

Bir Tıp Fakültesindeki Altıncı Sınıf Öğrencilerinin Beslenme Davranışlarının Değerlendirilmesi

Evaluation of Feeding Behavior of Sixth Grade Students in A Medical Faculty

Özgün Pehlivan, Seval Alkoy

Bolu Abant İzzet Baysal Üniversitesi Tıp Fakültesi, Halk Sağlığı Anabilim Dalı, Bolu



Özet

GİRİŞ ve AMAÇ: Bu araştırmanın amacı, hem beslenme davranışları açısından risk grubunda yer alan hem de gelecekte toplumun sağlıklı beslenmesi konusunda rehber olması beklenen tıp fakültesi altıncı sınıf öğrencilerinin beslenme davranışlarının değerlendirilmesidir.

YÖNTEM ve GEREÇLER: Tanımlayıcı tipteki bu araştırmanın evrenini, bir tıp fakültesinde 2017 yılı Ağustos ayında öğrenim görmekte olan 114 altıncı sınıf öğrencisi oluşturmaktadır. Örneklem seçilmemiş, evrenin tamamına ulaşılması hedeflenmiş ancak araştırma 106 (%93,0) öğrenciyle gerçekleştirilebilmiştir. Veriler, araştırmacılar tarafından literatüre dayandırılarak hazırlanan bir soru formu aracılığıyla, altı tıp öğrencisi tarafından gözlem altında anket yöntemiyle toplanmıştır. Araştırma için ilgili tıp fakültesinin dekanlığından yazılı izin, öğrencilerden ise sözlü onam alınmıştır.

BULGULAR: Araştırmaya katılan öğrencilerin %50,9'u kadın, yaşları ortalaması 23,8±1,1 yıldır. Yüzde 14,1'i fazla kilolu, %4,7'si obezdir. Öğrencilerin %75,5'i öğün atlamaktadır. En çok atlanan öğün kahvaltı (%73,8), en çok öğün atlama nedeni zaman bulamama (%51,3) ve en çok önem verilen öğün akşam yemeğidir (%50,0). Kahvaltıda en çok tüketilen besin peynir (%77,4), diğer sık tüketilen besinler sırasıyla çay/kahve (%72,6), ekmek (%54,7), yumurta (%54,7) ve simit/poğaçadır (%53,8). Her gün sebze ve meyve tüketme sıklığı %17,0'dır. Yüzde 27,4'ü sofrada yemeklere sıklıkla tuz eklemekte, %21,7'si sigara kullanmaktadır. Sadece %39,6'sı sağlıklı beslendiğini düşünmektedir. Öğrencilerin %45,3'ü sağlıklı beslenme konusundaki bilgilerinin toplumu yönlendirmek için yetersiz olduğuna inanmaktadır.

TARTIŞMA ve SONUÇ: Öğrencilerin birçoğu başta kahvaltı olmak üzere öğün atlama, sebze ve meyve tüketmeme, sofrada yemeklere tuz ekleme gibi sağlıksız beslenme davranışları göstermektedir. Önemli bir kısmı sağlıklı beslenmediğini düşünmekte ve sağlıklı beslenme konusundaki bilgilerinin yetersiz olduğuna inanmaktadır. Hekimlerin toplumun sağlıklı beslenmesi konusundaki rol ve sorumlulukları olduğu düşünüldüğünde, tıp eğitimi içerisinde bu konunun daha çok vurgulanması gerekmektedir.

Anahtar Kelimeler: Beslenme, Beslenme Davranışı, Tıp Öğrencileri

Abstract

INTRODUCTION: The aim of this study is to evaluate the feeding behavior of the sixth grade students of the medical faculty who are both in the risk group in terms of feeding behavior and who are expected to guide the healthy nutrition of the society in the future.

METHODS: The population of this descriptive study consisted of 114 sixth grade students studying in a medical school in August 2017. The sample was not selected, the whole of the universe was targeted but the research was carried out with 106 (93.0%) students. The data were collected by six medical students using a questionnaire prepared on the basis of the literature by the researchers. Written permission was obtained from the dean's office of the related medical school and verbal consent was obtained from the students.

