

METROPOLİTEN BİR KENTTE SPOR YAPAN VE YAPMAYAN ÜNİVERSİTELİ KIZ ÖĞRENCİLERİN BESLENME BİLGİ VE ALIŞKANLIKLARI

Dr. Selma BİRER* / Dr. Gülgün ERSOY**

Araştırma Hacettepe Üniversitesine bağlı Yüksek-
okullarda farklı beslenme bilgi düzeylerine sahip
500 kız öğrencinin beslenme bilgi ve alışkanlıklarını
incelemek amacı ile planlanmıştır. Araştırma sonu-
cunda deneklerin çoğunun (% 72.2) vücut ağırlığının
normal olduğu bulunmuş, II. Grup denekler arasında
% 24.9, III. Grup denekler arasında ise % 16.7 oranında
şişmanlık gözlenmiştir. Deneklerin çoğunun (% 58.0)
günde 3 öğün yemek yediği, vakit yetersizliği, camnın
istememesi, parası yetmediği gibi nedenlerle özellikle
sabah kahvaltısı yapmayan deneklerin çoğunun II. ve
III. Gruptaki öğrenciler olduğu saptanmıştır. Ayrıca
çok iyi beslenme eğitimi olan (I. Gruptaki) denekle-
rin besinleri tüketim sıklıkları daha düzenli bulun-
muş, aralarda tükettikleri besinler ve besin seçimin-
de daha dikkatli davrandıkları saptanmıştır. Öğren-
ciler arasında sigara ve alkollü içki tüketiminin ise
yaygın olmadığı dikkati çekmiştir. Araştırma kapsa-
mına alınan toplam 500 denekten 124 (% 24.8)'ünün
spor yaptığı, % 42.3 deneğin zamanı olmadığı, % 24.5
inin ilgi duymadığı, % 11.4'ünün yorucu olduğu için
spor yapmadığı saptanmıştır. Antrenman öncesi ve
sonrası beslenmelerinde değişiklik yapan sporcu de-
neklerin sindirimi kolay, karbonhidrattan zengin be-
sinleri yedikleri saptanmıştır. Yemekle antrenman
arasındaki süreye I. Gruptaki deneklerin % 27.9'u,
III. Gruptaki deneklerin % 10.8'i doğru cevap vermiş-
tir. Spor yapan deneklerden I. grupta yer alanların
% 25.6'si, II. grupta % 43.2'si, III. grupta ise % 18.9'u
kalsiyum, demri, vitamin - mineral karışımı preparat-
ları; önemli yarışlar, devamlı veya akıllarına geldikçe
kullandıklarını belirtmişlerdir.

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

(**) H. Ü. Beslenme ve Diyetetik Bölümü Araştırma Görevlisi.

GİRİŞ

Beslenme, hayatın her döneminde sağlığın temelini oluşturur. İnsan yaşamında yeterli ve dengeli beslenmenin önemli olduğu dönemlerden birisi, de, çocukluk çağı ile olgunluk çağı arasındaki geçiş dönemi sayılan büyüme ve gelişmenin hızlandığı, çocuğun ruhsal yönden geliştiği ve cinsiyet karakterlerinin kazanıldığı ergenlik çağıdır. Bu zaman diliminde bireyin besin gereksinimi artmaktadır (1). Bu gereksinimlerin karşılanabilmesi için gençlerin tüketmeleri gereken yiyeceklerin iyi kaliteli ve yeterli miktarda olması gerekmektedir. Bu çağda şişmanlık da bir sorun olarak ortaya çıkabilir. Bu sorun özellikle kızların zayıflama isteği ile bilinçsizce diyet uygulamalarına, kendilerini aç bırakmalarına neden olmaktadır. Bu durum onların zihinsel işlevlerini etkileyeceği gibi daha sonraları çeşitli beslenme hastalıklarının ortaya çıkmasında da bir etmen-dir (2).

Gençlerin genç olmaktan gelen özel sorunlarının yanısıra genel sorunları da bulunmaktadır. Bu sorunların başında beslenme, barınma, okul masrafları, sosyal durum, boş zamanlarını değerlendirme ve sağlık sorunları gelir. Özellikle yurttan kalan öğrenciler için beslenme başlı başına bir sorundur (3). Gençlerin beslenmesini etkileyen önemli bir etmen de beslenme bilgisinin yetersizliğidir.

Gençlerin her yönden sağlam ve sağlıklı olarak yetiştirilmesinde sporun büyük önemi vardır. Çünkü spor beden sağlığını olduğu kadar, ruhsal ve sosyal sağlığı da etkiler. Spor aynı zamanda boş zamanları değerlendirmenin bir yolu olduğu için kötü alışkanlıkları önlemede de yararlı olur (4). Spor yapan gençlerin enerji ve diğer besin öğeleri gereksinimleri o yaşta spor yapmayan kişiler için önerilen değerlerden daha fazladır. Ayrıca spor yapan gencin diyetinde, yapılan sporun çeşidi, günlük antrenman süresi gibi faktörlere bağlı olarak gerek antrenmanlar gerekse yarışmalar sırasında bazı değişikliklerin yapılması gereklidir (5).

Özellikle spor yapan gençlerin beslenmelerinin yeterli ve dengeli olmasının önemi büyüktür. Sporcu genç, bu konuda doğru ve yararlı öneriler alır, beslenmesi ile fizik aktivitesini uyum içinde yürütürse başarılı bir sporcu olabilir. Bu nedenle üniversite öğreniminin yoğun olduğu Ankara kentinde spor yapan ve yapmayan kız öğrencilerin beslenme bilgi ve alışkanlıklarını incelemek ve bu ko-

nuda ülkemizde yapılmış benzer çalışmalarla karşılaştırmak amacı ile bu araştırma planlanmıştır.

