

Beslenme ve Diyet Dergisi / J. Nutr. and Diet., 24(2): 229-238, 1995

ÜNİVERSİTE ÖĞRENCİLERİNİN BESLENME ALIŞKANLIKLARININ SAPTANMASINA İLİŞKİN BİR ARAŞTIRMA

Prof.Dr. Perran TOKGÖZ * / Arş.Gör.Dr. Melikşah ERTEM* /
Uz.Dyt. Fatma ÇELİK ** / Dyt.Şeniz GÖKÇE ** /
Arş.Gör.Dr. Günay SAKA* / Dyt. Ruşen HATUNOĞLU **

Dicle Üniversitesinde öğrenim gören gençlerin beslenme alışkanlıklarını saptamak amacıyla yapılan bu araştırma, 557 kişi üzerinde yürütülmüştür. Araştırma bulguları, öğrencilerin %30.16'sının BKİ'leri yönünden zayıf grubuna girdiklerini ve bunların %80.36'sının yeme alışkanlıklarının kötü olduğunu göstermiştir. Bireylerin beslenme alışkanlıkları, BKİ'ini önemli ölçüde etkilemektedir ($p<0.001$). Beslenme alışkanlıklarının puanlama yöntemine göre değerlendirilmesi sonucunda öğrencilerin %46.14'ünün yeme alışkanlıkları kötü , %13.82'sinin iyi bulunmuştur. Bu bakımdan cinsler arasında önemli bir farklılık yoktur ($p>0.05$). Anne ve babanın meslek ve eğitim durumu ile çocuğun beslenme alışkanlıkları arasında anlamlı bir ilişki bulunmamıştır ($p>0.05$). Öğünlerde tüketilen yiyecek türleri dikkate alındığında en dengesiz öğünün %60.63 oranı ile öğle yemeği olduğu saptanmıştır. Öğrencilerin %57.81'i yemeklerini üç öğünde tükettiklerini ifade etmişlerdir. Kızlar arasında öğün atlama, erkeklerden daha yaygındır. Atlanan öğün olarak %41.29 ile sabah kahvaltısı ilk sırayı almakta, bunu %30.52 ile öğle yemeği izlemektedir. Çalışmada, öğrencilerin %19.57'sinin hiç öğün atlamadıkları saptanmış olup, öğün atlama nedenleri bakımından cinsler arasındaki farklılık önemli bulunmuştur ($p>0.01$).

Anahtar sözcükler: Beslenme alışkanlıkları, beden kitle indeksi, sosyoekonomik düzey

Key words: Foods habits, body-mass index, socioeconomic factors

* Dicle Üniversitesi Tıp Fakültesi Halk Sağlığı A.B.D.

** Dicle Üniversitesi Tıp Fakültesi Araştırma Hastanesi Diyetisyenleri

GİRİŞ

Yaşamın her evresinde bedensel ve zihinsel yönden sağlıklı olmak ve devam ettirmek, yeterli ve dengeli beslenme ile mümkündür. Ailenin ve çevrenin sosyal, ekonomik ve kültürel yapısı, bireyin beslenme bilgisi ve alışkanlıklarını dolayısıyla da beslenme durumunu çok yakından etkiler (1,2). Sosyal yapı içinde değerlendirilen öğrenim durumu, ekonomik yapı içindeki gelir ve harcamalar ve kültürel yapı içinde değerlendirilen gelenek ve görenekler, bireyin beslenme durumunu belirleyici faktörlerdir.

Ülkemizde, yüksek öğrenim gören gençler üzerinde yapılmış çalışmalar, beslenme bilgisi yetersizliği ve ekonomik güçlükler nedeniyle yetersiz ve dengesiz beslenme sorunlarının yaygın olduğunu göstermiştir(3,4).

Öğrencilerin beslenme sorunlarının çözülmesi; onlara doğru bilgiler verilerek yapılan beslenme eğitimi yoluyla, alışkanlıklarındaki yanlışlıkları düzeltmelerini sağlayarak başarılabilir. Yüksek öğrenim gençliğinin yeterli ve dengeli beslenmesi, hem kendi sağlıkları ve başarıları, hem de gelecek kuşaklara iyi beslenme alışkanlıkları kazandırmaları açısından önem taşımaktadır.

