

# Oruç Tutan Bireylerin Ramazan Ayı ve Ramazan Bayramı'nda Besin Tüketim Durumlarındaki Değişikliklerin Saptanması

- Yrd. Doç. Dr. Melek YAMAN\*
- Dr. Leyla ÖZGEN\*

## Özet

Bu çalışma, Gaziantep ili'nde ramazan ayında oruç tutan bireylerin oruç süresince ve ramazan bayramında beslenmelerindeki değişiklikleri tespit etmek amacıyla yapılmıştır. Araştırma yaşları 18-58 arası 70 erkek, 110 kadın olmak üzere toplam 180 yetişkin üzerinde yürütülmüştür. Bireylere; kişisel bilgiler, ramazan ayı süresince beslenme alışkanlıkları ve görülen davranış değişiklikleri, oruç açmada en çok tercih ettikleri yiyecekler anket formu ile yüz yüze görüşülerek uygulanmıştır.

Çalışma sonucunda kadınların %90.1'inin, erkeklerin de % 95.4'ünün kendilerini dini yönden sorumlu hissettikleri için oruç tuttukları bulunmuştur. Bireylerin oruç tutmama sebeplerinde %44.3'ü kronik hastalıklardan (diyabet, hipertansiyon, kalp-damar vb.), %24.1'i orucun yararlı olduğuna inanmadığından ve %18.2'si kan şekeri düştüğünden, dolayı oruç tutmadıklarını ifade etmişlerdir. Ramazan ayında bireylerin %80.0'i çorbayı ve %74.4'ü çay- kahveyi, ramazan bayramında ise %55.0'ı etli yemekleri, %47.8'i hamur tatlılarını, %34.4'ü sütlü tatlıları tükettikleri tespit edilmiştir. Ramazan ayında bireylerin %39.4'ü ve ramazan bayramında % 8.9'u yorgunluk- halsizlik yaşarken, ramazan ayı süresince %24.4'ü unutkanlık, dalgınlık, dikkatsizlik ve durgunluk, %6.7'si de kabızlık ile karşılaştığını belirtmiştir.

**Anahtar kelimeler:** Ramazanda ve Ramazan Bayramında davranış değişikliği, beslenme alışkanlığı

## Summary

### Changes on Food Consumption Situations of Individuals Fasting in Ramadan

This study was carried out in order to detect the changes on food consumption situations of individuals fasting in Ramadan within the borders of Gaziantep province. The study covers 70 males whose ages range from 18 to 58 and 110 females, in total 180 adults. A questionnaire was applied through face-to-face interview asking and including personal information, dietary habits during Ramadan, observed behavioral changes and mostly preferred food in breakfast.

The result of the study reveal that 90.1 % of females and 95.4 % of males fast due to religious responsibility. The reasons why individuals do not fast are due to chronic illness (diabetic, hypertension and heart related diseases) 44.3 %, the fact that they see no good fasting 24.1 %, and lowering blood sugar as they expressed. It was found out that 80.0 % of individuals consume soup, 74.4 % tea-coffee during Ramadan and 55.0 % consume meat-meals, 47.8 % desserts made of knead and 34.4 % milk-desserts in Ramadan feast. It was also found out that 39.4 % of individuals experience tiredness during Ramadan and 8.9 % individuals experience tiredness during Ramadan feast, and it was reported that during Ramadan, 24.4 % of participants undergo forgetfulness, carelessness and lack of energy and 6.7 % suffer from constipation.

**Key words:** Behavioral changes during Ramadan and Ramadan feast, dietary habits.

\*Gazi Üniversitesi Mesleki Eğitim Fakültesi Öğretim Elemanları

## 1. GİRİŞ

Dünyanın birçok yerinde milyonlarca Müslüman İslami Takvimin (Hicr'in) 9. ayın olan ramazan ayında dini bir zorunluluğu yerine getirmek için oruç tutmaktadır. Müslümanların yaşamlarında ramazan ayının özel bir yeri vardır. Ramazanda gündüz- gece oranı nisbeten dengeli ülkeler esas alınarak, güneşin doğuşu ile batışı arasında hiç yiyecek ve içecek alınmamaktadır. 24 saatte iki kez biri güneş doğmadan önce diğeri ise güneşin batışından sonra yenilip, içilmektedir. Ramazanda yaygın uygulama iftarda büyük bir öğün, sahurda daha hafif bir öğün yemek şeklindedir. Genel olarak toplam yiyecek alımı ramazanda sınırlanır ve bu da enerji alımında azalmaya ve ağırlık kaybına yol açabilmektedir (Yağmur ve Rakıcioğlu, 1995).

