

ŞİŞMAN KADINLARIN BESLENME BİLGİ DÜZEYİ VE ALIŞKANLIKLARININ SAPTANMASI

Doç. Dr. Gülden PEKCAN* / Dyt. Serpil BALTAOĞLU**

Bu çalışma 20 - 49 yaşlarında 57 şişman ve 70 normal ağırlıkta kadın üzerinde yapılmıştır. Beden kitle indeksi, normal ağırlıkta olan kadınlarda 21.7, şişmanlarda 31.2'dir. Şişmanlığın oluşumunu etkileyen çocuklukta şişmanlık durumu, eğitim, doğum sayısı, fiziksel aktivite, beslenme alışkanlıkları, öğün sıklığı, psikolojik etkenler, alkol tüketimi, besin tüketim sıklığı, şişman ve normal ağırlıkta olan kadınlarda saptanmış ve kıyaslama yapılmıştır.

GİRİŞ

Şişmanlık; vücut ağırlığının yaş ve cinsiyete göre arzu edilen fazla olmasıdır (1). Bu durumda yağ dokusu oranı diğer dokulara göre artmaktadır. Şişmanlık gelişmiş ülkelerin olduğu gibi, gelişmekte olan ülkelerin de önemli beslenme sorunlarından. Şişmanlığı oluşturan birçok neden vardır. Tedavide öncelikle bu nedenlerin saptanıp ortaya çıkartılması gereklidir. Ancak şişmanlık oluşmadan önce önlenmesi gereken bir sorundur. Genellikle zayıflamak güç, şişmanlamak ise kolaydır. Şişmanlığı önlemek için, bebeklikten itibaren enerji dengesine uygun beslenme alışkanlığının ve fiziksel aktivitenin kazanılması gerekmektedir. Bu alışkanlık ise iyi bir beslenme eğitimi ile kazanılır.

Şişmanlığın görülme sıklığı yaşa, cinsiyete, coğrafik özelliklere ve sosyo-ekonomik düzeye göre değişmektedir (2). Ülkemizde 5-17 yaşlar arasında ki kızların % 20.5'i erkeklerin ise % 18.4'ü, yetişkinlerde ise erkeklerin % 26.4'ü hafif şişman, % 7.6'sı şişman, kadınların % 38.5'i hafif şişman, % 25.6'sı şişmandır (3). 1984 Gı-

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

(**) Diyetisyen.

da Tüketimi ve Beslenme Araştırması (4), sonuçlarına göre erkeklerin % 38.7'si, kadınların ise % 65.2'si şişman bulunmuştur.

Bu çalışma şişman ve normal ağırlıktaki kadınların beslenme bilgi düzeylerini ve beslenme alışkanlıklarını, fiziksel aktivitelerini saptamak amacıyla yürütülmüştür.

ARAŞTIRMA YÖNTEMİ VE ARAÇLARI

Bu çalışma 20 - 49 yaşlarında 57 şişman ve 70 normal ağırlıkta yetişkin kadın üzerinde yürütülmüştür. Deneklerin beslenme bilgi düzeyleri, beslenme alışkanlıkları ve fiziksel aktiviteleri soruşturma yöntemi ile saptanmıştır.

Deneklerin vücut ağırlıkları ve boy uzunlukları yöntemine uygun olarak ölçülmüş ve beden kitle indeksine (BKI) göre şişmanlık durumu saptanmıştır (3, 5). Deneklerin fiziksel aktiviteleri ise uyku, hafif, orta ve orta üstü uğraşı olarak gruplandırılmıştır (1).

Verilerin değerlendirilmesinde dağılımlar verilmiş, normal ve şişman kadınların verileri khi-kare ve iki ortalama arasındaki farkın önemlilik testi ile kıyaslanmıştır (6).

