

SOSYAL MEDYADA AŞIRI VE GECE YEME EĞİLİMLERİNİN SAĞLIK ETKİLERİ



SAĞLIKTA DAVRANIŞ EĞİLİMLERİ 1

SAĞLIKTA DAVRANIŞ EĞİLİMLERİ 1

SOSYAL MEDYADA AŞIRI VE GECE YEME EĞİLİMLERİNİN SAĞLIK ETKİLERİ

**Eylül 2025
Ankara**

YAZARLAR

Doç. Dr. Mehmet Enes GÖKLER
Arş. Gör. Dr. Okan MADEN
Doç. Dr. Egemen ÜNAL
Dr. Öğr. Üyesi Çiğdem BOZKIR

TASARIM VE MİZANPAJ

Merve DEMİRÖZÜ KAPLAN

SAĞLIKTA DAVRANIŞ EĞİLİMLERİ 1

SOSYAL MEDYADA AŞIRI VE GECE YEME EĞİLİMLERİNİN SAĞLIK ETKİLERİ

Eylül 2025
Ankara

ISBN: 978-625-44323-2-3
TÜSEB Sertifika No: 52277

Bu yayın; Türkiye Sağlık Enstitüleri Başkanlığı Türkiye Halk Sağlığı ve Kronik Hastalıklar Enstitüsü tarafından hazırlanmıştır. Her türlü yayın hakkı Türkiye Halk Sağlığı ve Kronik Hastalıklar Enstitüsü'ne aittir.

© Bu çalışmanın her hakkı saklıdır. TÜSEB'in izni ve onayı olmadan bu rapor kısmen veya tamamen çoğaltılamaz.

İçindekiler



1

Özet

2

Giriş

4

Sosyal Medya ve Aşırı Yemek Yeme Alışkanlığı

8

Gece Yeme Alışkanlıklarının Sağlık Üzerindeki Etkileri

14

Kamu Politikaları ve Çözüm Önerileri

18

Sonuç

19

Kaynakça

ÖZET

Sosyal medyada yaygınlaşan aşırı yeme ve gece yeme trendleri, bireylerin beslenme alışkanlıklarını ve biyolojik ritimlerini olumsuz etkileyerek halk sağlığını tehdit etmektedir. TikTok, Instagram ve YouTube gibi platformlarda popüler olan mukbang videoları, gece atıştırmalıkları ve büyük porsiyon tüketimi, sağlıksız beslenme davranışlarını normalleştirmekte ve obezite, diyabet, hipertansiyon gibi kronik hastalıkların riskini artırmaktadır. Araştırmalar, özellikle geç saatlerde yüksek enerji yoğunluklu gıda tüketiminin tüm nedenlere bağlı ölüm ve metabolik hastalık riskini anlamlı düzeyde yükselttiğini ortaya koymaktadır. Geç yemek yeme; hormonal dengeleri bozarak açlığı artırmakta, enerji harcamasını azaltmakta, yağ depolanmasını teşvik etmekte ve obezite riskini artırmaktadır. Bu davranışların önemli sonuçlarından biri olan Gece Yeme Sendromu (GYS), uyku kalitesini bozmakta, metabolik sağlığı olumsuz etkilemekte ve obezite ile diyabet yönetimini zorlaştırmaktadır. Halk sağlığının korunması amacıyla, sosyal medyada sağlıksız beslenme içeriklerinin denetlenmesi, sınırsız menü ve büyük porsiyon kültürüne yönelik düzenlemeler ile GYS ve sağlıksız beslenme alışkanlıklarının önlenmesine yönelik politikaların uygulanması önerilmektedir.

Anahtar Kelimeler:

Sosyal medya, aşırı yeme, gece yeme, mukbang, gece yeme sendromu, halk sağlığı

GİRİŞ

Türkiye’de obezite oranları son yıllarda hızlı bir artış göstermektedir. Bu artışın etiolojisinde çeşitli çevresel ve davranışsal faktörler rol oynamaktadır (1). Bu faktörler arasında, bazı sosyal medya platformlarında yer alan içeriklerin sağlıksız beslenme alışkanlıklarını teşvik etmesi de yer almaktadır(2). Özellikle TikTok, Instagram ve YouTube gibi platformlarda, sınırsız yemek tüketiminin, gece yemek yemenin ve yüksek kalorili gıdaların cazip bir şekilde sunulması yaygınlaşmıştır (3).

Mukbang (Korece: *meokneun* “yemek” + *bangsong* “yayın”), ilk kez 2008 yılında Güney Kore’de ortaya çıkmış ve kısa sürede küresel bir fenomene dönüşmüştür (4). Mukbang, bir sunucunun kamera karşısında aşırı miktarda yemek tüketirken izleyicilerle etkileşim kurduğu çevrimiçi yayın türünü ifade eder (5). Bu içerikler, yeme eylemini bir gösteriye, eğlenceye veya “meydan okumaya” (*challenge*) dönüştürerek geniş kitlelere, özellikle de gençlere ulaşmaktadır (6-8).