ARAŞTIRMA YÖNTEMİ VE ARAÇLARI

Araştırma, Ankara ili Merkezinde Hacettepe Üniversitesine bağlı Yüksekokullarda farklı beslenme dersleri alan üç ayrı bölümde okuyan çok iyi (I. Grup), orta (II. Grup) ve az (III. Grup) olmak üzere farklı beslenme bilgi düzeylerine sahip kız öğrenciler arasında gelişigüzel örnek'em yöntemiyle seçilen 500 denek üzerinde Aralık 1986 - Ocak 1987 tarihleri arasında yapılmıştır.

Deneklerin sağlık durumları, beslenme alışkanlıkları (günlük öğün sayısı, öğün atlama nedenleri, öğün aralarında besin tüketim durumu, yemek yedikleri yer), spor yapıp yapmadıkları, spor yapmama nedenleri, sporcu beslenmesi ile ilgili bilgi tutum ve davranışları hakkında bilgi edinebilmek için anket formu kullanılmıştır. Deneklerin boy uzunluğuna göre ağırlık durumları değerlendirilirken Köksal'ın Türkiye için modifiye ettiği boy uzunluğuna göre ağırlık standardı cetveli kullanılmıştır (6).

BULGULAR VE TARTIŞMA

Denekler Hakkında Genel Bilgiler :

Araştırma kapsamına alınan öğrencilerin yaş dağılımları 16 - 24 arasında değişmektedir. Deneklerin boy uzunluklarına göre vücut ağırlıklarının değerlendirilmesi Tablo 1'de verilmiştir.

Tablo 1 : Deneklerin Boy Uzunluklarına Göre Vücut Ağırlıklarının Değerlendirilmesi

Boya Göre	I. Grup		II. Grup		III. Grup		Toplam	
	Sayı	%	Sayı	%	Sayı	%	Sayı	%
Zayıf	13	11.3	22	10.7	10	5.5	45	9.0
Normal	91	79.1	132	64.4	138	76.7	361	72.2
Hafif Şişman	11	9.6	51	24.9	30	16.7	92	18.4
Şişman	—	—	—	—	2	1.1	2	0.4
Toplam	115	100.0	205	100.0	180	100.0	500	100.0

Tabloda görüldüğü gibi deneklerin çoğunluğu (% 72.2) normal, % 18.4'ü hafif şişman, % 0.4'ü şişmandır. Deneklerin boya göre vü-

cut ağırlıkları okullara göre incelendiğinde, I. grup öğrenciler arasında şişman kişi bulunmamasına karşın, I. grupta % 9.6 II. ve III. grupta ise sırasıyla % 24.9 ve % 16.7 oranında hafif şişman bulunmuştur. Bunun nedeni I. grupta bulunan öğrencilerin beslenme bilgilerinin daha fazla olması ve beslenmelerine özen göstermeleri olabilir.

Ülkemizde kadınlar arasında hafif şişman olanların % 38.5, şişman olanların oranının ise % 25.6 olduğu belirtilmektedir (1). Ergenlik çağında şişmanlığa sık rastlandığı ve bu durumun yetişkin yaşlarda da devam edebilecek bir sorun olduğu, genç kızları yanlış zayıflama rejimlerine ittiği bilinmektedir (7).

Deneklerin % 59.4'ünün yurttan, % 37.6'sının ailesiyle birlikte kaldığı saptanmıştır. Öğrencilerin kaldıkları yerin de beslenme durumlarını önemli ölçüde etkilediği bilinmektedir. Yapılan bir çalışmada yurttan kalan kız öğrencilerin beslenmelerinin iyi olmadığı saptanmıştır (3).

Beslenmeyi önemli ölçüde etkileyen bir etmen olarak deneklerin gelir durumları ve aylık beslenmeye ayırdıkları para miktarı incelenmiştir. Öğrencilerin % 23.8'inin aylık geliri 31.000 - 40.000 TL. % 33.0'ünün 20.000 - 30.000 TL arasında, aylık gelirin beslenmeye ayrılan payı incelendiğinde ise deneklerin % 28.8'i gelirlerinin 16.000 - 20.000 TL.'sini, % 27.0'si ise 5000 - 10.000 TL.'sini beslenmelerine ayırdıklarını belirtmişlerdir. Ayrıca deneklerin çoğunluğu (% 59.4) yurttan kalmaktadır. Yurttan kalan öğrencilerin barınma ve yiyecek giderlerini karşılamak için daha fazla harcama yapmaları gerekmektedir. O nedenle bu miktardaki para evde ailesi ile birlikte kalan öğrenciler için yeterli olabilir. Yapılan diğer çalışmalarda da benzer sonuçlar elde edilmiştir (3, 8, 9, 1). Gelir kaynakları incelendiğinde deneklerin % 70.8'i gelirlerini ailelerinden, % 29.2'si ise hem kredi-burs, hem de ailelerinden karşıladıklarını belirtmişlerdir. Deneklerin çoğunun ailesinin orta gelir düzeyine sahip olduğu saptanmıştır.

Deneklerin Beslenme Alışkanlıkları ve Besin Tüketim Durumları :

Araştırma kapsamına alınan deneklere beslenme alışkanlıkları ile ilgili olarak tükettikleri günlük öğün sayıları sorulmuştur. Deneklerin çoğunluğu (% 58.0) günde 3 öğün, % 12.8'i 2 öğün yemek tü-

kettiğini, % 18.6'sı ise düzensiz beslendiğini belirtmiştir. Öğün tüketme durumları beslenme bilgi düzeylerine göre incelendiğinde; I. gruptaki deneklerin % 5.2'sinin öğün atladığı, % 7.0'sinin düzensiz beslendiği, II. ve III. gruptaki deneklerin ise sırasıyla; % 12.7'sinin ve % 17.8'inin öğün atladığı, % 24.8'inin ve % 18.9'unun düzensiz beslendiği saptanmıştır. Ençok atlanan öğünün ise sabah kahvaltısı olduğu bulunmuştur. Bu sonuç aynı konuda yapılan diğer araştırma bulguları ile paralellik göstermektedir (3, 11, 12). I. grupta bulunan deneklerin öğün atlama ve düzensiz beslenme alışkanlığının diğer iki okula göre daha az olması onların gördükleri sürekli beslenme eğitimiyle ilgili olabilir.

