

ANKARA ÜNİVERSİTESİ EĞİTİM BİLİMLERİ FAKÜLTESİ YÜKSEKOKUL ÖĞRENCİLERİNİN BESİN TÜKETİM DURUMU, BESLENME ALIŞKANLIKLARI VE BESLENME BİLGİ DÜZEYLERİNİN SAPTANMASI

Doç.Dr.Fatma SAĞLAM* / Dyt.Songül YÜRÜKÇÜ**

ÖZET

Bu araştırma Ankara Üniversitesi Eğitim Bilimleri Fakültesi öğrencilerinin besin tüketim durumu, beslenme alışkanlıkları ve beslenme bilgi düzeylerini saptamak amacıyla 49'u kız (% 32.0),104'ü erkek (%68.0) toplam 153 öğrenci üzerinde yapılmıştır. Öğrencilerin % 75.2'si 20-24 yaşları arasındadır.BKİ'ne göre, %23.5' i zayıf, %65.4' ü normal, % 10.5' i hafif şişman ve % 0.6'sı şişmandır. Öğrencilerin % 51.6'sı yurttta kalmakta, % 48.4'ü evde barınmakta % 27.9'u günde 17-20 adet sigara içmekte, % 11.6'sı haftada bir alkol almakta, % 55.6'sı sabah kahvaltısı yapmaktadır. Öğrencilerin besin tüketim sıklığına bakıldığında erkek ve kız öğrenciler sırasıyla süt yoğurdu % 27.9, % 59.2, yumurtayı % 38.5, % 40.8, eti % 25.9, %34.7 oranında hergün tüketmektedirler. Ekmek her iki grupta hergün % 100 oranında tüketilmektedir.

Anahtar Sözcükler: Öğrenci, besin tüketimi, beslenme alışkanlığı, beslenme bilgi düzeyi

ABSTRACT: *Determination of Nutritional Habits and Food Consumption of the Students Studying at University of Ankara, Faculty of Educational Sciences*

This study attempted to determine the nutrition knowledge, food habits and food consumption of the students studying at Ankara University Faculty of Educational Sciences. A total of 153 students, 49 females (32%) and 104 males (68%) participated in the study. Most of the students (72.2%) were between the ages of 20-24 years. According to their BMI, 23.5 % were underweight, 10.5 % overweight, 0.6 % were obese and the rest were within the normal ranges. The percentages of the students living in a dormitory or a house were 51.6 and 48.4 % respectively. Almost one forth of the students (24.2 %) were engaged in a sportive activity, 27.9 % were smoking an average of 17-20 cigarettes a day, and 11.6 % were consuming alcohol once a week.The percentage of

people having breakfast every morning were found to be 55.6 %. The percentages of male and female students consuming milk-yogurt, egg and meat everyday were 27.9 %, 59.2, %38.5%, 40.8 %, 25.9 %, 34.7 % respectively.

Key Words: *Students, food consumption, food habits, nutrition knowledge*

GİRİŞ

İnsan yaşamında yeterli ve dengeli beslenmenin önemli olduğu dönemlerden birisi, çocukluk çağı ile olgunluk çağı arasında geçiş dönemi sayılan büyüme ve gelişmenin hızlandığı, çocuğun ruhsal yönden geliştiği ve cinsiyet karakterinin kazanıldığı ergenlik çağıdır(1). Bu dönem stres ve gerilimlerle dolu kararsız bir dönemdir. Gençler bir taraftan erken çocukluk döneminin güvenilirliğini ararken diğer taraftan yetişkinliğin olgunluğunu isterler (2). Ergenlik çağının en önemli özelliği olan hızlı büyüme ve gelişme olayı çocukların besin gereksinimlerinin hayatları boyunca ulaşacağı en yüksek düzeye çıkmasına neden olur (3). Bu dönemde öğrenme, kavrama ve anlama yeteneğinin yüksek olması beslenmenin önemini daha da arttırmaktadır (4,5). Adölesanlarda yanlış beslenme alışkanlıkları sonucu ortaya çıkan sağlık sorunlarının başında beslenmeye bağlı zayıflık ve dengesiz beslenmeye bağlı şişmanlık ve her iki durumun oluşturduğu komplikasyonlar gelmektedir(2,5). Türkiye 1974 Ulusal Beslenme Sağlık ve Gıda Tüketimi Araştırmasında 5-17 yaş grubu erkek-kız çocuk ve gençlerde %16.4 oranında zayıflık saptanmıştır. Şişmanlık oranı ise erkeklerde % 18.4,kızlarda % 20.5 olarak bulunmuştur. 1984 yılında yapılan Gıda Tüketimi ve Beslenme araştırmasında ise 6-18 yaş grubu erkek çocuklarda şişmanlık oranı %7.5, kızlarda %10.4 olarak saptanmıştır (6,7).

Bu araştırma , henüz büyüme ve gelişme döneminde olan adölesan çağındaki gençlerin besin tüketim durumu, beslenme alışkanlıkları ve bazı besin öğeleri hakkındaki beslenme bilgi düzeylerini saptamak amacıyla planlanmış ve yürütülmüştür.

