

## Sakarya Üniversitesi Tıp Fakültesi Öğrencilerinin Beslenme Alışkanlıkları

Süleyman KALELİ<sup>1</sup>, Neslihan KILIÇ<sup>2</sup>, Merve ERDOĞAN<sup>2</sup>, Nida ERDOĞAN<sup>3</sup>

Öz	Yayın Bilgisi
<p>Sağlıklı beslenme; yeterli ve dengeli beslenme olup bireyin yaşı, cinsiyeti, ekonomik yapısı ve fizyolojik durumu göz önüne alındığında toplum içerisinde farklılıklar bulunmaktadır. Sağlıklı ve üretken bir nesil için ihtiyacı olan tüm besin öğelerinin yeterli miktarda karşılanmasıdır. Sağlığın sürdürülmesi, hastalıklardan uzak bir yaşam elde etmenin en önemli unsurlarından birisi beslenme alışkanlığıdır. Beslenme alışkanlıkları bozuk toplumlarda obezite, kalp hastalıkları, psikiyatrik hastalıklar başta olmak üzere yaşamı olumsuz etkileyen pek çok durumla karşılaşılmaktadır. Beslenme alışkanlıkları iyi olan toplumlarda ise bu sayılan olumsuz etkilerden uzak bir yaşam sürdürülür. Bu çalışmada Sakarya Üniversitesi Tıp Fakültesi öğrencilerine öğrencilerinin beslenme alışkanlıklarını belirlemek amaçlanmıştır. Bu çalışmada beslenme alışkanlıklarını belirlemek amacı ile Sakarya Üniversitesi Tıp Fakültesi öğrencilerine standart "Wilhom Beslenme Anketi" uygulanmış ve sonuçlar istatistiksel olarak değerlendirilmiştir. 1. 2. ve 3. Sınıfta eğitim gören yaşları 18-22 arası değişen 167 kişi (%96,53) ve 23-26 arası değişen 6 kişi (%3,47) olmak üzere toplam 173 tıp öğrencileri gönüllü olarak ankete katılmıştır. Wilhom puanı 65-75 Puan: "Ne yediğinizin ve nasıl besleneceğinizin farkındasınız" 40-65 puan: "Bu konuda dikkatli biri" ve 40'tan az: "Beslenmeniz çok kötü" olarak üç ayrı puan aralıkları ile değerlendirilmiştir. Ankete katılan öğrenciler Wilhom puanı cinsiyete göre değerlendirildiğinde 89 kızın %96,7'i ve 51 erkeğin %92,7'i beslenme alışkanlıkları "dikkatli biri" olarak bulunmuştur. Sınıflar arası öğrenciler karşılaştırıldığında benzer sonuçlar bulunmuştur. Her iki değerlendirmede de beslenme alışkanlıkları "çok kötü" olanlar göz ardı edilecek düzeyde düşük bulunmuştur. Sakarya Üniversitesi Tıp Fakültesi 1. 2. ve 3. sınıf öğrencilerinde kızların erkeklere göre istatistiksel olarak önemli olmayan bir yükselme olduğu gözlemlenmiştir. Sınıflara göre dağılımda ise sınıf ilerledikçe "dikkatli biri" oranında bir artış olduğu görülmüştür. Bununla birlikte tüm gruplarda öğrencilerin "ne yediği ve nasıl besleneceği konusunda farkındalık" (65-75 Puan) kategorisine ulaşamaması düşündürüktür. Bu üç kategoriyi anlayacağımız şekilde "kötü", "iyi" ve "mükemmel" olarak sınıflayacak olursak öğrencilerin beslenme alışkanlıkları "iyi" sınıfında olduğunu düşünebiliriz.</p> <p><b>Anahtar Kelimeler:</b> Tıp öğrencileri, beslenme alışkanlıkları, Wilhom puanı</p>	<p>Gönderi Tarihi:23.05.2017</p> <p>Kabul Tarihi:01.06.2017</p> <p>Online Yayın Tarihi: 30.06.2017</p> <p><b>Sorumlu Yazar</b></p> <p>Süleyman KALELİ</p>

