

ANKARA'DA GÖREV YAPAN 100 TAKSİ ŞÖFÖRÜNÜN BESLENMEYLE İLGİLİ TUTUM VE DAVRANIŞLARI

Prof. Dr. Türkan Kutluay MERDOL*/

Dyt. Sema SÜTÇÜ**

Toplum bireyleri arasında insan hayatı ile direk ilişkileri olan sürücülerin beslenme ile ilgili tutum ve davranışlarını belirlemek amacı ile yapılan bu çalışmaya Ankara merkezde gündüz görev yapan 100 taksi şöförü alınmış ve sonuçlar tartışılmıştır.

GİRİŞ

Ulusların yaşam düzeyi belirlenmesinde temel göstergelerden biri, kişi başına düşen hayvansal besin (et, süt, yumurta vb) tüketim miktarıdır. Ülkemizdeki bu yiyeceklerin kişi başına düşen miktarı gelişmiş ülkelerdekinin 1/4 ü kadardır (1, 2). Bugün beslenme biliminin benimsediği genel doğrulardan biri yetersiz ve dengesiz beslenmenin toplum sağlığını olumsuz yönde etkilediği ve böylece ekonomik ve toplumsal gelişmeyi yavaşlattığıdır. Yetersiz ve dengesiz beslenme fiziksel, fizyolojik ve mental gelişimi olumsuz yönde etkilemekte bu da toplum için en önemli kaynak olan insan gücü verimliliğini düşürmektedir (3, 4).

* H.Ü. Beslenme ve Diyetetik Bölümü Öğretim Üyesi.

** Diyetisyen

Toplum bireyleri arasında insan hayatı ile direkt ilişkileri olduğundan şöförlerin aynı bir yeri vardır. Şöförlük sürekli dikkat isteyen, saniyelik bir sürücülük hatasını bile affetmeyen önemli bir görevdir. Bir hata sonucu ya can ya mal ya da ikisi birden gidebilir. Dikkat; uykusuzluk, yorgunluk, alkol alımı, radyo-teyp dinleme veya hız gibi etkenlerin dışında, yanlış beslenme sonucu da azalır. Fazla yeme, az yeme, öğün atlama, çok karbonhidratlı besinleri tüketme dikkati olumsuz yönde etkiler (5).

Bu araştırma, Ankara'da şehir içinde gündüz çalışan taksi şöförlerinin beslenmeyle ilgili tutum ve davranışlarını saptamak amacı ile yapılmıştır.

ARAŞTIRMA YÖNTEMİ VE ARAÇLARI

Araştırma Ekim 1988-Mart 1989 tarihleri arasında Ankara Merkezde belirli duraklardan kalkış yapan 100 taksi şöförü üzerinde yapılmıştır. Şöförlerle görüşme bu duraklarda saat 9.00-12.00 arasında yapılmış ve görüşmede bir anket kullanılmıştır. Ankette; eğitim, aile yapısı, ev koşulları, çalışma saatleri, yemek alışkanlıkları, alkol, sigara kullanımı, besin tüketim durumu ve fiziksel aktivite ile ilgili sorular yer almıştır. Anket, araştırma öncesi 10 şöför üzerinde denenmiş, gerekli düzeltmeler yapılmıştır. Sonuçlar, tablolarda yüzde olarak gösterilmiş, sayı azlığı nedeniyle çapraz tablo yapılmamıştır.

BULGULAR

Genel Özellikler

Tablo 1'de görüldüğü gibi araştırmaya alınan şöförlerin % 88'i 45 yaşın altındadır. Kırkbeş yaşın üzerinde şöförlük yapanların oranı % 12'dir. Şöförlerin % 57'si evli, % 43'ü bekardır. Yüzde 35'i ilkökul, % 26'sı orta, % 26'sı lise, % 13'ü üniversite mezunudur. Çoğunluğunun eşi çalışmamaktadır. Şöför ailelerinin % 86'sı çekirdek ailedir. Ailedeki ortalama kişi sayısı 4.1'dir. Kalabalık aileler kendilerine memleketlerinden gıda ve para yardımı yaptığını belirtmişlerdir. Aileler genellikle (% 55) 3 odalı evlerde oturmaktadırlar. Evli şöförlerin % 12.2'si henüz çocuk sahibi değildir. Yüzde 33'ünün 1, % 37.7'sinin 2-3 çocuğu vardır. Dördün üzerinde çocuk sahibi olanların oranı % 26.8'dir.

