

Araştırma Makalesi

İzmir İli Güzelbahçe İlçesi'nde ilköğretim öğrencilerinde obezite prevalansı ve beslenme alışkanlıklarının belirlenmesi

Pelin Özilbey^a, Gül Ergör^b

^a Dokuz Eylül Üniversitesi Tıp Fakültesi Halk Sağlığı Anabilim Dalı

^b Prof. Dr., Dokuz Eylül Üniversitesi Tıp Fakültesi Halk Sağlığı Anabilim Dalı

Geliş tarihi: 21.03.2014, Kabul tarihi: 06.02.2015

Özet

Amaç: Güzelbahçe'de ilköğretim birinci kademe öğrencilerin obezite prevalansının, beslenme alışkanlıklarının ve velilerin "Beslenme Dostu Okul Projesi" hakkında düşüncelerinin saptanmasıdır. **Yöntem:** Kesitsel tipte bir araştırmadır. Araştırmaya Güzelbahçe'deki birinci kademe eğitim gören 549 kişi alındı. Araştırma iki devlet, iki özel okulda Mart-Mayıs 2012 tarihleri arasında yapıldı. 549 kişiye ulaşıldı. Araştırmanın bağımlı değişkeni beden kitle indeksine (BKİ) göre belirlenen obezite durumudur. Bağımsız değişkenler; sosyodemografik özellikler, okul türü, beslenme alışkanlıkları, fiziksel aktivite, TV ve bilgisayar kullanımı ve besin tüketim sıklığıdır. Araştırmada öğrenci velilerine ve öğrencilere, tükettikleri besinlerle ilgili anket uygulandı. Öğrencilerin boy ve kiloları ölçülerek BKİ hesaplandı. Çözümlemede ki-kare analizi ve lojistik regresyon kullanıldı. Obeziteye neden olan etmenler için OR hesaplandı. **Bulgular:** Araştırma grubunda obezite prevalansı %20'dir. Erkeklerde kızlara göre 1.79 kat obezite daha fazladır. Annenin eğitimi arttıkça obezite anlamlı olarak artmıştır. Okul türü ve beslenme alışkanlıkları arasında anlamlı bir ilişki yoktur. Öğrencilerin kantinden en çok tükettiği yiyecekler; çikolata, patates kızartması ve gevreklerdir. En çok tükettikleri içecekler ise süt, ayran ve meyve suyudur. Velilerin %95.9'u projeyi desteklerken %88.1'i proje sayesinde obezitenin azalacağını düşünmektedir. **Sonuç:** Çalışmada anne eğitiminin yüksek olması, aylık gelirin yüksek olması obeziteyi arttırmaktadır. Velilere beslenme ve sağlıklı yiyecek hazırlama ile ilgili eğitim verilebilir. Çocuklarda fiziksel aktivite artırılmalıdır.

Anahtar Kelimeler: Obezite, BKİ, ilköğretim, beslenme alışkanlıkları, beslenme dostu okul projesi.

Sorumlu Yazar: Pelin Özilbey, Dokuz Eylül Üniversitesi Tıp Fakültesi Halk Sağlığı AD, İZMİR.
Tlf: 0555-3220201; E-mail: p_ozilbey@hotmail.com

Determining the prevalence of obesity in primary school students and eating habits in Izmir

Abstract

Objective: This study examined the prevalence of obesity in primary school students in Güzelbahçe, eating habits and parents’ opinion about “Nutrition-Friendly School Project”. **Methods:** This is a cross-sectional study. 549 children are taken to the study having education in primary schools in Güzelbahçe. Study was conducted in two public and two private schools between March-May 2012 in Güzelbahçe. We reached 549 students. The dependent variable is obesity conditions determined according to BMI. The independent variables are socio-demographic attributes, kind of school, food habits, physical activity, watching TV and computer usage and frequency of food consumption. In the research, a questionnaire was applied to student’s parents in relation with independent variables and applied to students in relation with the food consumption. Height and weight of students were measured and BMI was calculated. Chi-square analysis and logistic regression were used for statistical analysis. OR’s were calculated for factors that cause obesity. **Results:** Prevalence of obesity was 20% in the study. There is a significant higher obesity in boys than girls. Prevalence of obesity was significantly higher in higher education of mothers. There is no significant relationship between school type and eating habits and obesity. Most consumed food from the canteen by student; chocolate, fries and cornflakes. Most consumed drinks are milk, ayran and fruit juice. Parents of support this project 95.9% and most parents think that there will be a decrease in obesity for Project 89.1%. **Conclusions:** Higher education of mothers and higher monthly income is associated with obesity of children. Mothers can be given education about nutrition at home and healthy food preparation. Physical activity in children should be increased.

