

*Beslenme ve Diyet Dergisi / J. Nutr. and Diet., 24(2): 263-271, 1995*

## KLİNİK ÖNCESİ TIP ÖĞRENCİLERİNİN BESLENME VE YEMEK ALIŞKANLIKLARININ DEĞERLENDİRİLMESİ

Dr.Dyt. Funda ELMACIOĞLU \*

Klinik öncesi Tıp Fakültesi öğrencilerinin beslenme alışkanlıklarını saptamak amacı ile yapılan bu çalışmada; Ocak-Mart 1993 tarihleri arasında Ondokuz Mayıs Üniversitesi Tıp Fakültesi birinci, ikinci ve üçüncü sınıflarında eğitim gören toplam 736 öğrenci arasında sistematik örnekleme ile seçilen 273 öğrenciye anket uygulanarak elde edilen bilgiler değerlendirilmiştir. Araştırma sonucunda öğrencilerin %32'sinin sabah kahvaltısı yapmadan okula geldiği, kahvaltı yapanların ise %19'unun sadece simit tükettiği saptanmıştır. Yurtta kalan öğrencilerin de ücretsiz, ya da hazır kahvaltı etme olanaklarına karşın yalnızca % 21'inin kahvaltı ederek okula gelmesi, diğerlerinin ise uykuyu tercih etmesi çok anlamlıdır. Öğle öğününde öğrencilerin %17'sinin sadece simitle beslendiği, %39'unun kantinden aldığı yiyecekleri tükettiği (peynirli sandviç, tost, hamburger, bisküvi çeşitleri, çukolata, gofret, poaça v.s.) %38'inin ise öğrenci yemekhanesinden yararlandığı saptanmıştır. Bu öğrencilerin akşam yemek öğünleri irdelendiğinde %61'inin evinde, %32'sinin yurttta, %7.5'unun ise dışarıda (lokanta, ayak üstü beslenerek akşam öğünlerinde aç kalmadıkları belirlenmiştir).

Anahtar sözcükler: Öğrenci, beslenme, yemek alışkanlıkları

Key words: Students, nutrition, eating habits, food habits

### GİRİŞ

Günümüzde, beslenmenin, sağlığın korunması ve yeniden kazandırılmasındaki rolü giderek daha çok önem kazanmaktadır. Yetersiz ve dengesiz beslenmenin doğrudan yada dolaylı olarak yol açtığı hastalıklar bilinmekte,

\* Ondokuz Mayıs Üniversitesi Tıp Fakültesi Beslenme ve Diyet Uzmanı, Öğretim Görevlisi

bazı hastalıkların tedavisi yalnızca diyetle mümkün olmakta, bazı hastalıklarda ise komplikasyonlar diyetle önlenmektedir. Bu nedenlerle de beslenmenin koruyucu ve tedavi edici sağlık hizmetlerindeki yeri daha çok farkedilmektedir (1).

Beslenme açısından gençlik insanın gelişme ve büyüme ile ilgili kritik dönemidir. Hızlı büyüme ve beden değişiminin olduğu bu süreçte beslenme hatalarına karşı beden zayıf bir durumdadır. Bu dönemde bir taraftan beslenme ile ilişkili yetişkin hastalıklarının temeli oluşurken, diğer taraftan gençlerin ailelerinden bağımsız olarak yemek yeme alışkanlıkları ve tercihleri de gelişmektedir (2). Ekonomik şartların gün geçtikçe ağırlaşması, beslenme bilgisinin yetersizliği, gençlerin yeterince beslenmemesine, sadece karınlarını doyurmaya neden olmaktadır.

Beslenme ve yemek alışkanlıkları ile ilgili araştırmalar; öğünlerde yenilen besinlerin türü, öğün atlama, öğünler arası sürenin uzun veya kısa oluşu, bir öğünde fazla besin tüketimi gibi yemek alışkanlıklarının da metabolizmada, dolayısı ile insan sağlığında etkin olduğunu göstermektedir (3).

Bu nedenle günlük öğün sayısı, atlanan öğün, atlama nedenleri, öğünlerde dengeli-dengesiz beslenme durumu, öğün aralarında besin tüketim durumu ve yemek yemeyi etkileyen psikolojik durumlar bireyin beslenme alışkanlığını yansıtırıcı niteliklerdir.

