

Üniversite Öğrencilerinde Diyet Kalitesi Psikolojik Parametrelerden Etkilenir mi?

Is Dietary Quality Affected by Psychological Parameters in University Students?

Aylin Ayaz¹, Ash Akyol Mutlu¹, Damla Dedebayraktar¹, Zehra Büyüktuncer¹

¹ Hacettepe Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Fakültesi, Beslenme ve Diyetetik Bölümü, Ankara, Türkiye

ÖZET

Amaç: Bu çalışma üniversite öğrencileri arasında diyet kalitesinin, algılanan stres ve diğer psikolojik etmenler ile ilişkisini değerlendirmek amacıyla planlanmış ve yürütülmüştür. **Bireyler ve Yöntem:** Çalışmanın örneklemini Ankara'nın farklı üniversitelerinde ve bölümlerinde öğrenim görmekte olan 500 gönüllü kız öğrenci oluşturmuştur. Öğrencilerin yaş ortalaması 21.3±1.90 yıldır (17-29 yaş). Gelişigüzel örnekleme yöntemi ile seçilen katılımcılarla yüz yüze görüşülerek, genel özelliklerini ve sağlıklı yeme alışkanlıklarını saptamaya yönelik hazırlanan soru kağıdının yanı sıra Cohen'in Algılanan Stres Ölçeği ile Rosenberg Özsaygı Ölçeği uygulanmıştır. Diyet kalitesi, geriye dönük 24 saatlik hatırlatma yöntemi ve 45 besini içeren besin tüketim sıklığı soru kağıdı verileri kullanılarak, Sağlıklı Yeme İndeksi-SYİ (HEI-2005) ile değerlendirilmiştir. **Bulgular:** SYİ skoru yaş, eğitim süresi veya eğitim görülen bölüme (sağlıkla ilişkili olan ve olmayan bölümlere) göre farklılık göstermezken ($p>0.05$), kalınan yere göre önemli düzeyde değişmektedir ($p<0.05$). Rosenberg Özsaygı Ölçeği puanları öğrencilerin okuduğu sınıf ve kaldıkları yere göre önemli farklılık göstermektedir ($p<0.05$). Cohen'in Algılanan Stres Ölçeği puanı genel özelliklerin hiçbiri ile önemli düzeyde farklılık göstermemektedir ($p>0.05$). Katılımcıların %17.6'sında diyet kalitesinin zayıf olduğu saptanırken, diyet kalitesinin geliştirilmesinin gerektiği ve iyi olduğu belirlenen öğrencilerin sıklığı sırasıyla %76.6 ve %5.8 olarak bulunmuştur. Diyet kalitesi 'zayıf', 'geliştirilmesi gerekir' ve 'iyi' olarak tanımlanan grupların SYİ skorlarının ortanca değerleri sırasıyla 45.0, 65.0 ve 84.0'dır. SYİ puanları ile Rosenberg Özsaygı Ölçeği puanları arasında zayıf pozitif ilişki saptanmış ($r=0.139$, $p=0.002$), ancak, SYİ puanları ile Cohen'in Algılanan Stres puanları arasında ilişki bulunamamıştır. Sağlıklı yeme indeksine göre diyet kalitesi "iyi" olarak tanımlanan öğrencilerin algıladıkları stres düzeyi daha düşük, Rosenberg özsaygı puanları ise daha yüksektir. Ancak bu farklılıklar istatistiksel olarak anlamlı bulunmamıştır ($p>0.05$). **Sonuç:** Üniversite öğrencilerinin diyet kalitesi özsaygı ve algılanan stres durumlarından etkilenebilir. Öğrencilerin sağlıklı beslenme bilinç düzeyinin artırılması, özsaygılarının geliştirilmesi ve algılanan stres konularında eğitim programlarının geliştirilmesi ve uygulanması gerekmektedir.

Anahtar kelimeler: Üniversite öğrencileri, Sağlıklı Yeme İndeksi, özsaygı, algılanan stres

ABSTRACT

Aim: The aim of this study was to evaluate the relationship between diet quality, perceived stress and other psychological parameters in university students. **Subjects and Methods:** The sample of the study consisted of 500 volunteered female university students in Ankara. The average age of students was 21.3±1.90 years (17-29 years). Participants were haphazardly selected and interviewed face to face for the questionnaire including general information, healthy eating habits, Cohen's Perceived Stress Scale and Rosenberg Self-Esteem Scale. Diet quality was evaluated by Healthy Eating Index (HEI-2005) which was calculated through 24h dietary recall and food frequency questionnaire with 45 food items. **Results:** HEI-2005 score did not exhibit significant outcomes with respect to age, education period and department of the students (for instance departments that are related with health or not) ($p>0.05$). However, HEI-2005 score was significantly influenced by residential place ($p<0.05$). The level of education and residential place are significantly affected Rosenberg Self-Esteem Scale scores ($p<0.05$). None of the general characteristics showed a significant effect on Cohen's Perceived Stress Scale ($p>0.05$). Diet quality of 17.6% of the participants was 'poor', 76.6% of them 'needs improvement' and 5.8% of them was 'good'. The median values of HEI-2005 scores that were 'poor', 'needs improvement' and 'good' were 45.0, 65.0 and 84.0, respectively. There was a weak positive correlation between HEI-2005 scores and Rosenberg Self-Esteem Scale ($r=0.139$, $p=0.002$) whereas there was no relation between HEI-2005 scores and Cohen's Perceived Stress Scale. The participants whose dietary quality was 'good' had lower level of stress and higher Rosenberg Self-Esteem scores. However, these differences was not statistically different ($p>0.05$). **Conclusion:** Diet quality may be influenced by self-esteem and perceived stress in university students. Programmes on increasing awareness of healthy nutrition, encouraging self-esteem and educating students on stress perception should be developed and implemented.

