirilmiştir. Elde edilen verilerin analizinde SPSS (Statistical Packages for the Social Sciences) 27.0 istatistik paket programından yararlanılmıştır. Yapılan anketlerdeki formlarda demografik verilerin analizi için frekans, yüzde dağılımı, aritmetik ortalama, standart sapma gibi istatistiksel analizler yapılmış çizelge ve grafikler halinde gösterilmiştir. Araştırmada tüm bulgular %95 güven düzeyinde Ki-kare testleri yapılmış olup, $p < 0.05$ anlamlılık düzeyinde değerlendirilmiştir.

BULGULAR ve TARTIŞMA

Ankete katılan öğrencilerin sosyo- demografik özellikleri Çizelge 1' de verilmiştir. Ankete katılan 67 öğrencinin %59,7'si kadın iken %40,3'ü erkektir. Öğrencilerin %38,8'i Karadeniz Bölgesinden, %29,9' u Marmara Bölgesinden, %13' ü İç Anadolu Bölgesinde, %13,4'ü Ege Bölgesinden gelirken %7,5'i Akdeniz Bölgesinden gelmiştir. Öğrencilerin yaklaşık %70'e yakın kısmı Karadeniz ve Marmara bölgesinden gelmektedir. Bunda ailelerin yaşadıkları yerlere yakın olması etkili olmuştur. Keskin ve Turna (2010) yaptıkları çalışmada üniversite seçiminde ailelerin öncelikle aynı il ve daha sonra ise yakın illeri tercih ettiklerini vurgulamışlardır. Ankete katılan öğrencilerin %53,7'si Fen Lisesi, %37,3'ü Anadolu Lisesi, %6' sını İmam Hatip Lisesi ve %3' ü Diğer Liselerden mezun olmuştur. Genel olarak Tıp Fakültesinin Fen liselerinin tercih ettiği okul olduğu söylenebilir.

Öğrencilerin %49,3'ünün günde 2-4 saat aralığında ders çalıştığı belirlenmiştir. Bu saatler özellikle öğrencilerin nasıl çalışma yapmaları gerektiğini bilmelerinden kaynaklanmaktadır. Özellikle Fen liselerinden gelen öğrencilerin belli bir disiplinle yetiştirilmiş olmaları nedeniyle çalışma durumları daha kararlı olmaktadır. Bey ve ark. (2004) yaptıkları

çalışmada öğrencilerin başarılı olmalarının arkasındaki en önemli nedenin çalışma becerileri ve nasıl çalışacaklarını bilmeleri olarak açıklamışlardır. Günde 2-4 saat çalışan öğrenciler bunun yeterli olduğunu düşünmektedirler. Öğrenciler arasında sigara kullanım oranının %11,9 ve alkol kullanım oranının ise %22,4 olduğu belirlenmiştir. Sigara ve alkol kullanımının oldukça yüksek olduğu görülmektedir. Eliot ve ark. (1990), problem çözme, kendi işlerini halletme ve derslerde başarılı olabilmek için öğrencilerin sigara ve alkol gibi içeceklerden mümkün olduğunca uzak durmalarını önermişlerdir. Çünkü bu içecekler diğer faktörler ile birleştiğinde yan etkileri de artmaktadır.

Öğrencilerin %17,9'unun kronik sağlık sorunu olduğu görülmüş, ancak kronik sorunları hakkında konuşmak istememişlerdir. Ancak kronik sorunlarının ders çalışmaya ve başarılı olmalarına engel olmadığını belirtmişlerdir. Bu çok güzel bir gelişme olmakla birlikte özellikle enerji içeceklerindeki maddelerin kronik hastalıklardaki nöbetleri ya da atakları tetikleme etkileri düşünüldüğünde çok daha dikkatli olmaları gerektiği açıktır. Lermi (2024) öğrencilerin yedikleri ve içtiklerine dikkat etmemeleri durumunda metabolik sendroma yakalanabilecekleri ve bunun da kronik hastalıklar için atakları tetikleyebileceğini belirtmiştir. Batsis ve ark. (2008)'de metabolik sendroma sebep olacak bütün yiyecek ve içeceklerden uzak durulması gerektiğini belirtmişlerdir.

Öğrencilerin %68,7'si enerji içeceği hakkında bilgi sahibiyken %31,3'ünün bilgi sahibi olmadığı görülmüştür. Enerji içeceği ile alkolün beraber kullanımında daha etkili olduğunu düşünen öğrenciler %53,2 iken, daha etkili olmadığını düşünenlerin yüzdesi %46,8 olarak görülmüştür. Öğrencilerin %67,2'sinin enerji içeceği denediği tespit edilmiş ve %57,4'ü memnun kalmıştır. Hangi zamanlarda en çok enerji içeceği tüketirsiniz sorusuna ise %53,1 oranında sınav haftasında cevabı verdiği görülmüştür. Enerji içeceği tüketilirken ambalaj üzerindeki uyarıların açıklayıcı olmadığını düşünenler %71,6 oranındadır. %61,2'sini ise enerji içeceği kullanımında ürün reklamları etkilememektedir. Ankete katılan öğrencilerin %47,8'i i enerji içeceklerinin bağımlılık yaptığını düşünürken %52,2'si bağımlılık yaptığını düşünmemektedir. Verilen cevaplar dikkate alındığında öğrencilerin enerji içecekleri hakkında bilgi düzeylerinin yeterli olduğu ancak öğrencilerin yaklaşık yarısı bunun zararlı olduğunu ve bağımlılık yapacağını düşünmektedir. Elbette bu sonucun üzerinde durulması gerekmektedir. Çünkü zararlı olduğu bilindiği halde neden içmeye devam edilmektedir. Öğrencilere bu sorulduğunda öğrencilerin okuldan mezun olabilmek için çalışmaları gerektiği ve çalışmak içinde yoğun enerjiye ihtiyaçları olduğunu belirtmişlerdir. Bazı öğrenciler ise özellikle çevresel etkileri ön plana çıkararak sorumluluğu üzerlerinden atmak istemilerdir.