Vücudun fizyolojik dengesinin sağlanmasında öğün düzeni önemli bir etmendir (13). Sabah kahvaltısının atlanmasının veya sadece çay içerek geçirilmesinin yetersiz enerji alımına neden olması dışında, uzun açlık döneminden sonra kan şekeri düzeylerinin ve derslerde başarı durumunun azalmasına neden olduğu bulunmuştur (11, 14).

Deneklerin öğün atlama nedenlerinin dağılımı Tablo 2 de verilmiştir.

Tablo 2 : Deneklerin Öğün Atlama Nedenlerine Göre Dağılımları

Öğün Atlama Nedenleri	I. Grup		II. Grup		III. Grup		Toplam	
	Sayı	%	Sayı	%	Sayı	%	Sayı	%
Vakit Bulamıyor	20	36.4	68	47.9	48	43.3	136	44.1
Cam İstemiyor	28	50.9	56	39.5	40	36.0	124	40.3
Parası Yetmiyor	1	1.8	9	6.3	11	9.9	21	6.8
Zayıflamak İstiyor	5	9.1	5	3.5	6	5.4	16	5.2
Diğer	1	1.8	4	2.8	6	5.4	11	3.6
Toplam	55	100.0	142	100.0	111	100.0	308	100.0

Görüldüğü gibi; deneklerin % 44.1'i vakit bulamadığı, % 40.3'ü canı istemediği, % 6.8'i parası yetmediği, % 3.6'sı ise zayıflama gibi nedenlerle öğün atladıklarını belirtmişlerdir. Bu sonuç deneklerin beslenme bilgilerinin yetersizliğini vurgulamaktadır. Deneklere yemek yedikleri yerler sorulduğunda, evde ailesi ile yaşayanların sabah ve akşam öğünlerini evde, öğle yemeğini okul kantini ve yemekhanesinde, yurttaki öğrencilerin ise yemeklerini genellikle daha ekonomik olması nedeniyle okul kantini ve yemekhanesinde yedikleri saptanmıştır.

Deneklerin beslenme durumları ve alışkanlıkları hakkında bilgi vermesi için besinlerin tüketim sıklıkları sorulmuş sonuçlar Tablo 6'da özetlenmiştir.

Tabloda görüldüğü gibi I. gruptaki deneklerin % 44.3'ü süt-yoğurdu hergün, % 34.8'i günaşırı, % 74.8 gibi büyük çoğunluğu peynir-çökeleği hergün, % 42.6'sı et-balık vs. hergün, % 31.3'ü yumurtayı günaşırı, % 39.1'i haftada bir, % 50.4'ü kurubaklagilleri haftada 1 defa, % 60.1'i sebze, % 87.8 gibi büyük çoğunluğu meyveyi hergün tüketmektedirler. Her üç okuldaki deneklerin büyük çoğunluğu (% 98.3-89.4) ekmeği hergün tüketmektedirler. I. gruptaki deneklerin % 38.3'ü tahılları haftada 1 defa, % 26.9'u hergün, % 87.8 gibi büyük çoğunluğu şekeri hergün tüketmektedir. Fındık-fıstık tüketimi ise tüm denekler tarafından seyrek olarak tüketilmektedir.

II. gruptaki deneklerin % 15.6'sı süt-yoğurdu hergün, % 32.7'si haftada bir, % 41.5'i peynir-çökeleği hergün, % 41.0'i et-balık-vb. hergün, % 15.6'sı yumurtayı hergün, % 25.9'u haftada bir, % 52.7'si kurubaklagilleri haftada 1, % 31.7'si sebze, % 69.7'si meyveyi hergün, % 42.9'u tahılları haftada 1 defa tükettiklerini belirtmişlerdir.

III. gruptaki deneklerin ise; % 13.9'u süt-yoğurdu, % 36.1'i peynir-çökelek, % 18.9'u et-balık-vs. hergün, % 17.2'si yumurtayı hergün, % 41.7'si haftada 1 defa, % 47.2'si kurubaklagilleri haftada 1 defa, % 36.1'i sebze, % 63.9'u meyveyi hergün, % 45.0'i tahılları hergün tükettiklerini söylemişlerdir. Sonuç olarak I. gruptaki deneklerin diğer okullarda okuyan deneklere oranla süt-yoğurt, peynir-çökelek, sebze-meyveyi sıklıkla tükettiği, daha düzenli ve dengeli beslendiği söylenebilir. Bunu sırasıyla II. ve III. Grupta bulunan denekler izlemektedir. Yüksekokulların ders programları incelendiğinde beslenme dersinin teorik ve pratik olmak üzere II. grupta okutulmasına karşın, III. grupta beslenme dersine sadece teorik olarak daha az yer verilmektedir. Bu sonuç beslenme eğitiminin yeterli ve dengeli beslenmeye olan olumlu katkısını açıkta vurgulamaktadır. Kavas (15), beslenme dersi alan ve almayan grupların beslenme bilgi düzeyi, beslenmeye karşı tutumları ve beslenme durumlarını incelemiş ve benzer sonuçlar elde etmiştir.

