

KENTLEŞME VE MEVSİMLERE GÖRE BESLENME DURUMUNDA DEĞİŞMELER

Dr. Ayşe Baysal*

Giriş

Dünyamızdaki toplumların herbirinin «kültür» deyimini ile belirlenen kendine özgü davranış, gelenek ve inanç örüntüsü vardır. O toplumun yaşam şeklini gösteren bu örüntü kalıtımsal değil, doğumla birlikte ailenin ve çevrenin davranışları ve öğretileri ile oluşmaktadır. Birey yetişkinliğe ulaştığı zaman, içinde bulunduğu toplumun, özellikle kendi grubunun yaşam şeklini kabullenmeye alışmış bir duruma gelmektedir. Her toplumun, ister köy, ister teknolojik yönden gelişmiş kentsel yaşam düzeyinde olsun, sağlık ve beslenmeye yararlı uygulama ve alışkanlıkları olduğu gibi zararlı uygulama ve alışkanlıkları da olmaktadır. Hiçbir toplumun kültürü bütün doğrulukların ve iyiliklerin tekeline sahip değildir. Çoğu zaman her ürettiğini tüketen kapalı tarım ekonomisindeki köylerin beslenmesi, kentlerden daha iyi olabilmektedir.

Sanayileşme, kırsal alandaki grupların kentlerde toplanması ile sonuçlanmaktadır. Kentleşme ile bireyin yaşam şeklinde de bazı değişimler olmaktadır. Birey, köydeki grubunu bırakıp kente geldiği zaman bir yandan eski alışkanlıklarını sürdürürken diğer yandan yavaş yavaş yeni girdiği grubun ve çevrenin etkisi ile yeni alışkanlıklar kazanmakta ve uygulamalar yapmaktadır. Bireyin yaşamının en önemli bölümünü oluşturan beslenme alışkanlıkları ve beslenme uygulamalarında da değişimler olmaktadır. Beslenme uygulamalarında ve fiziksel çalışma şeklindeki değişimler vücut yapısında ve beslenme yetersizliği hastalıklarının dağılımındaki ayrıcalıklara neden olmaktadır.

Beslenmedeki diğer değişme, mevsimlerle ilgilidir. Bu etmen özellikle kırsal toplum gruplarını ilgilendirmektedir. Teknolojik yönden gelişmiş toplumlarda mevsimlerin günlük beslenmeye etkisi çok azdır.

* Hacettepe Üniversitesi Beslenme ve Diyetetik Bölümü Öğretim Üyesi

Ülkemizde sanayileşmeye paralel olarak kırsal alanlardan kentlere hızlı göçler olmakta her geçen gün kent nüfusunun köy nüfusuna oranı artmaktadır. Kentlere yeni gelenlerin çoğu gecekonduları oluşturmaktadır. Köksal'ın 1966 yılında ¹ Ankara kentinde değişik sosyo - ekonomik düzeydeki aileler üzerinde yaptığı araştırmada, gecekondu semtlerinde enerji, protein ve vitaminleri yetersiz düzeyde tüketen aile oranının köylerden daha yüksek olduğu görülmüştür. Araştırma verileri köysel bölgede kavun - karpuzun çok tüketildiği Eylül ayına aittir.

Edirne İlinde yapılan bir araştırmada ² köy ve köy - kent arası küçük kasabada yaşayan ailelerden, diyeti hayvansal protein ve A vitamini yönünden yetersiz olanların oranı kentlerdeki ailelerden daha yüksek olarak bulunmuştur .Bu araştırmada kentsel gruptaki aileler sosya - ekonomik düzeye göre ayrılmadıklarından gecekondudaki durumu aksettirmeyebilir.

Köksal'ın ³ Güney Doğu Anadolu ve Doğu Karadeniz illerinde yaptığı besin tüketimi araştırmalarında genel olarak il merkezlerinde et ve türevlerinin tüketim düzeyi, ilçe bucak ve köylerden daha yüksek bulunmuştur. Süt ve türevlerinin tüketimi ise genellikle ilçe, bucak ve köylerde daha yüksektir. Bu illerden Diyarbakır, Mardin ve Rize de hayvansal protein tüketimi il merkezlerinde bucak ve köylere göre daha yüksektir. Urfa'da ise bucak ve köylerde il merkezinden daha yüksek düzeyde hayvansal protein tüketilmektedir. Trabzonda hayvansal protein tüketimi yönünden il merkezi ile bucak ve köyler arasında bir ayrıcalık bulunmamıştır. Palmer'in ⁴ Türkiye'nin beş ayrı bölgesinde yaptığı besin tüketimi araştırmasında kentlerde, et ve türevlerinin köylerden daha yüksek düzeyde tüketildiği gösterilmiştir. Süt ve türevlerinin tüketimi köy ve kentte hemen hemen aynıdır. Bu araştırmalarda da kentsel bölge tüm olarak değerlendirilmiştir.

İstanbul bölgesinde köy ve gecekondu gruplarında yapılan araştırmada⁵ gecekonduda yaşayanların et, süt, yumurta gibi hayvansal besinleri köylerden daha az tükettikleri bildirilmiştir. Aynı araştırmada, okui öncesi yaş grubu, gecekonduda yaşayan çocukların ağırlık yönünden % 29,6'sı ve boy yönünden % 50,6'sı standartların altında bulunmuştur. Istranca köyü çocuklarında ağırlığı standardın altında olanların oranı % 46,8 boyu standardın altında olanların oranı ise % 60,1 olarak bulunmuştur.

Bu araştırmalarda, kente yeni gelen ailelerin beslenmelerindeki değişmelerin niteliği ve değişmede rolü olan etmenlerle, mevsimlerin besin tüketimi düzeyine etkisi incelenmemiştir.

Bu yazı, kentleşme ve mevsimlere göre besin tüketim düzeyi ve beslenme ile ilgili uygulamalar ile bunlara bağlı olarak büyüme, vücut ölçüleri ve klinik belirtilerin görülme sıklığındaki değişmeler konusunda veriler elde etmek amacı ile yapılan araştırmayı içermektedir.

Araştırma Yöntemi ve Araçları

Araştırma, Ankara civarındaki Etimesgut Sağlık Eğitim ve Araştırma Grup Başkanlığına bağlı 17 köy ile Ankara kentinin yeni yerleşme yerlerinden Bağcılar gecekondu mahallesinde yapılmıştır. Etimesgut bölgesinin özelliği daha önceki yazılarımızda⁶ verilmiştir. Yalnız bu araştırmada sağlık evi bulunan Tatlar ve İvedik dışındaki bütün köyler araştırma kapsamına alınmıştır. Sağlık evlerindeki aile kartlarından 0-6 yaş arası çocuğu olanlar arasından geliş güzel örnekleme yöntemi ile Yapracık ve Türkobası köylerinde 30'ar, diğer köylerden 15'er aile olmak üzere toplam olarak 285 aile araştırma için seçilmiştir.

Ankara kentinin Bağcılar mahallesi yeni oluşmuş bir gecekondu semtidir. Bağcılar mahallesi Büyük Esat'ın arka tarafına düşmektedir. Mahalle, dere yatağının iki yakasındaki yamaç ve düzlüklere kurulmuştur. Önce mahallede 782 konut saptanmış sonra bunlar arasından geliş güzel örnekleme yöntemi ile 300 asil, 104 yedek konut seçilmiştir. Bu konutlar ziyaret edilerek konut sahipleri ile konuşulmuş, asiller arasından kabul etmeyenlerin yerine yedekleri alınarak toplam 296 aile araştırmaya katılmıştır. Şubat ayındaki araştırma bu 296 aile üzerinden yapılmıştır. Araştırmanın yaz bölümü için gidildiğinde bu ailelerden 86'sının köye gitme, başka mahallelere taşınma gibi nedenlerle o mahallelerden ayrılmış oldukları görüldüğünden yerlerine aynı şekilde gelişigüzel yöntemle yeni aileler seçilmiştir.

Araştırmanın bilgi toplama aşaması kış ve yaz mevsimini aksettirecek şekilde 12-28 Şubat ve 4-21 Temmuz 1973 tarihlerinde 2 sefer yapılmıştır. Araştırmada bilgilerin toplanması araştırmacıların denetimi altında Hacettepe Üniversitesi Beslenme ve Diyetetik Bölümü son sınıf öğrencileri tarafından yapılmıştır. Köylerdeki çalışmada, bilgi toplayıcılar araştırma süresince köyde gece ve gündüz sürekli olarak kalarak bilgi toplama işini gerçekleştirmişlerdir. Bağcılar mahallesindeki çalışmada, bilgi toplayıcılar

araştırma süresince her sabah 8.30 da mahalleye giderek bilgi toplama işlemini yürütmüşlerdir. Bağcılar mahallesindeki çalışmada Hıfzıssıha Okulu Toplum Sağlığı Enstitüsü, Etimesgut köysel bölgedeki çalışmada ise Hacettepe Üniversitesi Tıp Fakültesi Toplum Hekimliği Enstitüsü ile işbirliği yapılmıştır.

Bilgi toplamak için önceden soru kâğıtları hazırlanmıştır. Bu soru kâğıtlarının nasıl doldurulacağı bilgi toplayıcılara açıklanmıştır. Araştırmada aşağıdaki konularda bilgi toplanmıştır :

1. Ailelerin tanımlanması için aileyi oluşturan bireylerin yaş, cinsiyet, meslek, öğretim durumu ve Ankara'ya gelmeden önce geldikleri yer gibi konulara ait bilgi toplanmıştır .Ailedeki bireylerin yaş ve cinsiyetine göre tüketim ünite sayısı bulunmuştur.

2. Birbirini izleyen 5 gün süre ile her gün için ailenin günlük menü örüntüsü ve halkından dışarda yiyenler ve eve konuk olarak gelenlerin yaş ve cinsiyetleri ile evde kullanılan yiyecek tür ve miktarları soruşturularak ve gözlenerek ilgili soru kâğıdına yazılmıştır. Aynı kâğıda tüketim ünitesi hesaplama rehberi cetvelinden yararlanarak o gün evde yemek yiyen tüketim ünite sayısı da işlenmiştir.

3. Ev ziyaretlerinde yiyeceklerin hazırlanması, saklanması ve pişirilmesi ile ilgili uygulamalarla mutfak ve yemek servisi koşulları gözlenerek ilgili soru kâğıdına işlenmiştir.

4. Bu ziyaretlerde ev kadınlarına Ankara'ya gelmeden önce ve geldikten sonra çeşitli yiyecekleri ne sıklıkta tükettikleri, hangi saklama süreçlerini uyguladıkları ve bu konuda hangi etmenlerin etkisi ile hareket ettikleri soruşturularak ilgili soru kâğıdına yazılmıştır.