RESULTS: 50.9% of the students participated in the study were women and their average age was 23.8 ± 1.1 years. 14.1% is overweight and 4.7% is obese. 75.5% of students skip meals. The most skipped meals were breakfast (73.8%), the reason for skipping the most meals inability to find time (51.3%) and the most important (50.0%) dinner meal. The most consumed food was cheese (77.4%) and other frequently consumed foods were tea / coffee (72.6%), bread (54.7%), eggs (54.7%) and bagels (53.7%) at breakfast. The frequency of consuming vegetables and fruits is 17.0% per day. 27.4% of students often add salt to meals at the table, 21.7% smoke. Only 39.6% of them think that they are healthy nutrition. 45.3% of the students believe that their knowledge on healthy nutrition is insufficient to guide the society

DISCUSSION AND CONCLUSION: Many of the students show unhealthy feeding behavior such as skipping meals (more breakfast), not eating vegetables and fruits, adding salt to meals. A significant number of people think that they do not eat well and that they have insufficient knowledge about healthy nutrition. Considering that physicians have a role and responsibilities in the healthy nutrition of the society, this issue should be emphasized in medical education.

Keywords: Nutrition, Feeding Behavior, Medical Students

GİRİŞ

Beslenme, vücudun gereksinim duyduğu gıdaların alınmasıdır. Yeterli ve dengeli beslenme, düzenli fiziksel aktiviteyle beraber sağlıklı bir yaşamın temel taşıdır (1). Sağlıklı beslenme; diyabet, kalp-damar hastalıkları, inme ve kanser gibi bulaşıcı olmayan hastalıkların önlenmesinde yardımcıdır (2). Dünya Sağlık Örgütü (DSÖ)'ne göre her yıl kırk bir milyon insan bulaşıcı olmayan hastalıklar nedeniyle ölmektedir ve bu sayı, tüm ölümlerin %71'ine denk gelmektedir. Tütün kullanımı, alkolün aşırı kullanımı ve fiziksel inaktivitenin yanı sıra sağlıksız beslenme, bulaşıcı olmayan hastalıklar nedeniyle ölme riskini arttırmaktadır (3).

Bulaşıcı olmayan hastalıkların önlenmesinde sağlıklı beslenme davranışlarının yaygınlaştırılması çok önemlidir. Bu konuda tüm sağlık çalışanlarına önemli görevler düşmektedir (4).

Sağlıksız beslenme davranışları açısından üniversite öğrencileri önemli bir risk grubunu oluşturmaktadır. Aileden ayrılma, yeni bir düzene uyum, birçok yeni insanla iletişime geçme ve daha hızlı bir yaşam gibi faktörler üniversite öğrencilerinin beslenme davranışını olumsuz etkileyebilmektedir (5).

Bu çalışmanın amacı, hem beslenme davranışları açısından risk grubunda yer alan hem de gelecekte toplumun sağlıklı beslenmesi konusunda rehber olması beklenen tıp fakültesi altıncı sınıf öğrencilerinin beslenme davranışlarının değerlendirilmesidir.

GEREÇ ve YÖNTEM

Tanımlayıcı tipteki bu araştırmanın evrenini, Bolu Abant İzzet Baysal Üniversitesi Tıp Fakültesi'nde 2017 yılı Ağustos ayında öğrenim görmekte olan 114 altıncı sınıf öğrencisi oluşturmaktadır. Örneklem seçilmemiş olup evrenin tamamına ulaşılması hedeflenmiştir. Altı öğrenci veri toplama aşamasında görev aldığı için araştırmaya dahil edilmemiş, iki öğrenci ise araştırmaya katılmayı kabul etmemiştir. Bu nedenle araştırma 106 (%93,0) öğrenciyle gerçekleştirilmiştir.

