

FARKLI SOSYO-EKONOMİK DÜZEYLERDE YAŞAYAN YAŞLILARIN KALSİYUM TÜKETİM DURUMU

Dr. Şebnem SOYUER *,
Prof. Dr. Nevin AKTAŞ**

ÖZET

Bu araştırma, farklı sosyo-ekonomik düzeylerdeki 60-74 yaşlarındaki bireylerin kalsiyum tüketim durumlarını incelemek amacı ile yapılmıştır. Besin tüketimi verileri 24 saati hatırlatma yöntemi ile birbirini izleyen 3 gün için toplanmıştır. "Besinlerin Bileşimi" cetveli kullanılarak yaşlıların günlük kalsiyum tüketim miktarları hesaplanmış, bu miktarlar standardın % 33 alt ve üst sınırlarına göre değerlendirilerek yetersiz, yeterli ve yüksek tüketimler saptanmıştır. Düşük, orta ve yüksek sosyo-ekonomik düzeylerdeki yaşlıların günlük ortalama kalsiyum tüketim miktarları sırasıyla 461.16±22.15 mg, 441.91±21.66 mg ve 570.07±28.75 mg'dir. Yaşlı bireylerin % 44.45'i kalsiyumu yetersiz düzeyde, % 44.27'si yeterli düzeyde ve % 8.28'i yüksek düzeyde tüketmektedir. İstatistiksel analizler sonucu sosyo-ekonomik düzeyin kalsiyum tüketimini etkilediği saptanmıştır.

Anahtar Kelimeler: Yaşlı, sosyo-ekonomik düzey, kalsiyum tüketimi

ABSTRACT : *The Relationship Between Calcium Consumption Levels And Socioeconomic Classes Of Elderly People*

The aim of this study to examine the calcium consumption levels of people aged between 60-74, who are belonging to different socioeconomic classes. Data regarding the nutrition have been collect in 3 consequent days by the method of 24-hours diet recall. The amounts of calcium consumption have been calculated by means of "Food Composition" table. The results have been evaluated according to standart values and method of 33 %. As a result, inadequate, adequate and high consumptions have been determined. The average calcium consumption of elderly people in low, medium and high level of socioeconomic classes have been found as 461.16±22.15 mg, 441.91±21.66 mg and 570.07±28.75 mg, respectively. The ratio of elderly people consumed calcium in inadequate level is 47.45 % and in adequate

level is 44.27 %. The remaining 8.28 % of elderly people consumed calcium in high level. It can be concluded from this study that socioeconomic level does affect the calcium consumption of elderly people.

Key Words: Elderly, socioeconomic level, calcium consumption.

GİRİŞ

Yaşlanma süreci, doğumla başlayan biyolojik olaylar zinciridir. Bu olguların son basamağı ise yaşlılık olarak isimlendirilmektedir. Yaşlılık daha çok, organizmanın geriye dönüşü olmayan bir şekilde yıpranması, işlevlerinin bozulmaya başlaması şeklinde tanımlanmaktadır (1).

İnsanlarda yaşlanmanın biyolojik yönü vücut yapılarında ve fonksiyonlarında etkenliğin kaybı ile karakterizedir ve çok defa bu kayıp ölüme kadar uzanan fizyolojik bir değişim içindedir. Her ne kadar yaşlanma olayı bütün insanlarda meydana gelecek kaçınılmaz bir olay ise de her bireyde yaşlanma aynı hızla oluşmaz. Hatta aynı bireyin çeşitli vücut dokularının yaşlanma hızı birbirinden farklıdır (2).

İnsanların yaşlı olarak kabul edilebileceği zamanın saptanması oldukça güçtür. Ancak hücre ve dokulardaki yaşlanma dikkate alınarak, 45-59 yaş orta yaş, 60-74 yaş yaşlılık, 75 ve üzeri yaş ihtiyarlık olarak belirlenmiştir. Bazı bilim adamları ise 90 yaş ve daha yukarısını ihtiyarlık olarak nitelendirmişlerdir (3).

