



2018, 2(2), 47-60

Doğu Anadolu Bölgesinde Yaşayan Adölesan ve Yetişkinlerin Beslenme Alışkanlıkları ile Yeme Tutum ve Davranışlarının Belirlenmesi

An Investigation of Dietary Habits, Eating Attitudes and Behaviours in Adolescents and Adults from Eastern Anatolia Region in Turkey

Betül SARIDAĞ DEVRAN^{1*}, Gül KIZILTAN²

¹*Diyetisyen*

²*Başkent Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Fakültesi, Beslenme ve Diyetetik Bölümü, Ankara, Türkiye*

Özet

Amaç: Bu çalışma ile Bingöl Üniversitesi'nde birinci sınıfta okuyan öğrencilerden Doğu Anadolu Bölgesi'nde yaşayanların beslenme alışkanlıklarının yeme davranışı skoru (Eating Attitudes Test (EAT)-26) hesaplanarak değerlendirilip yeme davranışı bozukluğu olup olmadığının saptanması amaçlanmıştır.

Gereç ve Yöntem: Kesitsel ve tanımlayıcı bir çalışmadır. Araştırma evrenini; Bingöl Üniversitesi'ne bağlı fakülteler, yüksekokul ve meslek yüksekokulları oluşturmuştur. Tüm bu birimlerden gönüllü olarak 506 öğrenci gelişigüzel örneklem yöntemi ile seçilmiştir. Anket formları öğrencilere görüşme esnasında dağıtılmış, aynı anda doldurmaları istenmiş ve sonrasında boy uzunluğu, vücut ağırlıkları, bel ve boyun çevresi ölçülmüş ve beden kütle indeksi (BKİ) değerleri hesaplanmıştır.

Bulgular: Çalışmaya katılan 506 öğrencinin %36.4'ü erkek ve %63.6'sı ise kadındır. Yaş ortalaması 20.3±2.77 yıldır. Erkek öğrencilerin %51.1'i üç ana öğün ve %47.3'ü bir ara öğün tüketmekte ve kadınların %54.7'si iki ana öğün ve %41.3'ü bir ara öğün tüketmektedir. Normal ağırlıklı erkek öğrencilerin %50.4'ü kendisini zayıf veya çok zayıf olarak görürken, hafif şişman erkeklerin %60'ı kendisini normal ağırlıkta görmektedir. Kadınlarda ise normal ağırlıkta olanların %59.8'i kendisini zayıf veya çok zayıf görmektedir. Normal ağırlıktaki kadınların %35.5'inin ve hafif şişman kadınların %46.9'unun kendisini olduğu BKİ aralığında algılamaktadır. Erkeklerde bu sıklıklar sırasıyla %42.2 ve %37.1'dir. Erkeklerin %14.1'inde ve kadınların %24.5'inde yeme davranışı bozukluğu bulunmuştur. Genel olarak öğrencilerin %20.8'inde yeme davranışı bozukluğu bulunmaktadır.

*Yazışma Adresi: Betül Sarıdağ Devran, Genç caddesi, Sancak İş Merkezi Kat:1 No:1 Merkez/BİNGÖL, Türkiye.

E-posta adresi: betulsaridag@hotmail.com

Gönderim Tarihi: 24 Kasım 2018. Kabul Tarihi: 26 Aralık 2018.

Sonuç: Araştırmamızda öğrencilerin genel olarak yanlış beslenme alışkanlıklarına sahip olduğu saptanmıştır. Bu nedenle öğrencilerin beslenme konusunda bilinçlendirilmesine ihtiyaç olduğundan eğitim programları düzenleyerek yeterli ve dengeli beslenme konusunda bilgilendirilmeleri sağlanmalıdır. Buna yönelik plan ve politikalar düzenlenerek öğrencilere sağlıklı beslenme konusunda doğru bilgi sağlanmalı ve farkındalık oluşturulmaya çalışılmalıdır.

Anahtar kelimeler: Üniversite öğrencileri, EAT-26 yeme davranış testi, beslenme davranış bozukluğu

Abstract:

Aim: This study was conducted to determine whether the first-year students from Eastern Anatolia region at Bingol University suffered from eating disorders on the basis of their eating behaviour scores of dietary habits from Eating Attitudes Test (EAT)-26.

Material and Methods: It is a cross-sectional, descriptive research. The research population consists of faculties, schools and vocational schools at Bingol University. 506 students from all these departments, who volunteered to participate in the study, were chosen through random sampling method. Questionnaire forms were given to the students during the interviews and students were asked to complete them at the same time. Then some measurements related to height, weight, waist circumference, neck circumference, body mass index were conducted and written on questionnaire forms.

Results: 36.4 % of 506 study participants are male and 63.6 % are female. The average age of participants (\pm standard deviation) is 20.3 ± 2.77 . While 50.4% of males who have a normal weight consider themselves as thin or very thin, 60% of males who are slightly fat consider themselves as at a normal weight. Moreover, 59.8% of females who have a normal weight regard themselves as thin or very thin. 35.5% of females who are at a normal weight and 46.9% of slightly fat females perceive themselves at their own BMI range. These rates for males are 42.2% and 37.1% respectively. It was found that 14.1% of males and 24.5% of females suffered from eating behaviour disorder. In general 20.8 % of students were found to have a eating behaviour disorder.

Conclusion: This study demonstrated that the students consumed insufficient amounts of some essential nutrients and had unhealthy dietary habits. That is why some educational programs should be developed to help students to gain an awareness of adequate and balanced nutrition. In order to achieve

this some plans and political decisions should be made to provide the students with the true information about healthy nutrition.

