

Program Adı

Besin ve Beslenme Bilimleri Yüksek Lisans - 2010

Tezin Adı

Güzelyurt Bölgesinde Yaşayan Yetişkin Bireylerin Diyet Örüntülerinin ve Besin Çeşitliliğinin Beslenme Durumlarına Etkisi Üzerine Bir Çalışma

Tezi Hazırlayan

Selen TEKSOY TAMEL

Danışman

Prof. Dr. Mine YURTTAGÜL

ÖZET

Bu araştırmada Güzelyurt'a bağlı Piyale Paşa, İsmet Paşa, Kalkanlı, Aydıncıköy, Bostancı, Serhatköy, Yukarı Bostancı, Aşağı Bostancı, Lefke Merkez, Gemikonağı ve Yeşilyurt'ta yaşayan bireylerin besin tüketimi, besin çeşitliliği ve beslenme durumlarının belirlenmesi amacı ile planlanmış ve yürütülmüştür. Araştırma kapsamına gelişigüzel örneklem yöntemiyle seçilmiş 19-65 yaş grubu, toplam 180 birey (59 erkek 121 kadın) alınmıştır. Bireylerle ilgili genel bilgileri, sağlık durumlarını, beslenme alışkanlıklarını ve fiziksel aktivite düzeylerini belirlemeye yönelik sorular içeren bir anket formu ile, yüz yüze görüşülerek bilgi alınmış ve besin tüketim sıklıkları ile bir günlük besin tüketimleri saptanmıştır. Çalışma sonucunda; erkek bireylerin % 54,2'sinin BKM değerleri 25.00-29.99 arasında, kadın bireylerin ise %45.5'inin 18.50-24.99 arasında olduğu bulunmuştur. Erkeklerin %59.3'ünün bel çevresi 94 cm ve altında kadınların ise %51.2'nin bel çevresi 80 cm ve altındadır. Sağlık sorunu bulunan erkek bireylerin %30.8'inin kalp-damar, % 23.1'inin hipertansiyon % 53.8'inin hiperkolestrolemi, kadın bireylerin, ise %15.4'ünün kalp-damar, %38.5'inin hipertansiyon, %30.8'inin hiperkolesterolemi sorunu olduğu belirlenmiştir. Erkeklerin %69.5'inin, kadınların ise %77.7'sinin günlük üç ana öğün tükettiği tespit edilmiştir. Ara öğün sayısına bakıldığında erkeklerin %37.3'ü tek ara öğün tüketirken kadınların%35.5'i iki ara öğün tüketmektedir. Araştırmaya katılan erkek bireylerin % 28.8'i hergün, kadın bireylerin ise %58.7'si seyrek olarak fiziksel aktivite yapmakta veya hiç fiziksel aktivite yapmamaktadır. Besin tüketim sıklıklarına bakıldığında erkek bireylerde kepek ekmek (%52.5), konserve sebzeleri (%59.3), tereyağ (%66.1) ve hazır besinler (%33.9) hiç tüketmeyenlerin oranı yüksek bulunmuştur. Hergün tükettikleri besinlere bakıldığında ise süt (% 44.1), yoğurt (%45.8),

Peynir (%61), beyaz ekmek (%72.9), taze meyveler (%61), zeytinyağı (%52.5), bitkisel sıvı yağlar (%47.5) ve şeker (% 50.8) başta gelmektedir. Kadın bireylerin ise büyük bir çoğunluğu sakatatlar (%47), kepek ekmek (%40.2), konserve sebzeler (%63.2), tereyağı (%66.7), margarin (%57.3) ve maden suyunu (%40.2) hiç tüketmemektedir. Her gün tükettikleri besinlerin başında peynir çeşitleri (%76), gelmekte ve bunu sırası ile taze meyve (%74.4), yoğurt (%66.9) beyaz ekmek (%63.6), süt (%57.9), zeytinyağı (%56.2), bitkisel sıvı yağ (%53.7) ve taze sebzeler (%49.6) izlemektedir. RDA'ya göre değerlendirildiğinde, bireylerin %57.8 enerjisi yeterli tüketirken, % 51.1'proteinini, %85.6'sı yağı ve %62.2'si ise karbonhidratı fazla tüketmektedir. Bireylerin %53.3'ü A vitamini, % 57.2'si B1 vitaminini, % 64.4'ü B2 vitaminini yeterli tüketmekte, %46.7'si E vitaminini ve %54.4'ü folatı yetersiz tüketmektedir. Bireylerin % 91.1' i bir günde dört çeşit besin grubunu da tüketmektedir. Bireylerin tükettikleri günlük besin çeşidi ortalaması 9.16 ± 1.65 olarak bulunmuştur. Sağlıklı bireylerin %14.8'i günde 6-7 çeşit, %39.8'i 8-9 çeşit ve %36.7'si 10-11 çeşit besin tüketirken, sağlık sorunu olan bireylerin % 17.3'ü günde 6-7 çeşit %40.4'ü 8-9 çeşit ve 36.5'i 7 10-11 çeşit besin tüketmektedir. Besin çeşitliliği ile cinsiyet arasında istatistiksel olarak anlamlı bir ilişki bulunmuştur ($p < 0.05$). Ancak, yaş, medeni durum, eğ

Anahtar Kelimeler: Besin tüketimi, diyet örüntüleri, besin tüketim sıklığı, besin çeşitliliği.