

Selçuk üniversitesi tıp fakültesi öğrencilerinin enerji ve besin ögesi alımlarının değerlendirilmesi*

Ezgi Toptaş Bıyıklı¹, Ali Emrah Bıyıklı¹, Bülent Çelik²

¹Selçuk Üniversitesi, Akşehir Kadir Yallagöz Sağlık Yüksekokulu, Beslenme ve Diyetetik Bölümü, Konya

²Gazi Üniversitesi, Fen Fakültesi, İstatistik Bölümü, Ankara

Öz

Amaç: Bu araştırma, Selçuk Üniversitesi Tıp Fakültesi birinci, ikinci ve üçüncü sınıf öğrencilerinin günlük enerji ve besin ögesi alımlarını değerlendirmek amacıyla yürütülmüştür.

Gereç ve Yöntem: Çalışma, Aralık 2015-Ocak 2016 tarihleri arasında Selçuk Üniversitesi Tıp Fakültesi birinci, ikinci ve üçüncü sınıflarında öğrenim gören 180 öğrenci (71 erkek ve 109 kız) üzerinde yürütülmüştür. Öğrencilerin besin tüketim kayıtları 24 saatlik geriye dönük hatırlatma yöntemiyle, demografik bilgileri ise anket yöntemiyle elde edilmiştir. Enerji ve besin ögesi tüketim durumları 2015 yılında revize edilen Türkiye'ye Özgü Beslenme Rehberi ile karşılaştırılmıştır. Verilerin değerlendirilmesinde SPSS 15.0 istatistik paket programı kullanılmıştır.

Bulgular: Beden kütle indeksleri incelendiğinde erkek ve kızların çoğunun (sırasıyla %73,2, %78,9) normal değerlere sahip olduğu gözlenmiştir. Öğrencilerin büyük bir kısmı (%74,5) her gün veya bazen öğün atlarken, en çok atlanan öğün hem erkeklerde hem de kızlarda kahvaltı olarak bulunmuştur. Bu yaş grubu için önerilen değerlerle karşılaştırıldığında, öğrencilerin yarıdan fazlasının enerji, lif, C vitamini, E vitamini, folik asit, demir, kalsiyum ve magnezyumu yetersiz düzeyde tükettiği belirlenmiştir.

Sonuç: Öğrencilerin, yeterli ve dengeli beslenme esaslarına uygun besin tercihleri yapabilmeleri için beslenme konusundaki bilinç düzeyleri artırılmalıdır.

Anahtar Kelimeler: Tıp öğrencileri, beslenme değerlendirmesi, enerji alımı

Abstract

Objective: This study was carried out to assess the energy and nutrients intakes of the first, second and third-year of Medical Faculty, Selçuk University.

Materials and Methods: The study was carried out on 180 students (71 males, 109 females) studying the first, second, and third-years of Medical Faculty, Selçuk University, between the dates of December 2015- October 2016. The records of food consumption of the students were obtained by the method of 24 hours dietary recall method and demographic information, by study method. The consumption of energy and nutrients was compared to Diet Guide specific to Turkey, revised in 2015. In assessing data, SPSS 15.0 statistical program was utilized.

Results: Body mass index are examined, it was observed that the majority of the males and females (respectively, 73.2% and 78.9%) had normal values. While a large part of the students(74.5%) skip a meal every day or sometimes, it was found that the most skipped meal was breakfast for both males and females. When compared with the values suggested for this age group, it was identified that more than half of the students consumed energy, fiber, Vitamin C, Vitamin E, folic acid, iron, calcium, and magnesium at the insufficient level.

Conclusion: For the students to be able to make food preferences compatible with the bases of adequate and balanced nutrition, their consciousness level about diet should be increased.

