

## **Program Adı**

Beslenme ve Diyetetik; Yüksek Lisans - 2015

## **Tezin Adı**

Şişman Bireylerin Ağırlık Kaybına İlişkin Tutum Ve Uygulamaları İle Beden Ağırlığı Algılarının Araştırılması

## **Tezi Hazırlayan**

Diyetisyen Melike Mut ERGEN

## **Danışman**

Prof. Dr. Mine YURTTAGÜL

## **ÖZET**

Bu araştırma, Kuzey Kıbrıs'ta Lefkoşa'nın Ortaköy semtinde oturan, Beden Kütle İndeksi 25 kg/m<sup>2</sup> ve üzerinde olan 19-65 yaş arasındaki 155 kadın ve 155 erkek olmak üzere toplam 310 kişi ile yapılmıştır. Bireylerin demografik özellikleri, genel sağlık bilgileri, antropometrik ölçümleri, beslenme alışkanlıkları, fiziksel aktivite durumları, besin tüketim sıklıkları, beden ağırlığı algıları ve uyguladıkları ağırlık kaybı yöntemleri hakkındaki bilgileri anket formuyla sorgulanmıştır. Anket, yüz yüze görüşme tekniğiyle Mart 2015-Haziran 2015 tarihleri arasında uygulanmıştır. Bireylerin Beden Kütle İndeksi'ne göre dağılımlarına bakıldığında araştırma kapsamına alınan erkeklerin %57,4'ü ve kadınların %63,9' u hafif şişman, genelde ise tüm bireylerin %60,6'sı hafif şişmandır. Bireylerin %41,9'unda sağlık sorunu varken, %58,1'inde sağlık sorunu yoktur. En yaygın olarak görülen sağlık sorunu hipertansiyondur (%33.1). Bunu diyabet (%20) izlemektedir. Sağlık sorunu olan bireylerin %21,5'i hastalıkları ile ilgili Tıbbi Beslenme Tedavisi uygulamazken, %78,5'i uygulamaktadır. Tıbbi Beslenme Tedavisi uygulayan bireylerin %57,9'u diyetisyenden, %23,5'i doktordan hizmet almaktadırlar. Erkeklerin %31,6'sı, kadınların %17,4'ü öğün atlamaktadırlar. Erkekler daha çok

akşam öğününü (%47,6), kadınlar ise sabah öğününü (%54,5) atlamaktadırlar. Öğün atlama nedeni ise çoğunlukla zaman yetersizliği (%36,4) olarak belirtilmiştir. Beden ağırlığını normal olarak değerlendiren bireylerin(%31.7) %41,0'ı hafif şişman, %17,6'sı 1. derecede şişman, %26,1'i 2. derecede şişman ve %7'si ise 3. derecede şişmandır. Ağırlık kaybına yönelik girişimi olanların oranı %66,8'dir. Ağırlık kaybına yönelik uygulanan yöntemler incelendiğinde; bireylerin %37.7'si sadece diyet uygularken, %14.0'ü sadece fiziksel aktivitesini artırmıştır. Diyet ile birlikte fiziksel aktivitesini artıranların oranı ise % 15,5'tir. Diyet uygulayan bireylerin %76,9'u diyetisyenden yardım almaktadır. Uygulanan diyetlerin %29,8'i düşük enerji, %19,82'i düşük karbonhidrat ve düşük yağ içermektedir. Bireylerden %13,9'u ağırlık kaybı amacıyla ilaç kullandığını belirtmiştir. İlaç kullandığını belirten bireylerin %46,5'i piyasada satılan zayıflama ilaçlarını, %18,7'si zayıflatıcı çayları ve %13,9'u bitkisel preparatları kullanmaktadır. Zayıflama amaçlı maddeleri kullanmaya son verildikten sonra bireylerin %69,6'sında ağırlık artışı görülmüştür. Bireylere göre en sağlıklı zayıflama yöntemi diyetisyen kontrolünde uygulanan beslenme tedavisidir (%63,9). Hızlı ağırlık kaybını sağlıklı bulmayanların oranı %98,4'dür. Bireylerin uyguladıkları egzersiz programının alındığı kaynak incelendiğinde; bireylerin yaklaşık yarısı (%52.3) kendi kendilerine bir egzersiz programı uygulamaktadırlar.

**Anahtar Kelimeler:** Şişmanlık, Ağırlık Kaybı Uygulamaları, Beden Ağırlığı Algısı, BKİ