Bu akımın yaygınlaşması, yalnızca bireylerin yeme davranışlarını olumsuz olarak etkilemekle birlikte toplumun genel sağlık düzeyini tehdit eden önemli bir halk sağlığı sorunu niteliği taşımaktadır.

Sosyal medyadaki aşırı ve gece yeme trendleri, halk sağlığını tehdit etmektedir.



“Sosyal Medyada Aşırı ve Gece Yeme Eğilimlerinin Sağlık Etkileri”, Sağlıkta Davranış Eğilimleri serisinin ilk çalışması olarak hazırlanmış olup, sosyal medyada yaygınlaşan aşırı yemek yeme ve gece yemek yeme akımlarının halk sağlığı üzerindeki etkilerini irdelemekte; bu eğilimleri önlemeye yönelik kamu politikalarını tartışmayı, ayrıca söz konusu trendlerin psikolojik, fizyolojik ve sosyal boyutlarını inceleyerek çözüm önerileri sunmayı amaçlamaktadır.

Sosyal medya akımları, sağlıksız yeme davranışını gösteriye dönüştürerek sağlığı tehdit eden yeni bir risk alanı yaratmaktadır



SOSYAL MEDYA VE SAĞLIKSIZ YEME ALIŞKANLIĞI

Mukbang videoları, özellikle gençler arasında popülerlik kazanmış olmakla birlikte, sağlıksız beslenme davranışlarını teşvik edebilmektedir. Bu videolarda genellikle aşırı porsiyonlarda, yüksek kalorili ve düşük besin değerine sahip yiyeceklerin hızlı bir şekilde tüketilmesi, sağlıksız yeme davranışlarını normalleştirmekte ve modelleme yoluyla özellikle gençlerin beslenme alışkanlıklarını olumsuz yönde etkilemektedir (9).

Düzenli olarak mukbang içeriklerine maruz kalmak, gençlerde aşırı enerji alımına, obezite riskinin artmasına ve yeme bozukluklarının gelişmesine zemin hazırlayabilmektedir.

Yapılan çalışmalar bu videoların özellikle gençler arasında aşırı yeme, yeme bozuklukları ve obezite gibi ciddi sorunlara neden olabileceğine işaret etmektedir (9). Kore’de adölesanlar üzerinde yapılan bir başka çalışmada da çocuklar ve ergenler arasında mukbang izleme ile sağlıklı beslenme alışkanlıkları arasında ters yönlü bir ilişki olduğu belirtilmektedir. Bu çalışmada mukbang izleme zamanı arttıkça katılımcıların kahvaltı ve akşam yemeği sayıları azalmakta, ayrıca öğün atlama ve gece atıştırma sıklıkları artış göstermektedir (10). Benzer şekilde üniversite öğrencileri üzerinde yapılan bir çalışmada daha sıklıkla mukbang videoları izleyen katılımcılar, daha fazla yediklerini ve beslenme alışkanlıklarının daha olumsuz etkilendiğini ifade etmiştir (11). Koreli ergenlerde yapılan başka bir araştırmada ise, mukbang izleme sıklığı ile fast food ve yüksek şekerli içecek tüketimi arasında anlamlı bir ilişki olduğu bildirilmiştir (7).

Mukbang sunucunun büyük miktarda yemek yerken izleyicilerle etkileşime girdiği çevrimiçi yayındır.



01 Sınırsız ve Aşırı Yemek İçeriklerinin Yaygınlaşması

Restoranlar ve yemek sektöründeki bazı işletmeler, sınırsız menüleri ve büyük porsiyonları sosyal medya aracılığıyla agresif bir şekilde pazarlamaktadır.

Sosyal medya fenomenleri ve içerik üreticileri, büyük porsiyonlarla yemek yeme videoları paylaşarak bu davranışı eğlenceli ve cazip hale getirmektedir. Bu tür içerikler, izleyicilere yeme davranışları ve beden imajı konusunda çelişkili mesajlar iletmektedir (12).

Mukbang adı verilen videolarda, kişiler aşırı miktarda yemek tüketirken izleyicilerle etkileşime girerek "sınırsız yemek yeme" kültürünü normalleştirmektedir (8).

02 Gece Yemek Yeme Trendinin Yaygınlaşması

Fastfood ve hızlı tüketim gıdaları, gece saatlerinde kolaylıkla temin edilebilmekte ve sağlıksız beslenme alışkanlıklarını pekiştirmektedir.

Sosyal medyada gece atıştırmalarını konu alan içerikler, özellikle gençler arasında giderek daha popüler hale gelmiştir. Yiyecek ve içecek markalarına ait paylaşımların sosyal medyada sıkça yer aldığı ve geniş kitlelere ulaştığı belirtilmektedir (13)

Gece yemek yeme, biyolojik ritmi bozarak kilo alımını artırmakta ve diyabet, hipertansiyon gibi kronik hastalıkların gelişme riskini yükseltmektedir (14). Gece yemek yeme sıklığının artması, diyabet ve tüm nedenlere bağlı ölüm riskini yükseltmektedir (15). Ayrıca, geç saatte yemek yemek açlığı artırmakta ve enerji harcamasını azaltmaktadır (16).