Tablo 3: Okullararası Deneklerin Besinleri Tüketme Sıklıklarına Göre Dağılımları (%)

	I. Grup					II. Grup					III. Grup				
	Hergün	Gün. A.	Haftada 1	15 Günde	Seyrek	Hergün	Gün. A.	Haftada 1	15 Günde	Seyrek	Hergün	Gün. A.	Haftada 1	15 Günde	Seyrek
Süt - Yoğurt	44.3	34.8	14.8	1.7	—	15.6	28.8	32.7	8.8	14.1	13.9	22.2	50.0	3.9	10.0
Peynir - Çökelek	74.8	20.9	2.7	1.7	0.9	41.5	23.4	16.6	7.3	11.2	36.1	33.9	13.9	4.4	11.7
Et - Balık	42.6	33.9	16.5	5.2	1.7	41.0	21.5	25.4	6.3	5.8	18.9	27.8	40.5	4.4	8.3
Yumurta	19.1	31.3	39.1	5.2	5.2	15.6	23.9	25.9	14.6	20.0	17.2	15.5	41.7	6.7	18.9
Kurubaklagiller	6.1	15.6	50.4	18.3	9.6	7.3	22.0	52.7	9.7	8.3	11.1	17.8	47.2	12.8	11.1
Sebze	60.1	28.7	11.3	—	—	31.7	35.6	28.3	4.4	—	36.1	41.1	19.4	1.1	2.2
Meyve	87.8	8.7	3.5	—	—	69.7	20.5	7.8	2.0	—	63.9	20.6	14.4	1.1	—
Ekmeç	98.3	1.7	—	—	—	98.0	—	—	—	1.9	89.4	6.7	2.8	—	1.1
Tahıllar	26.9	29.6	38.3	2.6	2.6	20.5	23.9	42.9	5.9	6.8	45.0	34.4	15.6	1.7	3.3
Şeker	87.8	2.6	5.2	0.9	3.5	71.2	4.4	11.7	5.4	7.3	75.0	11.1	5.6	—	8.3
Fındık - Fıstık	0.9	0.9	20.9	15.6	61.7	3.9	7.8	18.0	15.6	54.6	3.9	6.1	22.2	6.1	61.7

Deneklerin ara öğünlerde tükettikleri besin ve içecek türlerinin dağılımı Tablo 4'de verilmiştir.

Tablo 4 : Deneklerin Ara Öğünlerde Tükettikleri Besin ve İçecek Dağılımları

Besin ve İçecek Adı	I. Grup		II. Grup		III. Grup	
	Sayı	%	Sayı	%	Sayı	%
Hiçbirşey	1	0.9	—	—	12	6.7
Süt -Ayran	30	26.1	39	19.0	16	8.9
Salep	9	7.8	9	4.4	11	6.1
Meyve Suyu	23	20.0	11	9.6	19	10.5
Kolalı İçecekler	12	10.4	37	18.0	48	26.7
Çay	59	51.3	143	69.8	115	63.9
Meyve	44	38.3	106	51.8	41	22.8
Simit - Poğaça	35	30.4	76	37.1	50	27.8
Sandviç - Tost	20	17.4	48	23.4	15	8.3
Simit - Poğaça	35	30.4	76	37.1	50	27.8
Bisküvi	53	46.1	80	39.0	70	38.9
Şeker - Çikolata	12	10.4	32	15.6	18	10.0
Kuruyemiş	14	12.3	30	14.6	19	10.6
Diğer	7	6.1	5	2.4	2	1.1

Tabloda görüldüğü gibi; her üç okulda okuyan deneklerin çoğu ara öğünlerde çay içtiklerini belirtmişlerdir. Araştırma yapılan mevsimin kış olması ayrıca çayın kolay bulunabilmesi ve ucuz olmasının tüketimini artırdığı söylenebilir. I. grupta bulunan deneklerin ara öğünlerde % 26.1 oranında süt -ayran, % 20.0 oranında meyve suyu, % 38.3 oranında meyve, % 46.1 oranında bisküvi yedikleri, II. gruptaki deneklerin % 51.8 oranında meyve, % 39.0 oranında bisküvi, % 47.1 oranında simit-poğaça, III. gruptaki deneklerin ise ara öğünlerde % 38.9 oranında bisküvi, % 27.8 oranında simit-poğaça, % 26.7 oranında kolalı içecekler tükettikleri saptanmıştır.

Arslan ve Pekcan (3), yükseköğrenim gençleri üzerinde yaptığı çalışmada da çay ve simidin ucuz olması nedeniyle ara öğünlerde sıklıkla tüketildiğini, öğrencilerin ara öğünlerde sadece karınlarını doyurduklarını, iyi beslenemediklerini açıklamıştır. Kutluay (11), yaptığı çalışmada öğrencilerin ara öğünlerde en çok simit, peynir, poğaça ve kolalı içecekler tükettiğini saptamıştır. Gençlik çağında önemli problemlerden biri de öğün aralarında yenen besin ve içeceklerdir. Bu yaşta daha çok reklamı yapılan ve fazla satılan enerji yönünden zengin, boş enerji kaynağı olarak nitelendirilen cips, çiko-

lata, simit, şekerlemeler, kolalı içecekler vb. içecek ve besinleri tüketme eğilimi vardır. Yapılan çalışmalar ara öğünlerde süt-ayran, sütlü tatlı ve pudıngler, taze sıkılmış sebze-meyve suları, taze sebze ve meyvelerin yenmesinin yeterli ve dengeli beslenmeye olumlu katkısı olması nedeniyle gençlere bu konuda eğitim yapılmasını vurgulamaktadır (16, 17). Bu çalışmada I. gruptaki deneklerin ara öğünlerde önerilen besin ve içeceklerle uygun beslendikleri, II. gruptaki deneklerin III. gruptakilere oranla önerilene daha uygun bir şekilde beslendikleri saptanmıştır. Bu sonuç gördükleri beslenme eğitiminin göstergesi olabilir. Kişinin beslenme bilgisinin önemli bir göstergesi olan besinleri seçerken dikkat ettikleri özellikler Tablo 5'de özetlenmiştir.