Çizelge-1 Ankete Katılan Öğrencilerin Sosyo-Demografik Özellikleri

Değişkenler		Sayı	Yüzde (%)
Yaş Aralığı	17-19	32	47,8
	20-22	29	43,3
	23-25	5	7,5
	25 ve üzeri	1	1,5
Cinsiyet	Kadın	40	59,7
	Erkek	27	40,3
İkamet Edilen Bölge	Marmara	20	29,9
	Ege	7	10,4
	Karadeniz	26	38,8
	İç Anadolu	9	13,4
	Akdeniz	5	7,5
Mezun Olunan Lise Türü	Fen	36	53,7
	İmam Hatip	4	6,0
	Anadolu	25	37,3
	Diğer	2	3,0

Öğrencilerin %67,2' si enerji içeceği denediğini belirtirken, enerji içeceği denemeyenlerin oranı ise %32,8 olmuştur (Çizelge 2). Enerji içeceğini sınav haftasında tüketenlerin oranı %53.1, arkadaş ortamında tüketenlerin oranı %34.4, her zaman tüketenlerin oranı %9.4 ve yalnızca sporda enerji içeceği tüketenlerin oranının %3.1 olduğu görülmüştür (Çizelge 3). Enerji içeceklerinin sigara ile birlikte kullanıldığında daha etkili olduğunu düşünenlerin oranı %43.5 iken %56.5'i etkili olmadığını düşünmektedir. Enerji içeceklerinin alkol ile birlikte kullanıldığında daha etkili olduğunu düşünenlerin oranı %53.2 iken %46,8'i etkili olmadığını düşünmektedir. Bent ve ark. (2005) yaptıkları çoklu çalışmada enerji içeceklerine katılan maddelerin sigara ve alkol ile alınmasının etkinliğini artırdığını belirtirken, Vassiliadis ve Athenassakis, (2011) ise düzensiz ve kontrolsüzlüğün endometriosis oluşumunu tetiklediğini belirtmişlerdir. Araştırmacıların sonuçlarını ile elde ettiğimiz sonuçları bir araya getirdiğimizde enerji içecekleri konusunda çok dikkatli olunması gerektiği anlaşılmaktadır. Gençlerin bu konuda bilgilendirilmesi özellikle uzun dönemde oluşabilecek olumsuzlukların

giderilmesi için gereklidir. İleri yaşlarda çıkabilecek hastalıkların büyük kısmı genlikte yapılan hataların birer sonucu olduğunu belirtmek gerekmektedir (Clary ve ark., 2012).

Çizelge-2 Ankete Katılan Öğrencilerin Alışkanlıklarına Göre Dağılımı

		Sayı	Yüzde (%)
Sigara kullanıyor musunuz?	Evet	8	11,9
	Hayır	59	88,1
Alkol kullanıyor musunuz?	Evet	15	22,4
	Hayır	52	77,6
Enerji içeceği denediniz mi?	Evet	45	67,2
	Hayır	22	32,8
Denedikten sonra memnun kaldınız mı?	Evet	27	57,4
	Hayır	20	42,6
	Denemeyenler	20	-