Yaşlılıkta vücutta oluşan önemli değişikliklerden birisi kemiklerden mineral kaybedilmesidir. Genç yetişkinlik kemiklerin en yoğun ve kuvvetli olduğu dönemdir. Yaşlandıkça kemik kaybıyla ilgili değişikliklere bağlı olarak kemiklerin kuvveti ve yoğunluğu azalır. Ancak kemik mineral kaybını; yaşam boyu yetersiz kalsiyum tüketimi, kalsiyum absorpsiyonunda azalma, vitamin D düzeyinde azalma, hormonlardaki değişimler, genetik, yaş, cinsiyet, ırk, fiziksel aktivite, vücut ağırlığı, sigara, alkol, ilaçlar gibi birçok faktör etkilemektedir (4-6).

* Ankara Üniversitesi Ziraat Fakültesi Ev Ekonomisi
Yüksek Okulu Araştırma Görevlisi

**Ankara Üniversitesi Ziraat Fakültesi Ev Ekonomisi
Yüksek Okulu Öğretim Üyesi

Tablo 1: Farklı Sosyo-Ekonomik Düzeydeki Yaşlıların Ortalama Kalsiyum Tüketim Miktarları (mg/gün)

	\bar{x}	$S\bar{x}$	S	Min	Max	n
Düşük	461.16	22.15	225.69	107.7	1237.0	107
S.E.D.*						
Orta	441.91	21.66	216.64	108.3	1115.7	100
S.E.D.*						
Yüksek	570.07	28.75	297.30	126.5	1560.2	107
S.E.D.*						
TOPLAM	491.00	24.19	264.54	107.7	1560.2	314

*S.E.D.= Sosyo-Ekonomik Düzey

Ülkemizde 60 yaş ve yukarı yaşlarda günlük önerilen kalsiyum tüketim miktarı erkekler için 600 mg, kadınlar için 700 mg'dır (7). En iyi kalsiyum kaynakları süt ve türevleridir ve bunlar olmadan yeterli kalsiyum sağlamak zordur.

Bu araştırmanın amacı farklı sosyo-ekonomik düzeylerdeki 60-74 yaşlarındaki bireylerin kalsiyum tüketim durumlarını incelemektir.

ARAŞTIRMA YÖNTEMİ VE ARAÇLARI

Araştırma Ankara ilinde yüksek, orta ve düşük sosyo-ekonomik düzeydeki semtlerde yaşayan 60-74 yaşlarındaki bireyler üzerinde yapılmıştır. Araştırma bölgesi olarak, yüksek sosyo-ekonomik düzeyi temsilen Gaziosmanpaşa, orta sosyo-ekonomik düzeyi temsilen Cebeci ve düşük sosyo-ekonomik düzeyi temsilen Güçlükaya ve Şenyuva semtleri alınmıştır.

Araştırma kapsamına alınan yaşlı bireyler anılan semtlere ilişkin Yüksek Seçim Kurulu seçmen listelerinden tesadüfi örnekleme yöntemi ile belirlenmiş olup, araştırma düşük ve yüksek sosyo-ekonomik düzeylerin herbirinde 107, orta sosyo-ekonomik düzeyde 100 olmak üzere toplam 314 birey üzerinde yürütülmüştür.

Besin tüketimi verileri 24 saati hatırlatma yöntemi ile birbirini izleyen 3 gün için toplanmıştır. "Besinlerin Bileşimi" cetveli kullanılarak yaşlıların günlük kalsiyum tüketim miktarları hesaplanmış, bu miktarlar standardın ve % 33 alt ve üst sınırlarına göre değerlendirilerek yetersiz, yeterli ve yüksek tüketimler saptanmıştır (7,8).

Araştırma verilerinin istatistiksel analizi "oranlar arası farka ait Z testi" kullanılarak yapılmıştır (9).