Key words: Medical students, nutrition assessment, energy intake

Genel Tıp Derg 2018;28(1):28-33

Alınan: 24.02.2017 / 05.07.2017 / Yayınlanma: 06.04.2018

Yazışma adresi: Ali Emrah Bıyıklı, Selçuk Üniversitesi, Akşehir Kadir Yallagöz Sağlık Yüksekokulu, Beslenme ve Diyetetik Bölümü, Konya

E-posta: aliemrah@selcuk.edu.tr

Giriş

Ergenlikten yetişkinliğe geçiş süreci boyunca uygulanan sağlıksız beslenme alışkanlıkları obezite ve birçok kronik hastalık için büyük risk faktörü oluşturmaktadır (1). Özellikle üniversite öğrencilerinin ailelerinden uzaklaşmaları ve farklı çevresel faktörlere adaptasyonunu sırasında beslenme alışkanlıklarında da önemli değişiklikler olmaktadır. Yapılan çalışmalarda bu dönemdeki öğrencilerin hazır gıdaları ve fast-food ürünleri daha çok tükettikleri, sebze ve meyve tüketimlerinin ise daha az olduğu bildirilmektedir. Ayrıca öğün atlamanın da çok sık yapıldığı saptanmıştır (2-4).

Halbuki beslenme, açlık duygusunu bastırmak, karın doyurmak ya da canının çektiği besinleri yemek içmek değildir. Beslenme, sağlığı korumak ve yaşam kalitesini yükseltmek için vücudun gereksinimi olan besin öğelerini yeterli miktarlarda ve uygun zamanlarda almak için bilinçli yapılması gereken bir eylemdir. Bu eylem yaşam döngüsünün her aşamasında sağlanmalıdır (5).

Üniversite öğrencileri arasında ise sağlık bilincinin yüksek olması beklenen tıp fakültesi öğrencilerinin beslenme alışkanlıkları büyük önem taşımaktadır. Bu nedenle bu çalışma, Selçuk Üniversitesi Tıp Fakültesi birinci, ikinci ve üçüncü sınıflarında öğrenim gören öğrencilerin genel özelliklerini, günlük enerji ve besin ögesi alımlarını belirlemek ve önerilen miktarlarla karşılaştırmak amacıyla yapılmıştır.

Gereç ve Yöntem

Örnekleme seçimi ve veri toplama

Çalışma, Aralık 2015-Ocak 2016 döneminde gerçekleştirilmiş olup, çalışmanın evrenini Selçuk Üniversitesi Tıp Fakültesi 1., 2. ve 3. sınıf öğrencileri oluşturmaktadır. Çalışmanın yapılması için Selçuk Üniversitesi Tıp Fakültesi Dekanlığından yazılı olarak izin alınmıştır. Bazı öğrencilerin çalışmaya katılmaya gönüllü olmamaları, bazı sınıflarda ise öğrencilerin derse devam zorunluluğu olmadığından, toplamda 180 öğrenci çalışmaya katılmıştır. Çalışmada veri toplama aracı olarak anket formu kullanılmıştır. Anket formunun ilk bölümünde öğrencilere ait demografik bilgiler bulunmaktadır. İkinci kısmında ise besin tüketimleri, 24 saatlik hatırlatma yöntemi (re-call) ile önceden hazırlanan bir besin tüketim formu kullanıla-

rak elde edilmiştir. Bu forma, son 24 saat boyunca yenilen ve içilen tüm besinleri kaydetmeleri istenmiştir.

Değerlendirme

Öğrencilerin boya göre ağırlıkları Beden Kütle İndeksi (BKİ) = Ağırlık (kg)/boy (m²) formülü ile hesaplandı. Değerlendirme Dünya Sağlık Örgütü'nün sınıflamasına göre yapıldı (6). Beslenme Bilgi Sistemleri (BeBİS) ile günlük alınan diyetin enerji ve besin ögeleri miktarları hesaplanmıştır. Ayrıca enerji ve besin ögesi tüketim durumları 2015 yılında revize edilen Türkiye'ye Özgü Beslenme Rehberi ile karşılaştırılmıştır (5). Önerilerin 2/3'ünün (%66) altındaki değerler yetersiz alım olarak kabul edildi (7).

İstatistik Analiz

Çalışmadan elde edilen verilerin değerlendirilmesi ve tabloların oluşturulması amacıyla SPSS (Statistical Package for Social Sciences) version 15 kullanılmıştır. Nicel değişkenler ortalama ve standart sapma, kategorik değişkenler ise frekans ve yüzde değerleri ile sunulmuştur. Nicel değişkenlerin normal dağılıma uygunluğu Kolmogorov-Smirnov testi ile incelenmiştir. Cinsiyet gruplarına göre günlük ortalama enerji ve besin ögeleri alımı normal dağılan değişkenler için "Bağımsız gruplarda t testi (Student t testi)" ile normal dağılmayan değişkenler için ise "Mann-Whitney U testi" ile analiz edilmiştir. Bütün istatistiksel analizlerde önemlilik seviyesi olarak p<0.05 değeri kabul edilmiştir.