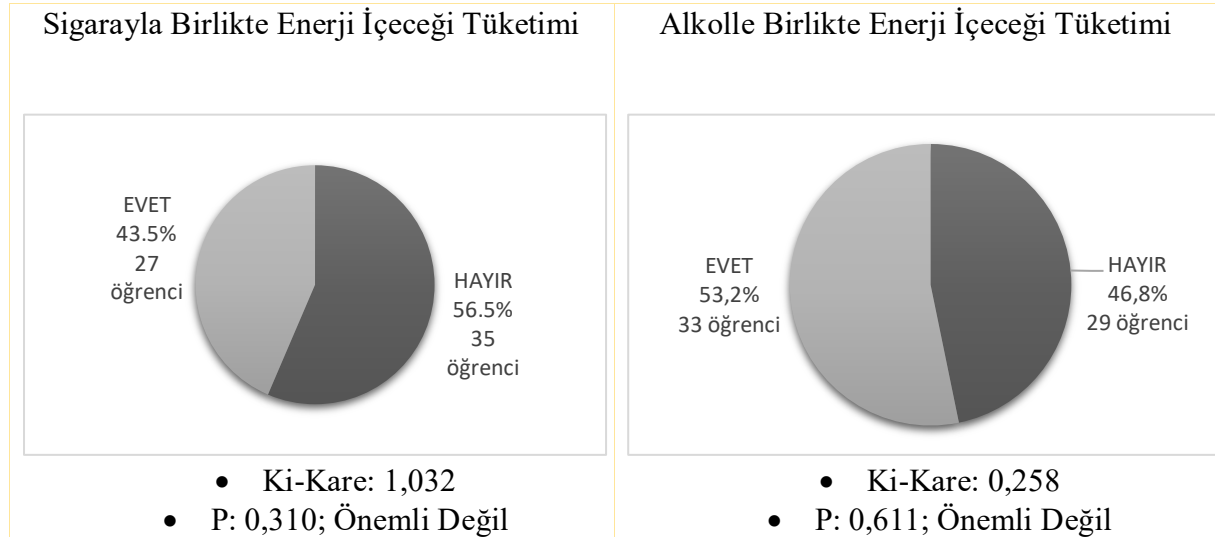
Enerji içeceği kullanım oranı farklı yaş gruplarına göre, cinsiyete, mezun olunan lise türüne, ikamet edilen bölge türüne göre, kronik sağlık sorunu durumuna göre, alkol kullanımına, sigara kullanımına göre önemli derecede farklı olduğu sonucuna ulaşılmıştır ($P<0,05$). Test sonuçlarına göre kalp ve damar sağlığı üzerine zararları hakkında bilgi sahipliği oranı, sinir sistemi üzerine zararları hakkında bilgi sahipliği, böbrek sağlığı üzerine zararları hakkında bilgi sahipliği ve sindirim sistemi üzerine zararları hakkında bilgi sahipliği oranının anlamlı ve önemli olduğu sonucuna ulaşılmıştır ($P<0,05$). Ayrıca enerji içeceğinin sigarayla birlikte kullanıldığı durumlarda ve enerji içeceğinin alkolle birlikte kullanıldığı durumlarda daha etkili olduğunu düşünenlerin sonucunun Ki-kare testine göre anlamsız ve önemsiz olduğu yargısına ulaşılmıştır ($P>0,05$). Enerji içeceği deneyenlerin oranı anlamlı ve önemli bulunmuştur ($P<0,05$). Enerji içeceği denedikten sonra memnun kalma oranları ise anlamsız ve önemsiz olduğu görülmüştür ($P>0,05$).

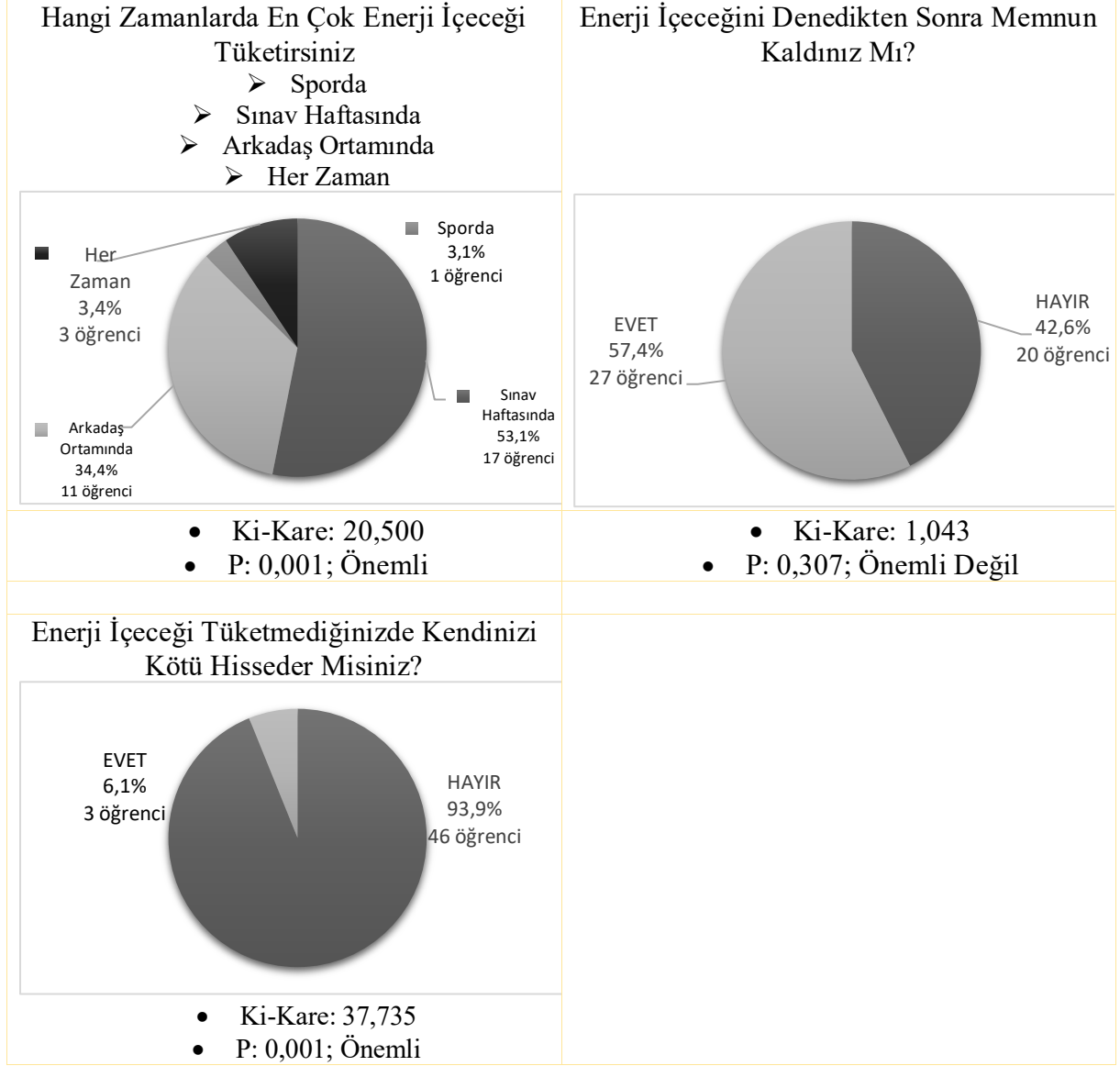
En fazla enerji içeceği tüketiminin sınav haftasında olduğu %53.1 oranıyla görülmüş olup bu sonucun anlamlı ve önemli olduğu sonucuna ulaşılmıştır ($P<0,05$). Test sonuçlarına göre enerji içeceği tüketilirken ambalaj üzerindeki uyarıların açıklayıcılığı ve üretici firmaların ürün reklamları enerji içeceği tüketiminizi etkiler mi sorusuna verilen cevapların Ki-kare testi sonucuna göre anlamlı ve önemli olduğu görülmüştür ($P<0,05$). Zinde hissetmek için enerji içeceği tüketenlerin oranı %65.4'ü hayır cevabını verirken %34,6'sı zinde hissetmek için enerji