BULGULAR VE TARTIŞMA

Genel özellikler : Kadınların yaş gruplarına göre dağılımı Tablo 1'de görülmektedir. Normal ağırlıkta olan kadınların % 60.1'i 20 - 29 yaşlar, şişmanların ise % 49.1'i 40 - 49 yaşlar arasındadır. Normal ağırlıktaki kadınların yaşlarının ortalama ve standart sapması 27.0 ± 13.9 , şişmanların ise 37.0 ± 16.4 yıldır ve fark istatistiksel yönden önemlidir ($t : 3.656, p < 0.01$). Yaşla birlikte şişmanlık oranı artmaktadır. Framingham çalışmasında (2), genellikle kadınlarda şişmanlığın 45 - 49 yaşlarda gözleendiği saptanmıştır (2).

Birçok çalışmada yetişkinlerde şişmanlığın orta yaş üzerinde görüldüğü bulunmuştur (2, 3, 7). Yaş ilerledikçe bazal metabolizma hızının düşmesi, fiziksel aktivitenin azaltılması ile bireyin enerji gereksinmesi azalmaktadır. Besinlerle alınan enerji miktarı düşürülmez, fiziksel aktivite artırılmazsa şişmanlık sorunu ortaya çıkmaktadır (8).

Tablo 1 : Kadınların Yaş Gruplarına Göre Dağılımı

Yaş (Yıl)	Normal		Şişman	
	Sayı	%	Sayı	%
20 - 24	16	22.9	5	8.8
25 - 29	26	37.2	6	10.5
30 - 34	10	14.2	11	19.3
35 - 39	10	14.2	7	12.3
40 - 44	6	8.6	13	22.8
45 - 49	2	2.9	15	26.3
Toplam	70	100.0	57	100.0
$\bar{x} \pm S = 27.0 \pm 13.9$		37.0 ± 16.4	$t = 3.656$	$p < 0.01$

Tablo 2 : Kadınların Çeşitli Değişkenlere Göre İncelenmesi

Değişkenler	Normal		Şişman		χ^2	p
	Sayı	%	Sayı	%		
Beden kitle indeksi (BKİ)	21.7		31.2			
Çocuklukta şişmanlık durumu						
Evet	17	24.3	32	56.1	13.432	$p < 0.01$
Hayır	53	75.7	25	43.9		
Eğitim durumu						
İlkokul	24	34.3	32	56.1	6.380	$p < 0.05$
Orta - lise	30	42.9	16	28.1		
Yüksekokul	16	22.8	9	15.8		
Medeni durumu						
Evli	53	75.7	45	78.9	0.181	$p > 0.05$
Bekâr	17	24.3	12	21.1		
Meslek						
Ev hanımı	45	64.3	41	71.9	1.845	$p > 0.05$
Memur	22	31.4	12	21.1		
Diğer	3	5.3	4	7.0		
Doğum sayısı						
Hiç	10	14.3	12	21.1	7.131	$p < 0.05$
1	12	17.1	4	7.0		
2 - 3	42	60.0	29	50.8		
4 ve üzeri	6	8.6	12	21.1		
Doğum aralığı (yıl)						
1	13	27.1	13	31.7	0.289	$p > 0.05$
2	17	35.4	13	31.7		
3 ve üzeri	18	37.5	15	36.6		

Tablo 2'de görüldüğü gibi şişman ve normal ağırlıktaki kadınların beden kitle indeksleri incelendiğinde ortalama değer normal için 21.7, şişman için 31.2 olarak bulunmuştur. Dünya Sağlık Örgütü (5), normal ağırlıktaki kadınlar için bu değeri BKİ = 18.7 - 23.8 (ortalama 21.3) olarak vermektedir.

Araştırmaya katılan kadınların çocukluk çağlarında şişman olup olmadıkları sorulduğunda yetişkinlikte şişman olan kadınların % 56.1'i çocukken de şişman olduklarını belirtmişlerdir ($p < 0.01$). Çocukluk çağında kazanılan yetersiz ve dengesiz beslenme alışkanlıkları şişmanlığa neden olmakta, bu alışkanlık yetişkinlikte de sürdürülmektedir. Çocukluğunda şişman olan çocukların % 80'inin yetişkinliğinde de şişman oldukları saptanmıştır (2). Anne sütü yerine ek besinlere erken aylarda başlanması, ek besinin kalite ve miktarının uygun olmaması çocukluk çağı şişmanlığının nedeni olarak gösterilmektedir.