## Nutrition Habits of the Students of Faculty of Medicine in Sakarya University

Süleyman KALELİ<sup>1</sup>, Neslihan KILIÇ<sup>2</sup>, Merve ERDOĞAN<sup>2</sup>, Nida ERDOĞAN<sup>3</sup>

Abstract	Article Info
<p>Healthy nutrition is adequate and balanced nutrition, and there are also differences in the society when the age, gender, economic structure and physiological condition of the individual are taken into consideration. For a healthy and productive generation, all nutrients needed are supplied in sufficient quantities. One of the most important aspects of maintaining health and getting a life away from the disease is eating habits. Nutritional habits are faced with many situations that negatively affect life that are especially obesity, heart diseases and psychiatric diseases in unconscious societies. In societies with good eating habits, a life far from these negative effects is maintained. In this study, it was aimed to determine the eating habits of students of Medical Faculty at Sakarya University. In order to determine the eating habits in this study, the standard "Wilhom Nutrition Questionnaire" was applied to the students of Medical Faculty in Sakarya University and the results were evaluated statistically. A total of 173 medical students consisting of 167 persons aged 18-22 (96.53%) and 6 persons aged 23-26 (3.47%) who were educated in the 1st, 2nd and 3rd class participated in the survey is voluntary. The Wilhom score was evaluated with three separate points. 65-75 points: "You know what you ate and how to feed", 40-65 points: "Be careful with this" and fewer than 40 points: "too bad you are fed". When the Wilhom score was assessed according to sex, 96.7% of 89 girls and 92.7% of 51</p>	<p>Received:23.05.2017</p> <p>Accepted:01.06.2017</p> <p>Online Published: 30.06.2017</p> <p><b>Corresponding Author</b></p> <p>Süleyman KALELİ</p>

boys were found to be "one of caution" in eating habits. Similar results were obtained when the students between the classes were compared. In both assessments, the percentage of those who had "very bad" nutritional habits was found at a very low level. It has been observed that girls in the Faculty of Medicine have a statistically insignificant increase compared to males. In the distribution according to the classes, it was seen that as the class progressed, there was an increase in the "attentive" ratio. However, it is thought-provoking that students in all groups can't reach the category "awareness of what they eat and how to feed" (65-75 points). When eating habits are classified as "bad", "good" and "excellent", we may think that the eating habits of students are in the "good" class.

**Keywords:** Medical students, Nutrition habits, Wilhom score

<sup>1</sup> SAÜ Tıp Fakültesi Tıbbi Biyoloji AD

<sup>2</sup> SAÜ Tıp Fakültesi Öğrenci

<sup>3</sup> SAÜ Tıp Fakültesi Halk Sağlığı AD

\*Bu çalışma "Sakarya Üniversitesi III. Ulusal Tıp Kongresi 'Geleceğin Tıbbi III' 6-8 Mayıs 2017" de poster olarak sunulmuştur.

## GİRİŞ

Beslenme canlı sistemde yer alan biyolojik aktivitelerin kusursuz meydana gelmesi için önemlidir. Dengesiz beslenme veya eksik gıdalarla beslenme ise beslenme bozukluğu olarak karşımıza çıkmaktadır. Beslenme bozukluğu ise sağlığımızı olumsuz etkilemektedir. O halde beslenme nedir? Literatür taramalarında beslenmenin birçok tanımlamasının yapıldığını görebiliriz. Beslenme; büyüme, gelişme, sağlığı koruma ve yaşam kalitesini yükseltmek için ihtiyacımız olan enerji ve besin öğelerinin her birini uygun zamanlarda ve yeterli miktarda almak olarak tanımlanabilir.<sup>1,2,3</sup>

Beslenme alışkanlıkları insanların bedensel ve zihinsel sağlıklarını önemli derecede etkilemesi bakımından günümüzde tüm dünya ülkelerinde son derece önemle durulan bir konudur. Kişinin öğün sayısı, ana öğünlerde tükettikleri besinlerin tür ve miktarları, yiyecek satın alma, yemek hazırlama, pişirme ve servis gibi ana

