

Bartın Üniversitesi Sağlık Hizmetleri Meslek Yüksekokulu Öğrencilerinde Beslenme Alışkanlıkları ve Obezite Prevalansı

Hanifi DÜLGER¹, Atilla Senih MAYDA²

Öz

Obezite; yanlış beslenme, sedanter yaşam tarzı, hormonal bozukluklar, genetik faktörler ve psikososyal etmenler nedeniyle sağlığı bozacak ölçüde vücutta aşırı yağ birikmesi sonucu ortaya çıkan kronik bir hastalıktır. Ayrıca obezite; kalp-damar hastalıkları, hipertansiyon, solunum yolu hastalıkları, diyabet gibi kronik hastalıklara zemin hazırlayarak psikolojik, sosyal ve ekonomik sorunlara neden olan, yaşam kalitesini düşürerek yaşam süresini kısaltan, gelişmiş ve gelişmekte olan ülkelerde, her yaş grubunda giderek artan oranlarla görülen, önlenabilir bir halk sağlığı sorunudur. Bu çalışmada sağlıklı beslenme alışkanlıklarının bozulması, hazır gıdaların tüketiminin artması ve fiziksel aktivitenin azalması gibi riskli, beslenme alışkanlıkları ve obezite prevalansı değerlendirilmiştir. Bartın Üniversitesi Sağlık Hizmetleri Meslek Yüksekokulu'nda 2014-2015 eğitim öğretim yılında öğrenim gören, rastgele seçilen 167 kız (%58.2), 120 erkek (%41.8) olmak üzere toplam 287 öğrenci araştırmamıza dahil edilmiştir. Araştırmada katılımcıların antropometrik vücut ölçümleri yapılmış olup, beslenme alışkanlıklarını, fiziksel aktivite durumlarını ve sağlıklı yaşam biçimi davranışlarını sorgulamak amacıyla katılımcılara anket uygulanmıştır. Araştırmaya katılan erkek öğrencilerin %65'inin kız öğrencilerin %73.1'inin normal kiloda olduğu, erkek öğrencilerin %21.7'si ve kız öğrencilerin %16.8'i fazla kilolu olduğu ve erkek öğrencilerin %5.8'i ve kız öğrencilerin %4.2'sinin obez olduğu görülmüştür. Tüm veriler incelendiğinde araştırmaya katılan üniversite öğrencilerinin %69.7'sinin normal kilolu, %18.8'inin fazla kilolu, %6.6'sının zayıf ve %4.9'unun ise obez olduğu tespit edilmiştir. Sonuç olarak Öğrencilerin sedanter yaşam tarzları, beslenme alışkanlıkları, ana ve ara öğün tüketme ve öğün atlama durumları gözden geçirilmeli, fiziksel aktiviteyi artırmak için toplu ulaşım araçlarını kullanımı yerine mümkün mertebe yürümeleri teşvik edilmelidir. Toplumun her basamağını bilgilendirmek amaçlı, sağlıklı yaşam tarzı, yeterli ve dengeli beslenme, fiziksel aktivite, obezite ve tedavi yöntemleri konularında, kamu spotu, kitap, dergi ve eğitim materyalleri gibi çeşitli kaynaklar hazırlanmalı ve halka ulaştırılmalıdır. **Anahtar Kelimeler:** Beslenme; obezite; risk faktörleri; üniversite öğrencileri.

Nutritional Habits and Obesity Prevalence of Students at Bartın University Vocational School of Health Services ABSTRACT

Obesity is a chronic disease arising as a result of steatopygia that could derange health due to malnutrition, sedentary lifestyle, hormonal disorders, genetic factors, and psycho-social factors. Furthermore, obesity is a preventable public health problem causing psychological, social and economic problems by leading up to chronic diseases such as cardiovascular diseases, hypertension, acute respiratory tract illnesses, diabetes; shortening the life period by reducing the life quality; and seen at increasing rates of every age group in developed and developing countries. In this study, nutritional habits such as the risk of impairment of healthy nutritional habits, increase in convenience food consumption, decrease in physical activity and obesity prevalence were evaluated. 287 students in total, 167 female (58.2%), 120 male (41.8%), were included in the current study who were voluntary and were selected randomly, and who were studying at Bartın University Vocational School of Health Services in 2014-2015 academic year. Anthropometric body measurements of the participants in the study were made, and questionnaire was conducted in order to investigate their nutritional habits, physical activity status and healthy lifestyle behaviors. Chi-square test was conducted in the analysis of the data obtained in the research. It was found out that 65% of male participants and 73.1% of female participants were normal weight; 21.7% of male participants and 16.8% of female participants were overweight; 5.8% of male participants and 4.2% of female participants were obese. When all the data were examined, it was determined that 69.7% of the