Dijital platformlarda yayılan sınırsız ve gece yeme içerikleri, obezite ve kronik hastalık riskini artırarak halk sağlığını tehdit etmektedir.



03 Sosyal Medyada Sağlıksız Yeme İçeriklerinin Psikolojik Etkileri

Gençler, sosyal medyada gördükleri aşırı yemek yeme içeriklerinden etkilenererek sağlıksız beslenme alışkanlıkları geliştirebilmektedir. Yeme meydan okumaları gibi içerikler psikolojik olarak bireyleri daha fazla yemeye teşvik edebilir ve yeme bozukluklarına yol açabilir (13).

Mukbang izlemenin, fizyolojik açlıktan bağımsız olarak keyif için yeme isteği (hedonik açlık) artırdığı gösterilmektedir (4).

Mukbang bağımlılığının sorunlu internet kullanımı ile duygusal yeme arasındaki ilişkide aracı bir rol oynayabildiği belirtilmektedir (17).

Mukbang izleme sıklığı ile ruh sağlığı sorunları arasında doğrudan ilişkiler de bulunmaktadır. Mukbang izleyen yetişkinlerde depresyon prevalansının daha yüksek olduğu (6), ergenlerde ise mukbang izlemenin yaygın anksiyete bozukluğu (GAD) ile ilişkili olduğu belirtilmektedir (5).

Mukbang ve benzeri içerikler, gençlerde sağlıksız yeme alışkanlıklarını besleyerek hem psikolojik hem de fizyolojik sağlık sorunlarıyla ilişkilendirilmektedir.



Aşırı ve gece yemek yeme eğilimlerinin yaygınlaşması yalnızca bireysel beslenme alışkanlıklarını etkilemekle kalmamakta, aynı zamanda gıda sektöründe de yeni pazarlama stratejilerine zemin hazırlamaktadır.

Bu eğilimden faydalanan birçok restoran, özellikle büyük şehirlerde, sınırsız yemek ve gece yemek hizmetleri sunarak müşteri çekmeyi hedeflemektedir. Bu restoranlar "sınırsız menü" veya "gece yarısı açık büfe" gibi kampanyalarla, tüketicilere aşırı yemek yeme fırsatı sunmaktadır.

Restoranların ticari çıkarları uğruna sağlıksız beslenme davranışlarını normalleştirilmesi, toplumun genel sağlık düzeyini olumsuz yönde etkilemekte ve halk sağlığı açısından ciddi bir tehdit oluşturmaktadır.



Restoranların ticari çıkarları uğruna sağlıksız beslenmeyi normalleştirilmesi, halk sağlığını ciddi biçimde tehdit etmektedir.

GECE YEME ALIŞKANLIKLARININ SAĞLIK ÜZERİNDEKİ ETKİLERİ

Son yıllarda, gece yeme alışkanlıklarının fiziksel ve psikolojik sağlık üzerindeki etkileri giderek daha fazla araştırılmakta ve önemli sağlık sorunlarıyla ilişkilendirilmektedir. Gece yeme davranışları, yalnızca bireylerin beslenme düzenlerini değil, aynı zamanda metabolik sağlıklarını, uyku kalitelerini ve genel yaşam kalitelerini de doğrudan etkilemektedir. Bu alandaki araştırmalar, GYS gibi yeme bozukluklarının, bireylerin uzun vadeli sağlık durumları üzerinde kalıcı ve ciddi etkiler yaratabileceğini ortaya koymaktadır. Bu bağlamda, literatürde yer alan bazı çalışmaların ışığında, gece yeme alışkanlıklarının sağlık üzerindeki etkileri daha ayrıntılı bir şekilde incelenmiştir.

Gece Yeme Sendromu, beslenme düzenini bozarak metabolik sağlık, uyku kalitesi ve yaşam kalitesi üzerinde olumsuz ve kalıcı etkiler oluşturur.



GECE YEME ALIŞKANLIKLARININ ÖLÜM RİSKİ ÜZERİNDEKİ ETKİSİ

Gece yeme alışkanlıkları, özellikle 23:00–01:00 arasında yemek yeme, tüm nedenlere bağlı ölüm ve diyabet ölümleri riskini artırmaktadır. Örneğin, 00:00–01:00 arasında yemek yiyen bireylerde tüm nedenlere bağlı ölüm riski %38 artmıştır (aHR 1,38, %95 CI 1,02–1,88), diyabet ölümleri riski ise 23:00–00:00 arasında yemek yiyenlerde %131 artmıştır (aHR 2,31, %95 CI 1,21–4,40) (15).

Gece yemek yeme sıklığı arttıkça tüm nedenlere bağlı ölüm ve diyabet ölümleri riski de artmaktadır. Gece bir kez yemek yiyenlerde tüm nedenlere bağlı ölüm riski %10 artarken (aHR 1,10, %95 CI 1,01–1,20), diyabet ölümleri riski %72 artmıştır (aHR 1,72, %95 CI 1,20–2,48). İki veya daha fazla kez gece yemek yiyenlerde ise tüm nedenlere bağlı ölüm riski %38 artmıştır (aHR 1,38, %95 CI 1,09–1,75) (15).

