

Tıp Fakültesi Öğrencilerinin Kahvaltı Yapma Alışkanlıkları ile Beden Kütle İndeksi Arasındaki İlişkinin Değerlendirilmesi Üzerine Bir Çalışma

A Study on the Evaluation of Relationship Between Breakfast Eating Habits of Grade Students of Medical Faculty and Body Mass Index

Yasemin Durduran¹, Ayşe Sağdıç², Lütfi Saltuk Demir³, Mehmet Uyar⁴, Mehtap Yücel⁵

Geliş tarihi/Received: 27.10.2020 • Kabul tarihi/Accepted: 24.02.2021

ÖZET

Amaç: Bu çalışmada, tıp fakültesi öğrencilerinin kahvaltı alışkanlıklarının ve ilişkili faktörlerin araştırılması hedeflenmiştir.

Bireyler ve Yöntem: Kesitsel türdeki bu çalışma, Necmettin Erbakan Üniversitesi Tıp Fakültesi'nde yürütülmüştür. Etik ve yazılı izinlerin alınmasının ardından çalışmanın verileri Kasım - Aralık 2015 tarihlerinde toplanmıştır. Araştırma için, çalışmacılar tarafından 29 sorudan oluşan, katılımcıların sosyodemografik özelliklerini, beslenme özelliklerini sorgulayan bir veri toplama formu geliştirilmiştir. Katılımcıların boy uzunluğu ve vücut ağırlıkları ölçülmüş, beden kütle indeksleri hesaplanmıştır. Sayısal değişkenlerin istatistiksel analizi Mann-Whitney U testi ile, kategorik veriler arasındaki ilişkiler ki-kare testi ile değerlendirilmiştir. İstatistiksel anlamlılık için $p < 0.05$ olarak kabul edilmiştir. Veri girişi ve analizi için SPSS 15.0 paket programı kullanılmıştır.

Bulgular: Bu çalışmaya, %56.3'ü ($n=198$) 1. sınıfta, %43.8'i ($n=154$) 6.sınıfta eğitim gören 352 tıp fakültesi öğrencisi dâhil edilmiştir. Katılımcıların %8.0'i zayıf, %71.3'ü normal kilolu, %18.2'si fazla kilolu, %2.6'sı obez olarak saptanmıştır. Kahvaltı yapma sıklığı ile cinsiyet ve sınıflar arasında istatistiksel olarak anlamlı fark bulunmuştur ($p=0.027$, $p < 0.001$). Kahvaltı yapılan yer, birlikte kahvaltı yapılan kişi ve kahvaltının başarıya etkisi olduğunu düşünme ile öğrencilerin sınıfları arasında istatistiksel olarak anlamlı fark bulunmuştur ($p < 0.001$, $p=0.009$, $p=0.024$).

Sonuç: Öğrencilere göre günün en önemli öğününün kahvaltı olduğu, en sık derse geç kalma nedeniyle öğün atlandığı ve atlanılan öğünün en fazla sabah kahvaltısı olduğu ortaya konmuştur. Öğrenciler sağlıklı beslenme ile ilgili bilgilerini, tutum ve davranışlara dönüştürme konusunda eğitilmeli ve en önemli öğün olan kahvaltı yapılarak güne başlamaları çeşitli etkinliklerle teşvik edilmelidir.

Anahtar kelimeler: Kahvaltı, öğrenci, tıp fakültesi

1. Necmettin Erbakan Üniversitesi, Meram Tıp Fakültesi, Halk Sağlığı Anabilim Dalı, Meram, Konya, Türkiye • <https://orcid.org/0000-0003-0455-0627>
2. Necmettin Erbakan Üniversitesi, Meram Tıp Fakültesi, Halk Sağlığı Anabilim Dalı, Meram, Konya, Türkiye • <https://orcid.org/0000-0003-3360-5682>
3. Necmettin Erbakan Üniversitesi, Meram Tıp Fakültesi, Halk Sağlığı Anabilim Dalı, Meram, Konya, Türkiye • <https://orcid.org/0000-0002-8022-3962>

4. Necmettin Erbakan Üniversitesi, Meram Tıp Fakültesi, Halk Sağlığı Anabilim Dalı, Meram, Konya, Türkiye • <https://orcid.org/0000-0002-3954-7471>
5. **İletişim/Correspondence:** Necmettin Erbakan Üniversitesi, Meram Tıp Fakültesi, Halk Sağlığı Anabilim Dalı, Meram, Konya, Türkiye
E-posta: mhtpyucel@hotmail.com • <https://orcid.org/0000-0001-6091-3205>

ABSTRACT

Aim: This study was aimed to investigate the breakfast habits of medical faculty students and related factors.