Oruç sırasında gün boyunca kan şekeri düşmekte vücut ısısı azalmaktadır. Bu nedenle üşüme, halsizlik, baş ağrısı ve işe karşı bir isteksizlik yaşanmaktadır. Ramazan boyunca sağlıklı beslenmek şarttır. İftar zamanı mideye aşırı yüklenmemek gerekmektedir. Çünkü ramazanda günlük öğün sayısı azalmaktadır. Oruç tutarken besinleri iyi çiğnemek, azalan öğün sayısını az ve sık yiyerek sahur ve iftar dahil 1-2 ara öğünle dörde çıkarmak en doğrusudur. Ramazanda birden yenilen yemek sonrası mide şişkinliği hazımsızlık yapmaktadır. Ana öğün olarak çorba, et, sebze, salata, komposto tüketip 2 veya 3 saat sonra da ara öğün olarak meyve veya sütlü tatlılardan bir porsiyon veya kuru meyvelerden bir porsiyon veya bir dilim sebze börek gibi tükettilerse daha sağlıklı beslenme sağlanabilir.

Ramazan sırasında sahurda yenilen hamur işleri, kızzartmalar vb. yiyecekler gece yatmadan önce yenilip yatıldığı için sabah kalkınca midede ağırlık, ekşime, yanma hissedilmektedir. Bu durumu engellemek için sahurda hiç yemek yememe yerine sütlü veya sulu çorbalar kahvaltı türü yiyecekler tercih edilmelidir.

Ramazan ayında uzun açlıklar meyve gibi kabuklu ve posalı gıdaların günlük tüketim miktarının azalmasına neden olmaktadır. Ayrıca sıvı ve sulu yiyeceklerin, içeceklerin posalı besinlerin az tüketilmesi nedeniyle barsakların peristaltik hareketleri yavaşlamaktadır. Bu durumda özellikle posalı besinlere az yer verilmesi abdominal adalelerde kuvvet kaybı ve pelvik tabanda gevşeme, kabızlık, karında şişkinlik oluşmaktadır (Anonim, 2002).

Oruç zamanında diyabetli kişiler 2.5-3 saat ara ile beslenmek zorundadırlar, ara öğün atlandığında insülin salgısındaki bozukluk kan şekeri seviyesini olumsuz etkiler. Hipoglisemi istenmeyen bir tablodur ve sağlık için tehlikelidir. İlaç saatleri ayarlı olan şeker, kalp, hipertansiyon ve mide hastaları uzun süre aç kaldıklarında ilaç tedavilerini de bozmuş olmaktadır. Özellikle reflü ve helicobacter pylori kökenli ülser hastalarında uzun açlıklar aşırı asit salgısına neden olduğu gibi az ve sık beslenmeleri, bol sıvı almaları gerekirken bir ya da iki öğünü muhtemelen aşırı ve hızlı yiyebileceklerinden sindirim sistemleri bozulmaktadır. (www. minidev.com 26.10.2003).

Bu çalışma, Gaziantep İli'nde ramazan ayında oruç tutan bireylerin oruç süresince ve ramazan bayramında beslenmelerindeki değişiklikleri tespit etmek amacıyla planlanmıştır.

## 2. ARAŞTIRMA YÖNTEMİ

Araştırmaya yaşları 18-58 ve üzeri olan Gaziantep İli'nde yaşayan, ramazanda oruç tutan sağlıklı 110 kadın, 70 erkek olmak üzere toplam 180 gönüllü alınmıştır. Bu çalışma, bireylerin Ramazan Ayı'nda ve Ramazan Bayramı'nda beslenme alışkanlıklarındaki değişiklikleri belirlemek amacıyla yapılmıştır. Gaziantep İli'nde yaşayan bireylere anket yöntemi uygulanmıştır. Hazırlanan anket formunda bireylere ait demografik bilgiler, bireylerin ramazan ayı ve ramazan bayramlarındaki beslenme alışkanlıkları, ramazan ayı boyunca görülen davranışlarındaki ve mutfak harcamalarındaki değişikliklerin belirlenmesini sağlayan sorular yer almaktadır.

Araştırmada elde edilen veriler SPSS 10.0 programında değerlendirilmiştir. Anketlerin toplanmasında G. Ü. Mesleki Eğitim Fakültesi Aile Ekonomisi ve Beslenme Eğitimi Bilim dalında lisans yapan öğrencilerden faydalanılmıştır.

## 3. BULGULAR VE TARTIŞMA

Oruç tutan bireylerin Ramazan ayı ve Ramazan Bayramında besin tüketim durumlarındaki değişiklikleri saptamak amacıyla planlanan çalışmadan elde edilen veriler şu şekilde tablolaştırılmıştır.

