

## ÇUKUROVA ÜNİVERSİTESİ ÖĞRENCİLERİNİN BESLENME DURUMU ÜZERİNE BİR ARAŞTIRMA

Yrd.Doç.Dr. Cahide YAĞMUR \*

Araştırma, üniversite öğrencilerinin beslenme durumlarını ve bunu etkileyebilecek faktörleri incelemek amacıyla yapılmıştır. Araştırmaya Çukurova Üniversitesinin değişik fakültelerinden 144 öğrenci (75 kız, 69 erkek) gelişigüzel örnekleme yoluyla seçilerek alınmıştır. Öğrencilerin % 17.4'ünün ailesinin yanında, % 49.3'ünün yurtta, % 33,3'ünün bekar evinde kaldığı belirlenmiştir. Ortalama yaş  $\pm$  standart sapma (SD) erkek öğrencilerde  $22.1 \pm 1.9$ , kız öğrencilerde  $20.2 \pm 1.4$  yıldır. Ortalama ( $\pm$  SD) Beden Kitle İndeksi (BKİ); erkeklerde  $22.0 \pm 2.0$ , kızlarda  $20.2 \pm 1.6$  olarak bulunmuştur. BKİ'ne göre ağırlık durumu değerlendirildiğinde erkek öğrencilerin ise %18.8'inin, kız öğrencilerin ise %44'ünün zayıf grubuna girdiği saptanmıştır. Erkek öğrencilerin günlük ortalama ( $\pm$ SD) enerji tüketimi  $2758 \pm 858$  kkal, kız öğrencilerin ise  $1847 \pm 545$  kkal olarak bulunmuştur. Toplam öğrencilerin %40'mın enerjisi, %53'ünün (kızlarda %90'mın) demiri yetersiz tükettikleri saptanmıştır. Öğrencilerin temel besin gruplarından tüketim miktarları incelendiğinde süt-yoğurt başta olmak üzere, et, kurubaklagil, diğer tahıl tüketiminin (kızlarda ilave olarak ekme tüketiminin) yetersiz olduğu belirlenmiştir. Kız ve erkek öğrencilerin enerji tüketimleri ile BKİ, spor yapma durumu, maddi durum, sigara ve alkol kullanım durumları arasında ilişki istatistiksel olarak anlamsız bulunmuş iken, erkeklerde yaş, her iki cinste çalışma durumu ve kızlarda yaşadıkları yer ile enerji tüketimleri arasında ilişkiler anlamlı bulunmuştur. Aile yanında, bekar evinde ve yurtta kalan öğrencilerin enerji ve besin öğeleri tüketim düzeyleri arasında yalnızca enerji, protein, kalsiyum ve demir tüketimleri arasındaki fark önemli ( $p < 0.05$ ) bulunmuştur Yurtta kalan öğrencilerin bu besin öğelerini daha düşük düzeyde tükettikleri saptanmıştır.

Anahtar sözcükler: Beslenme, genç, beden kitle indeksi

Key words: Nutrition, adolescents, body mass index

\* Ç.Ü.Ziraat Fakültesi Gıda Mühendisliği Bölümü Öğretim Üyesi

## GİRİŞ

Beslenme, günümüzde üzerinde durulan önemli konuların başında gelmektedir. İnsanın fiziksel yapısının, fizyolojik faaliyetlerinin, akıl ve ruhsal yeteneklerinin normal ölçülere uygun olarak gelişmesini sağlayan etkenlerin başında yeterli ve dengeli beslenme gelir. Bebeklik, çocukluk, gençlik, yetişkinlik, yaşlılık gibi yaşamın tüm evrelerinin sağlıklı oluşu, yeterli ve dengeli beslenme ile mümkün olacaktır (1). Bireylerin yetişkinlikte sağlıklı bir yaşam sürdürebilmesi çocuklukta ve gençlikte düzenli bir beslenme alışkanlığı geliştirebilmesi ile mümkündür (2). Yüksek öğrenim gençliğinin yeterli ve dengeli beslenmesi hem kendi sağlıkları ve başarıları, hem de gelecek kuşaklara iyi beslenme alışkanlıkları kazandırmaları açısından önem taşımaktadır (1). Bu dönemde gençlerin ailelerinden bağımsız olarak yemek yeme alışkanlıkları ve tercihleri de gelişmektedir (2). Üniversite öğrencilerinin farklı sorunları içinde beslenmenin özel bir yeri vardır (3-5). Beslenme sorunu; sosyal, ekonomik, demografik, kültürel ve doğal koşullardan oluşan ve birbirine bağlı ilişkiler dizisinin bir yansımasıdır (6). Ekonomik şartların gün geçtikçe ağırlaşması, beslenme bilgisinin yetersizliği geçlerin yeterince beslenememesine, sadece karınlarını doyurmalarına neden olmaktadır. Bu araştırma üniversite öğrencilerinin (aile yanı, bekar evi ve yurttan kalan) beslenme durumlarını ve bunu etkileyebilecek faktörleri incelemek amacıyla yapılmıştır. Öğrencilerin temel besinleri tüketim miktarları, günlük ortalama enerji ve besin öğeleri tüketim düzeyleri ve alınması önerilen tüketim düzeylerine uygunluğu, öğrencilerde şişmanlık ve zayıflık durumu ile sağlık durumları incelenmiştir.