¹ Bartın Üniversitesi Sağlık Hizmetleri Meslek Yüksekokulu

² Düzce Üniversitesi Tıp Fakültesi Halk Sağlığı Anabilim Dalı

Correspondence: Hanifi DÜLGER, e-posta: hdulger@bartin.edu.tr

Geliş Tarihi / Received: 06.11.2015 Kabul Tarihi / Accepted: 12.08.2016

participants were normal weight, 18.8% of the participants were overweight, 6.6% of the participants were underweight, and 4.9% of them were obese. As a result, students' sedentary lifestyles, nutritional habits, consume meals and snack, skipping meals situations should be reviewed and walking as much as possible instead of using public transportation vehicles should be encouraged to increase physical activity. Various sources such as public service ads, books, journals, and educational materials about healthy lifestyle, adequate and balanced nutrition, physical activity, obesity and treatment methods should be prepared and conveyed to public in order to inform every rung in the society.

Keywords: Nutrition; obesity; risk factors; university students.

GİRİŞ

Obezite, Dünya Sağlık Örgütü tarafından “Sağlığı bozacak ölçüde vücutta anormal veya aşırı yağ birikmesi” olarak tanımlanmaktadır. Fiziksel ve ruhsal sorunlara neden olan obezite iş gücünü azaltması, ülke ekonomisini etkilemesi ve kişiyi toplumdan soyutlaması nedeniyle sosyal bir sorundur (1).

Çevresel faktörlerden genetiğe, psikolojik faktörlerden beslenmeye kadar birçok etkenin sebep olduğu obezite, günümüzde gelişmiş ve gelişmekte olan ülkelerde prevalansı giderek artan en önemli sağlık sorunları arasında yer almaktadır. DSÖ (Dünya Sağlık Örgütü) verilerine göre 2008 yılında dünyada 400 milyonun üzerinde obez ve yaklaşık 1.4 milyar fazla kilolu birey bulunuyorken, bu rakamın 2015 yılında sırasıyla 700 milyon ve 2.3 milyar olduğu belirtilmektedir (1-5).

Obezite insan yaşamını kısaltan ve yaşam kalitesini olumsuz yönde etkileyen bir faktör olarak tüm dünyanın ortak tehlike unsuru haline gelen bir sağlık sorunudur. Çevresel faktörler ve kültür etkisi bu problemin meydana gelmesinde kuşkusuz büyük paya sahiptir. Kırsal nüfusun azalması, şehir nüfusunun artması ve teknolojinin gelişmesiyle yaşam biçimleri ve çalışma koşulları hızla değişmektedir. Bunun yanında fiziksel aktivite azlığı, aşırı yemek yeme, yaş, eğitim düzeyi, evlilik, doğum sayısı, metabolik ve hormonal bozukluklar, sigarayı bırakma, psikolojik bozukluklar, aşırı alkol tüketimi diğer nedenler olarak göze çarpmaktadır. Birçok faktörün sebebiyet verdiği bu kronik hastalığın prevalansının artmasında kuşkusuz en büyük paya sahip olan beslenme alışkanlıklarıdır. Modern yaşamın getirdiği beslenme alışkanlıklarında yağların ve karbonhidratların fazla miktarda tüketilmesi ve bireylerin fiziksel aktiviteden uzaklaşarak farklı aktivitelere yönelmesi bu sorunun tetiklenmesinde en önemli nedenlerden biridir. Bu sebeple, gelecek nesillerin sağlığı için; gıda, beslenme ve birey üçlüsü arasındaki ilişki çok yönlü ele alınıp incelenmelidir. Böylece obezite sorununa duyarlılık artırılarak toplumun gündemine taşınması ve çözüm önerilerinin geliştirilmeleri gerekmektedir. Dünya çapında bu konuya yönelik birçok araştırma yapılmış ve yapılmaya devam etmektedir (2-4,6). Üniversite öğrencileri, beslenme alışkanlıklarının bozulması, hazır gıdaların tüketiminin artması, fiziksel aktivitenin azalması ve bedenlen çalışmamalarından dolayı

obezite için risk grubunda değerlendirilebilir (2-4,7).