Ev halkının boy ve ağırlıkları ölçülerek önceden hazırlanan soru kâğıdına işlenmiştir. Ayrıca her biri klinik gözlemden geçirilerek beslenme yetersizliği belirtileri not edilmiştir. Yine hastalık şikâyetleri olup olmadığı, bu şikâyet için hekime gittilerse konan tanı sorularak soru kâğıdına yazılmıştır.

Toplanan bilgiler bilgi sayarla değerlendirilmiştir. Bu değerlendirmede, iki mevsimde köylerde ve gecekonduda ortalama tüketim ünitesi başına düşen yiyecek tür ve miktarları bulunmuştur. Hergün için tüketilen yiyeceklerin enerji ve besin öğeleri değerleri hesaplanarak köylerde ve gecekonduda her ailenin günlük ortalama enerji ve besin öğeleri tüketim düzeyleri bulunmuştur.

Türkiye için önerilen enerji ve besin öğeleri tüketim standardına ⁷ göre ailelerin durumu karşılaştırılarak yetersiz ve aşırı düzeyde enerji tüketenlerin oranı bulunmuştur. Diyetle yetersizliği önemli görülen hayvansal protein, demir, vitamin A, kalsiyum ve riboflavin içinde aynı karşılaştırmalar yapılarak bu besin öğelerini yetersiz tüketen aile oranları bulunmuştur.

Çeşitli yiyecekleri tüketme sıklıklarına göre köylerdeki ve Bağcılar mahallesindeki ailelerin dağılımı yapılarak birbiri ile karşılaştırılmıştır. Yiyecekleri saklama, pişirme ve servis olanakları yönünden de aynı dağılım yapılmıştır.

Büyümekte olan çocukların ağırlık ve boy ölçüleri Türkiye için geliştirilmiş standartlarla ⁸ karşılaştırılarak standardın altında kalanların sayısı ve oranları bulunmuştur. Yetişkinlerin boy ve ağırlık ölçüleride standartlarla ⁹ karşılaştırılarak şişman ve zayıf olanların oranları bulunmuştur. Ayrıca beslenme yetersizliklerine bağlı klinik belirtilerin görülme sıklığının yaş ve cinsiyet gruplarına göre dağılımı bulunmuştur.

Bulgular

Aileler hakkında genel bilgiler : Köylerde ve Bağcılar mahallesinde araştırma yapılan ailelerin sosyo-ekonomik ve eğitimsel durumları Tablo 1-4 de gösterilmiştir.

Bağcılar mahallesindeki ailelerin geldikleri bölgeler şöyledir: İç Anadolu (Özellikle Yozgat, Çankırı ve Çorum) % 78,3; Doğu Anadolu % 9,7; Karadeniz % 9,3 ve diğer bölgeler % 3,2. Bu ailelerin % 81,7 si Kırsal bölgelerden, % 18,3 de kasabalardan Ankara'ya gelip yerleşmişlerdir.

Çeşitli yiyecekleri tüketme sıklığı, yiyecek hazırlama ve saklama süreçleri: Ev kadınlarına, değişik yiyecekleri hangi sıklıkta kullandıkları sorulmuştur. Ayrıca Bağcılar mahallesinde Ankara'ya gelmeden önce bu yiyecekleri ne sıklıkta kullandıkları da sorulmuştur. Bu sorulara verilen cevaplardan değişik yiyecekleri tüketme sıklığına göre ailelerin dağılımı tablo 5 de gösterilmiştir. Tablo 5 de görüldüğü gibi köylerde ailelerin çoğunluğu süt ve türevlerini her gün tüketirken Bağcılar mahallesinde bu oran %31'e düşmektedir. Yine hergün yumurta kullanan aile oranı köylerde gecekondudakilerin iki katı kadardır. Et ve türevlerinin tüketim sıklığında köylerde ve gecekondu arasında önemli bir ayrıcalık yoktur. Bunun yanında gün aşırı kuru bakliyat yiyen aile oranı köylerde gecekondunun iki katı kadardır. Gecekonduda yeşil seb-

TABLO 1
Aile Kalabalığı

		Birey Sayısına Göre Ailelerin Dağılımı														
Ailede		2 — 3		4 — 5		6 — 7		8 — 9		10 — 11		12 — 13		14		
Gruplar	Birey sayısı	T. Ü. sayısı	Kişilik Sa %	Kişilik Sa %	Kişilik Sa %	Kişilik Sa %	Kişilik Sa %	Kişilik Sa %	Kişilik Sa %	Kişilik Sa %	Kişilik Sa %	Kişilik Sa %	Kişilik Sa %	Kişilik Sa %	Kişilik Sa %	
Köyler	6.9	5.2	15	5.2	70	24.5	91	31.8	60	21.0	33	11.5	12	4.2	5	1.8
Bağcılar	5.2	4.1	58	14.9	151	38.8	130	33.4	36	9.3	12	3.1	2	0.5	0	0.0

TABLO 2
Aile Başkanının Mesleği

		Mesleklerle Göre Ailelerin Dağılımı												
Gruplar		İşçi %	Memur Sa %	Çiftçi Sa %	Esnaf Sa %	Esnaf çiftçi Sa %	İşsiz Sa %							
Köyler	28	10.3	22	8.2	196	70.0	10	3.7	12	4.5	5	1.8	7	1.5
Bağcılar	185	49.4	95	25.9	0	0.0	47	12.3	20	5.4	0	0.0	27	7.0

TABLO 3
Aile Başkanının Öğrenim Dereesi

Gruplar	Cahil		Okur - yazar		İlk öğrenim		Orta öğrenim		Yüksek öğrenim	
	Sa	%	Sa	%	Sa	%	Sa	%	Sa	%
Köyler	46	16.1	91	31.9	129	45.3	18	6.3	1	0.4
Bağcılar	40	10.8	81	21.8	227	58.3	24	6.4	3	1.0

TABLO 4
Ailenin Gelir Durumu

Gruplar	Yıllık ortalama birey/TL.		10.000 — 20.000		20.000 — 30.000		30.000 — 40.000		
	Sa.	%	Sa.	%	Sa	%	Sa	%	
Köyler	4267	50	17.4	83	28.9	62	21.6	34	11.8
Bağcılar	3806	122	31.3	173	44.5	58	14.9	13	3.4

TABLO 5
Değişik Besinleri Tüketme Sıklığı

Besinler	Tüketme sıklığına göre ailelerin dağılımı %							
	Her gün	Gün aşırı	Haftada bir	15 günde bir	Ayda bir	Yılda birkaç	Hiç	
Süt ve türevleri	1	66.7	12.5	12.5	4.0	1.7	1.0	1.5
	2	79.5	10.9	5.0	1.5	0.8	0.5	1.8
	3	30.8	28.5	25.6	7.0	4.4	1.1	2.6
Yumurta	1	40.4	32.5	15.0	3.5	3.5	0.9	5.0
	2	58.7	24.8	9.7	2.6	2.0	1.2	1.0
	3	24.1	30.1	31.4	7.0	5.2	1.8	0.4
Et ve balık	1	8.8	8.5	36.3	15.0	20.4	6.0	5.0
	2	10.9	14.2	23.6	10.6	17.1	19.2	4.4
	3	10.1	10.6	31.4	18.7	18.2	7.5	3.5
Kuru bakliyat	1	4.6	36.6	47.1	9.2	1.3	0.4	0.8
	2	6.8	37.4	41.0	9.4	3.2	1.1	1.7
	3	4.2	18.4	51.7	19.2	3.9	1.7	1.6
Patates	1	15.4	35.4	52.9	4.5	1.3	0.5	0.0
	2	20.8	39.5	29.4	5.9	1.8	1.5	1.0
	3	13.8	37.0	38.9	7.8	1.6	0.9	0.0
Yeşil sebze	1	2.7	10.6	50.7	16.0	9.0	2.0	8.0
	2	16.7	30.0	32.2	9.2	4.5	1.7	5.7
	3	18.4	45.9	18.4	12.0	3.4	1.0	0.9
Diğer sebzeler	1	5.0	14.4	49.2	11.6	8.3	2.7	8.8
	2	18.0	27.5	34.0	6.0	6.0	2.8	5.7
	3	13.3	28.5	41.1	7.7	4.5	2.5	2.4
Meyve	1	17.7	15.0	36.0	11.3	5.9	3.9	10.2
	2	26.7	16.3	27.3	12.6	4.9	3.0	9.2
	3	32.3	27.3	24.3	9.1	4.5	1.6	0.9
Pirinç	1	9.2	40.8	36.2	7.9	3.3	1.4	1.0
	2	1.8	16.0	24.5	16.9	12.7	9.1	19.0
	3	4.2	24.2	44.9	14.8	6.2	2.8	2.9
Bulgur	1	11.7	34.6	35.0	11.9	5.8	0.0	1.0
	2	31.4	43.4	18.5	5.0	0.2	0.3	1.2
	3	6.2	24.3	40.7	13.7	9.8	2.5	2.8
Makarna	1	5.1	12.9	49.1	20.0	5.4	0.0	7.5
	2	5.9	30.0	36.4	12.5	7.4	1.0	6.8
	3	4.1	23.8	50.4	12.7	7.0	0.4	1.6
Şeker	1	97.5	1.5	0.0	0.7	0.0	0.0	0.8
	2	88.7	4.8	2.7	0.6	2.0	0.6	0.6
	3	95.3	2.2	0.8	0.5	0.2	0.8	0.2

(TABLO 5 Devam)

Reçei	1	34.2	22.4	11.0	4.6	4.6	5.1	18.1
	2	15.6	8.7	10.6	3.7	6.2	7.2	48.0
	3	20.9	11.3	26.2	9.2	12.0	5.2	15.2
Pekmez	1	13.4	9.7	12.4	2.3	2.3	3.7	56.2
	2	41.8	18.5	9.4	4.8	3.9	5.2	16.4
	3	1.1	2.8	4.2	3.7	5.3	14.9	68.0
Margarin	1	42.9	2.1	4.7	2.6	1.6	1.0	45.0
	2	32.8	6.2	5.0	4.0	2.5	4.3	45.2
	3	91.4	3.4	2.6	0.2	0.0	0.6	1.8
Bitkisel sıvı yağ	1	7.7	14.1	21.8	2.5	6.0	4.3	43.6
	2	17.9	10.7	17.0	6.6	6.6	6.0	35.2
	3	29.6	20.3	29.6	6.0	4.0	3.0	7.5
Hayvansal yağ	1	67.7	4.9	3.5	3.1	1.8	4.4	14.6
	2	70.5	7.9	4.9	1.5	3.0	1.6	10.6
	3	13.6	12.2	5.6	3.7	7.9	11.9	55.1

1. Köyler 2. Bağcılar Ankara'ya gelmeden önce 3. Bağcılar Ankaraya geldikten sonra.

zelerin ve taze meyvelerin köylere göre daha sıklıkla yendiği görülmektedir. Bağcılardaki ailelerin bir bölümü kendi köylerinde bulguru sık kullanırken Ankara'ya gelince pirinci sık tüketmeye başlamışlardır. Bunun yanında Etimesgut köylerindeki aileler, Bağcılar mahallesindekilerden daha sık aralıklarla pirinç kullanmaktadırlar. Bağcılar mahallesindeki ailelerin önemli bir bölümü kendi köylerinde pekmez kullanırken Ankara'ya gelince bunu tüketmekte ve reçel kullananların oranı artmaktadır. Diğer bir değişimde kullanılan yağ türünde olmaktadır. Köylerde çoğunluk hayvansal yağ kullanırken kentlerde bunun yerini margarin almaktadır. Yine köylerdeki ailelerin çok azı bitkisel sıvı yağ kullanırken kente gelince bu yağı tüketen aile oranı artmaktadır.