İçeceği tüketirimi cevabını vermiş olup Ki-kare testi sonucuna göre anlamlı ve önemli olduğu görülmüştür ($P < 0,05$).

Enerji içeceği tüketmediğiniz zaman kendinizi kötü hisseders misiniz sorusuna %93,9 oranında hayır cevabı verilmiş olup, test sonucuna göre anlamlı ve önemli olduğu görülmüştür. Keyifli olduğunuz zaman enerji içeceği tüketiminiz artar mı sorusuna %77,6 oranında hayır cevabı gelirken aynı şekilde stresli olduğunuz zaman enerji içeceği tüketiminiz artar mı sorusuna ise %71,4 oranıyla hayır cevabı verildiği görülmekte ve test sonucuna göre anlamlı ve önemli olduğu belirlenmiştir ($P < 0,05$). Enerji içeceği tükettiğinizde zihinsel aktivitenizin arttığını düşünüyor musunuz sorusuna %45,8 oranında evet, %54,2 oranında hayır cevabı verilmiş ve enerji içeceği tükettiğinizde fiziksel aktivitenizin arttığını düşünüyor musunuz sorusuna %52,1 evet, %47,9 hayır cevabı verildiği görülmekte ve bu doğrultuda test sonucuna göre bir fark olmadığı sonucuna ulaşılmakta ve anlamsız ve önemsiz olduğu belirlenmiştir ($P > 0,05$). Test sonucuna göre enerji içeceğinin bağımlılık yaptığını düşünüyor musunuz sorusuna verilen yanıtlar arasında fark olmadığı, anlamsız ve önemsiz olduğu sonucuna ulaşılmıştır ($P > 0,05$).

Çizelge-3 Enerji İçeceği Kullanan Öğrencilerin Tüketim Davranışına İlişkin Bazı Verileri



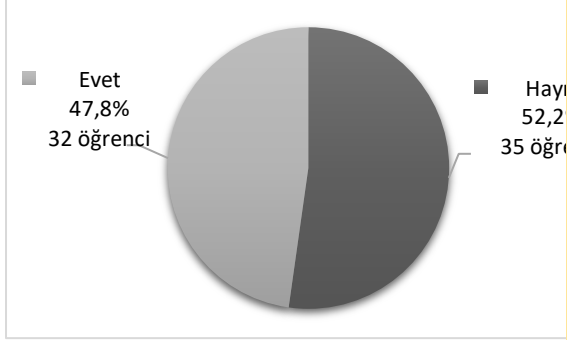


Enerji içeceği kullanan öğrencilerin tutumlarına veriler Çizelge 4’de gösterilmiştir.

Çizelge-4 Enerji İçeceği Kullanan Öğrencilerin Enerji İçeceği Tüketimine İlişkin Tutum Ortalamaları

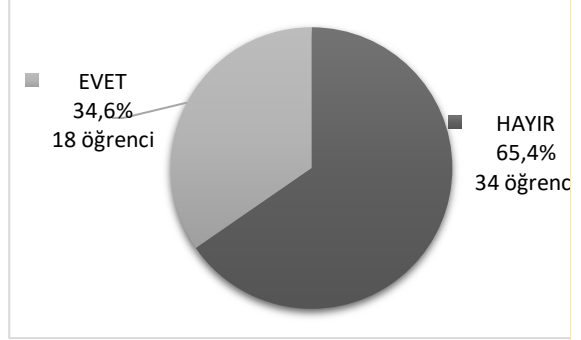
TUTUMLAR

Enerji İçeceklerinin Bağımlılık Yaptığını Düşünüyor Musunuz?