Key Words: Obesity, BMI, primary education, eating habits, nutrition-friendly school project.

Giriş

Obezite, vücutta aşırı yağ depolanması ile oluşan yanlış beslenmenin neden olduğu önemli bir halk sağlığı sorunudur.¹ Obezite günümüzde hem gelişmiş hem de gelişmekte olan ülkelerde önemli bir sağlık sorunu haline gelmiştir. Bu nedenle çocukluk çağındaki obezite büyük önem taşır. Çocukluk çağındaki obezite ileride kalp hastalıkları, inme,

hipertansiyon, kanser, tip 2 diyabet, solunum sistemi hastalıkları, ortopedik sorunlar gibi ciddi sağlık problemlerine neden olmaktadır.²

Günümüzde şehirleşmenin artması, teknolojinin gelişmesiyle yaşam biçimindeki ve diyetteki hızlı değişimler hareketsiz bir yaşam biçimine neden oluşturmaktadır.³ Bu değişimler enerji yoğunluğu fazla besinlerin

tüketimi ve fiziksel aktivitenin azalmasına neden olmuş. Bu da obezitenin günümüzde artmasına neden olmuştur.⁴

Obezitenin en önemli nedenlerinden biri yetersiz ve dengesiz beslenmedir. Yeterli ve dengeli beslenme, vücudun büyümesi dokuların yenilenmesi ve çalışması için gerekli olan tüm besin öğelerinin her birinin yeterli miktarda ve gerekli oranda alınması ve vücutta uygun biçimde kullanılmasıdır. Okul çağı çocuklarının diyetlerinde 1200-2000 kcal olması gerekir. Bu diyetin %25-30’u yağ, %50-55’i kompleks karbonhidrat ve %20-25’i protein olmalıdır.⁵

DSÖ (Dünya Sağlık Örgütü) Avrupa Bölgesi verilerine göre çocukların ve adolesanların 1/3’ü obezdir.⁶ CDC (Hastalık Kontrol Merkezi) tarafından yapılan Ulusal Beslenme ve Sağlık Taraması (NHANES) çalışmasında ABD’de okul çağı çocuklarda (6-11 yaş) obezite %20 olarak bulunmuş.⁷ Okul çağı Çocukları Sağlık Çalışması’nda (HBSC) 13-15 yaş erkeklerde %16, kız çocuklarda %12’dir.⁸ Ülkemizde Dişçigil ve ark. Aydın’daki ilköğretim okullarında yaptığı çalışmada obezite prevalansı %4 olarak bulunmuştur.⁹ Kendirli ve ark.nın Ankara’da iki devlet bir özel okulda yaptığı çalışmada (6-14 yaş) obezite prevalansı %8 olarak bulunmuştur.¹⁰ Oruç ve ark.nın Düzce’de 8-10 yaş grubu ilköğretim öğrencilerinde yapılan çalışmada obezite prevalansı %19 olarak bulunmuştur.¹¹ Ülke genelinde yapılan çalışmalardan “Türkiye’de Okul Çağı Çocuklarında (6-10 yaş grubu) Büyüme İzleme Projesi (TOÇBİ)” sonuçlarına göre obezite prevalansı %7 olarak bulunmuş.¹² 2013 yılında yapılan “Türkiye Çocukluk Çağı Şişmanlık Araştırması”nda 7-8 yaş grubundaki çocuklarda obezite prevalansı %22.5 olarak bulunmuştur.¹³

Obezite günümüzde büyük bir sorun olduğu için ülkemizde obeziteyle ilgili bazı eylemler yapılmaktadır. Bunların ilki “Türkiye Obezite ile Mücadele ve Kontrol Programı”dır. Programın amacı, ülkemizde görülme sıklığı giderek artan, çocukları ve gençleri etkileyen bu hastalıkla etkin şekilde mücadele etmek, toplumun obezite ile mücadele konusundaki bilgi düzeyini

arttırarak bireylerin yeterli ve dengeli beslenme ve düzenli fiziksel aktivite alışkanlığını kazandırarak obezitenin görülme sıklığını azaltmaktır.¹⁴

İkincisi “Okul Kantinlerinde Denetimi ve Uygulanacak Hijyen Kuralları” genelgesidir. Bu genelge doğrultusunda obeziteye neden olabilecek enerjisi yüksek ancak besin değeri düşük olan enerji içecekleri, gazlı, kolalı, aromalı içecekler, kızartmalar ve cipslerin satışının kısıtlanmıştır.¹⁵

Üçüncüsü “Beslenme Dostu Okul Projesi”dir. Bu projeye okulların sağlıklı beslenme ve hareketli yaşam koşullarına teşvik edilmesi ve bu konuda yapılan iyi uygulamaların desteklenmesi amaçlanır. Hem okul sağlığının gelişmesine hem de okullardaki obeziteyi azaltmayı hedefler.¹⁶

Araştırmanın amacı, İzmir ili Güzelbahçe’de ilköğretim 1. kademede öğrencilerin obezite prevalansının, beslenme alışkanlıklarının ve buna ek olarak “Beslenme Dostu Okul Projesi” hakkındaki velilerin düşüncelerinin saptanmasıdır.