Bireye özgü her durum (yalnız, aile veya grup halinde yaşama, yaş, cinsiyet, öğrenim durumu vb), besinlerin satın alınması, hazırlanması ve pişirilmesini, dolayısı ile besin tüketimi ve beslenme alışkanlığını etkiler.

İnsan sağlığının emanet edileceği tıp öğrencilerinin sorunları arasında beslenmenin de özel bir yeri vardır. Yüksek öğrenim gençliğinin bir bölümü olan klinik öncesi tıp öğrencilerinin de beslenme ile ilgili alışkanlıklarını ve sorunlarını saptamak amacı ile bu araştırma yapılmıştır.

## ARAŞTIRMA YÖNTEMİ VE ARAÇLARI

Araştırma Ondokuz Mayıs Üniversitesi Tıp Fakültesi birinci, ikinci ve üçüncü sınıflarında eğitim gören toplam 736 öğrenci arasından sistematik örnekleme ile seçilen 273 öğrenci üzerinde yapılmıştır. Araştırmada geliştirilen anket formu ve soruşturma yolu ile bilgi alınmış, tüm verilerin dağılımı ve yüzdeleri bulunarak değerlendirilmeleri yapılmıştır.

## BULGULAR ve TARTIŞMA

Araştırma kapsamına giren öğrencilerin okul süresince yaşadıkları yerlerin dağılımı Tablo 1'de görüldüğü gibi %34.3'ü yurttan, %27'si aile yanında, %24.0'ü ise arkadaşı ile birlikte kiralık evde kalmaktadır.

**Tablo 1: Öğrencilerin Yaşadıkları Yerlere Göre Dağılımı.**

Yaşanılan Yer	Sayı	%
Aile Yanı	67	27.7
Yurt	83	34.3
Kiralık ev (yalnız)	24	9.9
Kiralık ev arkadaş	58	24.0
Diğerleri	10	4.1
<b>Toplam</b>	<b>242</b>	<b>100.0</b>

Arslan ve Karaağaoğlu (3) yaptıkları bir araştırmada yurttan kalmanın, öğrencilerin beslenme alışkanlıklarını olumsuz yönde etkilediğini göstermişlerdir.

İnsanın sindirim sistemi özellikleri, yenilen besine organizmanın yanıtı vb. durumlar gözönünde bulundurulduğunda, bireyin günde en az üç öğün yemek yemesi uygun görülmektedir. Günlük öğün sayısının üçün altında olması organizmada istenmeyen metabolik değişikliklere neden olmaktadır.

Tablo 2'de Tıp Fakültesi Klinik Öncesi Öğrencilerin kahvaltı yapabilme durumu görülmektedir.

Sabah kahvaltısının çoğunlukla yurttan kalan öğrenciler arasında atlanması (%79) ve öğrencilerin %32.2'sinin de kahvaltı etmediğini ifade etmesi üzücüdür. Bu durum sabah kahvaltısının hazırlanmasının zorluğu veya yurttaki hazır kahvaltıyı yemek yerine uykunun tercih edilmesi, ya da okula geç kalma endişesinden kaynaklanabilir. Kutluay (4), 16-19 yaş grubu öğrenciler arasında yaptığı çalışmada, öğrencilerin %68.2'sinin kahvaltı yapmadan okula geldiğini saptamıştır. Hodges ve Krehl (13) de adolesanların %50'sinin kahvaltı yapmadığını Edward ve arkadaşları ile Read (6,7) okul

çocuklarının 1/3'ünün kahvaltı yapmadıklarını belirtmişlerdir. Öğrencilerin %13.0'ü açlıklarını simitle gidermektedirler. Liberman ve arkadaşları (8) karbonhidrat ve proteinden zengin öğünlerin dikkat üzerine etkisini araştırmışlar ve proteinden zengin öğünleri tüketenlerin, karbonhidrattan zengin öğünleri tüketenlerden daha çok dikkatleri toparlayabildiklerini belirtmişlerdir. Kahvaltıyı yapmadan okula gelen öğrencilerin (%32.0) bazıları da ekonomik olanaklarının kısıtlı olması nedeni ile yapamadıklarını ifade etmişlerdir.