Keywords: University students, Healty Eating Index (HEI), self-esteem, perceive stress

İletişim/Correspondence:

Doç. Dr. Aylin Ayaz, Öğretim Üyesi
Hacettepe Üniversitesi Sağlık Bilimleri Fakültesi, Beslenme ve Diyetetik
Bölümü, Ankara, Türkiye

E-posta: baylin@hacettepe.edu.tr

Geliş tarihi/Received: 30.11.2016

Kabul tarihi/Accepted: 26.12.2016

GİRİŞ

Günümüzde üzerinde durulan en önemli konulardan biri olan beslenme büyüme, gelişme ve sağlıklı yaşamın sürdürülmesi açısından hayatın her döneminde sağlığın temelini oluşturur (1,2). Beslenme alışkanlıklarını etkileyen bireysel etmenler yaş, eğitim ve psikolojik özelliklerdir (3). Üniversite öğrencisi genellikle 18-24 yaşları ile ileri adölesan döneminde bulunan genç olarak tanımlanmaktadır. Üniversite gençliğinin doğru beslenme alışkanlıklarına sahip olması, hem kendi sağlıkları hem de bu grubun örnek model olma rolü nedeniyle toplumsal önem taşımaktadır (4,5). Bu dönemde besin seçimleri ve sağlıklı yaşam uygulamaları ile ilgili artan sorumluluk süreci ile genellikle besin alışverişi, besin hazırlama ve öğün planlamada deneyim eksikliği beslenme alışkanlıklarını ve besin tüketimini olumsuz yönde etkileyebilir. Besin seçimini etkileyen etmenler, yaşam yerindeki değişiklikler, maliyet ve finansal kaynaklardır. Bu dönemde yiyecek hazırlama kolaylığına bağlı olarak özellikle alkolsüz içecekler, şekerli ve tuzlu besinler, cips ve hızlı hazır besin gibi ticari ürünlerin tüketimi de artmaktadır. Bireylerin psikolojik ve fizyolojik özellikleri, inançları ve beklentileri de besin seçimlerini etkilemektedir (5). Gençlik döneminin başlangıcı olan bu dönemde önce biyolojik sonra psikolojik yaşamda önemli değişimler görülmektedir (6,7). Mental sağlık belirteçleri (algılanan stres ve depresif semptomlar) ve beslenme alışkanlıkları arasındaki ilişki farklı bilim alanlarının çalışma konusu olmuştur (8). Özsaygı, öz benlik duygusunun bileşenlerden birisidir ve “bireyin kendisine duyduğu saygı” veya “bireyin kendisini ne ölçüde ödüllendirdiği, değerlendirdiği, onayladığı veya sevdiğinin bir ölçüsü” olarak tanımlanmaktadır (9). Bu dönemde vücut imajı, kişinin kendine öz saygı duymasında önemli rol oynar (10-12). Stres ve düşük özsaygı sağlıksız beslenme için önemli bir risk etmeni olarak kabul edilmektedir (13,14).

Bu çalışmanın amacı, üniversite öğrencileri arasında diyet kalitesinin algılanan stres ve diğer psikolojik etmenlerden etkilenme durumuna göre değerlendirilmesidir.

BİREYLER ve YÖNTEM

Çalışmanın örneklemini Ankara'nın farklı üniversitelerinde ve bölümlerinde öğrenim görmekte olan, yaş ortalaması 21.3 ± 1.90 yıl olan (17-29 yaş), 500 gönüllü kız öğrenci oluşturmuştur. Çalışma Hacettepe Üniversitesi Girişimsel Olmayan Klinik Araştırmalar Etik Kurulu tarafından incelenmiş ve etik açıdan uygun bulunmuştur (HEK12/140-18). Ayrıca, katılımcılara çalışma konusunda genel bilgi verildikten sonra çalışmayı gönüllülük içerisinde kabul ettiklerine dair beyanları “Gönüllü Katılım Formu” ile alınmıştır. Gelişigüzel örnekleme yöntemi ile seçilen katılımcılarla yüz yüze görüşülerek genel özelliklerini ve sağlıklı yeme alışkanlıklarını saptamaya yönelik hazırlanan soru kağıdının yanı sıra Cohen'in Algılanan Stres Ölçeği ile Rosenberg Özsaygı Ölçeği uygulanmıştır (15,16). Diyet kalitesi, geriye dönük 24 saatlik hatırlatma yöntemi ve 45 besini içeren besin tüketim sıklığı soru kağıdı verileri kullanılarak, Sağlıklı Yeme İndeksi-SYİ (HEI-2005) ile değerlendirilmiştir (17).

SYİ skoru, diyetin 12 bileşenin toplamına göre hesaplanmıştır. Bu bileşenlerden, toplam meyve (meyve suyu dahil), meyve (meyve suyu hariç), toplam sebze, koyu yeşil yapraklı sebzeler ve kurubaklagiller, toplam tahıl veya tam tahıl ürünleri için günlük önerilen miktarlarda veya fazla tüketimleri için en fazla skor 5, süt ve süt ürünleri, et, tavuk, balık, yumurta, yağlı tohumlar için en fazla skor 10, yağ, doymuş yağ ve sodyumun önerilen miktarlardan az veya eşit miktarlarda tüketimi ile en fazla skor 10 olarak hesaplanmıştır. Boş enerji kaynaklarından (katı yağ, eklenmiş şeker ve alkollü içecekler) gelen enerjinin, toplam enerji alımının %20'sinin altında olması durumunda ise en fazla skor 20 olarak hesaplanmıştır. Bu indekse göre 100 puanlık skor mükemmel diyet kalitesini ifade ederken, skor azaldıkça diyet kalitesi düşmektedir. Sağlıklı yeme indeksi skorları “zayıf” (≤ 50), “geliştirilmesi gerekir” (51-80) ve “iyi” (> 80) olarak sınıflandırılmıştır.

