

## **Program Adı**

Tıbbi Beslenme Tedavisi Yüksek Lisans - 2010

## **Tezin Adı**

Lefkoşa'da Yaşayan Yetişkin Bireylerin Besin Tüketim Durumlarının Saptanması

## **Tezi Hazırlayan**

Özcan NURİ

## **Danışman**

Doç. Dr. Emel ÖZER

## **ÖZET**

Bu araştırmada Lefkoşa iline bağlı Köşklüçiftlik, Ortaköy, Küçükkaymaklı, Minareliköy, Akıncılar, Mehmetçik mahallesinde yaşayan bireylerin besin tüketim ve beslenme durumlarının belirlenmesi amacı ile planlanmış ve yürütülmüştür. On dokuz-altmış beş yaş grubu, toplam 182 birey (70 erkek, 112 kadın) araştırma kapsamına alınmıştır. Araştırmaya alınan tüm bireylere, beslenme durumlarını değerlendirmeye yönelik, anket formu uygulanmıştır. Ankette bireylerin genel bilgileri, sağlık bilgileri, beslenme alışkanlıkları, fiziksel aktivite düzeyleri sorgulanmış ve bireylerin besin tüketim sıklıkları ile bir günlük besin tüketimleri değerlendirilmiştir. Çalışma sonucunda; beden kütle indeksine (BKİ) göre kadınların % 50'si normal (BKİ=18.5-24.99 kg/m<sup>2</sup>), % 26.8'i hafif şişman (BKİ=25.00-29.99 kg/m<sup>2</sup>) ve % 16.1'i şişman, erkeklerin ise % 24.3'ü normal, % 54.3'ü hafif şişman, % 20'si ise şişman olarak bulunmuştur. Erkeklerin % 24.3'ünde, bel çevresinin 102 cm ve üzerinde, kadınlarda ise % 52.7'sinin bel çevresinin 88 cm ve üzerinde olduğu saptanmıştır. BKİ ile bel çevresi arasındaki ilişkinin istatistiksel olarak önemli olduğu belirlenmiştir (p<0.01). Egzersiz yapma sıklığına bakıldığında ise erkeklerin % 35.7'sinin, kadınların ise %58.9'unun hiç fiziksel aktivite yapmadıkları veya seyrek yaptıkları saptanmıştır. Bireylerin bir günlük besin tüketimlerinden elde edilen sonuçlara göre ise hem kadın hem erkeklerde süt-yoğurt, kuru baklagil ve ekmek tüketiminin önerilen düzeylerin altında, peynir, et,tavuk-balık ve tahıl-tahıl ürünleri tüketiminin önerilenlerin üzerinde, yumurta tüketiminin erkeklerde önerilen düzeylerin üzerinde, kadınlarda ise önerilen düzeylerin altında, meyve ve sebze tüketiminin erkeklerde önerilen düzeyin üzerinde, kadınlarda ise yaklaşık önerilen miktarlarda olduğu saptanmıştır. Cinsiyetlerine göre bireylerin toplam sebze-meyve ve tatlı tüketim miktarları arasındaki farklılığın anlamlı olduğu bulunmuştur (p<0.05). Erkek bireylerin, posa (%

71.4), folik asit (% 65.7); kadın bireylerin ise enerji (% 44.6), posa (% 48.2), E vitamini (% 50.9), B1 vitamini (% 54.5), folik asit (% 78.6), kalsiyum (% 45.5) ve demir (% 72.3) tüketimlerinin yetersiz olduğu saptanmıştır. Bireylerin cinsiyetlerine göre enerji, protein, karbondhidrat, yağ, doymuş yağ, tekli doymamış yağ, çoklu doymamış yağ, vitamin E, vitamin B1, vitamin B2, folik asit, sodyum, potasyum, kalsiyum, magnezyum, fosfor, demir ve çinko tüketim miktarları arasındaki fark anlamlı bulunmuştur ( $p<0.05$ ). Bir günde tükettikleri besin çeşitliliği değerlendirildiğinde, erkeklerin % 87.14'ünün, kadınların ise % 81.25'inin, bir günde alınması önerilen dört farklı besin grubunu tükettikleri belirlenmiştir.

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