

## ARTICLE TYPE: ARAŞTIRMA MAKALESİ

## Ön lisans Öğrencilerinin Kefir Bilgi Düzeyleri ve Tüketim Alışkanlıklarının Belirlenmesi: Harran Üniversitesi Örneği

## Determination of Kefir Knowledge Levels and Consumption Habits of Associate Degree Students: The Case of Harran University

Tuğba Gül Dikme<sup>1\*</sup>, Sinem Güneş<sup>2</sup><sup>1</sup>Harran Üniversitesi, Siverek Meslek Yüksek Okulu, Gıda Teknolojisi Programı, Siverek/Şanlıurfa, t.gul@harran.edu.tr, ORCID: 0000-0002-2212-6443<sup>2</sup>Harran Üniversitesi, Siverek Meslek Yüksek Okulu, Gıda Teknolojisi Programı, Siverek/Şanlıurfa, sinemgunes@harran.edu.tr, ORCID: 0000-0002-7010-1152

## ÖZET

**Amaç:** Bu çalışma önlisans öğrencilerinin kefir hakkındaki bilgi düzeylerini ve tüketim durumlarını belirlemek amacıyla yapılmıştır.

**Materyal ve Metot:** Çalışma Harran Üniversitesi Sağlık Hizmetleri Meslek Yüksekokulunda öğrenim gören 345 öğrenciye 20 soruluk anket sorularının online uygulanmasıyla gerçekleştirilmiştir. Katılımcılara ait genel bilgiler ve demografik durum sorgulanarak öğrencilerin kefir tüketme durumları, zamanları, yararları ve ambalaj seçimleri hakkındaki bilgiler ölçülmüştür.

**Bulgular:** Öğrencilerin %45,2'si kefir tükettiği, %54,8'inin ise tüketmediği belirlenmiştir. Tüketenlerin çoğunluğu 18-25 yaş aralığındadır. Kefir tüketenlerin %53,8'i sağlıklı olduğu için tercih ederken, %34,6'sı tadını beğenmektedir. Tüketmeyenlerin en büyük nedeni (%55,6) tadını beğenmemeleridir. Öğrencilerin %33,3'ü cam ambalajı tercih ederken, %48,7'si ambalajın türünü önemsememektedir. Çalışmaya göre Kefir genellikle değişken zamanlarda tüketilmektedir; yatmadan önce tüketim oranı en düşüktür. Öğrencilerin %63,8'i kefirin sindirim metabolizmasını çalıştırdığını düşünmektedir. Ancak kefirin diğer sağlık yararları hakkında kararsız kalanların oranı yüksektir (örn. tansiyona etkisi için %59,7).

**Tartışma ve Sonuç:** Elde edilen bulgular kefir tüketiminin hala düşük olduğunu göstermektedir. Araştırmaya katılan öğrencilerin kefir hakkında sınırlı bilgiye sahip oldukları ve sağlıklı içecekler tüketme alışkanlıklarının yetersiz olduğunu düşündürmektedir. Ambalaj çeşidinin önemli olmaması kefirin yaygınlaştırılması açısından ambalajın ikincil bir faktör olduğunu göstermektedir. tadın kefir tüketimini artırmak için dikkate alınması gereken kritik bir faktör olduğunu ortaya koymaktadır. Çalışmada ayrıca, algılanan gereklilik ve fiyat faktörlerinin de önemli olduğu anlaşılmaktadır. Kefirin sağlık üzerindeki faydaları konusunda bilgi oranının düşük olması, probiyotiklerin genel faydalarına dair farkındalık eksikliğini göstermektedir. Sağlıklı içecek kültürünün oluşturulması, gençlerin fonksiyonel gıdalar, probiyotik gıdalar konularında bilinçlendirilmesiyle tüketimin artması öngörülmektedir.

**Anahtar Kelimeler:** Kefir, Kefir Tüketimi, Beslenme, Sağlık

## ABSTRACT

**Objective:** This study aimed to assess the level of knowledge and consumption patterns of kefir among associate degree students.

**Material and Method:** The study was carried out by online application of a 20-question questionnaire to 345 students studying at Harran University Vocational School of Health Services. The general information and demographic status of the participants were questioned and the information about the kefir consumption status, time, benefits and packaging choices of the students were measured.

**Results:** It was determined that 45.2% of the students consumed kefir and 54.8% did not consume kefir. The majority of those who consume kefir are between the ages of 18-25. While 53.8% of those who consume kefir prefer it because it is healthy, 34.6% like its taste. The biggest reason for those who do not consume it (55.6%) is that they do not like its taste. While 33.3% of the students prefer glass packaging, 48.7% do not care about the type of packaging. According to the study, kefir is generally consumed at variable times; the lowest consumption rate is before going to bed. 63.8% of the students think that kefir activates digestive metabolism. However, the rate of those who are undecided about other health benefits of kefir is high (e.g. 59.7% for its effect on blood pressure).

**Discussion and Conclusion:** The findings obtained show that kefir consumption is still low. It is thought that the students who participated in the research have limited knowledge about kefir and their habits of consuming healthy drinks are insufficient. The fact that the type of packaging is not important suggests that packaging is a secondary factor in terms of kefir popularisation. taste is a critical factor that needs to be considered to increase kefir consumption. The study also shows that perceived necessity and price are also important factors. The low rate of knowledge about the health benefits of kefir indicates a lack of awareness of the general benefits of probiotics. It is predicted that consumption will increase with the creation of a healthy beverage culture and raising awareness of young people about functional foods and probiotic foods.