özelliklerinin yanında kişilerin hızlı veya yavaş yemek yemesi, besinlerin ağızda iyice çiğnenmesi, üzüntülü, neşeli veya yorgunluk durumlarında besin tüketimi, besinleri soğuk ya da sıcak tüketme gibi davranış kalıplarını içeren bir bütünlük teşkil etmektedir. Ayrıca eğitim, gelir ve beslenme bilgi düzeyi, adet ve gelenekler, iklim, çevre, kentte veya kırsal kesimde yaşama gibi faktörlerde beslenme alışkanlıklarına etki etmekte ve yönlendirmektedir. Bu nedenle, bireylerin beslenme alışkanlıklarını değiştirmek ve yeni bir şekil vermek gerçekten zor bir uğraştır.<sup>4</sup>

Üniversite okuyan gençlerin çoğunluğu aile ortamında kazandığı birçok alışkanlıklardan uzaklaşmakta ve üniversite ortamında yeni ve hiç tecrübe etmediği alışkanlıkları kazanabilmektedir. Böylece dış etkiler ve özgür seçimleri sayesinde beslenme alışkanlıkları da değişebilmekte ve yeni bir beslenme alışkanlığına merhaba diyebilmektedir. Çünkü öğrenciler ekonomik problem ve yeni bir ortama

adaptasyon için daha önce kazandığı alışkanlıklardan feragat edebilmektedir. Üniversiteli gençler ilk sınıftan itibaren sigara ve alkol kullanma, sportif faaliyetler, aşırı diyet gibi sağlığı etkileyen farklı davranış içerisinde bulunabilmektedir.<sup>5,6</sup>

Ülkemizde gençlerin beslenme alışkanlıkları ile ilgili araştırmalarda üniversite dönemlerindeki beslenmede çok ciddi sorunların yaşandığı bildirilmektedir. Öğrencilerin bu dönemde genellikle öğünlere dikkat etmedikleri, tek öğün yemek yedikleri, sandviç ve simit gibi yiyecekleri daha çok tükettikleri, ekonomik zorlukların, yetersiz ve dengesiz beslenme probleminde etkili olduğu, yurtlarda kalan öğrencilerin yurt şartlarının kötü olmasından dolayı beslenmelerinin iyi olmadığı, sadece karınlarını doyurdukları farklı zamanlarda yapılan araştırmalarda ortaya konmuştur.<sup>7,8,9</sup> Bu yapılan araştırmalar üniversite öğrencilerinin obezite ve diğer kronik rahatsızlıklarla karşı karşıya kaldığını göstermektedir. Yapılan bir başka çalışmada ise yetersiz ve dengesiz beslenmenin mental gelişme üzerinde de olumsuz etkiler yaptığı, öğrenmede güçlük, davranış bozuklukları ve zekâ düzeylerinde düşüşe neden olduğu belirtilmektedir.<sup>10</sup>

Özellikle tıp fakültesi öğrencilerinin doğru beslenme alışkanlıklarına sahip olup olmadığını ortaya çıkarmak önem arz etmektedir. Bu çalışmada doktor adaylarının doğru beslenme bilgisine sahip olabileceği düşüncesinden yola çıkarak temel tıp eğitiminin kazanıldığı ilk üç

sınıfta beslenme alışkanlıklarının ortaya çıkartılması amaçlanmıştır.