Bu konuya yönelik özellikle ailesinden uzakta yaşayan üniversite öğrencileri temel alınarak birçok çalışma yapılmış ve elde edilen bulguların genellikle yetişkinlerden farklı olduğu görülmüştür. Örneğin yetişkinler üzerinde yapılan araştırmalarda obezitenin görülme sıklığı kadınlarda daha fazla iken, ülkemizde ve yurt dışında üniversite öğrencilerinde yapılan çalışmalarda ise obezite genellikle kız öğrencilerde görülme sıklığı erkeklere kıyasla daha düşük çıkmaktadır. Kız öğrencilerin vücut imajlarına ve beslenme alışkanlıklarına daha dikkatli davrandıkları, daha sağlıklı beslendikleri için obezite görülme sıklığının daha az olduğu düşünülmektedir. Bu veriler göstermiştir ki daha sağlıklı beslenme stratejileri geliştirildiği ve sürdürüldüğü takdirde obeziteye çözüm bulmak olasıdır (2-4,6-10).

Araştırmanın amacı, Bartın üniversitesinde eğitim gören öğrencilerin beslenme alışkanlığına bağlı obezite görülme sıklığının değerlendirilmesi, obeziteyi artıran veya azaltan beslenme alışkanlıklarının belirlenmesi planlanmaktadır. Araştırmanın yürütülmesinde ailesinden uzakta yaşayan üniversite öğrencilerinin beslenme alışkanlıkları değerlendirilerek obeziteye katkısı incelenmiştir. Araştırma esnasında erkek ve kız popülasyonundan eş zamanlı yararlanılarak beslenme alışkanlıklarındaki kalite, cinsiyet faktörünün etkisi de göz önünde bulundurularak araştırılmıştır.

GEREÇ VE YÖNTEMLER

Araştırmanın evrenini 2014-2015 eğitim öğretim yılında Bartın Üniversitesi Sağlık Hizmetleri Meslek Yüksekokulunda öğrenim gören 500 öğrenci oluşturmaktadır. Örneklem büyüklüğü; Statcalc programında daha önceki araştırma bilgilerine dayanarak, 0.05 anlamlılık düzeyinde 251 kişi olarak hesaplandı. Girilen sınıflarda çalışmaya katılmayı kabul eden herkes çalışmaya dahil edildiğinden 165 kız ve 122 erkek öğrenci olmak üzere toplam 287 kişi üzerinde çalışma yapıldı. Sağlık Bakanlığının 2011 yılında yapmış olduğu; Sağlık Çalışanlarında Obezite ve Zayıflık Durumunun Belirlenmesi Araştırma Raporu'ndan (13) yararlanılarak, araştırmacı tarafından geliştirilen anket formu ile kişilerle yüz yüze görüşülerek bilgiler elde edilmiştir. Öğrencilerin vücut ağırlığı ve boy uzunluğu ölçümleri için; Boy Ölçerli Dijital Terazi Seca 769 marka kullanılmıştır.

BULGULAR

Tablo 1'de araştırmaya katılan öğrencilerin sosyo-demografik özellikleri verilmiştir. Öğrencilerin %58.2'si (167 kişi) kız, %41.8'inin (120 kişi) erkek olduğu, %48.1'i (138 kişi) 18-20 yaş aralığında, %95.8'i (275 kişi) bekar, kız öğrencilerin %22.9'u, erkek öğrencilerin %11.7'si ve toplamda ise öğrencilerin %20.6'sının 250 TL'nin altında gelir düzeyine sahip iken, %9.8'inin 750 TL'den fazla gelir düzeyine sahip olduğu görülmüştür. Öğrencilerin %45.3'ü aylık gelirlerinin giderlerinden az olduğunu söylemekte, %45.6'sı aylık gelirlerinin giderlerine eşit olduğunu söylemekte ve %9.1'i aylık gelirinin giderinden fazla olduğunu söylemektedir. Öğrencilerin ailelerinin aylık gelir durumuna bakıldığında ise; %37.7'sinin aylık geliri 1000

TL'den az, %9.8'inin aylık geliri 2000-2500 TL arasında olduğu görülmektedir.

