

Program Adı

Tıbbi Beslenme Tedavisi Yüksek Lisans - 2010

Tezin Adı

Lefkoşa'da Yaşayan 19-65 Yaş Grubu Bireylerin Diyet Kalite İndekslerinin Belirlenmesi Üzerine Bir Çalışma

Tezi Hazırlayan

Elvan KURUCUOĞLU

Danışman

Doç. Dr. Emel ÖZER

ÖZET

Bu araştırmada Lefkoşa'da yaşayan yetişkin bireylerin diyet kalite indekslerinin belirlenmesi amaçlanmıştır. Araştırma Lefkoşa'da yaşayan, yaşları 19-65 yaş arasında değişen, 90 erkek ve 98 kadın birey ile yürütülmüştür. Araştırmaya katılan tüm bireylere beslenme durumlarını değerlendirmeye yönelik anket formu uygulanmış, antropometrik ölçümleri alınmıştır. Çalışma sonucunda araştırmaya katılan tüm bireylerin süt-yoğurt, toplam sebze, meyve, ekmek, toplam yağ, tüketim miktarlarının önerilen miktarların altında, peynir ve tahıl tüketiminin önerilen miktarların üzerinde olduğu gözlenmiştir. Bireylerin kırmızı et, ekmek tüketimlerinin yaş gruplarına göre gösterdikleri farklılıklar istatistiksel olarak anlamlı ($p < 0.05$) bulunurken, peynir, et ürünleri ve sakatat, tavuk, balık, yumurta, kuru baklagiller, yağlı tohumlar ve süt-yoğurt tüketimleri arasındaki fark istatistiksel olarak anlamsız ($p > 0.05$) bulunmuştur. Araştırmaya katılan erkek ve kadın bireylerin enerji, protein, yağ, karbonhidrat ve posa tüketimleri RDA'ya göre değerlendirildiğinde, cinsiyete göre istatistiksel olarak anlamlı bir fark bulunmamıştır ($p > 0.05$). Araştırmaya katılan 19-30 yaş arası bireylerin ortalama DKİ-U skoru 50,4; 31-50 yaş arası bireylerin ortalama DKİ-U skoru 53,9 ve 51-65 yaş arası bireylerin toplam DKİ-U skoru 59,3 olarak saptanmıştır. Araştırmaya katılan erkeklerin DKİ-U ortalamasının 53,5 ve kadın bireylerin DKİ-U ortalamasının 52,8 olduğu gözlenmiştir. DKİ-U kriterlerine göre 60 puanın altındaki DKİ-U puanı zayıf diyet kalitesinin göstergesidir. Bu sonuçlara göre Lefkoşa bölgesinde araştırmaya katılan bireylerin diyet kalitesinin zayıf olduğunu, kronik hastalıkların gelişiminin önlenmesi ve yaşam kalitesinin artırılması için diyetlerinin geliştirilmesi gerektiğini söyleyebiliriz. Bunu sağlamak için halk sağlığını iyileştirmeye yönelik önlemlerin alınması, toplumu kronik hastalık riskinden

uzaklaştıracak beslenme rehberlerinin hazırlanması ve önerilere dayalı sürekli eğitim programlarının uygulanması gerekmektedir.

Anahtar Kelimeler: Optimal Beslenme, Diyet Kalite İndeksi Uluslararası