GIDA KALİTESİNİN ETKİSİ

Yüksek enerji yoğunluğuna sahip gıdalarla gece yemek yeme, tüm nedenlere bağlı ölüm riskini %21 artırmıştır (aHR 1,21, %95 CI 1,06–1,38). Diyabete bağlı ölümler açısından bu risk %97'ye yükselmiştir (aHR 1,97, %95 CI 1,13–3,45).

Düşük enerji yoğunluğuna sahip gece yemeklerinin (örn. meyve, sebze) ise ölüm riski üzerinde anlamlı bir etkisi gözlemlenmemiştir (15).

BİYOKİMYASAL İLİŞKİLER

Gece yemek yeme, glikohemoglobin (HbA1c), açlık glikozu ve OGTT (oral glukoz tolerans testi) seviyeleri ile pozitif ilişki göstermiştir. Örneğin, 23:00–00:00 arasında yemek yiyenlerde açlık glikoz seviyeleri anlamlı şekilde yükselmiştir (p < 0,05) (15).



AÇLIK VE İŞTAH DÜZENLEYİCİ HORMONLAR

Geç yemek yemek, açlık hissini artırmaktadır (OR 2,02, %95 CI 1,46–3,35, $p < 0,0001$). Ayrıca leptin seviyelerinde %6,3'lük bir azalma ($p = 0,0171$) ve ghrelin/leptin oranında %11,72'lik bir artış ($p = 0,0063$) gözlemlenmiştir (16). Bu hormonal değişiklikler, vücudun doyumluk sinyallerini zayıflatırken açlık sinyallerini güçlendirir.

ENERJİ HARCAMASI VE VÜCUT SICAKLIĞI

Geç yemek yiyenlerin enerji harcaması %4,94 oranında daha düşüktür ($p = 0,0002$). Bu durum vücudun bazal metabolizma hızının yavaşlamasıyla ilişkilidir. 24 saatlik vücut sıcaklığı ortalama %0,19 düşmüştür ($p = 0,0185$) (16).

YAĞ DEPOLAMA VE MOLEKÜLER YOLLAR

Yağ dokusunda gen ekspresyonu, yağ depolamayı artıracak (adipogenez) ve yağ yakımını azaltacak (lipoliz) şekilde değişmiştir. Özellikle lipid metabolizması ve p38 MAPK sinyal yolları gibi gen yollarında anlamlı değişiklikler tespit edilmiştir. 24 saatlik vücut sıcaklığı ortalama %0,19 düşmüştür ($p = 0,0185$) (16).

Sonuç olarak; geç yemek yeme, obezite riskini artırabilecek şekilde enerji alımı ve harcamasını etkiler, metabolik yolları değiştirir ve yağ depolamayı teşvik eder. Bu bulgular, yemek zamanlamasının enerji dengesi üzerinde önemli bir rol oynadığını ortaya koymaktadır.



Geç yemek yemek, hormonal dengeleri bozarak açlığı artırır, enerji harcamasını düşürür, yağ depolamayı teşvik eder ve obezite riskini yükseltir.

DİJİTAL MEDYA İÇERİKLERİNİN YEME DAVRANIŞLARI VE BEDEN ALGISI ÜZERİNDEKİ ETKİLERİ

Dijital medya içeriklerinin yeme davranışları ve beden algısı üzerindeki etkileri giderek daha fazla araştırılmaktadır. Özellikle mukbang gibi aşırı yeme videolarının izlenmesi, ergenlerde olumsuz yeme alışkanlıkları ve vücut imajı bozuklukları ile ilişkilendirilmiştir (8, 18).

Bu tür içerikleri izleme sıklığının artması, stres düzeyi ve uyku kalitesini etkileyerek gece yeme davranışlarını tetiklemektedir. Aşırı yeme içerikli videoların popülerliği ile obezite riski arasında da anlamlı bir ilişki bulunmuştur (19).

BARIYATRİK CERRAHİ VE GECE YEME SENDROMU

Bariyatrik cerrahi geçiren hastaların %33,8'inin GYS kriterlerini karşıladığı bulunmuştur. GYS, özellikle kadın hastalar ve diyabet gibi kronik hastalığı olan bireylerde daha yaygın görülmektedir (20). Gece yeme davranışları, bu hastalarda obezite ve diyabet yönetimini zorlaştıran önemli bir faktördür.

DİJİTAL MEDYA İÇERİKLERİNİN YEME DAVRANIŞLARI ÜZERİNDEKİ ETKİLERİ

Dijital medya içeriklerinin beslenme alışkanlıkları ve vücut ağırlığı üzerindeki etkilerine ilişkin araştırmalar, mukbang izleme sıklığının ergenlerde obezite ile ilişkisinin cinsiyet ve çeşitli faktörlere göre farklılık gösterebildiğini ortaya koymaktadır. Erkek ergenlerde mukbang izleme sıklığı ile obezite arasında anlamlı bir ilişki bulunurken (aOR: 1,22, %95 CI: 1,12-1,32), sigara ve alkol kullanan, fast food tüketimi yüksek olan gençlerde obezite riskinin daha yüksek olduğu belirlenmiştir. Ayrıca bu gruptaki ergenlerde gece yeme davranışlarının daha yaygın şekilde görüldüğü bildirilmiştir (21).