Key words: University students, EAT-26 eating behaviour test, eating behaviour disorders.

© 2018 Başkent Üniversitesi Sağlık Bilimleri Fakültesi Dergisi. Tüm Hakları Saklıdır.

1. Giriş

Beslenme, büyüme, yaşamın sürdürülmesi ve sağlığın korunması için besinlerin kullanılmasıdır. Beslenme, insan gereksinimlerinin başında gelir. Bireyin, ailenin ve toplumun birinci amacı, sağlıklı ve üretken olmaktır. Sağlıklı ve üretken olmanın simgesi, beden, akıl, ruhen ve sosyal yönden iyi gelişmiş bir vücut yapısı ve bu yapının bozulmadan uzun süre işlemesidir. İnsan sağlığı; beslenme, kalıtım, iklim, çevre koşulları gibi birçok etmenin etkisi altındadır. Bu etmenlerin başında beslenme gelir (Baysal, 2011). Özellikle gençlik döneminde beslenmenin yeterli ve vücut gereksinimine uygun olması gereklidir. Yükseköğrenim gençliğinin doğru beslenme alışkanlıklarına sahip olması; hem kendi sağlıkları hem de bu grubun örnek model olma rolü nedeniyle toplumsal önem taşımaktadır. Bu dönemde gençlerin ailelerinden bağımsız olarak yemek yeme alışkanlıkları gelişmektedir (Baysal, 2011). Özellikle yurtda kalan öğrenciler için beslenme başlı başına bir sorundur. Gençlerin beslenmesini etkileyen önemli bir etmen de beslenme bilgisinin yetersizliğidir. Beslenme bilgisinin yetersizliği ve ağır ekonomik şartlar gençlerin yeterince beslenememesine neden olabilmektedir (Vançelik ve ark., 2007).

Günümüzde şehirleşme, ekonomik gelişme ve küreselleşme yaşam biçimi ve beslenme alışkanlıklarını değiştirmiştir. Bu durum hem gelişmiş hem de gelişmekte olan ülkelerde şişmanlık (obezite) gibi önemli sağlık ve beslenme sorunlarının ortaya çıkmasına neden olmuştur. Beslenmede geçiş; enerji yoğunluğu fazla besinlerin tüketimi, düşük fiziksel aktivite ve sedanter yaşam ile ilintilidir (Pekçan, 2008).

Özellikle gençlik döneminde beslenmenin yeterli ve vücut gereksinimine uygun olması gereklidir. Yükseköğrenim gençliğinin doğru beslenme alışkanlıklarına sahip olması; hem kendi sağlıkları hem de bu grubun örnek model olma rolü nedeniyle toplumsal önem taşımaktadır. Bu dönemde gençlerin ailelerinden bağımsız olarak yemek yeme alışkanlıkları gelişmektedir (Baysal, 2011). Özellikle yurtda kalan öğrenciler için beslenme başlı başına bir sorundur. Gençlerin beslenmesini etkileyen önemli bir etmen de beslenme

bilgisinin yetersizliğidir. Beslenme bilgisinin yetersizliği ve ağır ekonomik şartlar gençlerin yeterince beslenememesine neden olabilmektedir (Vançelik ve ark., 2007).

Yasam biçimini ve sağlıklı olmayı belirleyen birçok değişkene ilişkin temeller gençlik döneminde atılmaktadır. Adölesanın yaşam kalitesini, sağlıklı yaşam biçimi davranışlarını belirleyen bu değişkenlerden biri de gencin yeme tutumu ve davranışlarıdır. Yeme bozuklukları yaygın olarak her yasta görülmesine karşın ergenler önemli bir risk grubunu oluşturmaktadır. Bu dönemde karşılaşılan bazı risk faktörleri, yaşanan yaşamsal ve durumsal değişkenler, ergen beslenmesini olumsuz bir şekilde etkileyebilmekte ve erişkinliğe adım attığı bu dönemde yanlış yeme tutumu davranışlarının oluşmasına neden olabilmektedir. Lise ve üniversitelerde ciddi bir sağlık sorunu olarak görülen anormal yeme tutum ve davranışları, devam ettiği sürece yeme bozukluklarının oluşumuna sebep olduğu görülmektedir (Kadioğlu, 2009).

Yeme bozuklukları; ağırlık ve besin tüketimi meşguliyetine eşlik eden aşırı duygular, tutumlar ve davranışlar ile karakterize karmaşık rahatsızlıkları ifade etmektedir. Yeme bozukluğu olan ciddi duygusal ve fiziksel problemler, kadınlar ağırlıkta olmak üzere her iki cinste de görülmektedir (Baş, 2008). Yeme bozuklukları, olağan dışı yeme davranışları, şekil ya da ağırlık kontrolünde uyumsuz gayretler ve algılanan beden algısı ya da ölçüsüyle ilgili psikiyatrik rahatsızlıklardır. Aneroksiyanervosa, bulimianervosa ve tikanırcasına yeme bozukluğu ortaya konulan üç yeme bozukluğudur. Başka türlü adlandırılmamış yeme bozukluğu ise, herhangi özgül bir yeme bozukluğu için tanı kriterlerini karşılamayan hastaları kapsayan ek bir kategori olmuştur (Stice, 2012).