Subjects and Method: This cross-sectional study was conducted in Necmettin Erbakan University Faculty of Medicine. After obtaining ethical and written permissions, the data of the study were collected between November and December 2015. For the research, a data collection form was developed by the researchers, consisting of 29 questions on the sociodemographic characteristics and nutritional characteristics of the participants. Participants' height and body weight were measured and their body mass indexes were calculated. Mann-Whitney U test was used for the statistical analysis of numerical variables, and relationships between categorical data were evaluated by chi-square test. For statistical significance, $p < 0.05$ was accepted. SPSS 15.0 package program was used for data entry and analysis.

Results: In this study, 352 medical faculty students, 56.3% ($n = 198$) of whom were in the first year and 43.8% ($n = 154$) in the 6th grade, were included. Only 8.0% of the participants were found to be underweight, 71.3% as normal weight, 18.2% overweight, 2.6% as obese. A statistically significant difference was found between the frequency of having breakfast and gender and classes ($p=0.027$, $p<0.001$). A statistically significant difference was found between the classes of the students in terms of the place where breakfast was served, having breakfast together with a person and the thought that breakfast had an effect on success ($p<0.001$, $p=0.009$, $p=0.024$).

Conclusion: According to the students, it was revealed that the most important meal of the day is breakfast, breakfast is the most frequently skipped meal for not to be late to class and the most skipped meal is breakfast. Students should be educated about transforming their knowledge about healthy eating into attitudes and behaviors, and they should be encouraged to start the day with breakfast, the most important meal, with various activities.

Keywords: Breakfast, student, medical school

GİRİŞ

Bireyin ve toplumun sağlıklı yaşaması, ekonomik yönden gelişmesi, onu oluşturan bireylerin sağlıklı olmasına bağlıdır. Sağlığın temeli yeterli ve dengeli beslenmedir (1). Ergenlikten genç yetişkinliğe geçiş, sağlıklı beslenmenin desteklenmesi de dâhil olmak üzere sağlığı geliştirme stratejileri için özellikle önemli bir yaş dönemi olabilir. Çünkü bu dönemde birçok sağlık davranışı geliştirilir ve hayatın devamında geliştirilen bu davranışlar sürdürülür (2).

Gençlerin, üniversite eğitiminin başlaması ile birlikte alıştıkları aile ortamından ayrılmaları, dış etkilere daha açık hale gelmeleri ve kendi özgür seçimlerinin etkili olmasıyla beslenmelerinde yeni bir dönem başlamaktadır. Kendi başlarına almaları gereken temel kararların başında da beslenme ile ilgili seçimler gelmektedir. Bu dönem, ekonomik problemler, yeni kurulacak bir düzene uyum sağlama çabalarının getirdiği güçlükler, farklı yaş, cinsiyet ve kültürde olan pek çok insanla iletişim ve öğrenme

süreci içine girilmesi bakımından önemlidir (2-4). Gençler bu dönemde sigara kullanma, spor yapma, diyet yapma, aşırı yeme, düzensiz beslenme, alkol kullanma gibi farklı sağlık davranışları sergileyebilir. Bu davranışlar üniversite öğrencilerinin beslenme alışkanlıklarını değiştirebilmektedir (4,5).

Beslenme alışkanlıkları, insan sağlığının en önemli ve değiştirilebilir yaşam biçimi belirleyicisidir (2). Hem yetersiz beslenme, hem de aşırı beslenme ölümlerin ve hastalıkların oluşumunda önemli rol oynamaktadır. Özellikle yanlış beslenme alışkanlıklarından kaynaklanan çok sayıda hastalığın olması ve bunların beslenme alışkanlıkları değiştirilerek engellenebilmesi, çalışmaların bu yöne kaymasına sebep olmuştur. Bu nedenle beslenme durumunun saptanması bireyin ve toplumun sağlığının geliştirilmesinin temel taşıdır (6,7). Kahvaltı, beslenmede ilk ve en önemli öğün olarak yerini almaktadır. Yeni bir güne başlarken yeterli

miktarda ve doğru bileşenlerle yapılan kahvaltı, öğrencilerin öğrenme performansında, günün verimli geçirilmesinde büyük rol oynamaktadır (8).

Düzenli kahvaltı yapma ile beden kütle indeksi (BKİ) arasında negatif ilişki olduğunu gösteren çalışmalar bulunmaktadır. Kesitsel bir çalışmada kahvaltıyı atlayan çocuklarda ve ergenlerde obezite riski, düzenli kahvaltı yapanlara göre %43 daha fazla bulunmuştur. Yine 2018 yılında 1733 ilkökul öğrencisiyle gerçekleştirilen bir çalışmada kahvaltı öğününü atlayan çocukların BKİ'inde artan değişiklikler olduğu bildirilmiştir (9-10).

