



BOLU İL MERKEZİNDE GENÇLİK VE SPOR BAKANLIĞINA BAĞLI YURTLARDA KALAN ÜNİVERSİTE ÖĞRENCİLERİNİN BESLENME BİLGİ DÜZEYİNİN VE OBEZİTE/FAZLA KİLOLULUK SIKLIĞININ DEĞERLENDİRİLMESİ

Evaluation of the nutritional knowledge level and the frequency of obesity / overweight of university students living in dormitories affiliated to The Ministry of Youth and Sports in Bolu city center

Zeynep ALBAYRAK YAMAN¹, Egemen ÜNAL²

Özet

Çalışmamızın amacı yurtlarda kalan üniversite öğrencilerinin beslenme durumu ve alışkanlıklarını, beslenme bilgi düzeyini ve obezite/fazla kiloluluk sıklığını saptamaktır. Çalışma, Bolu il merkezinde Aralık 2020-Şubat 2021 tarihleri arasında, Gençlik ve Spor Bakanlığı'na bağlı yurtlarda barınan üniversite öğrencilerinde gerçekleştirilen kesitsel tipte bir çalışmadır. Çalışma 309 öğrencinin katılımıyla gerçekleştirilmiştir. Araştırmada veri toplama aracı olarak, genel bilgileri, sağlık bilgilerini, beslenme ve tüketim alışkanlıklarına ait soruları, fiziksel aktivite formunu, antropometrik ölçümleri, besin tüketim sıklığı formunu, Yetişkinler İçin Beslenme Bilgi Düzeyi Ölçeği'ni (YETBİD) içeren anket formu uygulanmıştır. Öğrencilerin yaş ortalaması 21,3±1,7 yıl olup %50,8'i kadındır. Bireylerin %69,6'sı normal, %23,0'ı fazla kilolu/obez ve %7,4'ü zayıftır. Öğrencilerin çoğu (%75,7) sağlık/beslenmeyle ilgili ders almamıştır. Katılımcıların %55'inin ana öğün atladığı, öğrencilerde en fazla atlanan öğünün öğle, en az atlanan öğünün akşam öğünü olduğu belirlenmiştir. Üst sınıflara gidildikçe öğrencilerin akşam yemeğini dışarda yeme sıklığının arttığı saptanmıştır. Kız öğrencilerin temel beslenme ve besin tercihi puanı erkek öğrencilerden yüksek bulunmuştur. Öğrencilerin BKİ (Beden Kitle İndeksi) gruplarına göre beslenme bilgi düzeyleri arasında bir fark bulunamamıştır. Son sınıflarda okuyan öğrencilerin temel beslenme ve besin tercihi puanları ilk sınıflarda okuyan öğrencilere göre yüksek bulunmuştur. Beslenme/sağlık ile ilgili ders alan öğrencilerin besin tercihi puanının daha yüksek olduğu saptanmıştır. Son sınıflarda okuyan öğrencilerin beslenme bilgi düzeyinin daha yüksek olmasına rağmen sınıf düzeyi arttıkça dışarda yeme sıklığının da arttığı görülmektedir. Dolayısıyla bireylerin yeterli bilgi düzeyine sahip olması kadar bilgiyi davranış biçimine dönüştürmesi ve sağlıklı beslenme alışkanlıkları kazanması da bir o kadar önemlidir. Belirli sürelerde yurtlarda kalan öğrencilerin beslenme alışkanlıkları zaman içerisinde değişebilmektedir. Bu yüzden öğrencilere günlük hayatta doğru besin tercihi yapma, yeterli ve dengeli beslenme, fiziksel aktivite konularında farkındalıklarının artırılması için düzenli eğitimler verilmesi ve öğrencilerin bu anlamda yurtlarda takip edilmeleri yararlı olacaktır.

Anahtar kelimeler: Üniversite öğrencileri, beslenme alışkanlıkları, beslenme bilgi düzeyleri.

Abstract

The aim of our study is to determine the nutritional status and habits, nutritional knowledge, and obesity/overweight prevalence of university students staying in dormitories. The study is a cross-sectional study conducted in Bolu city center between December 2020 and February 2021, among university students who live in dormitories affiliated with the Ministry of Youth and Sports. It was carried out with the participation of 309 students. A questionnaire form including general information, health information, questions about nutrition and consumption habits, physical activity form, anthropometric measurements, food consumption frequency form, Nutrition Knowledge Level Scale for Adults (NKLSA) was applied as a data collection tool in the study. The mean age of the students is 21±0.1 years and 50.8% of them are women. 69.6% of the individuals are normal, 23.0% are overweight / obese and 7.4% are underweight. Most of the students (75.7%) did not take courses on health/nutrition. For 55% of students who miss the main meal, the most missed meal is lunch and the least skipped meal is evening meal. It has been determined that the frequency of eating dinner out of the students increases as they go to upper classes. Basic nutrition and food preference scores of female students were found higher than male students. There is no difference between the nutritional knowledge levels of the students according to BMI (Body Mass Index) groups. The basic nutrition and food preference scores of the senior students were found to be higher than the first grade students. Food preference scores of students who took courses on nutrition/health were found to be higher. Although the nutritional knowledge level of the last year students is higher, it is seen that the frequency of eating outdoors increases as the class level increases. Therefore, it is just as important for individuals to have sufficient knowledge as well as to transform information into a way of behavior and to gain healthy eating habits. The eating habits of students who stay in dormitories for certain periods may change over time. Therefore, students should be followed in their nutritional behaviors and educations should be given regularly in order to increase the awareness of students about making the right food choice in daily life, adequate and balanced nutrition, and physical activity.

Keywords: University students, nutritional habits, nutritional knowledge levels.

1- Ankara Yıldırım Beyazıt Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Halk Sağlığı Yüksek Lisans Programı, Ankara, Türkiye.

2- Ankara Yıldırım Beyazıt Üniversitesi Tıp Fakültesi Halk Sağlığı Ana Bilim Dalı, Ankara, Türkiye.

Sorumlu Yazar / Corresponding Author: Zeynep ALBAYRAK YAMAN

e-posta / e-mail: zeynepaalbayrak060@gmail.com

Geliş Tarihi / Received: 29.04.2021, **Kabul Tarihi / Accepted:** 17.06.2021

ORCID: Zeynep ALBAYRAK YAMAN : 0000-0003-0999-6708

Egemen ÜNAL : 0000-0002-9939-9191

Nasıl Atıf Yapırım / How to Cite: Albayrak Yaman Z, Ünal E. Bolu il merkezinde Gençlik ve Spor Bakanlığı'na bağlı yurtlarda kalan üniversite öğrencilerinin beslenme bilgi düzeyinin ve obezite/fazla kiloluluk sıklığının değerlendirilmesi. *ESTÜDAM Halk Sağlığı Dergisi*. 2021;6(3):296-309.

Giriş

Dünya Sağlık Örgütü'ne (DSÖ) göre hastalıklar ve bireylerin yaşam kalitesi beslenme ile doğrudan ilişkilidir (1). Günümüzde gittikçe artan yetersiz ve dengesiz beslenme sonucu obezite, enfeksiyon hastalıkları, şeker hastalığı, ağız ve diş sağlığı problemleri, arteriosklerotik hastalıklar, yüksek tansiyon, karaciğer hastalıkları gibi ciddi sağlık durumları ortaya çıkmaktadır (2). Bu sağlık durumları toplumun çocuk, genç ve yaşlı tüm kesimlerini farklı şekillerde etkileyebilmektedir.

Üniversite öğrencileri, büyüme ve gelişme süreçlerinin fiziksel ve psikolojik olarak devam etmesi nedeniyle erişkin döneme geçiş aşamasında olan bir gruptur. Bu dönemde bulunan gençler, bir yandan bireylerin bilinç düzeyinin artması ve otokontrolün sağlanmaya başlaması, öte yandan aileden ayrılma ve yurtlarda kalma gibi etmenler sonucunda gelişebilen psikososyal ve ekonomik zorlanmalardan dolayı hatalı beslenme alışkanlığı için riskli bir gruptur (3).

Hayatlarında yeni ve riskli bir döneme giren üniversite öğrencilerinin beslenme düzenleri, günlük tüketilen öğün sayısı ve besin tercihi gibi beslenme ile direkt ilişkili göstergeler birtakım değişiklikler gösterebilmektedir (4). Öğrencilerin üniversite döneminde kazandığı beslenme alışkanlıkları ve hayata geçirdiği yeme davranışları ilerleyen yaşlardaki beslenme düzeninin de temelini oluşturduğu için büyük önem taşımaktadır (5).