Veriler o tarihlerde halk sağlığı stajı yapmakta

olan altı Tıp Fakültesi altıncı sınıf öğrencisi tarafından gözlem altında anket yöntemiyle toplanmıştır. Soru formu araştırmacılar tarafından literatüre dayandırılarak hazırlanmış olup; katılımcıya ilişkin özelliklerin ve beslenme davranışlarının değerlendirildiği iki bölümden oluşmaktadır. Katılımcıya ilişkin özellikler bölümünde; cinsiyet, yaş, kalınan yer, aylık gelir (TL), vücut ağırlığı (kg) ve boy uzunluğu (cm) sorgulanmıştır. Beslenme davranışlarının değerlendirildiği bölümde ise; ana öğün atlama durumu, en çok atlanan ana öğün, öğün atlamanın en sık nedeni, en çok önem verilen ana öğün ve yemek seçimini etkileyen faktörler sorgulanmıştır. Yine aynı bölümde kahvaltı yapma sıklığı, kahvaltının yapıldığı yer, kahvaltıda sıklıkla tüketilen besinler, meyve, sebze ya da salata, et, tavuk ya da balık, süt ve süt ürünleri, fast food, abur cubur gıda ve asitli, gazlı ya da şekerli içecek tüketim sıklığı sorgulanmıştır. Günlük su tüketimi, sofrada yemeklere tuz ekleme sıklığı ve sigara kullanma durumu beslenme davranışları içinde değerlendirilen diğer faktörlerdir. Son bölümde ise, öğrencilerin sağlıklı beslendiğini düşünme durumu ve sağlıklı beslenme konusundaki bilgilerinin toplumu yönlendirmede yeterli olup olmadığı değerlendirilmiştir.

Kategorik değişkenler sıklık ve yüzde olarak, sürekli değişkenler ise aritmetik ortalama ve standart sapma olarak gösterilmiştir. Araştırma için ilgili Tıp Fakültesi'nin dekanlığından yazılı izin, katılan öğrencilerden ise sözlü onam alınmıştır. Bolu Abant İzzet Baysal Üniversitesi Sosyal Bilimlerde İnsan Araştırmaları Etik Kurulu'ndan etik onay alınmıştır.

BULGULAR

Araştırmaya katılan öğrencilerin %50,9'u kadın, %49,1'i erkek, yaşları ortalaması $23,8 \pm 1,1$ yıldır. Yüzde 34,9'u evde tek başına, %34,0'ı evde arkadaşlarıyla birlikte, %22,6'sı evde ailesiyle, %8,5'i yurttan kalmaktadır. Aylık gelirlerinin ortalaması $1227,0 \pm 730,9$ Türk Lirası (TL)'dir. Öğrencilerin vücut kitle indeksi (VKİ) ortalaması $22,9 \pm 3,2$ kg/m^2 'dir. DSÖ'nün VKİ sınıflandırmasına göre (6) öğrencilerin %3,8'i zayıf ($<18,5$ kg/m^2), %77,4'ü normal ($18,5$ - $24,9$ kg/m^2), %14,1'i fazla kilolu ($25,0$ - $29,9$ kg/m^2) ve %4,7'si obez ($\geq 30,0$ kg/m^2)'dir.

Tablo 1. Öğrencilerin Öğün Örüntülerinin Değerlendirilmesi

	Sayı (n)	Yüzde (%)
Ana Öğün Atlama Durumu		
Ana Öğün Atlayan	80	75,5
Ana Öğün Atlamayan	26	24,5
En Çok Atlanan Ana Öğün (n=80)		
Kahvaltı	59	73,8
Öğle Yemeği	14	17,5
Akşam Yemeği	7	8,7
En Çok Öğün Atlama Nedeni (n=80)		
Zaman Bulamama	41	51,3
İştahının Olmaması / Canının İstememesi	21	26,3
Alışkanlığının Olmaması	13	16,2
Rejim Yapma	4	5,0
Diğer*	1	1,2
En Çok Önem Verilen Ana Öğün		
Kahvaltı	32	30,2
Öğle Yemeği	21	19,8
Akşam Yemeği	53	50,0

*Yemekhanenin yemeklerini beğenmeme

Öğrencilerin %75,5'i ana öğün atlamaktadır. Ana öğün atlayan öğrencilerin en çok atladığı öğün kahvaltıdır (%73,8). Öğün atlamanın gösterilen en sık sebebi zaman bulamamadır (%51,9). En çok önem verilen ana öğün ise akşam yemeğidir (%50,0). Öğrencilerin öğün örüntüleri Tablo 1'de gösterilmiştir.

Öğrencilerin yemek seçimini etkileyen nedenler sırasıyla; istenilen yemeğin olması (%55,7), temiz bir ortamda hazırlanmış olması (%51,9), doyurucu olması (%48,1), kullanılan malzemenin kalitesi (%37,7), kolay hazırlanması (%34,9) ve yemeğin fiyatı (%33,0)'dır.