Gereç ve Yöntem

Kesitsel tipte olan bu araştırmanın verileri Mart-Mayıs 2012 tarihleri arasında toplanmıştır. Araştırmanın evreni İzmir-Güzelbahçe’de birinci kademe eğitim gören 1177 erkek ve 1100 kız toplam 2277 öğrenciden oluşmaktadır. Araştırma için gerekli olan en küçük örnek büyüklüğü yapılan çalışmalardan elde edilen değerlerden beklenen obezite prevalansı %3 olarak belirlendi. Epi Info™ 3.5.1 sürümündeki Statcalc programında %95 güven aralığında ve %1.5 hata payıyla 408 kişi olarak hesaplandı. Araştırmaya katılmayı kabul etmeyenler ve devamsızlık yapanları düşünülerek %10 yedek alınarak araştırmada 449 kişiye ulaşmak hedeflendi.

Araştırmaya Güzelbahçe İlçe Milli Eğitim Müdürlüğü’ne bağlı beş devlet, altı özel okuldan basit rastgele örnekleme yöntemiyle iki devlet (Vali Kazım Paşa İÖO – Hakkı Oğuz Tabaoğlu İÖO) ve iki özel okul (Özel Efes İÖO – Özel İzmir Güzelbahçe İÖO)

seçildi. Bu okullarda eğitim gören 1. sınıftan 5. sınıfa kadar olan öğrencilerin tümü araştırmaya dahil edildi. Araştırmada 549 kişiye ulaşıldı.

Araştırmanın bağımlı değişkeni öğrencilerin obezite durumudur. Obezite durumu DSÖ’nün 2007 yılında yayımladığı yaşa ve cinsiyete göre BKİ ve persentil değerlerine göre değerlendirildi.⁴ BKİ değeri 15 persentilden küçük ise zayıf, 16-84 persentil aralığındaysa normal kilolu, 85-95 persentil aralığındaysa fazla kilo ve 96 persentilin üzerinde ise obez olarak kabul edilmiştir.

Araştırmanın bağımsız değişkenleri; sosyodemografik özellikler (cinsiyet, yaş, anne ve babanın eğitim durumu, annenin çalışma durumu, aylık gelir, çocuğun günlük harçlığı ve kardeş sayısı), okul türü, beslenme alışkanlıkları (kahvaltı yapma durumu, öğün atlama durumu, yemek arasında atıştırma, ayaküstü beslenme (*fast food* tüketimi) sıklığı), düzenli spor yapma yapmadığı, televizyon izleme ve bilgisayar kullanımıyla ilgili özellikler ve besin tüketim sıklığıdır.

Araştırmada veri üç aşamada toplanmıştır. İki ayrı veri toplama formu kullanılmıştır. Seçilen okullara gidilerek velilere iletmek üzere araştırmayı açıklayan ve onaylarının alınacağı onam formu dağıtıldı. Velilerin tanımlayıcı özelliklerinin, öğrencilerin beslenme alışkanlıklarının, düzenli spor yapma durumunun ve velilerin “Beslenme Dostu Okul Projesi” hakkında bilgileri sorgulayan anket formu ve besin tüketim sıklığını belirtmek için kullanılan besin tüketim sıklığı tablosu dağıtıldı. İki gün sonra ailelerin onam formu ve anketlerle gelen öğrencilerin boyları duvara sabitlenmiş mezura yardımıyla ayakbaşıları çıkarılarak topukları birleşik ve omuzları duvara dayalı şekilde, ağırlık ölçümleri ise ayakbaşı hafif giysilerle 500 grama hassas digital baskül (*Tanita® MANUAL Body Fat Monitor Scale*) yardımıyla araştırmacı tarafından ölçüldü ve anket formlarına kaydedildi. Beden kitle indeksleri hesaplanıp persentil değeri bulundu. Aynı öğrencilere okuldaki kantinde en çok tükettiği yiyecek ve içecekleri içeren anket uygulandı.