## ARAŞTIRMA YÖNTEMİ ve ARAÇLARI

Araştırma 1993-94 güz döneminde Çukurova Üniversitesinin değişik fakültelerinde (Tıp, Ziraat, Mühendislik, Fen-Edebiyat, Eğitim Fakültesi) okuyan üniversite öğrencileri üzerinde yapılmıştır. Araştırmaya gelişigüzel örnekleme yoluyla seçilen 144 öğrenci (69 erkek, 75 kız) alınmıştır. Öğrencilere kişisel bilgiler, sosyokültürel durum, beslenme ve sağlık durumları ile ilgili soruları içeren anket uygulanmıştır. Öncelikle anketle ilgili açıklamalar yapılmış, anketler doldurulduktan sonra kontrol edilerek toplanmıştır.

Araştırma bulguları tablolar halinde sayı ve yüzde; ortalama, standart sapma olarak verilmiş; sonuçlar tartışılmıştır.

Öğrencilere temel yiyecek gruplarının tüketim sıklığı ve miktarı sorulmuştur. Değerlendirme ortalama günlük yiyecek miktarları bulunmuş, daha sonra enerji ve besin öğeleri hesaplanmıştır (7). Enerji ve besin öğelerinin tüketim düzeylerinin değerlendirilmesinde orta derecede fiziksel etkinliği olan, yaş grubuna göre erkek ve kızlar için kullanılması önerilen "sınır değerler" esas alınmıştır (8). Bireylerin ağırlık durumu beden kitle indeksine (BKİ) göre değerlendirilmiştir (9). Çeşitli değişkenlerin birbiri ile ilişkisi, varyans analizi, çeşitli değişkenler arası farklılığının önemlilik testi "Khi-Kare Analizi" ile incelenmiştir(10).

## BULGULAR ve TARTIŞMA

Araştırma kapsamına alınan 144 öğrenciden 69'u (%47,9) erkek, 75'i (%52.1) ise kız öğrencidir. Yaş ortalaması ( $\pm$ SD)erkeklerde  $22.1 \pm 1.9$ , kızlarda  $20.2 \pm 1.4$ 'dür. Boy uzunluğu, ağırlıkları, BKİ'leri erkek ve kız öğrencilerde sırasıyla  $176 \pm 6.8$  cm  $67.9 \pm 8.3$ kg ,  $22.0 \pm 2.0$  kg/m<sup>2</sup> ;  $164 \pm 6.0$  cm,  $54.4 \pm 5.2$  kg,  $20.2 \pm 1.6$  kg/m<sup>2</sup>'dir (Tablo 1).

**Tablo 1. Öğrencilerin Ortalama Yaş, Boy Uzunluğu, Ağırlık, Beden Kitle İndeksi**

Değişkenler	Erkek (n=69)			Kız (n=75)		
	Sınırlar	$\bar{X}$	SD	Sınırlar	$\bar{X}$	SD
Yaş (yıl)	19-29	22.1	1.9	18-24	20.2	1.4
Boy uzunluğu (cm)	155-196	176	6.8	150-180	164	6.0
Ağırlık (kg)	47-85	67.9	8.3	45-70	54.4	5.2
BKİ (kg/m <sup>2</sup> )	17.6-26.7	22.0	2.0	16.5-24.8	20.2	1.6