* H.Ü. Beslenme ve Diyetetik Bölümü Öğretim Üyesi

** A.Ü. Eğitim Bilimleri Fakültesi - Diyetisyen

ARAŞTIRMA YÖNTEMİ VE ARAÇLARI

Bu araştırma Ankara Üniversitesi Eğitim Bilimleri Fakültesi öğrencileri üzerinde yürütülmüştür. Ankara Üniversitesi Eğitim Bilimleri Fakültesi yemekhanesinde öğrenci ve personel olmak üzere ortalama 700 kişiye öğlen yemek servisi yapılmaktadır. Fakültenin personel ve öğrenci olmak üzere iki ayrı yemek salonu bulunmakta ve her iki gruba da üç kap olmak üzere aynı çeşit yemek verilmektedir. Bu çalışmaya 49'u kız (%32.0), 104'ü erkek (%68.0) olmak üzere toplam 153 öğrenci alınmıştır. Öğrencileri tanımlayıcı bilgiler, beslenme alışkanlıkları, besin tüketim sıklığı ve bazı besin öğeleri hakkındaki beslenme bilgileri "anket formu" uygulanarak saptanmıştır. Antropometrik ölçümlerden vücut ağırlığı taşınabilen banyo baskülü ile boy uzunlukları ise şeritmetre ile yöntemine uygun olarak bizzat araştırmacı tarafından ölçülmüş, beden kitle indeksleri hesaplanmış ve değerlendirilmiştir (8,9). Öğrencilerin beslenme durumları besin tüketim sıklığı olarak alınmıştır. Veri sonuçlarının dağılımları yapılmış ve ortalama (x), standart sapma (S) değerleri verilmiştir.

BULGULAR VE TARTIŞMA

Tablo 1'de öğrencilerin çeşitli değişkenlere göre dağılımı görülmektedir. Araştırma kapsamına alınan öğrencilerin % 68.0'i erkek, %32.0'si kızdır. Tablo 1'de görüldüğü gibi öğrencilerin %75.2'si 20-24 yaşları arasındadır. BKİ'ne göre öğrencilerin %23.5'i zayıf, %65.4'ü normal, %10.5'i hafif şişman ve % 0.6'sı şişmandır. BKİ 17.0-18.4 arasında olan ve hafif PEM (protein-enerji malnutrisyonlu) olarak değerlendirilebileceğimiz öğrenci yüzdesi kızlarda % 26.5 iken, erkeklerde % 1.9 olarak bulunmuştur (10). Frisnacho'nun (11) beden kitle indeksi referans değerlerine göre ise bu öğrenciler 5-10 . persentiller (BKİ= 17.7 - 18.4) arasında yer almaktadır.

Çukurova Üniversitesinin değişik fakültelerinde 144 öğrenci üzerinde yapılan bir çalışmada BKİ'ne göre ağırlık durumu değerlendirilmiş ve erkek öğrencilerin %18.8'inin kız öğrencilerin ise % 44'ünün zayıf gruba girdiği saptanmıştır (12). İspanya'da adolesanlar üzerinde yapılan bir çalışmada diyet bileşimi ve BKİ ilişkisi incelenmiş , sonuçta yalnızca enerji alımının düzenlenmesinin yeterli olmadığı, diyetin bileşiminin de kontrol edilmesi gerektiği sonucuna varılmıştır. Özellikle çocukluk döneminde doğru beslenme alışkanlığının kazandırılmasının gerekli olduğu vurgulanmıştır (13). Bu çalışmada kız öğrenciler arasında şişman olan yoktur. Bu çağda özellikle kızlarda vücut biçimi büyük önem taşımakta ve tüketilen besinlere dikkat edilmektedir. Ergenlikte aşırı yağ bi-

rikimi özellikle kadınlarda yaşam boyu şişman olma ve şişmanlıkla ilintili hastalık riskini arttırmaktadır (14). Sağlam ve Yurttagül (15) yükseköğrenime devam eden kız öğrencilerin fiziksel aktivitelerinin beslenme ve sağlık durumlarının saptanması üzerinde yaptıkları araştırmalarında öğrencilerin % 72.2'sinin boya göre normal ağırlıkta, % 7.9'unun zayıf ve % 19.9'unun şişman ve hafif şişman olduğunu rapor etmişlerdir. Öğrencilerin % 51.6'sı yurttan kalmakta % 48.4'ü evde barınmaktadır. Öğrencilerin kaldıkları yerinde beslenme durumlarını önemli ölçüde etkilediği bilinmektedir. Özellikle yurttan kalan öğrenciler için beslenme başlı, başına bir sorundur. Erkek öğrencilerin % 31.7'si, kız öğrencilerin de %8.2'si sporla ilgilenmektedir. Kız öğrencilerin % 42.9'u sporla hiç ilgilenmemektedir. Çocuklukta ve adolesan döneminde en yüksek kemik kitlesine erişmek için egzersiz gereklidir. Bu özellikle genç kadınlar için son derece önemlidir (16). Spor bedeninin sağlığını olduğu kadar ruhsal ve sosyal sağlığı da etkiler (1). Sporun sağlıklı olmada önemli olduğu bilindiği halde gençler bu konuda bilinçli davranmamaktadırlar. Birer ve Ersoy (1) üniversiteli kız öğrenciler üzerinde yaptıkları çalışmalarında araştırma kapsamına alınan toplam 500 öğrencinin 124 (% 24.8)'inin spor yaptığını saptamışlardır. Öğrencilerin % 42.3'ü zamanı olmadığı , % 24.5'i ilgililmediği, % 11.4'ü yorucu olduğu için spor yapmadıklarını belirtmişlerdir.