Kadınların %20.9'u 18-25, %9.1'i 58 ve üzeri yaş grubunda, erkeklerin %24.3'ü 34-41, %18.6'sı 58 ve

üzeri yaş grubunda oldukları, BKİ'ne göre ağırlık durumları değerlendirildiğinde kadınların %64.55'inin ve %35.45'inin hafif şişman, erkeklerin %27.14'ünün normal ağırlıkta ve % 72.86'sının hafif şişman olduğu bulunmuştur. Yağmur ve Rakıcioğlu (1995) yaptıkları çalışmada, ramazan ve sonrasında vücut ağırlıklarında ve BKİ' lerindeki değişiklikleri istatistiksel olarak önemsiz bulmuşlardır. Sonuçlar bu çalışmanın sonuçlarını destekler niteliktedir.

Bireylerin cinsiyetlerine göre eğitim, meslek ve medeni durumlarının dağılımları Tablo 1'de verilmiştir.

Tablo 1'e bakıldığında; kadınların %33.6'nın, erkeklerin %28.6'nın lise mezunu olduğu, kadınların %55.5'inin ev hanımı, erkeklerin %31.4'ünün serbest meslekle uğraştıkları ve kadınların %71.8'inin, erkeklerin %80.0'inin evli olduğu görülmektedir.

Bireylerin cinsiyete göre oruç tutma, sahura kalkma durumları ve oruç tutma nedenlerinin dağılımları Tablo 2'de verilmiştir.

Tablo 2. incelendiğinde, kadınların %91.8'inin oruç tuttuğu, %68.3'ünün sahura her zaman kalktığı, %90.1'inin kendilerini dini yönden sorumlu hissettikleri için oruç tuttuğu; erkeklerin ise % 92.9'unun oruç tuttuğu, %64.6'sı sahura her zaman kalktığı, %95.4'ünün ise kendilerini dini yönden sorumlu tuttukları için oruç tuttuğu görülmektedir. Cinsiyet ile sahura kalkma ve oruç tutma nedenleri arasında önemli bir ilişki bulunmamıştır (  $p>0.05$ ).

Çevik (2001) sahura kalkılması ve hafif bir şeyler yenilmesinin, hem gün boyu aç kalmayı geciktirdiğini hem de vücut için daha yararlı olduğunu belirtmiştir.

**Tablo 1. Bireylerin Cinsiyetlerine Göre Eğitim, Meslek ve Medeni Durumlarının Dağılımları**

Eğitim Durumu	Cinsiyet				Toplam	
	Kadın		Erkek			
	s	%	s	%	s	%
Okur yazar değil	4	3.6	2	2.9	6	3.3
Okur yazar	7	6.4	6	8.6	13	7.2
İlkokul mezunu	25	22.7	16	22.9	41	22.8
Ortaokul mezunu	7	6.4	12	17.0	19	10.6
Lise mezunu	37	33.6	20	28.6	57	31.7
Yüksekokul mezunu	30	27.3	14	20.0	44	24.4
<b>Toplam</b>	<b>110</b>	<b>100.0</b>	<b>70</b>	<b>100.0</b>	<b>180</b>	<b>100.0</b>
<b>Meslek</b>						
Ev hanımı	61	55.5	-	-	61	33.9
Memur	15	13.6	12	17.1	27	15.0
İşçi	9	8.2	16	22.9	25	13.9
Serbest meslek	2	1.8	22	31.4	24	13.3
Çalışmıyor	8	7.3	1	1.4	9	5.0
Diğer	15	13.6	19	27.1	34	18.9
<b>Toplam</b>	<b>110</b>	<b>100.0</b>	<b>70</b>	<b>100.0</b>	<b>180</b>	<b>100.0</b>
<b>Medeni Durum</b>						
Evli	79	71.8	56	80.0	135	75.0
Bekar	22	20.0	11	15.7	33	18.3
Dul	9	8.2	3	4.3	12	6.7
<b>Toplam</b>	<b>110</b>	<b>100.0</b>	<b>70</b>	<b>100.0</b>	<b>180</b>	<b>100.0</b>