BKİ'ne göre ağırlık durumu değerlendirildiğinde zayıf grubuna giren erkek öğrenci oranı % 18.8, kız öğrenci oranı ise %44.0 olarak bulunmuştur (Tablo 2). Kızlarda erkeklere göre zayıflık oranı yüksektir. Buna karşın hafif ve şişman kız öğrenci yoktur. Bu durum, kız öğrencilerin yaşları gereği görünümüne özen göstermelerine, vücut güzelliğine verdikleri önemle zayıflama isteklerine bağlanabilir. Arslan ve arkadaşlarının (11) yükseköğrenim gençlerinde yaptığı çalışmada da BKİ 20'nin altında olan

kız öğrenci oranı %32.6 olarak yüksek düzeyde bulunmuştur. Işıkoğlu'nun (12) yaptığı çalışmada da benzer sonuç elde edilmiştir. Diğer bazı çalışmalarda ise normal ağırlıkta olan kız öğrencilerin oranı %72-74 arasında olup, zayıflık oranı ise %7.9 ve %15 olarak bulunmuştur (13,14). Türkiye Beslenme Araştırmasına göre gençlerde zayıflık oranı %16.4 olarak saptanmıştır (15). Yükseköğretimde olan erkek öğrencilerde yapılan bir çalışmada bulunandan yüksek olarak, bekar evinde kalanların %44.2'si, yurttan kalanların %28.8'i, aile yanında kalanların %34.6'sının zayıf olduğu bulunmuştur (16).

Bu çalışmada, öğrencilerin %17.4'ü ailesinin yanında kalırken, %49.3'ü yurttan, %33.3'ü de bekar evinde kalmaktadır (Tablo 2). Yükseköğretim için Adana ili dışından gelenlerin oranı yüksek olup çoğunluğu yurttan kalmaktadır. Erkekler ise bekar evini yurda daha fazla tercih etmektedirler.

**Tablo 2. Öğrencilerin Yaş, BKİ ve Yaşadıkları Yere Göre Dağılımları**

Değişkenler	Erkek		Kız		Toplam	
	S	%	S	%	S	%
<b>Yaş (yıl)</b>						
20 ve az	14	20.3	48	64.0	62	43.1
21-23	41	59.4	26	34.7	67	46.5
24 ve çok	14	20.3	1	1.3	15	10.4
<b>BKİ (kg/m<sup>2</sup>)</b>						
19.9 ve az (zayıf)	13	18.8	33	44.0	46	31.9
20-24.99 (normal)	49	71.0	42	56.0	91	63.2
25-29.99 (hafif şişman)	7	10.2	-	-	7	4.9
<b>Yaşanan Yer</b>						
Aile yanı	12	17.4	13	17.3	25	17.4
Yurt	25	36.2	46	61.4	71	49.3
Bekar evi	32	46.4	16	21.3	48	33.3
<b>Toplam</b>	<b>69</b>	<b>100.0</b>	<b>75</b>	<b>100.0</b>	<b>144</b>	<b>100.0</b>

Tablo 3'te aile yanı, yurt ve bekar evinde kalan öğrencilerin BKİ'ne göre dağılımı görülmektedir. BKİ ile öğrencilerin kaldıkları yer arasında istatistiksel olarak önemli bir ilişki saptanmış olup aile yanında kalanlarda BKİ 25-29.99 arasında olanların oranı yüksek bulunmuştur ( $p < 0.05$ ).

**Tablo 3. Aile Yanı, Yurt ve Bekar Evinde Kalan Öğrencilerin Beden Kitle İndeksine Göre Dağılımı**

BKİ	Aile Yanı		Yurt		Bekar Evi		Toplam	
	S	%	S	%	S	%	S	%
19.9 ve az (zayıf)	6	24.0	26	36.6	14	29.2	46	31.9
20-24.99 (normal)	15	60.0	44	62.0	32	66.7	91	63.2
25-29.99 (hafif şişman)	4	16.0	1	1.4	2	4.1	7	4.9
<b>Toplam</b>	<b>25</b>	<b>100.0</b>	<b>71</b>	<b>100.0</b>	<b>48</b>	<b>100.0</b>	<b>144</b>	<b>100.0</b>