Bulgular

Çalışmaya katılan 180 öğrencinin 71'i erkek (%39,4), 109'u kız (%60,6) olup, erkeklerin yaş ortalamaları 20,0±1,6 kızların ise 19,4±1,1 olarak bulunmuştur.

Öğrencilere ilişkin demografik veriler Tablo 1'de görülmektedir. BKİ'leri incelendiğinde erkeklerin ve kızların çoğunluğunun (sırasıyla %73,2, %78,9) normal değerlere sahip olduğu gözlenmiştir. Çalışmaya katılan öğrencilerin yarıya yakını (%42,2) 1. Sınıf öğrencileri oluşturmıştır. Öğrencilerin yarıdan fazlası (%56,1) evde yaşarken, evde yaşayanların çoğunluğu (%62,6) evde ailesiyle birlikte yaşamaktadır. Öğrencilerin çoğunluğu (%74,5) her gün veya bazen öğün atlarken, en çok atlanan öğün hem erkeklerde hem de kızlarda kahvaltı olarak bulunmuştur. Öğrencilerin tamamına yakını (%92,7) sigara içmemektedir. Kızların sigara içmeme oranı erkeklerden daha yüksektir.

Öğrencilerin günlük beslenmeleriyle aldıkları enerji ve besin öğeleri ortalamaları Tablo 2'de, önerileri karşılama oranları ise Şekil 1'de verilmiştir. Öğrencilerin günlük ortalama enerji alımlarının önerilerin altında olduğu, bununla beraber erkek öğrencilerin kızlara göre enerjiyi fazla aldıkları bulunmuştur. Tüm grupta enerjinin yaklaşık yarısının (%47,6) karbonhidratlardan sağlandığı, ancak erkekler arasında proteinin (%18,0), kızlar arasında da yağların (%36,7) fazla tüketildiği bulunmuştur (Tablo 2). Önerilerle karşılaştırıldığında ise öğrencilerin yarıdan fazlasının enerji, lif, C vitamini, E vitamini, folik asit, demir, kalsiyum ve magnezyumu yetersiz düzeyde tükettiği belirlenmiştir (Şekil 1).

Öğrencilerden günlük enerji ve besin öğelerini yeterli ve yetersiz düzeyde karşılayanların sayısı, cinsiyet, öğrenim görülen sınıf ve kalınan yere göre değerlendirilmiştir (Tablo 3). Cinsiyete göre yapılan değerlendirme sonucunda, kızların enerji, lif, A vitamini, C vitamini ve magnezyumu yeterli düzeyde karşılayanların sayısı, bu öğeleri yeterli düzeyde karşılayan erkeklerin sayısından istatistiksel olarak anlamlı düzeyde yüksek bulunmuştur. Erkekler de ise demiri yeterli düzeyde karşılayanların sayısı, demiri yeterli düzeyde karşılayan kızların sayısından istatistiksel olarak anlamlı düzeyde yüksek bulunmuştur. Enerji ve besin öğelerini yeterli düzeyde tüketen sayısı öğrenim görülen sınıf ve kalınan yere göre değerlendirildiğinde, aradaki farkın istatistiksel olarak anlamlı olmadığı bulunmuştur ($p>0.05$).

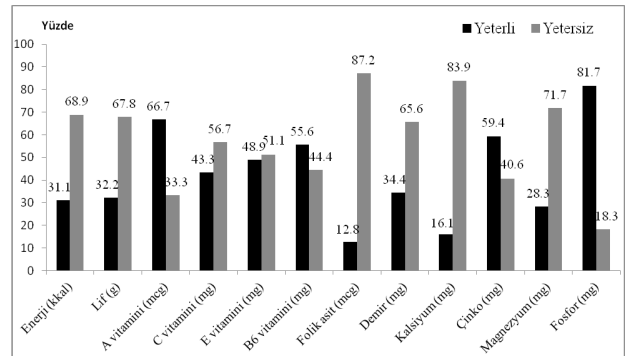
Tablo 1. Öğrencilerin Demografik Özellikleri.

