

Program Adı

Tıbbi Beslenme Tedavisi Yüksek Lisans - 2011

Tezin Adı

Magosa Kırsal Bölgede Yaşayan 19-65 Yaş Arası Yetişkin Bireylerin Besin Tüketim Durumlarının Saptanması

Tezi Hazırlayan

Simge ŞAFAKOĞULLARI

Danışman

Prof. Dr. Sevinç YÜCECAN

ÖZET

Araştırma, Magosa Kırsal Bölgede yaşayan yetişkin bireylerin beslenme durumları sorgulanarak, beslenmedeki eksiklik ve aşırılıkların ve besin tüketim durumlarının saptanması amacıyla gerçekleştirilmiştir. Araştırmaya katılan bireyler, Magosa şehrine bağlı Tuzla bölgesi ve Aslanköy, Sütlüce, Türkmenköy, Vadili, Paşaköy ve Yıldırım köylerinde ikamet eden yaşarlı 19-65 arasında değişen rastgele seçilmiş 70'i erkek (%36.3), 123'ü kadın (%63.7) toplam 193 kişidir. Tüm bireylere beslenme durumlarının değerlendirilmesi amacıyla anket formu uygulanmış, antropometrik ölçümleri yapılmıştır. Çalışma sonucunda araştırmaya katılan bireylerin süt, yoğurt, kurubaklagil, yağlı tohum, yeşil yapraklı sebzeler, toplam sebze ve meyve tüketimlerinin önerilen miktarın altında olduğu ve erkek bireylerin kadın bireylere göre daha iyi beslendiği görülmüştür. Erkeklerin özellikle yumurta ve kırmızı et tüketimlerinin kadınlara kıyasla daha yeterli olduğu saptanmıştır. Erkek bireylerin yaş gruplarına göre enerji, yağ, karbonhidrat, çoklu doymamış yağ tüketim miktarları arasında istatistiksel olarak anlamlı bir fark olduğu ($p<0.05$), protein, lif, Vitamin A, Vitamin E, Vitamin B1, Vitamin B2, Vitamin B6, Folik Asit, Vitamin C, kalsiyum, magnezyum, fosfor, demir ve çinko tüketimleri arasındaki farkın istatistiksel olarak anlamlı olmadığı ($p>0.05$) tespit edilmiştir. Bununla birlikte; kadın bireylerin yaş gruplarına göre lif, çoklu doymamış yağ, Vitamin B1, toplam folik asit, Vitamin C, magnezyum ve demir tüketim miktarları arasındaki farkın istatistiksel olarak anlamlı ($p<0.05$), enerji, protein, yağ, karbonhidrat, Vitamin A, Vitamin E, Vitamin B2, Vitamin B6, kalsiyum, fosfor ve çinko tüketim miktarları arasında istatistiksel olarak anlamlı olmadığı görülmüştür ($p>0.05$). Hem erkek(%70.0), hem de kadın(%72.4) bireylerin büyük bir kısmının genellikle 4 ile 7 çeşit besin tükettiği saptanmıştır. Yetersiz

ve dengesiz beslenmenin doğrudan ya da dolaylı olarak yol açtığı hastalıklar bilinmekte, bazı hastalıkların tedavisi yalnızca tıbbi beslenme tedavisi ile mümkün olmakta, bazı hastalıklarda ise komplikasyonlar diyetle önlenmektedir. Bu nedenlerle 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 o topluma özgü besin ve beslenme rehberleri hazırlanarak plan ve politikalar oluşturulmalıdır.

Anahtar Kelimeler: Optimal Beslenme, Besin Tüketim Durumu, Diyet Örüntüsü.