$$\chi^2 = 9.601, p < 0.05$$

Tablo 4'te erkek ve kız öğrencilerin ortalama enerji ve besin ögesi tüketimleri görülmektedir. Türkiye için önerilen günlük enerji ve besin ögeleri standartları (1) ile kıyaslandığında kızların enerji, demir ve niasin tüketimlerinin; erkeklerin ise niasin tüketimlerinin; erkeklerin ise niasin tüketimlerinin yetersiz olduğu belirlenmiştir. Kızlarda enerji tüketiminin yetersiz olması zayıflık oranının yüksek olmasını açıklamaktadır. Erkek ve kızlarda A vitamini, tiamin, riboflavin ve C vitamini tüketimi ise önerilenin üzerinde bulunmuştur. Ayrıca erkeklerde protein tüketimi de önerilenin üzerindedir. Aynı yaş grubu kız öğrencilerde yapılan diğer çalışmalarda da enerji tüketimleri önerilen düzeyin altında bulunmuştur (4,12,17,18). Yurttagül ve arkadaşları (13), aynı yaş grubu kız öğrencilerde yaptıkları çalışmada bu çalışmanın sonucuna benzer olarak enerji, demir ve niasin tüketimlerinin yetersiz olduğunu bulmuşlardır. Yükseköğretimdeki gençler üzerinde yapılan çalışmalarda en sık yetersizliğine rastlanan diğer besin ögelerinin ise kalsiyum, A vitamini ve riboflavin olduğu bulunmuştur (12,14).

Toplam olarak ve aile yanı, yurt, bekar evinde kalan öğrencilerin enerji ve besin ögesi tüketim düzeylerine göre dağılımları Tablo 5'te görülmektedir. Toplam öğrencilerin % 40'ının yetersiz düzeyde enerji tükettikleri; % 53'ünün demiri (kızlarda bu oran % 90'a çıkmaktadır), % 83'ünün ise niasini yetersiz tükettiği saptanmıştır. Öğrencilerin ağırlıklarının BKİ'ne göre

değerlendirilmesinde şişman bireye rastlanmaması, kızlarda daha fazla olmak üzere zayıflığa rastlanması yetersiz enerji tüketimiyle paraleldir. Kızlarda demir gereksiniminin fazla olması, diyetlerinin ise bunu karşılayamaması demir tüketiminin yetersiz olmasına yol açmaktadır. Demir yetersizliği anemisi özellikle doğurganlık dönemi kadınlarda yüksek oranlardadır (1). Demir yetersizliğinin en önemli nedeni kızlarda menstrüasyon ile meydana gelen kayıplardır (19). Demir yetersizliğinde bağışıklık bozulmakta, enfeksiyon hastalıklarına duyarlılık artmaktadır (20, 21).

**Tablo 4. Öğrencilerin Ortalama Enerji ve Besin Ögesi Tüketim Miktarları**

Değişkenler	Erkek (n=69)		Kız (n=75)		Toplam (n=144)	
	$\bar{X}$	SD	$\bar{X}$	SD	$\bar{X}$	SD
Enerji (kcal)	2758	858	1847	545	2284	844
Protein (g)	81.9	29.8	55.0	16.8	67.9	27.4
Yağ (g)	85.2	34.0	63.4	22.6	73.8	30.6
Karbonhidrat (g)	421.9	145.7	273.4	91.0	344.6	141.1
Kalsiyum (mg)	688	263	649	276	668	270
Demir (mg)	14.9	6.5	11.9	5.4	13.3	6.1
Vitamin (IU)	10128	6186	11585	10758	10887	8867
Tiamin (mg)	1.66	0.98	1.28	0.63	1.46	0.84
Riboflavin (mg)	3.44	1.14	2.13	0.77	2.76	1.17
Niasin (mg)	11.7	5.8	8.5	3.2	10.1	4.9
Vitamin C (mg)	207	122	237	152	22.3	139

Aile yanı, yurt ve bekar evinde kalan öğrencilerin enerji ve besin ögesi tüketimleri arası fark incelendiğinde enerji, protein, kalsiyum, demir tüketimlerinde istatistiksel olarak önemli farklılıklar bulunmuştur ( $p<0.05$ ) (Tablo 5). Diğer besin öğeleri arasında fark ise önemsiz bulunmuştur ( $p>0.05$ ). Yurtta kalanların bu besin öğelerini tüketim düzeyleri daha azdır. Aile yanında kalanların enerji ve kalsiyum tüketimleri, bekar evinde kalanların ise protein ve demir tüketimleri daha fazla bulunmuştur. Aile yanında kalanların enerji tüketimlerinin fazla olması BKİ'lerinin istatistiksel olarak önemli ölçüde daha fazla olması ile paraleldir. Bu sonuçlar yurttaki kalanların beslenme sorunlarının daha fazla olduğunu göstermektedir. Arslan ve arkadaşları (11) yaptıkları çalışmada benzer sonuçlar elde etmişlerdir.