Bireylerin beslenme alışkanlıklarını saptamada kullanılan başlıca kriterler, günlük öğün sayısı, atlanan öğünler ve öğün atlama nedenleri; öğün aralarında tüketilen yiyecekler, öğünlerde dengeli-dengesiz beslenilmesi ve yemek yemeyi etkileyen psikolojik faktörlerdir.

Bu araştırma, Dicle Üniversitesi'nde öğrenim gören gençlerin beslenme alışkanlıklarını saptamak ve yapılacak eğitim çalışmaları ile beslenme sorunlarının çözümüne katkıda bulunmak amacıyla planlanmıştır.

ARAŞTIRMA YÖNTEMİ VE ARAÇLARI

Araştırma, Dicle Üniversitesi bünyesinde bulunan 6 Fakültenin öğrenci yoğunluğuna göre %10 temsil oranı kullanılarak tabakalı rastgele örnekleme yöntemine göre seçilen 557 kişi üzerinde yürütülmüştür. Bazı fakültelerde ileri sınıflarda okutulan derslerin öğrencilerin bilgi düzeyi ve alışkanlıklarını etkilemekte rol oynayabileceği dikkate alınarak çalışmaya birinci ve ikinci sınıf öğrencileri dahil edilmiştir.

Çalışmada öğrencilere yönelik kişisel bilgiler ile beslenme alışkanlıkları, anket yöntemi ile toplanmıştır. Beslenme alışkanlıklarının değerlendiril-

mesinde Arslan'ın (5)bu konuda geliştirdiği puanlama yöntemi esas alınmıştır. Bu yöntemde toplam puan 52 olup 35'in altında puan alanlar kötü, 35-48 arası orta, 48'den yukarı puan alanlar iyi beslenme alışkanlığına sahip olarak değerlendirilmiştir.

Öğrencilerin ağırlık yönünden değerlendirilmesinde Beden Kitle İndeksi (BKİ) 20'nin altında olanlar zayıf, 20-24.9 arasında olanlar normal, 25'in üzerinde olanlar şişman olarak değerlendirilmiştir (6).

Araştırma verilerinin değerlendirilmesinde Stat-View ve Minitab bilgisayar programları kullanılmıştır.

BULGULAR

Araştırma kapsamına alınan öğrencilerin boy ve ağırlık ölçümlerine göre hesaplanan BKİ'leri ile beslenme alışkanlıkları arasındaki ilişki Tablo 1'de gösterilmiştir. Çocukların %30.16'sının zayıf bulunması, beslenme yetersizliğinin yaygın olduğunun bir göstergesidir. Bireylerin yeme davranışları, fiziksel gelişimlerine fazlasıyla yansımaktadır. Çalışmada, BKİ ile beslenme alışkanlıkları arasında anlamlı bir ilişki olduğu saptanmıştır ($p < 0.001$). BKİ'yi bakımdan zayıf bulunanların %80.36'sının beslenme alışkanlıklarının kötü bulunması, beklenen bir sonuçtur.

Tablo 1: BKİ'yi ile Beslenme Alışkanlıkları Arasındaki İlişki

BKİ (kg/m ²)	Beslenme Alışkanlıkları							
	Kötü		Orta		İyi		Toplam	
	n	%	n	%*	n	%	n	%
Zayıf < 19.9	135	80.36	23	13.69	10	5.95	168	30.16
Normal 20-24.9	120	33.90	182	51.41	152	14.69	354	63.56
Şişman > 25	2	5.71	18	51.43	15	42.36	35	6.28
Toplam	257	46.14	223	40.04	77	13.82	557	100.00

*Satur yüzdeleri alınmıştır.

$$\chi^2 = 137.292 \quad p < 0.001$$

Tablo 2'de puanlama yöntemine göre beslenme alışkanlıklarının değerlendirilmesi yapılmış ve cinsiyet ile ilişkisi araştırılmıştır. Öğrencilerin ancak %13.82' sinin beslenme alışkanlığının iyi, %46.14'ünün kötü olması, beslenme sorunlarının çok yüksek boyutlarda olduğunu göstermektedir. Beslenme alışkanlıkları bakımından cinsler arasında önemli bir farklılığın olmadığı saptanmıştır ($p>0.05$).