Üniversite öğrencilerinin doğru beslenme alışkanlıklarına sahip olması hem kendi sağlığı hem de toplum sağlığı açısından önemlidir. Değişen beslenme alışkanlıkları öğrencilerin fiziksel ve zihinsel durumlarını, eğitim performanslarını etkilemektedir (11). Bu sebeplerle üniversite öğrencilerinin beslenme alışkanlıklarının ve özellikle kahvaltı alışkanlıklarının saptanması ve sorunlar ile ilgili uygun çözümlerin oluşturulması büyük önem taşımaktadır. Bu çalışma tıp fakültesinde öğrenim gören birinci ve altıncı sınıf öğrencilerinin kahvaltı yapma alışkanlığının, kahvaltı yapma alışkanlıklarını etkileyen faktörlerin belirlenmesini ve BKİ ile ilişkisini değerlendirmeyi amaçlamaktadır.

GEREÇ VE YÖNTEM

Araştırma kesitsel tipte olup, 2015 yılı Kasım-Aralık aylarında Necmettin Erbakan Üniversitesi Meram Tıp Fakültesi'nde yapılmıştır. Çalışmanın evrenini, Necmettin Erbakan Üniversitesi Meram Tıp Fakültesi'nde 2014-2015 öğretim yılında öğrenim gören birinci sınıftan 230, altıncı sınıftan 186 öğrenci oluşturmaktadır. Örneklem belirlenmeyip, her iki sınıfta öğrenim gören ve çalışmaya katılmaya gönüllü öğrencilere ulaşılması hedeflenmiştir. Her iki sınıfta öğrenim gören toplam 416 öğrencinin %84'üne (n=352) ulaşılmıştır. Çalışma öncesinde Tıp Fakültesi Dekanlığından yazılı izin ve Necmettin Erbakan Üniversitesi Meram Tıp Fakültesi İlaç ve Tıbbi Cihaz Dışı Araştırmalar Etik Kurul'undan onay alınmıştır (Tarih: 18.12.2015 Sayı: 2015/383).

Araştırma için çalışmacılar tarafından literatür desteğiyle 29 soru ve 3 bölümden oluşan bir veri toplama formu geliştirilmiştir. Formun 9 sorudan oluşan ilk bölümü sosyodemografik özellikleri, 11 sorudan oluşan ikinci bölümü beslenme özelliklerini, 9 sorudan oluşan son bölümü ise katılımcıların kahvaltı özelliklerini sorgulamaktadır. Veri toplama formunun ön denemesi 10 öğrenci üzerinde yapılmış olup, ön denemeye katılanlar araştırma kapsamına dâhil edilmemiştir. Ön denemesi yapıldıktan sonra son şekli verilen veri toplama formu, sözlü onam alınan katılımcılara yüz yüze görüşme yöntemiyle uygulanmış ve her bir form ortalama 10 dakikada doldurulmuştur. Veri toplama formunu eksiksiz dolduran katılımcıların boy uzunluğu ve vücut ağırlığı ölçümleri yapılmıştır. Öğrencilerin boy ölçümü Tanita marka stadiometre ile ayakta durarak çıkarılarak toplu olarak birleşik, öğrenci dik dururken ve başının düz durması sağlanarak yapılmıştır. Ağırlık ölçümleri ise ayakta durarak hafif giysilerle, 200 kg kapasiteli 100 grama hassas Tanita marka HD-366 model dijital yer baskülü yardımıyla çalışmacılar tarafından ölçülmüş ve veri toplama formlarına kaydedilmiştir (1).

Öğrencilerin obezite durumu Dünya Sağlık Örgütü'nün (DSÖ) obezite sınıflandırması esas alınarak değerlendirilmiştir. Buna göre BKİ değeri <18.50 kg/m² olanlar zayıf, 18.50-24.99 kg/m² olanlar normal, 25.00-29.99 kg/m² olanlar fazla kilolu ve >30.00 kg/m² olanlar obez olarak kabul edilmiştir (12,13).

Verilerin İstatistiksel Değerlendirmesi

Veri girişi ve analizi için SPSS for Windows version 15.0 (SPSS Inc. Chicago, IL, USA) paket programı kullanılmıştır. Analizler sırasında; sayısal verilerin özetlenmesinde aritmetik ortalama±standart sapma, ortanca (minimum-maksimum) değerleri, kategorik verilerin özetlenmesinde frekans dağılımları ve yüzdeler kullanılmıştır. Normal dağılmayan sayısal değişkenlerin istatistiksel analizi için Mann-Whitney U testi kullanılmıştır. Kategorik veriler arasındaki ilişkiler ki-kare testi ile değerlendirilerek p<0.05 istatistiksel olarak anlamlı kabul edilmiştir.

BULGULAR

Araştırma kapsamına alınan 352 öğrencinin yaş ortalamaları 21.15 ± 2.83 yıldır. Katılımcıların %56.3'ü (n=198) birinci sınıf, %43.8'i (n=154) altıncı sınıf öğrencisidir (Tablo 1).

Öğrencilerin aylık harcadıkları ortalama para miktarı 600 TL (60-2.500 TL), aylık beslenmeye harcadığı para miktarı ise 250 TL (20-1000 TL) olarak bulunmuştur. Katılımcıların %14.2'si (n=50) her gün düzenli olarak vitamin/mineral desteği aldığını, %44.6'sı (n=157) öğün atladığını, %88.4'ü (n=311) öğünler dışında atıştırma, %57.1'i de (n=201) gece atıştırma alışkanlığı olduğunu belirtmiştir (Tabloda gösterilmemiştir).