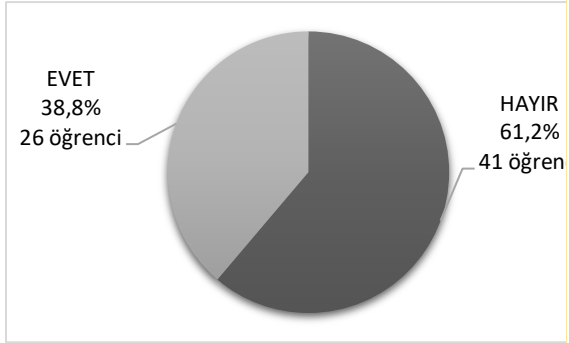
- Ki-Kare: 0,314
- P: 0,714; Önemli Değil
- Aritmetik Ortalama: 0,48
- Standart Sapma: 0,503

Zinde Hissetmek İçin Enerji İçeceği Tüketir Misiniz?



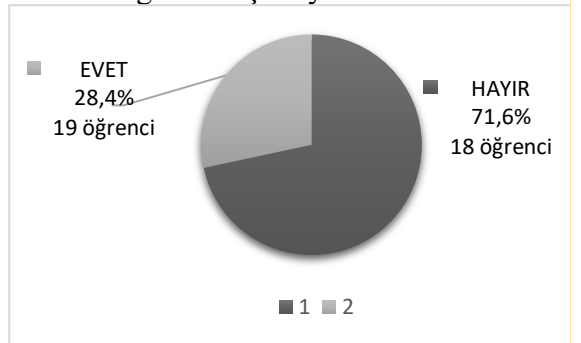
- Ki-Kare: 4,923
- P: 0,027; Önemli
- Aritmetik Ortalama: 0,35
- Standart Sapma: 0,480

Üretici Firmaların Ürün Reklamları Enerji İçeceği Tüketiminizi Etkiler Mi?



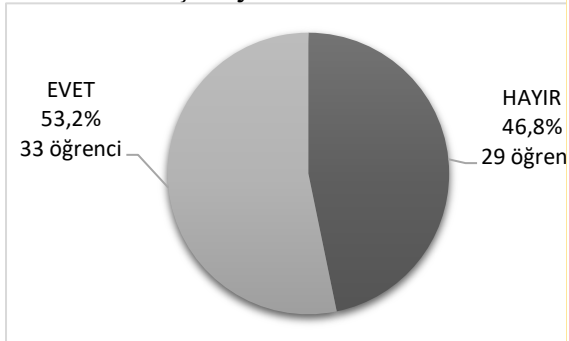
- Ki-Kare: 3,358
- P: 0,067; Önemli
- Aritmetik Ortalama: 0,39
- Standart Sapma: 0,491

Enerji İçeceği Tüketilirken Ambalaj Üzerindeki Uyarıların Açıklayıcı Olduğunu Düşünüyor Musunuz?



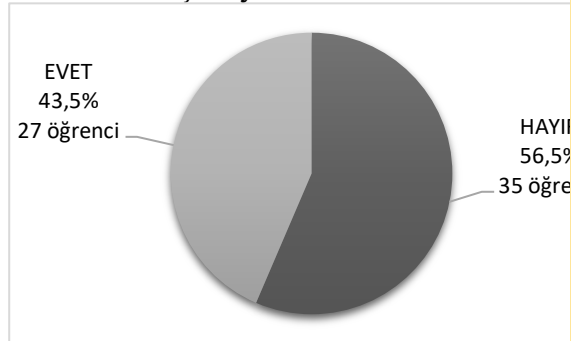
- Ki-Kare: 12,552
- P: 0,001; Önemli
- Aritmetik Ortalama: 0,28
- Standart Sapma: 0,454

Enerji İçeceğinin Alkolle Birlikte Kullanıldığında Daha Etkili Olduğunu Düşünüyor Musunuz?



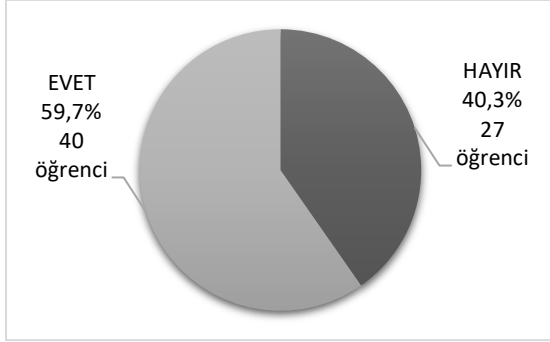
- Ki-Kare: 0,258
- P: 0,611; Önemli Değil
- Aritmetik Ortalama: 0,53
- Standart Sapma: 0,503

Enerji İçeceğinin Sigarayla Birlikte Kullanıldığında Daha Etkili Olduğunu Düşünüyor Musunuz?



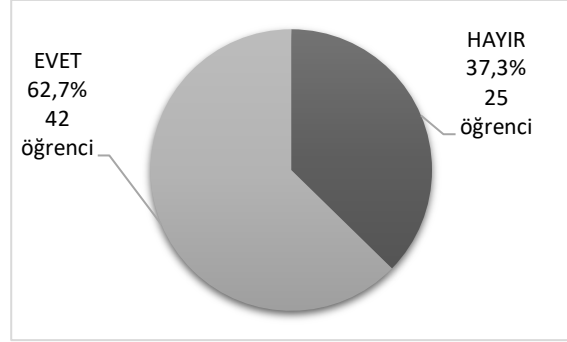
- Ki-Kare: 1,032
- P: 0,310; Önemli Değil
- Aritmetik Ortalama: 0,44
- Standart Sapma: 0,500

Sindirim Sistemi Üzerine Zararları Hakkında Bilgi Sahibi Misiniz?