**Keywords:** Kefir, Kefir Consumption, Nutrition, Health,

**Sorumlu Yazar/Corresponding Author:** Tuğba Gül Dikme, Harran Üniversitesi, Siverek Meslek Yüksek

---

Okulu, Gıda Teknolojisi Programı, Siverek/Şanlıurfa, t.gul@harran.edu.tr, ORCID: 0000-0002-2212-6443

**Atıf /Cite:** Gül Dikme T. Güneş S. Ön lisans Öğrencilerinin Kefir Bilgi Düzeyleri ve Tüketim Alışkanlıklarının Belirlenmesi: Harran Üniversitesi Örneği. Mehes Journal. 2024;2(3):15-27.

---



The journal is licensed under a [Attribution 4.0 International \(CC BY 4.0\)](https://creativecommons.org/licenses/by/4.0/).

## GİRİŞ

Günümüz toplumunda, üniversite öğrencilerinin beslenme alışkanlıkları ve beslenme durumları, akademik performans, fiziksel sağlık ve genel yaşam kalitesi üzerinde önemli etkilere sahiptir. Yoğun akademik programlar, stres, düzensiz yemek saatleri ve hızlı yaşam temposu, öğrencilerin dengeli ve yeterli beslenme sağlamasını zorlaştırmaktadır (1). Bu bağlamda, fonksiyonel gıdaların, özellikle probiyotik içeriği yüksek olan kefirin, öğrencilerin beslenme durumlarını iyileştirmede potansiyel bir rolü bulunmaktadır.

Kefir, probiyotikler açısından zengin bir fermente süt ürünü olup, bağırsak mikrobiyotasını dengeleyici etkisi ile bilinir (2). Probiyotikler, sindirim sağlığını desteklemenin yanı sıra bağışıklık sistemini güçlendirme, inflamasyonu azaltma ve metabolik sağlık üzerinde olumlu etkiler göstermektedir (3). Üniversite öğrencileri arasında sıkça görülen sindirim problemleri, bağışıklık zayıflıkları ve enerji düşüklüğü gibi sorunların çözümünde kefirin tüketiminin faydalı olabileceği düşünülmektedir.

Ayrıca, öğrenciler arasında artan obezite oranları ve beslenme bozuklukları, sağlıklı ve dengeli beslenme seçeneklerine yönelik talebi artırmaktadır (4). Kefir, düşük laktoz içeriği ve yüksek besin değerleri sayesinde, özellikle laktoz intoleransı olan öğrenciler için uygun bir alternatif sunmakta ve genel besin alımını desteklemektedir (5). Bununla birlikte, kefirin düzenli tüketimi, enerji seviyelerinin stabilizasyonu ve konsantrasyonun artırılması gibi akademik performansı destekleyici etkileri de araştırmalarla ortaya konmaktadır (6).

Bu çalışma, önlisans öğrencilerinin kefir hakkında sahip oldukları bilgi düzeylerini, kefir tüketme alışkanlıklarını ve kefirin sağlığa olan faydalarını bilme durumlarını incelemeyi amaçlamaktadır. Günümüzde sağlıklı beslenme, özellikle genç yetişkinler arasında giderek daha fazla önem kazanmaktadır. Ancak, sağlıklı besinler hakkında yeterli bilgiye sahip olmamak, bu besinlerin düzenli olarak tüketilmemesine yol açabilir. Kefir, probiyotik içeriğiyle sindirim sistemini düzenleyici ve bağışıklık sistemini güçlendirici etkileri ile öne çıkan fonksiyonel bir besindir. Bu çalışma, önlisans öğrencilerinin kefir hakkındaki farkındalıklarını değerlendirerek, sağlıklı beslenme alışkanlıklarının teşvik edilmesine yönelik stratejilerin geliştirilmesine katkı sağlamayı hedeflemektedir. Çalışma, ayrıca kefirin sağlık üzerindeki olumlu etkileri hakkında öğrencilerin bilgi düzeyini belirleyerek, bu besinin üniversite gençliği arasında daha yaygın hale getirilmesi için gerekli eğitim ve bilinçlendirme faaliyetlerine ışık tutacaktır.

## **MATERYAL ve METOT**

Bu çalışmanın verilerini Harran Üniversitesi, Sağlık Hizmetleri Meslek Yüksek Okulunda öğrenim gören 1. ve 2. Sınıf öğrencileriyle online olarak oluşturulan anketten sağlanan bilgiler oluşturmuştur. Anket çalışması 345 öğrenci ile 2024 yılı Mart ve Nisan aylarında yürütülmüştür. Bireylere 20 soruluk bir anket formu yöneltilmiştir. Bu yolla elde edilen veriler üzerinde tanımlayıcı istatistikler kullanılmıştır.