Evlerde yemek pişirme, saklama ve servisi ile ilgili etmenlerin durumu Tablo 6 da verilmiştir. Yemek hazırlama, pişirme ve saklama ile ilgili kolaylıklara sahip aile oranı kentlerde, köylerden daha yüksek oranda bulunmuştur. Yine kentleşme servis yönteminde de olumlu bir değişikliğe yol açmaktadır. Bunun yanında gecekondulardaki ailenin çoğunluğu köydeki tek kaptan yeme şeklindeki yemek servisi yöntemini sürdürmektedirler. Yiyecekleri işleyerek kış için saklama süreçlerini uygulamada da kentleşme ile bir değişim olmaktadır (Tablo 7). Köylerde ailelerin çoğu et kavurması

TABLO 6

**Evde Yemek Pişirme, Saklama ve Servisi İle
İlgili Etmenlerin Durumu**

Etmenler	Olanakları Olan Aile Oranı %		
	Bağcılar Mahallesi		
	Ankara'ya gelmeden önce	Ankara'ya geldikten sonra	Etimesgut köyleri
Evde Akarsu	18.2	59.0	9.3
Ayrıca Mutfak	46.7	78.3	51.7
Düdüklü tencere	3.1	23.0	13.3
Tel Dolap	14.8	14.3	22.0
Buz dolabı	0.9	24.4	3.0
Ayrı tabaktan yeme	6.3	31.9	3.4

yaparak kullanırken gecekonduda bu süreci uygulayan aile oranı düşmektedir. Bunun yanında turşu ve reçel yapma süreçleri gecekonduda köylerden daha sıklıkla uygulanmaktadır. Yine köylerdeki ailelerde tarhana, erişte ve kuskus yapanların oranı gecekondunun çok üstündedir. Gecekonduda ve köylerde sebze kurutma aynı derecede başvurulan saklama yöntemlerindedir.

TABLO 7

**Besinleri İşleyerek Saklama Yöntemleri Saklayan
Aile Oranı**

Etmenler	Bağcılar Mahallesi		
	Ankara'ya gelmeden önce	Ankara'ya geldikten sonra	Etimesgut köyleri
Kavurma yapma (et)	60.6	36.3	71.6
Turşu yapma	43.7	50.0	45.0
Reçel Yapma (meyveli)	18.9	24.9	19.2
Tarhana yapma (yoğurtlu)	30.0	18.3	32.5
Erişte yapma (yumurtalı)	28.3	0.9	12.5
Kuskus yapma (sütlü)	14.6	2.3	0.0
Kurutma (yeşil sebze)	32.9	26.9	43.3
Kurutma (diğer sebze)	38.0	35.1	30.4

Gecekondu ile köyler arasındaki bu ayrıcalıklarda hangi etmenlerin etkisi olduğu sorusuna verilen cevaplar tablo 8 de görülmektedir. Çeşitli besinleri tüketme sıklığında en önemli etmen gecekondu ailelerine göre satın alma gücüdür. Gecekondudaki aileler kendi köylerinde iken bu husustaki en önemli etmenlerin sırası ile bölgenin besin üretim özelliği ve gelenekler olduğunu bildirmişlerdir. Etimesgut köylerinde de bu hususta en önemli etmenler sırası ile bölgenin besin üretim özelliği, satın alma gücü ve gelenekler olmaktadır.

TABLO 8

Beslenme ile İlgili Uygulamalarda Etkisi Olan Araçlar ve Etmenler

Etmenler	Etkilenen Aile Oranı %		
	Bağcılar Mahallesi		
	Ankara'ya gelmeden önce	Ankara ya geldikten sonra	Etimesgut köyleri
Radyo TV	6.1	37.6	16.6
İlanlar - Reklâmlar	7.1	25.8	9.2
Komşular	42.9	52.6	35.3
Satın alma gücü	64.8	87.1	94.7
Bölge üretimi	82.4	55.1	97.3
Gelenekler	80.5	73.9	83.0

Beslenme ile ilgili uygulamalarda gecekondudaki aileler köylerden daha çok komşu etkisinde kalmaktadırlar. Yine gecekondudaki aileler, köylerdekinden daha çok radyo-TV, ilân ve reklam gibi araçların etkisinde kalmaktadırlar.

Besin tüketim düzeyi : Belli başlı besin gruplarının tüketim düzeyi Tablo 9 da verilmiştir. Gerek köyler gerekse gecekondu da diyetin esası tahıldır. Köylerde ekmek tüketimi gecekondu dan daha yüksek düzeydedir. Et, balık ve yumurta gibi yayvansal besinlerin tüketim düzeyi köy ve gecekondu da hemen hemen aynı düzeydedir. Süt ve türevlerinin tüketim düzeyi köylerde kentlere göre biraz daha yüksektir. Sebze ve meyve ile yağ ve şeker ise gecekondu da köylerden biraz daha yüksek düzeylerde tüketilmektedir.

TABLO 9
Ankara - Etimesgut Köysel Bölge ve Bağcılar Gecekondu
Mahallesinde Besin Tüketim Durumu
(Tüketici Ünite Başına Günlük Ortalama Miktar Gram Olarak)

Besinler	Günlük Ortalama Tüketim						Genel
	Etimesgut köyleri			Bağcılar Mahallesi			
	Kış	Yaz	Ortalama	Kış	Yaz	Ortalama	
1. Tahıllar							
Ekmek	713	589	651	549	586	568	610
Diğerleri (toplam)	90	68	79	107	70	89	84
Bulgur	15	16	16	22	16	19	18
Pirinç	17	13	15	23	13	18	17
Tarhana	12	az	6	4	az	2	4
Büsküvi	1	1	1	1	1	1	1
Un	27	13	20	21	13	17	19
Makarna	15	23	19	31	23	27	23
Diğerleri	3	3	3	5	4	5	4
2. Et, Yumurta, Kuru Bakliyat							
Et ve Balık (top.)	38	37	38	41	37	39	39
Et, koyun, sığır	23	29	26	25	29	27	27
Tavuk	4	2	3	4	2	3	3
Sakatat	2	6	4	3	6	5	5
Balık	9	—	5	9	—	5	5
Yumurta	24	18	21	20	18	19	20
K Bakliyat, Y.tohum	25	5	15	34	5	20	18
3. Süt ve Türevleri							
Süt olarak toplam	289	262	277	240	262	251	264
Süt	26	33	30	18	33	26	28
Yoğurt	32	54	43	40	54	47	45
Peynir, çökelek	33	25	29	26	25	26	28
4. Sebzeler (toplam)	121	389	255	160	387	274	265
Patates	49	49	49	46	50	48	49
Kuru soğan	14	17	16	14	16	15	16
Domates	az	131	66	1	131	66	66
Yeşil yapr. ve sarı	22	16	19	64	15	40	30
Diğerleri	36	176	106	35	175	105	106
5. Meyveler (toplam)	52	128	90	70	128	99	95
Diğer meyve	28	50	39	30	50	40	40
Turunçgiller	24	—	12	40	—	20	16
Kavun, karpuz	az	78	39	—	79	39	39
6. Yağ (toplam)	18	37	28	34	37	36	32
Katı yağ	14	24	19	26	24	25	22
Sıvı yağ	4	13	9	8	13	11	10
7. Şeker	35	41	38	46	41	44	41
Diğer tatlılar	13	5	9	7	5	6	8
8. Diğerleri							
Zeytin	8	10	9	13	10	12	11
Salça	2	az	1	3	az	2	2
Turşu	16	1	9	6	1	4	7

Mevsimin besin tüketim örüntüsüne etkisi köylerde gecekondudan daha önemli görülmektedir. Genellikle köylerde temmuz aylarında taze sebze ve meyva ile et dışındaki bütün besin gruplarının tüketimi şubat ayına göre düşük düzeyde bulunmuştur. Köylerde taze sebze ve meyve tüketimi temmuz ayında şubat ayının üç katı kadar daha fazla miktarlarda tüketilmektedir.

Gecekondularda yaz ayında taze sebze ve meyve tüketiminde, kışa göre bir artış olmakla birlikte ayrıcalık köylerdeki kadar değildir. Yağ tüketimi özellikle köylerde yazın kışa göre daha yüksek düzeydedir. Her iki grupta kuru baklagillerle yumurta tüketimi kışın yazıya göre yüksek, et tüketimi ise düşüktür. Süt grubundan yazın yoğurt, kışın peynir tüketimi daha yüksektir.

Besinlerin sağlamış olduğu enerji ve besin öğeleri miktarları Tablo 10 da verilmiştir. Şubat ayının diyeti her iki grupta enerji, protein ve B vitaminleri değerleri yönünden temmuz ayının diyetine göre daha yüksektir. Köylerde toplam protein, kalsiyum demir, B₁ ve B₂ vitaminlerinin tüketim düzeyleri gecekondulardan yüksek bulunmuştur. A vitamini, C vitamini ve niasinin tüketim düzeyleri ise gecekonduda köylerden daha yüksektir.