Tablo 2'de araştırmaya katılan üniversite öğrencilerinin antropometrik ölçülerinin cinsiyete göre aritmetik ortalamaları, standart sapmaları, minimum ve maksimum değerleri gösterilmiştir. Bütün öğrencilerinin boy uzunluğu ortalaması 166.2 ±9.13 cm iken, erkek öğrencilerinin boy uzunluğu ortalaması 174.4±5.7 cm ve kız öğrencilerin boy uzunluğu ortalaması 160.3±6.1 cm olarak bulunmuştur. Öğrencilerin vücut ağırlıkları ortalaması 63.55±12.56 kg iken erkek öğrencilerde ağırlık ortalaması 70.5±11.7 kg ve kızlarda ağırlık ortalaması 58.54±10.6 kg olduğu görülmektedir. Öğrencilerin beden kitle indeksi ortalamaları da 22.92 ±3.71 kg/m² iken erkeklerde bu oran 23.19±3.9 kg/m² ve kızlarda ise 22.73±3.6 kg/m² olarak saptanmıştır.

Tablo 3'te öğrencilerin Beden Kitle İndeksi durumunun cinsiyete göre dağılımı gösterilmiştir. Araştırmaya katılan kız öğrencilerin %73.1'inin, erkeklerin %65'inin normal kiloda olduğu görülmektedir. Ayrıca erkek öğrencilerin %21.7'si ve kız öğrencilerin %16.8'i fazla kiloludur. Öte yandan erkek öğrencilerin %5.8'i ve kız öğrencilerin %4.2'si obez olduğu görülmektedir. Toplam ortalama verileri incelendiğinde araştırmaya katılan üniversite öğrencilerinin %69.7'sinin normal kilolu, %18.8'inin fazla kilolu, %6.6'sının zayıf ve %4.9'unun ise obez olduğu tespit edilmiştir ($\chi^2=2.16$, p=0.540).

Tablo 4'te öğrencilerin ana ve ara öğün tüketimi durumunun cinsiyete göre dağılımı gösterilmiştir. Kız öğrencilerin %96.4'ü ve erkek öğrencilerin %92.5'i akşam yemeği yemektir. Toplamda öğrencilerin %35.5'inin öğlen yemeği yemediği, %19.5'inin de sabah kahvaltısı yapmadığı görülmüştür. Araştırmaya katılan kız öğrencilerin en fazla tükettiği ara öğün %41.9 ile ikinci iken, erkek öğrencilerde en fazla tüketilen ara öğün %53.3 ile yatmadan önce olduğu görülmüştür. Toplamda öğrencilerin %43.9'u yatmadan önce ve %33.1'i ikinci vakti ara öğün tüketmektedir.

Araştırmaya katılan öğrencilerin ana öğün atlama nedenlerine bakıldığında ise; erkeklerde %35 ile canının istememesi, kızlarda ise %39.5 ile geç kaldıklarından dolayı olduğunu ifade etmişlerdir. Toplam öğrencilerde ise önem sırasına göre geç kalmaları %36.2, canının istememesi %27.5 ve alışkanlığın olmaması %18.5 olarak ifade edilmiştir.

Tablo 5'te öğrencilerin kahvaltı yaptıkları yerlerin cinsiyete göre dağılımı gösterilmiştir. Erkek öğrencilerin %49.2'si evde, kız öğrencilerin %36.5'i yurttan kahvaltı yaptıklarını belirtirken, erkeklerin %17.5'i kızların %10.2'si sabah kahvaltısı yapmadıklarını belirtmişlerdir. Toplamda %39.4 ile en fazla evde kahvaltı yapılırken, %13.2'si kahvaltı yapmadığını belirtmiştir. Ayrıca araştırmaya katılan üniversite öğrencilerinin cinsiyetlerine göre sabah kahvaltısı yaptıkları yerin dağılımının istatistiksel açıdan önemli olduğu belirlenmiştir ($\chi^2=15.69$, p=0.001).

TARTIŞMA VE SONUÇ

Araştırmaya katılan kız öğrencilerin %73.1'inin, erkeklerin %65'inin normal kiloda olduğu görülmektedir. Ayrıca erkek öğrencilerin %21.7'si ve kız öğrencilerin

Tablo 1. Öğrencilerin sosyo-demografik özellikleri (n=287)

SOSYO-DEMOGRAFİK ÖZELLİKLER		SAYI	(%)
Cinsiyet	Erkek	120	41.8
	Kız	167	58.2
Yaş	18-20	138	48.1
	21-23	108	37.6
	≥ 24	41	14.3
Medeni Durum	Bekar	275	95.8
	Evli	12	4.2
Öğrencinin Aylık Gelir Durumu (TL)	< 250	59	20.6
	250 - 500	159	55.4
	500 - 750	41	14.3
	> 750	28	9.8
Ailenin Aylık Gelir Durumu (TL)	< 1000	104	37.7
	1000 - 1500	54	19.6
	1500 - 2000	47	17
	2000 - 2500	27	9.8
> 2500	44	15.9	