### **Örneklem Seçimi**

Örneklem büyüklüğü en az 300 olarak öngörülmüştür (7). Araştırma sırasında veri toplamada oluşabilecek hatalar da göz önüne alınarak çalışma örneklemini 350 kişi olarak belirlenmiştir. Araştırma verileri kolayda örnekleme yöntemi kullanılarak toplanmıştır. Çalışmanın örneklemini Harran Üniversitesi, Sağlık Hizmetleri Meslek Yüksek Okulunda öğrenim gören 1. ve 2. Sınıf 350 öğrenci oluşturmaktadır. Çalışmanın verileri Mart-Nisan 2024 tarihleri arasında toplanmıştır.

### **Veri Toplama**

Anket soruları, kefir hakkındaki bilgileri ve tüketim alışkanlıklarını ölçmek için tasarlanmıştır. Araştırma için 20 sorudan oluşan bir anket formu hazırlanmış olup, sorular yapılan literatür taramasıyla daha önce yapılan çalışmalardan elde edilmiştir (8). Uygulanan anket formunda, kefir tüketimi durumuyla ilgili soruların yanında öğrencilerle ilgili bazı genel bilgilerin sorulduğu sorular da bulunmaktadır.

### **İstatistiksel Analiz**

Verilerin istatistiksel analizi için IBM Statistics Package for the Social Sciences (SPSS) versiyon 25.0 programı kullanılmıştır. Veriler ortalama  $\pm$  standart sapma (SD) veya sayı (n) ve yüzde (%) olarak ifade edilmiştir. Verilerin değerlendirilmesinde frekans, yüzde, oran ve ortalamalardan faydalanılmış olup gerekli yorumlamalar yapılmıştır.

### **Etik Onay**

Çalışma kapsamında Harran Üniversitesi Sosyal ve Beşeri Bilimler Etik Kurulunun 09.01.2024 tarih ve 2024/32 sayılı kararı ile etik kurul onayı alınmış olup çalışma bu doğrultuda gerçekleştirilmiştir.

## **BULGULAR**

Çalışmaya, Harran Üniversitesi, Sağlık Hizmetleri Meslek Yüksekokulu 1. ve 2. sınıfta ön lisans eğitimi alan toplam 345 öğrenci katılmıştır. Bireylerin tanımlayıcı özelliklerine göre dağılımı Tablo 1’de verilmiştir. Bireylerin %74,5’i kız, % 25,5’i erkek, % 90,4’ü 18-25 yaş aralığında iken, %9,6’sı 25-30 yaş arasında hesaplanmıştır. Katılımcıların % 58,6 ön lisans 1. sınıfta, % 41,4’ü ise ön lisans 2. sınıf düzeyinde öğrenim görmektedir. Ayrıca öğrencilerin % 58,6’sı evde ailesiyle, % 35,7’si devlet/özel yurttta, % 2’si evde/apartta arkadaşlarıyla, % 0,9’u evde/apartta tek başına ve % 2,9’u diğer yerlerde ikamet etmektedir.

**Tablo 1.** Katılımcıların tanımlayıcı özellikleri

Değişkenler	Sayı	%	Değişkenler	Sayı	%
<b>Cinsiyet</b>			<b>Yaş</b>		
Kadın	257	74,5	18-25	312	90,4
Erkek	88	25,5	25-30	33	9,6
<b>Toplam</b>	<b>345</b>	<b>100</b>	<b>Toplam</b>	<b>345</b>	<b>100</b>
<b>Barınma</b>			<b>Sınıf</b>		
Evde Ailesiyle	202	58,6	1	202	58,6
Evde/Apartta Tek Başına	3	0,9	2	143	41,4
Devlet/Özel Yurttta	123	35,7	<b>Toplam</b>	<b>345</b>	<b>100</b>
Evde/Apartta Arkadaşlarla	7	2,0			
Diğer	10	2,9			
<b>Toplam</b>	<b>345</b>	<b>100</b>			

Anketin ikinci bölümünde öğrencilere kefir tüketip tüketmedikleri, kefir tüketme-tüketmeme nedenleri, kefir satın alırken dikkat ettikleri kefir ve ambalaj çeşidi, kefir tüketim sıklıkları ve kefirin özellikle hangi öğünlerde tüketildiği gibi birden çok cevabın verilebildiği sorular yönetilmiştir. Öğrencilerin kefir hakkında bilgi ve kefiri tüketme durumları ölçen sorulara verdikleri cevaplar Tablo 2’de gösterilmiştir. Öğrencilerin % 45,2’si kefir tüketirken, % 54,8’inin kefir tüketmediği saptanmıştır. Kefir tüketen öğrencilerin yaş aralıkları kıyaslandığında % 87,8’ i 18- 25 yaş aralığında, kefir tüketmeyen öğrencilerin yaş aralığı ise % 92,6 oranıyla 18-25 yaş aralığında tespit edilmiştir.