BULGULAR VE TARTIŞMA

Yaşlı bireylerin günlük ortalama kalsiyum tüketim

miktarı 107.7 mg ile 1560.2 mg gibi oldukça büyük bir farklılık göstermektedir. Günlük ortalama kalsiyum tüketim miktarı 491.00±24.19 mg'dır. Günlük ortalama kalsiyum tüketim miktarı yüksek sosyo-ekonomik düzeyde genel ortalamanın üstünde olup 570.07±28.75 mg'dır. Düşük ve orta sosyo-ekonomik düzeylerde ise genel ortalamanın daha altında olup, sırasıyla 461.16±22.15 mg ve 441.91±21.66 mg'dır.

Ankara ilinde 115 yaşlı birey üzerinde yapılan bir başka çalışmada günlük ortalama kalsiyum tüketim miktarı 542±18.73 mg olarak saptanmıştır (10). Amerika Birleşik Devletleri'nde yapılan bir çalışmada ise günlük ortalama kalsiyum tüketimi erkeklerde 556±97 mg, kadınlarda 661±40 mg olarak bulunmuştur (11). Yeni Zelanda'da yapılan bir araştırmanın sonuçlarına göre günlük ortalama kalsiyum tüketim miktarı kadınlarda 812±316 mg, erkeklerde 847±288 mg'dır (12). Yaşlı Koreli Amerikalılar üzerinde yapılan bir araştırmanın sonuçlarına göre ise ortalama günlük kalsiyum tüketim miktarı erkeklerde 738±360 mg, kadınlarda 477±292 mg'dır (13). Bu çalışmada bulunan değerin düşük olması düşük sosyo-ekonomik grubun da araştırmaya alınmış olmasına bağlanabilir. Ayrıca son yıllarda artan enflasyon yüzünden aileler daha da yoksullaşıyor olabilir.

Kalsiyum tüketimi yetersiz düzeyde olan yaşlı bireylerin oranları Tablo 2'de görüldüğü gibi her üç sosyo-ekonomik düzeyde de oldukça yüksek olmakla birlikte düşük ve orta sosyo-ekonomik düzeyde bulunan bireylerde yüksek sosyo-ekonomik düzeyde bulunanlara kıyasla daha da yüksektir. Nitekim bu oranlar orta ve düşük sosyo-ekonomik düzeylerde bulunanlarda sırasıyla % 55.00 ve % 52.34 iken yüksek sosyo-ekonomik düzeyde bulunanlarda % 35.51'dir. Yeterli düzeyde kalsiyum tüketenlerin oranları düşük ve orta sosyo-ekonomik düzeylerde sırasıyla % 42.99 ve % 41.00 iken, bu oranın yüksek sosyo-ekonomik düzeyde % 48.60'a yükseldiği görülmektedir. Kalsiyumu yüksek düzeyde tüketenlerin oranları dü-

Tablo 2: Farklı Sosyo-Ekonomik Düzeydeki Yaşlıların Kalsiyum Tüketimlerine Göre Dağılımı

Kalsiyum Tüketimi	Düşük S.E.D.*		Orta S.E.D.*		Yüksek S.E.D.*		Toplam	
	Sayı	%	Sayı	%	Sayı	%	Sayı	%
Yetersiz	56	52.34	55	55.00	38	35.51	149	44.45
Yeterli	46	42.99	41	41.00	52	48.60	139	44.27
Yüksek	5	4.67	4	4.00	17	15.89	26	8.28
Toplam	107	100.00	100	100.00	107	100.00	314	100.00

*S.E.D.= Sosyo-Ekonomik Düzey

düşük ve orta sosyo-ekonomik düzeylerde oldukça düşük olup, sırasıyla % 4.67 ve % 4.00'tür. Bu oran yüksek sosyo-ekonomik düzeyde % 15.89'a ulaşmıştır.