Üniversite öğrencilerinin bu dönemdeki yeme tutum, davranışları ve yaşadıkları beslenme sorunları göz önünde bulundurulduğunda; öğrencilerde ayaküstü yiyecek tüketimi, ana ve ara öğünlerde

gofret-çikolata, simit-poğaça, çay, gazlı içecek, ekmek, pilav, makarna, ayaküstü yiyecek ve içeceklerin tercihi, öğün atlama, dışarda yemek yeme, ağırlık kontrolüne yönelik bilinçsizce diyet uygulama, yeme bozuklukları ve beslenme bilgi düzeyinin yetersizliği ön plana çıkan sorunlar arasındadır (6-12).

Bu nedenle özellikle yurtlarda ikamet eden üniversite öğrencilerinin beslenme bilgi düzeylerini, obezite ve fazla kiloluluk sıklığını, fiziksel aktivite durumlarını bilmek, ekonomik, sosyodemografik ve sağlık durumlarını saptamak, beslenme alışkanlıklarının değerlendirilmesinde ve düzenlenmesinde yol gösterici olacaktır (13). Bu anlamda çalışmamız, saptanacak sorunlar, elde edilecek bulgular ve öneriler neticesinde hayat boyu devam edecek beslenme alışkanlıklarının edinildiği bu kritik dönemde yurtlarda kalan öğrencilerin yeterli ve dengeli beslenmeleri ve sağlıklı yaşam bilincine sahip olmaları açısından literatüre katkı sunmayı hedeflemektedir. Bu çalışma ile belirli sürelerde yurtlarda kalan öğrencilerin beslenme alışkanlıklarının zaman içerisinde nasıl bir değişime uğradığının saptaması, obezite ve fazla kiloluluk sıklığının belirlenmesi, beslenme alışkanlıkları ve bilgi düzeylerine yönelik (temel beslenme, besin tercihi) uygun önerilerin geliştirilmesiyle farkındalıklarının artırılması yönünde literatüre katkı sağlanması öngörülmektedir.

Çalışmamızın amacı Bolu ilinde Gençlik ve Spor Bakanlığına bağlı yurtlarda kalan üniversite öğrencilerinin beslenme durumu, beslenme bilgi düzeyi ve beslenme alışkanlıkları ile ilgili olabilecek değişkenlerin değerlendirilmesidir.

Materyal ve Metod

Çalışma yeri ve dizaynı

Çalışma, Bolu il merkezinde Aralık 2020-Şubat 2021 tarihleri arasında, Gençlik ve Spor Bakanlığına bağlı yurtlarda barınan üniversite öğrencilerinde gerçekleştirilmiştir. Çalışma kapsamında katılımcıların kişisel

bilgileri istenmemiş ve süreçler Helsinki Deklarasyonu'na uygun olarak yürütülmüştür (14).

Araştırma türü

Çalışma kesitsel tipte bir çalışmadır.

Popülasyon

Bolu ilinde bulunan yurtlarda (7 adet) kayıtlı öğrenci sayısı üzerinden (yaklaşık 4000 öğrenci) olayın (tahmini obezite sıklığı) görülme sıklığına göre hesaplanan güç analizi ile %80 güç, 0.05 alfa hata düzeyinde ve %95 Güven aralığında çalışma için gerekli asgari öğrenci sayısı yaklaşık 300 olarak belirlenmiştir. Çalışmanın örneklemini Bolu il merkezindeki yurtlarda kalan 309 üniversite öğrencisi oluşturmuştur.

Anket

Çalışma kapsamında öğrencilere, genel bilgileri (5 soru), sağlık bilgilerini (9 soru), beslenme ve tüketim alışkanlıklarına ait soruları (20 soru), fiziksel aktivite formunu (3 soru), antropometrik ölçümleri (3 soru), besin tüketim sıklığı formunu (29 besinin tüketim sıklığı sorulmuştur), Yetişkinler İçin Beslenme Bilgi Düzeyi Ölçeği'ni (YETBİD) (34 soru) içeren anket formu uygulanmıştır. Toplamda 74 soru sorulmuştur. YETBİD'in Türkçe geçerlik ve güvenilirlik çalışması yapılmış olup, ölçeğin yetişkinlerin beslenme bilgi düzeylerini ölçmede kullanılabilecek geçerli ve güvenilir bir ölçme aracı olduğu kabul edilmiştir (15).

Veri toplama

Araştırmada veri toplama aracı olarak literatür taraması ve uzman görüşü alınarak hazırlanan anket formu kullanılmıştır. Çalışmada öğrencilerden izin alınmış ve sözlü bir şekilde araştırma hakkında bilgilendirme yapıldıktan sonra katılmayı kabul edenlerle çalışma gerçekleştirilmiştir. COVID-19 salgını yüzünden yükseköğretim kurumlarında birçok eğitim programının uzaktan eğitim şekliyle devam etmesi ve üniversite öğrencilerinin yurtlarda kalmaması nedeniyle anketlerin bir kısmı yüz yüze bir kısmı ise çevrimiçi olarak yapılmıştır. Anketlerin bir kısmı araştırmanın yapıldığı süreçte açık olan yurtlarda kalmaya devam eden öğrencilere dağıtılmış, kalan kısmı ise yurtlarda düzenli olarak kalan fakat pandemi nedeniyle evlerine geçen öğrencilere çevrimiçi olarak uygulanmıştır.

Öğrencilerin beslenme bilgi düzeyini saptamaya yönelik 2 bölümden oluşan YETBİD ölçeği uygulanmıştır. "Temel beslenme ve besin-sağlık ilişkisi" ölçeği 20, "Besin tercihi" ölçeği 12 maddeden

oluşmaktadır. Doğru ve yanlış önermelerin olduğu ölçek 5'li likert ölçeği şeklindedir. Temel beslenme puanı <45 olanların bilgi düzeyi kötü, 45-55 olanların bilgi düzeyi orta, 56-65 olanların iyi, >65 olanların bilgi düzeyi çok iyi olarak değerlendirilmiştir. Besin tercihi puanı <30 olan katılımcıların bilgi düzeyi kötü, 30-36 olanların orta, 37-42 olanların iyi, >42 olanların bilgi düzeyi çok iyi olarak değerlendirilmektedir. Anketteki her önermeye verilen doğru yanıt tam puan olarak değerlendirilmekte ve alınan puan arttıkça beslenme bilgi düzeyinin arttığı kabul edilmektedir. Ayrıca ölçeklerin altında katılımcıların kendilerini besin-sağlık ilişkisi ve besin tercihleri hakkında değerlendirdikleri Visuel Analog Skala (VAS) ölçekleri bulunmaktadır. Bu ölçekte bireye beslenme ve sağlık arasındaki ilişki derecesinin nasıl olduğu ve günlük hayatta uyguladıkları besin tercihlerini ne kadar doğru buldukları sorulmuş ve 0 ile 10 arasında bir puan vermeleri istenmiştir (15).

Sağlık bilgileri açısından beslenme ile ilgili eğitim/ders alıp almadığı, şu anda diyet yapma durumu, beslenme bilgilerini nereden edindiği, kendisini fiziksel olarak nasıl gördüğü, sigara ve alkol tüketme durumu, kronik hastalık varlığı, düzenli ilaç ve vitamin desteği kullanımı sorulmuştur. Öğrencilerin beslenme alışkanlıklarını değerlendirmek için günde kaç ana ve ara öğün yaptıkları, öğün atlama nedenleri, dışarda yemek yeme durumları, öğünlerdeki yemek tercihleri, su, gazlı içecek tüketimleri, yeme hızları ve uyku süreleri sorulmuştur. Ayrıca besin tüketim sıklığı formu ve 4 soruluk tüketim alışkanlıkları formu bulunmaktadır.

Öğrencilerin fiziksel aktivite durumlarının değerlendirilmesi için 3 soruluk kısa fiziksel aktivite formu kullanılmıştır. Antropometrik ölçümlerden vücut ağırlığı (kg) ve boy uzunluğu (cm) öğrencinin beyanına göre alınmış ve BKİ (kg/m²) değerleri kaydedilmiştir. DSÖ'ye göre obezite sınıflandırması esas alınmıştır (16).