Bireylerin eğitim durumu, doğum sayısı da şişmanlık durumunu etkilemektedir ($p < 0.05$, $p < 0.05$). Şişman kadınların % 56.1'i ilkokul mezunu iken, normal ağırlıktaki kadınların % 65.7'si orta-lise ve yüksekokul bitirmiştir. Eğitim düzeyinin düşük oluşu, bireyin beslenme bilgi düzeyini de etkileyebilmektedir (9).

Şişman kadınların % 21.1'i 4 ve üzeri doğum yapmışken, normal ağırlıktaki kadınlarda bu oran % 8.6'dır. Gebelik döneminde yetersiz ve dengesiz beslenme ve sık gebelik kadında şişmanlığa yol açmaktadır (10). Her doğumda eğer anne yeterli anne sütü vererek enerji harcamıyorsa şişmanlık oluşmaktadır. Bu çalışmada şişman kadınların doğum aralığı bir yıl olanların oranı % 31.7 iken, normal ağırlıktaki kadınlarda % 27.1'dir; ancak bu fark istatistiksel anlamlılık taşımamaktadır ($p > 0.05$).

Fiziksel aktivite: Normal ağırlıktaki kadınların, oranı düşük olmakla beraber % 11.4'ü spor yapmaktadır. Şişman kadınlarda ise sporla uğraşan yoktur. Bozkurt ve arkadaşları (11), şişmanların % 84.95'inin, normal ağırlıktakilerin % 77.77'sinin spor yapmadıklarını saptamıştır.

Şişman olan kadınların % 47.4'ü, normal ağırlıkta ki kadınların % 11.4'ü ev işlerinde yardımcı kullanmaktadır ve farklılık istatistiksel olarak önemli bulunmuştur ($p < 0.01$, Tablo 3). Arslan (12), çalışan yetişkin kadınlar üzerindeki çalışmasında ev işlerinde

yardımcı durumunun kişilerin ağırlık durumu ile ilişkisi olmadığını saptamıştır. İki çalışma arasındaki farklılık bu çalışmada ev kadınlarının oranının fazla olmasına bağlı olabilir.

Tablo 3 : Kadınların Fiziksel Uğraşlarını Etkileyen Etmenler

Etmenler	Normal		Şişman		χ^2	p
	Sayı	%	Sayı	%		
Spor yapan						
Hayır	62	88.6	57	100.0		
Evet	8	11.4	—	—		
Ev işine yardımcı						
Evet	8	11.4	27	47.4	19.255	p < 0.01
Hayır	62	88.6	30	51.6		
İş kolaylaştırıcı ev aleti kullanımı						
Elektrikli süpürge	69	98.5	54	94.7		
Otomatik çam. mak.	4	5.7	6	10.5		
Bulaşık makinesi	1	1.4	—	—		
Diğer (Mixer vb.)	70	100.0	57	100.0		

Tablo 4'te görüldüğü gibi şişman kadımlar arasında 10 - 14 saat uyku uyuyanların oranı % 12.3'dür. Normal ağırlıktaki kadınların % 8.6'sı 10 - 14 saat arası hafif aktivite, % 22.9'u da 5 - 9 saat orta üstü aktivite yapmaktadır. Şişman kadınlarla, normal ağırlıktaki kadınlar arasında fiziksel uğraşlar için harcanan sürelerde farklılıklar bulunmaktadır. Ancak istatistiksel yönden farklılık uyku süresinde saptanmıştır (χ^2 : 4.060, p < 0.05). Kömürcü (13), çalışmasında şişman bireylerin daha az fiziksel aktivitede bulduklarını saptamıştır. Arslan (12) 9 saatten fazla uyuyanların % 43.4'ünün normal ağırlıkta, % 56.6'sının ise hafif şişman olarak bulunmuştur.

Bozkurt ve arkadaşları (11), ağır aktivite de bulunan şişman kadına rastlamadıklarını, kadınların % 53.98'inin hafif işte çalıştığını bulmuşlardır.