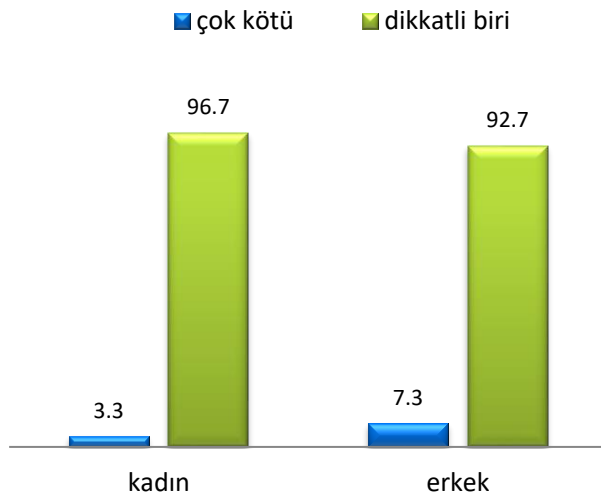
## MATERYAL ve METOT

Bu çalışmada beslenme alışkanlıklarını belirlemek amacı ile Sakarya Üniversitesi Tıp Fakültesinde eğitim alan 1. 2. ve 3. Sınıfta eğitim gören yaşları 18-22 arası değişen 167 kişi (%96,53) ve 23-26 arası değişen 6 kişi (%3,47) olmak üzere toplam 173 tıp öğrencisi gönüllü olarak ankete katılmıştır. 173 öğrenciye Dr. Kurt Widholm'un hazırladığı standart "Wilhom Beslenme Anketi" uygulanmıştır.<sup>11</sup> Öğrencilerin Beden kitle indeksi (BKİ)  $21.86 \pm 3.17$  düzeylerindedir. Demografik bilgiler dışında Günde kaç öğün yiyorsunuz? Kahvaltıda genelde ne yersiniz? Ana yemeğiniz hangisidir? Yemeğe hangi sıklıkta tuz ekersiniz? Sigara içiyor musunuz? Genellikle nasıl yemek yersiniz? Ne zaman yemek yersiniz? vb gibi toplam 15 soru öğrencilere sorulmuştur. Wilhom puanı 65-75 Puan: "Ne yediğinizin ve nasıl besleneceğinizin farkındasınız" 40-65 puan: "Bu konuda dikkatli biri" ve 40'tan az: "Beslenmeniz çok kötü" olarak üç ayrı puan aralıkları ile değerlendirilmiştir. Anket soruları ek olarak sunulmuştur.

Bu yapılan araştırma tanımlayıcı tipte bir araştırma olup veri analizi için tanımlayıcı istatistikler (frekans, %, ortalama, standart sapma) ve Ki-kare testi uygulanmıştır.

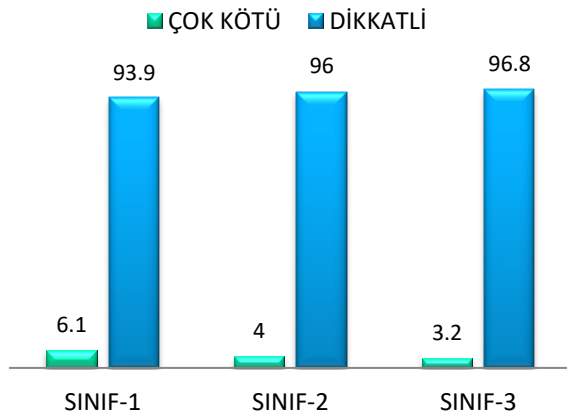
## BULGULAR

Wilhom beslenme anketi uygulanan deneklerde “Bu konuda dikkatli biri” ve Beslenmeniz çok kötü” şeklinde iki farklı puan değerleri elde edilmiş olup sonuçlar şekil 1 ve 2 de gösterilmiştir.



Şekil 1. Wilhom Puanı İle Cinsiyetin Karşılaştırması

Şekil 1’den de görüldüğü gibi, ankete katılan öğrenciler Wilhom puanı cinsiyete göre değerlendirildiğinde 89 kızın %96,7’i ve 51 erkeğin %92,7’i beslenme alışkanlıkları “dikkatli biri” olarak bulunmuştur.



Şekil 2. Wilhom Puanı İle Sınıfların Karşılaştırması

Şekil 1’den de görüldüğü gibi, sınıflara göre karşılaştırıldığında 1. sınıftan 62 kişi (%93,9), 2. sınıftan 48 kişi (%96,0) ve 3. sınıftan 30 kişi (%96,8) beslenme alışkanlıkları “dikkatli biri” olarak değerlendirilmiştir.