Araştırmadaki veriler SPSS 15.0 istatistiksel programında değerlendirilmiştir. Veri analizinde öğrencilerin tanımlayıcı özellikleri ve beslenme alışkanlıklarıyla ilgili özellikler için ki-kare analizi (Pearson χ^2 -test) yapılmıştır. Obeziteyi etkileyen etmenler ve karıştırıcı etkilerin kontrol edilmesi için geriye doğru eleme lojistik regresyon modeli (*Backward Logistic Regression*) ve her bir etmenin riskini belirlemek için OR hesaplanmıştır. Tüm analizlerde bağımlı değişken olan obezite; “obezite var” (obez ve fazla kilolu bir arada) ve “obezite yok” (normal kilolu ve zayıf bir arada) olarak gruplandırılmıştır.

Araştırma için DEÜ Etik Kurulu’ndan onay alınmıştır.

Araştırmanın Kısıtlılıkları

Araştırmada spor yapma durumu değerlendirilirken haftada bir kez bile spor yapıyor olması “düzenli spor yapıyor” olarak kabul edilmiştir. Yine besin tüketim sıklığı kişilerin beyanına göre veri toplanmıştır. Bu nedenle obeziteyle düzenli spor yapma ve besin tüketimleri ile aralarında nedensel ilişki bulabilmekte zorlanılmıştır. Ayrıca özel okullar İl Milli Eğitim Müdürlüğü’nün verdiği izinlere bağlı olmadıkları için çalışma için izin alınırken bazı zorluklarla karşılaşmıştır. Bu nedenle de çalışma izin alınabilen iki özel okulda yapılmıştır.

Bulgular

Araştırmaya katılan öğrencilerden %65.4’ü (n=359) devlet okulunda, %34.6’sı (n=190) özel okulda okumaktadır. Öğrencilerin bazı sosyodemografik özellikleri Tablo 1’de verilmiştir.

Araştırmaya katılan öğrencilerin %38.9’u (n=213) öğlen yemeğini okul yemekhanesinde, %12.4’ü (n=68) okulun kantininden yemek yemektedir. %42.8’i (n=235) yemeğini evden getirmekte ve %6’sı (n=33) ise bazen kantinden yemekte bazen de evden getirmektedir.

Öğrencilerin beslenme alışkanlıkları Tablo 2’de verilmiştir.

Tablo 1. Öğrencilerin sosyodemografik özellikleri

	n	%
Cinsiyet		
Kız	281	51.2
Erkek	268	48.8
Yaş ($\bar{X} \pm SS$)	8.36±1.48	
Annenin eğitimi		
Okuma-yazması yok	16	2.9
İlköğretim	184	33.5
Lise	132	24.0
Üniversite ve üzeri	217	39.5
Babanın eğitimi		
Okuma-yazması yok	5	0.9
İlköğretim	194	35.3
Lise	115	20.9
Üniversite	235	42.8
Annenin çalışma durumu		
Çalışıyor	256	46.6
Çalışmıyor	293	53.4
Aylık gelir		
< 1,000 TL	147	26.8
1,000-2,000 TL	151	27.5
2,001-4,000 TL	124	22.6
> 4,000 TL	127	23.1
Günlük harçlık		
Hiç	88	16.0
5 TL'den az	422	76.9
5-10 TL	39	7.1
Kardeş sayısı		
0	189	34.4
1	276	50.3
2	62	11.3
3 ve üstü	22	3.9

Tablo 2. Öğrencilerin beslenme alışkanlıklarıyla ilgili bilgiler

	n	%
Kahvaltı yapma durumu		
Evet	510	92.9
Hayır	39	7.1
Öğün atlama durumu		
Var	86	15.7
Yok	463	84.3
Yemek arasında atıştırma durumu		
Var	387	70.5
Yok	162	29.5
Ayaküstü beslenme sıklığı		
Hiç+Ayda 1'den az	197	35.9
Ayda 1'den fazla, haftada 1'den az	143	26.1
Haftada 1	166	30.2
Haftada 2 ya da daha fazla	43	7.8

Araştırmaya katılan öğrencilerden %49.7'si (n=273) düzenli spor yaptığını, %50.3'ü (n=276) düzenli olarak spor yapmadığını belirtmiştir. Araştırmaya katılan öğrencilerden %64.7 haftada beş su bardağı ya da daha fazla süt tüketirken, %6.4'ü hiç süt tüketmemektedir. Öğrencilerin %49.4'ü haftada 1'den fazla et tüketirken %6.7'si hiç et tüketmemektedir. Öğrencilerin %29.7'si şekerlemeyi, %3.1'i cipsi, %4.6'sı gazlı içeceği ve %5.5'i sosis-salam-sucuğu neredeyse her gün tüketmektedir.

Öğrencilerin kantinden almayı en çok tercih ettikleri yiyecek ve içecekler Tablo 3 ve Tablo 4'te verilmiştir.