Tablo 4 : Kadınların Yaptıkları İşler İçin Harcadıkları Süreye Göre Dağılımı

Süre (saat)	Uyku		Uğraşı		Türü		Orta Üstü	
	Sayı	%	Sayı	%	Sayı	%	Sayı	%
Normal								
0 - 4	—	—	43	61.4	52	74.3	54	77.1
5 - 9	67	95.7	21	30.0	17	24.3	16	22.9
10 ve üzeri	3	4.3	6*	8.6	1*	1.4	—	—
Şişman								
0 - 4	—	—	31	54.4	41	71.9	52	91.2
5 - 9	50	87.7	26	45.6	16	28.1	5	8.8
10 ve üzeri	7	12.3	—	—	—	—	—	—

(*) Khi-kare'de değerlendirilmemiştir.

Uyku : $x^2 = 4.060$ $p < 0.05$ Orta : $x^2 = 0.166$ $p > 0.05$
Hafif : $x^2 = 2.698$ $p > 0.05$ Orta üstü : $x^2 = 3.720$ $p > 0.05$

Beslenme Bilgi Düzeyi ve Alışkanlıkları

Şişman kadınların % 57.8'i (33 kişi) zayıflamak için diyet uygulamaktadır. Uygulanan diyetler genellikle ekmek yememe (% 36.4), ekmek ve şeker kısıtlanması (% 21.2) ve 1500 kkal (% 21.2) diyetlerdir (Tablo 5). Kadınların % 42.4'ü kendi bildikleri gibi diyetlerini düzenlemekte, % 21.2'si ise diyetisyen önerisi ile zayıflama çabasıdadır. Bu arada % 9.1 oranında gazete ve dergilerde çıkan zayıflama diyetlerini de uygulayanlar bulunmaktadır (Tablo 6). Doktor ve diyetisyenden diyet önerisi alan şişman kadın oranı

Tablo 5 : Şişman Kadınların Uyguladıkları Zayıflama Diyetleri

Diyetin Türü	Sayı	%
Ekmek yemiyor	12	36.4
Ekmek + tahıl yemiyor	2	6.1
Ekmek + şeker yemiyor	7	21.2
Sebze yiyerek	1	3.0
Zayıflama diyeti	2	6.1
1500 kkal diyet	7	21.2
1800 kkal diyet	1	3.0
800 kkal diyet	1	3.0
Toplam	33	100.0

% 33.3 oranındadır. Konunun uzmanı kişiler tarafından önerilmeyen diyetler genellikle tek tip veya bir kaç tip besine dayanan, sağlık açısından yararlı olmayan, hatta zararlı olabilen diyetlerdir (14).

Tablo 6 : Şişman Kadınların Diyet Önerisini Aldıkları Kişilere Göre Dağılımı

Öneren	Sayı	%
Doktor	4	12.1
Diyetisyen	7	21.2
Arkadaş	5	15.2
Gazete - dergi	3	9.1
Kendisi	14	42.4
Toplam	33	100.0

Tablo 7'de görüldüğü gibi şişman kadınların % 28.1'i yemeği kendisi pişirmemektedir. Normal ağırlıktaki kadınlarla kıyaslandığında aradaki fark istatistiksel olarak önemli bulunmuştur ($\chi^2 = 7.767$, $p < 0.05$).

Şişman kadınların % 52.6'sı yemeği hızlı yemektedir. Bu da belirli süre içerisinde fazla besin ve dolayısıyla enerji alımına neden olabilir. Öğün sayısı şişmanlıkta önemli farklılık olarak saptanmıştır ($p < 0.05$). Şişmanların % 36.9'u 3'den az öğün tüketmektedir. Günde üç öğünden az beslenildiğinde hafif şişmanlık durumunun arttığı saptanmıştır (12). Öğünler arası sürenin uzaması metabolizmanın yavaşlamasına ve alınan enerjinin depolanmasına neden olabilmektedir. Günde bir veya iki öğün beslenmede öğün atlama sonucu kişi bir öğünde daha fazla ve hızlı yemek yiyeceğinden şişmanlık görülmektedir (15).