Değişkenler		Erkek (n:71; %39.4)		Kadın (n:109; %60.6)	
		Ortalama ± SS		Ortalama ± SS	
Yaş (yıl)		20.0 ± 1.6		19.4 ± 1.1	
Boy (cm)		177.2 ± 5.6		163.9 ± 6.1	
Ağırlık (kg)		72.5 ± 11.6		57.0 ± 7.1	
BKİ (kg/m ²)		23.0 ± 3.3		21.2 ± 2.4	
		n (%)		n (%)	
BKİ grubu	Zayıf	4	(5.6)	15	(13.8)
	Normal	52	(73.2)	86	(78.9)
	Hafif Kilolu	15	(21.1)	8	(7.3)
Sınıf	I	30	(42.3)	46	(42.2)
	II	31	(43.7)	36	(33.0)
	III	10	(14.1)	27	(24.8)
Kalınan yer	Yurt	38	(53.5)	41	(37.6)
	Ev	33	(46.5)	68	(62.4)

Öğün atlama durumu	Evet	23	(32.4)	34	(31.2)
	Hayır	25	(35.2)	21	(19.3)
	Bazen	23	(32.4)	54	(49.5)
Atlanan öğün	Sabah	32	(69.6)	47	(53.4)
	Öğle	13	(28.3)	36	(40.9)
	Akşam	1	(2.2)	5	(5.7)
Sigara	İçiyor	10	(14.1)	3	(2.8)
	İçmiyor	61	(85.9)	106	(97.2)

Tablo 2. Öğrencilerin günlük enerji ve besin öğeleri alım ortalamaları.

Besin Öğeleri	Erkek		Kadın	
	Ortalama ± SS		Ortalama ± SS	
Enerji (kcal)	1465.5 ± 462.3		1303.5 ± 354.5	
Karbonhidrat (%)	47.8 ± 10.4		46.7 ± 9.4	
Protein (%)	18.0 ± 5.9		16.6 ± 4.0	
Yağ (%)	34.1 ± 7.4		36.7 ± 8.4	
Lif (g)	14.2 ± 7.0		15.6 ± 7.2	
A vitamini (mcg)	660.0 ± 424.9		758.8 ± 436.4	
C vitamini (mg)	56.2 ± 47.6		76.0 ± 57.0	
E vitamini (mg)	11.3 ± 6.1		10.3 ± 5.9	
B1 vitamini (mg)	0.6 ± 0.2		0.6 ± 0.2	
B2 vitamini (mg)	0.9 ± 0.4		0.9 ± 0.3	
B6 vitamini (mg)	1.0 ± 0.4		0.9 ± 0.3	
Folik asit (mcg)	171.3 ± 60.6		190.8 ± 80.7	
Demir (mg)	8.6 ± 3.1		8.3 ± 3.0	
Kalsiyum (mg)	419.0 ± 222.4		495.4 ± 212.2	
Çinko (mg)	8.5 ± 3.5		7.6 ± 2.7	
Magnezyum (mg)	194.7 ± 72.7		188.2 ± 65.6	
Fosfor (mg)	842.8 ± 323.5		811.3 ± 250.5	
Sodyum (mg)	2708.8 ± 1070.0		2609.2 ± 1148.3	
Potasyum (mg)	1575.5 ± 564.6		1678.8 ± 639.7	



Şekil 1. Günlük enerji ve besin öğelerini yeterli ve yetersiz düzeyde tüketen öğrencilerin yüzdesi (%).

Tablo 3. Öğrencilerin günlük enerji ve besin öğeleri alımlarının önerileni karşılama düzeylerinin cinsiyet, öğrenim görülen sınıf ve kalınan yere göre değerlendirilmesi.