Tablo 2: Beslenme Alışkanlığı İle Cinsiyet Arasındaki İlişki

Beslenme Alışkanlığı	ERKEK		KIZ		TOPLAM	
	n	%*	n	%*	n	%*
Kötü	145	43.41	112	50.22	257	46.14
Orta	139	41.62	84	37.67	223	40.04
İyi	50	14.97	27	12.11	77	13.82
Toplam	334	59.96	223	40.03	557	100.00

*Kolon yüzdeleri alınmıştır.

$$x^2 = 2.658 \quad p > 0.05$$

Sosyo-ekonomik düzeyi belirleyici faktörlerden olan anne ve babanın eğitim ve meslek durumunun, çocuğun beslenme alışkanlıklarını etkileme derecesi araştırılmış ve sonuçlar Tablo 3'te gösterilmiştir. Ancak, incelenen faktörlerin hiçbirisinin, beslenme alışkanlıklarını etkilemedeki rolü önemli bulunmamıştır ($p>0.05$).

Tablo3: Öğrencilerin Anne-Babalarına ait Değişkenlerle Beslenme Alışkanlıkları Arasındaki İlişki

Değişkenler	Önemlilik Testi	
	X ²	p
Annenin Eğitim Durumu	6.407	>0.05
Babanın Eğitim Durumu	3.485	>0.05
Annenin Mesleği	1.333	>0.05
Babanın Mesleği	7.829	>0.05

Çalışmada, öğünlerde tüketilen yiyecek türleri soruşturularak, öğünlerin dengeli olup olmadıkları da saptanmaya çalışılmıştır. Tablo 4'te gösterildiği gibi % 69.17 oranı ile en dengeli tüketilen öğün akşam, en dengesizi ise öğle yemeği olup, öğünler arasındaki farklılık önemli bulunmuştur ($p<0.001$).

Tablo 4: Tüketilen Yiyeceklere Göre Öğünlerin Dengeli-Dengesiz Olma Durumları

Öğünler	Dengeli		Dengesiz	
	n	%	n	%
Sabah	131	42.67	176	57.33
Öğle	150	39.37	231	60.63
Akşam	377	69.17	168	30.83

$$X^2 = 98.826 \quad p < 0.001$$

Öğün sayılarının dağılımı incelendiğinde (Tablo 5); öğrencilerin %21.37'sinin 1-2 öğün, %57.81'inin 3 öğün, geri kalanının 4 veya daha fazla öğünde yiyeceklerini tükettikleri saptanmıştır. Kızlar arasında öğün atlama erkeklerden daha yaygındır.

Tablo 5: Öğün Sayılarının Cinsiyete Göre Dağılımı

Öğün Sayısı	ERKEK		KIZ		TOPLAM	
	n	%*	n	%*	n	%*
1	6	1.80	4	1.79	10	1.80
2	45	13.47	64	28.70	109	19.57
3	212	63.47	110	49.33	322	57.81
4	63	18.86	42	18.83	105	18.85
5 +	8	2.40	3	1.35	11	1.97
Toplam	334	59.97	223	40.3	557	100.00

$$X^2 = 2.658 \quad p > 0.05$$

Tablo 6'da atlanan öğünlerin cinsiyete göre dağılımları gösterilmiştir. Öğrencilerin %19.57'si hiç öğün atlamamakta, en çok atlanan öğün ise %41.29 ile sabah kahvaltısı olup, bunu %30.52 ile öğle yemeği izlemektedir.

Tablo 6: Atlanan Öğünlerin Cinsiyete Göre Dağılımı

Atlanan Öğün	ERKEK		KIZ		TOPLAM	
	n	%*	n	%*	n	%*
Sabah	131	39.22	99	44.39	230	41.29
Öğle	97	29.04	73	32.74	170	30.52
Akşam	5	1.50	4	1.79	9	1.62
Sabah-Öğle	24	7.19	12	5.38	36	6.46
Öğle-Akşam	1	0.30	2	0.90	3	0.54
Atlamam	76	22.75	33	14.90	109	19.57
Toplam	334	59.97	223	40.03	557	100.00

* Satır yüzdesi

$$X^2 = 7.423 \quad p > 0.05$$

Öğün atlama nedenleri olarak (Tablo 7) en sıklıkla canları istemediği (%41.52) ve geç kalmamak için gibi (%24.77) gerekçeler ileri sürülmüştür. Nedenlerin dağılımı bakımından iki cins arasında önemli farklılıklar olduğu saptanmıştır ($p < 0.01$).