Öğrencilerin sigara içme ve alkol kullanma durumları Tablo 2'de gösterilmiştir.

Tablo 2'de görüldüğü gibi erkek öğrencilerin %23.1'i, kız öğrencilerin de %16.3'ü sigara içmektedir. Öğrencilerin %27.9'u günde 17-20 adet sigara içmektedir. Erkek öğrencilerin %13.5'i, kız öğrencilerin de %6.2'si alkol tüketmektedir. Haftada bir alkol tüketenlerin oranı % 11.6 iken, alkolü seyrek olarak tüketenlerin oranı %82.6 dir. Yağmur(17) üniversite öğrencilerinin alkol ve sigara kullanım durumu üzerinde yaptığı çalışmasında kızların %36.6'sının, erkeklerin %48'inin alkol kullandığını, kızların %39.0'inin, erkeklerin %47.9'unun sigara kullandığını saptamıştır.

Gazi Üniversitesi, Gazi Eğitim Fakültesi Beden Eğitimi Bölümünde okuyan 411 öğrencide yapılan bir çalışmada erkek öğrencilerin % 68'i, kızların % 17'si sigara içtikleri, erkek öğrencilerin % 18'inin hem alkol hem sigara kullandıkları saptanmıştır (18). Yapılan bir çalışmada gençlerde sigara içmenin kan serum ve idrar C vitamini düzeylerine etkisi incelenmiş sonuçta, sigara kullanmayanların kan serum C vitamini düzeylerinin kullananlara göre 2 kat daha fazla

Tablo 1. Öğrencilerin Çeşitli Değişkenlere Göre Dağılımı (n=153)

Değişkenler	Erkek (n=104)		Kız (n=49)		Toplam (n=153)	
	Sayı	%	Sayı	%	Sayı	%
Yaş (yıl)						
< 19	16	15.4	16	32.6	32	20.9
20-24	82	78.8	33	67.4	115	75.2
25-29	4	3.9	-	-	4	2.6
> 30	2	1.9	-	-	2	1.3
$\bar{x} \pm S$	21.65±22.2		20.34±1.49			
BKI (kg/m2)						
< 20 (zayıf)	9	8.7	27	55.1	36	23.5
20.0 -24.9 (Normal)	81	77.9	19	38.3	100	65.4
25-29.9(Hafif şişman)	13	12.5	3	6.1	16	10.5
> 30 (şişman)	1	0.9	-	-	1	0.6
$\bar{x} \pm S$	22.67 ±2.62		19.80±2.55			
Barındıkları yer						
Yurt	54	51.9	25	51.1	79	51.6
Ev	50	48.1	24	48.9	74	48.4
Sporla ilgilenme						
Evet	33	31.7	4	8.2	37	24.2
Hayır	19	18.3	21	42.9	40	26.2
Bazen	52	50.0	24	48.9	76	49.6

olduğu, idrar C vitamini düzeylerinde ise bir değişim olmadığı saptanmıştır. Özellikle kullanma miktar ve sürenin artması, kan C vitamini düzeylerini doğrudan etkileyerek düşüşe neden olmaktadır (19). Sigara içimi kan kortisol düzeyini artırır, aynı zamanda 25-

OHD'nin aktif metaboliti 1,25 (OH)₂ D₃ e çevrilmesini engellemektedir (16). Sigara içimi bazı kanserlerde ve kardiovasküler hastalıklarda risk faktörü olarak tanımlanmıştır. Osteoporozdan korunmada da içilmemesi önemle önerilir. Genç kızlarda sigara içi-

Tablo 2. Öğrencilerin Sigara ve Alkol Kullanma Durumlarına Göre Dağılımı

Sigara ve Alkol Kullanma Durumu	Erkek(n=104)		Kız (n=49)		Toplam (n=153)	
	Sayı	%	Sayı	%	Sayı	%
Sigara içme						
Evet	24	23.1	8	16.3	32	20.9
Hayır	58	55.7	34	69.4	92	60.2
Bazen	22	21.2	7	14.3	29	18.9
Günde İçilen Sigara (adet)						
1-4	12	26.0	8	53.4	20	32.8
5-8	9	19.6	2	13.4	11	18.0
9-12	6	13.1	4	26.6	10	16.4
13-16	3	6.6	-	-	3	4.9
17-20	16	34.7	1	6.6	17	27.9
Alkol Tüketme						
Evet	14	13.5	3	6.2	17	11.2
Hayır	54	51.9	30	61.3	84	54.9
Bazen	36	34.6	16	32.5	52	33.9
Alkol Tüketme Sıklığı						
Hergün	2	4.0	-	-	2	2.9
Günaşırı	2	4.0	-	-	2	2.9
Haftada bir	6	12.0	2	10.5	8	11.6
Seyrek	40	80.0	17	89.5	57	82.6

mi en yüksek kemik kitlesinin oluşumunu engelleyerek yıllar sonra kifoz, sırt ağrıları ve kırıklara yol açabileceği için özellikle risk grubundadırlar. Kadınlarda sigara içimi cinsiyet hormonları fonksiyonlarını etkiler (16). Çok miktarda sık aralıklarla ve uzun süre alkol alındığı zaman sağlık olumsuz yönden etkilenmektedir. Yalnız yeterli ve dengeli beslenme içerisinde az miktarda ve seyrek olarak alkol alınması zararlı değildir (20). Araştırmamızda bireylerin öğrenci olmaları gelirlerinin kısıtlı olması, olumsuz alışkanlıklar konusunda bilinçli olmaları gibi nedenlerle sağlıklarına olumsuz etki edecek bu alışkanlıkların düşük oranda görülmesinin nedeni olabilir.