Rosenberg Özsaygı Ölçeği, hem yetişkinlerde hem de ergenlerde benlik saygısının

değerlendirilmesinde yaygın olarak kullanılan bir ölçektir (16). Bu ölçek, 5'i olumlu, 5'i olumsuz olmak üzere toplam 10 maddeden oluşmaktadır. Katılımcılar her bir madde içeriğinin kendine uygun olup olmaması bakımından "tamamen katılıyorum", "katılıyorum", "katılmıyorum", "kesinlikle katılmıyorum" olacak şekilde 4'lü likert tipi ölçek ile değerlendirilmiştir. Ölçekten alınabilecek puanlar en düşük 10, en yüksek 40'tır. Ölçekten alınan düşük puan düşük özsayıgı düzeyini, yüksek puan da yüksek özsayıgı düzeyini göstermektedir. Bu ölçeğin Türkiye'de geçerlik ve güvenilirliği Çuhadaroğlu tarafından yapılmıştır (18).

Cohen'in Algılanan Stres Ölçeği, stres algısını ölçmede yaygın olarak kullanılan ölçme aracıdır (15). Ondört maddeden oluşan 5'li likert tipi ölçekte maddeler 0 (hiç) ile 4 (çok sık) arasında değerlendirilmektedir. Bu ölçekte 4, 5, 6, 7, 9, 10 ve 13. maddelerde ters puanlandırma yapılmaktadır. Katılımcıların bu maddelerden aldığı puanlar toplanarak algılanan stres düzeyi belirlenmekte ve yüksek puan algılanan stres düzeyinin yüksekliğini ifade etmektedir. Türkiye'de geçerlik ve güvenilirliği Yerlikaya ve İnanç tarafından yapılmıştır (19). Bu çalışmada toplam ölçekten alınabilen en yüksek toplam puanın (56 puan) %50'si eşik değer olarak alınmış, bu değer

(28 puan) üzerindeki değerler yüksek stres algısı olarak değerlendirilmiştir.

Verilerin değerlendirilmesinde, Windows ortamında SPSS 15.0 istatistik paket programı kullanılmıştır. Normal dağılmayan değişkenlerin tanımlayıcı istatistik sonuçları ortanca, en düşük ve en yüksek değerler olarak verilmiştir. Normal dağılım göstermediği belirlenen değişkenlerin ortalamalarının farklarının değerlendirilmesinde Mann-Whitney U testi kullanılmıştır. İki den fazla gruba (yaş, sınıf gibi) göre bu değişkenlerin puanlama açısından karşılaştırılmasında Kruskal-Wallis varyans analizi kullanılmıştır. Sınıflandırılmış değişkenler arasındaki farklılıklar ki-kare analizi ile test edilmiştir. SYİ puanı, algılanan stres ve öz saygı puanları arasındaki korelasyonlar Spearman korelasyonu ile test edilmiştir. Tüm istatistik testlerde p değerleri <0.05 ve <0.001 önemlilik düzeyinde değerlendirilmiştir.

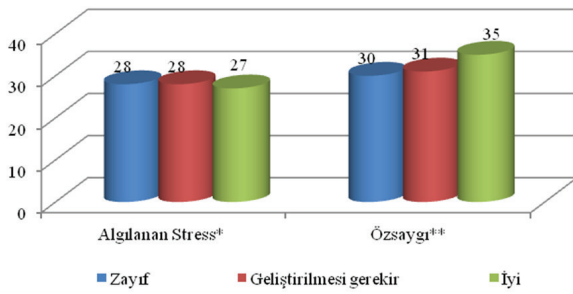
BULGULAR

Araştırmaya katılan kız öğrencilerin %61.2'si 21-24 yaş aralığındadır. Katılımcıların %52.2'si Sağlık Bilimleri Fakültesi'ne bağlı bölümlerde eğitim almaktadır. Bu çalışmada SYİ skoru yaş, eğitim süresi veya eğitim görülen bölüme (sağlıkla ilişkili olan ve olmayan bölümler) göre farklılık göstermezken, kalınan yere göre önemli düzeyde

Tablo 1. Üniversite öğrencilerinin genel özelliklerine göre sağlıklı yeme, algılanan stres ve özsayıgı test puanları

Genel özellik	n (%)	Sağlıklı yeme puanı	Algılanan stres puanı	Özsayıgı ölçeği puanı
		Ortanca (En düşük-en yüksek)	Ortanca (En düşük-en yüksek)	Ortanca (En düşük-en yüksek)
Yaş (yıl)				
≤20	172 (34.4)	63.0 (30.0-90.0)	28.0 (6.0-47.0)	30.0 (13.0-40.0)
21-24	306 (61.2)	64.0 (20.0-91.0)	28.0 (6.0-47.0)	31.0 (13.0-40.0)
25-29	22 (4.4)	63.5 (43.0-74.0)	27.0 (14.0-34.0)	32.0 (18.0-39.0)
Sınıf^a				
Hazırlık sınıfı	23 (4.6)	55.0 (39.0-83.0)	28.0 (17.0-37.0)	26.0 (20.0-35.0)
1. Sınıf	121 (24.2)	64.0 (31.0-84.0)	27.0 (6.0-47.0)	30.0 (13.0-40.0)
2. Sınıf	87 (17.4)	64.0 (30.0-90.0)	28.0 (6.0-41.0)	30.0 (19.0-40.0)
3. Sınıf	136 (27.2)	62.0 (20.0-91.0)	27.0 (13.0-47.0)	31.0 (13.0-40.0)
4. Sınıf	114 (22.8)	66.0 (36.0-88.0)	28.0 (11.0-42.0)	32.0 (18.0-40.0)
5. Sınıf	19 (3.8)	62.0 (42.0-84.0)	29.0 (18.0-42.0)	30.0 (22.0-35.0)
Eğitim alınan bölüm				
Sağlık Bilimleri	261 (52.2)	62.0 (30.0-87.0)	27.0 (11.0-46.0)	31.0 (13.0-40.0)
Diğer Fakülteler	239 (47.8)	65.0 (20.0-91.0)	28.0 (6.0-47.0)	30.0 (13.0-40.0)
Yaşanan yer^{b,c}				
Ev (yalnız, aile, arkadaşlar)	206 (41.2)	65.0 (30.0-88.0)	27.0 (6.0-46.0)	31.5 (13.0-40.0)
Yurt, misafirhane vb.	294 (58.8)	62.0 (20.0-91.0)	28.0 (6.0-47.0)	30.0 (13.0-40.0)
Genel	500 (100.0)	64.0 (20.0-91.0)	28.0 (6.0-47.0)	31.0 (13.0-40.0)