TABLO 10

**Enerji ve Besin Öğeleri Tüketim Düzeyi Ortalaması
(Tüketici Ünite Başına Günlük)**

	Etimesgut Köyleri			Bağcılar Mahallesi			Genel Ortalama
	Kış	Yaz	Ortalama	Kış	Yaz	Ortalama	
Enerji (K. kalori)	2888	2508	2698	2747	2593	2670	2684
Toplam Protein (gm)	101.30	80.0	90.6	86.1	76.4	81.2	85.9
Hayvansal prot. (gm)	20.2	13.0	16.6	18.1	16.2	17.2	16.9
Bitkisel Prot. (gm)	81.1	67.0	74.0	68.0	60.2	64.1	69.0
Yağ (gm)	39.5	41.9	40.7	56.1	57.8	56.9	48.8
Kalsiyum (mg)	659.0	642.6	651.0	435.0	398.5	416.8	533.9
Demir (mg)	28.3	23.5	25.9	19.6	16.7	18.1	20.8
Vitamin (A (I. U.))	2805	3098	2952	6278	4330	5304	4128
Tiamin (mg)	2.95	2.54	2.74	2.18	2.04	2.11	2.32
Riboflavin (mg)	1.22	1.20	1.21	1.01	1.08	1.05	1.12
Niasin (mg)	15.86	13.49	14.68	19.41	119.15	19.28	16.39
Vitamin C (mg)	49.0	64.3	56.6	77.8	113.70	95.8	76.20

Köylülerin diyetinde genellikle A vitamini, gecekondularda B₂ vitamini yetersizdir. Enerji ve besin öğeleri tüketim düzeyleri yönünden her iki grup aileler arasında geniş ayrıcalıklar vardır. Tablo 11, 12, 13, 14, 15 bu ayrıcalıkları göstermektedir. Ailelerin bir bölümü çok yetersiz beslenirken diğer bir bölümü aşırı besin tüketmektedirler. Yetersiz düzeyde (tüketici ünite başına 2000 kaloriden az) enerji tüketen aile oranı gecekonduda kış ve yaz birbirine yakınken köylerde bu oran kışın çok az yazın ise yüksektir.

Genel olarak yetersiz düzeyde enerji tüketen (günde tüketici ünite başına 2000 kaloriden az) aile oranı köylerde % 16, gecekonduda % 14'dür. Enerji tüketimi düşük sayılan (günde tüketici ünite başına 2500 kaloriden az) aile oranı ise köylerde % 28 gecekonduda % 29 dur.

Hayvansal proteini çok yetersiz tüketen (tüketici ünite başına günlük 10 gm. dan az) aile oranı köylerde kış ve yaz ortalaması % 35, gecekonduda % 34 bulunmuştur. A vitamini yetersiz tüketen aile oranı köylerde % 70, gecekonduda % 44 dür. Demir tüketimi her iki gruptaki tüm ailelerde erkekler için yeterli sayılabilirse de doğurganlık çağındaki kadınlar yönünden köylerdeki ailelerin % 28 inde, gecekondudaki ailelerin de % 76 sında yetersiz düzeydedir. Demir genellikle tahıllardan sağlanmaktadır. Köylerde tam buğday unu kullanıldığı için demir değeri yüksektir. Yalnız demir emilimi yönünden düşünülürse köylerdeki kadınların çoğu içinde demir yetersiz sayılır. B₂ vitaminini yetersiz tüketen aile oranı köylerde % 57, gecekonduda % 73 dür.

Boy ve ağırlık ölçüleri ile klinik belirtiler : Sıfır - altı yaş grubu çocukların boy ve ağırlık ölçülerinin standartlara göre durumu Tablo 16 ve 17 de gösterilmiştir. Her iki grupta sıfır - altı aylık çocuklar arasında malnütrisyon oranı çok düşük olmasına karşın yedi aydan sonra artış göstermektedir. Bağcılar mahallesindeki çocukların % 34.1 i ağırlık, % 35.3 ü de boy yönünden standartların altında bulunmuştur. Köylerde standartların altında olan çocuk oranı ağırlığa göre % 27.7, boya göre ise 25.5 bulunmuştur. Köylerde ileri derecede malnütrisyonlu çocuklara pek rastlanmamıştır.

Okul çağı çocuklarının ve boy ağırlık ölçülerinin standartlara göre durumu Tablo 18 ve 19 da gösterilmiştir. Köylerde ağırlığa göre standartların altında kalan çocuk oranı erkeklerde % 38, kızlarda % 41, boya göre standartların altında kalanların oranı ise erkeklerde % 58, kızlarda % 55 dir. Bağcılar mahallesinde er-

TABLO 11
Enerji Tüketim Düzeyine Göre Ailelerin Dağılımı
(Enerji Tüketim Düzeyi Günlük Kalori/T.Ü.)

Gruplar	Aile sayısı Toplamı	< 2000		2001-2500		2501-3000		3001-3500		3500->	
		Sayı	%	Sayı	%	Sayı	%	Sayı	%	Sayı	%
Köyler-Kış	285	23	8	70	25	97	34	55	19	40	14
Köyler-Yaz	297	69	23	95	52	80	27	29	10	24	8
Köyler-Genel	582	92	16	165	28	177	31	84	14	64	11
Bağcılar-Kış	296	35	12	82	28	89	30	52	18	38	12
Bağcılar-Yaz	295	51	17	90	30	89	30	40	14	25	9
Bağcılar-Genel	591	86	14	172	29	178	30	92	16	63	11
Genel	1173	178	15	337	29	355	30	170	15	127	11

TABLO 12
Hayvansal Protein Tüketim Düzeyine Göre Ailelerin Dağılımı
(Tüketim Düzeyi - Günlük gm/T.Ü.)

Gruplar	Aile Sayısı Toplamı	< 10		11-15		16-20		21-25		26 >	
		Sayı	%	Sayı	%	Sayı	%	Sayı	%	Sayı	%
Köyler-Kış	285	55	19	69	24	50	18	45	16	66	23
Köyler-Yaz	297	147	49	68	23	45	15	18	6	19	7
Köyler-Genel	582	202	35	137	23	95	16	63	11	85	15
Bağcılar-Kış	296	97	33	58	20	45	15	39	13	57	19
Bağcılar-Yaz	295	102	34	59	20	49	17	35	12	50	17
Bağcılar-Genel	591	199	34	117	20	94	16	74	12	107	18
Genel	1173	401	34	254	22	189	16	137	12	192	16

TABLO 13
A Vitamini Tüketim Düzeyine Göre Ailelerin Dağılımı
 (Tüketim Düzeyi - Günlük I.Ü./T.Ü.)

Gruplar	Aile Sayısı	< 3400		3401-5000		5000 >	
		Sayı	%	Sayı	%	Sayı	%
Köyler-Kış	285	198	69	45	16	42	15
Köyler-Yaz	297	212	71	45	15	40	14
Köyler-Genel	582	410	70	90	16	82	14
Bağcılar-Kış	296	99	35	48	15	149	50
Bağcılar-Yaz	295	161	55	59	20	75	25
Bağcılar-Genel	591	260	44	107	18	224	38
Genel	1173	670	57	197	17	306	26

TABLO 14

Demir Tüketim Düzeyine Göre Ailelerin Dağılımı
 (Tüketim Düzeyi - Günlük mg/T.Ü.)

Gruplar	Aile Sayısı	< 10		11-15		16-20		21 >	
		Sayı	%	Sayı	%	Sayı	%	Sayı	%
Köyler-Kış	285	0	0	9	3	32	11	244	86
Köyler-Yaz	297	3	1	31	10	85	29	178	60
Köyler-Genel	582	3	az	40	8	117	20	422	72
Bağcılar-Kış	296	13	5	105	35	95	32	83	28
Bağcılar-Yaz	295	17	6	130	44	90	30	58	20
Bağcılar-Genel	591	30	5	235	40	185	31	141	24
Genel	1173	33	3	275	23	302	26	563	48

TABLO 15

Riboflavin Tüketim Düzeyine Göre Ailelerin Dağılımı
 (Tüketim Düzeyi Günlük mg/T.Ü.)

Gruplar	Aile Sayısı	< 1,19		1,2 — 1,5		1,5 >	
		Sayı	%	Sayı	%	Sayı	%
Köyler-Kış	285	157	55	87	31	41	14
Köyler-Yaz	297	174	59	73	25	50	16
Köyler-Genel	582	331	57	160	27	91	16
Bağcılar-Kış	296	225	76	42	14	29	10
Bağcılar-Yaz	295	208	70	55	19	32	11
Bağcılar-Genel	591	433	73	97	16	61	11
Genel	1173	764	65	257	22	162	13

TABLO 17
0-6 Yaş Çocuklarının Ağırlık ve Boy Ölçülerinin
Standartlara Göre Durumu (Etimesgut Köyleri)

Yaş (ay)	Ağırlık										Boy											
	Standardın altında					Standardın altında					Standardın altında					Standardın altında						
	Ölçülen sayı	% 75-85	% 60-75	% 60 dan az	Toplam	Ölçülen sayı	% 75-85	% 60-75	% 60 dan az	Toplam	Ölçülen sayı	% 75-85	% 60-75	% 60 dan az	Toplam	Ölçülen sayı	% 75-85	% 60-75	% 60 dan az	Toplam		
0-3	23	2	8,7	0	0,0	0	0,0	0	0,0	2	8,7	2	2	9,1	0	0,0	0	0,0	0	0,0	2	9,1
4-6	24	1	4,2	0	0,0	0	0,0	0	0,0	1	4,2	2	2	8,3	0	0,0	0	0,0	0	0,0	2	8,1
7-8	22	2	9,1	0	0,0	2	9,1	0	0,0	2	9,1	22	3	13,6	1	4,5	0	0,0	0	0,0	4	18,2
9-10	14	0	0,0	1	7,1	0	0,0	1	7,1	1	7,1	14	3	21,4	0	0,0	0	0,0	0	0,0	3	21,4
12	33	2	6,1	1	3,0	1	3,0	4	12,1	4	12,1	33	7	21,2	0	0,0	0	0,0	0	0,0	7	21,2
15	8	0	0,0	0	0,0	0	0,0	0	0,0	0	0,0	8	2	25,0	0	0,0	0	0,0	0	0,0	2	25,0
18	33	10	30,3	0	0,0	0	0,0	10	30,3	32	31,2	32	10	31,2	0	0,0	0	0,0	0	0,0	10	31,2
24	60	17	28,3	3	5,0	0	0,0	20	33,3	59	33,9	59	20	33,9	0	0,0	0	0,0	0	0,0	20	33,9
30	12	4	33,3	0	0,0	0	0,0	4	33,3	12	5	41,7	5	41,7	0	0,0	0	0,0	0	0,0	5	41,7
36	68	15	22,1	3	4,4	0	0,0	18	26,5	58	14	24,1	14	24,1	2	3,6	0	0,0	0	0,0	16	27,8
48	71	25	35,2	1	1,4	0	0,0	26	36,6	65	22	33,8	22	33,8	0	0,0	0	0,0	0	0,0	22	33,8
60	63	23	36,5	0	0,0	0	0,0	23	36,5	62	10	16,1	10	16,1	0	0,0	0	0,0	0	0,0	10	16,1
72	59	23	38,9	2	1,7	0	0,0	25	42,4	58	17	29,3	17	29,3	0	0,0	0	0,0	0	0,0	17	29,3
Toplam	490	124	25,3	11	2,2	1	0,2	136	27,7	469	117	24,9	3	0,6	0	0,0	0	0,0	0	0,0	120	25,5