Şöförlerin % 68'i kullandıkları arabaların sahibi olduklarını bildirmişlerdir. Yüzde 32'si başkası adına ücretli olarak çalışmaktadır. Çoğunluğu (% 44) sabah 7-8 arası işe başlamaktadır. Saat 7'den önce işe başladıklarını bildirenler % 21, 8'den sonra çalışmaya çıkanlar % 35'dir. Şöförlerin % 24'ü gece de çalıştıklarını bildirmişlerdir. Cumartesi, pazar çalışanların oranı % 68'dir. Yüzde 40'ı günde 12 saatten fazla çalışmaktadır. Yüzde 46'sı şöförliğe 18-20 yaşlarında başlamışlardır.

Tablo 1: Araştırmaya Alınan Şöforlere Ait Genel Bilgiler

Bilgiler	Sayı	%
1- Yaş		
18-25	32	32
26-35	40	40
36-45	16	16
46 ve üzeri	12	12
Toplam	100	100
2- Eğitim durumları		
İlkokul	35	35
Ortaokul	26	26
Lise	26	26
Üniversite	13	13
Toplam	100	100
3- Eşlerin meslek durumu		
Ev hanımı	36	63.1
Memur	6	10.4
İşçi	7	12.2
Serbest (kuaför, tezgahdar vb)	8	14.3
Toplam	57	100.0
4- Bakmakla yükümlü oldukları kişilerin sayısı		
2	11	11
3-5	61	61
6-7	22	22
8 ve üzeri	5	5
Tek yaşayan	1	1
Toplam	100	100
5- Evlerindeki oda sayısı		
Tek	1	1
2	12	12
3	55	55
4 ve üzeri	32	32
Toplam	100	100
6- Sahip oldukları çocuk sayısı		
1	16	28.0
2-3	17	29.8
4-5	11	19.3
6-7	1	1.7
Yok	7	12.2
Toplam	57	100.0

Beslenme Alışkanlıkları

Şöförlerin % 15'i 2, % 61'i 3, % 21'i 4 öğün yemek yemektedirler. İki öğün yediklerini belirtenlerin 2/3'ü sabah, 1/3'ü öğle öğününü atlamaktadırlar. Kahvaltı alışkanlığı olan şöförlerin oranı % 80'dir. Ancak bir bölümü (% 20) ya hiç kahvaltı yapmamakta veya sadece çay içmektedir. Büyük çoğunluk (% 76.3), kahvaltılarını sabah 8'den önce ve evde yaptıklarını belirtmişlerdir (Tablo 2, 3).

Tablo 2: Kahvaltı Alışkanlıkları

Kahvaltı Alışkanlığı	Sayı	%
Var	80	80
Yok	20	20
Toplam	100	100
Saatler		
6.00 - 7.00 arası	33	41.3
7.30 - 8.00 arası	28	35.0
8.30 - 9.00 arası	15	18.7
9.00 ve sonrası	4	5.0
Toplam	80	100.0
Kahvaltı Yapılan Yer		
Ev	70	87.5
Araba	9	11.3
Lokanta	1	1.2
Toplam	80	100.0

Kahvaltıda, tüketilen yiyecekler Tablo 3'de gösterilmiştir. Kahvaltıda genellikle (% 80) klasik Türk kahvaltısı dediğimiz çay, yağ, reçel, zeytin, beyaz peynir tüketmektedir. Süt içen bir kişi vardır. Dört kişi kahvaltıda yumurta da yediğini, 2 kişi ise kahvaltısını çorba eklemek ile yaptığını belirtmiştir. Kahvaltıyı simit, poğaç, vb. ile geçiştirenlerin oranı % 8'dir.