^a: Okuduğu sınıfa göre Özsayıgı Ölçeği puanı için p=0.000 ^b: Kalınan yere göre Özsayıgı Ölçeği puanı için p=0.008 ^c: Kalınan yere göre Sağlıklı Yeme İndeksi puanı için p=0.001



Şekil 1. Üniversite öğrencilerinin algıladıkları stres ve özsaygı durumlarının diyet kalite puanlarına göre dağılımı

*: Algılanan Stres Ölçeği puanı için $p=0.057$
 **: Rosenberg Özsaygı Ölçeği puanı için $p=0.062$

değişmektedir. Evde aileleri veya arkadaşları ile kalan öğrencilerin sağlıklı yeme indeksi skorları (65.0), yurtda kalan öğrencilere göre (62.0) daha yüksektir ($p<0.001$). Rosenberg Özsaygı Ölçeği puanları öğrencilerin okuduğu sınıf ve kalınan yere göre önemli şekilde farklıdır ($p<0.05$) (Tablo1).

Aileleri veya arkadaşları ile evde kalan öğrencilerin puanlarının (ortanca 31.5), yurtda kalan öğrencilerin puanlarından (ortanca 30.0) daha yüksek olduğu saptanmıştır ($p=0.008$). Cohen'in Algılanan Stres Ölçeği puanı genel özelliklerin hiçbiri ile önemli düzeyde farklılık göstermemektedir ($p>0.05$) (Tablo 1).

SYİ puanları ile Rosenberg Özsaygı Ölçeği puanları arasında zayıf pozitif ilişki saptanmış ($r=0.139$, $p=0.002$), ancak SYİ puanları ile Cohen'in algılanan stres puanları arasında ilişki bulunamamıştır ($r=-0.057$, $p=0.202$) (Tabloda verilmemiştir). Katılımcıların toplam SYİ skorlarının ortanca değeri 64.0'dır (20.0-91.0). Katılımcıların %17.6'sında diyet kalitesinin zayıf olduğu saptanırken, diyet kalitesinin geliştirilmesinin gerektiği ve iyi olduğu öğrencilerin sıklığı sırasıyla %76.6 ve %5.8 olarak bulunmuştur. Diyet kalitesi 'zayıf', 'geliştirilmesi gerekir' ve 'iyi' olarak tanımlanan grupların

Tablo 2. Üniversite öğrencilerinin besin alımlarının sağlıklı yeme bileşenlerine göre değerlendirilmesi (g/gün)

Besinler ve besin öğeleri	Zayıf (<50 puan) (n=88)		Geliştirilmesi gerekir (51-80 puan) (n=383)		İyi (>80 puan) (n=29)		P
	$\bar{X} \pm S$	Ortanca (En düşük-en yüksek)	$\bar{X} \pm S$	Ortanca (En düşük-en yüksek)	$\bar{X} \pm S$	Ortanca (En düşük-en yüksek)	
Toplam meyve	100.3±103.14	75.0 (0.0-506.0)	171.9±126.86	150.0 (0-667.0)	273.6±114.29	250.0 (43.4-650.0)	0.000
Meyve (meyve suyu hariç)	77.9±90.04	43.0 (0.0-500.0)	134.8±111.62	100.0 (0.0-650.0)	225.4±123.10	200.0 (0.0-500.0)	0.000
Toplam sebze	89.0±89.24	62.0 (0.0-500.0)	162.7±123.18	143.0 (0.0-1000.0)	250.8±143.99	250.0 (43.4-650.0)	0.000
Koyu yeşil yapraklı sebzeler/ kurubaklagiller	95.5± 91.38	74.7 (0.0-500.0)	173.6±128.3	150.0 (0.0-1010.8)	271.48±145.43	250.0 (58.4-650.0)	0.000
Toplam tahıl	152.5±81.56	143.1 (16.5-443.3)	186.2±78.45	180.9 (16.6-555.0)	210.6±98.04	193.3 (72.9-560.0)	0.000
Tam tahıl ürünleri	12.2±30.86	0.0 (0.0-200.0)	17.7±31.78	1.7 (0.0-200.0)	42.5±62.94	15.0 (0.0-250.0)	0.001
Süt ve süt ürünleri	147.9±100.33	133.4 (13.0-503.0)	207.9±121.34	187.2 (0.0-620.0)	307.4±156.15	305.0 (81.60-650.0)	0.000
Et, tavuk, balık, yumurta, yağlı tohum	103.3±48.07	97.3 (0.0-207.4)	137.8±73.18	125.2 (8.3-560.9)	168.9±78.01	153.0 (69.9-471.7)	0.000
Bitkisel yağlar	13.2±9.45	10.3 (0.0-60.3)	21.1 ±12.48	20.0 (1.0-88.6)	28.8±29.60	22.0 (0.0-170.6)	0.000
Doymuş yağ	46.1±27.73	41.8 (4.0-123.7)	30.7±27.75	23.0 (0.0-195.0)	17.6±17.05	13.0 (0.0-69.0)	0.000
Sodyum	2.3±1.11	2.1 (0.28-5.4)	1.94±0.96	1.8 (0.24-6.4)	1.2±0.69	1.0 (0.3-2.9)	0.000
Boş enerji kaynakları	256.8±217.3	210 (0.0-1080.0)	132.4±157.8	60 (0.0-820.0)	80.2±121.5	13 (0.0-450.0)	0.000
Toplam Sağlıklı Yeme Skoru	43.9±6.18	45.0 (20.0-50.0)	64.9±7.64	65.0 (51.0-80.0)	83.7±2.69	84.0 (81.0-91.0)	0.000

*Kruskal Wallis testi

SYİ skorlarının ortanca değerleri sırasıyla 45.0, 65.0 ve 84.0'dır. Sağlıklı yeme indeksine göre diyet kalitesi "iyi" olarak tanımlanan öğrencilerin algıladıkları stres düzeyi daha düşük, Rosenberg özsayı puanları ise daha yüksektir. Ancak bu farklılıklar istatistiksel olarak anlamlı bulunmamıştır ($p>0.05$) (Şekil 1).