**Tablo 2.** Öğrencilerin kefir hakkındaki bilgi ve tüketme durumları

Değişkenler	Sayı	%
<b>Kefir tüketiyor musunuz?</b>		
Evet	156	45,2
Hayır	189	54,8
<b>Toplam</b>	<b>345</b>	<b>100</b>
<b>Cevabınız evet ise kefiri tüketme nedeniniz nedir?</b>		
Sağlığıma faydalı olduğunu düşünüyorum	84	53,8
Tadını/lezzetini beğeniyorum	54	34,6
Çevremdekilerin (arkadaş, tanıdık, aile vb.) tavsiyesi üzerine tüketiyorum	7	4,5
Doktor/diyetisyen önerisi üzerine tüketiyorum	6	3,8
Okulda derste öğrendiğim bilgiler üzerine tüketiyorum	3	1,9
Sosyal medyadaki (Instagram, TikTok, YouTube vb.) fenomen/influencer ya da uzman kişilerin etkisiyle tüketiyorum	2	1,3
<b>Toplam</b>	<b>156</b>	<b>100</b>
<b>Kefir satın alırken tercih ettiğiniz ambalaj çeşidi nedir?</b>		
Cam	52	33,3
Plastik	28	17,9
Fark etmez	76	48,7
<b>Toplam</b>	<b>156</b>	<b>100</b>
<b>Genellikle hangi kefir çeşidini tüketiyorsunuz?</b>		
Sade	42	26,9
Çeşnili (meyveli/sebzeli)	74	47,4
Fark etmez	40	25,6
<b>Toplam</b>	<b>156</b>	<b>100</b>
<b>Kefiri tüketim sıklığınız nedir?</b>		
Günde 1 kez	22	14,1
Günde 2-3 kez	2	1,3
Haftada 1 kez	44	28,2
Ayda 1-3 kez	26	16,7
Nadiren	62	39,7
<b>Toplam</b>	<b>156</b>	<b>100</b>
<b>Kefiri özellikle hangi öğünde tüketiyorsunuz?</b>		
Sabah	20	12,8
Öğle	17	10,9
Akşam	9	5,8
Öğün aralarında	30	19,2
Yatmadan önce	7	4,5
Değişiyor	73	46,8
<b>Toplam</b>	<b>156</b>	<b>100</b>
<b>Kefir tüketmiyor/sevmiyor iseniz, kefir tüketmeme nedeniniz nedir?</b>		
Tadını/lezzetini beğenmiyorum.	105	55,6
Sağlığıma faydalı olduğunu düşünmüyorum.	18	9,5
Fiyatının yüksek olmasından dolayı tüketmiyorum.	49	25,9
Kefirin ne olduğunu bilmiyorum.	17	9,0
<b>Toplam</b>	<b>189</b>	<b>100</b>

Kefir tüketen öğrencilerin kefir tüketme sebepleri incelendiğinde 'Sağlığıma Faydalı' diyenlerin oranı %53,8; 'Tadını/Lezzetini Beğenme' diyenlerin oranı % 34,6; 'Çevredekilerin Tavsiyesiyle' diyenlerin oranı % 4,5; 'Doktor/Diyetisyen Tavsiyesiyle' diyenlerin oranı % 3,8; 'Okulda Öğrendiğim Bilgi Sayesinde' diyenlerin oranı % 1,9 ve 'Sosyal Medya Sayesinde' diyenlerin oranı % 0,6 olarak belirlenmiştir. Buna göre kefirin

tüketilme sebebinde “sağlığa faydalı olması” en büyük faktör olmuştur. Sosyal medyanın etkisi ise en az oranda kalmıştır.

Kefir tüketen bireylerde ambalaj tercihlerine bakıldığında % 33,3’ünün cam ambalaj tercih ettiği, % 17,9’unun plastik ambalaj tercih ettiği, % 48,7’sinde ise ambalaj türünün önemli olmadığı sonucuna varılmıştır. Sonuçlara göre ambalaj tercihinde cam ambalajın plastiğe göre daha fazla tercih edildiği bunun yanı sıra kefirin cam veya plastik ambalajda olmasını önemsemeyenlerin oranı en fazla olmuştur.

Öğrencilere kefir tüketme öğünleri sorulduğunda sabah tüketenlerin oranı %12,8; Öğlen tüketenlerin oranı %10,9; akşam tüketenlerin oranı %5,8; öğün arası tüketenlerin oranı 19,2; yatmadan önce tüketenlerin oranı %4,5 ve değişken zamanlarda tüketenlerin oranının %46,8 olarak cevaplandığı görülmüştür. Buna göre kefirin tüketim öğünü en az ‘yatmadan önce’ olurken, genelde ‘değişken’ zamanlarda tüketilmesi belli bir zaman dilimini ön plana çıkarmamıştır.

Kefir tüketmeyen bireylerin tüketmeme sebepleri incelendiğinde % 55,6’sı ‘‘Tadını/Lezzetini Beğenmiyorum’’ cevabını verirken, %9,5’i ‘‘Sağlığa Faydalı Değil’’,%25,9’u ‘‘Fiyatı Yüksek’’, %9’u ise ‘‘Kefirin Ne Olduğunu Bilmiyorum’’ cevabını vermiştir. Buna göre kefir tüketmeme sebepleri arasında Tad/Lezzet açısından beğenilmemeyi tercih edenlerin sayısı en fazla bulunmuştur. Diğer yandan ‘‘Kefirin Ne Olduğunu Bilmeyenlerin’’ sayısı azınlıkta kalırken ‘‘Sağlığa Faydalı Değil’’ ifadesine verilen cevaplara yakın bir oranda çıkması da şaşırtıcıdır.