Tablo 2. Öğrencilerin Kahvaltı Yapma Sıklığı

	Sayı (n)	Yüzde (%)
Kahvaltı Yapma Sıklığı		
Her gün yapan	39	36,8
Haftada 5-6 kez	14	13,2
Haftada 3-4 kez	27	25,5
Haftada 1-2 kez	21	19,8
Hiç yapmayan	5	4,7
Toplam	106	100,0

Öğrencilerin %36,8'i her gün kahvaltı yaparken, %4,7'si hiç kahvaltı yapmamaktadır (Tablo 2). Öğrenciler kahvaltılarını en çok evde veya yurttan (%48,1) yapmaktadır. Fakülte, dersane veya hastanede kahvaltı yapanların sıklığı ise %34,9'dur. Kahvaltıda en çok tüketilen besin peynir (%77,4), diğer sık tüketilen besinler sırasıyla çay/kahve (%72,6), ekmek (%54,7), yumurta (%54,7) ve simit/poğaçadır (%53,8). Öğrencilerin kahvaltıda tükettikleri besinlerin dağılımı Tablo 3'de gösterilmiştir.

Tablo 3. Öğrencilerin Kahvaltıda Tükettikleri Besinlerin Dağılımı

	Sayı (n)	Yüzde (%)
Kahvaltıda Tüketilen Besinler		
Peynir	82	77,4
Çay/Kahve	77	72,6
Ekmek	58	54,7
Yumurta	58	54,7
Simit/Poğaç	57	53,8
Zeytin	52	49,1
Domates/Salatalık	49	46,2
Bal/Reçel/Pekmez	30	28,3
Süt	21	19,8
Çikolata	18	17,0
Salam/Sosis/Sucuk	16	15,1
Mısır Gevreği	16	15,1
Patates Kızartması	15	14,2
Tereyağı	13	12,3
Meyve/Taze Sıkılmış Meyve Suyu	8	7,5
Hazır Meyve Suyu	7	6,6
Ayran/Yoğurt	5	4,7
Fındık/Fıstık/Ceviz	4	3,8
Diğer*	2	1,9

*Puding ve kefir

Öğrencilerin %17,0'ı her gün meyve tüketirken; %15,1'i haftada 4-6 kez, %44,3'ü haftada 1-3 kez ve %23,6'sı daha nadir olarak meyve tüketmektedir. Yine %17,0'ı her gün sebze ya da salata tüketirken; %27,4'ü haftada 4-6 kez, %44,3'ü haftada 1-3 kez ve %11,3'ü daha nadir olarak sebze ya da salata tüketmektedir (Tablo 4).

Et/tavuk/balık tüketim sıklığı; her gün %10,4, haftada 4-6 kez %35,8, haftada 1-3 kez %50,0 ve daha nadir olarak %3,8'dir. Süt ve süt ürünleri tüketim sıklığı; her gün %34,9, haftada 4-6 kez %34,0, haftada 1-3 kez %23,6 ve daha nadir olarak %7,5'tir (Tablo 4).

Fast food tüketim sıklığı; her gün %1,9, haftada 4-6 kez %12,3, haftada 1-3 kez %37,7 ve daha nadir olarak %48,1'dir. Abur cubur gıda tüketim sıklığı; her gün %17,0, haftada 4-6 kez %25,5, haftada 1-3 kez %33,0 ve daha nadir olarak %24,5'tir. Asitli, gazlı ya da şekerli içecek tüketim sıklığı ise; her gün %12,3, haftada 4-6 kez %17,9, haftada 1-3 kez %30,2 ve daha nadir olarak %39,6'dır (Tablo 4).

Öğrencilerin günlük ortalama su tüketimi 1,9±0,6 litredir. Sofrada yemeklere %27,4'ü

sıklıkla, %49,0'ı ise bazen tuz eklemekte, %21,7'si sigara kullanmaktadır.

Tablo 4. Öğrencilerin Bazı Gıda Maddelerini Haftalık Tüketim Sıklıkları

Gıda Maddeleri	Her gün (%)	Haftada 4-6 Kez (%)	Haftada 1-3 Kez (%)	Daha Nadir (%)
Meyve	17,0	15,1	44,3	23,6
Sebze/Salata	17,0	27,4	44,3	11,3
Et/Tavuk/Balık	10,4	35,8	50,0	3,8
Süt/Süt Ürünleri	34,9	34,0	23,6	7,5
Fast Food Gıda	1,9	12,3	37,7	48,1
Asitli/Gazlı/Şekerli İçecekler	12,3	17,9	30,2	39,6
Abur Cubur Gıda	17,0	25,5	33,0	24,5

Öğrencilerin sadece %39,6'sı sağlıklı beslendiklerini düşünmekte, %45,3'ü ise beslenme konusundaki bilgilerinin toplumu yönlendirmek için yetersiz olduğuna inanmaktadır.