Sağlıklı Yeme İndeksi puanlarına göre oluşturulan gruplar arasında besin gruplarının tüketim miktarlarının ortalamaları açısından istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık vardır (Tablo 2).

TARTIŞMA

Üniversite eğitimi öncesinde öğrencilerin beslenme alışkanlıkları aile yaşamının gerektirdiği şekilde devam ederken, üniversite ile birlikte farklılaşan yaşam tarzı öğrencilerin beslenme alışkanlıklarını da değiştirebilmektedir. Değişen beslenme alışkanlıkları zihinsel ve fiziksel durumlarını dolayısıyla okul performanslarını etkilediği gibi, obezite, kardiyovasküler hastalıklar gibi kronik hastalıkların oluşum riskini de artırabilir (20-23).

Üniversitede eğitim gören öğrencilerin çoğunluğu aile ortamından uzakta, yurt veya misafirhanelerde yaşamaktadır (5). Bu çalışmada öğrencilerin çoğunluğunun (%58.8) yurttan/misafirhanede yaşadığı belirlenmiştir. Aileden uzakta yaşayan öğrenciler, besinlerin satın alınması ve hazırlanması sorumluluğunu aldığı için beslenme alışkanlıkları da değişim göstermektedir. Öğrencilerin beslenme alışkanlıkları besine ulaşılabilirlikten etkilenmektedir, öğrencinin kampüs içinde veya dışında olması beslenme alışkanlıklarını değiştirebilmektedir. Sonuçta besin çeşitliliğinin az olması, öğün atlama, atıştırma ile veya hızlı hazır besinlerle beslenmeye bağlı olarak beslenme sorunları oluşabilmektedir (24,25). Bu çalışmada yurttan kalan öğrencilerin SYİ skorları önemli şekilde düşük bulunmuştur. Araştırmanın sonuçları bu konuda yapılan çalışmalarla benzerlik göstermektedir (5,20).

Bu çalışmada Sağlık Bilimleri Fakültesi'nde öğrenim görmekte olan öğrenciler ile diğer fakültelerde öğrenim görmekte olan öğrencilerin SYİ skorları arasında istatistiksel açıdan önemli farklılık bulunmamıştır. Rubina ve

arkadaşları (26), Tıp Fakültesi'nde öğrenim gören öğrencilerin doğru beslenme alışkanlıkları konusunda bilgilerinin yeterli olduğunu, ancak bilgiyi uygulama konusunda başarısız olduklarını belirlemişlerdir. Sajwani ve arkadaşları (27) ise, Tıp Fakültesi'nde ve diğer fakültelerde öğrenim gören öğrenciler arasında beslenme alışkanlıkları açısından önemli bir farklılık bulunmamıştır.

Bu çalışmada öğrencilerin SYİ skorlarının ortanca değeri 64 olarak bulunmuştur. Bu değer, Goodwin ve arkadaşlarının (28), Amerika Birleşik Devletleri'nde 1504 adölesanla yaptıkları çalışmada saptanan ortalama SYİ skoru (61.9 ± 0.4) ile benzerlik göstermektedir (28). Bu çalışmada öğrencilerin %76.6'sında genel diyet kalitesinin geliştirilmesinin gerektiği, %17.6'sında zayıf, %5.8'inde ise diyet kalitesinin iyi olduğu belirlenmiştir. Benzer şekilde yapılan bir başka çalışmada (29), Brezilya'da 1584 adölesanın diyet kalitesi Sağlıklı Yeme İndeksi ile değerlendirilmiştir. Adölesanların %97'sinin diyet kalitelerinin kötü veya geliştirilmesi gerektiği saptanmıştır. Ülkemizde 1104 adölesanla yapılan bir çalışmada ise (469'u kız) diyet kalitesi düşük olanların sıklığı %42.8 olarak belirlenmiştir (2).

Üniversite öğrencilerinin çoğunluğunun günlük diyetle alınması önerilen mikro ve makro besin öğelerini karşılayamadıkları bildirilmektedir (24,25,30). Bu çalışmada toplam meyve, meyve, toplam sebze, koyu yeşil yapraklı sebzeler, kurubaklagiller, tam tahıl, süt ve süt ürünleri, et-tavuk-balık-yumurta-yagli tohum tüketimlerinin iyileştirilmesi gerektiği saptanmıştır. Bitkisel yağ, doymuş yağ ve boş enerji kaynaklarının ortanca skor değerleri "geliştirilmesi gerekir" ve "iyi" olanlarda daha yüksek bulunmuştur.