İstatistiksel analiz

Araştırma sonucunda elde edilen veriler, IBM SPSS 22.0 İstatistiksel paket programı ile değerlendirilmiştir. Tanımlayıcı değişkenlerin sunumunda frekans, yüzde, ortalama, alt ve üst değerler ve standart

sapma değerleri verilmiştir. İstatistiki analizlerde normal dağılımın olmadığı değerlendirildikten sonra ikili değişkenlerin puan ortalamalarının karşılaştırılmasında Mann-Whitney U testi, üçlü ve daha fazla değişkenin puan ortalamalarının karşılaştırılmasında Kruskal Wallis testi, kategorik değişkenlerin karşılaştırılmasında

ise kıkare testi kullanıldı. İstatistiki önemlilik düzeyi $p \leq 0,05$ olarak kabul edildi.

Etik kurul izni

Çalışma için Ankara Yıldırım Beyazıt Üniversitesi Etik Komisyonu'ndan 09.11.2020 tarih ve 25 sayılı etik kurul onayı alınmıştır.

Bulgular

Araştırmaya katılan öğrencilerin yaş ortalaması $21,3 \pm 1,7$ yıl olup öğrencilerin %91,6'sı 18-23 yaş aralığında yer almaktadır. Öğrencilerin %50,8'si (n=157)

kadın, %49,2'si (n=152) ise erkektir. Öğrencilere ait sosyodemografik, klinik ve antropometrik bazı genel bilgiler Tablo 1'de gösterilmiştir.

Tablo 1: Öğrencilere ait sosyodemografik, klinik ve antropometrik bazı genel bilgiler.

Genel sağlık bilgileri	Kadın (n=157)		Erkek(n=152)		Toplam (n=309)		İstatistiksel değerlendirme χ^2 :p
	Sayı	%	Sayı	%	Sayı	%	
Sağlık/beslenme dersi alma durumu							
Evet	46	29,3	29	19,1	75	24,3	$\chi^2=4,389$ p=0,036
Hayır	111	70,7	123	80,9	234	75,7	
Diyet yapma durumu							
Evet	22	14,0	16	10,5	38	12,3	$\chi^2=0,870$ p=0,351
Hayır	135	86,0	136	89,5	271	87,7	
*Sağlık ve beslenme hakkında bilgi edindikleri kaynakların dağılımı							
İnternet	118	75,2	109	71,7			
Sosyal medya	60	38,2	42	27,6			
Gazete, dergi	10	6,4	13	8,6			
Kitap	26	16,6	19	12,5			
Diyetisyen	20	12,7	10	6,6			
Doktor,	32	20,4	19	12,5			
hemşire	1	0,6	4	2,6			
Sağlık klüpleri	22	14,1	10	6,6			
Okul/öğretmen	5	3,2	5	3,3			
Diğer							
Fiziksel algı durumu							
Çok zayıf	5	3,2	6	3,9	11	3,6	$\chi^2=3,842$ p=0,428
Biraz zayıf	24	15,3	27	17,8	51	16,5	
Normal	84	53,5	81	53,3	165	53,4	
Biraz kilolu	36	22,9	36	23,7	72	23,3	
Çok kilolu	8	5,1	2	1,3	10	3,2	
Sigara kullanma durumu							
Evet	19	12,1	38	25,0	57	18,4	$\chi^2=8,540$ p=0,003
Hayır	138	87,9	114	75,0	252	81,6	
Alkol kullanma durumu							
Evet	0	0,0	10	6,6	10	3,2	$\chi^2=10,674$ p=0,001
Hayır	157	100,0	142	93,4	299	96,8	
Tanısı konmuş hastalık varlığı							
Evet	23	14,6	16	10,5	39	12,6	$\chi^2=1,191$ p=0,275
Hayır	134	85,4	136	89,5	270	87,4	
BKI grupları							
Zayıf	19	12,1	4	2,6	23	7,4	$\chi^2=16,480$ p=0,000
Normal	113	72,0	102	67,1	215	69,6	
Fazla kilolu/obez	25	15,9	46	30,3	71	23,0	

Ki-kare testi (χ^2) *Birden fazla cevap verilmiştir.

Öğrencilerin çoğu (%75,7) sağlık veya beslenme ile ilgili ders almadıklarını ifade etmişlerdir. Ders alan kadın öğrencilerin sayısı erkek öğrencilere göre daha yüksek bulundu ($p=0,036$). Kız öğrencilerin %14,0'ı diyet yaparken erkek öğrencilerin %10,5'i diyet yaptığını belirtmiştir. Diyet yapma bakımından cinsiyetler arasında bir fark izlenmedi ($p=0,352$). Sağlık ve beslenme hakkında bilgi edinilen kaynakların dağılımına bakıldığında kız öğrencilerin %75,2'si bu bilgileri internetten, %38,2'si sosyal medyadan, %20,4'ü ise doktor, hemşireden öğrendiğini belirtirken, erkek öğrenciler bu kaynakları internet (%71,7), sosyal medya (%27,6), kitap (%12,5) ve doktor, hemşire (%12,5) olarak sıralamıştır. Fiziksel algı durumlarını incelediğimizde kız öğrencilerin %53,5'i kendisini normal ağırlıkta, %22,9'u biraz kilolu, %15,3'ü ise biraz zayıf olarak görmektedir. Erkek öğrencilerin ise %53,3'ü kendisini normal, %23,7'si biraz kilolu, %17,8'i biraz zayıf olarak gördüğünü ifade etmiştir. Fiziksel algı durumlarına göre cinsiyetler arasında bir fark izlenmedi ($p=0,428$). Sigara kullanma durumlarına bakıldığında öğrencilerin %81,6'sının sigara

kullanmadığı görülmektedir. Kız öğrencilerin %12,1'i sigara kullandığını ifade ederken, erkek öğrencilerin %25,0'ı sigara kullandığını belirtmiştir. Sigara kullanan erkek öğrenci sayısı sigara kullanan kız öğrenci sayısından yüksek bulundu ($p=0,003$). Katılımcıların %96,8'i alkol tüketmediğini belirtmiştir. Kız öğrencilerin tamamı (%100,0) alkol tüketmemektedir. Alkol tüketen erkek öğrenci sayısı kız öğrenci sayısından anlamlı derecede yüksek bulundu ($p=0,001$). Kız öğrencilerin %14,6'sının hekim tarafından tanısı konmuş hastalığı var iken, erkek öğrencilerde bu oran %10,5'tir ($p=0,275$). Katılımcıların BKİ değerleri incelendiğinde çoğunun (%69,6) normal, %23,0'ının fazla kilolu/obez ve %7,4'ünün zayıf olduğu görülmüştür. Kız öğrencilerin %72,0'ı normal ağırlıklı, %15,9'u fazla kilolu/obez ve %12,1'i zayıf olarak tespit edilmiştir. Erkek öğrencilerin ise %67,1'i normal ağırlıkta iken %30,3'ü fazla kilolu/obez ve %2,6'sı zayıftır. BKİ grupları açısından cinsiyetler arasında istatistiksel açıdan anlamlı bir fark gözlemlendi ($p=0,000$). Öğrencilerin cinsiyete göre öğün düzenleriyle ilgili tanımlayıcı özellikler Tablo 2'de gösterilmiştir.

Tablo 2: Öğrencilerin cinsiyete göre öğün atlama durumlarının ve atlama nedenlerinin dağılımı.

Öğün atlama durumu ve atlama nedenleri	Kadın		Erkek		Toplam		İstatistiksel değerlendirme $\chi^2:p$
	Sayı	Yüzde	Sayı	Yüzde	Sayı	Yüzde	
Ana öğün atlama durumu							
Atlıyor	97	61,8	73	48,0	170	55,0	$\chi^2=5,906$ $p=0,015$
Atlamıyor	60	38,2	79	52,0	139	45,0	
*En sık atlanan ana öğün							
Sabah	25	25,8	33	45,2	58	34,1	$\chi^2=12,777$ $p=0,005$
Öğle	67	69,1	37	50,7	104	61,2	
Akşam	5	5,2	3	4,1	8	4,7	
*Öğün atlama nedeni							
Sabah uyanamama	10	10,3	18	24,7	28	16,5	$\chi^2=15,006$ $p=0,059$
Zaman bulamama	20	20,6	13	17,8	33	19,4	
Okula geç kalma	5	5,2	3	4,1	8	4,7	
Diyet yaptığım için	4	4,1	5	2,7	9	5,3	
Unuttuğum için	2	2,1	0	0,0	2	1,2	
Alışkanlığım yok	25	25,8	13	17,8	38	22,4	
Hazırlayan yok	12	12,4	10	13,7	22	12,9	
İştahım yok	19	19,6	11	15,1	30	17,6	
Ara öğün atlama durumu							
Atlıyor	114	72,6	102	67,1	216	69,9	$\chi^2=1,113$ $p=0,291$
Atlamıyor	43	27,4	50	32,9	93	30,1	
*En sık atlanan ara öğün							
Kuşluk	52	45,6	42	41,2	94	43,5	$\chi^2=1,002$ $p=0,606$
İkinci	33	28,9	36	35,3	69	31,9	
Gece	29	25,4	24	23,5	53	24,5	

Ki-kare testi (χ^2) *Yüzdeler öğün atlayan öğrenci sayısına göre hesaplanmıştır.