TARTIŞMA

Sağlıklı bir beslenme için en önemli öğün kahvaltı olmakla birlikte düzenli olarak günde üç ana öğünle beslenmek gerekmektedir (7). Ancak bu çalışmada, öğrencilerin %75,5'inin öğün atladığı ve öğün atlayanların %73,8'inin kahvaltı öğününü atladığı görülmektedir. Ayhan ve arkadaşlarının 2012 yılında Uludağ Üniversitesi Tıp Fakültesi öğrencileri üzerinde yapmış olduğu bir çalışmada, öğrencilerin %81,7'sinin öğün atladığı ve en çok atlanan öğünün kahvaltı olduğu bulunmuştur (8). Üniversite öğrencilerinde öğün atlama sıklığı Yılmaz ve arkadaşlarının çalışmasında %90,3, Vançelik ve arkadaşlarının çalışmasında ise %87,4 olarak bulunmuş ve her iki çalışmada da öğün atlamanın en sık nedeni bu çalışmada olduğu gibi zaman bulamama olarak gösterilmiştir (9-10). Bu çalışma, literatürdeki diğer çalışmalarla benzerlik göstermiş ve üniversite öğrencilerinin beslenme davranışları açısından önemli bir risk grubu olduğunu desteklemiştir.

Bu çalışmada öğrencilerin sadece %36,8'i her gün düzenli olarak kahvaltı yaptığını belirtmiştir.

Mazıcıoğlu ve Öztürk ise üniversite öğrencilerinde her gün kahvaltı yapma sıklığını %34,4 olarak bulmuştur (11). Lübnan'da üniversite öğrencilerinde yapılan bir çalışmada ise her gün kahvaltı yapma sıklığı %31,8 olarak bulunmuştur (12). Her gün kahvaltı yapma sıklığının düşük olması, öğün atlama sıklığının yüksekliği ve en çok atlanan öğünün kahvaltı olmasıyla uyumlu bir bulgudur. En sık öğün atlama nedeninin zaman bulamama olduğu da düşünüldüğünde, sabah biraz daha uyku için kahvaltının feda edildiği görülmektedir.

Kahvaltı öğünü atlandığında gün içerisinde halsizlik, güçsüzlük, baş ağrısı, dikkat ve algılamada sorunlar ortaya çıkabilmektedir. Ayrıca düzenli kahvaltı yapılmadığında günün geri kalan bölümünde özellikle daha yüksek enerji ve yağ içeren besinlerin tüketimi artmaktadır. Dolayısıyla kahvaltı öğününün atlanması obezite riskini arttırdığı gibi, kalp damar hastalıkları, diyabet, hipertansiyon ve metabolik sendrom riskini de arttırmaktadır (7). Bu sonuçlardan hareketle üniversite öğrencilerine kahvaltının önemini vurgulayan eğitimler verilmeli ve özellikle tıp fakültesi öğrencilerine bulaşıcı olmayan hastalıkların önlenmesinde beslenmenin ve kahvaltının rolü vurgulanmalıdır.

Düzenli olarak kahvaltı yapmak kadar kahvaltının içeriği de önemlidir. Kahvaltı günlük enerjinin 1/4'ü veya 1/5'ini karşılayabilmeli ve dört yapraklı yoncadaki tüm besin gruplarını içermelidir (7). Bu çalışmada kahvaltıda en çok tüketilen besinler sırasıyla peynir, çay/kahve, ekmek, yumurta ve simit/poğaçaya iken Mazıcıoğlu ve Öztürk'ün çalışmasında benzer şekilde peynir, simit ve zeytindir (11).