**Tablo 2. Bireylerin Cinsiyete Göre Sahura Kalkma ve Oruç Tutma Nedenlerinin Dağılımları**

Oruç Tutma Durumu	Cinsiyet				Toplam	
	Kadın		Erkek			
	s	%	s	%	s	%
Evet	101	91.8	65	92.9	166	92.2
Hayır	9	8.2	5	7.1	14	7.8
<b>Sahura Kalkma Durumu</b>						
Her zaman	69	68.3	42	64.6	111	66.9
Bazen	28	27.7	22	33.8	50	31.1
Hiçbir zaman	4	4.0	1	1.5	5	3.0
<b>Oruç Tutma Nedenleri</b>						
Dini Yönden Kendimi Sorumlu Hissediyorum	91	90.1	62	95.4	153	92.2
Sağlığım açısından yararlı olduğunu düşünüyorum	2	2.0	2	3.1	4	2.4
Kilo vermeme yardımcı olduğunu düşünüyorum	1	1.0	-	-	1	0.6
Psikolojik yönden kendimi baskı altında hissediyorum	6	6.0	1	1.5	7	4.2

Başka bir çalışmada da sahura kalkılmadığı takdirde açlık süresi daha da uzadığı ve bu kadar uzun süreli açlık sonucunda gelişen hipogliseminin yorgunluk, baş ağrısı, unutkanlık, mental durgunluk gibi belirtilere neden olduğu belirtilmiştir (Hamilton, Whitney ve Sizer, 1991).

Uysal (1994) yaptığı çalışmada, öğrencilerin %80.7'inin ve annelerin % 82.5'inin her zaman oruç tuttuğunu, %8.9'unun hiç tutmadığını, babaların %71.6'nın her zaman oruç tuttuğunu ancak, %18.2'inin ise hiç oruç tutmadığını belirtmiştir. Ayrıca bu çalışmada annelerin %89.6'sının, babaların %79.8'inin dini yönden kendilerini sorumlu hissettikleri için oruç tutukları da açıklanmıştır.

Yine aynı çalışmada, kadınların %42.6'sının, erkeklerin %92.3'ünün 28-30 gün arası oruç tuttukları; kadınların %3.0'ünün 19 günden az oruç tuttıkları, erkeklerin %3.1'inin 19-21 gün arası oruç tuttıkları belirtilmiştir. Bireylerin oruç tutmama nedenleri arasında %44.3 oranıyla kronik hastalıklar (diabet, hipertansiyon, kalp-damar vb.), %24.1 oranıyla orucun yararlı olduğuna inanmama, %18.2 oranıyla kan şekeri düşüklüğü yer almaktadır. Kadınların %67.3'ü menstruasyon siklus dönemlerinden, erkeklerin %40.0'ı ağır işte çalıştıklarından dolayı oruç tutmadıklarını belirtmişlerdir.

Karaağolu ve Yücecian (1998) yaptıkları çalışmada,

bireylerin %63.1'inin diyet, %34.8'inin hipertansiyon, %34.8'inin diabet, %10.2'sinin kalp-damar ve %9.7'sinin ilaç kullandığı için oruç tutamadıklarını saptamışlardır.

Bireylerin cinsiyetlere göre Ramazan Ayı'nda ve Ramazan Bayramı'ndaki öğün sayısı dağılımları Tablo 3'te verilmiştir.

Tablo 3 incelendiğinde; kadınların %78.2'inin, erkeklerin %60.0'inin ramazan ayındaki öğün sayısı 2 iken, kadınların % 53.6'nın, erkeklerin %52.9'unun ramazan bayramında öğün sayılarının üçe çıktığı görülmektedir.

Frost ve ark.(1987) yaptıkları çalışmada; ramazan ayında öğün sayısının az olmasına rağmen karbonhidrat, protein ve yağ tüketiminin fazla olması nedeniyle daha çok enerji alındığını buna karşın vücuttaki kilo artışında değişiklik olmadığını saptamışlardır. Rakıcioğlu ve Yağmur (1997) çalışmalarında ramazan sırasında öğün sayısının azalmış olmasının, besin tüketiminde azalmaya neden olduğunu açıklamışlardır. Bilindiği gibi öğün sayısı ve yoğunluğundaki değişikliklere organizmanın adaptasyon mekanizması ile cevap verildiği belirtilmiştir (Sağlam, 1988).

Bireylerin cinsiyetlerine göre oruç açmada tercih ettikleri yiyeceklerin dağılımları tablo 4'te verilmiştir.