Tablo 3'de görüldüğü gibi öğrencilerin büyük bir çoğunluğu %59.5'i, günde üç öğün yerken, %20.9'u iki ve % 19.6'sı da dört ve üzeri öğün tüketmektedir. Dörtüzdü onbir üniversite öğrencisi üzerinde yapılan bir çalışmada öğrencilerin % 89.0'ının 3 öğün, %11'inin ise ara öğünler olmak üzere günde 4-5 öğün yedikleri saptanmıştır(18). Öğün sayısı azaldıkça vücutta azotun kullanırlığı azalır. Glikoz emilimi ve glikojen sentezi artar.Yağ depolarında ve yağ sentezinde artış olur. Bu da metabolizma bozukluklarına yol açabilir.Bu nedenle günlük yaşam koşulları da dikkate alınarak yemeklerin günde en az üç öğünde tüketilmesi önerilmektedir (21). Öğrencilerin %37.3'ü öğün atlamaktadır. Öğün sıklığının kan şekeri ve lipitleri üzerine etkisi konusunda yapılan bir çalışmada alınan besin miktarının değişmemesi koşuluyla öğün sıklığının artması ile kan kolesterolü LDL kolesterolünde önemli düşüş olduğu saptanmıştır (22). Öğün sayısı azalıp öğünde tüketilen miktar arttığında daha çok besin ögesinin emilimi insülin yanıtını artırarak depolamayı artırmaktadır. Az ve sık

yeme ise insülin konsantrasyonunu düşürerek trigliserit sentezini azaltmaktadır (23). Öğrencilerin %95.4'ü öğlen yemeği yediklerini % 4.6'sı yemediklerini bildirmişlerdir. Yenmeme nedeni olarak yemekleri beslenme ilkelerine uygun olarak pişirmeme, sevmeme, koku ve görünüşünün beğenilmeyişi gösterilmiştir. En sık atırılan, yenmeyen yemeklerin başında sırasıyla etli kurubaklagil yemekleri (%33.6), pilav-makarna (%24.0), çorba ve etli sulu yemekler (%22.1) ve zeytinyağlı yemekler (% 19.2) gelmektedir. Öğrencilerin %55.6'sı sabah kahvaltısı yaptıklarını, %11.7'si yapmadıklarını, % 32.7'si bazen yaptıklarını belirtmişlerdir. Özel ve resmi yurtlarda kalan ve yüksek öğrenimde olan 800 kız öğrenci üzerinde yapılan bir çalışmada sabah kahvaltısı öğrenciler arasında en çok atlanan öğün olarak saptanmıştır (24). Ana öğünlerden sabah kahvaltısının kişinin beslenmesinde önemi büyüktür. Tüm gece aç kalan kişi kahvaltı yapmadığından kan şekeri düşmekte, bunun sonucu olarak da dikkati, algılaması azalmaktadır. Bu durum öğrenimdeki gencin başarısını olumsuz etkilemektedir. Öğün atlama alışkanlık haline dönüştürüldüğünde kişinin yeterince beslenmesi engellenmekte ve yetersiz beslenmeye bağlı sorunlar oluşmaktadır (25). Öğrencilerin beslenme bilgi düzeylerini saptamak için bazı sorular sorulmuştur.Sağlıklı beslenmede en önemli içecekler hangileridir sorusuna öğrencilerin % 49.0'u süt, ayran, % 43.7'si taze sıkılmış meyve suyu cevabını vermişlerdir. Öğrenciler protein (%81.0), C vitamini (%97.3), kalsiyum (%67.3) içeren kaynakları büyük bir çoğunlukla doğru olarak belirtilmişlerdir. Öğrenciler beslenme hakkındaki bilgilerini % 49.6 oranında kitap, dergi, gazeteden, % 26.2 oranında ailelerinden, % 9.8 oranında öğretmenlerinden ve % 7.2 oranında radyo-TV den öğrendiklerini belirtmişlerdir. Ancak bilin-

Tablo 3. Öğrencilerin Beslenme Alışkanlıkları

Beslenme Alışkanlıkları	Erkek(n=104)		Kız (n=49)		Toplam (n=153)	
	Sayı	%	Sayı	%	Sayı	%
Öğün sayısı						
2	19	18.3	13	26.5	32	20.9
3	63	60.5	28	57.2	91	59.5
4 ve üzeri	22	21.2	8	16.3	30	19.6
Öğün Atlama						
Evet	35	33.7	22	44.9	57	37.3
Hayır	15	14.4	6	12.3	21	13.7
Bazen	54	51.9	21	42.8	75	49.0
Sabah kahvaltısı yapma						
Evet	60	57.7	25	51.0	85	55.6
Hayır	15	14.4	3	6.1	18	11.7
Bazen	29	27.9	21	42.9	50	32.7

Tablo 4. Sabah Kahvaltısı Yapan Öğrencilerin Tükettikleri Besinler (n:135)

Besinler	Sayı	%
Çay	122	90.4
Süt	28	20.7
Yumurta	90	66.7
B.Peynir	114	84.4
Zeytin	101	74.8
Taze sıkılmış meyve suyu		
domates, salatalık	69	51.1
Hazır meyve suyu	10	7.4
Ekmek	121	89.6
Sosis vb.	10	7.4

diği gibi beslenme bilgisi kişinin beslenmeye karşı tutumu ve davranışını değiştirmesinde tek başına etkili olmayabilir. Önemli olan kişilerin bunu günlük hayatta uygulamasıdır.