**Tablo 5. Aile Yanında, Yurtta, Bekar Evinde Kalan ve Toplam Öğrencilerin Enerji ve Beslenme Ögeleri Tüketim Düzeylerine Göre Dağılımı (%) (n=144)**

Enerji ve Besin Ögeleri	Yetersiz (%)			Sımda (%)			Yeterli (%)			Aşırı (%)			Önemlilik Derecesi					
	Aile yanı	Yurt evi	Bekar Top.	Aile yanı	Yurt evi	Bekar Top.	Aile yanı	Yurt evi	Bekar Top.	Aile yanı	Yurt evi	Bekar Top.						
	Enerji	6	24	10	40	1	12	6	19	7	7	10		24	3	6	8	17
Protein	3	15	7	25	2	8	2	12	6	12	6	24	5	15	19	39	12.742	*p<0.05
Kalsiyum	1	10	3	14	0	5	5	10	6	10	3	19	11	24	23	58	16.811	*p<0.05
Demir	11	32	10	53	1	1	2	4	0	5	4	9	6	11	17	34	16.550	*p<0.05
A vitamini	3	17	6	26	1	1	0	2	0	3	1	4	13	28	26	67	9.144	p>0.05
Tiamin	1	8	4	13	1	3	3	7	2	10	6	18	14	29	20	63	5.700	p>0.05
Riboflavin	0	1	0	1	0	0	0	0	0	1	0	1	18	49	32	99	1.973	p>0.05
Niasin	14	42	28	84	2	2	2	6	1	4	3	8	1	2	0	3	5.905	p>0.05
Vitamin C	0	2	1	3	0	0	1	1	1	1	1	3	17	46	31	94	3.550	p>0.05

Erkek ve kız öğrencilerin ortalama olarak temel besin gruplarından tüketim miktarları Tablo 6'da verilmiştir. Yaş gruplarına göre gereksinim duyulan miktarlarla karşılaştırıldığında süt-yoğurt, et, kurubaklagil, tahıl (ekmek dışındaki) tüketiminin erkek ve kızlarda yetersiz; erkeklerde ekmek tüketimi yeterli iken kızlarda ekmek tüketiminin yetersiz olduğu saptanmıştır. Sebze, meyve grubu ise yeterince tüketilmektedir. Erkeklerde yumurta tüketiminin ise gereksinimden fazla olduğu belirlenmiştir. Öğrencilerin diyetinin ekmeğe ve tahıla dayalı olmadığı, yetersiz tüketime karşın enerjinin besin kaynaklarından dengeli olarak sağladığı görülmüştür. Yüksek öğrenimdeki kız öğrencilerde yıllara göre karşılaştırmalı yapılan bir çalışmada süt grubu başta olmak üzere et, yumurta, ekmek gibi diğer besinlerin tüketim düzeylerinin önerilenin altında olduğu ve ekmek dışında önceki yıllara göre daha azaldığı saptanmıştır (14). Diğer bir çalışmada da benzer sonuçlar alınmıştır (12).

Öğrencilerin enerji tüketimlerinin çeşitli değişkenlerle ilişkileri incelendiğinde erkek öğrencilerde yaşa göre enerji tüketiminin istatistiksel olarak önemli ölçüde farklı olduğu (24 ve üzeri yaşta en fazla) saptanmıştır. (Tablo 7). Kız öğrencilerde böyle bir fark bulunmamıştır. BKİ, spor yapma durumu, maddi durum, sigara ve alkol kullanma durumuna göre enerji tüketimleri arasında istatistiksel olarak önemli bir farklılık bulunmamıştır. Yaşadıkları yere göre enerji tüketimleri arasında kızlarda önemli bir farklılık saptanmış olup yurttan kalanların enerji tüketimleri daha az bulunmuştur. Yurttan kalan kız öğrenci oranı fazladır ve yurt koşullarında kendilerinin yiyecek hazırlama olanağı bulunmamaktadır. Çalışan öğrencilerin (kız ve erkek) enerji tüketimlerinin istatistiksel olarak önemli ölçüde fazla olduğu bulunmuştur. Bu durum hem maddi imkanlarının daha iyi olmasına, hem de enerji harcamalarının daha fazla olmasına bağlanabilir.