Tablo 3: Şöförlerin Kahvaltıda Tükettikleri Yiyeceklere Göre Dağılımı

Yiyecek	Sayı	%
Sadece çay içenler	1	1.3
Klasik kahvaltı yapanlar (çay, yağ, reçel, zeytin, peynir)	64	80.0
Kahvaltıda ayrıca yumurta yiyenler	4	5.0
Kahvaltıda ayrıca süt içenler	1	1.3
Kahvaltılık olarak simit poğaça vb yiyecek tüketenler	8	10.0
Kahvaltıda çorba eklemek tüketenler	2	2.4
Toplam	80	100.0

Şöförlerin % 59'u öğlen yemeği için fazla vakit ayıramadığını, % 45'i arabada birşeyler atıştırdıklarını belirtmişlerdir. Öğle yemeği için eve gidenlerin oranı % 21, lokantada yiyenler % 24'dür. Öğle yemeğini arabada yiyenlerin % 64.4'ü yiyeceklerini evden getirdiklerini, % 35.5'i dışardan satın aldıklarını belirtmişlerdir. Tüketilen yiyecekler genellikle köfte eklemek, peynir eklemek vb. dir.

Akşam yemekleri genellikle 19.00-21.00 saatleri arasında yenilmektedir (% 64). 21.00-22.00 arası yiyenler 22, 22.00'den sonra yiyenler 8 kişidir. Altı kişi saat belirtmemiş, güne bağlı olarak değiştiğini bildirmiştir. Şöförlerin % 32'si öğün aralarında da yiyecek tükettiklerini ve çoğunlukla (% 56) ikindi saatlerinde birşeyler atıştırdıklarını belirtmişlerdir. Akşam yemeğinden sonra yiyecek tüketenlerin oranı % 37.5'dir.

Ön anket uygulama döneminde şöförlerin öğle ve akşam tükettikleri yiyecekler konusunda edinilen bilgilerin sağlıklı olmadığı gözlemlendiğinden beslenme tarzı için önemli bir kriter olan hayvansal proteinli gıdaların tüketim sıklıkları sorulmuştur. Sonuçlar Tablo 4'de gösterilmiştir. Şöförlerin % 30'u hiç süt içmediklerini, % 12'si de hiç balık yemediklerini belirtmişlerdir. Yüzde 41'i eti ayda bir tüketmektedir.

Tablo 4: Şöförlerin Hayvansal Proteinli Besinleri Tüketim Sıklıkları

Yiyecek	Hergün	Haftada 1-2	Ayda bir veya daha az	Hiç
Tavuk	--	36	62	2
Balık	--	24	64	12
Et	27	28	41	4
Süt	11	22	37	30
Yoğurt	24	65	8	3
Yumurta	26	59	13	2

Şöförlerin % 46'sı akşamları alkol aldıklarını, % 77'si de sigara içtiklerini belirtmişlerdir.

"Beslenme sizce önemli mi?" sorusuna şöförlerin % 75'i evet, % 25'i hayır demişlerdir. Beslenmeyi önemli bulunların % 29'u beslenme konusunda bilgileri olduğunu, % 71'i bilgileri olmadığını belirtmişlerdir. Bilgi kaynağı sorulduğunda alınan cevaplara göre % 44.9'unun bilgileri televizyondan edindiği, % 25'inin de gazetelerden öğrendiği anlaşılmıştır.

Şöförlerin % 67'si herhangi bir fiziksel aktivite yapmadıklarını % 33'ü koşmak yürümek gibi egzersizler yaptıklarını belirtmişlerdir.

Şöförlerin % 32'si kaza yaptığını belirtmiştir. "Şöfürlere kazaların sebebi sizce nedir? ve kaza yapanlara "Sizce kazanın sebebi ne idi?" soruları yöneltildiğinde alınan cevaplar Tablo 5-6'da gösterilmiştir. Şöförler kazaların çoğunlukla dikkatsizlikten dolayı olduğunu belirtmişlerdir. Aşırı hızdan dolayı kaza olur görüşünü sadece 5 şöför dile getirmiştir. Kendileri kaza yapanlardan da sadece 2'si kaza nedenini aşırı hıza bağlamıştır. Diğerleri sebebin çoğunlukla dikkatsizlik ve uykusuzluk olduğunu belirtmişlerdir. Alkol aldığı için kaza yaptığını bildirenlerin oranı % 3'dür.