Et, Türk mutfağının temel bileşenlerinden olmasına rağmen, yapılan çalışmalarda tüketim miktarlarının önerilenin altında olduğu belirlenmiştir (31,32). Bu çalışmada, diyet kalitesi zayıf olan öğrencilerde, et, tavuk, balık, yumurta ve yağlı tohumların tüketim miktarları, diyet kalitesi iyi olan gruba göre düşük bulunmuştur. Protein kalitesi ve demir açısından iyi bir kaynak olan et ve et ürünlerinin önerilen miktarlarda tüketimi özellikle adölesan çağındaki çocuklarda büyüme-gelişme açısından

önemli olduğu kadar demir yetersizliği anemisinin önlenmesi açısından da önem taşır. Türkiye ve Beslenme Sağlık Araştırması'na göre (TBSA) (33), kentte yaşayan 19-30 yaş grubundaki kadınlarda et grubu besinlerin tüketim miktarı 21 g, yumurta tüketim miktarı 23.5 g, kurubaklagil ve yağlı tohum tüketim miktarı ise 12.4 gramdır (33). Bu çalışmada belirlenen 22.2 g/gün kırmızı et, 10.7 g/gün kurubaklagil ve 10.8 g/gün yumurta tüketimi TBSA verileri ile benzerlik göstermektedir.

Süt, C vitamini ve demir dışında diğer besin öğelerini içeren iyi bir kaynaktır. Özellikle çocukluk, gebelik-emziliklik ve yaşlılık dönemlerinde kemik sağlığı için önemli bir besin olan süt, büyüme ve gelişmede, kan basıncının düzenlenmesinde önemlidir. Adölesan dönemindeki gençlerin sağlıklı beslenebilmesi için 3-4 porsiyon süt ve yerine geçen besinleri tüketmesi önerilmektedir (34). TBSA-2010 (33) verilerine göre, kentte yaşayan 19-30 yaş grubundaki kadınlarda günlük süt ve süt ürünleri tüketim miktarının ortanca değeri 132 gram olarak belirtilmiştir. Bu çalışmada benzer şekilde diyet kalitesi zayıf olan öğrencilerin süt ve süt ürünleri tüketim miktarı (ortanca 133.4 g) düşük bulunmuştur.

Üniversite öğrencileri üzerinde yapılan çalışmalarda, sebze ve meyve tüketimlerinin yetersiz olduğu belirlenmiştir (2,35-37). Dünya Sağlık Örgütü (DSÖ), günlük meyve ve sebze tüketimini en az 400 gram olarak önermektedir (38). TBSA-2010'a göre (33), 19-30 yaş arası kadınlarda sebze ve meyve tüketiminin 541.4 g/gün olduğu belirlenmiştir. Bu çalışmada, önceki çalışmalara benzer şekilde, özellikle diyet kalitesi "zayıf" olan öğrencilerin meyve ve sebze tüketim miktarları çok düşük bulunmuştur (meyve için ortanca değer 43 g, sebze için ortanca değer 62 g) (2,35-37). Ülkemizde meyve-sebze fiyatları diğer ülkelere kıyasla daha ucuz olmasına rağmen, genellikle gençler tarafından yağ ve şeker içeriği yüksek hızlı hazır besinler tercih edilmektedir. Meyve ve sebzeler posa, vitamin ve mineral içeriklerinin yüksek, enerji içeriklerinin düşük olması nedeniyle günlük beslenme örüntüsünde yer almalıdır.

Türk halkının temel besini ekmek ve diğer tahıl ürünleridir. Ülkemizde, günlük alınan enerjinin ortalama %43'ünün tahıl ve tahıl ürünlerinden sağlandığı belirlenmiştir (31). Bu çalışmada diyet kalitesi zayıf, geliştirilmesi gerekir ve iyi olanlarda tahıl tüketimi ortanca değerleri sırasıyla, 143 g, 181 g ve 192 gramdır. Bu çalışmada tam tahıl ürünlerinin tüketim miktarları her üç grupta da düşük bulunmuştur. TBSA-2010'a göre (33), yetişkin bireylerin %85.4'ünün beyaz ekmek türlerini her gün tükettiği, 19-30 yaş grubu kadınlarda kentte ekmek tüketim miktarı ortancasının 120 g olduğu saptanmıştır. Tam tahıllı ürünlerin tüketiminin kronik hastalıkların önlenmesinde ve sağlıklı vücut ağırlığının kontrolünde önemli olduğu bildirilmektedir (39). Tam tahıllı ürünlerin önerilen miktarlarda tüketimi ile hem diyet kalitesi geliştirilebilir hem de sağlık üzerine olumlu etkisi olan posa ve bazı mikro besin ögesi alımları sağlanabilir.

Genellikle adölesan diyetlerinde yağ, doymuş yağ ve şeker alımları yüksek, süt ürünleri, meyve ve sebze tüketimleri düşük olduğu için genel diyet kaliteleri zayıftır (28,40). Bu çalışmada, diyet kalitesi zayıf olanlarda boş enerji kaynaklarının tüketim miktarları, diyet kalitesi "geliştirilmesi gerekir" ve iyi olanlara göre daha yüksek bulunmuştur.

Üniversite yaşamındaki stres, diyeti negatif yönde etkileyen etmenlerden biridir. Yoğun stres ve düşük diyet kalitesi arasında ilişki belirlenmiştir (41). Stres, bazı bireylerde besin tüketiminde artışa neden olurken aynı zamanda yüksek yağlı besinlerin tüketimi şeklinde de besin seçimlerini etkileyebilmektedir. Yoğun stres altında tatlı, bisküvi, kek ve çikolata gibi karbonhidratlı besinlerin tüketiminin arttığı belirlenmiştir. Stres süresince salata veya sebze tüketiminin ise daha az olduğu bildirilmektedir (42).

Karbonhidratlı besinlerin tüketiminin, depresif semptomları hafiflettiği hipotezi de obezite gelişiminde bir risk etmeni olarak düşünülmektedir (8). Bu çalışmada sağlıklı yeme indeksine göre diyet kalitesi "iyi" olarak tanımlanan öğrencilerin algıladıkları stres düzeyi daha düşük bulunmuştur ($p>0.05$). Üniversite öğrencilerinde stresi

azaltmak ve buna bağlı olarak yeme davranışlarını iyileştirebilmek için düzenlemeler yapılmalıdır. Düşük benlik saygısının, sağlıklı beslenme ile ilişkili önemli bir parametre olduğu bu konuda yapılan çalışmalarda gösterilmiştir (12,22,23). Bu çalışmada SYİ puanları ile Rosenberg Özsayı Ölçeği puanları arasında zayıf pozitif ilişki saptanmıştır. Erken yaşlardan itibaren kazandırılacak sağlıklı beslenme alışkanlıkları ve davranışları ilerleyen zamanlarda besin seçiminde, yaşam kalitesinin yükseltilmesinde ve sağlığın korunmasında önemli olabilmektedir.