Tablo 3. Öğrencilerin kantinden veya dışarıdan yediği yiyecekler

	n*	%
Çikolata	247	45.0
Patates kızartması	207	37.7
Gevrek	201	36.6
Poğaç	178	32.4
Börek	170	31.0
Tost/sandviç (karışık)	145	26.4
Tost/sandviç (kaşarlı)	144	26.2
Pizza	141	25.7
Bisküvi	141	25.7
Gözleme	131	23.9
Kraker	130	23.7
Et Döner	129	23.5
Ekmek arası köfte	126	23.0
Gofret	116	21.1
Tavuk döner	111	20.2
Hamburger	88	16.0
Şeker	83	15.1
Cips	79	14.4
Diğer	47	8.6

*Her öğrenci üç seçenek seçmiştir.

Tablo 4. Öğrencilerin kantinden veya dışarıdan içtiği içecekler

	n*	%
Süt	408	74.3
Ayran	379	69.0
Meyve Suyu	353	64.3
Meyveli Süt	131	23.9
Kola	120	21.9
Sade Gazoz	60	10.9
Meyveli Soda	38	6.9
Soda	33	6.0
Meyveli Gazoz	33	6.0
Diğer	23	4.2

*Her öğrenci üç seçenek seçmiştir.

Araştırmaya katılan öğrencilerin velilerinin %19.7'si "Beslenme Dostu Okul Projesi" kapsamında yasaklanan yiyecek ve içecekleri (patates kızartması, cips, asidik içecekler, hazır meyve suları, hamburger ve enerji içecekleri) hakkında bilgisi vardır. Proje kapsamında yasaklanan yiyecek ve içecek hakkında bilgisi olan velilerin %95.9'u projeyi desteklemektedir ve %88.1'i bu projeye obezitenin azalabileceğini düşünmektedir.

Araştırmaya katılan öğrencilerin %6.7'si (n=37) zayıf, %68.3'ü (n=375) normal kilolu, %5.0'i (n=27) fazla kilolu ve %20.0'si (n=110) obezdir.

Sosyodemografik özellikler ile obezitenin ilişkisi incelendiğinde cinsiyet, annenin ve babanın eğitimi, aylık gelir ve kardeş sayısı ile obez olma durumu arasında istatistiksel olarak anlamlı bir ilişki bulunmuştur (Tablo 5).

Araştırmada okul türü, beslenme alışkanlıkları (kahvaltı yapma durumu, öğün atlama durumu, yemek arasında atıştırma durumu, ayaküstü beslenme sıklığı), düzenli spor yapma, TV izleme ve bilgisayar kullanımı ile obezite arasında istatistiksel olarak anlamlı bir ilişki bulunmamıştır.

Tablo 5. Sosyodemografik özelliklerine göre obezite durumu

	OBEZİTE YOK		OBEZİTE VAR		χ^2	p
	n	%*	n	%*		
Cinsiyet						
Kız	226	80.4	55	19.6	8.89	0.003
Erkek	186	69.4	82	30.6		
Yaş						
6	50	74.6	17	25.4	5.07	0.408
7	77	74.8	26	25.2		
8	101	74.8	34	25.2		
9	73	74.5	25	25.5		
10	73	70.9	30	29.1		
11	38	88.4	5	11.6		
Annenin eğitimi						
İlkokul ve altı	164	83.2	33	16.8	12.47	0.002
Lise	90	68.2	42	31.8		
Üniversite ve üzeri	155	71.4	62	28.6		
Babanın eğitimi						
İlkokul ve altı	164	82.4	35	17.6	9.06	0.011
Lise	81	70.4	34	29.6		
Üniversite ve üzeri	167	71.1	68	28.9		
Annenin çalışma durumu						
Çalışıyor	188	73.4	68	26.6	0.66	0.416
Çalışmıyor	224	76.5	69	23.5		
Aylık gelir						
1.000 TL'den az	125	85.0	22	15.0	13.17	0.004
1,000-2,000 TL	104	68.9	47	31.1		
2,001-4,000 TL	86	69.4	38	30.6		
4,000'den fazla	97	76.4	30	23.6		
Kardeş sayısı						
2'den az	341	73.3	124	26.7	4.75	0.029
2 ve 2'den fazla	71	84.5	13	15.5		
TOPLAM	412	75.0	137	25.0		

*Satır yüzdesi

Tablo 6. Obeziteyle ilişkili faktörlerin Lojistik Regresyon Analizi ile incelenmesi