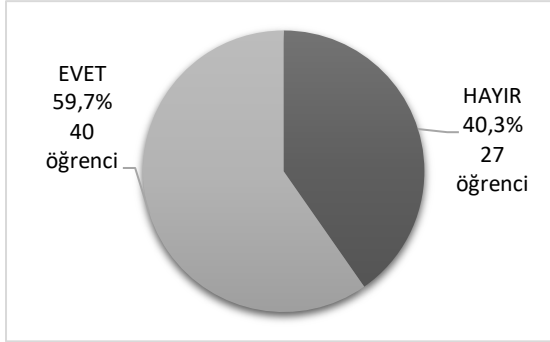
- Ki-Kare: 2,522
- P: 0,112; Önemli
- Aritmetik Ortalama: 0,60
- Standart Sapma: 0,494

Böbrek Sağlığı Üzerine Zararları Hakkında Bilgi Sahibi Misiniz?



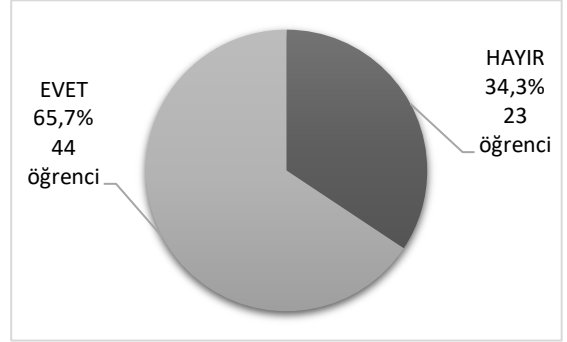
- Ki-Kare: 4,313
- P: 0,038; Önemli
- Aritmetik Ortalama: 0,63
- Standart Sapma: 0,487

Sinir Sistemi Üzerine Zararları Hakkında Bilgi Sahibi Misiniz?



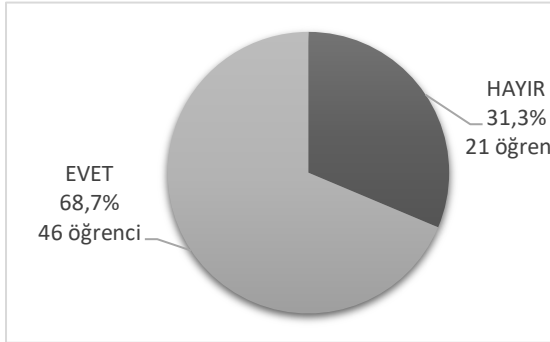
- Ki-Kare: 2,522
- P: 0,112; Önemli
- Aritmetik Ortalama: 0,60
- Standart Sapma: 0,494

Kalp ve Damar Sağlığı Üzerine Zararları Hakkında Bilgi Sahibi Misiniz?



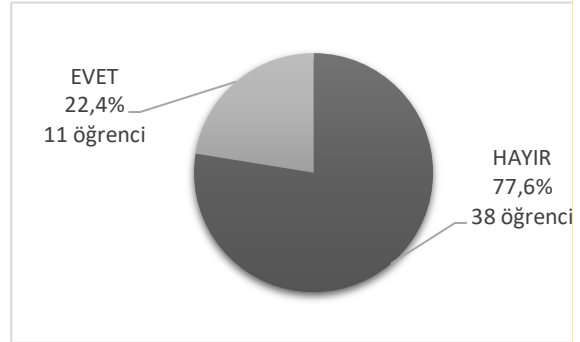
- Ki-Kare: 6,582
- P: 0,010; Önemli
- Aritmetik Ortalama: 0,66
- Standart Sapma: 0,478

Enerji İçeceği Hakkında Bilgi Sahibi Misiniz?



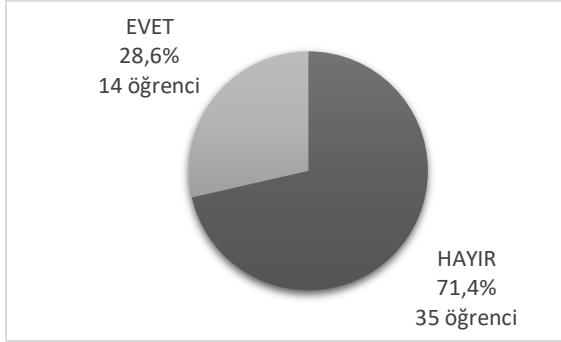
- Ki-Kare: 9,328
- P: 0,002; Önemli
- Aritmetik Ortalama: 0,69
- Standart Sapma: 0,467

Keyifli Olduğunuz Zaman Enerji İçeceği Tüketiminiz Artar Mı?



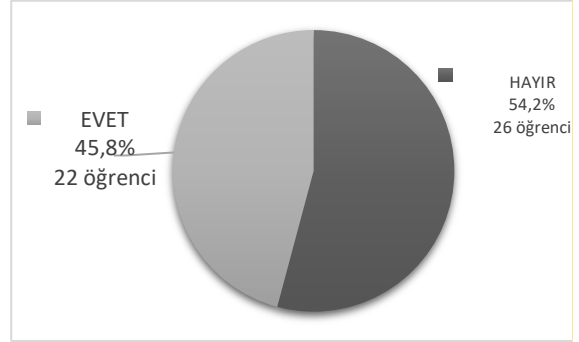
- Ki-Kare: 14,878
- P: 0,001; Önemli
- Aritmetik Ortalama: 0,22
- Standart Sapma: 0,422

Stresli Olduğunuz Zaman Enerji İeeği Tüketiminiz Artar Mı?