Tablo 2. Üniversite öğrencilerinin antropometrik ölçülerinin cinsiyete göre tanımlayıcı değerleri

ANTROPOMETRİK ÖLÇÜMLER	Cinsiyet				Test İstatistiği
	Erkek		Kız		
	Ort	SS	Ort	SS	
Boy Uzunluğu	174.4	5.67	160.3	6.01	t=318.26 p<0.001
Ağırlık (kg)	70.5	11.68	58.54	10.64	t=17.32 p<0.001
BKI	23.19	3.86	22.73	3.59	t=85.13 p<0.001

Ort: Ortalama, SS: Standart Sapma

Tablo 3. Üniversite öğrencilerinin cinsiyete göre beden kitle indeksi dağılımı (n=287)

Beden Kitle İndeksi	Erkek		Kadın		Toplam	
	Sayı	Yüzde	Sayı	Yüzde	Sayı	Yüzde
Zayıf	9	7.5	10	6	19	6.6
Normal	78	65	122	73.1	200	69.7
Fazla Kilolu	26	21.7	28	16.8	54	18.8
Obez	7	5.8	7	4.2	14	4.9
Toplam	120	100	167	100	287	100

Tablo 4. Öğrencilerin ana ve ara öğün tüketimi durumunun cinsiyete göre dağılımı

ANA VE ARA ÖĞÜN TÜKETİMİ		SAYI	(%)
Erkek	Sabah Kahvaltısı	94	78.3
	Öğlen Yemeği	79	65.8
	Akşam Yemeği	111	92.5
	Kuşluk	6	5
	İkinci	25	20.8
	Yatmadan Önce	64	53.3
Kız	Sabah Kahvaltısı	137	82
	Öğlen Yemeği	106	63.5
	Akşam Yemeği	161	96.4
	Kuşluk	6	3.6
	İkinci	70	41.9
	Yatmadan Önce	62	37.1
Toplam Öğrenci	Sabah Kahvaltısı	231	80.5
	Öğlen Yemeği	185	64.5
	Akşam Yemeği	272	94.8
	Kuşluk	12	4.2
	İkinci	95	33.1
	Yatmadan Önce	126	43.9

Tablo 5. Öğrencilerin kahvaltı yaptıkları yerlerin cinsiyete göre dağılımı

Kahvaltı Yapılan Yer	Erkek		Kadın		Toplam	
	Sayı	Yüzde	Sayı	Yüzde	Sayı	Yüzde
Ev	59	49.2	55	32.9	114	39.4
Okul	14	11.7	34	20.4	48	16.7
Yurt	26	21.7	61	36.5	87	30.3
Kahvaltı yapmıyorum	21	17.5	17	10.2	38	13.2
Toplam	120	100	167	100	287	100

%16.8'i fazla kiloludur. Öte yandan erkek öğrencilerin %5.8'i ve kız öğrencilerin %4.2'si obez olduğu görülmektedir. Toplam ortalama verileri incelendiğinde araştırmaya katılan üniversite öğrencilerinin %69.7'sinin normal kilolu, %18.8'inin fazla kilolu, %6.6'sının zayıf ve %4.9'unun ise obez olduğu tespit edilmiştir. Obez olan grubun içerisinde erkek öğrencilerin oranı %5.8 iken, kız öğrencilerin oranı %4.2 olarak saptanmıştır. Bu alanda yapılan bir araştırmada erkek öğrencilerin obez olma oranı %11.59 (70 öğrenci) iken, kız üniversite öğrencilerinde ise oran %8.07 (53 öğrenci) olarak bulunmuştur. Bu araştırmaya göre öğrencilerin cinsiyet değişkenine göre obez olma sıklığı arasında anlamlı bir fark olduğu tespit edilmiştir ($p < 0.05$). Bu verilere göre erkek öğrencilerde obezite prevalansının fazla olduğu görülmektedir. Üniversite dönemindeki kız öğrencilerin beslenme alışkanlıklarına ve vücut imajlarını daha fazla dikkat etmeleri, obezitenin daha az oranda görülmesini sağlamış olabilir (7,14).

Özçelik ve arkadaşlarının yapmış olduğu; yurttan kalan üniversite öğrencilerinin beslenme alışkanlıkları başlıklı çalışmada, araştırmamızın sonuçlarıyla paralellik göstermektedir. Çalışmalarında, kızların %74.5'i, erkeklerin %73.0'ü normal vücut ağırlığına sahip olduğu görülmüştür. Kızlarda zayıf olanların oranı %13.2, erkeklerde %0.8, fazla kilolu olan erkeklerin oranı %23.8, kızların oranı ise %12.3'tür (15).