	β	S.E.	OR	%95 GA	p
Cinsiyet					
Kız			1		
Erkek	0.583	0.204	1.79	1.20-2.67	0.004
Anne eğitimi					
İlkokul ve altı			1		
Lise	0.742	0.306	2.10	1.15-3.83	0.015
Üniversite ve üzeri	0.726	0.361	2.07	1.02-4.19	0.044
Gelir					
1,000 TL’den az			1		
1,000-2,000 TL	0.625	0.320	1.87	0.99-3.49	0.051
2,000 TL’den fazla	0.152	0.387	1.17	0.55-2.49	0.694

Obezite varlığı ile sosyodemografik özellikler arasındaki ilişkiyi değerlendirmek için geriye doğru eleme lojistik regresyon analizi yapılmıştır. Modele aylık gelir, okul türü, yaş, cinsiyet, anne eğitimi ve baba eğitimi konulmuştur. Lojistik regresyon analizi sonucunda cinsiyet, annenin eğitimi ve gelir düzeyi birbirine göre düzeltilindiğinde erkeklerde kızlara göre obezite daha fazla bulunmuştur (OR=1.79 %95 GA 1.20-2.67). Lise mezunu olan annelerin çocuklarında ilköğretim mezunu ve okuma yazması olmayan annelerin çocuklarına göre 2.10 kat, üniversite mezunu annelerin çocuklarında ise 2.07 kat daha fazla bulunmuştur (OR=2.10 %95 GA:1.15-3.83 p=0.015) (OR=2.07 %95:GA 1.02-4.19 p=0.044). Gelir ile obezite arasında bir ilişki bulunamamıştır (Tablo 6).

Tartışma

Araştırmada 6-11 yaş grubu olan araştırma grubunda obezite prevalansı %20 bulunmuştur. CDC tarafından yapılan

NHANES çalışmasında da obezite prevalansı %20 olarak bulunmuştur.⁷ Türkiye’de yapılan TOÇBİ araştırmasında obezite prevalansı %7 olarak bulunmuştur.¹² Türkiye’deki bölgesel çalışmalara bakıldığında Sur ve ark.’nın¹⁷ üç büyük ilde (İstanbul-Ankara-İzmir) dokuz okulda yaptığı çalışmada obezite prevalansı %2, Etiler ve ark.’nın¹⁸ Kocaeli’nde yaptığı çalışmada obezite prevalansı %7.3 ve İnanç ve ark.’nın¹⁹ Mardin’de yaptığı çalışmada obezite prevalansı %10.75 olarak bulunmuştur. Obezite prevalansının yüksek bulunması İzmir-Güzelbahçe’de öğrenci velilerinin sosyoekonomik durumunun yüksek olmasından kaynaklanıyor olabilir. Uskun ve ark.’nın²⁰ ve Pirinçi ve ark.’nın²¹ yaptığı çalışmalarda çıkan sonuçlara göre yüksek gelir düzeyi obezitenin artmasına neden olmaktadır. Ailenin sosyoekonomik durumu iyi olan öğrenciler atıştırmalık gıdalara gıdalara (çikolata, gofret, şekerleme, cips ... vs) istedikleri zaman ulaşabilmektedir.

Araştırmada tüm yaş gruplarında obezite erkeklerde daha fazla bulunmuştur ve aradaki fark anlamlıdır. Kendirli ve ark.nın¹⁰ ve Oruç ve ark.nın¹¹ yaptığı çalışmalarda da benzer şekilde obezite erkeklerde kızlara göre anlamlı olarak yüksek sonuçlar bulunmuştur.

Araştırmadaki öğrencilerin annelerinin ve babalarının eğitim durumu ile obezite arasında anlamlı bir ilişki bulunmuştur. Gözü ve ark.nın²² ve Kendirli ve ark.nın¹⁰ yaptığı çalışmada da benzer şekilde eğitim durumunun artmasıyla obezitede artmaktadır. Uskun ve ark.nın²⁰ Isparta’da yaptığı çalışmada obezitenin gelişimine etki eden risk faktörleri arasında anne ve babanın eğitim durumunun lise ve üstü olması bulunmuştur. Çocuklar ilk beslenme alışkanlığını aile içinde kazandığı düşünüldüğünde anne ve babanın çocuğun beslenmesinde büyük etkisi vardır. Bu nedenle anne ve babanın eğitimi ile obezite durumu ilişkili olabilir.

Araştırma düzenli kahvaltı yapanlarda obezite daha fazla bulunmakla birlikte obezite ile anlamlı bir ilişki yoktur. Kahvaltı çocukların gelişimi için önemli bir öğündür. Fakat kahvaltıda ne yenildiği de önemlidir. Düzenli kahvaltı yapan çocukların kahvaltıda her gün börek, poğaç gibi hem karbonhidrattan zengin hem de yağlı yiyecekler ve reçel gibi şekerli yiyeceklerin tüketilmesi obeziteye neden olabilir.