Mukbang izleme ve Gece Yeme Sendromu, sağlıklı yeme alışkanlıklarını artırarak obezite ve diyabet yönetimini zorlaştırmaktadır.





Mukbang izleme, düşük fiziksel aktivite, stres ve yaşam tarzı faktörleri; obezite ve Gece Yeme Sendromu riskini artırır.

Dijital medya içeriklerinin beslenme alışkanlıkları ve vücut ağırlığı üzerindeki etkilerine ilişkin araştırmalar, mukbang izleme sıklığının ergenlerde obezite ile ilişkisinin cinsiyet ve çeşitli faktörlere göre farklılık gösterebildiğini ortaya koymaktadır. Erkek ergenlerde mukbang izleme sıklığı ile obezite arasında anlamlı bir ilişki bulunurken (aOR: 1,22, %95 CI: 1,12-1,32), sigara ve alkol kullanan, fast food tüketimi yüksek olan gençlerde obezite riskinin daha yüksek olduğu belirlenmiştir. Ayrıca bu gruptaki ergenlerde gece yeme davranışlarının daha yaygın şekilde görüldüğü bildirilmiştir (21).

Yoğun akademik hayatın, tıp ve diş hekimliği öğrencilerinin beslenme alışkanlıkları ve fiziksel aktivite düzeylerini etkileyebildiği bildirilmektedir. Yapılan araştırmalarda, bu öğrencilerin %58,2'sinin sınırsız yeme alışkanlıklarına sahip olduğu, %69,8'inin ise kısıtlayıcı yeme davranışları sergilediği saptanmıştır. Düşük fiziksel aktivite düzeyinin obezite ve metabolik hastalık riskini artıran önemli bir faktör olduğu belirtilirken, gece yeme davranışlarının ise özellikle stresli dönemlerde daha yaygın şekilde görüldüğü ortaya konmuştur (22).

Yetişkinlerde gece yeme davranışlarının sirkadiyen ritimle ilişkisi, önemli sağlık göstergelerinden biri olarak değerlendirilmektedir. Bu ilişkiye yönelik bulgular, çeşitli yaşam tarzı ve metabolik faktörlerle bağlantılar göstermektedir. Katılımcıların %8,1'inde GYS semptomları saptanmış; depresyon skorundaki her bir puan artışının GYS riskini %6 oranında yükselttiği belirlenmiştir. Ayrıca, sabah kronotipine sahip bireylerde GYS skorlarının daha yüksek olduğu, gece yeme davranışlarının ise bu bireylerin uyku kalitesini olumsuz yönde etkilediği bildirilmiştir (23).

Mukbang yayınlarının halk sağlığı üzerindeki etkilerinin, aşırı yeme davranışları ve obezite riski ile ilişkili olabileceği belirtilmektedir. Araştırmalarda, aşırı yeme içerikli videoların popülerliği ile obezite riski arasında anlamlı bir ilişki olduğu saptanmış ($p < 0,001$) ve bu tür yayınları sık izleyen bireylerde gece yeme davranışlarının daha yaygın şekilde görüldüğü bildirilmiştir (19).

Aşırı kilolu bireylerde yeme bozukluklarının metabolik sağlık üzerinde ciddi etkiler yaratabileceği belirtilmektedir. Araştırmalarda, bu bireylerde tıknırcasına yeme, duygusal yeme ve GYS gibi bozuklukların daha yaygın olduğu saptanmıştır. Ayrıca gece yeme davranışlarının, obezite ve diyabet yönetimini zorlaştıran önemli bir faktör olduğu ortaya konmuştur (24).

Obezite tedavisi gören bireylerde GYS, psikolojik ve fiziksel sağlık üzerinde önemli etkiler yaratabileceği belirtilmektedir. Yapılan araştırmalarda, bu gruptaki gazilerin %10'undan fazlasının GYS kriterlerini karşıladığı saptanmıştır. Ayrıca gece yeme davranışlarının, uyku bozuklukları ve duygusal yeme ile ilişkili olduğu ortaya konmuştur (25).

Çocukluk çağı duygusal istismarının, obezite ve yeme bozuklukları ile ilişkili olabileceği belirtilmektedir. Araştırmalarda, çocukluk çağı duygusal istismarı ile yeme bozuklukları ve obezite arasında anlamlı bağlantılar bulunmuştur. Özellikle GYS ve tıknırcasına yeme bozukluğu olan bireylerde çocukluk çağı duygusal istismarının daha yaygın görüldüğü, ayrıca gece yeme davranışlarının bu bireylerde obezite riskini artıran bir faktör olarak rol oynadığı ortaya konmuştur (26). Fastfood ve restoranlarda yemek yeme sıklığının artmasının bireylerin BMI düzeylerini etkileyebileceği belirtilmektedir.