**Tablo 3. Bireylerin Cinsiyetlere Göre Ramazan Ayı'nda ve Ramazan Bayramı'ndaki Öğün Sayısı Dağılımları**

Ramazan Ayında Öğün Sayısı	Cinsiyet				Toplam	
	Kadın		Erkek			
	s	%	s	%	s	%
1	3	2.7	2	2.9	5	2.8
2	86	78.2	42	60.0	128	71.1
3	21	19.1	23	32.9	44	24.4
4 ve üzeri	-	-	3	4.3	3	1.7
<b>Toplam</b>	110	100.0	70	100.0	180	100.0
Ramazan Bayramındaki Öğün Sayısı						
1	2	1.8	1	1.4	3	1.7
2	30	27.3	15	21.4	45	25.0
3	59	53.6	37	52.9	96	53.3
4	13	11.8	13	18.6	26	14.4
5 ve üzeri	6	5.5	4	5.7	10	5.6
<b>Toplam</b>	110	100.0	70	100.0	180	100.0

**Tablo 4. Bireylerin Cinsiyetlerine Göre Oruç Açmada Tercih Ettikleri Yiyeceklerin Dağılımları (n:166)**

Oruç açmada tercih edilen yiyecekler	Cinsiyet				Toplam	
	Kadın		Erkek			
	s	%	s	%	s	%
Su	73	72.3	44	67.7	117	70.5
Zeytin	9	8.9	4	6.2	13	7.8
Sigara	1	1.0	1	1.5	2	1.2
Hurma	15	14.9	14	21.5	29	17.5
Tuz	3	3.0	2	3.1	5	3.0
<b>Toplam</b>	101	100.0	65	100.0	166	100.0

Tablo 4'den de görülebileceği gibi; bireylerin cinsiyetlerine göre oruç açmada tercih ettikleri yiyeceklerin dağılımları incelendiğinde, kadınların %72.3'ünün, erkeklerin % 67.7'inin suyu, kadınların %14.9'unun, erkeklerin %21.5'inin hurmayı tercih ettikleri saptanmıştır. Çevik (2001) yaptığı çalışmada, Müslümanların sahurda hurma veya su ile oruç açtıklarını belirtmiştir.

Ayrıca bireylere ramazan ayı boyunca enerji, posa, potasyum ve magnezyum kaynağı hurma ve muz, protein ve posadan zengin badem gibi besinlerin tüketimi önerilmektedir <http://www.guven.com.tr/ayinkonusu.html>. 21.10.2005

Araştırmaya katılan bireylerin cinsiyetlerine göre Ramazan Ayında kilo alma durumları ve aldıkları kiloların dağılımları Tablo 5'te verilmiştir.

Tablo 5'den de görüldüğü gibi, ramazan ayı boyunca kilo artışı olan kadınların %46.8'i ve erkeklerin %41.7'si iki kilo alırken, kadınların %6.4'ü erkeklerin %25.0'ı dört ve üzerinde kilo aldıklarını belirtmişlerdir. Bireylerin cinsiyetleri ile kilo alma durumları arasında istatistiksel olarak anlamlı sonuç bulunmamaktadır ( $p > 0.05$ ).

Rakıcıoğlu ve Yağmur (1997) yaptıkları çalışmada; ağırlık artışında erkeklerde ramazan sırası ve sonrası dönemlerde farklılık bulunmamasına karşın, kızlarda

**Tablo 5. Bireylerin Cinsiyetlerine Göre Ramazan Ayında Kilo Alma Durumları ve Aldıkları Kiloların Dağılımları**

Ramazan ayında kilo alma durumları	Cinsiyet				Toplam	
	Kadın		Erkek			
	s	%	s	%	s	%
Evet	47	42.7	36	51.4	83	46.1
Hayır	63	57.3	34	48.6	97	53.9
<b>Toplam</b>	<b>110</b>	<b>100.0</b>	<b>70</b>	<b>100.0</b>	<b>180</b>	<b>100.0</b>
<b>Alınan kilo miktarı</b>						
1	7	14.9	4	11.1	11	13.3
2	22	46.8	15	41.7	37	44.6
3	15	31.9	8	22.2	23	27.7
4 ve üzeri	3	6.4	9	25.0	12	14.5
<b>Toplam</b>	<b>47</b>	<b>100.0</b>	<b>36</b>	<b>100.0</b>	<b>83</b>	<b>100.0</b>

vücut ağırlığı ramazan sonrası hafif artış olduğunu belirtilmiştir. Ancak bu artışın istatistiksel açıdan önemli bulunmadığı saptanmıştır ( $p>0.05$ ). Karaağolu ve Yücecan(1998) öğrenciler üzerinde yaptıkları çalışmalarında da, ramazan sonunda öğrencilerin, %19.5'in de ağırlığın azaldığını, %10.0'un da arttığını, %6.5 oranında öğrencinin ise değişimin farkında olmadığını saptamışlardır.

Ramazan Ayında yemek (mutfak) harcamalarında diğer aylara göre kadınların %60.9'u, erkeklerin %65.7 artış olduğunu belirtmişlerdir. Ayrıca Ramazan Bayramında da kadınların %74.5'i ve erkeklerin %88.6

mutfak harcamalarında artış olduğunu açıklamışlardır.