Tablo 5 : Deneklerin Besin Seçerken Dikkat Ettikleri Özelliklere Göre Dağılımları

Dikkat Edilen Özellik	I. Grup		II. Grup		III. Grup	
	Sayı	%	Sayı	%	Sayı	%
Yeterli ve Dengeli Olmasına	70	60.9	70	34.2	71	39.5
Karnını Doymasına	10	8.7	29	14.1	35	19.4
Alışkanlığına Uygun Olmasına	25	21.7	52	25.4	42	23.3
Bütçesine Uygun Olmasına	9	7.8	48	23.4	30	16.7
Diğer	1	0.9	6	2.9	2	1.1
Toplam	115	100.0	205	100.0	180	100.0

Görüldüğü gibi I. gruptaki deneklerin % 60.9'u besin seçerken enerji ve besin öğeleri yönünden yeterli ve dengeli olmasına dikkat ettiklerini belirtmişlerdir. Bu oran II. gruptakiler için % 34.2, III. gruptakiler için ise % 39.5 olarak saptanmıştır. Besin seçiminde karın doymayı amaçlayan deneklerin oranı I. grupta % 8.7 iken, II. grupta % 14.1, III. grupta % 19.4 olarak bulunmuştur.

Denekler arasında sigara ve alkollü içki içme alışkanlığının pek yaygın olmadığı dikkati çekmiştir. Sağlığın korunması için sigara ve alkolün zararlı etkileri hatırlanarak bunlardan uzak durmak gerekmektedir. Varış (18) yaptığı bir çalışmada deneklerin % 35.0'inin sigara içtiğini, % 8.0'inin ise alkol kullandığını saptamıştır.

Kahve içiminin denekler arasında oldukça yaygın (% 60.2) olduğu gözlenmektedir. Bu duruma öğrencilerin ders çalışma amacı-

la kendilerini uyanık tutmak için başvurdukları söylenebilir. Kahvede bulunan kafeinin diüretik, kas sinir ve mide salgısını uyarıcı, metabolik hızı artırıcı etkisi olduğu bilinmektedir (1). Ayrıca, çay ve kahvenin demir emilimini azaltması nedeniyle özellikle kız öğrenciler de bu olumsuz durumu yaratmaması için yemek aralarında içmeleri önerilmelidir.

Deneklerin Spor Yapma Durumları ve Sportif Beslenmeye İlişkin Bilgileri :

Deneklerin boş zamanlarında spor yapıp yapmadıkları sorulmuş, I. gruptaki 115 denekten 43 (% 37.4) ü, II. gruptaki 205 denekten 44 (% 21.5) ü, III. gruptaki 180 denekten 37 (% 20.5)'si spor yaptıklarını belirtmişlerdir. Toplam 500 denekten 124 (% 24.8) ünün spor yaptığı, 376 (% 75.2) sinin spor yapmadığı saptanmıştır

Deneklerin spor yapmama nedenlerine göre dağılımları Tablo 6'da gösterilmiştir.

Tablo 6: Deneklerin Spor Yapmama Nedenlerine Göre Dağılımları

Spor Yapmama Nedeni	I. Grup		II. Grup		III. Grup		Toplam	
	Sayı	%	Sayı	%	Sayı	%	Sayı	%
Zamanım Yok	45	62.5	62	38.5	52	36.4	159	42.3
İlgi Duymuyorum	7	9.7	44	27.5	41	28.6	92	24.5
Yorucu Oluyor	8	11.1	14	8.7	21	14.7	43	11.4
Yanıtsız	7	9.7	26	16.1	24	16.8	57	15.2
Diğer	5	7.0	15	9.4	5	3.5	25	6.6
Toplam	72	100.0	161	100.0	143	100.0	376	100.0

Gençlerin her yönden sağlam ve sağlıklı yetişmesinde, boş zamanların olumlu bir şekilde değerlendirilmesinde sporun önemi büyüktür. Bu nedenle gençleri spora teşvik etmek gereklidir. Özellikle insan sağlığını ilgilendiren bölümlerde okuyan ve bu araştırma kapsamına giren deneklerin oldukça az bir bölümünün (% 20.5 - % 37.4) spor yapması konuyu pek fazla önemsemediklerini göstermektedir. Tabloda görüldüğü gibi deneklerin % 42.3'ü zamanı olmadığı, % 24.5'i ilgi duymadığı, % 11.4'ü yorucu olduğu için spor yapmadıklarını belirtmişlerdir. Bu sonuç Tabak ve Egemen'in (19) yaptığı araştırma bulgularına benzerdir. Spor yapan deneklerin % 13.7 si 1 yıldan daha az, % 14.5'i 1 - 2 yıl % 30.6'sı 3 - 4 yıl, % 12.9'ü 4 - 5

yıl, % 28.2'si 6 yıl ve daha fazla bir süredir spor yaptıklarını belirtmişlerdir.

Deneklerin yaptıkları spor çeşitlerine göre dağılımları Tablo 7 de gösterilmiştir.

Tablo 7: Deneklerin Yaptıkları Spor Çeşidine Göre Dağılımları

Spor Çeşidi	I. Grup (n = 43)		II. Grup (n = 44)		III. Grup (n = 37)		Toplam (n = 124)	
	Sayı	%	Sayı	%	Sayı	%	Sayı	%
Atletizm	3	6.9	5	11.4	2	5.4	10	8.1
Basketbol	9	20.9	10	22.7	3	8.1	22	17.7
Voleybol	8	18.6	12	27.3	10	27.1	30	24.2
Masa Tenisi	3	6.9	12	27.3	8	21.6	23	18.5
Cimnastik	4	9.3	7	15.9	2	5.4	13	10.5
Hentbol	6	13.9	2	4.5	4	10.8	12	9.7
Diğer	15	34.9	11	25.0	8	21.6	34	27.4

Tabloda görüldüğü gibi deneklerin; % 24.2'si judo-sutopu, yüzme vs. gibi spor dallarıyla, % 24.2'si voleybol, % 18.5'i masa tenisi, % 17.7'si basketbol, % 8.1'i atletizm, % 9.7'si hentbol, % 10.5'i cimnastik sporuyla uğraştıklarını belirtmişlerdir. Hacettepe Üniversitesi tarafından her yıl atletizm, voleybol, basketbol, hentbol, masa tenisi dallarında spor şenliği düzenlenmektedir. Bu nedenle, öğrencilerin çoğunluğunun (% 78.2) bu spor dallarıyla ilgilenmesi doğal bir sonuçtur.