Şişman kadınların % 75.4'ü (43 kişi), normallerin ise % 48.6'sı (34 kişi) ev gezmelerine sık gitmektedir ve istatistiksel yönden fark önemlidir. ($\chi^2 = 8.547$, $p < 0.01$). Bilindiği gibi ev ziyaretlerinde ülkemizde enerji yönünden zengin olan pasta, kek, börek vb. besinler ikram edilmektedir. Böylece bireylerin tükettikleri günlük enerji miktarı da gereksinmeden fazla olmaktadır (Tablo 8).

Şişmanların % 80.7'si üzüntü ve sevinç gibi duygusal durumlarda besin tüketimlerinin etkilendiğini belirtmişlerdir. Bu durumda sürekli atıştırma ile öğün sayısı artabilmektedir. Yine enerji oluşumu ve lipogenesis, insulin salımı ve merkezi sinir sistemi ile et-

Tablo 7 : Kadınların Beslenme ve Alışkanlıklarına Bağlı Özellikleri

Özellikler	Normal		Şişman		χ^2	p
	Sayı	%	Sayı	%		
Yemeği pişiren						
Kendisi	63	90.0	41	71.9	7.767	p < 0.01
Başkası	7	10.0	16	28.1		
Yađlı yemek seven						
Evet	27	38.6	29	50.9	2.066	p > 0.05
Hayır	43	61.4	28	49.1		
Yemeği hızlı yeme						
Evet	19	27.1	30	52.6	8.596	p < 0.01
Hayır	51	72.9	27	47.4		
Öğün sayısı						
3'den az	13	18.6	21	36.9	6.858	p < 0.01
3	44	62.9	30	52.6		
4 ve üzeri	13	18.5	6	10.5		
Öğün atlayan						
Hayır	47	67.1	45	78.9	2.546	p > 0.05
Evet	23	32.9	12	21.1		
Atlanan öğün						
Sabah	13	56.5	7	58.3	0.000	p > 0.05
Öđle	10	43.5	5	41.7		

Tablo 8 : Kadınların Besin Tüketimini Etkileyen Etmenler

Etkileyen Etmenler	Normal		Şişman		χ^2	p
	Sayı	%	Sayı	%		
Ev gezmesine sık gitme						
Evet	34	48.6	43	75.4	8.547	p < 0.01
Hayır	36	51.4	14	24.6		
Üzüntü / sevinç						
Evet	36	51.4	46	80.7	11.279	p < 0.01
Hayır	34	48.6	11	19.3		
Alkol tüketimi						
Evet	7	10.0	19	33.3	9.547	p < 0.01
Hayır	63	90.0	38	66.7		
Alkol tüketim sıklığı						
15 günde bir	5	71.4	17	89.5	Fisher $\chi^2 = 0.953$	p > 0.05
Seyrek	2	28.6	2	10.5		

kilenmektedir. Bazı psikolojik durumlar hormonların etkisi ile vücut ağırlığını etkileyebilmektedir. Arslan (12) öğün sayısının 4'ün üzerine çıktığında, günde 3-4 öğün yiyenlere kıyasla hafif şişmanlık durumunun % 10.5 oranında arttığını bulmuştur.

Alkol tüketimi şişmanlarda % 33.3 oranındadır ve normal ağırlıktaki kadınlarla kıyaslandığında aradaki fark istatistiksel yönden önemlidir ($x^2 = 9.547$, $p < 0.01$). Bozkurt ve arkadaşları (11) şişmanlarda alkol tüketiminin yüksek olduğunu saptamışlardır. Bir cc alkol ortalama 7 kkal vermektedir. Bu enerji günlük enerjiye ek olarak düşünülmektedir. Gelişmiş ülkelerde ortalama besin tüketiminin şişman ve normal ağırlıktaki bireylerde aynı olduğu bulunmuş. Ancak şişmanların daha az karbonhidrat; fakat daha fazla alkol tükettikleri saptanmıştır. Kişisel ayrıcalıklar burada söz konusu olabilir, şişmanlıkta sürekli dengesiz besin tüketimi ve tek tip besinin tüketimi önemlidir (2).

Tablo 9 : Kadınların Uyguladıkları Pişirme Yöntemi

Pişirme Yöntemi	Normal		Şişman	
	Sayı	%	Sayı	%
Haşlama	38	54.3	28	49.1
Izgara	15	21.4	11	19.3
Kızartma	31	44.3	31	54.4
Susuz pişirme*	—	—	1	1.8

(*) Khi-kare'de değerlendirilmemiştir.