Hızla değişen ve gelişen dünyada sağlığın korunması için bireylerin beslenme konularında bilinçlendirilmesi ve bunu yaşam biçimine dönüştürülebilmesi için eğitim verilmesi gereklidir. Beslenme alışkanlıklarını ve yeme davranışlarını etkileyen birçok unsur bulunmaktadır. Kültürel etmenler bu unsurlardan biridir. Bu bilgiler ışığında çalışmamız, ülkemizin Doğu Anadolu bölgesinde yaşayan adolesan ve yetişkin bireylerin beslenme alışkanlıkları ile yeme tutum ve davranışları belirlemek amacıyla yürütülmüştür.

GEREÇ ve YÖNTEM

Bu araştırma, Ocak 2014 - Mart 2014 tarihleri arasında, Doğu Anadolu Bölgesi'nin herhangi bir ilinde yaşamış ve daha sonraki eğitimine Bingöl Üniversitesi'nde devam eden öğrenciler üzerinde yürütülmüştür. Araştırma evrenini; Bingöl Üniversitesi'ne bağlı fakülteler, yüksekokul ve meslek yüksekokulları oluşturmuştur. Bingöl Üniversitesi'ne bağlı 6 fakülte, 1 sağlık yüksekokulu, 4 meslek yüksekokulu

bulunmaktadır. Tüm bu birimlerde 1.sınıfta okuyan adölesan ve yetişkin öğrenci sayısı 3456 olup, 1910 öğrenci Doğu Anadolu Bölgesi'nde yaşamaktadır. Çalışmaya 1910 öğrenciden gönüllü olarak çalışmaya katılmayı kabul eden 506 öğrenci dahil edilmiştir. Araştırma kapsamına alınan öğrencilere araştırma kapsamı ve amaçları ayrıntılı olarak anlatılmış ve gönüllü olarak onam formu doldurulmuştur.

Araştırma, Bingöl Üniversitesi Rektörlüğü'nden gerekli izinlerin alınması ve Başkent Üniversitesi Klinik Araştırmalar Etik Kurulu'ndan (Ek-1) alınan onay ile başlamıştır. Anket formları öğrencilere görüşme esnasında dağıtılmış, aynı anda doldurmaları istenmiş ve sonrasında boy uzunluğu, vücut ağırlığı, bel, boyun çevreleri ölçülmüş ve BKİ değerleri hesaplanmıştır.

Araştırmaya gönüllü olarak katılan bireylere anket formunda kişiye ait demografik bilgiler, besin seçiminde dikkat ettikleri kriterler ve beslenme alışkanlıkları, fiziksel aktivite yapma durumları, yeme tutum ve davranışlarını (EAT-26 ölçeği) belirlemeye yönelik sorular sorulmuştur.

Yeme davranışları testi (EAT-26)

Yeme tutum testi olan EAT-26, bireylerin kendi kendine doldurabildiği bir ölçek olarak kullanılmaktadır. Garner ve Garfinkel (Garner&Garfinkel, 1979) tarafından, anoreksiya nervosanın semptomlarını ölçmek için geliştirilmiştir. EAT-26, orjinal yeme tutum testi olan EAT-40'dan temel alınmıştır. EAT-26 testinde sonuçlar, 26 maddenin puanlarının toplamının değerlendirilmesi ile belirlenir. Test sonucunda 0 ile 53 arasında değerler alınabilir, 20 puan EAT-26 için kesim noktası olarak kullanılmaktadır. Yirmi ve üzeri puan alan bireyler "anormal yeme davranışı" olan bireyler olarak adlandırılırken, 20'nin altında puan alanlar ise "normal yeme davranışı" olan bireyler olarak değerlendirilmektedir (Garner ve ark., 1982).

Testin geçerlilik ve güvenilirlik çalışması Türkiye'de yapılmadığı için, bu çalışmaya özgü 50 üniversite öğrencisi üzerinde pilot bir uygulama yapılmıştır. İç tutarlılık katsayısı (cronbach's alfa) EAT-26 için 0.70, sınıf içi korelasyon katsayısı ise 0.95 olarak bulunmuştur.

İstatistiksel Analizler

Verilerin istatistiksel değerlendirilmesinde, Windows ortamında SPSS 15.0 istatistik paket programı kullanılmıştır. Bireylerden elde edilen verilerin ortalama (\bar{X}) standart sapma (SS) ve alt- üst değerleri saptanmıştır. Uygulanan soru kağıdı formundaki kategorik veriler sayı (n) ve yüzde (%) olarak değerlendirilmiştir.

Hipotezlerde belirtilen farklı gruplardaki bireylerin gözlenen frekansların dağılımları arasındaki fark ki kare (χ^2) testi ile saptanmıştır. Normal dağılım gösteren verilerin ortalamaları arasındaki farkın anlamlılıkları iki grup için bağımsız gruplarda t testi ile, ikiden çok grup için tek yönlü varyans analizi ile incelenmiştir. Normal dağılım göstermeyen veriler için ise, nonparametrik hipotez testleri uygulanmıştır. Yanılma payı $\alpha=0.05$ 'tir ve %95 güvenlilikle çalışılmıştır.

BULGULAR

Bireylerin Genel Özellikleri

Öğrencilerin yaş, cinsiyet ve yaşadığı şehire göre dağılımına bakıldığında, öğrencilerin %36.4'ü erkek ve %63.6'sı ise kadındır. Yaş ortalaması 20.3 ± 2.77 yıldır. Yaşadıkları şehirlere bakıldığında; öğrencilerin çoğunluğu (%37.9) Bingöl'de, %10.7'si Elazığ'da yaşadıklarını belirtmişlerdir.