Haftada bir öğün fast food veya restoran yemeği tüketen bireylerde BMI'da 0,8 kg/m² artışla ilişkili bir durum gözlemlenmiş, ayrıca gece yeme davranışlarının bu bireylerde obezite riskini artıran önemli bir faktör olduğu ortaya konmuştur (27).



KAMU POLİTİKALARI VE ÇÖZÜM ÖNERİLERİ

Gece yeme ve aşırı yeme alışkanlıklarıyla mücadele, yalnızca bireysel çabalarla sınırlı kalmamalı; halk sağlığını korumayı ve geliştirmeyi hedefleyen kapsamlı kamu politikaları ile çok paydaşlı çözümler çerçevesinde ele alınmalıdır. Dijital medya ve modern yaşam tarzının bu eğilimleri teşvik etmesi, stratejik müdahalelerin hayata geçirilmesini zorunlu kılmaktadır. Bu doğrultuda, mevcut bilimsel bulgular ışığında davranışsal ve çevresel faktörlere odaklanan çeşitli öneriler sunulmaktadır.



1. SOSYAL MEDYADA HALK SAĞLIĞINA ZARARLI İÇERİKLERİN DENETİMİ

Sağlıksız beslenme alışkanlıklarını teşvik eden, aşırı kısıtlayıcı diyetleri öven veya yeme bozukluklarını normalleştiren içeriklere açık uyarı etiketleri eklenmeli ve bu videolar yaş sınırlamasına tabi tutulmalıdır.

Platform algoritmaları, zararlı beslenme içeriklerini sınırlandıracak ve bunun yerine kanıta dayalı, uzman onaylı beslenme bilgilerini öne çıkaracak şekilde düzenlenmelidir.

İlgili kurumlar, dijital medya okuryazarlığı eğitimleri ile gençleri ve ebeveynleri bilinçlendirmelidir.

2. SINIRSIZ MENÜ VE BÜYÜK PORSİYON KÜLTÜRÜNE KARŞI ÖNLEMLER

Restoran ve kafelerde sınırsız yemek seçeneklerine yönelik düzenlemeler yapılmalı, büyük porsiyonların teşvik edilmesi yerine dengeli ve sağlıklı yemek alternatifleri sunulmalıdır.

Gıda sektörüne yönelik sosyal sorumluluk projeleri teşvik edilmeli, aşırı yemek yeme alışkanlıklarını desteklemeyen restoranlar ödüllendirilmelidir.

Gıda israfının önlenmesi amacıyla açık büfe ve sınırsız menülerde bireylere porsiyon kontrolü bilinci kazandırılmalıdır.

Büyük porsiyonların yanında mutlaka yarım porsiyon seçeneği sunulması zorunlu kılınmalı ve fiyatlandırma bu yönde teşvik edici olmalıdır.

Restoran ve kafelerin menülerinde ürünlerin kalori bilgileri yer almalıdır. Hesap fişlerinde toplam kalori miktarlarına yer verilmelidir.

Sosyal medya, gıda sektörü ve sağlık otoritelerinin iş birliğiyle sağlıksız beslenme eğilimleri azaltılarak toplumda sağlıklı yaşam alışkanlıkları teşvik edilmelidir.





Sınırsız porsiyon ve gece yeme kültürüne karşı düzenlemeler yapılarak, sağlıklı beslenme içerikleri ve farkındalık çalışmalarıyla halk sağlığı korunmalıdır.

3. GECE YEMEK YEME ALIŞKANLIĞINI AZALTMAYA YÖNELİK TEDBİRLER

Gece saatlerinde fastfood ve restoran hizmetlerine yönelik düzenlemeler getirilerek sağlıklı alternatifler teşvik edilmelidir. Gece 22:00-06:00 saatleri arasında faaliyet gösteren işletmelerin menülerinde en az %40 oranında hafif, düşük kalorili ve sindirim dostu seçenekler bulundurması zorunlu kılınabilir.

Halk sağlığı kampanyaları aracılığıyla gece yemek yemenin sağlık üzerindeki zararları hakkında bilgilendirme yapılmalıdır.

Okullarda ve gençler arasında farkındalık çalışmaları düzenlenerek gece yemek yemenin olumsuz etkileri vurgulanmalıdır. Bu konu hakkında "Doğru Beslenme Saatleri" rehberi hazırlanabilir.

Yemek siparişi amacıyla kullanılan uygulamaların gece 22:00-06:00 saatleri arasında faaliyete kapatılması.

4. SAĞLIKLI BESLENME İÇERİKLERİNİN SOSYAL MEDYADA YAYGINLAŞTIRILMASI

Sağlıklı beslenme uzmanları ve diyetisyenler, sosyal medya platformlarında aktif olarak içerik üretmeye teşvik edilmelidir.

Kamu ve sivil toplum kuruluşları tarafından, gençler için sağlıklı ve dengeli beslenme içerikleri üreten programlar ve projeler desteklenmelidir.

Popüler sosyal medya fenomenleriyle iş birliği yapılarak sağlıklı yaşamı teşvik eden içerikler üretilmeli ve daha geniş kitlelere ulaştırılmalıdır.