$x^2 = 0.985$ $p > 0.05$

Bireylerin uyguladıkları pişirme yöntemleri Tablo 9'da görülmektedir. Normal ağırlıktaki kadınlar birinci derecede haşlama (% 54.3), ikinci derecede de kızartma (% 44.3) yöntemini tercih etmektedirler. Şişmanlarda ise birinci tercih kızartma (% 54.4), ikinci derecede ise haşlama (% 49.1) yöntemidir. Yöntemlerin normal ve şişman kadınlar arasında uygulanmasında istatistiksel bir önemlilik saptanamamıştır. Kızartma yöntemi enerji içeriği ve sağlık açısından sakıncalı oluşu nedeni ile tercih edilmemesi gerekli bir yöntemdir (1).

Tablo 10'da görüldüğü gibi, şişman ve normal ağırlıktaki kadınların sevdikleri yemek türleri arasında istatistiksel önemlilik bulunamamıştır. Ancak sebze yemeklerini şişmanların daha az

Tablo 10 : Şişman ve Normal Ağırlıktaki Kadınların Sevdikleri Yemek Türlerine Göre Dağılımı

Sevilen Yemekler	Normal		Şişman		Toplam	
	Sayı	%	Sayı	%	Sayı	%
Et yemekleri						
Köfte kızartma	26	41.3	37	58.7	63	100.0
Etlı sebze	21	55.3	17	44.7	38	100.0
Etlı dolma	26	38.2	42	61.8	68	100.0
Etlı kurubaklagil	3	30.0	7	70.0	10	100.0
	$x^2 = 3.721$		$p > 0.05$			
Tahıl ve ekmek						
Bulgur pilavı	7	43.8	9	56.2	16	100.0
Pirinç pilavı	21	39.6	32	60.4	53	100.0
Çorbalar	13	38.2	21	61.8	34	100.0
Ekmek	37	46.8	42	53.2	79	100.0
	$x^2 = 0.893$		$p > 0.05$			
Kurubaklagil yemekleri						
Kuru fasulye	24	39.3	37	60.7	61	100.0
Nohut	11	45.8	13	54.2	24	100.0
Mercimek	14	35.0	26	65.0	40	100.0
	$x^2 = 1.128$		$p > 0.05$			
Meyveler						
Taze sebzeler	70	55.1	57	44.9	127	100.0
	58	53.2	51	46.8	109	100.0
	$x^2 = 0.069$		$p > 0.05$			
Tatlılar						
Sütlü tatlı	20	43.5	26	56.5	46	100.0
Hamur tatlı	18	32.7	37	67.3	55	100.0
Bal - reçel - pekmez*	1	20.0	4	80.0	5	100.0
	$x^2 = 1.533$		$p > 0.05$			

(*) Khi-kare uygulanmamıştır.

oranda sevdikleri, buna karşın tahıl ve ürünleri, ekmek, kurubaklagilleri ve tatlıları daha çok sevdikleri saptanmıştır. Bu yemeklerin sevilmesinden çok tüketim sıklığı ve miktarları şişmanlıkta önemlidir.

Tablo 11'de besinlerin tüketim sıklığı görülmektedir. Günaşırı haftada bir de olsa enerji içeriği yüksek olan (kuruyemiş, meşru-

Tablo 11 : Şişman ve Normal Ağırlıkta Kadınların Besin Tüketim Sıklığı (%)