Tablo 5: Şöförlerin Trafik Kazalarının Nedenleri Konusundaki Düşünceleri

Nedenler	Sayı	%
Dikkatsizlik	22	22
Alkol	14	14
Uykusuzluk	5	5
Açlık	--	--
Diğer (aşırı hız)	5	5
Hepsi	4	4
Dikkatsizlik + Alkol	8	8
Dikkatsizlik + Uykusuzluk	5	5
Alkol + Uykusuzluk	18	18
Dikkatsizlik + Alkol + Uykusuzluk	19	19
Toplam	100	100

Tablo 6: Kaza Yapan Şöfürlere Göre Kaza Nedeni

Neden	Sayı	%
Dikkatsizlik	13	40.6
Uykusuzluk	10	31.2
Alkol	3	9.4
Dikkatsizlik + Uykusuzluk	2	6.3
Uykusuzluk + Aşırı Hız	2	6.3
Aşırı Hız	2	6.3
Toplam	32	100.0

TARTIŞMA

Şöförlük sürekli dikkat gerektiren ve stresi yüksek mesleklerden biridir. Dikkati dağıtacak, her hangi bir sorun şöförün de hizmet verdiği insanların da canını tehlikeye atacağı gibi önemli ekonomik kayıplara da neden olur. Ankara'da şehir merkezinde gündüz görev yapan 100 taksi şöfürü üzerinde yaptığımız bu çalışmada şöfürlerin % 65'inin orta öğrenim ve üzerinde eğitimi olduğunu saptadık. Türkiye genelinde şehirlerde yaşayan erkek nüfusta orta öğrenim ve üstü eğitim görenlerin oranı % 29.8'dir. Araştırmamıza giren şöfürlerin %13 gibi bir bölümü de üniversite mezunudur. Değişen yaşam koşulları ve üniversite mezunlarının bratışları ile ilgili iş bulmadaki zorluklar onları taksi şöfürlüğü yapmaya zorunlu kılmıştır. Şehirleşmeyle birlikte çalışan kadın oranında artış olduğu bildirilmektedir. Araştırmamıza giren şöfür eşlerinin ancak % 14'ünün çalıştığı belirlenmiştir. Stresi yüksek meslek sahibi şöfürün evin ekonomik yükünü tek başına çekmesi stresini daha arttıracaktır. Araştırmaya alınan 100 şöfürün 32'sinin kaza yaptığını belirtmesi oldukça düşündürücüdür.

Şöfür aileleri genellikle (% 73.2) 1-3 çocuk sahibidirler. Ailelerdeki ortalama kişi sayısı 4.1'dir. Türkiye genelinde aile kalabalığı 4.82 olarak belirtilmektedir. Ancak araştırmamıza giren şöfür grubu oldukça genç bir gruptur. Çocuk sayısının azlığı bu açıdan anlamlı olmayabilir.

Araştırmamızdaki ailelerin % 86'sı çekirdek ailedir. Türkiye genelinde şehirlerde yaşayanlar arasında çekirdek aile oranı % 73.1 olarak bildirilmektedir (6).

Şöfürlerin çalışma saatleri ile ilgili verilerde toplam çalışma süresi dikkat çekicidir. Şöfürlerin % 40'ı günde 12 saatten fazla çalıştığını bildirmiştir. Dikkatin yorgunlukla azaldığı bilinen bir gerçektir. Günde 12 saat direksiyon başında ve oldukça yüklü bir trafik içinde dolaşmak hiç de kolay olmasa gerektir. Yüzde 32'lik kaza oranı azımsanacak bir rakam değildir.

Şöfürlerin beslenme ile ilgili uygulamalarına bakıldığında onları zor durumda bırakan öğünün öğle öğünü olduğu görülmektedir. % 59'u öğle yemeği için vakit ayıramadığını % 45'i arabada birşeyler atıştırdıklarını belirtmişlerdir. Arabada yenilen yiyecekler içinde ister evden getirilsin isterse dışarıdan satın alınsın C vitamini kaynaklı ne bir sebze ne bir meyve tüketilmediği anlaşılmıştır. Sabah kahvaltısında da C vitamini içeren bir yiyecek tüketilmemektedir. C vitamini yorgunluk için önemli

vitaminlerden biridir. Ayrıca şoförlerin % 77'si sigara içmektedir. Sigara içimi C vitaminine olan ihtiyacı iki katına çıkarır. Bu durumda günde 12 saat direksiyon başında olan şoförlerin psikolojik yorgunluklarına bir de fizyolojik yorgunluğun eklendiğini belirtmek yanlış olmasa gerektir.