Öğrencilerin sağlık durumları incelendiğinde, %71.5'nin hiçbir sağlık şikayetinin olmadığı, diğerlerinde ise mide rahatsızlığı (%12.5) başta olmak üzere solunum sistemi (%5.6) olduğu belirlenmiştir. Kız öğrencilerde bu rahatsızlıkların daha fazla oranda olduğu görülmektedir. Mide rahatsızlığının ilk sırada yer alması yetersiz beslenme ile ilişkili olabileceği gibi stres ile de ilişkili olabilir. Ayrıca sigara kullanımının da hem mide, hem de solunum sistemi rahatsızlıklarında etkili olabileceği düşünülmektedir (Tablo 8). Yükseköğrenimdeki gençlerde yapılan diğer bir çalışmada da aynı rahatsızlıklara rastlandığı belirlenmiştir(3).



**Tablo 6. Öğrencilerin Ortalama Besin Gruplarından Tüketim Miktarları (g)**

Besin Adı	Erkek (n=69)		Kız (n=75)		Toplam (n=144)	
	$\bar{X}$	SD	$\bar{X}$	SD	$\bar{X}$	SD
Süt-yoğurt	103	83	121	105	113	95
Peynir-çökelek	35	23	31	21	33	22
Yumurta	40	28	25	20	32	25
Tavuk-balık et ve türevleri	51	57	41	33	46	46
Kurubaklagiller	17	16	11	12	14	14
Patates	58	57	40	35	48	47
Yeşil y. sebze	101	74	122	129	112	106
Diğer sebzeler	84	86	53	62	68	76
Turunçgiller	230	211	289	234	261	225
Diğer meyveler	182	379	205	160	194	286
Ekmek	417	173	207	102	307	175
Diğer tahıllar	17	19	11	14	14	17
Hamur tatlısı	36	47	17	18	26	36
Şeker	38	32	26	24	32	29
Reçel, pekmez, bal	20	24	9	12	14	20
Kat yağ	6	7	3	6	5	7
Sıvı yağ	33	20	27	11	30	16
Zeytin	29	31	16	21	22	27
Kuruyemiş	25	37	17	25	21	31
Kolalı içecekler (mL)	152	190	141	153	146	171

**Tablo 7. Yaş, BKİ, Spor Yapma, Çalışma, Sigara ve Alkol Kullanma Durumu, Yaşadıkları Yer ve Maddi Duruma Göre Ortalama Enerji Tüketim Düzeyleri**

Değişkenler	Erkek				Kız			
	n	%	Enerji Tüketimi (kcal)		n	%	Enerji Tüketimi (kcal)	
			$\bar{x}$	SD			$\bar{x}$	SD
Yaş (yıl)								
20 ve az	14	20.3	2341	519	48	64.0	1818	603
21-23	41	59.4	2692	768	26	34.7	1886	412
24 ve üzeri	14	20.3	3371	1077	1	1.3	1691	-
	F = 6.310		p<0.01		F = 0.181		p>0.05	
BKİ (kg/m <sup>2</sup> )								
19.9 ve az	13	18.8	2363	623	33	44.0	1889	568
20-24.99	49	71.0	2854	915	42	56.0	1815	531
25-29.99	7	10.2	2823	673	-	-	-	-
	F = 1.741		p>0.05		F = 0.341		p>0.05	
Spor Yapma Durumu								
Spor Yapan	49	71.0	2668	672	60	80.0	1802	555
Spor Yapmayan	20	29.0	2979	1192	15	20.0	2029	477
	F = 1.890		p>0.05		F = 2.121		p>0.05	
Çalışma Durumu								
Çalışan	13	18.8	3217	1214	10	13.3	2166	771
Çalışmayan	56	81.2	2652	726	65	86.7	1798	491
	F = 4.826		p<0.05		F = 4.110		p<0.05	
Sigara Kullanma Durumu								
Kullanan	31	44.9	2714	698	29	38.7	1802	503
Kullanmayan	38	55.1	2821	972	46	61.3	1854	539
	F = 0.264		p>0.05		F = 0.179		p>0.05	
Alkol Kullanma Durumu								
Kullanan	31	44.9	2632	752	24	32.0	1884	543
Kullanmayan	38	55.1	2888	926	51	68.0	1810	516
	F = 1.547		p>0.05		F = 0.323		p>0.05	
Yaşadıkları Yer								
Yurt	25	36.2	2497	540	46	61.3	2007	534
Bekar Evi	32	46.4	2890	976	16	21.3	2066	613
Aile Yanı	12	17.4	2951	990	13	17.4	2007	534
	F = 1.831		p>0.05		F = 3.164		p<0.05	
Maddi Durum								
Yeterli	46	66.7	2786	895	61	81.3	1798	474
Sınırlı	15	21.7	2592	659	9	12.0	1987	818
Yetersiz	8	11.6	2911	1009	5	6.7	2202	738
	F = 0.427		p>0.05		F = 1.643		p>0.05	