Vançelik ve arkadaşlarının yapmış olduğu Atatürk üniversitesi öğrencilerinde beden ağırlığı durumu ve ilişkili bazı faktörler başlıklı çalışmanın sonuçlarına bakıldığında; normal kilolu olma oranı erkeklerde %80.4 iken kızlarda %78.2 olarak bulunmuş, fazla kilolu erkeklerin oranı %15.8 iken kızlarda bu oran %4.8 olarak bulunmuş ve obezite oranı ise erkeklerde %1, kızlarda ise %0.2 olarak bulunmuştur. Bu çalışma verilerine kıyasla; normal kilolu öğrenci oranı paralel oranlarda fakat kızlarda ve erkeklerde obezite ve fazla kiloluluk oranı araştırmamızda daha yüksek oranda bulunmuştur (6).

Dünyada ve Türkiye'de yapılan çalışmalara bakıldığında obezite her yaş grubunda artarak görülmeye devam etmektedir. Yaşayan herkes obezite için bir aday olarak kabul edilmektedir. Obezitenin etiolojisi araştırılırken spesifik gruplar halinde incelemek daha isabetli bir yaklaşım olacaktır. Ortak özellikleri taşıyan insanların yaşam koşulları ve tarzları benzerlik gösterecektir. Genellikle ailesinden uzak ve kendi imkanlarıyla hayatlarını sürdüren üniversite öğrencileri; gençlerdeki beslenme alışkanlıkları ve obezite prevalansını saptamak için incelenmesi gereken ideal bir gruptur (8,16,17).

Ayrıca 1998 yılında yapılan TURDEP I araştırma verilerine bakıldığında 20 – 24 yaş grubundaki katılımcıların genel obezite oranı %5.7 olarak bulunmuştur. 2010 yılında tekrarı yapılan TURDEP II araştırmasında ise 20 – 24 yaş grubundaki Erkek katılımcılarda obezite oranı yaklaşık %7 ve kadın katılımcılarda ise yaklaşık %10 olarak bulunmuştur (18,19).

Üniversite öğrencilerinde yaptığımız araştırmada erkek öğrencilerin obezite oranı %5.8 iken, kız öğrencilerin obezite oranı %4.2 olarak bulunmuştu, bu verilere bakıldığında TURDEP I ile paralellik gösterdiği görülmektedir. TURDEP II verilerinde ise kadın

katılımcıların obezite oranı bizim araştırmamıza göre çok daha fazla çıkmıştır. TURDEP II'de kadın katılımcıların yaş ortalaması, üniversite öğrencilerinden daha fazla olması, kadınların 20 yaşından sonra daha fazla kilo aldıklarını düşündürülebilir (18-20).

Araştırmaya katılan erkek öğrencilerin boy uzunluğu ortalaması 174.4 cm iken kız öğrencilerde ise boy uzunluğu ortalaması 160.3 cm'dir. Vücut ağırlığı ortalaması erkeklerde 70.5 kg ve kızlarda 58.5 kg olduğu görülmüştür. Beden kitle indeksi ortalaması ise erkeklerde 23.19 kg/m² ve kızlarda ise 22.73 kg/m² olarak saptanmıştır. Bu alanda yapılan bir araştırmada erkek ve kız öğrencilerin boy uzunluğu ortalamaları sırasıyla 176.6 cm ve 164.3 cm, vücut ağırlıkları ortalamaları 72.3 kg ve 63.3 ve beden kitle indeksi ortalamaları da 23.4 kg/m² ve 24.8 kg/m² değerlerinde olduğu görülmüştür. Araştırmamız da bu alanda Murathan tarafından yapılan araştırma sonuçlarıyla paralellik göstermektedir (7).

Özçelik ve arkadaşlarının yapmış olduğu çalışmada ise; boy uzunluğu ortalaması kızlarda 165 cm, erkeklerde 179 cm, vücut ağırlığı ortalaması kızlarda 58.5 kg, erkeklerde 76.58 kg ve beden kitle indeksi ortalaması kızlarda 21.33 kg/m², erkeklerde 23.61 kg/m² olarak bulunmuş. Sonuçların araştırmamızla yakın ortalamalarda olduğu görülmektedir (15).