Öğrencilerin yaş ve antropometrik ölçümlerinin ortalama, standart sapma, alt-üst değerleri Tablo 1'de verilmiştir. Buna göre erkek öğrencilerin ortalama boy uzunluğu 172.3 ± 6.28 cm ve kadınların boy uzunluğu ortalaması ise 158.6 ± 5.16 cm'dir. Vücut ağırlığı ortalamaları ise erkeklerde 67.5 ± 9.72 kg ve kadınlarda 56.1 ± 8.40 kg'dır. Öğrencilerin bel çevre ölçümleri değerlendirildiğinde erkeklerde bel çevresi ortalaması 81.9 ± 7.50 cm ve kadınlarda 72.4 ± 6.43 cm olarak belirlenmiştir; erkeklerde boyun çevresi ortalaması 37.1 ± 2.19 cm ve kadınlarda ise 33.1 ± 2.37 cm olarak bulunmuştur. Erkeklerin ve kadınların BKİ ortalaması ise sırasıyla 22.7 ± 2.96 kg/m² ve 22.3 ± 3.28 kg/m² olduğu saptanmıştır.

Tablo 1: Öğrencilerin yaş ile antropometrik ölçümlerinin ortalama \bar{X} , standart sapma (SS) ve alt-üst değerleri

Yaş ve Antropometrik ölçümler	Erkek (n:184)				Kadın (n:322)			
	\bar{X}	SS	Alt	Üst	\bar{X}	SS	Alt	Üst
Yaş (yıl)	20.3	2.45	17.0	34.0	20.3	2.95	17.0	35.0
Boy uzunluğu (cm)	172.3	6.28	156.0	188.0	158.6	5.16	144.5	175.0
Vücut ağırlığı (kg)	67.5	9.72	46.1	108.0	56.1	8.40	41.0	98.0
Bel çevresi (cm)	81.9	7.50	60.0	105.0	72.4	6.43	60.0	98.0
Boyun çevresi (cm)	37.1	2.19	30.0	44.0	33.1	2.37	28.0	41.0
BKİ (kg/m ²)	22.7	2.96	16.7	35.7	22.3	3.28	16.4	35.7

Öğrencilerin BKİ sınıflamasına göre dağılımlarına bakıldığında, erkek öğrencilerin %5.4'ünün ve kadın öğrencilerin %9.3'ünün zayıf olduğu bulunmuştur. Tüm öğrencilerin ise %2.6'sının obez, %7.9'unun zayıf olduğu saptanmıştır.

Erkek öğrencilerin %92.9'unun 94 cm'nin ve kadın öğrencilerin %87.0'sinin 80 cm'nin altında bel çevresi ölçümüne sahip olduğu belirlenmiştir. Öğrencilerin boyun çevresi ölçümlerine bakıldığında da (erkek: %63.0; kadın: %53.7) normal persentil aralığı olan 25.-75. persentiller arasında olduğu bulunmuştur.

Öğrencilerin son yedi gün içerisinde fiziksel aktivite yapma durumlarına bakıldığında, erkek öğrencilerin %69.0'u en az 30 dk egzersiz yaptığını belirtirken, kadınların ise %68.9'u egzersiz yapmadığını belirtmiştir. En az 30 dk yürüyüş yapma sıklığı ise erkeklerde %86.4 ve kadınlarda %82.0 olarak bulunmuştur.

Bireylerin Beslenme Alışkanlıkları

Erkek öğrencilerin çoğunlukla üç ana (%51.1) öğün ve bir ara öğün (%47.3); kadınların ise çoğunlukla iki ana öğün (%54.7) ve bir ara öğün (%41.3) tükettiği bulunmuştur. Tek ana öğün tüketen öğrencilerin sıklığı %10.3 ve üç ana öğün tüketen öğrencilerin sıklığı ise %39.3 olarak bulunmuştur. Öğrencilerin ortalama ana öğün sayısı 2.3 ± 0.65 'dir. Öğrencilerin öğün atlama durumlarına bakıldığında, erkek öğrencilerin %78.8'inin ve kadınların %87.6'sinin öğün atladıkları ve en çok atlanan öğünün öğle öğünü olduğu saptanmıştır.

Öğrencilerin vücut ağırlığı algısına göre BKİ gruplarına dağılımına bakıldığında, normal ağırlıklı erkek öğrencilerin %50.4'ü kendisini zayıf veya çok zayıf olarak görürken, hafif şişman erkeklerin %60.0'ı kendisini normal ağırlıkta görmektedir. Kadınlarda ise normal ağırlıkta olanların %59.8'i kendisini zayıf veya çok zayıf görmektedir. Normal ağırlıktaki kadınların %35.5'inin ve hafif şişman kadınların %46.9'unun kendisini olduğu BKİ aralığında algıladığı belirlenmiştir. Erkeklerde bu sıklık sırasıyla %42.2 ve %37.1 olarak bulunmuştur.

Öğrencilerin yeme davranışı skorlarının ortalama ve standart sapma değerleri ile yeme davranışı olup olmama durumuna göre dağılımları Tablo 2'de gösterilmiştir. Genel olarak öğrencilerin %20.8'inde yeme davranışı bozukluğu olduğu saptanmıştır. Erkek öğrencilerin %14.1'inde ve kadın öğrencilerin %24.5'inde yeme davranışı bozukluğu olduğu görülmüştür. Cinsiyete göre yeme davranışı bozukluğuna bakıldığında erkek ve kadın öğrencilerin oranları arasındaki fark istatistiksel olarak anlamlı bulunmuştur ($p < 0.05$).