Besinler	Hiç		Hergün		Günaşırı		Haftada		15 Günde		Ayda Bir	
	N	Ş	N	Ş	N	Ş	N	Ş	N	Ş	N	Ş
Et - balık - tavuk	—	—	45.7	45.6	47.2	40.3	5.7	12.3	1.4	1.8	—	—
Yumurta	2.9	5.3	28.5	29.8	44.3	36.8	21.4	22.8	2.9	3.5	—	1.8
Kurubaklaglı	—	1.6	—	3.5	11.4	8.8	62.8	71.9	12.9	14.0	12.9	—
Süt ve ürünleri	—	1.8	74.3	82.4	18.6	10.5	7.1	5.3	—	—	—	—
Yeşil y. sebze	—	—	1.4	1.8	55.7	54.4	27.2	28.1	15.7	15.7	—	—
Patates	—	—	1.4	3.5	30.0	40.4	54.3	49.0	12.9	5.3	1.4	1.8
Diğer sebze	1.4	—	2.9	7.0	11.4	12.3	81.4	75.4	2.9	5.3	—	—
Turuoççil	1.4	—	72.9	75.5	21.4	14.0	4.3	10.5	—	—	—	—
Diğer meyve	—	—	72.9	68.4	24.2	24.6	2.9	7.0	—	—	—	—
Ekmek	—	—	100.0	100.0	—	—	—	—	—	—	—	—
Tahıllar	—	—	17.1	19.3	54.3	59.6	21.4	12.3	4.3	7.0	2.9	1.8
Margarin	2.9	1.8	95.7	91.2	—	—	—	1.8	1.4	3.4	—	1.8
Tereyağ	17.1	24.6	35.7	22.8	17.1	15.8	12.8	19.3	14.3	12.3	2.9	5.3
Sıvıyağ	—	—	45.7	45.6	45.7	36.8	8.6	15.8	—	1.8	—	—
Şeker	—	—	8.8	100.0	91.2	—	—	—	—	—	—	—
Reçel - bal - pekmez	4.3	12.3	81.4	61.4	2.9	14.0	8.5	10.5	2.9	1.8	—	—
Zeytin	5.7	3.5	84.3	82.4	5.7	5.3	2.9	7.0	1.4	1.8	—	—
Meşrubat	10.0	15.8	—	1.8	5.7	10.5	41.4	40.3	30.0	19.3	12.9	12.3
Kuru yemiş	20.0	6.8	1.4	3.5	7.2	7.0	27.1	47.4	42.9	24.5	1.4	8.8
Pasta - bisküvi	4.3	3.5	5.7	10.5	34.3	33.3	31.4	40.4	10.0	7.0	14.3	5.3
Tatlı	5.7	8.8	8.6	8.8	20.0	29.8	38.6	45.6	21.4	5.2	5.7	1.8

N : Normal, Ş : Şişman.

bat, pasta, bisküvi, tatlı gibi) besinlerin şişmanlar tarafından tüketildiği görülmektedir. Bu besinlerin enerjileri diyetin total enerjisi içerisinde düşünülmediğinde ve miktarlar fazla tüketildiğinde şişmanlığa neden olabilir.

SONUÇ VE ÖNERİLER

Şişman ve normal ağırlıkta olan yetişkin kadınlarda şişmanlık oluşturabilecek etkenler bu çalışmada ortaya konulmuştur. Elde edilen sonuçlara göre şu öneriler yapılabilir :

Şişmanlığın önemli sağlık sorunlarına neden olduğu bilinmektedir. Bu nedenle öncelikle şişman kişide sağlığının, şişmanlıkla bozulabileceği bilinci geliştirilmelidir. Bireyin diyeti; beslenme alışkanlığı, besinleri tüketim sıklığı ve miktarı açısından incelenmelidir. Bu arada enerji harcaması fiziksel aktivitenin artırılması ile kontrol altına alınmalıdır. Şişman bireyde davranış değişikliğinin oluşması sağlanmalıdır. Yemeğin belirli saatlerde yenilmesi, yemeğin yavaş tüketilmesi, midede doyumluk yaratan besinlerin önce yenilmesi gibi öneriler yapılabilir.

Gebelikte aşırı kilo alma engellenmeli, anne bebeğini emzirmeye teşvik edilmelidir. Bebeklerin ağırlık kazanımı aralıklarla saptanmalı ve kontrol altında tutulmalıdır. Çocuklara yeterli ve dengeli beslenme alışkanlığı kazandırılmalı, okullarda beslenme eğitimine önem verilmelidir. Çocuklukta kazanılan iyi alışkanlıkların yetişkin yaşamındaki önemi unutulmamalıdır

SUMMARY

THE DIETARY KNOWLEDGE AND HABITS OF OBESE WOMEN

Pekcan, G., Baltaoğlu, S.