TABLO 18
7-16 Yaş Grubunun Ağırlık ve Boy Ölçülerinin
Standartlara Göre Durumu (Etimesgut Köyleri)

	Erkek						Kız					
	Ağırlık			Boy			Ağırlık			Boy		
	Ölçülen sayı	Standartın altında sa	%	Standartın altında sa	%	Yaş (yıl)	Ölçülen sayı	Standartın altında sa	%	Standartın altında sa	%	
	17	5	29	10	59	7	26	10	38	9	35	
	23	12	52	15	65	8	20	10	50	14	70	
	20	7	35	10	50	9	27	12	44	15	56	
	20	9	45	10	50	10	32	17	53	18	56	
	18	6	33	8	45	11	28	7	25	12	43	
	20	6	30	17	85	12	24	8	33	12	50	
	20	11	55	14	70	13	30	17	57	18	60	
	13	4	31	5	38	14	26	9	35	13	50	
	11	3	27	6	55	15	22	9	41	15	68	
	7	2	12	3	43	16	22	6	27	16	73	
Top. 169		65	38	98	58		257	105	41	142	55	

TABLO 19
7-16 Yaş Grubunun Ağırlık ve Boy Ölçülerinin Standartlara Göre Durumu (Bağcılar Mahallesi)

Ölçülen sayı	Erkek				Kız			
	Ağırlık		Boy		Ağırlık		Boy	
	Standardın altında sa	%	Standardın altında sa	%	Standardın altında sa	%	Standardın altında sa	%
25	5	20	3	12	14	2	7	50
18	6	33	7	39	11	4	5	45
18	6	33	12	66	16	5	7	44
16	8	50	9	56	18	10	9	50
16	6	37	10	62	15	7	8	53
20	8	40	11	55	19	8	8	42
15	8	53	11	73	14	8	9	64
20	3	15	9	45	16	8	11	69
10	4	40	9	90	12	6	8	67
18	5	28	9	50	13	5	11	85
Top. 176	59	33	90	51	148	63	83	56

TABLO 20
Yetişkinlerde Şişmanlık ve Zayıflık Durumu

Gruplar	Şişmanlık Durumu				Zayıflık Durumu							
	Ölçülenlerin sayısı		Hafif şiş.		Şişman		Toplam		İleri		Toplam	
	sa	%	sa	%	sa	%	sa	%	sa	%	sa	%
Bağcılar - Erkek	233	48	20,6	30	12,8	78	33,4	14	6,1	15	6,4	
Bağcılar - Kadın	260	78	30,0	64	24,6	142	54,6	12	4,6	12	4,6	
Köyler - Erkek	390	55	14,1	51	13,1	106	27,2	8	2,1	9	2,3	
Köyler - Kadın	419	78	18,7	75	18,0	153	36,5	10	2,4	10	2,4	
Toplam	1302	259	19,9	220	16,9	479	36,8	44	3,4	46	3,5	

kek çocukların gelişme durumu köylerdekenden biraz daha iyidir.

Tablo 20 yetişkinlerdeki şişmanlık ve zayıflık durumunu göstermektedir. Genellikle şişman olanların oranı Bağcılar mahallesinde köylerden ve kadınlarda erkeklerden daha yüksektir.

Beslenme ile ilgili bazı klinik bulgular Tablo 21 ve 22 de görülmektedir. En önemli sağlık sorunu diş çürüklüğüdür. Diş çürüklüğü 0 - 6 yaş çocuklarında bile beklenenden daha yüksek oranda görülmektedir. Çocuklar arasında diş çürüğü olanların oranı Bağcılar mahallesinde köylere göre biraz daha yüksek oranda bulunmuştur.

Beslenme yetersizliği belirtilerinin başında diş eti kanamaları ve dudak lezyonları gelmektedir. Genel olarak dudak lezyonları Bağcılar mahallesinde kış mevsiminde yazıya göre, köylerde ise yazın kışa göre daha yüksek oranda görülmektedir. Diş eti kanamasının görülme sıklığında Bağcılar mahallesinde mevsime göre önemli bir ayrıcalık görülmemiştir. Köylerde bu belirtiler kışın yazıya göre daha yüksek oranda görülmektedir. Dudak lezyonları ve diş eti kanamaları her iki gruptaki kadınlarda erkeklerden daha yüksek oranda görülmektedir. Aynı şekilde romatizmadan şikâyeti olanların oranı kadınlarda erkeklerden daha yüksektir. Anemi de kadınların sorunu olmaktadır. Ülser ve gastrit şikâyeti olanların oranı yazın kıştan biraz daha yüksek olarak bulunmuştur.

Gebe, Emzikli ve Çocuk Besleme Uygulamaları : Sıfır - altı yaşında çocuğu olan kadınların çocuk sayıları, aile planlaması uygulama durumları ile çocuklarını nasıl besledikleri soruşturulmuştur. Ayrıca bu kadınlardan gebe ve emzikli olanların bu durumlarından dolayı ek besin alıp almadıkları ve sağlıkları ile ilgili şikâyetleri soruşturulmuştur. Tablo 23 de sıfır - altı yaşında çocuğu olan annelerin gebe ve emziklilik durumları ile çocuk sayılarına göre dağılımları görülmektedir.

Gecekondu grubunda köylere göre gebe kadın oranı daha yüksektir. Bunun yanında 1 ve 2 çocuklu kadın oranı gecekondu köylerden daha yüksektir. Araştırmanın yapıldığı sırada köylerdeki kadınların % 58 i gecekondu kadınlardan ise % 33 ü doğum önleyici uygulamayı yapmakta olduklarını söylemişlerdir.

TABLO 22
Beslenme ile İlgili Bazı Klinik Belirtilerin Durumu
(Köyler)

Belirtiler	Değişik Yaş ve Cinslerde Görülme Sıklığı %																	
	0 — 6		7 — 14		15 — 19		20 — 40		41 — 60		60 —		Genel					
	E	K	E	K	E	K	E	K	E	K	E	K	E	K				
Gözde konjonktivit																		
Kışın	0	0	1	0	1	1	1	1	2	2	2	2	2	4	1	1	1	1
Yazın	az	0	0	0	0	0	0	1	0	0	0	0	0	0	az	0	az	az
Dudak lezyonları																		
Kışın	0	1	2	5	0	3	4	6	3	5	0	0	4	4	2	4	4	4
Yazın	2	3	7	9	5	14	2	12	7	7	3	3	10	5	5	9	9	9
Diş eti kanaması																		
Kışın	2	2	8	12	2	19	9	16	10	15	0	0	4	4	5	11	11	11
Yazın	0	0	0	2	0	2	3	7	5	4	2	2	7	7	3	4	4	4
Deri lezyonları																		
Kışın	2	1	3	3	2	1	0	3	0	0	0	0	0	0	1	2	2	2
Yazın	az	0	0	1	0	0	0	az	0	0	2	2	0	0	az	az	az	az
Solumun aygıtı hastalıkları																		
Kışın	5	4	1	2	2	2	1	2	4	4	9	9	0	4	4	2	2	2
Yazın	1	2	1	1	0	0	2	1	1	0	3	3	0	0	1	1	1	1

(TABLO 22 Devamı)

Gastro enterit	0	az	az	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	az	az
Kışın	6	4	0	az	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	2	1
Yazın																	
Ülser ve Gastrit																	
Kışın	0	0	0	0	0	0	5	5	11	8	2	6	5	5	5	5	5
Yazın	0	0	0	0	0	0	7	8	13	9	5	9	6	6	6	6	6
Romatizma																	
Kışın	0	0	0	0	0	0	3	2	7	16	2	10	3	7	3	7	7
Yazın	0	0	0	0	1	0	1	3	4	15	5	15	3	8	3	8	8
Anemi																	
Kışın	az	az	0	1	0	1	az	17	0	15	2	0	az	6	az	6	6
Yazın	az	az	az	1	0	1	0	10	0	4	0	3	az	3	az	3	3
Trioid Büyümesi	0	0	0	0	0	0	1	2	0	6	0	0	az	1	az	1	1
Çürük Diş	6	9	25	25	32	30	43	53	40	52	30	36	29	33	29	33	33
Kayıp Diş	—	—	—	—	17	19	43	49	59	80	72	56	49	51	49	51	51

TABLO 23
Sıfır - Altı Yaş Çocuğu Olan Annelerin Gebe ve Emziklilik
Durumlarına ve Çocuk Sayılarına Göre Dağılımı

Grup	Toplam sayı	Gebe Emzikli Diğer Çocuk sayılarına göre dağılımı %								
		Gebe %	Emzikli %	Diğer %	1	2	3	4	5	6 +
Bağcılar	229	15	32	53	16	16	20	12	13	23
Köyler	264	9	31	60	11	12	20	10	12	35

Tablo 24, gebe ve emzikli olan kadınların bu durumlarından dolayı beslenmelerine ek yapan ve sağlık şikayetleri olanların oranını göstermektedir. Gebelikten dolayı ek besin alan kadın oranı köylerde gecekondulardan daha yüksektir. Sağlıkından şikayetçi olan gebe ve emzikli kadın oranı ise köylerde daha düşüktür. Sağlık şikayetlerinin başında gebelikte anemi, emziklikte zayıflık gelmektedir. Diğer hastalıklar adı altında toplanan şikayetlerin başında ise tansiyon bozukluğu, kalp rahatsızlıkları ve kadın hastalıkları gelmektedir. (Tablo 25)

TABLO 24
Gebe ve Emzikli Kadınların Beslenme Durumları ve Sağlık
Şikâyetleri

Grup	Gebelikten dolayı ek besin alanların % si		Emziklilikten dolayı ek besin alanların % si		Gebelerden sağlığı iyi olmyanların % si		Emziklilerden sağlığı iyi olmyanların % si	
	Bağcılar	12	23	44	24			
Köyler	21	25	13	10				

TABLO 25
Gebe ve Emziklilerde En Çok Görülen Sağlık Bozukluklarının
Dağılımı (%)

Sağlık Bozuklukları	Bağcılar Mahalle-i		Köyler	
	Gebeler	Emzikliler	Gebeler	Emzikliler
Anemi	34	28	34	13
Enfeksiyon	6	11	0	13
Zayıflık	6	17	0	38
Şişmanlık	0	0	0	0
Diğer hastalıklar	54	44	66	36

Annelerin çocuk beslenmesi ile ilgili uygulamaları Tablo 26 da gösterilmektedir. Köy ve gecekonduda kadınların büyük çoğunluğu çocuklarını emzirmektedirler ve emzirme süresi 12 aydan daha uzundur. Yine annelerin çoğu 0-6 ay arasında ek besine başlamaktadırlar. Köylerdeki annelerin çoğunluğu ek besin olarak şüt, şeker ve tahıl unu veya büsküvi karışımı kullanmaktadırlar. Gecekondudaki annelerde süt kullananların oranı daha düşük bulunmuştur. Bunun yanında gecekondudaki annelerden çocuklarına hazır mama verenlerin oranı köylerdekinden daha yüksektir.