Katılımcıların %55,0'ünün ana öğün atladığı saptanmıştır. Kız öğrencilerin %61,8'i erkek öğrencilerin ise %48,0'ı öğün atlamaktadır. Öğün atlama durumuna göre cinsiyetler arasında anlamlı fark söz konusudur (p=0,015). En sık atlanan ana öğünlere bakıldığında öğrencilerin %33,7'sinin öğle, %18,8'inin sabah, %2,6'sinin ise akşam öğününü atladığı görülmüştür. Hem kız hem de erkek öğrencilerde en sık atlanan ana öğününün öğle öğünü olduğu belirlenmiştir (sırasıyla %69,1, %50,7). Sabah öğününü atlayan erkek öğrenci oranı (%45,2) kız öğrencilere (%25,8) göre anlamlı derecede yüksek bulunmuştur (p=0,005). Kız öğrencilerin %25,8'i alışkanlığı olmadığı, %20,6'sı zaman bulamadığı, %19,6'sı iştahı olmadığı için öğün atladığını belirtirken erkek öğrencilerin %24,7'si sabah uyanamadığı, %17,8'si zaman bulamadığı ve alışkanlığı olmadığı için öğün atladığını ifade etmiştir. Öğün atlama nedenlerine göre cinsiyetler arasında anlamlı bir fark izlenmedi (p=0,059). Ara öğün tüketimine bakıldığında öğrencilerin çoğunun (%69,9) ara öğün yapmadığı, en fazla atlanan ara öğünün ise kuşluk öğünü (%30,4) olduğu saptanmıştır. Hem kız hem de erkek öğrencilerde en fazla atlanan ara öğün kuşluk öğünüdür (sırasıyla %45,6,

%41,2). Ara öğün atlama durumu ve en sık atlanan ara öğün bakımından cinsiyetlere göre anlamlı bir fark gözlenmedi (sırasıyla p=0,291 ve p=0,606).

Son bir ayda yurt dışında yemek yeme sıklıklarına bakıldığında öğrencilerin %44,7'si (n=138) yurdun dışında yemek yediklerini ifade etmiştir. Hangi öğünlerin dışarda tüketildiği incelendiğinde ise öğrencilerin %3,9'unun sabah kahvaltısını, %21,7'sinin öğle yemeğini, %32,7'sinin ise akşam yemeğini yurdun dışında yediği saptanmıştır. Gidilen yerler ise sırasıyla ayaküstü restoran, simit kafe/kafe (%44,2), dönerci, kebabçı, pideci (%40,6), lokanta, kantin, yemekhane (%13,0) ve diğer (%2,2) şeklindedir. Öğrencilerin okudukları sınıflara göre dışarda yemek yeme sıklıkları karşılaştırıldığında sabah ve öğle öğününde anlamlı bir fark gözlenmezken (sırasıyla p=0,269, p=0,100), akşam yemeği açısından anlamlı bir fark söz konusudur (p=0,011). Üst sınıflara gidildikçe öğrencilerin akşam yemeğini dışarda yeme sıklığının arttığı saptanmıştır. Araştırmaya katılan öğrencilerin cinsiyete ve beslenme/sağlık dersi alma durumuna göre ortalama YETBİD ölçeği puanlarının karşılaştırılması Tablo 3'te verilmiştir.

Tablo 3: Cinsiyet ve beslenme/sağlık dersi alma durumuna göre YETBİD ölçeği temel beslenme ve besin tercihi puan ortalamalarının karşılaştırılması.

Değişkenler	Ort± SS	İstatistiki değerlendirme p değeri
Cinsiyete göre		
Temel beslenme		
Kadın	53,9±7,8	0,125
Erkek	52,5±8,3	
Besin tercihi		
Kadın	37,1±5,6	0,036
Erkek	35,4±6,6	
Beslenme/sağlık dersi alma durumuna göre		
Temel beslenme		
Ders alan	56,1±8,1	<0,001
Ders almayan	52,2±7,8	
Besin tercihi		
Ders alan	37,2±6,1	0,210
Ders almayan	36,0±6,2	

Mann-Whitney U testi kullanılmıştır.

Kız öğrencilerin temel beslenme puanı 53,9±7,8, erkek öğrencilerin ise 52,5±8,3'tür (p=0,125). Besin tercihi bölümünde ise kız öğrencilerin puan

ortalaması (37,1±5,6) erkek öğrencilerden (35,4±6,6) anlamlı derecede yüksek bulundu (p=0,036). Bireylerin kendilerini değerlendirdiği VAS ölçeklerinde cinsiyete

göre öğrencilerin verdikleri puanlara bakıldığında istatistiksel açıdan anlamlı düzeyde bir farklılık izlenmedi (sırasıyla $p=0,208$, $p=0,117$).

Beslenme veya sağlık ile ilgili daha önce ders alanların temel beslenme ve besin tercihi puan ortalaması sırasıyla $56,1\pm 8,1$, $37,2\pm 6,1$ iken ders almayanların puanları sırasıyla $52,2\pm 7,8$, $36,0\pm 6,2$ 'dir. Besin tercihi

puanı açısından anlamlı bir fark yokken ($p=0,210$) ders alma durumuna göre temel beslenme puanı arasında istatistiksel olarak anlamlı bir fark izlendi ($p<0,001$). Öğrencilerin BKİ gruplarına göre YETBİD ölçeği temel beslenme ve besin tercihi puan ortalamaları ile VAS ölçeği puanlarının karşılaştırılmasına ilişkin bilgiler Tablo 4'te verilmiştir.

Tablo 4: BKİ gruplarına göre YETBİD ölçeği temel beslenme ve besin tercihi puan ortalamaları ve VAS ölçeği puanlarının karşılaştırılması.

Parametreler	BKİ Grupları			Toplam Ort±SS*	p değeri
	Zayıf Ort±SS*	Normal Ort±SS*	Fazla kilolu/obez Ort±SS*		
Temel beslenme puanı	51,0±7,7	53,7±8,2	52,1±7,8	53,2±8,1	0,167
Alt-üst değer	33-64	34-78	37-69	33-78	
Besin tercihi puanı	35,2±5,4	36,4±6,2	36,2±6,4	36,2±6,2	0,591
Alt -üst değer	24-48	20-48	22-48	20-48	
Beslenme-sağlık ilişkisi VAS ölçeği	8,2±2,5	8,1±2,0	8,0±2,0	8,1±2,0	0,672
Besin tercihi VAS ölçeği	5,0±2,0	5,4±2,0	5,9±1,8	5,5±2,0	0,032

Kruskal-Wallis testi kullanılmıştır. *SS: Standart Sapma

Öğrencilerden zayıf, normal ağırlıkta ve fazla kilolu/obez olan bireylerin ortalama temel beslenme puanları ise sırasıyla $51,0\pm 7,7$, $53,7\pm 8,2$ ve $52,1\pm 7,8$ şeklindedir. Ortalama temel beslenme puanları $53,2\pm 8,1$, minimum puanı $33,0$, maksimum puanı $78,0$ 'dır. Yine aynı şekilde öğrencilerden zayıf, normal ağırlıkta ve fazla kilolu/obez olan bireylerin ortalama besin tercihi puanları sırasıyla $35,2\pm 5,4$, $36,4\pm 6,2$ ve $36,2\pm 6,4$ 'tür. Öğrencilerin ortalama besin tercihi puanı $36,2\pm 6,2$, minimum puanı $20,0$, maksimum puanı $48,0$ 'dir. Araştırmaya katılan öğrencilerin BKİ gruplarına göre ortalama temel beslenme puanları ve besin tercihi puanları aralarında istatistiksel açıdan anlamlı bir fark izlenmedi

(sırasıyla $p=0,167$, $p=0,591$).