Diyet uygulayan sekiz öğrencinin tamamı bu diyeti zayıflamak için uyguladığını bildirmiştir. Vitamin/mineral desteği alan 50 öğrencinin %61.2'si daha dinç

ve zinde hissetmek için, %28.6'sı hasta olduğu için, %10.2'si diğer nedenlerle vitamin ve mineral desteği aldığını belirtmiştir (Tabloda gösterilmemiştir).

Öğün atladığını söyleyen 157 katılımcının %66.2'si sabah, %27.4'ü öğle, %6.4'ü akşam öğününü atladığını belirtmiştir. Günün en önemli öğünü olarak öğrencilerin %63.4'ü sabah, %21.3'ü akşam, %14.5'ü ise öğle öğününü ifade etmişlerdir (Tablo 2).

Öğrencilerin %35.2'si sağlıklı beslendiğini, %33.8'i bazen sağlıklı beslendiğini ve %31.0'ı sağlıklı beslenmediğini düşünmektedir. Öğrencilerin günlük öğün sayısı ortancası 4 (min:1, maks:8) olarak bulunmuştur. Öğrencilerin %43.2'si her gün düzenli kahvaltı yaptığını bildirmiştir. Öğrencilerin kahvaltı alışkanlıklarına ait bilgiler Tablo 2'de sunulmuştur.

Kadın öğrencilerin düzenli kahvaltı yapma alışkanlığı erkeklerden (p=0.027), birinci sınıf öğrencilerinin düzenli kahvaltı yapma sıklığı, altıncı sınıf öğrencilerden istatistiksel olarak önemli yüksek bulunmuştur (p=0.001, Tablo 3).

Kahvaltı yapılan yer sorgulandığında, altıncı sınıf öğrencilerinin birinci sınıf öğrencilerine oranla kahvaltıyı hastane kantininde daha fazla yaptıkları ve aradaki farkın istatistiksel olarak anlamlı olduğu görülmüştür (p<0.001). Öğrencilerin devam ettikleri sınıflara göre kahvaltuya ilişkin özellikleri Tablo 4'de sunulmuştur.

Öğrencilerin, BKİ'ne göre %8.0'ının (n=28) zayıf, %71.3'ünün (n=251) normal kilolu, %18.2'sinin (n=64) fazla kilolu, %2.6'sının (n=9) obez olduğu belirlenmiştir. Cinsiyete göre değerlendirildiğinde, erkek öğrencilerin %66.7'sinin normal kilolu, %33.3'ü fazla kilolu veya obez olduğu, kadın öğrencilerin %14.5'inin zayıf, %75.1'inin normal kilolu, %10.4'ünün fazla kilolu veya obez olduğu görülmüştür. Öğün atlayan öğrencilerin %21.7'si fazla kilolu/obez, öğün atlamayan öğrencilerin %20.0'ı fazla kilolu/obez olduğu ve BKİ ortancaları ile öğün atlama durumları arasında istatistiksel fark bulunmadığı

Tablo 1. Öğrencilerin sosyodemografik özellikleri

Özellik	n	%
Sınıf		
1. sınıf	198	56.2
6. sınıf	154	43.8
Cinsiyet		
Kız	193	54.8
Erkek	159	45.2
Medeni Durum		
Evli	8	2.3
Bekâr	344	97.7
Kaldığı Yer		
Aile ile Birlikte	94	26.7
Arkadaşları ile Birlikte Evde	83	23.6
Tek Başına Evde	41	11.6
Devlet Yurdunda	33	9.4
Özel Yurtta	101	28.7
Kronik Hastalık		
Var	21	6.0
Yok	331	94.0
Sosyal Güvence		
Var	305	86.6
Yok	47	13.4
Sigara İçme Durumu		
İçiyor	24	6.8
İçmiyor	328	93.2

Tablo 2. Öğrencilerin kahvaltı alışkanlıklarına ait bazı sorulara verdiği yanıtlar