Tablo 4' de görüldüğü gibi öğrencilerin %90.4 ü sabah kahvaltısında çay tüketmektedir. Süt tüketimi ise % 20.7 oranındadır. Normal miktarlarda tüketildiğinde çay sağlıklı kişiler için zararlı değildir, ancak aşırı tüketiminin demir emilimi üzerindeki olumsuz etkisi gözönüne alınmalıdır. Özellikle yemek sırasında fazla çay içen adölesanlarda demir kullanımı azalmaktadır (26). Yapılan bir çalışmada üniversite öğrencilerinin çay içme alışkanlığı ile hemoglobin düzeyi ilişkisi araştırılmış öğrencilerin günde ortalama altı çay bardağı çay içtikleri, %40'ının çayı yemeklerle (genellikle kahvaltıda) birlikte içtikleri ve bu öğrencilerin %87.5'inde düşük hemoglobin düzeyi saptanmıştır (27). Tüm yaş gruplarında anemi vücut direncini düşüren bir etkidir. Özellikle hızlı gelişme çağına olan üniversite öğrencilerinde anemi sık hastalanmaya ve dolaylı olarak derslerdeki dikkat, algılama ve başarının düşmesine neden olmaktadır (28,29). Öğrencilerin %66.7'si yumurta, %84.4 ü beyaz peynir, %89.6'sı da ekmek tüketmektedir. Görüldüğü gibi öğrencilerin sabah kahvaltısı çoğunlukla çay, yumurta, beyaz peynir, zeytin ve ekmekten oluşmaktadır. Kahvaltıda taze meyve suyu, domates, salatalık tüketen öğrenci oranı % 51.1 dir. Yumurta örnek proteindir. Yumurta, et, süt ve benzeri hayvansal kaynaklı yiyeceklerden sağlanan proteinlerin sindirilebilirlikleri %91-100 dür ve iyi kalite protein kaynaklarıdır (29,30). Sabah kahvaltısında süt tüketimi öğrencilerde oldukça düşüktür (%20.7).

Tablo 5'de öğrencilerin besinleri tüketim sıklıklarına göre dağılımları görülmektedir. Tabloda görüldüğü gibi erkek öğrencilerin %27.9'u süt yoğurdu hergün, %57.7'si haftada bir %65.4'ü peyniri hergün tüketmektedir. Kız öğrencilerde süt yoğurt % 59.2 oranında hergün %40.8 oranında haftada bir peynir % 85.7

oranında hergün tüketilmektedir. Kız öğrenciler erkek öğrencilere kıyasla süt-yoğurdu hergün daha yüksek oranda tüketmektedirler. Bilindiği gibi yeterli ve dengeli beslenmek için her besin grubundan belli miktarlarda almak gereklidir. Süt, yoğurt ve peynir grubundan günde 1-3 porsiyon alınması önerilir (31).

Bizim araştırmamızda süt yoğurdu haftada bir tüketen erkek (%57.7) ve kız (%40.8) oranı oldukça yüksektir. Halbuki bu dönemde süt ve türevlerinin daha sık tüketilmesi gerekir. Her iki grupta peynir hergün daha sıklıkla kullanılmaktadır. Peynir de süt yoğurt grubunda olduğundan eksiklik peynirle telafi edilebilmektedir. Süt ve peynir protein, kalsiyum ve riboflavin bakımından zengindir. Kalsiyum büyüme ve gelişmede, diş sağlığı ve kemik yapısına girmesi nedeniyle önem taşımaktadır (30-32). Çocukluk ve gençlik döneminde süt içimi sadece büyüme için değil, kemik yoğunluğunun en üst düzeye çıkması ve yaşlılıkta kemik kayıplarını en aza indirerek kemik sağlığının korunması için de yarar sağlamaktadır (33). Et, yumurta ve kurubaklagil grubu tüketimine baktığımızda erkek öğrenciler arasında et % 25.9, yumurta % 38.5, kurubaklagil % 25.0 oranında hergün tüketilmektedir. Kız öğrenciler arasında et %34.7, yumurta %40.8, kurubaklagil %10.2 oranında hergün tüketilmektedir. Balık tüketimi tavuk etine kıyasla daha düşüktür. Eti haftada bir tüketen erkek öğrenci % 49.1, kız öğrenciler % 44.9 dır.