TABLO 26
Sıfır - Altı Yaş Grubu Çocuğu Olan Annelerin Çocuk Besleme Uygulamaları

Uygulamalar	Annelerin Dağılımı %	
	Bağcılar Mahallesi	Köyler
Emzirme :		
Bütün çocuklarını emziren	79	92
Bazılarını emzirmeyen	7	7
Hiç emzirmeyen	3	1
Bilinmeyen	11	0
2-3 ay emziren	9	9
4-6 ay emziren	9	8
7-11 ay emziren	8	7
12-18 ay emziren	31	30
19 + ay emziren	43	46
Ek besine başlanan ay :		
0-2 ay	43	53
3-6 ay	35	33
7-11 ay	16	10
12 + ay	6	4
Verilen Ek besin türleri :		
Süt	62	80
Yoğurt	16	30
Tahıl - unu, büsküvi, piriç vb.	68	70
Meyve - sebze	26	33
Nişasta - şeker	25	54
SMA - BEBEFE	11	5
Arı - PARO	18	15
Çocuğa Verilen Günlük Süt - Yoğurt miktarı :		

Hiç	3	0
100 gm. dan az	23	20
100 - 200 gm	28	20
200 - 300 gm	24	28
300 - 400 gm	9	11
400 gm +	12	18

Ek besin başlanan ay ve ek besin türü kadar çocuğa verilen iyi kaliteli besinin miktarı da önemlidir. Çocuk için en iyi besin süt olduğu için 0-6 yaş grubu çocukların günde ne kadar süt aldıkları soruşturulmuştur. Çocukların aşağı yukarı yarısının aldığı günlük süt miktarı, bir yaşından daha küçük emzirilmekte olan çocuklar için yeterli olabilirse de daha büyükler için yetersizdir.

Tartışma

Bu araştırma Ankara'da yeni yerleşim yerlerinden Bağcılar gecekondu mahallesi ile Etimesgut civarındaki köylerde oturan ailelerin beslenme alışkanlıkları, kış ve yaz mevsimlerindeki besin tüketim durumları hakkında bazı veriler ortaya koymuştur.

Bağcılar mahallesindeki ailelerin büyük çoğunluğu (% 28.3) başta Yozgat, Çankırı ve Çorum olmak üzere İç Anadolu illerinden gelmişlerdir. Bu ailelerin %81.7 si kırsal alanlardan Ankara'ya göç etmişlerdir. Etimesgut civarı köylerdeki aileler; aile yapısı soyo-ekonomik ve kültürel durumları yönünden Bağcılar mahallesindekilerden biraz değişiktir. Gecekonduardaki aileler köyle re göre daha küçüktür. Örneğin ailedeki birey sayısı köylerde ortalama 6,9 iken gecekondu da 5,2 ye düşmüştür. Köylerdeki ailelerin büyük çoğunluğunun (%70) geçim kaynağı çiftçilikken, gecekondu dakilerin işçiliktir. İşsiz sayısı gecekondu da köylerden daha yüksektir. Buna karşın aile reislerinden hiç okuma yazması olmayanların oranı gecekondu dakilerden daha yüksektir. Birey başına düşen yıllık gelir ise gecekondu da köylerden daha düşüktür. Aynı zamanda yüksek gelirli aile sayısı köylerde daha çoktur. Yalnız köylerde gelir için girdilerin yüksek harcama gerektirdiği düşünülürse aradaki ayrıcalık önemsiz sayılabilir.

Gecekondu da ailelerin Ankara'ya geldikten sonra, beslenme alışkanlıklarında bazı gelişmeler olmaktadır. Kendi köylerinde iken süt ve türevleri daha sıklıkla ve daha yüksek düzeyde tüketilirken Ankara'ya geldikten sonra bu grup besinler daha seyrek

aralıklarda ve daha az miktarlarda tüketilmektedir. Aynı şekilde Etimesgut civarı köylerde süt ve türevlerinin tüketim düzeyi gecekondudaki ailelerden daha yüksektir. Et ve türevlerinin tüketim düzeyinde köy ve gecekonduda arasında bir ayrıcalık görülmemiştir. Bunun yanında yeşil sebze ve taze meyvelerin tüketimi gecekonduda köylerden daha yüksek düzeydedir. Ankarada her mevsim taze sebze ve meyvenin pazarlarda nispeten ucuz olarak bulunabilmesi kentteki ailelerin daha çok sebze ve meyve tüketmelerinin nedeni olabilir. Gecekondudaki aileler kendi köylerinde iken daha çok bulgur kullanıp pirinci çok az tüketirken kente gelince pirincin tüketim sıklığı artmaktadır. Yine Etimesgut civarı köylerinde pirinç tüketim düzeyi Bağcılar mahallesinden biraz daha düşüktür. Kentleşme ile pirince olan talepte arttığına göre kentleşmeye paralel olarak bu besinin üretim düzeyinin de artırılması zorunlu olmaktadır.

Yağ tüketimi de genel olarak gecekondudaki ailelerde köylerdekinden daha yüksek düzeydedir. Gecekondudaki aileler kendi köylerinde iken sıvı yağı ender olarak kullanırken kente gelince bu yağ türünü daha sıklıkla kullanmaya başlamaktadırlar. Yine köylerde genellikle hayvansal yağ kullanılırken gecekonduda bunun yerini margarin almaktadır. Kentleşmeye paralel olarak yağ tüketiminin artışı yağa olan talebi de arttırmaktadır. Yağ kıtlığının nedenleri arasında bu etmene de dikkat edilmesi gereklidir. Kendi köylerinde pekmez kullanan aileler kente gelince şeker ve reçel kullanmaya başlamaktadırlar. Bu durum şekere olan talebi her geçen gün arttıracaktır.

Evlerde yemek pişirme, saklama ve servis yöntemlerinde de kentleşme ile bir değişme olmaktadır. Gecekonduda yemek hazırlamada kolaylık sağlayan su, mutfak araç ve gereçleri gibi olanaklara sahip olan aile oranı köylerden daha yüksektir. Gecekondudaki ailelerde ayrı tabaklarda yemek yeme şeklindeki servis yöntemini uygulayanların oranı köylerdekilere göre çok daha yüksektir. Buna karşın buradaki ailelerin 2/3 kadarı hâlâ köydeki tek kaptan birlikte yeme şeklindeki servis yöntemini sürdürmektedirler. Kentleşme ile mutfak araç ve gereçlerine de talep hergeçen gün artacaktır.

Besinleri işleyerek saklayan (Tarhana, erişte, turşu, kavurma vb. yapan) aile oranı köylerde gecekondulardan daha yüksektir.

Beslenme uygulamalarında köylerdeki ailelerle gecekondular arasındaki bu tür ayrıcalıkların nedenlerinden biri belirli besinin

evde aile tarafından, üretilmesidir. Aile tarafından üretilen besinlerin tüketimi de yüksektir. Örneğin köyde pekmez yapıldığı zaman tüketilmekte kente gelince para ile pekmez değil şeker alınmaktadır. İkinci neden gelenek ve göreneklerdir. Ailelerde alışılmış bir beslenme uygulaması kente göç edilince de bir dereceye kadar sürdürülmekte burada yeni çevre ile karşılaşınca onlardan güdülenler yavaş yavaş uygulamaya konulmaktadır. Örneğin İç Anadolu köylerinde bitkisel sıvı yağ pek kullanılmazken kentte diğer bölgelerden gelmiş ailelerle veya toplu beslenme yapılan yerlerin etkisi ile bitkisel sıvı yağ kullanılmaya başlanmaktadır. Belirli besin gruplarının tüketim düzeyine etki eden diğer bir neden de satın alma gücüdür. Et ve türevlerini pahalı olması ve gruptaki besinlerden birçok ailenin yararlanmasını engellemektedir. Daha önceki yıllarda bu bölgelerde yapılan araştırmalarda¹ et ve türevlerinin tüketim düzeyi bu araştırma ile bulunanlardan yüksek yumurtanın tüketim düzeyi ise daha düşük bulunmuştur. Et ve yumurta fiyatlarındaki artışın ayrıcalık göstermesi (et fiyatındaki artış, yumurtanınkinden yüksek) tüketimi de etkilemektedir.

Köyde ve gecekondudaki ailelerin oturdukları ev ve çevre koşulları da beslenmede önemlidir. Köylerdeki evlerde bulgur tarhana ve ekmek yapma olanaklarının daha iyi olması bu işlemlerin sıklıkla uygulanmasını sağlamaktadır. Gecekondularda tüketilen bu tür hazırlanmış besinlerin çoğu köylerdeki ailelerinden gelmektedir. Turşu ve reçel yapımı kolay olduğu için kentlerle bu tür uygulama köylerden daha sık görülmektedir.

Beslenmede mevsimlere göre değişme köylerde gecekondulardan daha önem taşımaktadır. Köylerdeki ailelerin kışın yazdan daha iyi beslendikleri görülmüştür. Bu ayrıcalığın nedenlerinin başında köylülerin yazın bahçe ve tarlada çalışmaları dolayısı ile yemek hazırlamaya zaman ayıramamalarıdır. Köylülerin yaz diyetleri genellikle ekmek-meyve, ekmek-yoğurt, ekmek-sebze olmaktadır. Gecekondudaki ailelerde kış ile yaz arasındaki ayrıcalık köylerdeki kadar geniş değildir. Yazın taze sebzelerin çok bulunması diyetlerde sebzenin katkısını arttırmakta dolayısı ile diyetin enerji ve protein değeri düşerken C vitamini değeri yükselmektedir. Bunun yanında gecekonduda kışın daha çok karoten sağlayan yeşil yapraklı ve sarı sebzelerin tüketilmiş olması kış diyetinin A vitamini değerini yükseltmektedir.