Özellik	n	%
Kahvaltı yapma sıklığı (n=352)		
Haftada 1-2 gün	57	16.2
Haftada 3-4 gün	67	19.0
Haftada 5-6 gün	76	21.6
Her gün	152	43.2
En çok kahvaltı yapılan yer (n=349)		
Ev	222	63.6
Okul kantini	109	31.2
Hastane kantini	18	5.2
Birlikte en çok kahvaltı yapılan kişi (n=269)		
Tek başına	79	29.4
Aile ile birlikte	51	19.0
Arkadaşlarla birlikte	123	45.7
Bazen aile, bazen arkadaşlarla	16	5.9
Öğrencilere göre günün en önemli öğünü (n=352)		
Sabah	223	63.4
Öğle	51	14.5
Akşam	75	21.3
Hepsi	3	0.9
Genellikle atlanılan öğün (n=157)		
Sabah	104	66.2
Öğle	43	27.4
Akşam	10	6.4
Düzenli kahvaltı yapmama nedeni (n=200)		
Derse geç kaldığı için	94	47.0
Kahvaltuya ayıracak vakti olmadığı için	35	17.5
Hazırlayanı olmadığı için	26	13.0
İştahı olmadığı için	25	12.5
Diğer (kahvaltı alışkanlığı olmaması, açlık hissetmemesi vb.)	20	10.0
Kahvaltı yapılmadığında görülen semptomlar (n=352)*		
Açlık	229	65.1
Halsizlik	165	46.9
Dikkatte azalma	128	36.4
Yorgunluk	119	33.8
Baş ağrısı	87	24.7
Diğer (Göz kararması, çarpıntı, üşüme vb.)	73	20.8
Kahvaltı yapmamanın başarı üzerine etkisi (n=352)		
Etkisi var	222	63.0
Etkisi yok	130	37.0

*Katılımcılar birden fazla semptom belirtmiştir.

görülmüştür (p=0.262, tabloda gösterilmemiştir). Birinci ve altıncı sınıf öğrencilerinin cinsiyete göre

BKİ ortancaları arasında ise istatistiksel olarak önemli fark bulunmuştur (p<0.001, Tablo 5).

Tablo 3. Öğrencilerin cinsiyet ve sınıflarına göre kahvaltı yapma sıklıkları

	Haftada 1-2 gün		Haftada 3-4 gün		Haftada 5-6 gün		Her gün		x ²	p
	n	%	n	%	n	%	n	%		
Cinsiyet										
Kadın	24	42.1	38	56.7	36	47.7	95	62.5*	9.142	0.027
Erkek	33	57.9	29	43.3	40	52.6	57	37.5		
Sınıf										
1. sınıf	22	38.6	28	41.8	42	55.3	106	69.7*	24.175	0.001
6. sınıf	35	61.4	39	58.2	34	44.7	46	30.3		

*Farklılığa sebep olan gruba işaret etmektedir.

**Ki-kare testi

Tablo 4. Öğrencilerin sınıflarına göre kahvaltuya ilişkin bazı özelliklerin değerlendirilmesi

Değişkenler	1. sınıf		6. sınıf		x ^{2***}	p
	n	%	n	%		
Öğün atlama durumu						
Öğün atlıyor	85	54.1	72	49.5	0.513	0.474
Öğün atlamıyor	113	57.9	82	42.1		
En çok kahvaltı yapılan yer						
Ev	145	65.3	77	34.7	26.441	<0.001
Okul kantini	47	43.1	62	56.9		
Hastane kantini	3	16.7	15	83.3*		
Birlikte en çok kahvaltı yapılan kişi						
Tek başına	37	46.8	42	53.2	11.467	0.009
Ailemle	34	66.7	17	33.3		
Arkadaşlarımla	86	69.9*	37	30.1		
Bazen ailem, bazen arkadaşlarımla	10	62.5	6	37.5		
Kahvaltının başarıya etkisi olduğunu düşünme durumu						
Düşünüyor	134	60.4*	88	39.6	7.483	0.024
Düşünmüyor	21	39.6	32	60.4		
Fikri yok	43	55.8	34	44.2		

*Farklılığa sebep olan gruba işaret etmektedir.

**Ki-kare testi

Öğrencilerin BKİ ile kahvaltı yapma sıklığı, kahvaltı yapılan yer, birlikte kahvaltı yapılan kişi arasındaki fark da incelenmiş, istatistiksel olarak anlamlı fark bulunamamıştır (p>0.05).

TARTIŞMA

Kahvaltı öğününün, beyine enerji sağladığı ve öğrenme düzeyini etkilediği için genellikle günün en önemli öğünü olduğu, ayrıca günlük toplam enerji ve besin ögesi alınma önemli ölçüde katkıda bulunduğu

bilinmektedir (11). Üniversite öğrencilerinin beslenme alışkanlıklarını inceleyen bir çalışmada, öğrencilerin %45.8'inin sabah öğününü atladığı bildirilmiştir (11). Bu çalışmada, günün en önemli öğününün sabah öğünü olduğunu belirtenlerin oranı %63.4 olmasına rağmen, en fazla atlanılan öğün %66.2 oranında yine sabah öğünü olmuştur (Tablo 2). Üniversite öğrencilerinin öğün atlamaları ve BKİ arasındaki ilişkiyi inceleyen bir diğer çalışmada, öğün atlayan öğrencilerin %17.2'sinin fazla kilolu, %5.2'sinin de obez olduğu, öğrencilerin öğün atlama durumunun

Tablo 5. Öğrencilerin devam ettikleri sınıflarda ve cinsiyetlerine göre BKİ ortanca ve min-maks değerleri

Sınıf	Cinsiyet	Beden Kütle İndeksi (kg/m ²)		z*	p
		Ortanca	Min-Max		
1. sınıf	Kadın	21.0	16.6-31.6	-5.366	<0.001
	Erkek	22.9	18.5-32.8		
6. sınıf	Kadın	20.8	16.0-30.4	-6.277	<0.001
	Erkek	24.0	18.5-30.8		

*Mann-Whitney U testi

BKİ sınıflamasına göre istatistiksel olarak ileri düzeyde anlamlı olduğu (p<0.01) bildirilmiştir (14). Bu çalışmada ise öğün atlayan öğrencilerin %21.7'si fazla kilolu/obez, öğün atlamayan öğrencilerin %20.0'ı fazla kilolu/obez olarak bulunmuştur.

