

Program Adı

Tıbbi Beslenme Tedavisi Yüksek Lisans - 2010

Tezin Adı

Girne'de Yaşayan 19-65 Yaş Yetişkin Bireylerin Diyet Kalite İndeksi Belirlenmesi Üzerine Bir Çalışma

Tezi Hazırlayan

Ayşe OKAN

Danışman

Doç. Dr. Emel ÖZER

ÖZET

Bu araştırmada Girne'de yaşayan yetişkin bireylerin diyet kalite indekslerinin belirlenmesi amaçlanmıştır. Araştırma evrenini Girne'de yaşayan yaşları 19-65 yaş arasında değişen rasgele seçilen farklı yaş ve cinsiyette toplam 130 kadın ve 70 erkek birey oluşturmuştur. Araştırmaya katılan tüm bireylere beslenme durumlarını değerlendirmeye yönelik anket formu uygulanmış, antropometrik ölçümleri alınmıştır. Çalışma sonucunda araştırmaya katılan tüm bireylerin süt-yoğurt, kuru baklagil, toplam sebze ve meyve, ekme ve toplam yağ tüketimleri önerilen miktarların altında olduğu saptandı. Peynir, et ve tahıl ürünleri tüketimlerinin önerilen miktarların üzerinde olduğu saptandı. Bireylerin yaş ve cinsiyetlerine göre süt-yoğurt, kırmızı et ve toplam sebze tüketim miktarları arasında istatistiksel olarak anlamlı ($p<0,05$) fark bulunurken, peynir, yumurta, kuru baklagil, toplam meyve ve sebze, ekme, tahıl ürünleri ve toplam yağ tüketimleri istatistiksel olarak anlamsız ($p>0,05$) bulunmuştur. Araştırmaya katılan erkek ve kadın bireylerin enerji ve protein tüketimlerinin RDA'ya göre değerlendirilmesinde, cinsiyete göre istatistiksel olarak anlamlı bir fark bulunmaz iken yağ, karbonhidrat ve diyet posası tüketimlerinin RDA'ya göre değerlendirilmesinde cinsiyete göre istatistiksel olarak anlamlı farklılıklar olduğu ortaya çıkmıştır ($p<0,05$). Araştırmaya katılan bireylerin DKİ-U toplam puan ortalaması; 19-30 yaş grubu kadınlarda $53,1\pm 10,2$ puan; 31-50 yaş grubu kadınlarda $54,1\pm 9,1$ puan; 51-65 yaş grubu kadınlarda $49,5\pm 10,9$ puan olarak saptanmıştır. DKİ-U toplam puan ortalaması 19-30 yaş grubu erkeklerde $57,2\pm 8,7$ puan; 31-50 yaş grubu erkeklerde $55,6\pm 7,4$ puan; 51-65 yaş grubu erkeklerde $51,3\pm 10,6$ puan olarak saptanmıştır. DKİ-U'na göre toplam puanın 60'ın altında olması zayıf diyet kalitesini göstermektedir. Araştırmaya katılan bireylerin % 75'inin DKİ-U puanı 60 in

altında % 25'i 60'ın üstünde puan almışlardır. Ayrıca bireylerin eğitim durumu ile DKİ-U puan kategorisi arasında istatistiksel olarak anlamlı bir fark bulunmaktadır. Bu durumda Girne bölgesinde yaşayan bireylerin toplam DKİ-U puanlarına bakıldığında zayıf diyet kalitesine sahip olduğu saptanmıştır. DKİ-U, toplumsal beslenme sorunlarının tanımlanması ve düzenlenmesinde önemli veri tabanı oluşturularak toplum sağlığının düzeltilmesinde yol gösterici bir rehber olarak kullanılabilir.

Anahtar Kelimeler: Optimal Beslenme, Diyet Kalite İndeksi-Uluslar arası