Köylerde kış diyetlerinin genellikle daha zengin olmasının bir nedeni de besinlerin yazın kış için hazırlanmakta oluşudur. Bir-

çok köylü ailesinin yaz boyu çabası kış mevsiminde yeteri kadar besin bulmaya yöneliktir. Yazın «nasıl olsa birşeyler bulunur» yar-
gısı köylerimiz için hala geçerlidir. Kış diyetinin protein ve ener-
ji değerinin yükselmesinde kuru bakliyatın da katkısı olmaktadır.
Bu grup besinler çoğunlukla kışın tüketilmektedir.

Genel olarak köylü ailelerin diyeti A vitamininden, Bağcılar mahallesindeki ailelerin diyeti ise riboflavinden yetersizdir. Ener-
ji ve diğer besin öğelerinin ortalama tüketim düzeyleri yeterli-
dir. Yalnız, enerji, hayvansal protein, A vitamini ve riboflavin tü-
ketim düzeyleri yönünden aileler arasında geniş ayrıcalıklar var-
dır. Kış ve yaz ortalaması olarak köylerdeki ailelerin %16 sında,
Bağcılar mahallesindekilerin %14 ünde enerji tüketimi çok yeter-
sizdir. Bunun yanında her iki gruptaki ailelerin %11 i aşırı düzey-
de enerji almaktadırlar. Bu durum besin dağılımındaki dengesiz-
liği göstermektedir. Her iki gruptaki ailelerin aşağı yukarı yarısı-
nın diyeti hayvansal proteinden yetersizdir. Köylerdeki ailelerin
büyük çoğunluğu A vitamini, gecekondudakilerin ise riboflavin
yönünden yetersiz beslenmektedirler. Bunun yanında azınlıkta
olan bir grup bu besin öğelerini gereğinden çok tüketmektedir.

Köylerde genellikle mayasız ve az mayalandırılmış hamurdan
yapılan «bazlama» denen ekmeğin yenmektedir. Gecekondudaki az
sayıdaki aileler ara sıra yufka yapmakla birlikte genellikle mayalı
ekmek kullanmaktadırlar. Mayalı ekmeğin niyasin değeri daha yük-
sektir. Ayrıca, mayalı ekmeğin demirin daha iyi emildiği bildi-
rilmektedir.¹⁰ Bu bakımdan ekmeğin mayalandırılmasına önem
verilmesi gerekmektedir.

Boy ve ağırlık ölçüleri yönünden köy ve gecekondudaki aile-
ler arasında bazı ayrıcalıklar vardır. Sıfır-altı yaş grubu çocuklar-
da ağırlık yönünden standartın altında kalanların oranı köyler-
de %27.7 Bağcılar mahallesinde %34.1 olarak bulunmuştur. Bu-
na göre köylerde 0-6 yaş grubu çocuklarının gecekondudakilerden
daha iyi beslendikleri sonucuna varılabilir. Etimesgut bölgesinde
etkin bir sağlık eğitimi programı uygulanmaktadır. Ayrıca çocuk-
ların enfeksiyonlardan korunması için aşılama işlemi tam olarak
yapılmaktadır. Halbuki araştırmanın kapsamına giren gecekondu
bölgesine o zamana değin hiçbir ana-çocuk sağlığı hizmetinin gö-
türülmemiş olduğu gözlenmiştir. Çocukların bir çoğunun aşılama-
mamış olduğu, annelerin çocuk beslenmesi ve bakımı konusunda
bilgisiz oldukları saptanmıştır. Çocuk beslenmesi ve bakımı konu-
sundaki bilgisizlik, tekrarlayan enfeksiyonlarla birlikte malnü-
trisyon oranının daha yükselmesine yol açmaktadır. Bunun yanın-

da gecekondudaki okullarda uygulanan okul beslenme programları bu yaş çocuğunun beslenmesinde yardımcı olmaktadır.

Yetişkin yaş grubunda şişman ve zayıf olanların oranı gecekonduda köylerden daha yüksektir. Özellikle yaz aylarında köylülerin tarım işlerinde çalışmaları enerji harcamalarını arttırmaktadır. Buna karşın yaz diyetlerinin enerji değeri düşüktür. Gecekonduda yaşayanların özellikle kadınların fiziksel çalışmaları oldukça azdır ve aldıkları enerjiyi harcayamamaktadırlar. Bunun yanında gecekondularda az sayıda çok fakir ailelere rastlanmıştır. Bunlar kronik açlık içindedirler. Beslenme yetersizliğine bağlı klinik belirtilerden en çok riboflavin yetersizliğine bağlı dudak lezyonları, C vitamini yetersizliğine bağlı diş eti kanamaları ve anemiye rastlanmıştır. Bu belirtiler kadınlarda erkeklerden daha sık görülmektedir. Köylerde diş eti kanamalarına daha çok kışın rastlanmaktadır. Kışın C vitaminin yetersiz tüketimi bu durumun başlıca nedeni sayılabilir. Gecekonduda kış ve yaz diyetinin C vitamini değeri yüksektir. Bunun yanında bazı ailelerin kış ve yaz C vitamini kaynaklarından yararlanamadıkları gözlenmiştir. Ayrıca çok dayanıksız olan C vitamini besinlerin hazırlanma ve pişirilmesinde kayba uğramaktadır. Riboflavin yetersizliğine bağlı dudak lezyonları gecekonduda daha çok kışın, köylerde ise daha çok yazın görülmektedir. Köylülerin kış diyetinin, gecekondudaki ailelerin ise yaz diyetinin riboflavin değeri daha yüksektir. Böylece riboflavin tüketim düzeyi ile klinik belirtilerin görülüşü arasında ilişki olması doğaldır.

Ülser, gastrit ve romatizma ağrıları Bağcılardaki ailelerde köylerdeki ailelerden daha sık görülmektedir. Gecekonduda yaşayan ailer daha çok stres altındadırlar. Köylerden yeni gelişleri dolayısı ile yeni çevreye uyma, ve iş bulma gibi hususlar onlar üzerindeki stresi arttırmaktadır. Romatizma ağrıları kadınlarda erkeklerden daha sık görülmektedir. Bununda başlıca nedeninin şişmanlık olduğu sanılmaktadır. Kış ikliminin özelliği yüzünden romatizma ağrısından şikâyetler de kış mevsiminde artmaktadır. Solunum aygıtı hastalıklarından şikâyette kışın artmaktadır. Bu durumda iklimle ilgili olduğu sanılmaktadır.

Araştırma yapılan köylerde gebe kadınların yarıdan çoğu, gecekondulardakilerin ise üçte bir kadarı aile plânlaması uygulamaktadırlar. Bu nedenle köylerde gebe kadın oranı gecekondudan daha düşük bulunmuştur. Bunu yanında 6 ve çok çocuklu kadın oranı köylerde gecekondudan daha yüksektir. Bunun da nedeni

gecekonduadaki ailelerin çoğunun köylerdekilere göre daha genç olmalarıdır. Etimesgut Sağlık Eğitim ve Araştırma bölgesinde aile plânlaması uygulamaları ancak son yıllarda etkinleşmiştir. İki üç çocuklu genç annelerin çoğu aile plânlaması uygulamaktadırlar. Çok çocuklu annelerin çoğunun yaşı 35 in üstündedir.

Kadınların çoğu gebe ve emzicilik için diyetlerinde bir ayarlama yapmamaktadırlar. Ancak gebe ve emzicilikten dolayı ek besin alan kadın oranı köylerde gecekonduadan daha yüksektir. Buna neden olarak, araştırma yapılan köylerde etkin şekilde sürdürülen sağlık ve beslenme eğitiminin etkisi gösterilebilir. Gebe ve emzicilikte beslenmeye dikkat edilmesi bu durumlardan dolayı sağlığın bozulmasını da önlemektedir. Nitekim araştırma sonuçlarında sağlığından şikayetçi olan gebe ve emzikli kadın oranı köylerde gecekonduadan daha düşüktür. Yalnız, buradaki rakamlar hekim tarafından tanısı yapılanları kapsadığından gerçek durumu aksettirmeyebilir. Çünkü birçok kadın hafif şekilde anemik olduğu halde doktora gitmemiş ve hatta kendisi pek farkında olmamış olabilir.

Annelerin çoğu bebeklerini emzirmektedirler. Çeşitli nedenlerden dolayı emzirmeyen kadın oranı köylerde %1, gecekonduada %3 dür. Bunu yanında kadınların %7 si bazı çocuklarını emzirdikleri halde bazılarını emziremediklerini belirtmişlerdir. Bunun nedeninin başında sık gebelik ve doğumlarla süt verimlerinin azalmış olması gelmektedir. Ayrıca yanlış emzirme tekniği sonucu meme başı yaraları gibi durumlarda bu hususun nedeni olmaktadır. Her iki grupta annelerin çoğu bebeklerini 12 aydan daha uzun süre emzirmektedirler. Bunun yanında annelerin çoğu ilk aylarda bebeklerine ek besin vermeye başlamaktadırlar. Bu da emzikli annelerin çoğunun süt verimlerinin yeterli olmadığını göstermektedir. Ek besin olarak süt kullanan kadın oranı köylerde gecekonduadan daha yüksektir. Köylerde sıklıkla kullanılan ek besin süt veya yoğurtla karıştırılmış şeker ve tahıl unu veya büsküvidir. Süt koymadan tahıl unu veya nişasta ile mama yapan kadın oranı gecekonduada köylerden daha yüksektir.

Bebeklerin çoğuna ek besin olarak süt verilmesine karşın verilen günlük süt veya yoğurt miktarı çok azdır. Sıfır-altı yaş grubu çocuklarının ortalama günde 500 gm civarında süt veya yoğurt almaları önerilirken çoğunluğun aldığı süt veya yoğurt miktarı 200 gramı geçmemektedir. Bununla birlikte köylerdeki çocuklar gecekonduakilerden daha çok süt veya yoğurt alabilmektedirler.