**Tablo 2. Öğrencilerin Kahvaltı Yaptıkları Yere ve Yapabilme Durumlarının Dağılımı**

Yapılan Yer	Sayı	%
Hayır	79	32.2
Ev	107	43.7
Yurt	18	7.4
Simit	32	13.0
Diğer (Misafirhane)	9	3.7
<b>Toplam</b>	<b>245</b>	<b>100.0</b>

Tümerdem ve arkadaşları (9) metropoliten bir kentte üniversite gençliğinin beslenme durumunu araştırdıklarında, sorunun ekonomik boyutlarının da olduğunu saptamışlardır. Paranın olmaması öğün atlamada bir etken olmakla birlikte, bu çalışmada ailesi ile yaşayanların da kahvaltı etmemiş olmaları, yeterli beslenme alışkanlığının olmadığını göstermektedir.

Tablo 3'de bu öğrencilerin öğle yemeği yeme durumu incelendiğinde, %37'sinin üniversitenin öğrenci yemekhanesinden yararlandığı, %31.8'inin de kantinde satılan tost ve hamburgeri tercih ettiği, %16.8'inin simitle karnını doyurduğu görülmektedir.

Öğrencilerin öğle yemeğini tercih ettikleri yerler irdelendiğinde; öğrenci yemekhanelerinin ucuz olmasının birinci tercih nedeni olduğu; ancak yemekhanenin fizik şartlarının yetersiz olmasının, verilen yemeklerin doyurucu olmaması ve kalitesiz olması nedeni ile bir büyük öğrenci grubunun (%31.8) kantini tercih ettiği görülmektedir. Kurumlarda ve öğrencilere yoğun

beslenme hizmeti sunan; toplu beslenme servislerinde yemek planlama ve hazırlama hizmetlerinin beslenme ve sanitasyon kurallarına uygun olacak şekilde diyetisyenler tarafından sağlanması daha uygun olacaktır.

**Tablo 3. Öğrencilerin Öğle Yemeği Yeme Durumu**

Yemek Yenilen Yer	Sayı	%
Yemekhane	65	37.6
Evden getirme	9	5.2
Diğer (bisküvi, gofret vs.)	13	7.5
Kantin (hamburger, tost)	55	31.8
Lokanta	2	1.1
Simit	29	16.8
<b>Toplam</b>	<b>273</b>	<b>100.0</b>

Ayrıca yemek yenilen yerin öğrenciler tarafından beğenilmemesi, yetersiz ve dengesiz besin tüketimine neden olabilmektedir. Psikolojik durum insan davranışlarını çoğu kez etkiler. Bu etkiyi öğle yemeğinde görmek mümkün olmuştur. Yemekhane çalışan kişilerin öğrenciye yaklaşımlarının iyi olmaması; öğrencilerin daha az besin tüketerek yemek yemede olumsuzluklara neden olmaktadır. David ve arkadaşları (10)'nın üniversite öğrencileri üzerinde yaptıkları çalışmada serum demir düzeyi ile anlama ve dikkat performansı arasında önemli bir ilişki bulunmuştur. Belirli vitamin ve mineraller, beyin içindeki metabolik süreçlerde kofaktör olarak görev alırlar. Bu nedenle bunların eksikliği beyin fonksiyonlarını etkileyebilir(11). Tiamin (12-14), niasin (13,14), riboflavin (15), sinir sisteminin çalışması için elzemdir. Driskell ve arkadaşları (16) pridoksinden yetersiz beslenen farelerin yavrularında düşük seviyede öğrenme eğilimi gözlemişlerdir. Başka bir çalışmada farelerdeki öğrenme yetersizliği vitamin B6 verilerek bir haftada tedavi edilmiştir (17). Askorbik asit tüketimi ile yorgunluk arasında ters orantılı bir ilişki saptanmıştır (18). Yorgunluk da başarıyı dolaylı olarak etkileyebilmektedir.

Tablo 4'de klinik öncesi Tıp öğrencilerinin akşam yemeği yeme durumu görülmektedir.