This study was held on 57 obese, 70 non-obese women. Body mass index was 31.2 in obese and 21.7 in non-obese. Parameters such as obesity in childhood, education, parity, physical activities, food habits, frequency of meals consumed, psychological events, alcohol consumption, food consumption frequencies of obese and non-obese were discussed.

KAYNAKLAR

- 1 — Baysal, A. : Şişman Kişilerin Beslenmesi, Genel Beslenme Bilgisi. Hatiboğlu Yayınevi, Ankara, 121, 1988.
- 2 — Soustre, V., Chauliac, M., Herberg S. : The Epidemiology of Obesity. Children In The Tropics. International Children's Centre No: 151, Paris, 1984.
- 3 — Köksal, O. : Türkiye 1974 Beslenme Sağlık ve Gıda Tüketimi Araştırması. Hacettepe Üniversitesi, Ankara, 1977.
- 4 — Tönük, B., Gültürk, H., Güneşli, U. ve arkadaşları : 1984 Gıda Tüketimi ve Beslenme Araştırması, Unicef, Ankara, 1987.
- 5 — FAO/WHO/UNU : Energy and Protein Requirements. World Health Organization Technical Report Series No : 724, Genova, 182, 1985.
- 6 — Sümbüloğlu, K. : Sağlık Bilimlerinde Araştırma Teknikleri ve İstatistik. Matis Yayınları, Çağ Matbaası, Ankara, 1978.
- 7 — Güneşli, U. : Ankara -Çubuk İlçe Merkezi ve Köylerde Ailelerin Beslenme Durumlarını Saptamada Kullanılan Değişik Araştırma Yöntemlerinin Değerlendirilmesi, H. Ü. Sağlık Tekn. Yük. Ok. Beslenme ve Diyetetik Bölümü, Doçentlik Tezi, Ankara, 1977.
- 8 — Vazelli, J. R. : Modern Concept of Obesity. Nutrition Reviews, 41 : 361, 1983.
- 9 — Baysal, A. : Beslenme Sorunlarının Sosyal, Kültürel, Eğitim ve Ekolojik Etmenlerle İlgili Nedenleri ve Çözüm Önerileri. Beslenme ve Diyet Dergisi, 10 : 50, 1981.
- 10 — Baysal, A. ve arkadaşları : Gebe ve Emzikli Kadınların Beslenme Alışkanlıkları ve Bunun Anne Sağlığı ve Çocuk Ölümü ile İlişkisi. Beslenme ve Diyet Dergisi, 14 : 7, 1985.
- 11 — Bozkurt, N., Tunali, N., Baysal, A. : Diyabetli Hastalarda Şişmanlığın Görülme Sıklığı ve Şişmanlığın Beslenme Alışkanlıkları ile İlişkisi. Beslenme ve Diyet Dergisi, 8 - 9 : 25, 1979 - 1980.
- 12 — Arslan, P. : Çalışan Yetişkin Kadınların Enerji Gereksinmelerinin Değerlendirilmesi Üzerine Bir Araştırma. H. Ü. Sağlık Teknolojisi Yüksekokulu Beslenme ve Diyetetik Bölümü, Doçentlik Tezi, Ankara, 1982.
- 13 — Kömürcü, A. : Şişmanlığın Oluşumunu Etkileyen Etmenleri ve Şişmanlığın Düzeltmesinde Uygulanan Zayıflatma Diyetlerinin Etkinliğinin Saptanması. H. Ü. Sağlık Bilimleri Fakültesi Beslenme ve Diyetetik Programı Bilim Uzmanlığı Tezi, Ankara, 1978.
- 14 — Koray, V., Pekcan, G. : Tirajı Yüksek Dört Gazetede Yayınlanan Zayıflama Diyetlerinin Bilimsel Geçerliliğinin Saptanması. Beslenme ve Diyet Dergisi, 14 : 101, 1985.
- 15 — Ünver, B. : Yemek Yeme Sıklığının Sindirim Sistemi ve Metabolizmaya Etkisi, Beslenme ve Diyet Dergisi, 4 : 12, 1975.