

Program Adı

Tıbbi Beslenme Tedavisi Yüksek Lisans - 2011>

Tezin Adı

Yakın Doğu Üniversitesi Beslenme ve Diyetetik Bölümü öğrencilerinin Diyet Kalite İndeksi ve Yaşam Tarzı İndeksleri'nin belirlenmesi üzerine bir çalışma

Tezi Hazırlayan

Dyt. Ceren Gezer

Danışman

Prof. Dr. Sevinç Yücecan

ÖZET

Bu araştırma, Yakın Doğu Üniversitesi **Beslenme ve Diyetetik** Bölümü hazırlık sınıfı ve üçüncü sınıf öğrencilerinin diyet kalite indeksi, yaşam tarzı indeksi, bazı antropometrik ölçümleri ve vücut bileşimlerinin saptanması amacıyla Ekim 2010-Ocak 2011 tarihleri arasında 54 hazırlık sınıfı öğrencisi ve 66 üçüncü sınıf öğrencisi ile gerçekleştirilmiştir. Bunun için diyet kalite indeksleri ile yaşam tarzı indekslerinin belirlenmesine yönelik anket formu uygulanmış ve bazı antropometrik ölçümleri ile vücut bileşimleri saptanmıştır. Araştırma sonucuna göre, her iki sınıf ve cinsiyette beden kütle indeksi, bel çevresi, bel/kalça oranı, toplam yağ kütlesi ve yüzdesi ortalama değerleri sağlık için risk teşkil etmeyen sınırlar içerisindedir. Hazırlık sınıfındaki öğrencilerin %9.3'ü, üçüncü sınıftaki öğrencilerin ise %15.2'si Diyet Kalite İndeksi-Uluslararası'ndan iyi puan almıştır ve her iki sınıfta da Diyet Kalite İndeksi-Uluslararası'ndan iyi puan alanların oranı evde tek başına yaşayanlarda en fazla iken arkadaşları ile yaşayanlarda en azdır. Ayrıca, üçüncü sınıf öğrencilerinin Diyet Kalite İndeksi-Uluslararası puan ortalamaları hazırlık sınıfı öğrencilerine göre %3.5 daha yüksektir. Diyet Kalite İndeksi-Uluslararası ana bileşenleri genel değerlendirmesine göre her iki sınıf ve cinsiyette de genel denge bileşeni puanları çok düşük iken diğer bileşenlerden alınan puanlar tam puanın yaklaşık olarak yarısı kadardır. Hazırlık sınıfındaki öğrencilerin %64.8'i, üçüncü sınıftaki öğrencilerin %72.7'si Yaşam Tarzı İndeksi'nden iyi puan almıştır ve hazırlık sınıfında Yaşam Tarzı İndeksi'nden iyi puan alanların oranı yurtda yaşayanlarda en fazla iken evde arkadaşlarıyla yaşayanlarda en azdır. Üçüncü sınıfta ise ailesiyle yaşayanlarda en fazla iken evde tek başına yaşayanlarda en azdır. Ayrıca, üçüncü sınıf öğrencileri ile hazırlık sınıfı öğrencilerinin Yaşam Tarzı İndeksi puan ortalamaları birbirine çok yakındır. Yaşam

Tarzi İndeksi bileşenleri puanları genel değerlendirmesine göre her iki sınıf ve cinsiyette de öğrencilerin Sigara İçme İndeksi ve Alkol Tüketim İndeksi puan ortalamaları tam puana daha yakın iken Diyet Kalite İndeksi-Uluslararası ve Fiziksel Aktivite İndeksi puan ortalamalarında en yüksek puanlar tam puanın yarısı kadardır. Bu çalışmada, **Beslenme ve Diyetetik** Bölümü'nde farklı sınıflardaki erkek ve kız öğrencilerin diyet örüntülerinde, diyet kalite ve yaşam tarzı indekslerinde gözlenen farklılıklar, hazırlık sınıfından mezun olana kadarki süreçte değişimi gözlemleyebilmek için yapılabilecek uzunlamasına çalışmaların yararlı olacağını yansıtmaktadır.

Anahtar Kelimeler: Diyet kalite indeksi, yaşam tarzı indeksi, antropometrik ölçüm, vücut bileşimi