Tablo 2'de yetersiz düzeyde tüketimde düşük ve yüksek sosyo-ekonomik düzeyler arası farklılıklar ($p<0.05$) önemlidir. Ayrıca orta ve yüksek sosyo-ekonomik düzeyler arası farklılık da önemli bulunmuştur ($p<0.01$). Yüksek düzeyde tüketimde düşük ve yüksek sosyo-ekonomik düzeyler arası farklılık önemlidir ($p<0.01$). Düşük sosyo-ekonomik düzeyde yetersiz ve yüksek tüketimler arası farklılık ile yeterli ve yüksek tüketimler arası farklılık önemlidir ($p<0.01$). Orta sosyo-ekonomik düzeyde yetersiz ve yüksek tüketimler arası farklılık önemlidir ($p<0.01$). Yüksek sosyo-ekonomik düzeyde ise yetersiz ve yüksek tüketimler arası farklılıkta olduğu gibi yeterli ve yüksek tüketimler arası farklılık da önemlidir ($p<0.01$).

SONUÇ VE ÖNERİLER

Bu çalışmada kalsiyumu yetersiz düzeyde tüketen yaşlı bireylerin çoğunlukta olduğu belirlenmiştir. Bu yetersiz tüketimin nedenleri yaşlılık döneminde özellikle menopozdan sonra kalsiyum gereksiniminin artması, ancak yaşlılarda süt ve türevlerini tüketme alışkanlığının iyi olmamasıdır. Bu nedenle yaşlıların diyetinde süt ve türevlerine yer verilmesi ve kalsiyumun özellikle besinsel kaynaklardan alınması önerilebilir.

KAYNAKLAR

1. Ergen E, Açıkada C. Yaşlılık ve bedensel etkinlikler. *Bilim ve Teknik*. 18(215): 28-29, 1985.
2. Yılmaz İ, Gürdağ M. Yaşlılık ve yaşlılıkta beslenme. *Beslenme ve Diyet Dergisi* 11: 17-29, 1982.
3. Anonymous. Protecting the health of the elderly people. *WHO Public Health in Europe* 18, 1983, Copenhagen.

4. Hamilton EMN, Whitney EN, Sizer FS. *Nutrition*. West Publishing Company, USA. 1991.
5. Kröger H, Tuppurainen M, Honkanen R, et al. Bone mineral density and risk factors for osteoporosis—a population-based study of 1600 perimenopausal women. *Calcified Tissue International* 55: 1-7, 1994.
6. Shah BB, Belonje B. Calcium and bone health of women. *Nutrition Research* 8: 431-442, 1988.
7. Baysal A, Keçecioglu S, Arslan P ve ark. *Besinlerin Bileşimleri*. Türkiye Diyetisyenler Derneği Yayını: 1, 1991, Ankara.
8. Gibson R.S, *Antropometric Assessment of Body Composition, Principles of Nutritional Assessment*. Oxford University Press Washington D.C. 7. 1990.
9. Düzgüneş O, Kesici T, Gürbüz F. *İstatistik Metodları I*. Ankara Üniversitesi Ziraat Fakültesi Yayınları: 861. Ders Kitabı: 229. 1983. Ankara.
10. Atilla S. Yaşlıların ev koşullarında beslenme koşulları. Doktora tezi. Hacettepe Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü Beslenme ve Gıda Bilimleri Programı, 1986. Ankara.
11. Walker D, Beauchene RE. The relationship of loneliness, social isolation and physical health to dietary adequacy of independently living elderly. *J Am Diet Assoc*. 91: 300-307, 1991.
12. Horwath CC, Campbell AJ, Busby W. Dietary survey of an elderly New Zealand population. *Nutrition Research* 12: 441-453, 1992.
13. Kim KK, Twork R, Grier MR. Dietary calcium intakes of elderly Korean Americans. *J Am Diet Assoc* 84(2): 164-168, 1984.