## TARTIŞMA VE SONUÇ

Yeterli besin alınmadığından dolayı yeterli enerji oluşmadığı ve vücut dokuları yapılamadığından “yetersiz beslenme” durumu oluşur. Var olan besin öğelerinden ihtiyacından fazla alındığında ise organizma fazla alınan bu besinleri (karbonhidrat, protein, yağ vb) yağ olarak depolar. “Dengesiz beslenme” olarak tanımlanan bu durum sağlık için oldukça zararlıdır.<sup>12,13</sup>

Bir tüketicinin beslenme tarzı, o tüketicinin tutumunu da belirler. Yapılan bir araştırmada, genç tüketiciler beş farklı gruba ayrılmıştır. Bunlar, damak zevkini arayanlar, sosyal/çevreciler, kişisel, kısmen destekli ve ebeveyn destekli gruplardır.<sup>14</sup>

Yanlış beslenme tarzından dolayı pek çok hastalığın görülmesi kaçınılmazdır. Bu nedenle son zamanlarda yapılan çalışmalar beslenme tarzına yönelik olup “sağlık” faktörü göz önüne alınarak uygun beslenme alışkanlıklarını tüketicilere kazandırmak ve besin tercihini de buna göre değiştirme çabasında olduğu görülmektedir.<sup>15</sup>

Yapılan bir araştırmada kız öğrencilerin beslenme bilgi puan ortalaması, erkek öğrencilerin beslenme bilgi puan ortalamasından önemli düzeyde yüksek bulunduğu

bildirilmektedir.<sup>16</sup> Bu çalışmada Beslenme alışkanlıklarının değerlendirilmesi için Arslan<sup>17</sup> tarafından geliştirilen dokuz sorudan oluşan puanlama yöntemi kullanılmıştır. Bizim çalışmamızda ise Wilhom beslenme anketi kullanılmış olup kız öğrencilerin beslenme puanı erkeklerde yüksek olup, istatistiksel bir fark bulunamamıştır.

Üniversite öğrencilerinde Wilhom beslenme anketi uygulanmış her hangi bir çalışmaya rastlanılamamıştır. Wilhom puanlarına bakınca 65-75 Puan: “Ne yediğinizin ve nasıl besleneceğinizin farkındasınız” 40-65 puan: “Bu konuda dikkatli biri” ve 40’tan az: “Beslenmeniz çok kötü” olarak üç ayrı puan aralıkları ile değerlendirilmiştir. Bizim çalışmamızda 65-75 puan alacak düzeyde hiçbir öğrencinin olmadığı görülmektedir. Kızların %96,7’i ve erkeklerin %92,7’i 40-65 puan aralıklarında olduğu görülmektedir. Sınıflar arasında bakıldığında, 1. sınıf öğrencileri %93,9’u, 2. sınıf öğrencileri %96,0’ı ve 3. sınıf öğrencileri %96,8’i 40-65 aralıklarında puan aldıkları görülmektedir. 40’tan az puan alanlar ise oldukça düşük bulunmuştur. Bu puan değerlendirmelerine bakınca, hem sınıflar arasında hem de kız erkek arasında 40-65 puan aralıklarında “dikkatli biri” sonucu oldukça yüksek çıktığı görülmektedir.

Sonuç olarak, Sakarya Üniversitesi Tıp Fakültesi 1. 2. ve 3. sınıf öğrencilerinde kızların erkeklere göre istatistiksel olarak önemli olmayan bir yükselme olduğu gözlemlenmiştir. Sınıflara göre

dağılımda ise sınıf ilerledikçe “dikkatli biri” oranında bir artış olduğu görülmüştür. Bununla birlikte tüm gruplarda öğrencilerin “ne yediği ve nasıl besleneceği konusunda farkındalık” (65-75 Puan) kategorisine ulaşamaması düşündürücüdür. Bu üç kategoriyi anlayacağımız şekilde “kötü”, “iyi” ve “mükemmel” olarak sınıflayacak olursak öğrencilerin beslenme alışkanlıkları “iyi” sınıfında olduğunu düşünebiliriz. Öğrencilerin “Ne yediği ve nasıl besleneceği konusunda farkında” kategorisine (65-75 puan) ulaşabilmeleri için 1. sınıftan itibaren sağlıklı beslenme konusunda bilinçlendirilmesinin ve bu amaçla 1 veya 2 kurolda öğrencilere beslenme ve diyet dersinin eklenebileceği kanaatine varılmıştır.