Bireylerin Ramazan Ayı'nda ve Ramazan Bayramı'nda en çok tükettikleri yiyeceklerin dağılımları Tablo 6'da verilmiştir.

Tablo 6'dan da görülebileceği gibi; bireylerin Ramazan Ayı'nda %80.0'i çorabayı, %78.3'ü peyniri, %75.0'ı sebze yemeklerini ve %74.4'ü çay- kahveyi en çok tüketirken; Ramazan Bayramı'nda ise %55.0'ı etli yemekleri, %47.8'i hamur tatlılarını, %34.4'ü sütlü tatlıları tükettikleri saptanmıştır (Tablo 6).

Müslümanlar Ramazan ayında, oruç tutarken her is-

**Tablo 6. Bireylerin Ramazan Ayı'nda ve Ramazan Bayramında En Çok Tükettikleri Yiyeceklerin Dağılımları**

Ramazan Ayı'nda Tüketilenler			Ramazan Bayramı'nda Tüketilenler		
En çok tercih edilen yiyecekler	S	%	En çok tercih edilen yiyecekler	S	%
1. Çorba	144	80.0	1. Etli yemekler	99	55.0
2. Peynir	141	78.3	2. Hamur tatlıları	86	47.8
3. Sebze yemekleri	135	75.0	3. Çikolata	71	39.4
4. Etli yemekler	134	74.4	4. Dolma- sarma	67	37.2
5. Çay, kahve	134	74.4	5. Sütlü tatlılar	62	34.4
6. Zeytin	133	73.9	6. Şeker	62	34.4
7. Meyve	130	72.2	7. Çay, kahve	59	32.8
8. Salata, taze sebze	128	71.1	8. Meşrubat	58	32.2
9. Pilav	117	65.0	9. Ekmek	55	30.6
10. Ekmek	118	64.4	10. Bisküvi, kek	48	26.7

tenilen besini istenildiği anda yiyemediği için sahur ve iftar yemeklerine ayrı özen göstermektedirler. İftarıye denilen ve oruç açmak için öncelikle tüketilen besinler kişinin inançlarına ve sosyo-ekonomik durumuna göre değişmektedir. Yapılan bir çalışmada; iftarda çoğunlukla bireylerin %73.8'inin çorbayı, %68.1'inin ekme ve Türk mutfağına özgü olan pide-somunu, %50.2'sinin sebze yemeklerini, %23.1'inin hamur tatlılarını tüketmeyi tercih ettikleri belirtilmiştir (Karaağolu ve Yücecan, 1998).

Başka bir çalışmada ise; Ramazan'da, özellikle iftarda %23.0 oranıyla hamur tatlıları, %5.6 oranıyla hoşaf-komposto türü tatlılar tercih edilirken, aynı şekilde Ramazan Bayramı'nda da %92.5 oranıyla hamur tatlılarının, %60.0 oranıyla çikolatanın, %51.0 oranıyla şekerin daha çok tercih edildiği belirtilmiştir (Karaağolu ve Yücecan, 1999) .

Bireylerin Ramazan Ayı'nda ve Ramazan Bayramı'nda davranış değişikliği durumlarının dağılımları Tablo 7'de verilmiştir.

Tablo 7'den bireylerin ramazan ayı ve bayramı süresince şikayet ettikleri davranış değişiklikleri incelendiğinde; ramazan ayında %39.4'ünün ve ramazan bayramında %8.9'unun yorgunluk-halsizlik yaşadığı görülmektedir. Aynı tablo'da Ramazan ayı süresince bireylerin %24.4'ünün unutkanlık, dalgınlık, dikkatsizlik ve durgunluk, %28.3'ünün uykuya meyil, %22.8'inin baş dönmesi, %20.0'inin çalışma isteksizliği, %6.7'inin de kabızlık durumu gibi sorunlarla karşılaştığı belirtilmiştir (Tablo 7).

Yapılan bir çalışmada; tüm bireylerin %34.3'ünde günlük davranış değişikliklerinin olduğu ve bunu belirten bireylerin %83.7'inde yorgunluk ve halsizlik, %62.6'ında çalışmama isteği, %54.9'unda baş ağrısı, %26.1'inde uykuya meyil ve %19.5'inde sinirlilik olduğu saptanmıştır ( Karaağolu ve Yücecan, 1998). Çevik (2001) yaptığı çalışmada, ramazan sırasında oruç tutan bireylerin %50.0'inde gün içi aktivite azalması olduğunu belirtmiştir.