BKİ gruplarına göre öğrencilerin VAS ölçeğinde verdiği puanlar incelendiğinde ise beslenme-sağlık ilişkisi sorusuna verilen puanlar açısından anlamlı bir farklılık bulunmadı ($p=0,672$). Fakat besin tercihi VAS ölçeğine verilen puanlarla gruplar arasında istatistiksel açıdan anlamlı farklılık gözlemlendi ($p=0,032$). Bireylerde fazla kilolu/obez gruba gidildikçe besin tercihinin doğru olduğu düşüncesi artmaktadır. Katılımcıların okudukları sınıflara göre YETBİD ölçeği temel beslenme ve besin tercihi puan ortalamaları ile VAS ölçeği puanlarının karşılaştırılması Tablo 5'da verilmiştir.

Tablo 5: Okudukları sınıflara (başlangıç, orta ve üst sınıflar) göre YETBİD ölçeği temel beslenme ve besin tercihi puan ortalamalarının ve VAS ölçeği puanlarının karşılaştırılması.

Parametreler	Sınıflar			Toplam Ort±SS*	p değeri
	1-2 Ort±SS*	3-4 Ort±SS*	5-6-7 Ort±SS*		
Temel beslenme puanı	49,7±7,1	52,5±8,2	56,0±7,6	53,2±8,1	<0,001
Alt-üst değer	33-70	34-78	35-73	33-78	
Besin tercihi puanı	34,2±6,3	36,5±6,7	37,1±5,2	36,2±6,2	0,007
Alt -üst değer	23-48	20-48	24-48	20-48	
Beslenme-sağlık ilişkisi VAS ölçeği	7,5±2,1	8,0±2,1	8,5±1,7	8,1±2,0	0,007
Besin tercihi VAS ölçeği	5,6±2,0	5,3±2,1	5,6±1,8	5,5±2,0	0,746

Kruskal-Wallis testi kullanılmıştır. *SS: Standart Sapma

Öğrencilerden 1-2. Sınıf, 3-4. Sınıf ve 5-6-7. Sınıflara giden bireylerin temel beslenme puanları sırasıyla 49,7±7,1, 52,5±8,2, 56,0±7,6 şeklindedir. Aynı şekilde öğrencilerden 1-2. Sınıf, 3-4. Sınıf ve 5-6-7. Sınıflara giden bireylerin besin tercihi puanları sırasıyla 34,2±6,3, 36,5±6,7, 37,1±5,2'dir. Son sınıflarda okuyan öğrencilerin temel beslenme ve besin tercihi puanları ilk sınıflarda okuyan öğrencilere göre istatistiksel açıdan anlamlı derecede yüksek bulundu (sırasıyla $p<0,001$, $p=0,007$). Spearman korelasyon analizine göre okunan sınıf düzeyleriyle alınan puanlar arasında pozitif yönde düşük kuvvette bir korelasyon olduğu bulundu (temel beslenme

puanı için $p=0,000$ ve korelasyon katsayısı=0,341, besin tercihi puanı için $p=0,005$ ve korelasyon katsayısı=0,159).

Okudukları sınıflara göre VAS ölçeklerinde verilen puanlara bakıldığında besin tercihi açısından anlamlı bir fark gözlenmedi ($p=0,746$). Fakat beslenme-sağlık ilişkisi sorusuna verilen puanlarla sınıf grupları arasında anlamlı bir farklılık söz konusudur ($p=0,007$). Üst sınıflara gidildikçe öğrencilerde beslenme ve sağlık arasında yüksek bir ilişki olduğu düşüncesi artmaktadır. Öğrencilerin düzenli egzersiz yapma durumlarına göre BKİ gruplarının dağılımı Tablo 6'da gösterilmiştir.

Tablo 6: Düzenli egzersiz yapma durumlarına göre BKİ gruplarının dağılımı

Düzenli egzersiz yapma durumu	BKİ grupları						Toplam		İstatistiksel değerlendirme $\chi^2:p$
	Zayıf		Normal		Fazla kilolu/obez				
	Sayı	Yüzde	Sayı	Yüzde	Sayı	Yüzde	Sayı	Yüzde	
Evet	7	30,4	76	35,3	29	40,8	112	36,2	$\chi^2=1,061$ $p=0,588$
Hayır	16	69,6	139	64,7	42	59,2	197	63,8	
Toplam	23	100,0	215	100,0	71	100,0	309	100,0	

Ki-kare testi (χ^2)

Öğrencilerin çoğunluğunun (%63,8) düzenli olarak egzersiz yapmadığı tespit edilmiştir. Zayıf olanların %69,6'sı düzenli olarak egzersiz yapmadığını ifade ederken normal ağırlıkta olan katılımcılarda bu oran %64,7 şeklinde bulunmuştur. Fazla

kilolu/obez grupta ise öğrencilerin çoğunluğu (%59,1) düzenli olarak aktivite yapmadığını belirtmiştir. Düzenli egzersiz yapma durumuna göre BKİ grupları arasında anlamlı bir fark izlenmedi ($p=0,588$).

Tartışma

Çalışmamızda yurtlarda kalan üniversite öğrencilerinin beslenme durumu, beslenme bilgi düzeyi ve beslenme alışkanlıkları ile ilgili olarak zamanla ve katılımcılara ilişkin bazı bağımsız değişkenlere göre olabilecek değişimlerin değerlendirilmesi ve bireylerin obezite ve fazla kiloluluk sıklığının belirlenmesi amaçlandı. Bu anlamda üniversitenin ilk dönemindeki kız ve erkek öğrencilerde kilo değişimlerini incelemeyi amaçlayan bir çalışmada, birinci sınıf öğrencilerinin beslenme bilgilerinin yetersiz olduğu ve kilo kontrolü açısından başarılı olmadıkları bildirilmiştir (12). ABD'de bulunan Clemson Üniversitesi'nde ilk sınıf öğrencileriyle yapılan beslenme bilgi ve tutumları konulu çalışmada beslenme ile ilgili soruların doğru

cevaplanma yüzdesi %49 olarak bulunmuştur. Çalışmanın sonucunda öğrencilerin beslenme bilgi düzeyinin düşük olduğu belirtilmiştir (17). Tıp fakültesindeki bütün sınıfların dâhil edildiği bir çalışmada öğrenciler, beslenme ile ilgili bilgilerinin yetersiz bulduklarını ve aldıkları tıp eğitiminin ise bu konuda ihtiyacı karşılamadığını belirtmişlerdir (18). Çetin ve arkadaşları tarafından tıp fakültesinde okuyan birinci ve son sınıf öğrencilerinin beslenme bilgi ve alışkanlıkları üzerine yapılan bir araştırmada beslenme bilgi düzeyini ölçen sorulara doğru cevap verme oranı altıncı sınıf öğrencilerinde (%58,4) birinci sınıf öğrencilerine (%37,4) göre daha yüksek bulunmuştur (19). Bizim çalışmamızda da benzer şekilde son sınıflarda okuyan öğrencilerin temel

beslenme ve besin tercihi puanlarının ilk sınıflarda okuyan öğrencilere göre yüksek olduğu bulunmuştur. Fakülteye göre değişen derslerin veya stajların genel beslenme bilgi puanına katkısı olduğu düşünülebilir. Öğrenciler verilen beslenme eğitimi/ dersleriyle daha bilinçli hale gelmektedir. Fakat çalışmamızda son sınıflarda okuyan öğrencilerin beslenme bilgi düzeyinin daha yüksek olması ve beslenme ile sağlık arasında güçlü bir ilişkinin olduğunu düşüncelerine rağmen sınıf düzeyi arttıkça dışarda yemek yeme sıklığının da arttığı görülmektedir. Dolayısıyla bireylerin yeterli bilgi düzeyine sahip olması kadar bilgiyi davranış biçimine dönüştürmesi ve sağlıklı beslenme alışkanlıkları kazanması da bir o kadar önemlidir.