Araştırma grubundaki öğrencilerin %7.8’i haftada ikiden fazla ayaküstü beslenilmektedir. Fakat ayaküstü beslenme sıklığı ile obezite arasında anlamlı bir ilişki saptanamamıştır. İstanbul’un Bakırköy ilçesinde özel bir okulda yapılan çalışmada da ayaküstü beslenme ile obezite görülme sıklığı arasında bir ilişki saptanamamıştır.²³

Araştırmadaki öğrencilerin kantinden en çok tükettiği üç yiyecek sırasıyla çikolata, patates kızartması ve gevreklerdir. Öğrencilerin bu tip besinleri tercih etme nedenleri kolay ulaşılabilirliği ve bu tip yiyeceklerin reklamlarının çok fazla olması olabilir. En çok tükettikleri üç içecek sırasıyla süt, ayran ve meyve suyudur. Araştırmada süt tüketiminin fazla olması İzmir Büyükşehir Belediyesi’nin

“Okul Sütü Projesi”nden²⁴ kaynaklanıyor olabilir.

Araştırmadaki öğrencilerin velilerin büyük çoğunluğu (%95.9) “Beslenme Dostu Okul Projesi”ni desteklemekte ve %88.1’i projenin obeziteyi azaltacağını düşünmektedir. Buna paralel olarak da projeye destek vermektedir.

Obeziteyle ilgili faktörler çok değişkenli analizde karıştırıcı etkilere göre düzeltilindiğinde cinsiyet, anne eğitimi ve gelir istatistiksel olarak anlamlı olarak öne çıkmıştır. Anne eğitiminin artmasıyla birlikte sosyoekonomik durum yükselir. Her ikisi birlikte artınca çocukları için daha sağlıklı olacağını düşünerek daha bol kalorili beslenme şekli ortaya çıkabilir. Buna paralel olarak obezite artıyor olabilir.

Sonuç ve öneriler

Araştırmada obezite prevalansı %20, fazla kiloluluk prevalansı %4.9 olarak bulunmuştur. Çalışmada obezite ile ilişkili değişkenler anne ve babanın yüksek eğitimi, aylık gelirin yüksek ve çocukların cinsiyetinin erkek olmasıdır. Beslenme alışkanlıklarının obeziteyle bir ilişkisi bulunmamıştır. Bu ilişkinin bulunması için nedenselliğin gösterilebileceği epidemiyolojik çalışmalar yapılabilir ya da besin tüketimi daha açık değerlendirilmesi için besin tüketiminin günlük şekilde ölçülmesi daha uygun olabilir.

Çocuklar beslenme ile ilgili ilk eğitimi evde anne ve babalarından özellikle annelerinden almaktadır. Annenin eğitim durumu yüksek olsa bile beslenme konusundaki eğitimi tam olmayabilir ya da çalıştığı için hazır yiyeceklere yönelebilir. Bu nedenle de annelere evdeki beslenme ve sağlıklı yiyecek hazırlama ile ilgili eğitim verilebilir ya da bilgilendirme notları hazırlanabilir. Çocuklara şeker ve yağ içeriği yüksek besinler yerine daha besleyici değeri yüksek besinler tercih etmesi sağlanmalıdır. Tüm çocuklara düzenli spor olanakları sağlanmalı ve bu alışkanlık çocuklara kazandırılmalıdır.