**Tablo 4: Öğrencilerin Akşam Yemeği Yeme Durumu**

Yemek Yenilen Yer	Sayı	%
Ev	146	60.8
Yurt	76	31.7
Lokanta	11	4.6
Diğerleri	7	2.9
<b>Toplam</b>	<b>240</b>	<b>100.0</b>

Tablo 4'e göre büyük bir çoğunluğu evde (%60.8), de yurttan (%90) da kalsa akşam yemeklerinin muntazaman yemekte ancak öğle yemeklerinde gözlenen beslenme sorunları akşam öğünlerinde de devam etmektedir. Her ne kadar Tablo 4'de akşam yemeği yiyen öğrencilerin sayısı rakam olarak yüksek oranda ise de öğrencilerin çoğu yemekten aç kalktıklarını, daha sonra çay, meyve suyu, kraker, büskivi, vs. tükettiklerini belirtmişlerdir.

Arslan ve Pekcan(19) yaptıkları bir çalışmada yüksek öğrenim gençleri arasında çay ve simidin ucuz olduğu için tercih edildiğini saptamışlardır. Çayın demir emilimini olumsuz yönde etkilemesi nedeniyle yemeklerden en az 1 saat sonra içilmesi gerekmektedir. Yapılan bir çalışmada normal bireylere 100-200-400 mg olarak kafein verilerek, kafeinin plazma düzeyi ile termojenik etki arasında korelasyon kurulmuş ve yağ depolarının yıkımını ve enerji harcamasını arttırabileceği bulunmuştur (20).

Arslan ve Karaağaoğlu (3), yüksek öğrenim öğrencileri arasında yaptıkları araştırmada da akşam yemeğinin çoğunluğunun evde (% 59.7) veya yurttan (% 64) yendiğini, bu oranın yüksekliğinin akşam öğününün daha dengeli olmasını sağladığını, dengesiz beslenmenin ise daha çok öğrencilerin öğün atlaması nedeni ile öğle yemeklerinde yaşandığını (% 65.7) göstermişlerdir.

Tümerdem ve arkadaşları (9), da evde ve yurttan kalan yüksek öğrenim gençlerinin % 85'inin sabah, % 60'ının öğlen ve % 57.5'inin akşam öğünlerinde dengesiz beslendiklerini ve dengesiz beslenmede yemek yenilen yerin önemini vurgulamışlardır.

## SONUÇ VE ÖNERİLER

Bu çalışmada Ondokuz Mayıs Üniversitesi Klinik Öncesi Tıp Öğrencilerinin beslenme ve yemek yemekle ilgili alışkanlıkları saptanmıştır.

Beslenme, öğrencilerin sağlık ve başarı durumlarını etkileyen etmenler arasındadır. İyi beslenme alışkanlığı gelecekteki sağlık düzeyini etkileyeceğine göre;

Beslenme konusunda; örgün eğitimin ilk yıllarından itibaren öğrencilerin yeterli ve dengeli beslenme konusunda bilinçlendirilip eğitilmesi, gerek okulda çıkan, gerekse evde hazırlanan kahvaltı ve yemeklerin öğrencilerin yeterli ve dengeli beslenmelerini sağlayacak ve doğru beslenme alışkanlıklarını kazandıracak biçimde düzenlenmesi, okul içindeki öğrenci kantinlerinin ucuz ve yeterli-dengeli beslenmeyi sağlayacak prensiplerle finanse edilmesi, ülke genelinde öğrencilere verilen burs ve kredilerin günün şartlarına göre öğrencilerin gereksinimlerini karşılayacak şekilde düzenlenmesi, öğrencilerin öğle ve akşam yemeklerini yedikleri öğrenci kurumlarında beslenme hizmetlerinin yeniden gözden geçirilmesi gerekmektedir.

## ABSTRACT

### EVALUATION OF EATING HABITS OF MEDICAL STUDENTS

Elmacioğlu, F.