Tablo 7: Öğün Atlama Nedenlerinin Cinsiyete Göre Dağılımı

Atlama Nedeni	ERKEK		KIZ		TOPLAM	
	n	%*	n	%*	n	%*
Zayıflamak için	11	5.79	5	1.94	16	3.57
Canım istemediği için	90	34.88	96	50.53	186	41.52
Geç kalmamak için	70	27.13	41	21.58	111	24.77
Gerek duymuyorum	36	13.95	19	10.00	55	12.28
Unutuyorum	8	3.10	3	1.58	11	2.46
Unutuyorum	8	3.10	3	1.58	11	2.46
Toplam	258	57.59	190	42.41	448	100.00

$$x^2 = 19.872 \quad p < 0.01$$

TARTIŞMA

Öğünlerde tüketilen yiyecekler incelendiğinde öğrencilerin % 42.67'sinin sabah kahvaltısı, %39.37'sinin öğle yemeği, %69.17'sinin akşam yemeklerinde dengeli beslendikleri saptanmıştır. Sabah kahvaltısı çoğunlukla, canları istemediği veya geç kalmaları gibi nedenlerle hafife alınmakta, karın doyurmak için gelişi güzel birşeyler yenilmektedir. Öğle yemeklerinde üniversite kafeteryalarında çıkan yemeğin beğeniden uzak olması, monoton bulunması veya sırada bekleme sıkıntısı yüzünden ayak üstü yenilen tost hamburger-kolalı içecekler tercih edilmektedir. Yüksek öğrenim gençliği üzerinde yapılmış benzeri çalışmalarda da aynı sonuçlar elde edilmiştir(3,4). Akşam yemeklerinin lokantada veya evde yenilmesi bu öğünün daha dengeli olmasını sağlamaktadır. Ancak bir öğünün dengeli tüketilmesi, diğer öğünlerdeki eksiklikleri kapatmak için yeterli değildir.

Tümerdem ve arkadaşları (8), üniversite öğrencilerinin %38.1'inin sabah, %53.0'ünün öğle ve %19.9'unun akşam yemeklerinde yetersiz ve dengesiz beslendiklerini ve dengesiz beslenmede yemek yenilen yerin önemini vurgulamışlardır.

Çalışmada, gençlerin %57.81'inin günde üç öğün yemek yedikleri saptanmıştır. Öğün atlama, alışkanlık haline dönüştüğünde kişinin yeterince beslenmesi engellenmekte ve yetersiz beslenmeye bağlı sorunlar ortaya çıkmaktadır. Öğünler arası sürenin uzaması metabolizmanın yavaşlamasına neden olmakta ve hafif şişmanlık durumu oluşmaktadır (9).

Atlanan öğünler olarak sabah kahvaltısı ilk sırada yer almakta (%41.29), bunu öğle yemeği (%30.52) izlemektedir. Ana öğünlerden sabah kahvaltısının kişinin günlük beslenmesinde önemi büyüktür. Kahvaltı yapılmasının öğrenme ve aktivitenin devamlılığı üzerinde önemli rolünün olduğu bilinmektedir (10). Öğün atlama nedenleri olarak belirtilen gerekçeler, genellikle düzensiz ve plansız yaşamayla, yanlış inanç ve alışkanlıklarla ilgilidir. Üniversiteli kız öğrenciler arasında yapılan başka bir çalışmada, %44.1'inin vakit bulamadığı, %40.3'ünün canı istemediği, %3.6'sının zayıflama gibi nedenlerle öğün atladıkları ve bu sonuçlarında beslenme bilgilerinin yetersizliğinden kaynaklandığı saptanmıştır(11).

Duygusal ihtiyaç da açlık ve iştahı etkilemektedir. Bazı kimseler üzüntü, sıkıntı ve güvensizliklerini örtmek için fazla yemeye meyilli olabilirler. Bunun tersi durumlarda olabilir(12,13). Bu çalışmada öğrencilerin %50.19'u

sıkıntılı oldukları zamanlarda her zamankinden az, %14.72'si çok yediklerini, sevinçli oldukları zamanlarda ise çoğunlukla %44.70'i yemelerinde bir değişiklik olmadığını belirtmişlerdir. Bu davranış değişiklikleri kız ve erkek öğrencilerine göre önemli farklılıklar göstermektedir.

SONUÇ VE ÖNERİLER

Üniversite öğrencilerinin beslenme alışkanlıklarını belirlemek amacıyla yapılan bu çalışmada, hatalı yeme uygulamaların yaygın olduğu saptanmış ve ancak %13.82'sinin beslenme alışkanlıkları iyi düzeyde bulunmuştur. Yeme davranışlarındaki yanlışlıkların bu denli yaygın olması, aile ortamından başlamak üzere bu kademedeki verilen eğitim yetersizliğinin bir uzantısıdır.