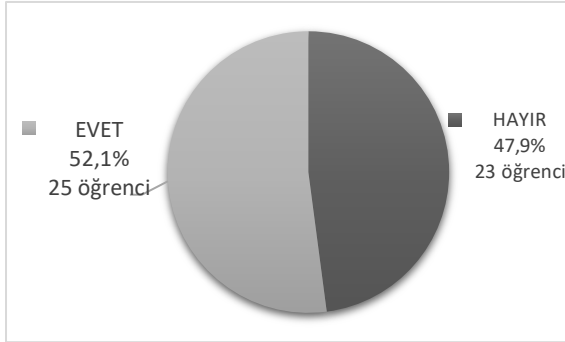
- Ki-Kare: 9,000
- P: 0,003; Önemli
- Aritmetik Ortalama: 0,29
- Standart Sapma: 0,456

Enerji İeeği Tkettiğinizde Zihinsel Aktivitenizin Arttığını Dşnyr Musunuz?



- Ki-Kare: 0,333
- P: 0,564; Önemli Değil
- Aritmetik Ortalama: 0,46
- Standart Sapma: 0,504

Enerji İeeği Tkettiğinizde Fiziksel Aktivitenizin Arttığını Dşnyr Musunuz?



- Ki-Kare: 0,083
- P: 0,773; Önemsiz
- Aritmetik Ortalama: 0,52
- Standart Sapma: 0,505

SONUÇ

Bu alışmada Karabük Üniversitesi Tıp Fakültesi ğrencilerinin enerji ieeği hakkında bilgi düzeylerinin ve kullanım alışkanlıklarının belirlenmesi maksadıyla yapılmıştır. Araştırma sonucunda ankete katılan öğrencilerin enerji ieeğinin sağlığa etkileri hakkında bilgi düzeylerine verilen cevaplarda kalp ve damar sağlığı üzerine zararları hakkında bilgi sahibi misiniz sorusuna %65,7 oranında evet cevabı, sinir sistemi üzerine zararları hakkında bilgi sahibi misiniz sorusuna %59,7, böbrek sağlığı üzerine zararları hakkında bilgi sahibi misiniz sorusuna %62,7, sindirim sistemi üzerine zararları hakkında bilgi sahibi misiniz sorusuna %59,7 oranında evet cevabı verilmiştir. Enerji ieeği hakkında bilgi sahibi olduğunu düşünen öğrenciler ise %68,7 oranındadır. Öğrencilerin %88,1'i sigara kullanmazken, %43,5'i

enerji ieeğinin sigara ile birlikte kullanıldığında daha etkili olduğunu düşündüğü sonucuna varılmıştır. Öğrencilerin sınav haftalarında en fazla düzeyde enerji ieeği tükettikleri görülmüştür. Öğrenciler %65,4 oranıyla zinde hissetmek için enerji ieeği tüketmedikleri ve stresli oldukları zaman %71,4 oranında enerji ieeği tüketimlerinin artmadığı sonucuna ulaşılmıştır. Enerji ieeği tükettiğinizde zihinsel aktivitenizin arttırdığını %54,2 oranında düşünmezken, fiziksel aktivitenizin arttırdığını %52,1 oranında düşündükleri sonucuna ulaşılmıştır.

Enerji ieeği hakkında bilgi düzeylerini ölçmek amacıyla hazırlanan tutum sorularına verilen cevapların ortalamaları incelendiğinde öğrencilerin yeterli seviyede bilgi düzeyine sahip olmadıkları ve bu konuda desteğe ihtiyaçları olduğu görülmüştür. Bilinden bazı konuların ise uzman kişilerden değil de internet ya da sanal medya üzerinden edinilen bilgilere göre değişiklik göstermektedir. Erkek öğrencilerin kadın öğrencilere oranla daha fazla enerji ieeği tükettikleri, sigara ve alkol kullanan öğrencilerin, kullanmayan öğrencilere kıyasla daha fazla enerji ieeği tükettiği sonucuna varılmıştır. İkamet edilen bölgenin ise enerji ieeği tüketiminde etkisi olduğu görülmüş olup, Marmara Bölgesinde ikamet eden öğrencilerin daha fazla tükettiği sonucuna ulaşılmıştır.

Enerji ieeği tüketiminde yaşın, mezun olunan lise türünün, günde kaç saat ders çalıştıklarının enerji ieeği tüketimi konusunda önemli derecede etkili olduğu görülmüştür. Araştırma, öğrencilerin enerji ieeği konusunda yeterli düzeyde bilgi sahibi olmadıklarını, kullanım alışkanlıklarının düzenlenmesi gerektiği sonucuna ulaşılmıştır. Bu doğrultuda öğrenciler için, enerji ieeği hakkında tüketim bilinci oluşturmak ve bilgilendirmek amacıyla detaylı eğitim verilmesi konusunda çalışmalar yapılması gerekmektedir.