## KAYNAKLAR

1. Saygın M, Öngel K, Çalışkan S, Yağlı M, Has M, Gonca T, Kurt Y. Süleyman Demirel Üniversitesi Öğrencilerinin Beslenme Alışkanlıkları, S.D.Ü Tıp Fakültesi Dergisi. 2011; 18 (2): 43-47.
2. T.C Sağlık Bakanlığı. Türkiye’ye Özgü Beslenme Rehberi. T.C Sağlık Bakanlığı Temel Sağlık Hizmetleri Genel Müdürlüğü, Hacettepe Üniversitesi Beslenme ve Diyetetik bölümü, Ankara, 2004.
3. [http://www.saglik.gov.tr/extras/birimler/temel/beslenme\\_rehberi.pdf](http://www.saglik.gov.tr/extras/birimler/temel/beslenme_rehberi.pdf) Erişim: 30.04.2017.
4. Gül T. Sağlıklı Beslenme Kavramı Ve Üniversite Öğrencilerinin Beslenme Alışkanlıklarına Yönelik Tutum Ve Davranışları: Çukurova Üniversitesi Örneği.

- Çukurova Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Ekonometri Anabilim Dalı Yüksek Lisans Tezi, 2011.
5. 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.
  6. Yılmaz E, Özkan S. Üniversite Öğrencilerinin Beslenme Alışkanlıklarının İncelenmesi *Fırat Sağlık Hizmetleri Dergisi*. 2007; 2(6): 87-104.
  7. Ünal D, Öztıp DB, Elmalı F, Öztürk A, Konak D, Pırlak B, Güneş D. Bir Grup Sağlık Yüke-kokulu Öğrencisinin Yeme Tutumları ile Sağlıklı Yaşam Biçimi Davranışları Arasındaki İlişki, İnönü Üniversitesi Tıp Fakültesi Dergisi. 2009; 16: 75-81
  8. Durmaz, H, Sağun, E, Tarakçı Z. Yüksekokul Öğrencilerinin İçme Sütü Tüketim Alışkanlıkları. *YYÜ Vet. Fak. Derg*. 2002; 13(1-2): 69-73.
  9. Garibağaoğlu M, Budak N, Öner N, Sağlam Ö, Nişli K. Üç Farklı Üniversitede Eğitim Gören Kız Öğrencilerin Beslenme Durumları ve Vücut Ağırlıklarının Değerlendirmesi. *Sağlık Bilimleri Dergisi*. 2006; 15 (3): 173-180.
  10. Yıldırım İ, Yıldırım Y, Tortop Y, Poyraz A. Afyon Kocatepe Üniversitesi Beden Eğitimi ve Spor Yüksekokulu öğrencilerinin beslenme alışkanlıkları ve bunları etkileyen faktörler. *Uluslararası İnsan Bilimleri Dergisi*. 2011; 8 (1): 1375- 1391.
  11. Müftüoğlu O. Doğru besleniyor musunuz? *Hürriyet Gazetesi*, 28 Ağustos 2011. <http://www.hurriyet.com.tr/dogru-besleniyor-musunuz-18595202>. Erişim: 25.03.2017.
  12. T.C.Sağlık Bakanlığı Sağlık Eğitimi Genel Müdürlüğü. Eğitimciler İçin Eğitim Rehberi, Beslenme Modülleri, Sağlık Bakanlığı Yayın No: 722, Ankara, 2008.
  13. Yeterli ve Dengeli Beslenme. <Http://Diyet.Noobez.Com/Yeterli-Ve-Dengeli-Beslenme> Erişim: 25.03.2017.
  14. Contento IR, Michela JL, Goldberg CJ. Food choice among adolescent: population segmentation by motivations. *Journal of Nutrition education*. 1998; 20: 289–298.
  15. Sezek F, Kaya K, Doğan S. Üniversite Öğrencilerinin Genel Beslenme Alışkanlıkları, Katkılı Besinler Hakkındaki Bilgi, Görüş ve Tutumları. *Çankaya Üniversitesi Fen-Edebiyat Fakültesi*. 2008; 10: 117-134.
  16. 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.
  17. Arslan P, Karaağaoğlu N, Duyar İ, Güleç E. Yükseköğrenim gençlerinin beslenme alışkanlıklarının puanlandırma yöntemi ile

değerlendirilmesi. Beslenme ve Diyet  
Dergisi. 1994; 22 (2): 195-208.