Üniversite döneminde yeterli ve dengeli 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 taşımaktadır (43). Besin seçimi, sosyo-kültürel, psikolojik ve fizyolojik özelliklerden etkilenmektedir (7). Bu dönemde öğrencilerin önemli bir bölümü ailelerinden uzakta öğrenim görmekte ve bu durum, beslenme, barınma, okul masrafları ve sağlık sorunlarında güçlük yaratmaktadır. Özellikle yurtdışı kalan öğrenciler için beslenme önemli bir sorun olup, genç yetişkinlerde sağlıklı yeme alışkanlıklarının kazanılması, sağlıklı beslenme davranışının devam ettirilmesi açısından önemlidir.

Bu çalışmanın temel sınırlılıkları arasında örneklem sadece kız öğrencilerden oluşması, stres ve özsayı ile ilgili değerlendirmelerin tamamen subjektif olması ve dönemsel farklılıklardan etkilenemiyor olması yer almaktadır. Bu konuda yapılacak ileri çalışmalarda bu etmenler de göz önünde bulundurulmalıdır.

Üniversite öğrencilerinde özsayı ve algılanan stres düzeylerinin iyileştirilmesi diyet kalitelerinin geliştirilmesi üzerinde etkili olabilir. Diyet kalitesini etkileyen etmenlerin ayrıntılı olarak değerlendirilmesi, öğrencilerin algılanan stres ve özsayı durumlarının geliştirilmesine yönelik yaklaşımlar içerisinde yer almalıdır. Ekonomik yönden bağımlı olan üniversite öğrencileri, bir aile ortamına veya normal ev koşullarına sahip olmadıkça yeterli ve dengeli beslenememektedir. Bu konuda, aileler, eğitim ve devlet kurumları

kendilerine düşen sorumlulukları yerine getirmeli ve gerekli girişimlerde bulunulmalıdır.

Çıkar çatışması/Conflict of interest: Yazarlar ya da yazı ile ilgili bildirilen herhangi bir çıkar çatışması yoktur.

KAYNAKLAR

1. Baysal A. Beslenme. 12. Baskı., Hatiboğlu Yayıncılık, Ankara; 2009.
2. Tek Acar N, Yıldırım H, Akbulut G, Bilici S, Köksal E, Gezmen Karadağ M, et al. Evaluation of dietary quality of adolescents using Healthy Eating Index (HEI-2005). *Nutr Res Pract* 2011;5(3):322-328.
3. Liu C, Xie B, Chou CP, Koprowski C, Zhou D, Palmer P, et al. Perceived stress, depression and food consumption frequency in the college students of China seven cities. *Physiol Behav* 2007;92:748-754.
4. Vançelik S, Önal SG, Güraksın A, Beyhun E. Üniversite öğrencilerinin beslenme bilgi ve alışkanlıkları ile ilişkili faktörler. *TSK Koruyucu Hekimlik Bülteni* 2007;6(4):242-248.
5. Papadaki A, Hondros G, Scott JA, Kapsokefalou M. Eating habits of university students living at, or away from home in Greece. *Appetite* 2007;49:169-176.
6. Wardle J, Steptoe A, Olivera G, Lipsley Z. Stress, dietary restraint and food intake. *J Psychosom Res* 2000;48:195-202.
7. Tavolacci MP, Ladner J, Grigioni S, Richard L, Villet H, Dechelotte P. Prevalence and association of perceived stress, substance use and behavioral addictions: a cross-sectional study among university students in France, 2009-2011. *BMC Public Health* 2013;13:724.
8. Mikollajczyk RT, El Ansari W, Maxwell AE. Food consumption frequency and perceived stress and depressive symptoms among students in three European countries. *J Nutr* 2009;8(31):1-8.
9. Frost J, McKelvie S. Self-esteem and body satisfaction in male and female elementary school, high school, and university students. *Sex Roles* 2004;51:45-54.
10. Sharma S, Agarwala S. Contribution of self-esteem and collective self-esteem in predicting depression. *PSYCT* 2013;6(1):117-123.
11. Uskun E, Şabaplı A. The relationship between body image and eating attitudes of secondary school students. *TAF Prev Med Bull* 2013;12(5): 519-528.
12. Bas M, Aşçı H, Karabudak E, Kiziltan G. Eating attitudes and their psychological correlates among Turkish adolescents. *Adolescence* 2004;39(155):593-599.
13. Erol A, Toprak G, Yazıcı F, Erol S. Üniversite öğrencilerinde yeme bozukluğu belirtilerini yordayıcı olarak kontrol odağı ve benlik saygısının karşılaştırılması. *Klinik Psikiyatri* 2000;3:147-152.
14. Tanrıverdi D, Savaş E, Gönüllüoğlu N, Kurdal E, Balık G. Lise öğrencilerinin yeme tutumları, yeme davranışları ve benlik saygılarının incelenmesi. *Gaziantep Med J* 2011;17(1):33-39.
15. Cohen S, Kamarck T, Mermelstein RA. A global measure of perceived stress. *J Health Soc Behav* 1983;24:385-396.
16. Rosenberg M. *Society and The Adolescent Self-Image*. Princeton, NJ: Princeton University Press, 1965.