**Tablo 8. Öğrencilerin Rahatsızlık Durumuna Göre Dağılımları**

Rahatsızlık Durumu	Erkek		Kız		Toplam	
	S	%	S	%	S	%
Mide Rahatsızlığı	6	8.7	12	16.0	18	12.5
Solunum Sistemi Rahatsızlığı	5	7.2	12	16.0	18	12.5
Sinir Sistemi Rahatsızlığı	3	4.3	5	6.7	8	5.6
Karaciğer-Safra Kesesi Rahatsızlığı	1	1.5	1	1.3	2	1.4
Eklemler Rahatsızlığı	-	-	1	1.3	1	0.7
Hiçbiri	54	78.3	49	65.4	103	71.5
<b>TOPLAM</b>	<b>69</b>	<b>100.0</b>	<b>75</b>	<b>100.0</b>	<b>144</b>	<b>100.0</b>

## SONUÇ ve ÖNERİLER

Sonuç olarak öğrencilerin beslenme durumlarının iyi olmadığı, enerji ve besin öğelerinden demir ile niasinin yetersiz tüketildiği saptanmıştır. Aile yanı, yurt ve bekar evinde kalan öğrencilerin enerji ve besin öğelerini tüketim düzeyleri incelendiğinde enerji, protein, kalsiyum ve demir tüketimlerinin kaldıkları yere göre anlamlı olarak farklı olduğu ve yurttaki kalanların bu öğelerini daha düşük düzeylerde tükettikleri saptanmıştır. Beslenme durumunu etkileyen etmenlerin başında öğrencilerin beslenme bilgilerinin yetersizliği ve ekonomik yetersizliği olduğu düşünülmektedir. Bu nedenle, eğitimlerinin her dönemlerinde gençlere beslenme bilgileri verilmelidir. Yetersiz ve dengesiz beslenmenin, öğün atlamanın zararları anlatılmalıdır. Burs ve kredi miktarları günün koşullarına göre beslenme, barınma ve öteki gereksinimlerini karşılayacak şekilde artırılmalı ve her yıl gözden geçirilmelidir. Ayrıca yurttaki kalan öğrencilerde daha fazla beslenme sorunlarına rastlandığı için özellikle okul kafeteryalarında ve yurtlarda diyetisyen bulunması öngörülerek, öğrencilere besin gereksinimlerini karşılayacak, beslenme ilkesi ve sanitasyon kurallarına uygun şekilde pişirilmiş psikolojik ve sosyal doyum sağlayan ekonomik yemekler çıkarılmalıdır. Yurt koşulları denetlenerek öğrencilerin gereksinimlerine cevap verecek şekilde getirilmelidir.

**ABSTRACT****A RESEARCH ON NUTRITIONAL STATUS OF ÇUKUROVA  
UNIVERSITY STUDENTS****Yağmur, C**

This research was carried out to determine nutritional status of Çukurova University students. A total of 144 students (75 females, 69 males). 49.3 % of the students were living in dormitories, 33.3 % 17.4 % with their families. Average age ( $\pm$ SD) was  $22.1 \pm 1.9$  years for males,  $20.2 \pm 1.4$  years for females. Average body mass index (BMI) was  $22.0 \pm 2.0$  for males and  $20.2 \pm 1.6$  for females. 18.8 % of the males and 44 % of the females were found underweight. Average daily consumption of energy was  $2758 \pm 858$  cal for male,  $1847 \pm 545$  cal for female. It was found that 40 % of total students consumed insufficient energy, 53 % of them (90 % for females) consumed insufficient iron. Average daily consumption of milk-yogurt, meat, legumes, other cereals (additionally bread for females) were less than needed. Although no significant relationships were found between energy consumption of the students (males and females) and BMI, sporting, income, smoking, alcohol consumptions; the ages (for only males), working (males and females) and living conditions (only females) were significantly associated with energy consumption ( $p < 0.05$ ). It was found that energy, protein, calcium and iron were consumed less by the students living in dormitories.