Kurubaklagil tüketimi baktığımızda tüketimin daha çok haftada bir, 15 günde bir'e dağıldığını görmekteyiz. Kurubaklagili tüketmeyen kız oranı %16.2 dir. Et, yumurta, kurubaklagil grubundan günde iki porsiyon almak gereklidir. Bu gruptaki besinler protein, demir, çinko ve B vitamininden zengindir. Yukarıda da belirtildiği gibi öğrencilerin % 50'ye yakını eti haftada bir tüketmektedir. Balık tüketiminin de düşük olduğu göz önüne alınırsa öğrenciler bu grubu yeterli tüketmemektedir. Adölesan dönemindeki hızlı büyüme, alyuvar sayısının ve kas myoglobinin artmasını gerektirdiğinden, ayrıca aylık kan kaybının olması ve diyetle demir gereksiniminin karşılanamaması bu yaş grubunda demir yetersizliği anemi riskini artırır (34). Yağmur (12), üniversite öğrencilerinin beslenme durumu üzerine yaptığı araştırmasında öğrencilerin temel besin gruplarından tüketim miktarı incelendiğinde süt-yoğurt başta olmak üzere, et kurubaklagil, diğer tahıl tüketiminin (kızlarda ek olarak ekmek tüketiminin) yetersiz olduğunu bulmuştur. Gülhane Askeri Tıp Akademisi öğrencilerinin beslenme ve enerji harcama durumlarını ortaya koyabilmek amacıyla yapılan bir çalışmada, öğrencilerin enerji ve besin öğeleri yö-

Tablo 5. Öğrencilerin Besinleri Tüketme Sıklıklarına Göre Dağılımları (%)

Besinler	Hergün		Haftada bir		15 günde bir		Ayda bir		Tüketmeyen		Toplam		
	S	%	S	%	S	%	S	%	S	%	S	%	
Süt-Yoğurt	E	29	27.9	60	57.7	12	11.5	3	2.9	—	—	104	100.0
	K	29	59.2	20	40.8	—	—	—	—	—	—	49	100.0
Peynir	E	68	65.4	32	30.8	4	3.8	—	—	—	—	104	100.0
	K	42	85.7	7	14.3	—	—	—	—	—	—	49	100.0
Yumurta	E	40	38.5	54	51.9	5	4.8	4	3.9	1	0.9	104	100.0
	K	20	40.8	20	40.8	8	16.3	—	—	1	2.1	49	100.0
Et	E	27	25.9	51	49.1	14	13.5	8	7.7	4	3.8	104	100.0
	K	17	34.7	22	44.9	3	6.2	5	10.2	2	4.0	49	100.0
Tavuk	E	6	5.8	49	47.1	26	25.0	18	17.3	5	4.8	104	100.0
	K	—	—	25	51.0	13	26.5	5	10.2	6	12.3	49	100.0
Balık	E	—	—	12	11.5	18	17.3	42	40.4	32	30.8	104	100.0
	K	—	—	5	10.3	8	16.3	18	36.7	18	36.7	49	100.0
Kurubaklagil	E	26	25.0	50	48.1	15	14.4	8	7.7	5	4.8	104	100.0
	K	5	10.2	23	47.0	8	16.3	5	10.2	18	16.2	49	100.0
Meyve	E	46	44.2	52	50.0	6	5.8	—	—	—	—	104	100.0
	K	31	63.2	14	28.6	4	8.2	—	—	—	—	49	100.0
Taze Sebze	E	30	28.8	58	55.8	12	11.5	4	3.9	—	—	104	100.0
	K	24	48.9	19	38.8	5	10.2	1	2.1	—	—	49	100.0
Ekmek	E	104	100.0	—	—	—	—	—	—	—	—	104	100.0
	K	49	100.0	—	—	—	—	—	—	—	—	49	100.0
Pilav-Makarna	E	39	37.5	58	55.8	6	5.8	1	0.9	—	—	104	100.0
	K	21	42.8	17	34.6	3	6.2	4	8.2	4	8.2	49	100.0
Patates	E	19	18.3	64	61.5	15	14.4	4	3.9	2	1.9	104	100.0
	K	18	36.7	19	38.7	6	12.2	3	6.2	3	6.9	49	100.0
Bal+Reçel	E	52	50.0	31	29.8	12	11.5	6	5.8	3	2.9	104	100.0
	K	25	51.0	10	20.4	3	6.2	1	2.0	10	20.4	49	100.0
Şeker	E	90	86.5	8	7.7	1	1.0	1	1.0	4	3.8	104	100.0
	K	29	59.2	5	10.2	2	4.1	—	—	13	26.5	49	100.0
Yağ	E	76	73.1	16	15.4	5	4.8	1	1.0	6	5.7	104	100.0
	K	34	69.4	2	4.1	—	—	—	—	13	26.5	49	100.0

nünden yeterli beslendikleri, protein, niasin , C vitamini, riboflavin ve kalsiyumu önerilenin üstünde tükettikleri saptanmıştır (35). Bizim araştırmamızda ise eklemek her iki grupta da hergün tüketilmektedir (%100). Pilav -makarna tüketimi erkeklerde % 37.5, kızlarda % 42.8 oranında hergün tüketilmektedir. Patates,bal, reçel, şeker, yağ tüketiminin de hergün oldukça yüksek oranlarda tüketildiği göz önüne alınırsa öğrencilerin enerji gereksinimlerini karşıladıkları söylenebilir. Ankara Üniversitesi Medikososyal Merkezine gelen 17- 20 yaş arası gençlerin beslenme alışkanlıkları saptandığında her iki cinsin de yetersiz enerji tükettikleri, kızların vitamin A ve vitamin C dışında besin öğelerinden eksik beslendikleri, erkeklerin ise kızlara göre daha iyi beslendikleri ve enerji dışında, yalnızca riboflavini yetersiz aldıkları görülmüştür (36). Yaşar (37) yaptığı çalışmasında Aydın- lıkevler Ticaret Lisesi öğrencilerinin beslenme durumunu incelemiş günlük tüketilen yiyecek gruplarına bakıldığında her iki cinsin de tahıl grubu ile et ve kurubaklagilleri eksik tükettikleri , buna karşın yumur- tayı önerilenden daha fazla tükettikleri saptanmıştır. Yukarıdaki araştırma verileri ile bizim araştırmamız kıyaslandığında besinlerin hergün tüketim sıklığına bakıldığında tüm besinlerin kız öğrenciler tarafından daha yüksek oranda tüketildiği görülmektedir. Hal- buki adölesan döneminde, özellikle erkeklerde, yağ- sız vücut kitlesindeki artış kızlara oranla daha fazla olduğu için erkeklerin besin gereksinimi kızlardan çok fazladır. Şayet bu dönemde erkekler kızlar gibi beslenirse büyüme hızlarını ve fizik aktivitelerini karşılayacak yeterli gıdayı alamıyacaklardır (38). Yeterli ve dengeli beslenmek için sebze ve meyveler- den 4-5 porsiyon alınması önerilmektedir. Kızlar sebze-meyveyi hergün erkeklere kıyasla daha çok tüketmektedirler. Bu durum kızların daha ince kalmak isteğinden kaynaklanıyor olabilir. Her iki grupta se- be-meyveyi haftada bir tüketenlerin oranı oldukça yüksektir. Bu durumda öğrencilerin vitamin ve mine- raller özellikle C vitamini bakımından yeterli besle- nemedikleri söylenebilir.

