

Program Adı

Tıbbi Beslenme Tedavisi Yüksek Lisans - 2010

Tezin Adı

Girne Bölgesinde Yaşayan 19 – 65 Yaş Arası Yetişkin Bireylerin Sağlıklı Yeme İndekslerinin Belirlenmesi

Tezi Hazırlayan

Fatma Müjgan ÇELEBİOĞLU

Danışman

Prof. Dr. Sevinç YÜCECAN

ÖZET

Araştırma, Girne bölgesinde yaşayan yetişkin bireylerin diyet örüntüleri çerçevesinde geliştirilmiş, sağlıklı yeme indekslerini belirlemek amacıyla gerçekleştirilmiştir. Araştırmaya katılan bireyler Girne bölgesinde: Aşağı Girne, Yukarı Girne, Karaoğlanoğlu, Edremit ve Koruçam yerleşme birimlerinde oturan yaşları 19-65 arasında değişen rastgele seçilmiş 143'ü kadın (37.7 ± 13.2), 54'ü erkek (38.7 ± 13.2) toplam 197 kişidir. Tüm bireylere beslenme durumlarının değerlendirilmesi amacıyla anket formu uygulanmış, antropometrik ölçümleri yapılmıştır. Çalışma sonucunda, araştırmaya katılan bireylerin süt, yoğurt, et, yumurta, balık, yağlı tohum, toplam sebze ve meyve tüketimlerinin önerilen miktarların altında olduğu ve erkek bireylerin kadın bireylere göre daha iyi beslendikleri gözlenmiştir. Erkeklerin özellikle yumurta ve turunçgillerde kadınlara kıyasla daha yeterli beslendikleri saptanmıştır. Erkek ve kadın bireylerin yaş gruplarına göre enerji protein, yağ, karbonhidrat, lif, alkol, çoklu doymamış yağ, kolesterol, vitamin A, karoten, vitamin E, vitamin B1, vitamin B2, vitamin B6, folik asit, vitamin C, sodyum, potasyum, kalsiyum, magnezyum, fosfor, demir, çinko tüketim miktarları arasında istatistiksel açıdan anlamlı bir fark olmadığı tespit edilmiştir. Erkek ve kadın bireylerin yaş gruplarına göre enerji, besin öğeleri, vitamin ve mineral tüketimleri aynıdır. Sağlıklı yeme indeksi 51-80 arası olan bireylere bakıldığında erkek bireylerin %41.4'ü, kadınların %50,0'sinin 19-30 yaş grubunda, erkeklerin %37.9'unun, kadınların %38,9'un 31-50 yaş grubunda, erkeklerin 20,7'sinin ve kadınların %11,1'inin 51-65 yaş grubunda olduğu saptanmıştır. Araştırmaya katılan 197 bireyden hiçbirinin SYİ skoru 80'in üzerinde bulunmamıştır. Yetersiz ve dengesiz beslenmenin doğrudan ya da dolaylı olarak yol açtığı hastalıklar bilinmekte, bazı hastalıkların tedavisi yalnızca diyetle

mümkün olmakta, bazı hastalıklarda ise komplikasyonlar diyetle önlenmektedir. Bu nedenle de diyet örüntüsünün koruyucu ve tedavi edici sağlık hizmetlerindeki yeri daha çok önem kazanmaktadır. Bireysel ve toplumsal özelliklere göre diyet örüntüsünün oluşturulması, hastalıkların azalmasına ve yaşam kalitesinin artmasına yardımcı olacaktır. Bu amaçla beslenme eğitimlerinin sürekli ve konusunda uzmanlarca verilmesi sağlanmalı ve topluma özgü besin ve beslenme rehberleri hazırlanarak plan ve politikalar oluşturulmalıdır.

Anahtar Kelimeler: Optimal Beslenme, Sağlıklı Yeme İndeksi, Diyet Örüntüsü