Deneklerin sporcu beslenmesi hakkındaki bilgi ve alışkanlıklarını saptamak amacıyla antrenman öncesi ve sonrasında beslenmelerinde yaptıkları uygulamalar sorulmuş ve sonuçlar Tablo 8 de özetlenmiştir.

Tabloda görüldüğü gibi, I. gruptaki deneklerin % 25.6'sının antrenman öncesi, % 32.5'inin antrenman sonrası, II. gruptaki deneklerin % 36.4'ünün antrenman öncesi, % 34.1'inin antrenman sonrası, III. gruptaki deneklerin ise % 40.5'inin antrenman öncesi, % 67.6'sının antrenman sonrası beslenmelerinde herhangi bir değişiklik yapmadığı saptanmıştır. I. grupta bulunan deneklerden daha azının antrenman öncesi ve sonrasında beslenmelerinde değişiklik yapmadığının bulunması, bunu sırasıyla II. ve III. gruptaki deneklerin izlemesi verilen beslenme eğitiminin düzeyine bağlı olabilir.

I. gruptaki deneklerin antrenman öncesi; % 39.5'inin sindirimi kolay, % 51.2'sinin karbonhidrattan zengin besinler yediği, % 16.3'ünün az miktarda yediği, antrenman sonrası ise; % 27.9'unun sindirimi kolay besinler, % 20.9'unun proteinden % 18.6'sının karbonhidrattan zengin besinler yediği bulunmuştur. II. grupta bulunan deneklerin antrenman öncesi, % 34.1'inin sindirimi kolay, % 11.4'ünün karbonhidrattan zengin, % 13.6'sının bol proteinli besinleri yediği, antrenman sonrası ise; % 13.6'sının sindirimi kolay ve karbonhidrattan zengin besinler yediği bulunmuştur.

III. gruptaki deneklerin, antrenman öncesi; % 24.3'ünün sindirimi kolay, karbonhidrattan zengin besinleri yediği, % 27.0'sinin az su içtiği, antrenman sonrası ise; % 16.2'sinin karbonhidrattan zengin, % 8.1'inin sindirimi kolay % 13.5'inin bol proteinli besinleri yediği bulunmuştur.

Araştırma sonucu elde edilen bulgular, Gazi Üniversitesi Beden Eğitimi Bölümü Öğrencileri Üzerinde yapılan araştırma sonuçlarıyla benzerlik göstermektedir (9). Bu konuda yapılan çalışmalar, yarışma ve antrenmanlardan önce yenen besinlerin miktar bakımından az ve sindiriminin kolay türde olmasını, yarışmadan önce ise; proteinden zengin, acılı, yağlı, gaz yapıcı besinlerin yenilmemesini, yarışma ve antrenmanlardan sonra ise; kaybedilen enerji, su ve tuz gereksinimini karşılayacak besinler yenilmesi gerektiğini açıklamaktadır (20, 21). Bu konuda öğrencilerin önerilene uygun beslenmesi için konu ile ilgili kişiler tarafından yol gösterilmesi gerekmektedir.

Tablo 8 : Deneklerin Antrenman Öncesi ve Sonrasında Beslenmelerinde Yaptıkları Uygulamalara Göre Dağılımı

Yapılan Uygulamalar	I. Grup (n = 43)			II. Grup (n = 44)			III. Grup (n = 37)			Toplam (n = 124)		
	Ant. Ön. Sayı %	Ant. Son. Sayı %	Ant. Ön. Sayı %	Ant. Ön. Sayı %	Ant. Son. Sayı %	Ant. Ön. Sayı %	Ant. Ön. Sayı %	Ant. Son. Sayı %	Ant. Ön. Sayı %	Ant. Son. Sayı %	Ant. Ön. Sayı %	Ant. Son. Sayı %
Değişiklik Yapmam	11 25.6	14 32.5	16 36.4	15 34.1	15 34.1	15 40.5	25 67.6	42 33.9	54 43.5			
Sindirimi Kolay Besin Yerim	17 39.5	12 27.9	15 34.1	6 13.6	3 8.1	9 24.3	3 8.1	41 33.1	21 16.9			
Her Çeşitten Az Yerim	7 16.3	8 18.6	4 9.1	5 11.4	3 8.1	7 18.9	3 8.1	18 14.5	16 12.9			
Az Su İçerim	7 16.3	3 6.9	5 11.4	2 4.5	1 2.7	10 27.0	2 5.4	22 17.7	6 4.8			
Karbonhidrattan Zengin Besin Yerim	22 51.2	8 18.6	5 11.4	6 13.6	6 16.2	9 24.3	6 16.2	36 29.0	20 16.1			
Bol Proteinli Besinler Yerim	7 16.3	9 20.9	6 13.6	5 11.4	5 13.5	5 13.5	5 13.5	18 14.5	19 15.3			
Yalnız Sıvı Besinler Yerim	—	7 16.3	—	5 11.4	4 10.8	2 5.4	2 5.4	2 1.6	16 12.9			

Deneklere yemek yedikten ne kadar süre sonra antrenman veya yarışmaya çıktığı sorulmuş, sonuçlar Tablo 9 da gösterilmiştir.