Kaynaklar

1. Köksal G, Özel HG. Çocukluk ve Ergenlik Döneminde Obezite. Birinci Baskı. Ankara:Klasmat Matbaacılık, 2008, p.7-13.
2. Davies PSW. Childhood Obesity. In: Kopelman PG, Stock MJ, editors. Clinical Obesity, 1st ed. Oxford: Blackweell Science Limited; 1998, p.292-307.
3. Ergül Ş, Kalkım A. Önemli Bir Kronik Hastalık: Çocukluk ve Ergenlik Döneminde Obezite. TAF Prev Med Bull 2011;101(2):223-230.
4. Pekcan G. Beslenme Durumunun Saptanması. Birinci Baskı. Ankara: Klasmat Matbaacılık, 2008, p.7.
5. Çoker M, Darcan Ş. Çocukluk Çağı Obezitesi. In: Yılmaz C, editors. Obezite ve Tedavisi. 1. Baskı. Ankara: Mart Matbaacılık Sanatları Ltd; 1999. p. 171-188.
6. WHO. Global Strategy on Diet, Physical Activity and Health. Erişim adresi: <http://www.who.int/dietphysicalactivity/childhood/en/> Erişim tarihi: 03.08.2011
7. CDC. National Health and Nutrition Examination Survey. Erişim adresi: <http://www.cdc.gov/nchs/nhanes.htm> Erişim tarihi: 05.08.2012.
8. The Health Behaviors In School-age Children (HBSC) 2005/2006 Survey School Report. Erişim adresi: http://www.nichd.gov/publications/pubs/upload/HBSC-2005_2006-Final.pdf Erişim tarihi: 01.08.2011
9. Dişçigil G, Tekin N, Söylemez A. Obesity in Turkish Children and Adolescents: Prevalance and Non-nutritional Correlates in an Urban Sample. Child:care, Health and Development. 2009;35(2):153-158.
10. Kendirli H, Kut A, Bakar C, Akgün HS. Ankara İlinde Üç İlköğretim Okulunda Çocuklarda Obezite Prevalansı ve Etkileyen Faktörler. XI. Ulusal Halk Sağlığı Kongresi, Kongre Kitabı 23-26 Ekim 2007, Denizli, p.178
11. Oruç D, Eker F. Düzce İli Akçakkoca İlçesindeki Okullarındaki Öğrencilerde Obezite Sıklığı. XV. Ulusal Halk Sağlığı Kongresi, 2-6 Ekim 2012, Bursa
12. Hacettepe Sağlık Bilimleri Fakültesi Beslenme ve Diyetetik Bölümü ve TC Milli Eğitim Bakanlığı Sağlık İşleri Daire Başkanlığı. Türkiye’de Okul Çağı Çocuklarında (6-10 Yaş Grubu) Büyüme İzleme (TOÇBİ) Projesi Araştırma Raporu. Ankara 2011.
13. TC Sağlık Bakanlığı Türkiye Halk Sağlığı Kurumu, TC Milli Eğitim Bakanlığı, Hacettepe Üniversitesi. Çocukluk Çağı Obezitesi Araştırması (COSI-TR 2013) Ön Rapor. Ankara,2013. Erişim adresi: <http://www.diabetcemiyeti.org/var/cdn/a/f/cosi-tr-sonuclari.pdf> Erişim tarihi: 01.07.2014
14. TC Sağlık Bakanlığı Temel Sağlık Hizmetleri Genel Müdürlüğü. Türkiye Obezite (Şişmanlık) ile Mücadele ve Kontrol Programı (2010-2014). Ankara, 2010.
15. Kahraman N. Okul Sağlığında Mevzuat, Örgütlenme, Mevcut Durum. I. Ulusal Okul Sağlığı Sempozyumu, Sempozyum Kitabı, 21-22 Mayıs 2010, Mersin, p1.
16. TC Sağlık Bakanlığı. Projeler Erişim adresi: <http://www.beslenme.saglik.gov.tr/index.php?lang=tr&page=301> Erişim tarihi: 30.07.2011
17. Sur H, Kolotourou M, Dimitri M et al. Biochemical and Behavioral Indices Related to BMI in Schoolchildren in Urban Turk. Prev. Med. 2005; 41(2): 614-621.
18. Etiler N, Cizmeçioğlu FM, Hatun S, Hamzaoğlu O. Nutritional Status of Students in Kocaeli, Turkey: a population-based study. PEDIATR INT. 2011;53(2):231-235
19. İnanç BB, Şahin DS, Oğuzöncül AF, Bindak R, Mungan F. Prevalance of obesity in Elementary School in Madin, South-eastern of Turkey: a preliminary Study. Balkan Med J. 2012;29(4):424-430
20. Uskun E, Öztürk M, Kişioğlu AN, Kırbıyık S ve ark. İlköğretim Öğrencilerinde Obezite Gelişimini Etkileyen Risk Faktörleri SDÜ Tıp Fak Derg 2005;12(2):19-25.
21. Pirinçi E, Durmuş B, Açık A, Gündoğdu C. Elazığ İli Merkezi İlköğretim Öğrencilerinde Aşırı Kiloluluk, Obezite Prevalansı. XII. Ulusal Halk Sağlığı Kongresi, Kongre Kitabı 21-25 Ekim 2008, Ankara. p.378

22. Gözü A. Mardin İli İlköğretim Okullarında 6-15 Yaş Grubu Öğrencilerde Kilo Fazlalığı ve Obezite Prevalansı. Tıp Araştırmaları Dergisi 2007;5(1):31-35.
23. Öztora S. İlköğretim Çağındaki Çocuklarda Obezite Prevalansının Belirlenmesi ve Risk Faktörlerinin Araştırılması. İstanbul: TC Sağlık Bakanlığı Dr Sadi Konuk Eğitim ve Araştırma Hastanesi Uzmanlık Tezi. 2005.
24. Tire’de “süt bayramı”. Erişim adresi: <http://www.izmir.bel.tr/NewsDetail.asp?newsID=8890&menuID=53> Erişim tarihi: 11.11.2012.