KAYNAKÇA

- Andrews, K., Holden, J., Dwyer, J., Saldanha, L., & Yetley, E. (2007). The caffeine contents of dietary supplements commonly purchased in the US: Analysis of 53 products with caffeine-containing ingredients. *Analytical and Bioanalytical Chemistry*, 38, 231–239.
- Arria AM, O'Brien MC. (2010). The "High" Risk of Energy Drinks. *JAMA*. 305(6):600–601.
- Babu, K., Church, R., Lewander, W. (2008). Energy drinks: The new eye opener for adolescents. *Clinical Pediatric Emergency Medicine*, 9, 35–42.

- Batsis JA, Romero-Corral A, Collazo-Clavell ML, (2008). Effect of bariatric surgery on the metabolic syndrome: a population-based, long-term controlled study. *Mayo Clin Proc* . 83(8):897-907.
- Bay, E., Tuğluk, N., Gençdoğan, B. (2004). Üniversite öğrencilerinin ders çalışma becerilerinin incelenmesi (Kazım Karabekir Eğitim Fakültesi Örneği), *Türk Eğitim Bilimleri Dergisi*, 2 (2), 223-234.
- Bent S, Goldberg H, Padula A, Avins AL.(2005). Spontaneous bleeding associated with ginkgo biloba: a case report and systematic review of the literature: a case report and systematic review of the literature. *J Gen Intern Med*, 20:657–661.
- Braganza, S., Larkin, M. (2007). Riding high on energy drinks. *Contemporary Pediatrics*, 24(5), 61–73.
- Clauson, K., Shields, K., McQueen, C., Persad, N. (2008). Safety issues associated with commercially available energy drinks. *Journal of the American Pharmacists Association*, 48(3), 55–67.
- Cleary K, Levine DA, Hoffman RS. (2012). Adolescents and young adults presenting to the emergency department intoxicated from a caffeinated alcoholic beverage: a case series. *Ann Emerg Med* 2012; 59:67–69.
- Denipote F, Ardisson LP, Azevedo PS, Minicucci MF, Lima-Leopoldo AP, Chiuso-Minicucci F, Polegato BF, Matsubara BB, Matsubara LS, Novelli E, Paiva SA, Zornoff LA. (2011). Influence of taurine on cardiac remodeling induced by tobacco smoke exposure. *Cell Physiol Biochem*. 27:291–298.
- Eliot, T.R., Godshall, F., Shrout , J.R. ve Witty, T.E. (1990). Problem-solving appraisal, self-reported study habits, and performance of academically at risk college students. *Journal of Counseling Psychology*, 37, 203-207.
- Eppler, B. P. (1999). Kainic acid (KA)-induced seizures in Sprague-Dawley rats and the effect of dietary taurine (TAU) supplementation or deficiency. *Amino Acids*, 16(2), 133-147.
- FDA (2022). Energy Drinks. . <https://www.fda.gov/food/food-labeling-nutrition/energy-drinks> (ET:18.10.2024).

- Finnegan, M. (2003). The physiological effects of energy drinks on the human body. *Journal of Nutrition and Health*, 29(4), 211-220.
- Hedges DW, Woon FL, Hoopes SP. (2009). Caffeine-induced psychosis. *CNS Spectr* 2009; 14:127–129.
- Iovieno, N. D. (2011). Secondtier natural antidepressants: review and critique. *Journal of affective disorders*, 130(3), 343-357.
- Keskin, Y. H., Turna, G. B. (2010). Ailelerin Devlet Ya Da Özel Okul Tercihlerini Etkileyen Faktörler Rize Örneği. *Çukurova Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*, 19(2), 411-426.
- Lermi, A. (2024). Metabolik Sendrom. <https://enfeksiyonhastaliklari.com/2013/page/9/?print=print-search> (ET: 21.10.2024)
- Lermioğlu, S. (2008). Enerji içecekleri ve bileşenleri: Kafein, taurin ve glukuronolakton üzerine araştırmalar. *Biyoloji ve Sağlık Bilimleri Dergisi*, 12(3), 78-84.
- Pennay, A. E. ((2012)). Energy drinks: health risks and toxicity. *The Medical Journal of Australia*, 196(7), 442.
- Pizza, C. R. (1999). Paullinia cupana (guarana) determinazione degli alcaloidi xantinici per la valutazione della qualita di prodotti base di guarana. . *Guarana degli Indios Satere-Maue*, 13-22.
- Smith N, Atroch AL. (2010). Guarana’s journey from regional tonic to aphrodisiac and global energy drink. *Evi Based Complement Alternat Med* 2010; 7:279– 282.
- Trabulo D, Marques S, Pedroso E. (2011). Caffeinated energy drink intoxication. *Emerg Med J* 2011; 28:712–714.
- Vassiliadis S, Athanassakis I. A ‘conditionally essential’ nutrient, L-carnitine, as a primary suspect in endometriosis. *Fertil Steril* 2011; 95:2759–2760.
- TB. (2017). Türk Gıda Kodeksi Enerji İçecekleri Tebliği. <https://istanbul.tarimorman.gov.tr/Belgeler/SolMenu/RESM%C4%B0%20GAZETE/EnerjiIcecekTeblici-30.06.2017.pdf>. (ET: 10.11.2024)
- Vivekanandarajah A, Ni S, Waked A. (2011). Acute hepatitis in a woman following excessive ingestion of an energy drink: a case report. *J Med Case Reports* 2011; 5:227.

Wolk, B.J., Ganetsky, M., Babu, K.M. (2012). Toxicity of energy drinks. *Current Opinion in Pediatrics* 24(2):243-251