Anketin son bölümünde öğrencilere kefirin sağlığa yararlarını ölçmeye yönelik sorular yöneltilmiştir. Bireylerin verdikleri cevaplar Tablo 3’te verilmiştir. ‘Kefir Sindirim Metabolizmasını Çalıştırır’’ ifadesine verilen cevaplarda öğrencilerin %63,8’i bu ifadeye katılırken, %31,9’u kararsız kalmış, %4,3’ü ise katılmıyorum cevabını vermiştir. Buna göre katılımcıların büyük çoğunluğu kefirin sindirim metabolizmasını çalıştırdığını ifade etmiştir.

**Tablo 3.** Öğrencilerin kefirin yararları hakkındaki bilgileri

Değişkenler	Sayı	%
<b>Kefir, sindirim metabolizmasını çalıştırır</b>		
Katılıyorum	15	4,3
Katılmıyorum	110	31,9
Kararsızım	220	63,8
<b>Kefir, bağışıklık sistemini güçlendirir</b>		
Katılıyorum	23	6,7
Katılmıyorum	100	29,0
Kararsızım	222	64,3
<b>Kefir, bağırsak sendromuna iyi gelir</b>		
Katılıyorum	15	4,3
Katılmıyorum	132	38,3
Kararsızım	198	57,4
<b>Kefir, gastrit tedavisinde etkilidir</b>		
Katılıyorum	40	11,6
Katılmıyorum	169	49,0
Kararsızım	136	39,4
<b>Kefir, kansere yol açan tümörlere karşı etkilidir</b>		
Katılıyorum	43	12,5
Katılmıyorum	199	57,7
Kararsızım	103	29,9
<b>Kefir, kemik gelişimine iyi gelir</b>		
Katılıyorum	17	4,9
Katılmıyorum	107	31,0
Kararsızım	221	64,1
<b>Kefir, yüksek tansiyonu düşürür</b>		
Katılıyorum	32	9,3
Katılmıyorum	206	59,7
Kararsızım	107	31,0
<b>Kefir, alerji ve astıma iyi gelir</b>		
Katılıyorum	60	17,4
Katılmıyorum	203	58,8
Kararsızım	82	23,8
<b>Kefir, kolesterol seviyesini düşürür</b>		
Katılıyorum	37	10,7
Katılmıyorum	203	58,8
Kararsızım	105	30,4

“Kefir Bağırsak Sendromuna İyi Gelir” ifadesine verilen cevaplarda bireylerin %57,4’ü bu ifadeye ‘Katılıyorum’, %38,3’ü “Kararsızım”, %4,3’ü ise “Katılmıyorum” cevabını vermiştir. Buna göre katılımcıların yarısından fazlası kefirin bağırsak sendromuna iyi geldiğini ifade etmiştir. Kefirin sağlığa olan faydasıyla ilgili ifadelerde “Katılmıyorum” oranı “Kefir Bağırsak Sendromuna İyi Gelir” ile Kefir Sindirim Metabolizmasını Çalıştırır sorusunda en düşük çıkmıştır. Kefirin gastrit tedavisinde etkili olduğuna dair soruya öğrencilerin %39,4’ü “Katılıyorum”, %49’u “Kararsızım”, %11,6’sı ise “Katılmıyorum” cevabını vermiştir. Buna göre katılımcıların yaklaşık yarısı kararsız olduğunu ifade etmiştir. Kefirin kansere karşı etkili olup olmadığını anlamaya yönelik soruda öğrencilerin %29,9’u



‘‘Katılıyorum’’, %57,7’si ‘‘Kararsızım’’, ve %12,5’i ise ‘‘Katılmıyorum’’ yanıtını vermiştir. Buna göre katılımcıların yarısından fazlası kararsız olduğunu ifade etmiştir. ‘‘Kefir Kemik Gelişimine İyi Gelir’’ ifadesine katılımcıların %64’ü ‘‘Katılıyorum’’, derken, %31’i ‘‘Kararsızım’’, %4,9’u ise ‘‘Katılmıyorum’’ cevabını vermiştir. Buna göre katılımcıların büyük çoğunluğu kefirin kemik gelişimine iyi geldiğini ifade etmiştir. Kefirin Tansiyona İyi Geldiğine dair soruya bireylerin %31’i ‘‘Katılıyorum’’, %59,7’si ‘‘Kararsızım’’, %9,3’ ü ise ‘‘Katılmıyorum’’ cevabını vermiştir. Buna göre katılımcıların yarısından fazlası kefirin tansiyona iyi geldiğine dair kararsız olduğunu ifade etmiştir. Kefirin sağlığa olan faydasıyla ilgili ifadelerde ‘‘Kararsızım’’ oranı ‘‘Kefirin Tansiyona İyi Geldiğine dair soruda en yüksek çıkmıştır. ‘‘Kefir Alerji/Astıma İyi Gelir’’ ifadesine öğrencilerin %23,8’i ‘‘Katılıyorum’’, %58,8’i ‘‘Kararsızım’’, %4,9’u ise ‘‘Katılmıyorum’’ cevabını vermiştir. Buna göre katılımcıların büyük çoğunluğunun kefirin alerji/astıma iyi geldiği konusunda kararsız olduğu tespit edilmiştir.