Üniversite öğrencilerinin beslenme alışkanlıklarını değerlendirmek amacıyla yürütülen çalışma sonucunda en çok atlanan ana öğünün kahvaltı olduğu, öğün atlama nedeninin ise en çok zaman bulamama, iştahsızlık ve isteksizlik, sevdiği besinlere ulaşamama olduğu tespit edilmiştir (18). Özdoğan ve arkadaşları yaptıkları bir çalışmada üniversitede okuyan öğrencilerin çoğunluğunun ana öğün atladığını bulmuştur. Ayrıca ana öğün atlama nedeni olarak erkekler geç kalktığını ve zaman bulamadığını, kadınlar ise kendini aç hissetmediğini ve zaman bulamadığını ifade etmişlerdir (4). Yapılan başka bir çalışmada öğrenciler arasında en sık atlanan öğünün öğle yemeği (%65,8) olduğu tespit edilmiştir (20). Özütürker ve arkadaşlarının yaptığı bir araştırmada üniversite öğrencilerinin %86'sının öğün atladığı saptanmıştır. Hem kız hem de erkek öğrencilerde en çok atlanan öğünün öğlen, en az atlanan öğünün ise akşam öğünü olduğu belirtilmiştir (9). Bizim çalışmamızda da benzer şekilde hem kız hem de erkek öğrencilerde en fazla atlanan öğünün öğle öğünü en az atlanan öğünün akşam öğünü olduğu tespit edilmiştir. Ayrıca öğrencilerin yarıdan fazlasının öğün atladığı saptanmıştır. Öğün atlama nedenlerine bakıldığında ise kız öğrencilerin çoğunlukla alışkanlığı olmadığı, zaman bulamadığı için öğün atladığı, erkek öğrencilerin ise çoğunlukla sabah uyanamadığı, zaman bulamadığı, alışkanlığı

olmadığı için öğün atladığı belirlenmiştir. Öğrenciler yoğun ders programları nedeniyle zaman bulamadıklarından çoğunlukla öğle öğünü yurt dışında yemek zorunda kalmaktadır. Pratik ve ekonomik olması açısından tercih edilen simit kafeler ve ayaküstü restoranlar öğrencilerin yurdun dışında yemek yemesinin nedenlerinden olabilir. Son bir ayda yurdun dışında yemek yeme sıklıklarına bakıldığında öğrencilerin yarıya yakını yurdun dışında yemek yediklerini ifade etmiştir. Hangi öğünlerin dışarda tüketildiği incelendiğinde ise öğrencilerin en fazla akşam yemeğini dışarda yediği saptanmıştır. Gidilen yerler ise sırasıyla ayaküstü restoran, simit kafe/kafe, dönerci, kebabçı, pideci şeklindedir. Öğrencilerin okudukları sınıflara göre dışarda yemek yeme sıklıkları karşılaştırıldığında üst sınıflara gidildikçe öğrencilerin akşam yemeğini dışarda yeme sıklığının arttığı görülmüştür. Sınıf düzeyi arttıkça dışarda yemek yeme sıklığının artması zamanla öğrencilerin dışarda yemeye yöneldiğini göstermektedir. Son sınıflarda okuyan öğrencilerin beslenme bilgi düzeylerinin daha yüksek olması nedeniyle sağlıklı beslenme ve doğru besin tercihleri yapma konusunda daha bilinçli olmaları beklenirken dışarda yemeye yönelmeleri dikkat çekicidir.

Koruyucu sağlık hizmetleri kapsamında yer alan beslenme eğitimi bireylerin hastalıklardan koruması ve sağlığının geliştirilmesi açısından önemli bir yer tutmaktadır. Bu yüzden yeterli ve dengeli beslenme konusunda üniversite öğrencileri de dâhil olmak üzere tüm topluma ulaşarak bilgilendirme yapılmalıdır (21). Üniversite öğrencilerine yönelik olarak yapılabilecek uygulama ders müfredatına beslenme ile ilgili derslerin eklenmesi, düzenli aralıklarla eğitimlerin verilmesi olabilir. Öğrencilerin beslenme bilgi düzeyini ölçmeye yönelik yapılan bir çalışmada öğrencilerin %91,7'sinin beslenme ile ilgili bir ders almadıkları bulunmuştur. Öğrenciler beslenme ile alakalı bilgileri en fazla sırasıyla televizyon ve internetten (%58,3), arkadaşlardan (%13,7), diyetisyenden (%11) ve gazete, dergi gibi yayınlardan ve doktorlardan (%8) öğrendiklerini

belirtmişlerdir (10). Bu çalışmada ise benzer şekilde öğrencilerin yaklaşık dörtte üçü sağlık veya beslenme ile ilgili ders almadıklarını ifade etmişlerdir. Ayrıca ders aldığını ifade eden kız öğrenci sayısı erkeklerden fazladır. Bunun nedeni öğrencilerin bulunduğu fakülteye göre ders içeriklerinin değişmesi ya da kızların beslenme konusuna daha fazla ilgi göstermeleri olabilir. Sağlık ve beslenme hakkında bilgi edinilen kaynakların dağılımına bakıldığında hem kız hem de erkek öğrencilerde ilk sırada internet ve sosyal medyanın olduğu saptanmıştır. Öğrencilerin büyük bir kısmı beslenme ve sağlık ile ilgili bilgileri uzmanından almak yerine internet, sosyal medya, arkadaş çevresi gibi kaynaklardan almaktadır.

Meslek yüksekokulu öğrencileriyle yapılan bir çalışmada, beslenme bilgi düzeyini ölçmeye yönelik sorulan sorulara beslenme dersi alan üniversite öğrencilerinin, beslenme dersi almayan öğrencilere göre daha fazla doğru cevap verdikleri ve bu oranın istatistiksel açıdan anlamlı bulunduğu saptanmıştır (22). Astarlı'nın tıp fakültesinde okuyan öğrencilerle yaptığı bir çalışmada genel ve tıbbi beslenme eğitimleriyle öğrencilerin bilgi düzeylerinin ilk sınıftan son sınıflara doğru olumlu ve anlamlı ölçüde değiştiği belirtilmiştir (23). Bizim çalışmamızda da benzer şekilde daha önce beslenme veya sağlık ile ilgili ders aldığını ifade eden öğrencilerin ders almayan öğrencilere göre temel beslenme ve besin tercihi puan ortalamaları daha yüksek bulunmuştur. Sonuç olarak verilen beslenme eğitimiyle birlikte bireylerin beslenme bilgi düzeyinin arttığı görülmektedir.

Katılımcıların beslenme alışkanlıklarının değerlendirildiği bir çalışmada bireylerin %76'sının zayıflama amaçlı diyet yapmadığı bulunmuştur (15). Coşkun'un üniversitenin farklı fakültelerinde okuyan öğrencilerle yaptığı çalışmada herhangi bir nedenle diyet yapan bireylerin %15,3 olduğu belirlenmiştir (24). Bizim çalışmamızda da benzer şekilde öğrencilerin çoğunun kilo kaybı amaçlı diyet yapmadığı tespit edilmiştir.

Ríos - Ontiveros ve arkadaşları

üniversite öğrencileri ile yaptığı bir çalışmada öğrencilerin çoğunun (%90) ideal BKİ'de olmasına rağmen öğrencilerin %40'ının vücut memnuniyetsizliğine sahip olduğunu bildirmiştir (25). Bartın Üniversitesinde yapılan bir araştırmaya katılan öğrencilerin %72,4'ü kendisini normal, %12,6'sı şişman, %15,0'ı ise zayıf olarak gördüklerini belirtmiştir. BKİ değerlerine göre sınıflandırıldığında öğrencilerin %77,2'si normal aralıkta olduğu için öğrencilerin kendi kilolarını doğru algıladıkları saptanmıştır (26). Bizim çalışmamızda ise kendini normal ağırlıkta görmeyen öğrencilerin %46,6 oranında olduğu saptanmıştır. Yurtta veya okulda bir araya gelen öğrencilerin gündeminde diyet yapma, zayıflama, hızlı kilo verme, zayıflamaya yardımcı tarifler gibi birçok konunun olması bireyleri etkileyebilmekte ve beslenme davranışlarında birtakım değişikliklere, kilo ile ilgili takıntılara ve hatalı diyet davranışlarına neden olabilmektedir.