Tablo 2. Öğrencilerin yeme davranışı (EAT-26) puanınının ortalama \bar{X} ve standart sapma değerlerine ve skor gruplarına göre dağılımı

Yeme Davranışı	Erkek (n:184)		Kadın (n:322)		Toplam (n:506)	
	Sayı	%	Sayı	%	Sayı	%
Yok	158	85.9 ^a	243	75.5 ^b	401	79.2
Var	26	14.1 ^a	79	24.5 ^b	105	20.8
Puanı ($\bar{X} \pm ss$)	12.8 \pm 7.4		16.6 \pm 8.2		15.2 \pm 8.1	

* Ki-kare testi ile analiz edilmiştir. a, b değerleri oranların farklılığını göstermektedir. **p<0.05

Tablo 3'te öğrencilerde yeme davranış bozukluğunun BKİ gruplarına göre dağılımı gösterilmiştir. Toplam öğrencilerde yeme davranış bozukluğu ile BKİ grupları arasında istatistiksel açıdan önemli bir ilişkinin olduğu belirlenmiştir (p<0.05).

Tablo 3: Öğrencilerde yeme davranış bozukluğunun BKİ gruplarına göre dağılımı

Cinsiyete göre BKİ Grupları	EAT-26 skoruna göre				X ²	p
	Yeme Davranış Bozukluğu var		Yeme Davranış Bozukluğu yok			
	S	%	S	%		
Erkek(n:184)						
<18.5	9	5.7	1	3.8		
18.5-24.9	118	74.7	17	65.5	1.787	0.618
25.0-29.9	28	17.7	7	26.9		
≥30	3	1.9	1	3.8		
Toplam	158	100.0	26	100.0		
Kadın (n:322)						
<18.5	23	9.5	7	8.9		
18.5-24.9	184	75.7	50	63.3	7.157	0.067
25.0-29.9	31	12.7	18	22.7		
≥30	5	2.1	4	5.1		

Toplam	243	100.0	79	100.0		
Toplam (n:506)						
<18.5	32	8.0	8	7.6		
18.5-24.9	302	75.3	67	63.8	8.150	0.043*
25.0-29.9	59	14.7	25	23.8		
≥30	8	2.0	5	4.8		
Toplam	401	100.0	105	100.0		

*p<0.05

TARTIŞMA

Üniversite eğitiminin ilk yılları adölesan dönemi ile çakışmaktadır. Adölesan dönemde beslenme, bireyin sağlıklı olarak yaşamını devam ettirebilmesi, okul başarısı ve ileriki yaşlarda oluşabilecek obezite, kalp damar hastalığı, diyabet, kanser gibi kronik hastalıkların önlenmesi açısından büyük önem taşır (Güleç ve ark., 2008). Üniversite öğrencilerine yaşamsal ve durumsal stresler, beslenme ve barınma olanaklarının elverişli olmaması nedeni ile hastalıklardan korunmaları ve tam iyilik halini sürdürebilmeleri için destek olunmalıdır. Bu nedenle beslenmenin yeterli ve vücut gereksinimlerine uygun olması önemlidir (Kadioğlu, 2009).

Vücuttaki yağ miktarını saptama yöntemleri çeşitlidir. Dünya Sağlık Örgütü tarafından şişmanlığın belirlenmesi için tavsiye edilen yöntem BKİ ve bel çevresi değerlerinin saptanmasıdır. BKİ yetişkinlerde 25.0-29.9 kg/m² olması hafif şişmanlık ve ≥30 kg/m² olması şişmanlık olarak tanımlanmaktadır (WHO, 2004). Amerikan Kolej Sağlık Birliği'nin yapmış olduğu bir çalışmada; erkek öğrencilerin BKİ ortalaması 24.7 kg/m² ve kadınların ise 23.5 kg/m² olarak hesaplanmıştır (American College Health Association). Orak ve arkadaşlarının (Orak ve ark., 2006) yaptıkları bir çalışmada ise, erkek öğrencilerin %2.74'ü zayıf, %0.82'si obez ve kadınların %17.19'u zayıf, %0.94'ü obez olduğu saptanmıştır. Bu çalışmada da, BKİ sınıflandırılmasına göre, erkek ve kadın öğrencilerin ortalama BKİ değerleri birbirine yakın ve normal BKİ aralığında olduğu, tüm öğrencilerin %7.9'unun zayıf ve %2.2'sinin ise şişman olduğu belirlenmiştir. Çalışmalar arasında farklılıklar olmasına rağmen, üniversite öğrencilerinin çoğunluğunun normal BKİ değerlerine sahip oldukları görülmektedir.

Bel çevresinin erkeklerde 94 cm, kadınlarda 80 cm üstünde olması bir ya da daha fazla kardiyovasküler risk faktörüyle ilintilidir (Baysal, 2011). Araştırmamızda, erkek ve kadın öğrencilerin bel çevresi ölçümleri değerlendirildiğinde öğrencilerin çoğunluğunun kardiyovasküler hastalık riski taşımadığı görülmektedir.