## TARTIŞMA

Bu çalışmada, önlisans öğrencilerinin kefir hakkında sahip oldukları bilgi düzeyi ve tüketim alışkanlıkları incelenmiş, kefirin sağlığa olan faydalarını bilme durumları değerlendirilmiştir. Bulgular, öğrencilerin %45,2’sinin kefir tükettiğini, ancak %54,8’inin bu fermente süt ürününü tüketmediğini ortaya koymuştur. Bu oranlar, Türkiye genelinde yapılan diğer çalışmalarla paralellik göstermektedir. Örneğin, Yelce ve Gül tarafından Antalya’da yapılan çalışmada, katılımcıların %70,83’ünün kefir tüketmediğini belirtmesi, ülkemizde kefir tüketiminin düşük olduğunu destekler niteliktedir (8). Bununla birlikte, mevcut çalışmada kefir tüketme oranının daha yüksek bulunması, belirli bölgelerde farkındalık artışına işaret edebilir.

Kefir tüketenlerin büyük bir kısmı, bu ürünü sağlıklı olduğu gerekçesiyle tercih etmekte, ancak tüketim sıklığı kişiden kişiye değişiklik göstermektedir. Bu durum, kefir tüketiminin yaygınlaştırılması için daha tutarlı ve etkili bilgilendirme kampanyalarına ihtiyaç olduğunu göstermektedir. Kefirin ambalaj çeşidinin çoğu öğrenci için önemli olmaması, ürünün yaygınlaştırılmasında ambalajın ikincil bir faktör olduğunu ortaya koyarken, çeşnili kefirin daha çok tercih edilmesi, tat farklılıklarının tüketici tercihleri üzerinde güçlü bir etkisi olduğunu göstermektedir. Ürkek ve Taş (2021) tarafından yapılan çalışmada, sade kefirin aromalı kefiirlere oranla daha az tercih edilmesi, tat algısının kefir tüketimini etkileyen önemli bir faktör olduğunu doğrulamaktadır (9).

Kefir tüketmeyen öğrencilerin %55,6'sı tadını beğenmedikleri için bu ürünü tüketmemektedir. Bu durum, tadın kefir tüketimini artırmak için dikkate alınması gereken önemli bir faktör olduğunu göstermektedir. Bunun yanı sıra, Erkaya-Kotan ve ark. (2023) tarafından yapılan çalışmada, üniversite öğrencilerinin %75,98'inin kefirini gerekli görmediği için tüketmediği, %16,14'ünün ise fiyatını pahalı bulduğu tespit edilmiştir (10). Bu bulgular, kefir tüketiminde algılanan gereklilik ve fiyat faktörlerinin, tat algısı kadar önemli olduğunu ortaya koymaktadır.

Kefirin sağlık üzerindeki faydaları konusunda bilgi sahibi olanların oranının düşük bulunması, probiyotiklerin genel faydalarına dair farkındalık eksikliğini göstermektedir. Cebeci ve ark. (2022) tarafından İstanbul'da yapılan çalışmada, katılımcıların büyük çoğunluğunun probiyotik yoğurtlar hakkında bilgi sahibi olduğu, ancak bu bilginin kefir tüketimine dönüşmediği tespit edilmiştir (11). Bu durum, eğitim seviyesinin kefirin tanınmasını artırabileceğini, ancak bu farkındalığın tüketime yansımadağını göstermektedir. Özellikle genç yetişkinler arasında kefir ve diğer probiyotik ürünlerin faydalarına dair daha fazla bilinçlendirme çalışması yapılması gerektiği açıktır.

Diğer yandan, Gelmez Taş ve ark. (2020) tarafından sağlık personeli üzerinde yapılan bir çalışmada, probiyotiklerin tedavi amaçlı önerildiği, en çok önerilen probiyotik besinin ise kefir olduğu belirtilmiştir (12). Bu, kefirin sağlık profesyonelleri tarafından bilindiği ve önerildiğini, ancak genel popülasyonda bu bilgi düzeyinin aynı oranda olmadığını göstermektedir. Hacıoğlu ve Kurt (2012) tarafından yapılan bir başka çalışmada ise, katılımcıların %88'inin kefir tükettiği, ancak bunun büyük çoğunluğunun çeşnili kefir olduğu gözlemlenmiştir (13). Bu bulgular, sade kefirin tadının tüketimi sınırlayan bir faktör olduğunu bir kez daha ortaya koymaktadır.

Gümüşhane Üniversitesi öğrencileri üzerinde yapılan bir çalışmada, sade kefirin tüketim oranının (%1,2) aromalı kefirde (%35) daha düşük olduğu belirlenmiştir (9). Bu durum, sade kefirin ülke genelinde daha az tercih edildiğini, aromalı ürünlerin ise daha yaygın tüketildiğini göstermektedir. Tat algısının kefir tüketimi üzerinde güçlü bir etkisi olduğu ve bu algının düzeltilmesi gerektiği açıktır. Ayrıca, gelir durumunun kefir tüketimi üzerinde etkili olduğu, yüksek gelir gruplarının kefir tüketme olasılığının daha yüksek olduğu belirtilmiştir (9).

Yalçın ve Argun (2017) tarafından Bitlis Eren Üniversitesi Sağlık Yüksekokul öğrencileri üzerinde yapılan çalışmada, kefirin en yüksek hiç tüketilmeme oranına sahip olduğu, meyveli

yoğurt ve probiyotikli yoğurdun ise daha fazla tercih edildiği belirlenmiştir (14). Bu bulgular, kefirin diğer fermente süt ürünlerine kıyasla daha az bilindiğini ve tüketildiğini göstermektedir. Bu durum, kefirin tanıtımı ve tüketiminin artırılması için daha etkili stratejilere ihtiyaç olduğunu ortaya koymaktadır.