Sonuç olarak denebilir ki; yaşamın her döneminde olduğu gibi özellikle büyüme ve gelişmenin hızlı ol- duğu adölesan döneminde de yeterli ve dengeli bes- lenmek gereklidir. Adölesanların çoğunun beslenme alışkanlıklarının düzensiz olması, düzenli kahvaltı yapma alışkanlığına sahip olmamaları, öğünlerinin genellikle tuz, şeker ve yağdan zengin olması ve yan- lış beslenme alışkanlığı nedeniyle bazı besin öğeleri yetersizlikleri ve şişmanlık , zayıflık gibi sağlık so- runları ortaya çıkabilmektedir. Bu dönemde öğrenme anlama ve kavrama yeteneğinin yüksek olması bes- lenmenin önemini daha da artırmaktadır. Bilindiği

gibi yükseköğretim gençliğinin beslenme sorunları- nın başlıca nedenleri beslenme eğitiminin yetersiz olması, toplu beslenme servislerinin yetersizliği ve ekonomik yetersizlik olarak sınıflanabilir. Öğrenciler sağlık ve beslenme konularında eğitilir, etkili bir yö- netim denetim ve personel eğitimi ile beslenme ser- visleri daha sağlıklı duruma getirilebilirse artıklarla ekonomik kayıp ve besin öğesi kaybı en alt düzeye indirilebilir ve öğrencilerin daha iyi beslenmesi sağ- lanabilir.

KAYNAKLAR

1. Birer S.Ersoy G. Metropolitan bir kentte spor yapan ve yapmayan üniversiteli kız öğrencilerin beslenme bilgi ve alışkanlıkları. Beslenme ve Diyet Dergisi 16: 153-170, 1987.
2. Williams S R. Nutrition and Diet Therapy. Mosby Col- lege Publishing, 1989.
3. Heald FP. The Adolescent in Human Nutrition. (Ed. by Jelliffe, DB and Jelliffe E.F.P). Plenum Press New York and London, 1979.
4. Köksal O. Üniversite Gençliğinin Beslenme Konusu ve Sorunları (Panel). Diabet Yıllığı: 4 XIX Diabet Günleri Gençlik ve Beslenme Kongresi. İstanbul, 1985.
5. Yıldız E. Diyarbakır il merkezinde yaşayan adölesan- larda şişmanlık prevalansı , beslenme alışkanlıkları ve bilgi düzeyleri, enerji tüketimi ve harcamalarına ilişkin bir araştırma. H.Ü. Sağlık Bilimleri Enstitüsü . Beslen- me ve Diyetetik Programı Bilim Uzmanlığı Tezi, An- kara, 1992.
6. Köksal O.Türkiye 1974 Beslenme Sağlık ve Gıda Tü- ketimi Araştırması, H.Ü. Ankara, 1977.
7. Tönük B, Gültürk H, Güneylü U, Arıkan R. Kayım H, Bozkurt O. 1984 Gıda Tüketimi ve Beslenme Araştır- ması . Tarım Orman ve Köy İşleri Bakanlığı, UNICEF, Ankara 1987.
8. Anon: Measuring obesity- classification and descripti- on of anthropometric data report on a WHO consulta- tion on the epidemiology of obesity (Warsaw 21-23 October 1987).
9. Thomas B. Obesity, Manual of Dietetic Practice, Blackwell Scientific Publications, Oxford. p. 333,1988.
10. James WPT, Ferro-Luzzi A, Waterlow J C. Definition of chronic energy deficiency in adults. Eur J Clin Nutr 42:969-81, 1988.
11. Frisancho AR: Anthropometric Standards for the As- sessment of Growth and Nutritional Status.The Uni- versity of Michigan Press, Ann Arbor, 1990.
12. Yağmur C. Üniversite öğrencilerinin beslenme durumu üzerine bir araştırma. II.Ulusal Beslenme ve Diyetetik kongresi. 12 - 14 Nisan 1995. Ankara.
13. Redonda MR, Ortega RM, Reguejo AM et al. Relation between diet composition and body mass index in a group of Spanish adolescents. Seventh European Nut- rition Conference, Vienna, Hofburg, May 24-28, 1995.