5. İZLEME VE DENETİM

İçerik üreticilerinin beslenme konusunda yayın yapabilmeleri için temel beslenme eğitimi sertifikası şartı getirilmelidir.

Belediye ve Sağlık Bakanlığı denetmenleri işletmelerin porsiyon ve menü standartlarına uyumunu düzenli kontrol etmelidir.

Açık büfe işletmelerinde gıda israfı oranları izlenmeli ve belirli sınırları aşan işletmelere yaptırım uygulanmalıdır.

"Sağlıklı Beslenme Dostu İşletme" sertifikasyon programı oluşturularak, kriterleri karşılayan restoranlar vergi indrimi ve tanıtım desteği almalıdır.

6. HALK SAĞLIĞI BİLGİLENDİRME KAMPANYALARI

"Gece Yememin Gizli Zararları" temalı kapsamlı medya kampanyaları başlatılarak metabolizma, uyku kalitesi ve kilo alımı üzerindeki etkileri bilimsel verilerle açıklanmalıdır.

Sosyal medya platformlarında uzman doktorlar ve diyetisyenler eşliğinde "Sağlıklı Gece Rutinleri" içerikleri yaygınlaştırılmalıdır.



SONUÇ

Sosyal medyada yayılan aşırı yemek yeme ve gece yemek yeme alışkanlıkları, halk sağlığı açısından önemli bir tehdit oluşturmaktadır. Türkiye’de giderek artış gösteren ve ciddi bir hastalık yüküne yol açan sağlıksız beslenme eğilimlerini azaltmak amacıyla, sosyal medya platformları, gıda sektörü ve sağlık otoriteleri iş birliği içinde düzenlemeler yapmalıdır. Toplumda sağlıklı beslenme alışkanlığının teşvik edilmesi için gerekli politikaların oluşturulması, uygulanması ve denetlenmesi sürecinde kurumlar arası işbirliği büyük önem taşımaktadır. Halk sağlığını korumak ve gelecek nesillerin sağlıklı yaşam alışkanlıkları geliştirmesine katkı sağlamak için kapsamlı, bütüncül ve sürdürülebilir müdahalelerin hayata geçirilmesi gerekmektedir.



KAYNAKÇA

- 1) T.C. Sağlık Bakanlığı. Sağlık istatistikleri yılı 2023. Ankara: T.C. Sağlık Bakanlığı; 2025.
- 2) Zhang J, Wang Y, Li Q, Wu C. The relationship between SNS usage and disordered eating behaviors: a meta-analysis. *Front Psychol*. 2021 Aug 2;12:641919. doi:10.3389/fpsyg.2021.641919.
- 3) Roorda BA, Cassin SE. A review of food-related social media and its relationship to body image and disordered eating. *Nutrients*. 2025;17(2):342. doi:10.3390/nu17020342
- 4) Moustafa AAAE, Elkhayat MR, Madian AAE-A, Othman AA, Khedr MA, Mohamed AH. From viewership to appetite: a study on Mukbang watching prevalence and its influence on hedonic hunger among university nursing students. *BMC Nurs*. 2025 Jun 17;24(1):656. doi:10.1186/s12912-025-03287-3.
- 5) Kim JH, Kim J, Jang SY, Park EC. Association between watching eating broadcasts like mukbang and cookbang and generalized anxiety disorder among Korean adolescents. *BMC Psychiatry*. 2024 Dec;24(1):536. doi:10.1186/s12888-024-05957-z.
- 6) Jung H, Yun A, Kim B, Choi Y. Association between mukbang-watching (eating broadcasts) and depression in Korean adults. *BMC Psychiatry*. 2025 Jul 11;25(1):696. doi:10.1186/s12888-025-07064-z.
- 7) Joo MJ, Kim DB, Ko J, Lim JH, Park EC, Shin J. Association between watching eating shows and unhealthy food consumption in Korean adolescents. *Nutr J*. 2024 Jun 4;23(1):58. doi:10.1186/s12937-024-00961-1.
- 8) Sung J, Hong JY, Kim J, Jung J, Choi S, Kang JY, et al. Mukbang and cookbang watching and dietary behavior in Korean adolescents. *Nutr Res Pract*. 2024 Aug 1;18(4):523-33. doi:10.4162/nrp.2024.18.4.523.
- 9) Sanskriti S, Guglani I, Joshi S, Anjankar A, Joshi SH. The spectrum of motivations behind watching mukbang videos and its health effects on its viewers: a review. *Cureus*. 2023;15(8):e44392. doi:10.7759/cureus.44392.