Araştırmamıza göre üniversite öğrencilerinin %20'sinin düzenli olarak kahvaltı yapmadığı, %35.5'inin düzenli öğlen yemeği yemediği, %5.2'sinin ise düzenli olarak akşam yemeği yeme alışkanlığının olmadığı görülmüştür. Bu alanda yapılan başka bir araştırmanın verilerinde ise öğrencilerinin %35'inin düzenli kahvaltı yapma alışkanlığının olmadığı, %46.2'sinin düzenli öğle yeme alışkanlığı olmadığı, %29.6'sının ise düzenli akşam yemeği yeme alışkanlığının olmadığı saptanmıştır. Paralellik gösteren iki araştırmanın verilerine göre üniversite öğrencilerinde öğün atlamanın sık görülen bir beslenme bozukluğu olduğu ve birçok üniversite öğrencisinin günlük düzenli olarak üç öğün yemek yemediği görülmüştür (8).

Araştırmamızda en fazla atlanan öğünün %35.5 ile öğlen yemeği olduğu görülmekte ve benzer bir araştırma olan Yılmaz ve Özkan, üniversite öğrencileri arasında yapmış olduğu çalışmada da en çok atlanan öğün öğle yemeği olduğu görülmektedir (10). Ayrıca öğrencilerin %90.3'ünün öğün atladığı saptanmış bizim araştırmamızda ise toplamda öğün atlayan öğrenci oranı %60.2 olarak bulunmuştur. Öğrencilerin öğün atlama nedeni olarak %51.3'ü zaman bulamadığını belirtmiştir. Araştırmamızda ise üniversite öğrencilerinin en sık öğün atlama nedeni olarak %52.9'u zamanım yok ve geç kalıyorum olarak bildirmiştir (8,10).

ÖNERİLER

Üniversite öğrencilerinde önemli bir beslenme sorunu da ana öğünlerin, özellikle sabah kahvaltısının atlanmasıdır. Araştırmaya katılan öğrencilerin büyük oranda öğün atladığı görülmektedir. Öğün atlama yemek aralarında atıştırılabilir hazır gıdaların tüketimini artırdığı için yanlış bir beslenme şekli olduğunu, kilo vermek için doğru bir yöntem olmadığı hakkında insanlar bilgilendirilmeli, doğru beslenme alışkanlığı kazandırılmalıdır.

Araştırmaya katılan öğrencilerin yaklaşık %40'ı yeterli ve

denge beslenmediklerini belirtmişler. Yanlış beslenme alışkanlıklarının nedenleri araştırılıp gerekli önlemler alınmalıdır. Toplumun her basamağını bilgilendirme amaçlı, sağlıklı yaşam tarzı, yeterli ve dengeli beslenme, fiziksel aktivite, obezite ve tedavi yöntemleri konularında, kamu spotu, kitap, dergi ve eğitim materyalleri gibi çeşitli kaynaklar hazırlanıp, halka ulaştırılması; halk sağlığına olumlu katkı sağlayabilir.

Üniversite öğrencilerinin beslenme alışkanlıkları incelendiğinde ısıtılmış gıdaların, paketlenmiş karbonhidrattan ve yağdan zengin çikolataların, gazlı içeceklerin ve kimyasal olarak kirletilmiş besinlerin tüketiminin fazla olduğu görülmektedir. Bu sağlıksız besinler fazla miktarda tüketilmeye devam edildiği sürece vücutta fazla enerjiye ve bu şekilde obeziteye sebep olacaktır. Öğrencilerin bu besinler hakkında mutlaka bilgilendirilmesi ve tüketiminin azami ölçüde azaltılması sağlanmalıdır. Öğrencilere sağlıklı beslenme alışkanlıkları kazandırılmalıdır.

Üniversitelerde beslenme dersinin zorunlu olması ve bu şekilde her öğrencinin sağlıklı beslenme konusunda yeterli bilgi sahibi olması sağlanabilir. Bu ders kapsamında belirli aralıklarla kilo kontrolleri yaparak, obezite için risk grubunda olan öğrencileri erken tanıyıp gerekli önlemler alınabilir.

İnsanların sağlıklı ve uzun bir yaşam sürdürebilmeleri için yeterli ve dengeli beslenmeye, düzenli bir şekilde fiziksel aktiviteye ve normal beden kitle indeksini korumaya azami özen göstermelidirler. Ülkemizde yapılan araştırmalara bakıldığında obezite prevalansı her yaş grubunda oldukça yüksek olduğu gibi her geçen gün artıyor olması ve gelişmiş ülkelerde ölümün en önemli nedeni obeziteye bağlı kalp damar hastalıklarının oluşu bu hastalığın toplumumuzdaki riskini vurgulamaktadır.