14. Baysal A. Çocukluk çağı şişmanlığı ve önlenmesi . Beslenme ve Diyet Dergisi 23 (2): 155-160,1994.
15. Sağlam F, Yurttagül M. Yüksek öğrenime devam eden kız öğrencilerin fiziksel aktivitelerinin beslenme ve sağlık durumlarının saptanması. Diabet Yıllığı 5. İ.Ü. Basım Atölyesi. 183-190. İstanbul. 1988.
16. Davies LS Holdsworth D. Prevention of osteoporosis. A Nutrition / Public Health Concern- WHO 22-23 November. Gothenburg.1984.
17. Yağmur C. Üniversite öğrencilerinin alkol ve sigara kullanımlarının incelenmesi . II. Ulusal Beslenme ve Diyetetik Kongresi. 12-14 Nisan.Ankara, 1995.
18. Bulduk S Ersoy G K Pekcan G. Baykan S. Gazi Üniversitesi Gazi Eğitimi Fakültesi Beden Eğitimi Bölümü öğrencilerinin beslenme bilgi ve alışkanlıkları üzerinde bir araştırma, Diabet Yıllığı, 4. s.185-201, İstanbul, 1985.
19. Teberdar E, Çivi S, Büyükbaş S, Kalak S. Gençlerde sigara içmenin kan serum ve idrar C vitamini düzeylerine etkisinin incelenmesi. II. Ulusal Beslenme ve Diyetetik Kongresi, 12-14 Nisan Ankara, 1995.
20. Yurttagül M, Yücecan S. Mobilya işinde çalışan işçilerin beslenme alışkanlıkları. Beslenme ve Diyet Dergisi 14 : 39-49, 1985.
21. Ünver B. Yemek yeme sıklığının sindirim sistemi ve metabolizmaya etkisi. Beslenme ve Diyet Dergisi 4 (2): 14-21. 1975.
22. Baş M, Baysal A, Kazancı A ve diğerleri: Öğün sıklığının kan şekeri ve lipidleri üzerine etkisi II. Ulusal Beslenme ve Diyetetik Kongresi 12-14 Nisan Ankara, 1995.
23. Tai MM, Castillo PP, Sunyer FX. Meal size and frequency. Effect on the thermic effect of food . Am J Clin Nutr 54: 783, 1992.
24. Arslan P, Pekcan G. Yurttan kalan yüksek öğrenim gençlerinin beslenme durumları ve sorunları. Diabet yıllığı 4. 161-171 İstanbul 1985.
25. Pekcan G, Begenmez N. Ergenlik çağı beslenmesinde annenin çalışma durumunun etkisi. Beslenme ve Diyet Dergisi 17 (1) : 59-66, 1988.
26. Rogolska NM, Charzewska J, et al. Nutritional determinants of anemia in adolescents. Seventh European Nutrition Conference. Vienna, Hofburg, May 24-28, 1995.
27. Beşer E. Üniversite öğrencilerinde çay içme alışkanlığı ile hemogloblin düzeyi ilişkisi. Beslenme ve Diyet Dergisi 17 (1) : 63-73, 1988.
28. Pekcan G. İlkokul çocuklarında demir yetersizliği anemisi enfeksiyon ve okul başarısı arasındaki etkileşimler üzerinde bir araştırma. Beslenme ve Diyet Dergisi 13: 51-66, 1984.
29. West C E . Iron deficiency in Europe- problems and possible solutions. Seventh European Nutrition Conference Vienna, Hofburg. May 24-28, 1995.
30. Baysal A. Beslenme (6.Baskı) Hatiboğlu Yayınevi. Ankara 1996.
31. Jacobson MS. Nutrition in adolescence. Annales Nestle, 53: 3, 1995.
32. Nutri: tonal Support of Medical Practice. Ed Schneider H A. Anderson CE . Coursin DB. pi 57. Harper and Row, Philadelphia. 1983.
33. Sandler RB, Slemende CW, Lee Porte RE. et al. Postmenopausal bone density and milk consumption in childhood and adolescence. Am J Clin Nutr. 42:270,1985.
34. Nelson M et al. Haemoglobin, ferritin and iron intakes in British children aged 12-14 Years : A preliminary investigation . Bri J. Nutr. 70: 147-155,1993.
35. Dağ B, İnanç N. Gülhane Askeri Tıp Akademisi Askeri Tıp Fakültesi öğrencilerinin beslenme ve enerji harcamalarının saptanması. II Ulusal Beslenme ve Diyetetik Kongresi. 12-14 Nisan, Ankara, 1995.
36. Sakarya Ö, Ünver B. Ankara Üniversitesi Medikososyal Merkezine başvuran öğrencilerin beslenme durumları. Beslenme ve Diyet dergisi 14:51, 1985.
37. Yaşar N. Aydınlık Evleri Ticaret Lisesi öğrencilerinin beslenme durumu, H.Ü. Beslenme ve Diyet Bölümü Mezuniyet Tezi, Ankara, 1987.
38. Yıldız B. Adölesanda şişmanlık. Şişmanlık çeşitli hastalıklarla etkileşimi ve diyet tedavisinde bilimsel uygulamalar. Türkiye Diyetisyenler Derneği Yayını: 4. Hizmet içi Eğitim Semineri. 4-5 Haziran 1992. Ankara.