Üst bedende yağ birikimi kardiyometabolik bozukluklar için güvenilir bir gösterge olarak değerlendirildiği için bedenin üst bölümünde yağ birikimini tanımlayan ölçütler faydalı klinik ipuçları sağlamaktadır. Bel çevresi ve üst orta kol çevresi gibi beden ya da beden bölümlerinin çevresini obezitenin belirlenmesinde kullanan güvenilir metotlardandır. Bu metotlar arasında boyun çevresi en pratik, gözlemciler arası varyasyonu en düşük olan solunum ve sindirim gibi fizyolojik değişimlerden en az etkilenen metottur. Ayrıca beden kütle indeksi ile pozitif korelasyon gösterdiği ve obeziteyi tanımlamada güvenilir bir parametre olduğu gösterilmiştir (Mazıcıoğlu, 2012). 2004 yılında boyun çevresi ile BKİ kesim noktalarının incelendiği bir çalışmada, kızlarda ≥ 25 ve ≥ 30 kg/m² düzeylerine uyan en iyi kesim noktalarının 32 ve 35 cm olduğu gösterilmiştir (Sertkaya ve ark., 2004). Çalışmamızda normal BKİ aralığında olan kadın öğrencilerin %72.7'sinin boyun çevresi ortalaması 33.1 \pm 2.37 cm olarak bulunmuştur. Elde edilen sonuç, bir önceki çalışmayla benzerlik göstermektedir. Onat ve arkadaşlarının (Onat ve ark., 2009) Türk yetişkinler için verdiği persentil değerlerine göre boyun çevresinin erkeklerin %63'ünde, kızların ise %53.7'sinde normal persentil değerleri olan 25.-75. persentil değerleri arasında olduğu bulunmuştur. Öğrencilerin çoğunluğunun normal BKİ aralığında olması ve BKİ ile boyun çevresinin pozitif korelasyon göstermesinden dolayı öğrencilerin obezite risklerinin düşük olduğu söylenebilir.

Süleyman Demirel Üniversitesi'nde 712 öğrenci üzerinde yürütülmüş bir çalışmada; öğrencilerin %47.46'sının iki öğün, %40.85'ininise üç ana öğün tükettiği saptanmıştır (Orak ve ark., 2006). Benzer çalışmalarda da öğrencilerin çoğunlukla üç ana öğün beslendikleri belirtilmiştir (Erten, 2006, Memiş, 2004, Saygın ve ark., 2011). Araştırmamıza göre erkek öğrencilerin çoğunlukla üç ana öğün ve bir ara öğün tükettiği; kadınların ise çoğunlukla iki ana öğün ve bir ara öğün tükettiği bulunmuştur. Öğrencilerin %50.4'ünün günde iki ana öğün tükettiği görülmüştür. Diğer çalışmalarda öğrencilerin çoğunun üç ana öğün tükettikleri görülürken bizim çalışmamızda öğrencilerin çoğunun iki ana öğün tüketmesinin nedeni, öğrencilerin farklı sosyoekonomik düzeye sahip olması ve beslenme alışkanlıklarındaki bölgesel farklılıklar olarak düşünülebilir. Öğün atlama durumları incelendiğinde de, diğer çalışmalarda çoğunlukla kahvaltı atlanırken (Tanrıverdi, 2011, Sevindi ve ark., 2007), çalışmamızda öğle öğünün atlandığı görülmüştür. Zaman veya ekonomik olanakların yetersizliği öğle öğününü atlama nedeni olarak düşünülebilir.

Beden algısı, bireyin kendi vücudunu algılama şeklidir. Bireyin vücut yapısı, zihninde hayalini kurduğu ideal beden yapısından çok farklı ise beden memnuniyetsizliği görülmektedir (Demir, 2006). Adölesan 215 birey üzerinde yapılan bir çalışmaya göre; kadınların %81.0'i, erkeklerin %26.0'sı kendilerini genellikle şişman hissettiklerini belirtmişlerdir. Kadınların %12.0'si şişman olmasına rağmen %46.0'sı kendini şişman olarak tanımlamıştır (Skemp&Mikat, 2007). Uğur'un (Uğur, 1996) yaptığı bir çalışmada, beden algısı memnuniyetinde 21 ve üstü yaş grubunun 17-18 yaş grubuna göre bedenlerinden daha hoşnut oldukları saptanmıştır. Ülkemizde yapılmış bir başka çalışmada ise, beden algısı kadınlarda erkeklere göre daha düşük bulunmuştur (Acar, 2010). Araştırmamızda normal ağırlıklı erkek öğrencilerin yarısı kendisini zayıf veya çok zayıf olarak görürken, hafif şişman erkeklerin %60.0'ı kendisini normal ağırlıkta görmektedir. Kadınların ise normal ağırlıkta olanların çoğunun kendisini zayıf veya çok zayıf gördüğü belirlenmiştir. Normal ağırlıktaki kadınların %35.5'inin ve hafif şişman kadınların %46.9'unun kendisini olduğu BKİ aralığında algıladığı görülmüştür. Erkeklerde bu sıklık sırasıyla %42.2 ve %37.1 olarak bulunmuştur. Beden algısı bozukluklarının ve yeme bozukluklarının kadınlarda daha fazla görüldüğü bilinen bir gerçektir. İlkokul çağlarından itibaren öğrencilere sağlıklı besin seçimi, beslenme ve besinler hakkında bilgi verilmesi, öğrencilerin özellikle medya ve yakın çevre ile oluşturulan manken gibi görünme, zayıf olmanın güzel ya da yakışıklı olmayı sağladığı algısından korunmasına, daha bilinçli kararlar vermesine ve olumsuz dış uyaranlara karşı korunmasına yardımcı olacaktır.