**Tablo 7. Bireylerin Ramazan Ayı'nda ve Ramazan Bayramı'na Şikayet Edilen Durumların Dağılımları**

Davranış Değişiklikleri	Ramazan Ayı		Ramazan Bayramı		Cevap vermeyenler		Toplam
	S	%	S	%	S	%	
Unutkanlık	44	24.4	2	1.1	134	74.5	100.0
Dalgınlık-dikkatsizlik-durgunluk	44	24.4	5	2.8	131	72.8	100.0
Çalışma isteksizliği	36	20.0	11	6.1	133	73.9	100.0
Yorgunluk-halsizlik	71	39.4	16	8.9	93	51.7	100.0
Uykuya meyil	51	28.3	11	6.1	118	65.6	100.0
Sinirlilik	47	26.1	5	2.8	128	71.1	100.0
Baş ağrısı	49	27.2	8	4.4	123	68.4	100.0
İştahsızlık	12	6.7	4	2.2	164	91.1	100.0
Baş dönmesi	41	22.8	22	12.2	117	64.4	100.0
İshal	2	1.1	2	1.1	176	97.8	100.0
Kabızlık	12	6.7	7	3.9	161	89.4	100.0
Mide ağrısı ve yanması	36	20.0	17	9.4	127	70.6	100.0
Gaz şikayeti	15	8.3	11	6.1	154	85.6	100.0
Aşırı yeme	26	14.4	28	15.6	126	70.0	100.0
Uykusuzluk	23	12.8	9	5.0	148	82.2	100.0
Ağız kokusu	26	14.4	-	-	154	85.6	100.0
Diğer sağlık problemleri	2	1.1	-	-	178	98.9	100.0

#### 4. SONUÇ VE ÖNERİLER

Bu çalışma, Gaziantep İlinde ramazan ayında oruç tutan bireylerin oruç süresince ve ramazan bayramında beslenmelerindeki değişiklikleri saptamak amacıyla yapılmıştır.

Araştırmaya 110 kadın, 70 erkek olmak üzere toplam 180 birey katılmıştır. Kadınların %20.9'unun 18-25, %9.1'inin 26-35 ve üzeri yaş grubunda, erkeklerin %24.3'ünün 34-41, %18.6'nın 42 ve üzeri yaş grubunda oldukları, BKİ'ne göre ağırlık durumları değerlendirildiğinde kadınların %64.55'inin ve %35.45'inin hafif şişman, erkeklerin %27.14'ünün normal ağırlıkta ve %72.86'sının hafif şişman olduğu bulunmuştur. Bireylerin %74.4'ü evlidir. Kadınların %55.5'i ev hanımı ve erkeklerin %22.9'u işçi olduğu tespit edilmiştir.

Kadınların %91.8'inin oruç tuttuğu, %68.3'ünün sahura her zaman kalktığı **%90.1'inin kendilerini dini yönden sorumlu** hissettiği için oruç tuttukları saptanmıştır. Cinsiyet ile sahura kalkma ve oruç tutma nedenleri arasında önemli bir ilişki bulunmamıştır (>0.05). Kadınların %42.6'sının, erkeklerin %92.3'ünün 28-30 gün arası oruç tuttukları, kadınların %3.0'ünün 19 günden az, erkeklerin %3.1'inin 19-21 gün arası oruç tutmuşlardır. Kadınların %67.3'ünün **menstruasyon dönemlerinden**, erkeklerin %40.0'inin ise **ağır işte çalıştıklarından dolayı** oruç tutmadıkları saptanmıştır. Oruç açmada, kadınların %72.3'ünün, erkeklerin %67.7'inin suyu, kadınların %14.9'unun, erkeklerin %21.5'inin hurmayı tercih ettikleri belirtilmiştir. Ramazan ayında **80.0 oranıyla çorba, %78.3 oranıyla peynir, %75.0 oranıyla sebze yemekleri ve %74.4 oranıyla çay-kahve en çok** tüketirken; Ramazan Bayramı'nda ise %55.0 oranıyla etli yemekler, %47.8 oranıyla hamur tatlıları, %34.4 oranıyla sütlü tatlılar tüketilmektedir.

Bireylerin ramazan ayı ve bayramı süresince şikayet ettikleri davranış değişiklikleri incelendiğinde; ramazan ayında %39.4'ü ve ramazan bayramında %8.9'u yorgunluk-halsizlik yaşadığını belirtmişlerdir. Ramazan ayı süresince bireylerin %24.4'ünün unutkanlık, dalgınlık, dikkatsizlik ve durgunluk, %28.3'ünün uykuya meyil, %22.8'nin baş dönmesi, %20.0'inin çalışma isteksizliği, %6.7'inin ise kabızlık durumu ile karşılaştığı saptanmıştır.