Öğrencilerin öğün atlama ve düzensiz beslenme nedenlerini araştıran çalışmalar incelendiğinde, Pakistan'da yapılan çalışmada vakit bulamama nedeni ile öğün atlama oranının tıp fakültesi öğrencilerinde %52.3 olduğu görülmektedir (15). Aytekin (16) tarafından Ankara'da yapılan bir çalışmada, üniversite öğrencileri için öğün atlama nedeni olarak zaman sorunu ilk sırada yer alırken isteksizlik daha sonra gelmektedir. Sajwania et al. (15) yaptıkları çalışmada da öğrencilerin öğün atlama sebeplerini en fazla zaman bulamama olarak belirtmişlerdir. Bu çalışmanın sonuçları da mevcut çalışmalarını desteklemektedir. Kahvaltı yapamama nedenleri olarak öğrencilerin yaklaşık yarısı derse geç kaldığını belirtirken, kahvaltı için vakit bulamama, iştahsızlık ve hazırlayan birinin olmaması diğer önemli nedenler olarak ön plana çıkmaktadır (Tablo 2). Öğrencilerin bu kaygıları nedeniyle kolay ulaşılabilen besinlerle öğünlerini geçirdiği düşünülmektedir.

Kahvaltı yapılmadığında görülen semptomların en başında açlık hissetmek, halsizlik, yorgunluk ve dikkatte azalma gelmektedir (Tablo 2). Önay (17) tarafından sağlık yüksekokulunda yapılan bir çalışmada da benzer sonuçlar bulunmuştur.

Beslenme alışkanlıkları ile ilgili Artvin'de paramedik öğrencileriyle yapılan bir çalışmada öğrencilerin %33.3'ünün her gün düzenli kahvaltı yaptığı belirtilmiştir (18). Lübnan'da üniversite öğrencileri ile

yapılan bir çalışmada da öğrencilerin 1/3 ünün düzenli kahvaltı yaptığı bulunmuştur (19). Bu çalışmada, öğrencilerin %43.2'si her gün düzenli kahvaltı yaptığını belirtmişlerdir. Çalışmada, öğrencilerin kahvaltı yapma sıklıkları değerlendirildiğinde, kadınların erkeklere göre, birinci sınıfta okuyan öğrencilerin altıncı sınıfta okuyan öğrencilere göre her gün düzenli kahvaltı yapma oranı istatistiksel olarak önemli (p<0.05) bulunmuştur. Birinci sınıftaki öğrencilerin yaklaşık dörtte üçü her gün düzenli kahvaltı yaparken, altıncı sınıfta bu sıklık %30.0'a düşmektedir (Tablo 3). Altıncı sınıf öğrencilerinde, stajların daha yoğun geçmesinin, nöbet tutulan bir çalışma sistemine geçiliyor olmasının sonuçları etkilediği düşünülmektedir. Ayrıca cinsiyetler arası farklılıkta kadınların, kahvaltıya daha fazla önem verdikleri, sağlıklı yeme davranışları konusunda daha bilgili oldukları ifade edilebilir. Yapılan bir çalışma öğrencilerin %70'inin kahvaltıyı evde, %30'unun ise okulda yaptığını bildirmiştir (14). Başka bir çalışmada ise fazla kilolu ve obez olan öğrencilerin evde kahvaltı yapma oranının düşük olduğu bildirilmiştir (sırasıyla %36.4, %20.0). Yine aynı çalışmada ailesiyle birlikte yaşayanlarda obezite oranı %20.0 iken, tek başına veya arkadaşlarıyla evde kalanlarda %60.0 olarak bulunmuştur (20). Bu çalışmada, "birlikte en çok kahvaltı yapılan kişi" sorgulandığında "ailemle" veya "arkadaşlarımla" cevabı veren birinci sınıf öğrencilerinin altıncı sınıf öğrencilerinden yüksek olduğu ve aradaki farkın istatistiksel olarak önemli olduğu görülmüştür. Evde kahvaltı yapma oranları da birinci sınıf öğrencilerinde daha yüksek ve istatistiksel olarak önemli bulunmuştur (Tablo 4). Düzenli ev hayatı olan ve birbirini destekleyen

bireylerle birlikte yaşamının kahvaltıya etkisi olduğu düşünülmüştür. Ayrıca altıncı sınıf tıp fakültesi öğrencilerinin meslek hayatına atılmadaki son adım olan intörnlik döneminde yoğun çalışma temposu içinde olması, nöbet hayatının başlaması kahvaltı ve beslenme düzenlerini değiştirmiş olabilir.