Buna göre, araştırma yapılan köylerdeki sıfır-altı yaş çocuklarının gecekondudakilerdendaha iyi beslendikleri söylenebilir. Bu durum, bu yaş grubu çocukların büyüme durumlarına aksedmektedir. Nitekim köylerdeki sıfır-altı yaş grubu çocuklarında malnütrisyonlu sayılanların oranı gecekondudakilerden daha düşük bulunmuştur. Araştırma yapılan köylerde etkin şekilde sürdürülen beslenme ve sağlık eğitimi, bu grup çocukları daha iyi beslenmelerine yardımcı olmaktadır.

Özet

Ankara civarındaki Etimesgut Sağlık Eğitim ve Araştırma Grup Başkanlığına bağlı 17 köyden 285, Ankara kentinin Bağcılar Gecekondu mahallesinde de 296 ailenin beslenme alışkanlıkları kış ve yaz besin tüketim durumları, beslenme ve yemek hazırlama ile ilgili olanakları, köyden kente göçte beslenme alışkanlıklarındaki değişimler ve bu değişimlerde etkili olan etmenler araştırılmıştır. Araştırmanın bilgi toplama aşaması 12-25 şubat ve 4-21 temmuz 1973 tarihlerinde yapılmış, toplanan bilgiler bilgi sayarla değerlendirilmiştir.

Ailelerde ortalama birey sayısı köylerde 6,9, gecekonduda 5,2'dir. Köylerde ailelerin çoğunluğu (%70) çiftçi, gecekonduda işçidir. Aile reislerinden cahil olanların oranı köylerde % 16 gecekonduda % 11 civarındadır. Birey başına yıllık ortalama gelir köylerde 4267 TL. gecekonduda 3806 TL. sıdır. Yıllık 10.000 TL. sından daha az gelire sahip aile oranı köylerde %17, gecekonduda %31 civarındadır. Gecekondudaki ailelerin %78,3 ü Yozgat, Çorum ve Çankırı gibi İç Anadolu illerinden Ankaraya gelmişlerdir ve çoğunluğu köy kökenlidir.

Gecekondudaki ailelerin köyden kente göç ettikten sonra beslenme alışkanlıklarında bazı değişimler olmuştur. Köylerinde süt ve türevleri, yumurta, bulgur, pekmez, hayvansal yağı daha çok tüketirken kente gelince bu besinlerin tüketim düzeyi düşmekte pirinç, şeker, reçel, bitkisel sıvı yağ, margarin taze meyve ve yeşil sarı sebze tüketimi artmaktadır. Kentleşme ile besin hazırlama ve pişirmede kolaylık sağlayan araç ve gereç olanakları artmakta, servis yöntemleri gelişme göstermektedir.

Köylerde kış için besinleri işleyerek saklama uygulamaları yaygındır. Gecekonduda besin saklama süreçlerinden reçel ve turşu yapma ile sebze kurutma yapılmaktadır.

Mevsimlerin besin tüketim örüntüsüne etkisi köylerde gece-kondudan daha önemlidir. Köylerde yazın taze sebze ve meyve ile et dışındaki besin gruplarının tüketim düzeyi kış ayından daha düşüktür. Bunun sonucu olarak yaz diyetinin enerji, protein, ve B vitaminleri değerleri kış diyetinden önemli ölçüde düşüktür. Gece-konduda da yaz diyetinde kışa göre bu paralelde bir değişme olmakla birlikte ayrıcalık köydeki kadar geniş değildir.

Gece-kondudaki ailelerin kış diyetlerinin A vitamini değeri yeşil ve sarı sebze tüketimi nedeni ile köylerdekinin aksine kışın daha yüksektir.

Beslenme örtüsünün değişmesinde en önemli etmenler sırası ile satın alma gücü, besin üretim durumu ve geleneklerdir. Ev kadınları beslenme konusundaki uygulamalarında yaptıkları değiştirmelerde birinci derecede komşularının, ikinci derecede radyo, TV ilân ve reklam gibi kitle yayınlarının etkisinde kalmaktadırlar.

Besin tüketim düzeyi yönünden aileler arasında geniş ayrıcalıklar vardır. Kış ve yaz ortalamasına göre köylerdeki ailelerin %16 sında, gece-kondudaki ailelerin %14 ünde tüketim ünite başına düşen günlük enerji 2000 kaloriden daha düşüktür. Bunun yanında her iki grupta ki ailelerin %11 inde enerji tüketimi 3500 kalorien üstündedir. Köylerdeki ailelerin %35 i, gece-kondulardakilerin %34 ünde hayvansal protein günde tüketici ünite başına 10 gm ve daha az tüketilmektedir. A vitamini tüketici ünite başına 3400 I.U den daha az tüketen aile oranı köylerde %70, gece-konduda %44 dür. Riboflavini, günlük tüketici ünite başına 1.2 mg. dan az tüketim aile oranı ise, köylerde %57, gece-konduda %73 dür. Köylerdeki ailelerin %8 i gece-kondudakilerin %40 ında günlük demir tüketimi tüketici ünite başına 16 mg. dan azdır.

Sıfır-altı yaş grubu köy çocuklarının %27.7 si ağırlık, %25.5 i ise boy yönünden standartların altındadır. Bağcılar mahallesinde ise standartların altında kalan çocuk oranı ağırlığına göre %34.1, boya göre %35.3 dür.

Bağcılar mahallesindeki yetişkinlerde şişman olanların oranı erkeklerde %33.4, kadınlarda %54.6 dır. Köysel bölgede bu oranlar erkeklerde %27.2 kadınlarda %36.5 dir. Bağcılar mahallesinde zayıf sayılanların oranı erkeklerde %7.4 kadınlarda %4.6 dır. Köylerde ise zayıf sayılanların oranı erkeklerde %2.3, kadınlarda %2.4 dür.

En önemli sağlık sorunu diş çürükleridir. Sıfır-altı yaş grubunda bile diş çürükleri önemli bir sorundur.

Riboflavin yetersizliğine bağlı dudak lezyonları genel olarak Bağcılar mahallesinde kışın %7 yazın %2, köylerde kışın %3, yazın %6.5 civarındadır. Bu belirti her iki grubun kadınlarında ve okul çağı çocuklarında diğer yaş gruplarından daha yüksek oranda görülmüştür.

C vitaminine bağlı diş etleri kanaması genel olarak Bağcılar mahallesinde kışın %5.5, yazın %6.5 civarındadır. Köylerde ise bu belirti kışın %8, yazın %3.5 oranında görülmüştür. Yine diş eti kanamaları kadınlarda erkeklerden daha sık görülmüştür.

Her iki grupta sağlık şikayetlerinin başında ülser ve gastrit ile romatizmal ağrılar gelmektedir. Romatizmal ağrılardan şikayet edenlerin oranı kadınlar arasında erkeklerden daha yüksektir ve şişmanlıkla ilgilidir. Ülser ve gastritten şikayet genellikle 20 yaştan sonra başlamaktadır. Özellikle 20-40 yaş grubu kadınlarda anemi de önemli bir sağlık şikayetidir.

Sıfır-altı yaş grubu çocuğu olan kadınlardan köylerde %58 i Bağcılar mahallesinde %33 ü doğum önleyici uygulamayı yapmaktıklarını söylemişlerdir. Sıfır-altı yaş grubu çocuğu olan kadınlarda gebe olanları oranı köylerde %9, Bağcılarda %15, emzikli olanları oranı ise köylerde %31, Bağcılarda %32 olarak bulunmuştur.

Köylerdeki gebe kadınların %35 i, Bağcılardakilerin %12 si; emzikli kadınlardan köylerdekilerin %25 i, Bağcılardakilerin %23 ü bu durumlarından dolayı ek besin aldıklarını bildirmişlerdir. Sağlığından şikayetçi olan gebe kadın oranı köylerde %13 Bağcılarda %44, emziklilerden sağlık şikayeti olanların oranı ise köylerde %10, Bağcılarda %24 dür.

Her iki grupta annelerin büyük çoğunluğu çocuklarını 12 aydan daha uzun süre emzirmektedirler. Emzirme yanında annelerin çoğunluğu ilk 6 ay içinde ek besine başlamaktadırlar. Yalnız ilk altı ayda ek besine başlayan anne oranı köylerde Bağcılardan daha yüksektir. Ek besin olarak en çok sulu süt veya yoğurt ile tahıl unu veya büsküvi karışımı kullanılmaktadır. Yalnız süt ve yoğurt kullanan kadın oranı köylerde Bağcılardan daha yüksektir. Hazır mama kullananların oranı ise Bağcılarda köylerden daha yüksektir.

Araştırma yapılan köylerde uygulanmakta olan Sağlık ve beslenme eğitim uygulamalarının sıfır-altı yaş grubu çocukların beslenmesinde ve dolayısı ile sağlık ve büyüme durumlarının düzeltilmesinde etkili olduğu sonucuna varılmıştır.

KAYNAKLAR

1. Köksal, O. Beslenme Sorunları ve Bunların Çözüm Yollarının Araştırılmasında Türkiye için Geliştirilmiş Bir Metodoloji Denemesi. Doçentlik Tezi. Hacettepe Üniversitesi. Ankara, 1968.
2. Uzel, A., Yücecan, S., Ekinciler Özbayer, V.: Edirne İlinde Beslenme Araştırması. III. Besin Tüketim Durumu. Beslenme ve Diyet Dergisi 1:2:4,1973.
3. Köksal, O. Türk Halkının Beslenme Durumu, Sorunları ve Nedenleri. Beslenme Sorunları. XXII Milli Türk Tıp Kongresi Raporu. 1972.
4. Palmer, E.L. Agriculture in Turkey Long-Term Projections of Supply and Demand. Robert College, İstanbul, 1966.
5. Neyzi, O. ve Gürsan, C.T. İstanbul Bölgesi Çocuklarının Beslenme Durumu. Besin Simpozyomu Raporu. TBTA. 1969.
6. Uzel, A., Baykan, S. Güneşli, U. Biliker T. Ankara-Etimesgut Köysel Bölgede Beslenme Araştırması. Beslenme ve Diyet Dergisi. 2:, 1973.
7. Uzel, A. Besin İhtiyaçları ve Standardları XXII Milli Türk Tıp Kongresi Raporu, 1972
8. Köksal, O. Türkiye Koşullarına Göre Hazırlanmış Normal Ağırlık ve Boy Uzunluğu Değerleri, Mimograf, 1972.
9. New Weeight Standards for Men and Women. Statistical Bull. Metropolitan Life Ins. Co. 40: 11, 1959.
10. Haghshenass, M., Mahloudji, M. Reinhold, J.G. and Mohammadi. N.: Iron Deficiency Anemia in Irannian Population Associated with High Intake of Iron. American Journal of Clinical Nutrition 25:25. 1143, 1972.