Tablo 9 : Deneklerin Yemek Yedikten Sonra Yarış ve Antrenmana Çıkış Sürelerine Göre Dağılımları

Yemekle Antrenman ve Yarış Arası	I. Grup		II. Grup		III. Grup	
	Sayı	%	Sayı	%	Sayı	%
1 Saat	13	30.3	22	50.0	28	75.7
2 Saat	17	39.5	12	27.3	4	10.8
3 - 4 Saat	12	27.9	—	—	4	10.8
Bilmiyor	1	2.3	10	22.7	1	2.7
Toplam	43	100.0	44	100.0	37	100.0

Yapılan çalışmalar, yemek yedikten 1.5 saat sonra egzersize başlandığı zaman hazımsızlık, mide krampı, kusma, hatta ishal görülebileceğini açıklamaktadır. O nedenle öğünler ile antrenman arasındaki sürenin 3 - 4 saat olması önerilmektedir (5, 21). I. grupta bulunan deneklerin % 27.9'u, III. gruptaki deneklerin ise % 10.8'i bu soruyu doğru cevaplamıştır. II grupta bulunan deneklerin ise bu konuda bilgileri olmadığı saptanmıştır. Bu oranlar deneklerin konu ile ilgili bilgilerinin yetersiz olduğunun bir göstergesidir.

Deneklerin vitamin hap ve iğnelerini kullanma durumları incelenmiş sonuçta; I. grupta 11 (% 25.6)'i, II. grupta 19 (% 43.2)'u, III. grupta ise 7 (% 18.9) sinin vitamin kullandığı saptanmıştır.

I. grupta bulunan deneklerin % 27.3 devamlı, % 18.2'si önemli yarışlar ve akıllarına geldikçe, II. gruptakilerin % 47.4'ü aklına geldikçe, % 21.0'i devamlı, III. gruptaki deneklerin ise % 57.1'i önemli yarışlardan önce, % 42.9'u aklına geldikçe vitamin kullanmaktadır. Kullanılan vitamin hap ve iğnelerinin B grubu vitaminleri, vitamin-mineral karışımları, kalsiyum ve demir preparatları olduğu saptanmıştır. Bu bulgular Kasap (22, 23)'ün araştırma bulguları ile benzerlik göstermektedir. Yapılan çalışmalar ise, diyetle yeterli olduğu zaman ek olarak kullanılan bu tür ilaçların olumlu bir etkisi olmadığını, ancak kişiye psikolojik olarak yarar sağladığını fazlasının ise zararlı olabileceğini açıklamaktadır (22, 24).

SONUÇ VE ÖNERİLER

Hacettepe Üniversitesine bağlı Yüksekokullardan farklı beslenme dersleri alan üç ayrı bölümde okuyan spor yapan ve yapmayan kız öğrencilerin beslenme bilgi ve alışkanlıkları saptanmıştır. Araştırma sonucunda sürekli beslenme eğitimi alan I. grupta bulunan öğrencilerin, diğer iki okulda ki öğrencilere oranla beslenme bilgilerinin daha fazla, beslenme alışkanlıklarının ise daha olumlu olduğu saptanmıştır. Beslenme sorunlarının temelini ise beslenme bilgisinin ve ekonomik durumun yetersizliğinin oluşturduğu söylenebilir.

Araştırma kapsamına alınan toplam 500 öğrenciden 124 (% 24.8) ünün (yaklaşık 1/4'ünün) çeşitli dallarda sportif faaliyetlerde bulunduğu saptanmıştır. İnsan sağlığını yakından ilgilendiren bölümlerde okuyan öğrenciler için bu oran oldukça düşük sayılabilir. Spor yapan öğrencilerin, sporcu beslenmesi ile ilgili bilgilerinin yetersiz olduğu, sorunlarının eğitim yoluyla çözümlenebileceği sonucuna varılmıştır.

ÖNERİLER

- Öğrencilere yeterli beslenme bilgisi verilmeli,
- Öğrencilere verilen burs ve krediler öğrencilerin gereksinimlerini karşılayacak şekilde düzenlenmeli,
- Okul kantinleri ve yemekhaneleri sürekli denetlenmeli, kaliteli, gereksinmeye uygun besinler sunulacak şekilde düzenlenmelidir.
- Gerek okul içi, gerekse okul dışı sportif etkinlikler için alt yapı eksikliklerinin giderilmesi ve gençlere boş zamanlarında sportif faaliyetler yapabilme gibi olumlu seçeneklerin sunulmasına çaba gösterilmelidir.
- Gençler yeterli ve dengeli beslenme konusunda bilinçlendirilmelidir. Gençlere bedensel hareketlerini artırarak, bu hareketlerin gerektirdiği şekilde beslenmeleri konusunda eğitim yapılmalıdır.

SUMMARY

NUTRITIONAL KNOWLEDGE AND FOOD HABITS OF FEMALE ATHLETES AND NON-ATHLETES UNIVERSITY STUDENTS IN METROPOLITAN CITY

Birer, S., Ersoy, G.

The purpose of this study was to find out food habits and nutritional knowledge of the female university students. The study was carried out on 500 female students who were grouped as high, middle and low nutritional education levels.

The majority of the students (72.2 %) were found to be in their normal weights, but obese students among middle (24.9 %) and low (16.7 %) nutrition educational level were seen. The majority of the students (58 %) eat 3 times a day. Some of them skips over the breakfast for some reasons. Students were compared in level of nutritional knowledge attitude toward nutrition and food intake. The results showed that there was a significant differences among schools in level of nutrition knowledge and consumption and choice of the foods smoking habits and drinking alcoholic beverages are not common among the students. The minority of the students (24.8 %) were found to deal with some varied sport branches, the others (78.2 %) were not. They ate their regular meals during heavy-training (54 %) and pre-training sessions (42 %) of the subjects were reported. Rest of the subjects exchanged their meals with high carbohydrate and easily digestible foods on during pre and heavy sessions.