Yeterli ve dengeli beslenmede temel kriterlerden biri yeterli hayvansal protein alınıp alınmadığıdır. Şoförlerin et, süt, yumurta gibi hayvansal protein kaynaklı yiyecekleri ne sıklıkla tükettikleri sorulduğunda, % 30'unun hiç süt içmediği, % 12'sinin hiç balık yemediği, % 41'inin de eti ayda bir tükettiği belirlenmiştir. Bu değerler şoförlerin diyetlerinin karbonhidrat ağırlıklı olduğunu işaretlemektedir. Çalışmalar diyetle karbonhidrat fazla olduğunda serotonin yapımının arttığını bununda kişide uyku hali yarattığını göstermiştir (7).

Şoförlerin yarıya yakını (% 46) alkol aldığını belirtmiştir. Alkol sinir sistemi için hayati önemi olan B₁ vitamininin fazla harcanmasına neden olur. B₁ vitamini azlığı kişide gerginlik, yorgunluk, uyku düzensizliği yaratır (8). Şoförlerin yetersiz ve dengesiz beslenmeleri yanında alkol ve sigara tüketimlerinin fazla oluşu düzensiz trafik içinde düştükleri zor durumu daha da ağırlaştırmaktadır.

Türkiye'de trafik kazalarının sıklığı ve bu kazalarda sürücü hatalarının yüksekliği hatırlanacak olursa, bu durumun önemi daha da anlaşılabilir olur.

SONUÇ VE ÖNERİLER

Toplumumuzda ölüm nedenlerinde ilk sıralarda yer alan trafik kazalarında sürücü hatasının büyük olduğu bilinmektedir. Sürücülük, anlık hatayı affetmeyen sürekli dikkat gerektiren ve stresi fazla bir meslektir. Dikkat, çok çeşitli etmenlerle dağılabileceği gibi, yetersiz ve dengesiz beslenme sonucu da azalabilir. Gündüz görev yapan 100 taksi şoförü üzerinde yapılan bu çalışmada şoförlerin öğün saatleri açısından düzensiz beslendikleri, % 32'sinin de bir kez kaza yaptığı belirlenmiştir. Ancak araştırmaya alınan 100 şoförün yaş, eğitim, aile durumu ve deneyim yönünden farklılıklar göstermesi sonuçların nedenleri konusunda yorum yapmaya olanak vermemektedir. Çalışmanın daha geniş bir sürücü kitlesi üzerinde yinelenmesi uygun olur.

SUMMARY

NUTRITIONAL ATTITUDE AND BEHAVIOUR OF 100 TAXI DRIVERS WORKING IN ANKARA

Merdol Kutluay, T., Sütçü, S.

This study is carried out to determine the nutritional attitude and behaviour of taxi drivers working at the center of Ankara province.

KAYNAKLAR

1. James, W.P.T.: Healthy Nutrition, World Health Organization, WHO Regional Publications, European Series, No: 24, 1990.
2. Güneyli, U. Koyun, H., Arkan, R.: National Food Consumption Survey Report, Unicef Tarım Orman Köy İşleri Bakanlığı, Gıda ve Beslenme Planlaması ve Politikası Projesi, Ankara, 1986.
3. Baysal, A.: Beslenme, Hacettepe Üniversitesi, Yayınları, A/61, 441, 1990.
4. Crimer, H.D.: Kötu Beslenmenin Zihinsel Gelişim Üzerindeki Etkileri, Türkiye Ulusal Gıda ve Beslenme Planlama Semineri Bildirim ve Raporları, Hacettepe Üniversitesi, Ankara, 32, 1978.
5. Anderson, J.W., Herkan, R.H.: Effect of Fasting, Caloric Restriction and Refeeding of Glucose Tolerance of Normal Man, American Journal of Clinical Nutrition, 25: 41, 1972.
6. 1988 Turkish Population and Health Survey, Hacettepe University, Institute of Population Studies, Ankara, 1989.
7. Herschkowitz, N.: Brain Development and Nutrition, New Aspects of Nutrition in Pregnancy, Infancy and Prematurity, Ed. Kanthou, M., Elsevier Science Publishers, New York, 27, 1987.
8. Kutluay (Ekinciler), T.: Alkolün Sağlık ve Beslenmeye Etkisi, Beslenme ve Diyet Dergisi, 2:1:26, 1973.