Bu çalışmada her gün meyve tüketen öğrencilerin sıklığı %17,0'dır. Sebze ya da salata tüketme sıklığı da aynıdır. Mazıcıoğlu ve Öztürk'ün çalışmasında her gün meyve tüketen öğrencilerin sıklığı %36,4'tür (11). Saygın ve arkadaşları ise üniversite öğrencilerinin her gün meyve ve sebze tüketim sıklığını %26,6 olarak bulmuştur (13). Sağlık İstatistikleri Yıllığı 2015'e göre ise ülkemizde on beş yaş üzeri nüfusun her gün meyve tüketme sıklığı %47,5 iken her gün sebze ya da salata tüketme sıklığı %60,3'tür (14). Sebze ve meyveler içerdikleri bazı biyoaktif bileşenler (karotenoidler, folat, C

ve E vitamini, kuersetin, pridoksin ve selenyum) sayesinde bazı kanser türlerine karşı koruyucudur. Üstelik kalp damar hastalıkları, diyabet ve inme gibi hastalıklara karşı korunmak için tüketimi önerilmektedir (7). Öğrencilerin meyve ve sebze tüketim sıklığı topluma kıyasla çok düşüktür ve gelecekte bulaşıcı olmayan hastalıkların önlenmesi için bu konunun üzerine düşülmesi gerekmektedir.

Her gün fast food tüketme sıklığı %1,9, abur cubur gıda tüketme sıklığı %17,0 ve asitli, gazlı ya da şekerli içecek tüketim sıklığı %12,3 olarak bulunmuştur. Saygın ve arkadaşlarının üniversite öğrencilerinde yapmış olduğu bir çalışmada her gün kızartma türü yeme sıklığı %7,4 ve her gün kolalı ya da gazlı içecek tüketim sıklığı ise %35,1'dir (13). Bu çalışmada fast food, abur cubur gıda ve asitli, gazlı ya da şekerli içecek tüketim sıklığı düşük olmakla birlikte daha küçük yaş gruplarında bu zararlı gıdaların daha sık tüketildiği tahmin edilmektedir. Bu konuda özellikle ergenler üzerinde yapılacak çalışmalara ihtiyaç duyulmaktadır.

Öğrencilerin %27,4'ü sofrada yemeklere sıklıkla tuz eklediğini belirtmiştir. Uzun ve arkadaşları da benzer şekilde üniversite öğrencilerinin sofrada yemeklere tuz ekleme sıklığını %23,7 olarak bulmuştur (15). Sağlık Bakanlığı'nın hipertansiyonla mücadele için sofradan tuzu kaldırma politikaları düşünüldüğünde tıp fakültesi öğrencilerinin de önce kendilerinden başlayarak bu konuya duyarlılık göstermesi gerekmektedir. Ayrıca öğrencilerin %21,7'sinin sigara kullanıyor olması yarın tütünle mücadeleye zarar veren önemli bir konu olacaktır.

Bu çalışmada öğrencilerin sadece %39,6'sı sağlıklı beslendiğini düşünmekte ve %45,3'ü ise beslenme konusundaki bilgilerinin toplumu yönlendirmek için yetersiz olduğuna inanmaktadır. Ayhan ve arkadaşlarının yapmış olduğu çalışmada ise tıp fakültesi öğrencilerinin %30,3'ü sağlıklı beslendiğini düşünmekte ve sadece %27,8'i beslenme konusunda aldıkları eğitimin yeterli olduğunu söylemiştir (8). Bu durum tıp fakültelerinde sağlıklı beslenme eğitiminin yeterli olmadığını düşündürmektedir. Yarın sağlıklı beslenme konusunda toplumu yönlendirmesi beklenen bir grubun sağlıklı beslenmesi ve bu konuda kendini

yetkin hissetmesi toplum sağlığı açısından çok önemlidir.

Bu araştırma bazı kısıtlılıklar içermektedir. Veriler araştırmacılar tarafından literatüre dayandırılarak hazırlanan bir soru formu aracılığıyla toplanmış olup, bu formda öğrencilerin beslenme davranışları 'genellikle' nasıl davrandıkları şeklinde sorgulanmıştır. Herhangi bir gözlem yapılmamış olup öğrencilerin beyanları dikkate alınmıştır. Ancak bilinmektedir ki beslenme davranışı günden güne farklılıklar gösterebilmekte ve beyanlar tamamen gerçeği yansıtmayabilmektedir. Yine öğrencilerin boy ve kiloları ölçülmemiş ve öğrencilerin beyanları esas alınmıştır.