In this study, eating habits of 273 students who were selected by a systematic sampling among 736 pupils studying at the first, second and third years of the Faculty of Medicine at Ondokuz Mayıs University between January-March, 1993; were evaluated. It was found that 32 percent of students skip breakfast, 19 percent consumed only a crisp at breakfast. Although breakfast is free and served well at the dormitories, only 21% of the students living in there were having breakfast, the others mentioned that they prefer sleeping. It was found that at lunch time 17 percent ate only crisps, 39 percent consumed the food they purchased from the canteen, like cheese sandwich, hamburger, biscuits, chocolate, cookies, etc. and 38 percent had their lunch at cafeteria. Sixty one percent of the students were having dinner at home, 32 percent at the dormitory, 7.5 percent at the restaurant.

**KAYNAKLAR**

1. Yurttagül M. Sevilen E. İntörn doktorların bilgi düzeyinin araştırılması. Beslenme ve Diyet Dergisi 17: 75-82, 1988.
2. Tekgül P. Pekcan G. Tekgül N. Üniversitede okuyan beslenme eğitimi alan ve almayan 18-22 yaş arası kız öğrencilerin beslenme ve sağlık durumları. Beslenme ve Diyet Dergisi 21(1): 41-52, 1992.
3. 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, 1992.
4. Kutluay T. Ankara Kız Lisesi 16-19 Yaş Grubu Öğrencilerinin Kahvaltı Alışkanlığı ile Sağlık ve Başarı Durumu İlişkileri Üzerine Bir Araştırma. H.Ü. Sağlık Teknolojisi Yüksekokulu, Beslenme ve Diyet Bölümü, Doçentlik Tezi, Ankara 1979.
5. Hodges RE. Krehl WA. Nutritional status of teenagers in Iowa. Am J Clin Nutr 17:200, 1965.
6. Edwards CH. Hogan G. Nutrition survey of 6200 teenage youth. J Am Diet Assoc 45:543, 1964.
7. Read M. Malnutrition, hunger and behavior. Journal of J Am Diet Assoc 63:386, 1973.
8. Lieberman HR. Spring JB. Garfield GS. Cross-sectional comparison of meal times and population subgroups. Nutrition Reviews 44 (Suppl): 61-70, 1985.
9. Tümerdem Y. Ayhan A. Coşkun R ve ark. Metropolitan bir kentte adölesans dönemi okul çocuklarının beslenmesi, Diabet Yıllığı 4:210, 1985.
10. David MB. Turker DM. Standstead HH. Steven LD. James GD. Iron status and brain function: serum ferritin levels associated with asymmetries of cortical electrophysiology and cognitive performance. The American Journal of Clinical Nutrition 39: 105-113, 1984.
11. Krassner MB. Diet and brain function. Nutr Reviews 44 (Suppl): 12-14, 1986.
12. Sandstead HH. Nutrition and brain function: trace elements. Nutr Reviews 44 (Suppl): 37-41, 1986.
13. Machlin JL. Hahdbook of Vitamins. Nutritional, Biochemical and Clinical Aspects. New York and Basel 1984.
14. Baysal A. Beslenme, Hacettepe Üniversitesi Yayınları, Ankara A-13,.
15. Fordyce MK. Driskell AJ. Effects of riboflavin repletion during different developmental phases on behavioural patterns, brain nucleic acid and protein contents of male rats. Am J Clin Nutr 105: 1150-56, 1975.



16. Driskell AJ. Foshee PD. Behavioral patterns and brain nucleic acid and pyridoxal phosphate contents of male rat progeny from vitamin B<sub>6</sub> repleted dams. *Journal of Clinical Nutrition* 104:810-18, 1974.
17. Stewart CN. Coursin DB. Bhagavan NH. Avoidance behaviour in vitamin B<sub>6</sub> deficient rats. *Journal of Clinical Nutrition* 105: 1363-70, 1975.
18. Ringsdorf WM. Cheraskin E. Medford FH. Daily vitamin consumption and fatigue. *Journal of the American Geriatrics Society* 24:136-37, 1976.
19. Arslan P. Pekcan G. Yurttta kalan yüksek öğrenim gençlerinin beslenme durumları ve sorunları, XIX Diabet Günleri Gençlik ve Beslenme Kongresi 4: 161-72, 1985.
20. Astrup A. Taubro S. Cannon S et al. Caffein: A double-blind placebo controlled study of its thermogenic, metabolic and cardiovascular effects in healthy volunteers, *Am J Clin Nutr.* 51: 759-767, 1990.