KAYNAKLAR

1. World Health Organization [Internet]. Geneva: Fact sheet; [Updated March 2011 Cited: 2015 February 18]. Available from: <http://www.who.int/mediacentre/factsheets/fs311/en/>
2. Kutluay Merdol T, Baş M, Kızıltan G, Şensoy F, Şeker E, Dağ A, ve ark. Genel Beslenme. Eskişehir: Anadolu Üniversitesi Yayını; 2013.
3. Baysal A. Genel Beslenme. 11. Baskı. Ankara: Hatipoğlu Yayınevi; 2002.
4. Baysal A. Beslenme. 12. Baskı. Ankara: Hatipoğlu Yayınevi; 2009.
5. T.C. Sağlık Bakanlığı. Türkiye Sağlıklı Beslenme ve Hareketli Hayat Programı (2014 - 2017). Ankara: Sağlık Bakanlığı Yayın No: 773; 2013.
6. Vançelik S, Önal S, Güraksın A. Atatürk Üniversitesi Öğrencilerinde Beden Ağırlığı Durumu ve İlişkili Bazı Faktörler. TSK Koruyucu Hekimlik Bülteni. 2006; 5(2): 72-82.
7. Murathan F. Üniversite Öğrencilerinde Obezite Sıklığı, Fiziksel Aktivite Düzeyi ve Sağlıklı Yaşam Biçimi Davranışlarının İncelenmesi [Doktora Tezi]. Elazığ: Fırat Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü; 2013.
8. Kazma E. Üniversite Öğrencileri Arasında Obezite Prevalansı ve Oluşum Nedenlerinin Saptanması

[Yüksek Lisans Tezi]. İstanbul: İstanbul Aydın Üniversitesi Fen Bilimleri Enstitüsü; 2013.

9. Ayaz S, Tezcan S, Akıncı F. Hemşirelik Yüksekokulu Öğrencilerinin Sağlığı Geliştirme Davranışları. Cumhuriyet Üniversitesi Hemşirelik Yüksekokulu Dergisi. 2005; 9(2): 26-34.
10. Yılmaz E, Özkan S. Üniversite Öğrencilerinin Beslenme Alışkanlıklarının İncelenmesi. Fırat Sağlık Hizmetleri Dergisi. 2007; 2(6): 87-104.
11. Karasar N. Bilimsel Araştırma Yöntemi. 14. Baskı. Ankara: Nobel Yayınevi; 2005.
12. Büyüköztürk Ş. Sosyal Bilimler için Veri Analizi El Kitabı. 21. Baskı. Ankara: Pegem Akademi Yayıncılık; 2015.
13. T.C. Sağlık Bakanlığı. Sağlık Çalışanlarında Obezite ve Zayıflık Durumunun Belirlenmesi Araştırma Raporu. Ankara: Sağlık Bakanlığı Yayın No: 826; 2011.
14. Papadakis A, Hondros G, Scotta J, Kapsokefalou M. Eating habits of University students living at, or away from home in Greece. Appetite. 2007; 49(1): 169-76.
15. Özdoğan Y, Yardımcı H, Özçelik A. Yurttan Kalan Üniversite Öğrencilerinin Beslenme Alışkanlıkları. Dergi Karadeniz. 2012; 4(15): 139-49.
16. Kalan I, Yeşil Y. Obezite ile İlişkili Kronik Hastalıklar. Mised. 2010; (23-24): 78-81.
17. Dolgun E, Yavuz M. Aşırı Şişmanlık Cerrahisinde Hemşirelik Bakımı. Maltepe Üniversitesi Hemşirelik Bilim ve Sanatı Dergisi. 2010; 3(1): 85-92.
18. Satman İ, Alagöl F, Ömer B, Kalaca S, Tütüncü Y, Çolak N, ve ark. Türkiye Diyabet Prevalans Çalışmaları, TURDEP-I ve TURDEP-II. 47. Ulusal Diyabet Kongresi; 11-15 Mayıs 2011; Antalya.
19. Satman I, Yılmaz T, Şengül A, ve ark. Population based study of diabetes and risk characteristics in Turkey results of the Turkish diabetes epidemiology study (TURDEP). Diabetes Care. 2002; 25(9): 1551-6.
20. Hatemi H, Turan N, Arık N, Yumuk V. Türkiye Obezite ve Hipertansiyon Taraması Sonuçları (TOHTA). Endokrinolojide Yönelişler. 2002; 11(Ek 1): 1-16.