KAYNAKLAR

- 1 — Baysal, A. : Beslenme, Hacettepe Üniversitesi Yayınları, A-13, Ankara, 1983.
- 2 — Bullen, B. A., Reed, R. B., Mayer, J. : Physical Activity of Öbese and Nonobese Girls, The American Journal of Clinical Nutrition, 14 : 211, 1961.
- 3 — Arslan, P., Pekcan, G. : Yurtta Kalan Yükseköğrenim Gençlerinin Beslenme Durumları ve Sorunları, XIX Diabet Günleri, Gençlik ve Beslenme Kongresi, Diabet Yıllığı 4, Temel Matbaası, İstanbul, 1985.
- 4 — Serdengeçti, R. : Gençliğin Ruh ve Beden Sağlığı Üzerinde Türölü Vücut Egsersizlerinin ve Sporun Rolü, Spor Hekimliği Dergisi, 4 : 25, 1969.

- 5 — Kasap, G. : Spor ve Beslenme, T.C. Millî Eğitim Gençlik ve Spor Bakanlığı, Beden Terbiyesi ve Spor Genel Müdürlüğü Yayın No : 28, Millî Eğitim Basımevi, Ankara, 1986.
- 6 — Köksal, O. : Türkiye'de Beslenme. Türkiye 1974 Beslenme Sağlık ve Gıda Tüketim Araştırma Raporu, Ankara, 1977.
- 7 — Heald, I. P. : Adolescent Nutrition and Growth New York Apleton, Century Crofte XIV. New York, 1969.
- 8 — Tümerdem, Y., Özsüt, H., Emekli, U., Tulunay, G., Ayhan, B. : Adolesans Döneminde Öğrenimdeki Gençlerin Beslenme Durumların: Etkileyen Yöresel ve Sosyo-Ekonomik Kültürel Etkinliklerinin Araştırılması, XIX Diabet Günleri, Gençlik ve Beslenme Kongresi, Diabet Yıllığı -4, Temel Matbaası, İstanbul, 1985.
- 9 — Bulduk, S., Kasap, Ersoy, G., Pekcan, S., Baykan, S. : Gazi Üniversitesi Gazi Eğitim Fakültesi Beden Eğitimi Bölümü Öğrencilerinin Beslenme Bilgi ve Alışkanlıkları Üzerinde Bir Araştırma, XIX. Diabet Günleri, Gençlik ve Beslenme Kongresi, Diabet Yıllığı -4, Temel Matbaası, 1985.
- 10 — Tümerdem, Y., Günay, O., Dişçi, R., Ayhan, B. : Metropoliten Bir Kentte Üniversite Gençliğinin Beslenme Durumu, XIX Diabet Günleri Gençlik ve Beslenme Kongresi, Diabet Yıllığı -4, Temel Matbaası, 1985.
- 11 — Kutluay, T. : Ankara Lisesi 16-19 Yaş Grubu Öğrencilerin Kahvaltı Alışkanlığı ile Sağlık ve Başarı Durumu İlişkileri Üzerine Bir Araştırma Hacettepe Üniversitesi Sağlık Teknolojisi Yüksekokulu, Beslenme ve Diyetetik Bölümü, Doçentlik Tezi, Ankara, 1979.
- 12 — Walker, A., Wolker, B. F., Jones, S. : Breakfast Habits of Adolescent in Four South African Populations, The American Journal of Clinical Nutrition, 36 : 650, 1982.
- 13 — Ünver, B. : Yemek Yeme Sıklığının Sindirim Sistemi ve Metabolizmaya Etkisi, Beslenme ve Diyet Dergisi, 4 : 18, 1975.
- 14 — Hampton, M. C., Huenemann, R. L., Shapiro, L. R., Mitchell, B. W. : Caloric and Nutrient Intakes of Teen -Agers, Journal of American Dietetic Association, 50 : 385, 1967.
- 15 — Kavas, A., Kavas, A. : Üniversite Öğrencilerinin Beslenme Bilgi Düzeyi, Beslenmeye Karşı Tutumları ve Beslenme Durumları Üzerine Bir Araştırma, Beslenme ve Diyet Dergisi, 14 : 63, 1985.
- 16 — Thomas, J. A., Call, D. L. : Eating Between Meals - A Nutritional Problem Among Teenagers, Nutrition Reviews, 31 : 137, 1973.
- 17 — Dwger, S. F., Elias, M. F., Warram, I., Stare, F. J. : Effects of a School Senacle Program on Certain Aspects of School Performance, Federation Proceedings, 31 : 718, 1972.
- 18 — Varış, F. : Ergenin Gelişimine Etki Yapan Kültürel Faktörler, Ankara Üniversitesi Yayınları, Ankara Üniversitesi Basımevi, No : 5, 1968.

- 19 — Tabak, R. S., Egemen, A. : 15-18 Yaş Grubu Gençlerin Spor ve Sağlık Konusundaki Bilgi Tutum ve Davranışları, XIX Diabet Günleri -Gençlik ve Beslenme Kongresi, Diabet Yıllığı -4, Temel Matbaası, İstanbul, 1985.
- 20 — Serfass, R. C. : Nutrition for Athlete, Journal of the American Pharmaceutical Association, 17 : 516, 1977.
- 21 — De Lacerda, F. : The Pre-Game Meal, The Athletic Journal, 56 : 66, 1976.
- 22 — Kasap, G. : Kısa ve Orta Mesafe Koşucuların Beslenme ve Sağlık Durumları ile Vitamin-Performans Etkileşimi Üzerine Bir Araştırma, Hacettepe Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Fakültesi, Doktora Tezi, Ankara, 1982.
- 23 — Kasap, G. : Ankara Bölgesi Aktif Güreşçilerinin Beslenme Alışkanlıkları ve Sağlık Durumları Üzerine Bir Araştırma. Hacettepe Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Fakültesi, Bilim Uzmanlığı Tezi, Ankara, 1979.
- 24 — Tan, M. S. : Vitaminler ve Ergogenik Yardım, Spor Hekımlığı Dergisi, 13 : 9, 1978.