Öğrencilerin sınıfları kendi içinde değerlendirildiğinde her iki sınıfta okuyan öğrenciler için BKİ kategorileri ile cinsiyet arasında istatistiksel olarak anlamlı fark bulunmuştur (Tablo 5). Bu fark kadınların daha fazla oranda zayıf veya normal kilolu olmasından kaynaklanmaktadır. Aynı ilde farklı fakültelerde yapılan bir çalışmada da BKİ kategorisine göre benzer oranlar elde edilmiştir. Çalışmada cinsiyetler arasında kadınların daha zayıf olmasından kaynaklanan anlamlı bir fark olduğu bildirilmiştir (11). Bu bulgu kadınların fiziksel görünüşlerine daha fazla önem vermesinden, sağlıklı yeme davranışlarıyla erkeklere göre daha ilgili olmalarından kaynaklanabilir.

Yapılan bir çalışmada kahvaltıyı atlayanlar arasında kızların %40.7'sinin ve erkeklerin %54.7'sinin fazla kilolu veya obez olduğu, hem Amerika Birleşik Devletleri'nde hem de Yunanistan'da obezite prevalansının, kahvaltı öğününü atlayan çocuklar ve ergenler arasında önemli ölçüde yüksek olduğu belirtilmiştir (21). Bu çalışmada kahvaltı yapma sıklıkları ile öğrencilerin BKİ kıyaslamasında istatistiksel olarak anlamlı fark bulunmamıştır. Çalışmanın sağlıkla ilgili eğitim gören öğrenciler üzerinde gerçekleştirilmesinin, kahvaltının önemini bilen ve düzenli beslenme alışkanlıkları hakkında bilgi sahibi öğrencilerin çoğunlukta olması bu sonuçlara sebep olabilir.

Sonuç olarak, üniversite öğrencilerinin kahvaltı alışkanlıkları ile BKİ arasındaki ilişkinin değerlendirildiği bu çalışmada; öğrencilerin yaklaşık yarısının düzenli kahvaltı yaptığı, önemli fark oluşturmamakla birlikte öğrencilerin kahvaltı yapma sıklıkları ile BKİ'nin kıyaslanmasında her gün düzenli kahvaltı yapan öğrencilerin diğer gruplara oranla daha zayıf veya normal kilolu

olduğu görülmüştür. Cinsiyetler ve sınıflar arasında kahvaltı yapma sıklığı açısından fark olduğu, en fazla önem verilen ancak çoğu öğrencinin zaman bulamama nedeniyle en çok atlanan öğünün sabah kahvaltısı olduğu ortaya konmuştur. Katılımcıların yaklaşık üçte birinin sağlıklı beslendiğini düşündüğü ve yalnız yaşayanlarda kahvaltı yapma oranının düştüğü gözlenmiştir. Öğrenciler hem kendi sağlıkları hem de hazırladıkları meslek açısından gelecekte toplum sağlığına etki edecek bireyler olarak özel önem verilmesi gereken bir grubu teşkil etmektedir. Bu nedenle üniversitelerde yeterli ve dengeli beslenmenin, fiziksel aktivitenin önemi konusunda konferanslar ve bilimsel etkinlikler yapılmalıdır. Böylece yeni bir sağlıklı yaşam bilinci ve beslenme kültürü oluşturulmalıdır.

Bu çalışma Türkiye'nin belirli bir bölgesinde, belirli okul ve belirli öğrenciler üzerinde yapıldığından sonuçlar genellenemez. Bu durum araştırmanın bir kısıtlılığıdır. Bu konuyla ilgili daha kapsamlı araştırmaların yapılması önerilmektedir.

Yazarlık katkısı • Author contributions: Çalışmanın tasarımı: YD, AS, LSD; Çalışma verilerinin elde edilmesi: AS, MY; Verilerin analiz edilmesi: YD, MU, MY; Makale taslağının oluşturulması: YD, LSD, MU, MY; İçerik için eleştirel gözden geçirme: YD, AS, LSD, MU, MY; Yayınlanacak versiyonun son onayı: YD, LSD, MU, MY • Study design: YD, AS, LSD; Data collection: AS, MY; Data analysis: YD, MU, MY; Draft preparation: YD, LSD, MU, MY; Critical review for content: YD, AS, LSD, MU, MY; Final approval of the version to be published: YD, LSD, MU, MY.

Etik Kurul Onayı • Ethics approval: Araştırma için Necmettin Erbakan Üniversitesi Meram Tıp Fakültesi İlaç ve Tıbbi Cihaz Dışı Etik Kurulu'ndan (18.12.2015-2015/383) etik onay alınmıştır. • Ethical approval was obtained for the study from the Ethics Committee of Necmettin Erbakan University, Meram Faculty of Medicine, Non-Pharmaceutical and Medical Devices (18.12.2015-2015/383).