Üniversite öğrencileri üzerinde yapılan bir çalışmada, yeme bozukluğu sıklığı tüm öğrencilerde %11.7 olarak saptanmış, tıp fakültesi öğrencilerinde ise %6.2'lik bir sıklık bildirilmiştir (İlhan, 2006). Batıgün ve Utku'nun (Batıgün&Utkun, 2006) çalışmasına göre; kadınların erkeklerden, 13-16 yaş grubundaki gençlerin ise 21-25 yaş grubundaki gençlerden daha yüksek YTT puanları aldıkları görülmüştür. Kazkondü'nün (Kazkondü, 2010) çalışmasına göre, kadın öğrencilerin erkek öğrencilere göre daha bozuk yeme tutumu sergiledikleri gözlenmiştir. Benzer çalışmalarda da aynı şekilde kadınların erkeklere göre YTT puanlarının daha yüksek olduğu belirtilmiştir (Siyez, 2006, Erol ve ark., 2000, Uskun&Şabaplı, 2013). Tanrıverdi'nin (Tanrıverdi, 2011) yapmış olduğu bir çalışmaya göre, öğrencilerin yeme bozukluğu özellikleri değerlendirildiğinde, öğrencileri %17.3'ü yeme tutumu testinden 30 kesim noktası ve üzerinde puan almışlardır. Araştırmamızda ise erkek öğrencilerin EAT-26 skor ortalaması 12.8 ± 7.4 , kadınların ortalaması ise 16.6 ± 8.2 olarak bulunmuştur. Erkek öğrencilerin %14.1'inde ve kadınların %24.5'inde yeme davranışı

bozukluğu olduğu görülmüştür. Genel olarak öğrencilerin %20.8'inde yeme davranışı bozukluğu olduğu saptanmıştır.

Öğrencilerde yeme davranış bozukluğunun BKİ gruplarına göre dağılımına bakıldığında toplam öğrencilerin yeme davranış bozukluğu ile BKİ grupları arasında istatistiksel açıdan önemli bir ilişkinin olduğu belirlenmiştir.

SONUÇ

Çalışmalar incelendiğinde, yeme davranış bozukluklarının özellikle ergenlik dönemi başta olmak üzere adolesan ve genç yetişkinlik dönemlerinde, kadınların ince beden imgesine sahip olma isteğinden dolayı kadınlarda erkeklere göre daha çok görüldüğü saptanmıştır.

Günümüzde şehirleşme, ekonomik gelişme ve küreselleşme, yaşam stilinde ve diyetle hızlı değişimler ile beslenmede geçişlere neden olmuştur. Hızla değişen ve gelişen dünyada beklenen yaşam kalitesine ulaşmak için bireylerin beslenme konularında bilinçlendirilmesi ve bunu yaşam biçimine dönüştürülebilmesi için eğitim verilmesi gereklidir. Bireylerin yeterli, dengeli ve sağlıklı beslenmesi ile; toplumda şişmanlık, kalp damar hastalıkları, diyabet, kanser, osteoporoz gibi hastalıkların görülme riskini, protein enerji malnutrisyonun, vitamin-mineral eksikliğinin önlenmesi gibi beslenme ile ilgili sağlık sorunları azaltılabilir.

Kaynaklar

- Acar, Ö. T. (2010). *Kocaeli üniversitesi beden eğitimi Y.O. ve mimarlık mühendislik fak. öğrencilerinde beden algısı ve iyilik halinin beden kitle indeksi ve vücut yağ dağılımı ile ilgisi*. Uzmanlık tezi, Kocaeli Üniversitesi Tıp Fakültesi, Aile Hekimliği Anabilim Dalı, Kocaeli.
- American College Health Association. (2006). American College Health Association-National College Health Assessment (ACHA-NCHA) Spring 2004 Reference Groupdatareport (abridged). *J Am Coll Health*. 54(4): 201-11
- Baş, M. (2008). *Diyetsel yaklaşım ve ağırlık yönetimi ilişkisi. Yetişkinlerde Ağırlık Yönetimi*. (Baysal A, BAŞ M, ed). 1'inci baskı. İstanbul. 202-232
- Batıgün, D., Utku, Ç. (2006). Bir grup gençte yeme tutumu ve öfke arasındaki ilişkinin incelenmesi. *Türk Psikoloji Dergisi*, 21 (57): 65-78.
- Baysal, A. (2011). *Beslenme*. 13'üncü baskı, Ankara, Hatiboğlu, 9-507

