

## **Program Adı**

Tıbbi Beslenme Tedavisi Yüksek Lisans - 2010

## **Tezin Adı**

Gazimağusa 'da Yaşayan 19-65 Yaş Grubu Bireylerin Sağlıklı Yeme Ve Fiziksel Aktivite İndeksleri Üzerine Bir Çalışma

## **Tezi Hazırlayan**

Hidayet AĞÖREN

## **Danışman**

Doç. Dr. EMEL ÖZER

## **ÖZET**

Bu araştırmada, Gazimağusa'da yaşayan 19-65 yaş arasındaki yetişkin bireylerin besin tüketim örüntülerinin incelenmesi, besin çeşitliliğinin belirlenmesi, besin öğeleri önerileri çerçevesinde sağlıklı yeme indekslerinin saptanması ve fiziksel aktivite durumlarının belirlenmesi amaçlanmıştır. Bu araştırmaya katılan bireylerin 111'i (66 E, 45 K) 19- 35 yaş grubunu, 58'i (29 E, 29 K) 35-50 yaş grubunu ve 23'ü (12 E, 11 K) 51-65 yaş grubunu oluşturmuştur. Araştırmaya katılan tüm bireylerin yaş, cinsiyet, eğitim durumu, medeni durum, sigara kullanımı, alkol kullanımı, hastalık durumu, ilaç kullanımı, beslenme alışkanlıkları, fiziksel aktivite durumu gibi özelliklerini belirlemek üzere anket uygulanmıştır. Sağlıklı yeme indekslerinin ve besin çeşitlilik durumlarının değerlendirilebilmesi için "24 saatlik bireysel besin tüketim yöntemi" kullanılmış ve antropometrik ölçümleri alınmıştır. Araştırma sonunda, araştırmaya katılan erkek bireylerin SYİ puanları  $55.9 \pm 13.7$ , kadın bireylerin de  $58.5 \pm 15.1$  olarak belirlenmiştir. Sonuçlara bakıldığı zaman bireylerin SYİ puanları genelde 2. kategori olan 51-80 puan arasında çıkmıştır ve bu da diyetin geliştirilmesi gerekliliğini ifade etmektedir. Bu çalışmada ise SYİ puanının 51-80 değerleri arasında çıkmasında en büyük etken sebze, meyve, süt ve tahıl tüketimlerinin yetersiz olmasıdır. Araştırmaya katılan erkek bireylerin meyve ( $1.5 \pm 1.6$  porsiyon/gün), sebze ( $2.0 \pm 1.1$  porsiyon/gün), tahıl ( $4.5 \pm 2.1$  porsiyon/gün), günlük süt tüketimi ortalaması ( $1.5 \pm 0.9$  porsiyon/gün), kadın bireylerin de aynı şekilde meyve ( $1.7 \pm 1.3$  porsiyon/gün), sebze ( $1.9 \pm 1.2$  porsiyon/gün), tahıl ( $3.6 \pm 1.6$  porsiyon/gün), günlük süt tüketimi ortalaması ( $1.6 \pm 0.8$  porsiyon/gün) SYİ tüketim önerilerine göre yetersiz çıkmıştır. Bu çalışmada bireylerin besin çeşitliliği değerleri çoğunlukla 8 çeşit ve üzerinde çıkmıştır. Sonuçlara göre spor yapan bireylerin çoğunlukla

haftanın hergünü ya da haftada 2-3 kez spor yaptıklarını söyleyebiliriz. Fakat araştırma sonucu haftanın hergünü ya da en azından haftada 2-3 kez spor yapan birey sayısının yetersiz olduğunu göstermektedir. Sigara ve alkol tüketiminin de kronik hastalıklar için önemli birer etken olduğu bilinmektedir. Bu araştırmaya göre özellikle erkek bireyler kadınlara oranla daha fazla alkol ve sigara tüketmektedir. Optimal beslenmede; “minimum hastalık riski, maksimum iyi hal/sağlık dolayısıyla “maksimum sağlıklı yaşam” hedeflenmektedir. Bu hedefi yakalayabilmek ve kronik hastalık riskini minimuma indirmek için beslenme sorunlarını ortadan kaldırmak ve yaşam kalitesini artırmak gereklidir. Bunu sağlayabilmek için en önemli ve etkili yöntem beslenme eğitimidir. Eğitimin yaygın, etkin ve sürekli olması amaca ulaşabilmesi için kesinlikle gereklidir.

**Anahtar Kelimeler:** Optimal Beslenme, Sağlıklı Yeme İndeksi, Fiziksel Aktivite İndeksi