Çıkar çatışması • Conflict of interest: Yazarlar çıkar çatışması olmadığını beyan ederler. • The authors declare that they have no conflict of interest.

KAYNAKLAR

1. Pekcan G. Beslenme durumunun saptanması. 2. Baskı. Ankara: Sağlık Bakanlığı; 2008.1-52.
2. Hilger J, Loerbroks A, Diehl K. Eating behaviour of university students in Germany: Dietary intake, barriers to healthy eating and changes in eating behaviour since the time of matriculation. *Appetite*. 2017;109:100-107.
3. Baldini M, Pasqui F, Bordoni A, Maranesi M. Is the mediterranean lifestyle still a reality? Evaluation of food consumption and energy expenditure in Italian and Spanish university students. *Public Health Nutr*. 2009;12:148-55.
4. Kowalkowska J, Wadolowska L, Wuenstel JW, Słowinska MA, Niedzwiedzka E. Socioeconomic status and overweight prevalence in Polish adolescents: The impact of single factors and a complex index of socioeconomic status in respect to age and sex. *Iran J Public Health*. 2014;43:913-25.
5. Deliens T, Clarys P, De Bourdeaudhuij I, Deforche B. Determinants of eating behaviour in university students: A qualitative study using focus group discussions. *BMC Public Health*. 2014;14(53):1-12.
6. Achinihu G. Nutritional status of university students in South-Eastern states of Nigeria. *Journal of Research in National Development*. 2009;7(2):25-32.
7. Ganasegeran K, Al-Dubai SA, Qureshi AM, Al-Abed AAA, Rizal AM, Aljunid SM. Social and psychological factors affecting eating habits among university students in a Malaysian medical school: A cross-sectional study. *Nutr J*. 2012;11:48-55.
8. Ersoy N, Ayaz A. Üniversite öğrencilerinin kahvaltı yapma alışkanlıklarının saptanması. *Beslenme ve Diyet Dergisi*. 2012;40(3):211-7.
9. Traub M, Lauer R, Kesztyüs T, Wartha O, Steinacker JM, Kesztyüs D. Skipping breakfast, overconsumption of soft drinks and screen media: Longitudinal analysis of the combined influence on weight development in primary school children. *BMC Public Health*. 2018;18(1): 363-73.
10. Ardeshtarijani E, Namazi N, Jabbari M, Zeinali M, Gerami H, Jalili RB, et al. The link between breakfast skipping and overweigh/obesity in children and adolescents: A meta-analysis of observational studies. *J Diabetes Metab Disord*. 2019;18:657-64.
11. Yücel K. Evaluation of university students' nutritional knowledge attitudes and behaviors. *J Basic Clin Health Sci*. 2020;4:133-9.
12. World Health Organization, Obesity and overweight. Erişim: <https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/obesity-and-overweight> Erişim tarihi: 08 Eylül 2020.
13. T.C. Sağlık Bakanlığı Halk Sağlığı Genel Müdürlüğü, Sağlıklı Beslenme ve Hareketli Hayat Dairesi Başkanlığı. Erişim: <https://hsgm.saglik.gov.tr/tr/obezite/obezite-nasil-saptanir.html> Erişim tarihi: 08 Ağustos 2020.
14. Akça SÖ, Selen F. The effect of skipping meals and daily activities of university students regarding the body mass index (BMI). *TAF Preventive Medicine Bulletin*. 2015;14(5):394-400.
15. Sajwani RA, 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):650-5.
16. Aytakin F. Üniversite öğrencilerinin beslenme durumları üzerine bir araştırma. *Gıda Dergisi*. 2000;25(2):121-6.
17. Önay D. Üniversite öğrencilerinin kahvaltı alışkanlıklarının değerlendirilmesi: Akşehir Sağlık Yüksekokulu Örneği. *Gazi University, Periodical of the Educational Faculty for Industrial Arts*. 2011;27:95-106.
18. Küçük U. Paramedik öğrencilerinin beslenme durumları ve etkileyen faktörler. *Adnan Menderes Üniversitesi Sağlık Bilimleri Fakültesi Dergisi*. 2019;3(1):1-10.
19. Yahia N, Achkar A, Abdallah A, Rizk S. Eating habits and obesity among Lebanese university students. *Nutr J*. 2008;32(7):1-6.
20. Özütürker S, Özer BK. Erzincan üniversitesi öğrencilerinin beslenme alışkanlıkları ve antropometrik özelliklerinin değerlendirilmesi. *Erzincan Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*. 2016;9(2):63-74.
21. Gotthelf SJ, Tempestti CP. Breakfast, nutritional status, and socioeconomic outcome measures among primary school students from the City of Salta: A cross-sectional study. *Arch Argent Pediatr*. 2017;115:424-31.