**KAYNAKLAR**

1. Baysal A. Beslenme, Hacettepe Üniversitesi Yayınları A-61 Ankara 1990.
2. Court JM. Nutrition and adolescents: An overview of concerns in western society, Med J Aust Special Supplement, 1:148, 1988.
3. Köksal O. Üniversite gençlerinin beslenme konusu ve sorunları. Diabet Yıllığı 4:283, 1986.
4. Dorukoğlu K. Evlerinde aileleriyle birlikte kalan öğrencilerin sorunları. Diabet Yıllığı 4:290, 1986.
5. Bilir İ. Gençliğin beslenme sorunları. Diabet Yıllığı 4:293, 1986.
6. Yurtal J. Türkiye'de Gelir Dağılımı Beslenme İlişkisi, Nüfus Dinamiği Bilim Uzmanlığı Tezi, Ankara 1982.

7. Baysal A. Keçecioğlu S. Arslan P ve ark. Besinlerin Bileşimi. Türkiye Diyetisyenler Derneği Yayını: 1. Baskı, Yeni Çağ Basın San. ve Tic. Ltd. Şti. Ankara, 1991.
8. Arslan P. Bireyin ve toplumun beslenme durumunun değerlendirilmesinde kullanılan ve kullanılması gereken yöntem ve standart değerler paneli, Beslenme ve Diyet Dergisi 4:49, 1982.
9. WHO: Energy and protein requirements, WHO Technical Report Series, No: 724, Genova, 1985.
10. Sümbüloğlu K. Sağlık Bilimlerinde Araştırma Teknikleri ve İstatistik. Matış Yayınları, Çağ Matbaası Ankara, 1978.
11. Arslan P. Karaağaoğlu N. Duyar İ. Güleç E. Yükseköğrenim gençlerinin beslenme alışkanlıklarının puanlandırma yöntemi ile değerlendirilmesi, Beslenme ve Diyet Dergisi 22 (2): 195, 1993.
12. Işıksoluğu MK. Yükseköğrenim yapan kız öğrencilerin beslenme durumu ve buna beslenme eğitiminin etkisi. Beslenme ve Diyet Dergisi 15:55, 1986.
13. Yurttagül M. Sağlam F. Yükseköğrenime devam eden kız öğrencilerin fiziksel aktivitelerinin, beslenme ve sağlık durumunun saptanması. Diabet Yıllığı 5:183; 1988.
14. Arslan P. Pekcan G. Yurtta kalan yükseköğrenim gençlerinin beslenme durumları ve sorunları, Diabet Yıllığı 4: 161, 1985.
15. Köksal O. Türkiye'de Beslenme, Türkiye 1974 Beslenme, Sağlık ve Gıda Tüketimi Araştırması, Ankara 1977.
16. Akat Ü. Bozkurt N. Aile yanında, yurttan ve bekar evinde kalan yükseköğrenim öğrencilerinin beslenme ve başarı durumları. Diabet Yıllığı 5:175, 1988.
17. Sakarya Ö, Ünver B. Ankara Üniversitesi mediko sosyal merkezine başvuran öğrencilerin beslenme durumları, Beslenme ve Diyet Dergisi 14:51, 1985.
18. Tekgül N. Pekcan G. Üniversite'de okuyan beslenme eğitimi alan ve almayan 18-22 yaş arası kız öğrencilerin beslenme ve sağlık durumları, Beslenme ve Diyet Dergisi 231 (1): 41 1992.
19. Cohen BJB. Gibor Y. Anemia and menstrual blood loss, Obstet Gynecol Surv 95:597, 1980.
20. Chandra RK. Iron, immunity and infection: Is there a causal link? Food and Nutrition Bulletin 3(3): 49, 1981.
21. Chandra RK. Immunodeficiency in undernutrition and overnutrition. Nutrition Reviews 36 (6): 225, 1981.