Erzincan Üniversitesinde okuyan öğrencilerin katıldığı bir çalışmada kadın öğrencilerin %16,3'ünün sigara kullanırken bu oranın erkek öğrencilerde %46'ya yükseldiği görülmüştür. Öğrencilerin alkol kullanma durumları incelendiğinde ise kadın öğrencilerin %9,1'inin erkek öğrencilerin ise %21,4'ünün alkol kullandığı sonucuna varılmıştır (9). Bu çalışma kapsamında yurtta kalan üniversite öğrencilerinin sigara ve alkol kullanımları incelendiğinde öğrencilerin %18,4'ü günde en az bir tane sigara içtiğini, %3,2'si ise düzenli olarak alkol tükettiğini belirtmiştir. Kız öğrencilerin %12,1'i sigara kullandığını belirtirken erkek öğrencilerde bu oran %25'tir. Alkol tüketimine bakıldığında kız öğrencilerin hepsi alkol tüketmediklerini belirtirken erkek öğrencilerin %6,6'sı düzenli olarak alkol tükettiğini belirtmiştir. Diğer çalışmalarda olduğu gibi çalışmamızda da sigara ve alkol kullanım oranı erkeklerde daha fazladır. Üniversite ortamında arkadaşlarıyla daha fazla vakit geçiren ve farklı sosyal ortamlara giren erkek öğrencilerin sigara ve alkol kullanma bakımından daha fazla risk altında olduğu söylenebilir.

Batmaz tarafından 2018 yılında yetişkinler üzerinde yapılan bir çalışmada

katılımcıların cinsiyete göre YETBİD puan ortalamaları karşılaştırıldığında erkeklerin temel beslenme ve besin tercihi puanı $55,1\pm 7,9$ kadınların puan ortalamalarından $50,9\pm 7,9$ istatistiksel açıdan anlamlı düzeyde yüksek bulunmuştur (15). Doğru'nun adölesan bireylerin yeme tutum ve davranışlarını araştırdığı bir çalışmada cinsiyet durumuna göre; kız öğrencilerin yeme tutumu puan ortalaması erkeklerin yeme tutumu puan ortalamasından yüksek bulunmuştur (27). Üniversite öğrencilerinin beslenme bilgilerini saptamak amacıyla yapılan bir çalışmada kız öğrencilerin beslenme bilgi puan ortalaması, erkek öğrencilerin beslenme bilgi puan ortalamasından önemli düzeyde yüksek bulunurken, (sırasıyla $10,9\pm 2,1$, $9,5\pm 2,4$) beslenme alışkanlık puan ortalamasında bu durum tam tersidir (erkeklerde $37,7\pm 9,6$, kadınlarda $34,2\pm 8,0$) (28). Astarlı'nın yaptığı çalışmada da Türkiye'ye Özgü Beslenme Rehberi örnek alınarak sorular hazırlanmış ve öğrencilerin genel beslenme bilgileri sorgulanmıştır. Çalışma sonucunda kız öğrencilerin genel beslenme bilgi puanı erkek öğrencilerden anlamlı düzeyde yüksek bulunmuştur (23). Bu çalışmada da benzer şekilde kız öğrencilerin temel beslenme ve besin tercihi puan ortalamalarının erkek öğrencilerinden yüksek olduğu tespit edilmiştir. Bunun nedeni olarak kadınların beslenme ve diyet konularına daha ilgili olması ve gerek sosyal medya gerek arkadaş çevresinde bu tarz konuların daha çok gündemde yer alması gösterilebilir.

Zileli ve arkadaşları ile Özütker ve arkadaşlarının yaptıkları çalışmalarda öğrencilerin çoğunun normal BKİ değerinde oldukları bulunmuştur (29, 9). Bu çalışmada da katılımcıların BKİ değerleri incelendiğinde çoğunun (%69,6) normal, %23,0'ünün fazla kilolu/obez ve %7,4'ünün zayıf olduğu görülmüştür. Yetişkinlerle yapılan bir çalışmada katılımcıların BKİ gruplarına göre temel beslenme ve besin tercihi puanları değerlendirildiğinde gruplar arasında bir fark bulunmadığı saptanmıştır (15). Doğru ve arkadaşlarının yaptığı araştırmada öğrencilerin BKİ değerlerine göre yeme tutumu puanları karşılaştırıldığında anlamlı bir fark bulunmadığı belirtilmiştir (27).

Şanlıer ve arkadaşları tarafından yapılan bir araştırmada da öğrencilerin BKİ değerlerine göre beslenme puanları değerlendirildiğinde zayıf, normal, şişman olarak kategorize edilen bireylerin beslenme bilgi, alışkanlık ve davranış puanları farklı bulunmamıştır (30). Bizim çalışmamızda da öğrencilerin BKİ gruplarına göre ortalama temel beslenme puanları ve besin tercihi puanları arasında istatistiksel açıdan anlamlı bir fark bulunmamıştır. Fakat öğrencilerden günlük hayatta uyguladıkları besin tercihlerinin ne kadar doğru olduğuyla alakalı bir derecelendirme yapmaları istendiğinde fazla kilolu/obez grupta besin tercihinin doğru olduğu düşüncesinin arttığı gözlenmiştir. Öğrenciler, yurttan alışlagelen yemek tercihlerinin zamanla kalıplaşması nedeniyle besin tercihlerinin sağlıklı ve doğru olduğu düşünüyor olabilirler. Fakat fazla kilolu/obez bireylerin olması gereken ağırlığın üzerinde olmasının temel nedeni enerji alımı ile harcanması arasındaki dengesizlik ve fiziksel aktive azlığıdır. Bizim çalışmamızda da öğrencilerin çoğunluğunun düzenli olarak egzersiz yapmadığı görülmüştür. Fazla kilolu/obez grupta olan öğrencilerin çoğunluğunun da fiziksel açıdan aktif olmadığı düşünüldüğünde egzersizin ağırlık denetiminde ve yağsız kitlenin korunumunda önemli olduğu ortaya çıkmaktadır. Dolayısıyla günlük yaşamda doğru besin tercihleri yapmayan ve sedanter yaşam tarzını benimseyen öğrencilerin yanlış beslenme alışkanlıklarına rağmen doğru besin tercihi yaptığına inanması öğrencilerin yeterli düzeyde beslenme bilincine sahip olmadığını göstermektedir ve dikkat çekici bir bulgudur.

Çalışmanın kısıtlılıkları:

Çalışmamız kesitsel nitelikte olduğu için yurtlarda kalan bireylerin mevcut durumdaki düşünceleri ve değerleri alınarak bir değerlendirme yapılmıştır. Bu anlamda bir kohort alınarak bu bireylerin takip edilmesi yoluyla yapılacak bir çalışmada kanıt düzeyi daha yüksek bilgiler ve parametreler elde edilebilir. İlaveten içinde bulunduğumuz COVID-19 salgını yüzünden yükseköğretim kurumlarında birçok eğitim programının uzaktan eğitim şekliyle devam etmesi ve üniversite öğrencilerinin yurtlarda kalmaması

nedeniyle anketlerin bir kısmı yüz yüze bir kısmı ise çevrimiçi olarak yapılmıştır. Yine

aynı nedenle öğrencilerin boy ve ağırlık değerleri beyana göre alınmıştır.

Sonuç ve Öneriler

Bu çalışma ile üniversite öğrencilerinin eğitim hayatı boyunca ailesinden ayrılıp yurda yerleşmesiyle başlayan ve yurtda kaldığı zaman dilimini içeren dönemlerde beslenme alışkanlıklarında ne tür değişimlerin meydana geldiği, obezite sıklığının ne düzeyde olduğu ve mevcut beslenme bilgi düzeyleri saptanmıştır. Öğrencilerin okudukları sınıflara göre dışarda yemek yeme sıklıkları değerlendirildiğinde üst sınıflara gidildikçe öğrencilerin akşam yemeğini dışarda yemek sıklığının arttığı görülmüştür. Bu anlamda yurt idaresi ve yemek hizmeti veren lokanta-kantin işletmesinin öğrencilerle iletişim halinde olarak sağlıklı beslenme kapsamında öğrenci taleplerine uygun menüler hazırlaması, yemeklerin farklı sunulması öğrencilerin dışarda yemek yemesini önleyebilir.

Öğrencilerin sağlık/beslenme hakkındaki bilgileri internet ve sosyal medya gibi bilgi kirliliğinin olduğu kaynaklardan öğrendiği belirlenmiştir. Dolayısıyla beslenme ve sağlık ile ilgili bilgilerin doğru kaynaktan öğrenilmesi ve hayata geçirilmesi

açısından beslenme derslerinin ve eğitimlerinin verilmesi büyük önem taşımaktadır.

Topluma psikolojik, sosyal ve ekonomik açıdan zarar veren obezite, üniversite öğrencilerinin yanlış beslenme alışkanlıkları edinmesi ve sedanter yaşam tarzını benimsemesi sonucu ortaya çıkabilmektedir. Bu yüzden fazla kiloluluk ve obezite açısından risk altında olan üniversite öğrencilerinin tespit edilmesi, yeterli ve dengeli beslenme konusunda eğitim verilmesi ve gerekirse sağlık hizmetlerine yönlendirilmeleri gerekmektedir. Çevrenin etkisiyle ve internetten elde edilen yanlış bilgilerle diyet yapmak yerine bir uzman yardımıyla öğrencilerin günlük beslenme düzeni oluşturulmalı ve fiziksel aktivite düzeyi artırılmalıdır.