#### Bu sonuçlar ışığında sağlıklı oruç tutabilmek için şu öneriler yapılabilir;

Asla kilo vermek için oruç tutulmamalıdır. Bu durum metabolizmanın bozulmasına ve kilo yerine sadece kas ve su kaybına neden olmaktadır.

- Oruç tutulacaksa kesinlikle sahura kalkılmalı,
- Sahurda ağır yiyeceklerden kaçınılarak hafif kaliteli besinler tercih edilmeli,
- İftarda hızlı ve çok yemek yenilmemeli. Oruç erken saatlerde açılıyorsa hafif yenilip sulu besinler tüketilmeli,
- Yürüyüşlerle sindirim kolaylaştırılmalı,
- Ramazanda yoğurt, ayran veya süt tüketimine dikkat edilerek 2-3 su bardağının altına düşmeye özen gösterilmeli,
- İftarda sebze ve meyve tüketmeye ağırlık verilmeli.

Oruç tutan veya tutmayan herkes sağlıklı yaşamak için yeterli ve dengeli beslenmelidir. Yeterli ve dengeli beslenmenin ana kuralı; tüm besin gruplarından bir arada yemek, yavaş ve iyi çiğnemek, az ve sık yemek, posa alımı için sebze ve meyveleri mutlaka tüketmek, yağı yeterli miktarda ve doymamış yağlardan tercih etmektir. Günlük en az 1.5-2 lt su içmek, tahıllardan, kuru baklagillerden ve hayvansal besinlerden protein yetecek miktarda almaya dikkat etmektir. Unutulmamalıdır ki ramazan ayında günlük alınması gereken enerji, protein, vitamin ve mineraller değişmemektedir.

Ramazan'da oruç nedeniyle günde iki öğün beslenme şekli, bireyin gereksinimi olan besin öğelerini yeterli düzeyde almasını engellemektedir. Bu durum beslenme açısından risk altında olan hızlı büyüme ve gelişme devresindeki çocuk ve adolesanlarda, gebe, emzikli, yaşlı ve hastalar ile işçi, öğrenci ve sporcular için sorun yaratabilir. Ramazan'da kronik hastalığı olan bireyler üzerinde yapılan araştırmalar yok denecek kadar azdır. Ramazan'da ve bayramda beslenme durumunun değişik yaş gruplarında, hasta ve sağlıklı bireylerde sağlık üzerine etkilerinin açıklanabilmesi için daha fazla deneysel ve betimsel araştırmalara gerek vardır.



#### KAYNAKLAR

- Anonim (2002). **Yaşlı Sağlığı**, Sağlık Bakanlığı Temel Sağlık Hizmetleri Genel Müdürlüğü. Ankara.
- Çevik, C. (2001). **Oruç ve Sağlık**. Beşer Matbaası, Ankara.
- Frost, G ve Pirani, S.(1987). **Meal Frequency and Nutritional Intake During Ramadan: a Pilot Study. Human Nutr. App. I** 41A: 47.
- Karaağolu, N. ve Yücecan S.(1998). "Ramazanda Oruç Tutan Bireylerde Görülen Bazı Davranış Değişiklikleri, Beslenme Alışkanlıkları ve Enerji Dengesi". **Türk Hijyen Deneysel Biyoloji Dergisi**. 55 (2): 105-111.
- Karaağolu, N. ve Yücecan, S.(1999). "Oruç Tutan Bireylerin Ramazanda ve Ramazan Bayramında Besin Tüketim Durumları", **Beslenme ve Diyet Dergisi**. 28 (1): 29-38.
- Sağlam, F (1988). "Düşük Enerji ve Protein Alımında Metabolik Adaptasyon", **Beslenme ve Diyet Dergisi**. 17: 295.
- Hamilton EMN, Whitney EN,Sizer FS. ( 1991). **Nutrition, Concept and Controversies, West Publishing Company**, 5 Th Ed., San Francisco: 105-13.
- Rakıcıoğlu, N ve Yağmur, C. (1997). "Ramazanda Tutulan Orucun Enerji Dengesi Üzerine Etkisi", **Sendrom Şubat**. 9 (2):69-71.
- Yağmur, C. ve Rakıcıoğlu, N.(1995). "Orucun Beslenme Durumuna, Kan Lipit, Lipoprotein, Hemoglobin Değerleri Üzerine Etkisi ve Beslenme Durumunun Bu Değerlerle İlişkisinin İncelenmesi", **Beslenme ve Diyet Dergisi**. 24 (1): 41-54.
- www.minidew.com. 26.10.2003. Ramazan Ayında Beslenme <http://www.guven.com.tr/ayinkonusu.html>.21.10.2005.