Brezilya’da yapılan bir çalışmada ise, UFMS akademik topluluğundaki katılımcıların %61,8’inin kefir bildiği, ancak sadece %22,2’sinin tükettiği, %28,6’sının ise günlük olarak tükettiği tespit edilmiştir (15). Bu bulgular, kefirin sadece Türkiye’de değil, farklı ülkelerde de yeterince yaygınlaşmadığını göstermektedir. Benzer şekilde, Arpa Zemzemoğlu ve ark. (2019) tarafından yapılan bir çalışmada, üniversite öğrencilerinin %7,8’inin kefir haftada bir kez tükettiği, %73,1’inin ise hiç tüketmediği belirtilmiştir (16). Bu sonuçlar, kefirin genç yetişkinler arasında daha yaygın hale getirilmesi için küresel ölçekte bilinçlendirme kampanyalarına ihtiyaç olduğunu göstermektedir.

Sonuç olarak, mevcut çalışma ve literatürdeki diğer araştırmaların bulguları, kefir tüketiminde tat, algılanan gereksizlik, fiyat ve bilgi eksikliği gibi faktörlerin belirleyici olduğunu göstermektedir. Kefirin sağlık açısından üstün özelliklerinin daha geniş kitlelere aktarılması, tat algısının iyileştirilmesi ve ekonomik erişilebilirliğinin artırılması, kefir tüketiminin yaygınlaştırılmasına katkı sağlayabilir. Bu çerçevede, eğitim kurumlarında kefir ve probiyotikler hakkında daha fazla bilgilendirme yapılması ve bu ürünlerin daha ulaşılabilir hale getirilmesi gerekmektedir.

## SONUÇ

Bu çalışmanın sonuçlarına göre, Harran Üniversitesi, Sağlık Hizmetleri Meslek Yüksekokulu öğrencilerinin kefir hakkında sınırlı bilgiye sahip oldukları ortaya çıkmıştır. Araştırmaya katılan öğrencilerin yarısından fazlasının kefir tüketmediği tespit edilmiştir. Bu durum, Türkiye genelinde kefir tüketiminin hala düşük olduğunu göstermektedir. Kefir tüketen öğrencilerin büyük çoğunluğu, bu ürünü sağlıklı olduğu gerekçesiyle tercih etmektedir. Ancak, tüketim sıklığındaki farklılıklar, daha etkili bilgilendirme kampanyalarına ihtiyaç duyulduğunu ortaya koymaktadır. Kefir tüketenlerin büyük çoğunluğu kefir rastgele zamanlarda tüketmektedirler. Tüketim sıklığı incelendiğinde yine katılımcıların çoğu nadiren kefir tükettiklerini ifade etmişlerdir. Ambalaj çeşidinde de katılımcıların yarıya yakını için ambalajın pek önemli olmadığını söyleyebiliriz. Öğrencilerin çoğunluğunun ambalaj çeşidini önemli görmemesi, kefirin yaygınlaştırılması açısından ambalajın ikincil bir faktör olduğunu göstermektedir. Bununla birlikte, aromalı kefirlerin daha fazla tercih edilmesi, tat

farklılıklarının tüketici tercihleri üzerinde önemli bir etkiye sahip olduğunu göstermektedir. Kefir tüketmeyen bireylerin tüketmeme sebeplerine bakıldığında, ‘tadını beğenmedikleri’ ilk sırada yer alırken, ikinci sırayı ise fiyatının yüksek oluşu almaktadır. Kefir tüketmeyen öğrencilerin %55,6'sının tadını beğenmemesi, tadın kefir tüketimini artırmak için dikkate alınması gereken kritik bir faktör olduğunu ortaya koymaktadır.

Öğrencilerde kefir tüketiminin az oluşu, bireylerin sağlıklı içecekler tüketme alışkanlıklarının yetersiz olduğunu düşündürmektedir. Kefirin sağlık üzerindeki faydaları konusunda bilgi sahibi olanların oranının düşük olması, probiyotiklerin genel faydalarına dair farkındalık eksikliğini göstermektedir. Sağlıklı içecek kültürünün oluşturulması, gençlerin fonksiyonel gıdalar, probiyotik gıdalar konularında bilinçlendirilmesiyle tüketimin artması öngörülmektedir. Yine kefir fiyatının yüksekliğinden yakınan kişiler için evlerde kefir üretiminin yapılması ve yaygınlaştırılması da tüketimin artmasına sebep olabilecektir. Kefir çeşitliliğinin artması, kefirin sağlığa olan faydalarının bireylere daha fazla duyurulması da yine tüketimde etki sağlayabilecektir. Piyasalarda kefir üretimi yapan firmaların sınırlı olması, bunun yerine üretim yapan firma sayılarının artması da kefire olan talebi etkileyebilecektir. Bu çalışma ile gençlerde kefirin tanınabilirliğinin sanılandan daha iyi olduğu, ilerleyen zamanlarda kefirin tüketiminin artacağı öngörülmektedir.