Çalışmamız kesitsel nitelikte olduğu için mevcut durum üzerine bir değerlendirme yapılmıştır. İncelediğimiz değişkenler daha büyük örneklem üzerine bir kohort çalışması dizaynı ile gerçekleştirilirse yurtlardaki beslenme politikaları bakımından daha fazla yol gösterici bilgiler edinilebilir.

Kaynaklar

1. Tözün M, Sözmen MK, Babaoğlu AB. Türkiye'nin batısında bir üniversitenin sağlık ile ilişkili okullarında beslenme alışkanlıkları ve bunun obezite, fizik aktivite ve yaşam kalitesi ile ilişkisi. *Türk Dünyası Uygulama ve Araştırma Merkezi Halk Sağlığı Dergisi*. 2017;2(1):1-16.
2. Baysal A, Aksoy M, Bozkurt N, Merdol TK, Pekcan G, Besler T, Keçecioğlu S, Mercanlıgil SM, Yıldız E. *Diyet el kitabı*, 5. Baskı. Hatiboğlu Yayınevi; 2008.
3. Ulaş B, Uncu F, Üner S. Sağlık yüksekokulu öğrencilerinde olası yeme bozukluğu sıklığı ve etkileyen faktörler. *İnönü Üniversitesi Sağlık Bilimleri Dergisi*. 2013;(2):15-22.
4. Özdoğan Y, Yardımcı H, Özçelik AÖ, Sürücüoğlu MS. Üniversite öğrencilerinin öğün düzenleri. *Gazi Üniversitesi Endüstriyel Sanatlar Eğitim Fakültesi Dergisi*. 2012;29:66-74.
5. Mazıcıoğlu MM, Öztürk A. Üniversite 3. ve 4. Sınıf öğrencilerinde beslenme alışkanlıkları ve bunu etkileyen faktörler. *Erciyes Tıp Dergisi*. 2003;25:172-8.
6. Kahraman Ç. Üniversite Öğrencilerinin Beslenme Alışkanlıkları ve Obezite Riski: Tekirdağ Namık Kemal Üniversitesi Örneği, Tekirdağ: Namık Kemal Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Sağlık Yönetimi Ana Bilim Dalı; 2018.
7. Korkmaz NH. Uludağ Üniversitesi öğrencilerinin spor yapma ve beslenme alışkanlıklarının incelenmesi. *Eğitim Fakültesi Dergisi*, 2010;23(2):399-413.
8. Onurlubaş E, Doğan HG, Demirkıran S. Üniversite öğrencilerinin beslenme alışkanlıkları. *Gaziosmanpaşa Üniversitesi Ziraat Fakültesi Dergisi Jafag*. 2015;32(3):61-9.
9. Özütürker S, Özer KB. Erzincan Üniversitesi öğrencilerinin beslenme alışkanlıkları ve antropometrik özelliklerinin değerlendirilmesi, *Erzincan Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi (ERZSOSDER)*. 2016;9(2):63-74.
10. Alması N. Üniversite Öğrencilerinin Beslenme Durumu, Bilgi Düzeyi ve Porsiyon Ölçüsü Algısının Değerlendirmesi, Ankara: Hacettepe Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Beslenme Bilimleri Programı; 2015.
11. Toro J, Gomez-Peresmitré G, Sentis J, Vallés A, Casulà V, Castro J, et al. Eating disorders and body image in Spanish and Mexican female adolescents. *Soc Psychiatry Psychiatr Epidemiol*. 2006;41:556-65.
12. Cluskey M, Grobe D. College weight and behavior transitions: male and female differences. *Journal of the American Dietetic Association*. 2009;109:325.
13. Işık B. Uludağ Üniversitesi Öğrencilerinde Yeme Bozukluklarının Araştırılması. Bursa: Bursa Üniversitesi Aile Hekimliği Ana Bilim Dalı; 2009.
14. Dünya Tıp Birliği (WMA) Helsinki Bildirgesi, İnsan gönüllüler üzerinde yapılan tıbbi araştırmalarda etik ilkeler.
15. Batmaz H. Yetişkinler İçin Beslenme Bilgi Düzeyi Ölçeği Geliştirilmesi ve Geçerlik-Güvenirlilik Çalışması. İstanbul: Marmara Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü; 2018. Available from: <https://www.euro.who.int/en/health-topics/disease-prevention/nutrition/a-healthy-lifestyle/body-mass-index-bmi>.
16. Unsworth JM. Nutrition knowledge and attitudes among clemson university freshmen. *Clemson, South Carolina: Clemson University*; 2012.
17. Ayhan DE, Günaydın E, Gönlüaçık E, Arslan U, Çetinkaya F, Asımı H, Uncu Y. Uludağ üniversitesi tıp fakültesi öğrencilerinin beslenme alışkanlıkları ve bunları etkileyen faktörler. *Uludağ Üniversitesi Tıp Fakültesi Dergisi*. 2012;38(2):97-104.
18. Çetin G, Sarper F. Tıp Fakültesi birinci ve son sınıfa devam eden öğrencilerin beslenme bilgi ve alışkanlıkları üzerine bir araştırma. *Eğitim Bilimleri ve Sosyal*

- Araştırmalar Dergisi*. 2013;2(6):84-104.
19. Yılmaz E, Özkan S. Üniversite öğrencilerinin beslenme alışkanlıklarının incelenmesi. *Fırat Sağlık Hizmetleri Dergisi*. 2007;2:87-104.
20. Yücel B. Sağlık çalışanlarının beslenme alışkanlıkları ve beslenme bilgi düzeylerinin incelenmesi. Ankara: Başkent Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü Beslenme ve Diyetetik Bölümü; 2015.
21. Karayormuk NÖ. Afyon Kocatepe Üniversitesi Meslek Yüksekokulu öğrencilerinin beslenme bilgi ve alışkanlıkları üzerine bir araştırma. Ankara: Gazi Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü Eczacılık Temel Bilimleri Ana Bilim Dalı; 2002.
22. Astarlı Ö. Marmara Üniversitesi Tıp Fakültesi 1. ve 5. sınıf öğrencilerinde beslenme bilgi düzeylerinin ve beslenme alışkanlıklarının Değerlendirilmesi. İstanbul: Marmara Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü Halk Sağlığı Ana Bilim Dalı; 2008.
23. Coşkun BA. Üniversite öğrencilerinde beslenme bilgi düzeylerinin beslenme durumu ile yeme tutum ve davranışlarına etkisinin değerlendirilmesi. Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Beslenme ve Diyetetik Anabilim Dalı, Ankara: Gazi Üniversitesi; Eylül 2017.
24. Ríos-Ontiveros H, Urrutia M, Inda P, Guzman I, Ceballos G. Nutritional status, lifestyle, and risk behaviors for eating disorders in nutrition students, *Enliven: Journal of Dietetics Research and Nutrition*. 2015;2:3.
25. Genç E. Beslenme eğitimi alan üniversite öğrencilerinin beslenme alışkanlıkları. *International Conference on New Horizons in Education, Barcelona-SPAIN*; 2015.
26. Doğru E. Adölesan bireylerde beslenme alışkanlıkları ile yeme tutum ve davranışlarının belirlenmesi. İstanbul: İstanbul Okan Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Beslenme ve Diyetetik Ana Bilim Dalı; 2019.
27. Vançelik S, Önal SG, Güraksın A, Beyhun E. Üniversite öğrencilerinin beslenme bilgi ve alışkanlıkları ile ilişkili faktörler. *TSK Koruyucu Hekimlik Bülteni*, 2007;6(4):242-8.
28. Zileli R, Cumhuri Ö, Özkaşçı H, Diker A. Üniversite öğrencilerinde beslenme alışkanlıkları ile obezite görülme sıklığı. *Bilinçli Sağlıklı Yaşam Dergisi*. 2016;12:549-62.
29. Şanlıer N, Konaklıoğlu E, Güçer E. Gençlerin beslenme bilgi, alışkanlık ve davranışları ile beden kütle endeksleri arasındaki ilişki. *Gazi Eğitim Fakültesi Dergisi*. 2009;29(2):333-52.