SONUÇ VE ÖNERİLER

Öğrencilerin birçoğu başta kahvaltılık olmak üzere öğün atlama, sebze ve meyve tüketmeme, sofrada yemeklere tuz ekleme gibi sağlıksız beslenme davranışları göstermektedir. Önemli bir kısmı sağlıklı beslenmediğini düşünmekte ve sağlıklı beslenme konusundaki bilgilerinin yetersiz olduğuna inanmaktadır. Hekimlerin toplumun sağlıklı beslenmesi konusundaki rol ve sorumlulukları düşünüldüğünde, tıp eğitimi içerisinde bu konunun daha çok vurgulanması gerekmektedir.

Bu araştırma daha önce 2. Uluslararası 20. Ulusal Halk Sağlığı Kongresi'nde sözlü bildiri olarak sunulmuştur.

Teşekkür: Araştırmaya sundukları katkılardan dolayı intern doktorlar Hazal Kahraman, Zeynep Ebru İnceçıldır, Dilek Karagözoğlu, Oğuzhan Örentaş, Tunahan Ziya İğdeli ve Mustafa Koza'ya teşekkür ederiz.

KAYNAKLAR

1. Nutrition. In: World Health Organization [online]. Available at: <http://www.who.int/topics/nutrition/en/>. Accessed June 11, 2018.
2. Healthy Diet. In: World Health Organization [online]. Available at: <http://www.who.int/en/news-room/fact-sheets/detail/healthy-diet>. Accessed June 11, 2018.
3. Noncommunicable Diseases. In: World Health Organization [online]. Available at: <http://www.who.int/en/news-room/fact-sheets/detail/noncommunicable-diseases>. Accessed June 11, 2018.
4. Aslan D. Hekim Gözüyle Sağlıklı Beslenme ve Öne Çıkan Güncel Konular İnceleme ve Değerlendirme. Ankara: Öncü Kitap, 2013.
5. Ermiş E, Doğan E, Erilli NA, Satıcı A. Üniversite Öğrencilerinin Beslenme Alışkanlıklarının İncelenmesi:

- Ondokuz Mayıs Üniversitesi Örneği. Spor ve Performans Araştırmaları Dergisi 2015;6(1):30-40.
6. Body Mass Index-BMI: World Health Organization Europe [online]. Available at:<http://www.euro.who.int/en/health-topics/disease-prevention/nutrition/a-healthy-lifestyle/body-mass-index-bm>. Accesed June 13, 2018.
 7. Hacettepe Üniversitesi Sağlık Bilimleri Fakültesi Beslenme ve Diyetetik Bölümü. Türkiye'ye Özgü Besin ve Beslenme Rehberi. Ankara, 2015.
 8. Ayhan DE, Günaydın E, Gönüaçık E ve ark. Uludağ Üniversitesi Tıp Fakültesi Öğrencilerinin Beslenme Alışkanlıkları ve Bunları Etkileyen Faktörler. Uludağ Üniversitesi Tıp Fakültesi Dergisi 2012;38(2):97-104.
 9. Yılmaz E, Özkan S. Üniversite Öğrencilerinin Beslenme Alışkanlıklarının İncelenmesi. Fırat Sağlık Hizmetleri Dergisi 2007;6(2):87-104.
 10. Vançelik S, Önal SG, Güraksın A, Beyhun E. Üniversite Öğrencilerinin Beslenme Bilgi ve Alışkanlıkları ile İlişkili Faktörler. TSK Koruyucu Hekimlik Bülteni 2007;6(4):242-248.
 11. Mazıcıoğlu MM, Öztürk A. Üniversite 3. ve 4. Sınıf Öğrencilerinde Beslenme Alışkanlıkları ve Bunu Etkileyen Faktörler. Erciyes Tıp Dergisi 2003;25(4):172-178.
 12. Yahia N, Achkar A, Abdallah A, Rizk S. Eating Habits and Obesity Among Lebanese University Students. Nutrition Journal 2008;7(32).
 13. Saygın M, Öngel K, Çalışkan S ve ark. Süleyman Demirel Üniversitesi Öğrencilerinin Beslenme Alışkanlıkları. Süleyman Demirel Üniversitesi Tıp Fakültesi Dergisi 2011;18(2):43-47.
 14. Sağlık İstatistikleri Yıllığı 2015: T.C. Sağlık Bakanlığı. Ankara, 2016.
 15. Uzun SU, Özdemir C, Zencir M. Pamukkale Üniversitesi Öğrencilerinin Tuz Kullanımı ile İlgili Bilgi, Tutum ve Davranışları. Fırat Tıp Dergisi 2016;21(4):187-194.