- Demir, B. D. (2006). *Liseye devam eden kız öğrencilerin beslenme alışkanlıkları ve beden algısını etkileyen etmenler*. Yüksek Lisans Tezi, Hacettepe Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Fakültesi, Beslenme ve Diyetetik Anabilim Dalı, Ankara.
- Erol, A., Toprak, G., Yazıcı, F. (2000). Üniversite öğrencilerinde yeme bozukluğu belirtilerini yordayıcı olarak kontrol odağı ve benlik saygısının karşılaştırılması. *Klinik Psikiyatri*, 3: 147-152.
- Erten, M. (2006). *Adıyaman ilinde eğitim gören üniversite öğrencilerinin beslenme bilgilerinin ve alışkanlıklarının araştırılması*. Yüksek lisans tezi, Gazi Üniversitesi Eğitim Bilimleri Fakültesi, Aile Ekonomisi ve Beslenme Eğitimi Anabilim Dalı, Ankara.
- Garner, D., Garfinkel, P. (1979). The EAT: An index of the symptoms of anorexia. *Psychological Medicine*, 9: 273–279, WHO. Global database on BMI.
- Garner, D. M., Olmsted, M. P., Bohr, Y., Garfinkel, P. E. (1982). The eating attitudes test: Psychometric features and clinical correlates. *Psychological Medicine*, 12: 871–878
- Güleç, M., Yabancı, N., Göçgeldi, E. (2008). Ankara’da iki kız öğrenci yurdunda kalan öğrencilerin beslenme alışkanlıkları. *Gülhane Tıp Dergisi*, 50: 102-109.
- İlhan, M. N. (2006). ‘Bir Tıp Fakültesi Öğrencilerinde Olası Yeme Bozukluğu Sıklığı’. *Türkiye’de Psikiyatri*, 8(3) : 151-155.
- Kadıoğlu, M. (2009). *Üniversite öğrencilerinde yeme bozuklukları ve öz- etkililik*. Yüksek lisans tezi. Marmara Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü Halk Sağlığı Hemsireliği Anabilim Dalı. İstanbul
- Kazkondur, İ. (2010). *Üniversite öğrencilerinde ortoreksiyanervosa (sağlıklı beslenme takıntısı) belirtilerinin incelenmesi*. Yüksek Lisans tezi. Gazi Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Ankara.
- Mazıcıoğlu, M. M. (2012). Türk çocuklarında boyun çevresi referansları. *Türkiye Klinikleri J. Pediatr. Sci.* 8(4): 48-51.
- Memiş, E. (2004). *Üniversite öğrencilerinde şişmanlık (obezite) durumu ve diyet ürünleri kullanmaları üzerinde bir araştırma*. Yüksek lisans tezi, Gazi Üniversitesi Eğitim Bilimleri Fakültesi, Çocuk Gelişimi ve Ev Yönetimi Eğitimi Anabilim Dalı, Aile Ekonomisi ve Beslenme Eğitimi Bilim Dalı, Ankara.
- Onat, A., Hergenc, G., Yüksel, H. (2009). Neck circumference as a measure of central obesity: associations with metabolic syndrome and obstructive sleep apnea syndrome beyond waist circumference. *Clinical Nutrition*, 28(1), 46-51.

- Orak, S., Akgün, S., Orhan, H. (2006). Süleyman Demirel Üniversitesi öğrencilerinin beslenme alışkanlıklarının araştırılması. *S.D.Ü. Tıp Derg.* 13(2): 5-11.
- Pekcan, G. (2008). Bugün ve gelecek için olası senaryolar. Yetişkinlerde Ağırlık Yönetimi (Baysal A, Baş M, ed).1'inci baskı. İstanbul, *Türkiye Diyetisyenler Derneği.* 1-10
- Saygın, M., Öngel, K., Çalışkan, S. (2011). Süleyman Demirel Üniversitesi öğrencilerinin beslenme alışkanlıkları. *S.D.Ü. Tıp Fak.Derg.* 18(2): 43-47.
- Sertkaya, A. Ç., Akkaya, V., Özbey, N. (2004). Türk kadınlarında boyun çevresi ile vücut yağ miktarı arasındaki ilişki. *İst. Tıp Fak. Mecmuası*, 67: 1.
- Sevindi T, Yılmaz G, İbiş S. (2007). *Gazi Üniversitesi Beden Eğitimi ve Spor Yüksek Okulu öğrencilerinin beslenme ve kahvaltı alışkanlıklarının değerlendirilmesi.* TSA 11:3.
- Siyez, D. M. (2006). Yeme bozukluğu olan çocuklar ve ergenler etiyolojisiyle ilgili çalışmalar, müdahale, değerlendirme ve tedavi. *Dokuz Eylül Üniversitesi Buca Eğitim Fakültesi Dergisi*, 20: 21-27
- Skemp-Arlt, K. M. & Mikat, R. P. (2007). Body Image Perceptions and Eating Patterns Among Preadolescent Children. *Californian Journal of HealthPromotion*; 5(1): 14-22.
- Stice, E., South, K., Shaw, H. (2012). FutureDirections in Etiologic, Prevention, and Treatment Researchfor Eating Disorders. *Journal of Clinical Child & Adolescent Psychology*, 41(6), 845–855.
- Tanrıverdi, D., Savaş, E., & Gönüllüoğlu, N. (2011). Lise öğrencilerinin yeme tutumları, yeme davranışları ve benlik saygılarının incelenmesi. *Gaziantep Tıp Derg.* 17(1): 33-39.
- Uğur, G. (1996). *Üniversite öğrencilerinde atılganlık ile beden algısı ilişkisi.* Yüksek lisans tezi, Ege Üniversitesi Sosyal Bilimler Fakültesi, Psikoloji Anabilim Dalı, İzmir.
- Uskun, E, & Şabaplı A. (2013). Lise öğrencilerinin beden algıları ile yeme tutumları arasındaki ilişki. *TAF Prev Med Bull*, 12(5): 519-528.
- Vançelik S, Önal SG, Güraksın A, & Beyhun E. (2007). *Üniversite öğrencilerinin beslenme bilgi ve alışkanlıkları ile ilişkili faktörler.* Atatürk Üniv. Tıp Fak. Halk Sağlığı AD, Gazi Üniv. Gazi Hastanesi Beslenme ve Diyetetik Bölümü, Ankara Kor Hek; 6 (4): 242-248.
- WHO. *Global database on BMI.* WHO 2004 (http://apps.who.int/bmi/index.jsp?introPage=intro_3.html).
- Erişim tarihi: 04.06.2014