Beslenme eğitimi yoluyla bireylerin beslenme bilgi düzeylerini yükseltmek mümkün olabilmektedir. Yalnız beslenme bilgisi, kişinin beslenme alışkanlıklarını değiştirmesinde tek başına etkili olmayabilir. Ancak eğitim programlarının, hedef alınan grubun özellikleri ile uyumlu olması halinde istenilen sonuçlar alınabilir.

Diğer taraftan, yüksek öğrenim gençliğinin beslenme sorunlarının hafifletilmesi için üniversite ve yurtlarda beslenme olanaklarının iyileştirilmesi ve geliştirilmesi, öğrencilere beslenme konusunda rehberlik edilmesi, verilen burs ve kredilerin öğrencilerin gereksinimlerini karşılayacak şekilde düzenlenmesi gerekir.

ABSTRACT

A STUDY ON NUTRITIONAL HABITS OF UNIVERSITY STUDENTS

Toksöz, P., Ertem, M., Çelik, F., Gökçe, Ş.,
Saka, G., Hatunoğlu, R.

This study has been carried out to establish eating habits of 557 young student in University of Dicle. Findings showed that 30.16 % of university students were underweight according to BMI and 80.36% of them have bad eating habits. After evaluating university students habits by grading system, it is found that 46.14% of students have bad and 13.82% of them good eating habits. Therefore, there weren't important difference between both

sexes ($p>0.05$). No significant relation was found with parents profession and education and eating habits of the students($p>0.05$). When the kind of foods, consumed at meals were examined, it seemed that the most unbalanced meal was lunch with 60.63%. 57.84% of students explained that they ate all three meals The girls were skipping meals more than boys.

KAYNAKLAR

1. Carruth BR. Mangel M. Anderson HL. Assessing change proneness and nutrition-related behavior. *J Am Diet Assoc.* 76:47, 1977.
2. Fooley C. Hertzler AA. Anderson HL. Attitudes and food habits - A review, *J Am Diet Assoc.* 75:13, 1979.
3. Işıksoluğu M. Yükseköğrenim yapan kız öğrencilerin beslenme durumu ve buna beslenme eğitiminin etkisi. *Beslenme ve Diyet Dergisi.* 15:55-70, 1986.
4. Yardımcı E. İnce N. Hapçioğlu B. İşsever H. Öğrenim gören gençlerimizin sağlık sorunları. *Erciyes Üni. Yay. Kayseri,* 46:89-85, 1993.
5. Arslan P. Karaağaoğlu N. Duyar İ. Güleç E. Yüksek öğrenim gençlerinin beslenme alışkanlıklarının puanlandırma yöntemi ile değerlendirilmesi. *Beslenme ve Diyet Dergisi.* 22(2):195-208, 1994.
6. Williams SR. Nutrition and weight management, *Nutrition and Diet Therapy.* Times Mirror/Mosby College Publishing, St. Louis, 562, 1989.
7. Yıldız B. Diyarbakır İl Merkezinde Yaşayan Adölesanlarda Şişmanlık Prevelansı, Beslenme Alışkanlıkları ve Bilgi Düzeyleri, Enerji Tüketimi ve Harcamalarına İlişkin Bir Araştırma. H.Ü. Beslenme ve Diyetetik Programı Bilim Uzmanlığı Tezi, Ankara 1992.
8. Tümerdem Y. Ayhan B. Coşkun A ve ark. Metropolitan bir kentte adölesans dönemi okul çocuklarının beslenmesi. *Diabet Yıllığı,* 4:210-218, 1985.
9. Truswell S, Darlton HI. Food habits of adolescents, *Nutrition Reviews* 39:2, 1981.
10. Murrel H. Blood sugar level and performance. *Occupational psychology.* 45:273, 1971.
11. Birer S. Ersoy G. Metropolitan bir kentte spor yapan ve yapmayan üniversiteli kız öğrencilerin beslenme bilgi ve alışkanlıkları. *Beslenme ve Diyet Dergisi.* 16(2):153-170, 1987.

12. Whitney NE, Hamilton EMN. Overweight and Underweight, Understanding Nutrition, P:277, 1984.
13. Wooley O. Effect of calories on appetite for palatable food in obese and nonobese humans. J Comp Phy Psych. 89:619, 1975.