- 10) Jang E, Ko E, Sim J, Jeong M, Park S. Mukbang media: correlations with the dietary behavior of children and adolescents in Korea. *Nutr Res Pract*. 2024;18(5):674-86. doi:10.4162/nrp.2024.18.5.674
- 11) Yun S, Kang H, Lee H. Mukbang-and Cookbang-watching status and dietary life of university students who are not food and nutrition majors. *Nutr Res Pract*. 2020;14(3):276-85. doi:10.4162/nrp.2020.14.3.276
- 12) Wu Y, Kemps E, Prichard I. "Mind your figure! Watch, but don't eat": A content analysis of eating and appearance-related messages in eating videos on social media. *Appetite*. 2023 Nov 1;190:107171. doi:10.1016/j.bodyim.2025.101883
- 13) Kent MP, Pritchard M, Mulligan C, Remedios L. Normalizing junk food: the frequency and reach of posts related to food and beverage brands on social media. *PLOS Digit Health*. 2024 Oct 1;3(10):e0000630. doi:10.1371/journal.pdig.0000630
- 14) Yoshida J, Eguchi E, Nagaoka K, Ito T, Ogino K. Association of night eating habits with metabolic syndrome and its components: a longitudinal study. *BMC Public Health*. 2018 Dec 11;18(1):1366. doi:10.1186/s12889-018-6262-3
- 15) Wang P, Tan Q, Zhao Y, Zhao J, Zhang Y, Shi D. Night eating in timing, frequency, and food quality and risks of all-cause, cancer, and diabetes mortality: findings from national health and nutrition examination survey. *Nutr Diabetes*. 2024 Dec 1;14(1):5. doi:10.1038/s41387-024-00266-6
- 16) Vujović N, Piron MJ, Qian J, Chellappa SL, Nedeltcheva A, Barr D, et al. Late-isocaloric eating increases hunger, decreases energy expenditure, and modifies metabolic pathways in adults with overweight and obesity. *Cell Metab*. 2022 Oct 4;34(10):1486-1498.e7. doi:10.1016/j.cmet.2022.09.007
- 17) Elkin N, Kütük H, Gürol DM, Bilgen YD. The relationship between emotional eating disorders and problematic internet use in university students: the mediating role of mukbang behavior. *BMC Psychol*. 2025;13(1):163. doi:10.1590/1806-9282.20240343
- 18) Jeong H, Lee E, Han G. Association between mukbang and cookbang viewing and body image perception and BMI in adolescents. *J Health Popul Nutr*. 2024 May 9;43(1):61. doi:10.1186/s41043-024-00552-0.

-
- 19) Kang EK, Lee J, Kim KH, Yun YH. The popularity of eating broadcast: content analysis of “mukbang” YouTube videos, media coverage, and the health impact of “mukbang” on public. *Health Informatics J.* 2020 Sep 1;26(3):2237–48. doi:10.1177/1460458220901360
- 20) Almuammar S, Aljaaly E, Alqarni L, Alazwari H, Alsubhi R, Alatawi N. Evaluating Night-Eating Syndrome in bariatric surgery patients: A cross-sectional study. *BMC Res Notes.* 2024 Dec 1;17(1). doi:10.1186/s13104-024-06774-z
- 21) Park SY, Eom J, Choi S, Kim J, Park EC. Association between watching eating broadcast “Mukbang and Cookbang” and body mass index status in South Korean adolescents stratified by gender. *Nutr J.* 2024 Dec 1;23(1). doi:10.1186/s12937-024-00946-0
- 22) Zuhair HMU, Fatima K, Hussain U, Ayub A. Assessment of eating habits, lifestyle and physical activity among medical and dental students of Faisalabad Medical University. *Pak J Med Sci.* 2024 Jan 1;40(3-Part-II):473–6. doi:10.12669/pjms.40.3.7323
- 23) Blouchou A, Chamou V, Eleftheriades C, Poulimeneas D, Kontouli KM, Gkiouras K, et al. Beat the Clock: Assessment of Night Eating Syndrome and Circadian Rhythm in a Sample of Greek Adults. *Nutrients.* 2024 Jan 1;16(2). doi:10.3390/nu16020187
- 24) Nightingale BA, Cassin SE. Disordered eating among individuals with excess weight: a review of recent research. *Curr Obes Rep.* 2019 Jun 1;8(2):112–27. doi:10.1007/s13679-019-00333-5
- 25) Dorflinger LM, Ruser CB, Masheb RM. Night eating among veterans with obesity. *Appetite.* 2017 Oct 1;117:330–4. doi:10.1016/j.appet.2017.07.011
- 26) Hymowitz G, Salwen J, Salis KL. A mediational model of obesity-related disordered eating: the roles of childhood emotional abuse and self-perception. *Eat Behav.* 2017 Aug 1;26:27–32. doi:10.1016/j.eatbeh.2016.12.010
- 27) Bhutani S, Schoeller DA, Walsh MC, McWilliams C. Frequency of eating out at both fast-food and sit-down restaurants was associated with high body mass index in non-large metropolitan communities in Midwest. *Am J Health Promot.* 2018 Jan 1;32(1):75–83. doi:10.1177/0890117116660772
-

SOSYAL MEDYADA AŞIRI VE GEÇE YEMEK YEME EĞİLİMLERİNİN SAĞLIK ETKİLERİ

SAĞLIKTA DAVRANIŞ EĞİLİMLERİ 1

EYLÜL
2025



 tuseb.gov.tr

 tuhke@tuseb.gov.tr

 +90 (312) 920 15 15