17. Guenther PM, Reedy J, Krebs-Smith SM, Reeve BB, Basiotis PP. Development and Evaluation of the Healthy Eating Index-2005: Technical Report. Center for Nutrition Policy and Promotion, U.S. Department of Agriculture. 2007.
18. Çuhadaroglu F. Adolesanlarda Benlik Saygısı, H.Ü. Tıp Fakültesi, Psikiyatri ABD Yayınlanmamış Uzmanlık Tezi, 1986.
19. Yerlikaya EE, Yazgan İnanç B. Algılanan Stres Ölçeği'nin Türkçe çevirisinin psikometrik özellikleri. IX. Ulusal PDR Kongresi Özet Kitabı, 2007.
20. Lupi S, Bagorda F, Stefanti A, Grassi T, Piccinni L, Beragmini M, et al. Assessment of lifestyle and eating habits among undergraduate students in northern Italy. *Ann Ist Super Sanità* 2015;51(2):154-161.
21. Wang Y, Jahns L, Tussing-Humphreys L, Xie B, Rockett H, Liang H, et al. Dietary intake patterns of low-income urban African-American adolescents. *J Am Diet Assoc* 2010;110:1340-1345.
22. Chin YS, Mohd NM. Eating behaviors among female adolescents in Kuantan District, Pahang, Malaysia. *Pak J Nutr* 2009;8(4):425-432.
23. Savige GS, Ball K, Worsley A, Crawford D. Food intake patterns among Australian adolescents. *Asia Pac J Clin Nutr* 2007;16:738-747.
24. Gazibara T, Tepavcevic DB, Popovic A, Pekmezovic T. Eating habits and body-weights of students of the university of Belgrade, Serbia: a cross-sectional study. *Health Popul Nutr* 2013;31(3):330-333.
25. Ganasegeran K, Al-Dubai SAR, Qureshi AM, Al-Abed AA, Rizal AM, Alijunid SM. Social and psychological factors affecting eating habits among university students in a Malaysian medical school: a cross-sectional study. *Nutr J* 2012;11:48.
26. Rubina A, Shoukat S, Raza R, Shiekh MM, Rashid Q, Siddique MS, et al. Knowledge and practice of healthy lifestyle and dietary habits in medical and non-medical students of Karachi, Pakistan. *J Pak Med Assoc* 2009;59(9):650-655.
27. Sajwani RA, Shoukat S, Raza R, Shiek MM, Rashid Q, Siddique MS, et al. Knowledge and practice of healthy lifestyle and dietary habits in medical and non-medical students of Karachi, Pakistan. *J Pak Med Assoc* 2009;59(9):650-655.
28. Goodwin DK, Knol LK, Eddy JM, Fitzhugh E, Kendrick O, Donohue RE. Sociodemographic correlates of overall quality of dietary intake of US adolescents. *Nutr Res* 2006;26:105-110.
29. De Andrade SC, De AzevedoBarros MB, Carandina L, Goldbaum M, Cesar CL, Fisberg RM. Dietary quality index and associated factors among adolescents of the state of Sao Paulo, Brazil. *J Pediatr* 2010;156:456-460.
30. Hakim NHA, Muniandy ND, Danish A. nutritional status and eating practices among university students in selected universities in Selangor, Malaysia. *Asian J Clin Nutr* 2012;4(3):77-87.
31. Pekcan G. Food and nutrition policies: what's being done in Turkey. *Public Health Nutr* 2006;9:158-162.
32. Food and Agriculture Organization (FAO). Nutrition Country Profiles- Turkey. Prepared in the collaboration of Pekcan G (Turkey) and Marchesich R (ESNA-FAO). 2001. Available at: <ftp://ftp.fao.org/esn/nutrition/ncp/turmap.pdf>. Accessed September 20, 2016.
33. Türkiye Beslenme ve Sağlık Araştırması (TBSA 2010), Beslenme Durumu ve Alışkanlıklarının Değerlendirilmesi Sonuç Raporu, Şubat 2014. Erişim: http://www.sagem.gov.tr/TBSA_Beslenme_Yayini.pdf Erişim tarihi: 15 Ekim 2016.
34. TC Sağlık Bakanlığı, Temel Sağlık Hizmetleri Genel Müdürlüğü, Türkiye'ye Özgü Beslenme Rehberi, Ankara, 2004. Erişim: <http://www.bdb.hacettepe.edu.tr/torehberi.pdf> Erişim tarihi: 15 Ekim 2016.
35. Moy FM, Johari S, Ismail Y, Mahad R, Tie FH, Wan Ismail WMA. Breakfast skipping and its associated factors among undergraduates in a public university in Kuala Lumpur. *Mal J Nutr* 2009;15(2):165-174.
36. Alsunni AA, Badar A. Fruit and vegetable consumption and its determinants among Saudi university students. *J Taibah University Medical Sciences* 2015;11(5):405-502.
37. Ünüsan N. Fruit and vegetable consumption among Turkish university students. *Int J Vitam Nutr Res* 2004;74:341-348.
38. World Health Organization (WHO). European Action Plan for Food and Nutrition 2007-2012. WHO: Copenhagen, Denmark.
39. Aune D, Keum N, Giovannuci E, Fadnes LT, Boffetta P, Greenwood DC, et al. Whole grain consumption and risk of cardiovascular disease, cancer, and all-cause and cause specific mortality: systematic review and dose-response meta-analysis of prospective studies. *BMJ* 2016;353:i2716.
40. Nicklas TA, O'Neil CE, Fulgoni VL. Snacking patterns, diet quality, and cardiovascular risk factors in adults. *BMC Public Health* 2014;14:388.
41. Arsenault, JE, Muth MK, Cates SC, Anater A, Blitstein J, Karns S, et al. Stress is associated with poor dietary quality in low-income women. *The FASEB Journal* 2013;27(Meeting Abstract Supplement):231-235.
42. Oliver G, Wardle J. Perceive deffects of stress on food choice. *Physiol Behav* 1999;66:511-515.
43. Şanlıer N, Konaklıoğlu E, Güçer E. Gençlerin beslenme bilgi, alışkanlık ve davranışları ile beden kütle indeksleri arasındaki ilişki. *GEFAD* 2009;29(2):333-352.