### **Bilimsel Sorumluluk Beyanı**

Yazarlar çalışma tasarımı, veri toplama, analiz ve yorumlama, yazım, ana hattın bir kısmı veya tamamı dahil olmak üzere makalenin bilimsel içeriğinden, içeriğin hazırlanmasından ve bilimsel incelemesinden ve makalenin son halinin onaylanmasından sorumlu olduklarını beyan etmektedir.

### **Etik Onay**

Çalışma kapsamında Harran Üniversitesi Sosyal ve Beşeri Bilimler Etik Kurulunun 09.01.2024 tarih ve 2024/32 sayılı kararı ile etik kurul onayı alınmış olup çalışma bu doğrultuda gerçekleştirilmiştir.

### **Çıkar Çatışması**

Yazar(lar), bu makalenin araştırılması, yazarlığı ve/veya yayınlanması ile ilgili herhangi bir potansiyel çıkar çatışması beyan etmemiştir.

### **Yazar Katkıları**

Tuğba GÜL DİKME-Sinem GÜNEŞ: Literatür tarama, çalışmaların yapılması, makale hipotez, yazma.

### **Mali Destek/Finansman**

Yok

## KAYNAKLAR

1. Hutchesson MJ, Rollo ME, Krukowski R, Ells L, Harvey J, Morgan PJ, et al. eHealth interventions for the prevention and treatment of overweight and obesity in adults: A systematic review with meta-analysis. *Obes Rev.* 2015;16:376–392.
2. Lazda I, Krūmiņa A, Zeltiņa I, Krūmiņa N, Kibilds J, Siksnā I, et al. Microbial Community of Kefir and its Impact on the Gastrointestinal Microbiome in Health and Disease. *Proceedings of the Latvian Academy of Sciences. Section B. Natural, Exact, and Applied Sciences.* 2020;74. 58-64.
3. Li KJ, Burton-Pimentel KJ, Vergères G, Feskens EJM, Brouwer-Brolsma EM. Fermented foods and cardiometabolic health: Definitions, current evidence, and future perspectives. *Front. Nutr.* 2022;9:976020.
4. Ostadrahimi A, Taghizadeh A, Mobasserı M, Farrın N, Payahoo L, Gheshlaghi ZB, et al. Effect of Probiotic Fermented Milk (Kefir) on Glycemic Control and Lipid Profile In Type 2 Diabetic Patients: A Randomized Double-Blind Placebo-Controlled Clinical Trial. *Iranian Journal of Public Health.* 2015; 44(2), 228-237.
5. Açık M, çakıroğlu FP, altan M, Baybo T. Alternative source of probiotics for lactose intolerance and vegan individuals: sugary kefir. *Food Science and Technology,* 2020;40(3), 523–531.
6. Lee MC, Jhang WL, Lee CC, Kan NW, Hsu YJ, Ho CS, et al. The Effect of Kefir Supplementation on Improving Human Endurance Exercise Performance and Antifatigue. *Metabolites.* 2021;11(3):136.
7. Tabachnic BG, Fidell LS, Ullman JB. *Using multivariate statistic.* 2007 (Vol. 5). Boston, MA: Pearson.
8. Yelce S, Gül M. Antalya ilinde tüketicilerin kefir tüketimi ve tüketici davranışları. *Mustafa Kemal Üniversitesi Tarım Bilimleri Dergisi.* 2020;25(3), 316-325.
9. Ürkek B. Taş A. Üniversite Öğrencilerinin Fermente Süt Ürünleri Tüketim Alışkanlıklarının İstatistiksel Analizi, *Aydın Gastronomy.* 2021;5 (2):91-103.
10. Erkaya Kotan T, Nadaroglu H, Gürbüz Z. *International Journal of Gastronomy Research* 2023; 2 (2), 42-47).
11. Cebeci BK, Mankan E. COVID-19 pandemi sürecinde tüketicilerin fonksiyonel gıdalara yönelik tutumları. *Journal of Humanities and Tourism Research,* 2020;12 (2): 405-416.
12. Gelmez Taş B, Zeren Öztürk G, Maç Ç, Egici M, Toprak, D. Cross-sectional study on microbiota and probiotic with health workers. *J Res Nurs.* 2020;6(1):1-7.
13. Hacıoğlu G, Kurt G. Tüketicilerin fonksiyonel gıdalara yönelik farkındalığı, kabulü ve tutumları: İzmir ili örneği. *J Bus Econ.* 2012;3(1):161-171.
14. Yalçın M, Argun MŞ. Bitlis Eren Üniversitesi Sağlık Yüksekokulu öğrencilerinin süt ve süt ürünleri tüketim alışkanlıkları ve etkileyen faktörler. *Bitlis Eren Üniversitesi Fen Bilimleri Dergisi.* 2017;6(1), 51–60.
15. Irmão J. de S. Costa M. de R. Conhecimento e hábitos de consumo de kefir na comunidade acadêmica da UFMS, *Rev. Inst. Laticínios Cândido Tostes, Juiz de Fora.* 2018;73:27-36
16. Arpa Zemzemoğlu TE, Uludağ E, Uzun S. Üniversite öğrencilerinin probiyotik bilgi düzeyi ve tüketim durumlarının belirlenmesi. *GIDA.* 2019;44(1):118-130.