Besin öğeleri	Alım düzeyi	Cinsiyet		p	Öğrenim görülen sınıf			p	Kalınan yer		P
		Erkek	Kız		I	II	III		Yurt	Ev	
Enerji (kcal)	Yeterli	15 (21.1)	41 (37.6)	0.022*	24 (31.6)	24 (35.8)	8 (21.6)	0.324	30 (38.0)	26 (25.7)	0.079
	Yetersiz	56 (78.9)	68 (62.4)		52 (68.4)	43 (64.2)	29 (78.4)		49 (62.0)	75 (74.3)	
Lif (g)	Yeterli	15 (21.1)	43 (39.4)	0.014*	17 (22.4)	26 (38.8)	15 (40.5)	0.053	25 (31.6)	33 (32.7)	0.884
	Yetersiz	56 (78.9)	66 (60.6)		59 (77.6)	41 (61.2)	22 (59.5)		54 (68.4)	68 (67.3)	
A vitamini (mcg)	Yeterli	37 (52.1)	83 (76.1)	0.001*	48 (63.2)	44 (65.7)	28 (75.7)	0.406	53 (67.1)	67 (66.3)	0.915
	Yetersiz	34 (47.9)	26 (23.9)		28 (36.8)	23 (34.3)	9 (24.3)		26 (32.9)	34 (33.7)	
C vitamini (mg)	Yeterli	24 (33.8)	54 (49.5)	0.037*	39 (51.3)	25 (37.3)	14 (37.8)	0.181	37 (46.8)	41 (40.6)	0.402
	Yetersiz	47 (66.2)	55 (50.5)		37 (48.7)	42 (62.7)	23 (62.2)		42 (53.2)	60 (59.4)	
E vitamini (mg)	Yeterli	36 (50.7)	52 (47.7)	0.761	43 (56.6)	36 (53.7)	18 (48.6)	0.665	49 (62.0)	67 (66.3)	0.582
	Yetersiz	35 (49.3)	57 (52.3)		33 (43.4)	31 (46.3)	19 (51.4)		30 (38.0)	34 (33.7)	
B6 vitamini (mg)	Yeterli	42 (59.2)	58 (53.2)	0.447	52 (68.4)	39 (58.2)	20 (54.1)	0.543	47 (59.5)	53 (52.5)	0.347
	Yetersiz	29 (40.8)	51 (46.8)		24 (31.6)	28 (41.8)	17 (45.9)		32 (40.5)	48 (47.5)	
Folik asit (mcg)	Yeterli	5 (7.0)	18 (16.5)	0.071	10 (13.2)	6 (9.0)	7 (18.9)	0.343	11 (13.9)	12 (11.9)	0.684
	Yetersiz	66 (93.0)	91 (83.5)		66 (86.8)	61 (91.0)	30 (81.1)		68 (86.1)	89 (88.1)	
Demir (mg)	Yeterli	49 (69.0)	13 (11.9)	0.001*	28 (36.8)	24 (35.8)	10 (27.0)	0.562	31 (39.2)	31 (30.7)	0.231
	Yetersiz	22 (31.0)	96 (88.1)		48 (63.2)	43 (64.2)	27 (73.0)		48 (60.8)	70 (69.3)	
Kalsiyum (mg)	Yeterli	7 (9.9)	22 (20.2)	0.096	11 (14.5)	11 (16.4)	7 (18.9)	0.831	15 (19.0)	14 (13.9)	0.353
	Yetersiz	64 (90.1)	87 (79.8)		65 (85.5)	56 (83.6)	30 (81.1)		64 (81.0)	87 (86.1)	
Çinko (mg)	Yeterli	38 (53.5)	69 (63.3)	0.216	46 (60.5)	41 (61.2)	20 (54.1)	0.753	44 (55.7)	63 (62.4)	0.365
	Yetersiz	33 (46.5)	40 (36.7)		30 (39.5)	26 (38.8)	17 (45.9)		35 (44.3)	38 (37.6)	
Magnezyum (mg)	Yeterli	12 (16.9)	39 (35.8)	0.007*	21 (27.6)	19 (28.4)	11 (29.7)	0.973	24 (30.4)	27 (26.7)	0.590
	Yetersiz	59 (83.1)	70 (64.2)		55 (72.4)	48 (71.6)	26 (70.3)		55 (69.6)	74 (73.3)	
Fosfor (mg)	Yeterli	57 (80.3)	90 (82.6)	0.698	52 (68.4)	47 (70.2)	27 (73.0)	0.785	65 (82.3)	82 (81.2)	0.851
	Yetersiz	14 (19.7)	19 (17.4)		24 (31.6)	20 (29.8)	10 (27.0)		14 (17.7)	19 (18.8)	

*p<0,05 istatistiksel olarak anlamlı. Tablodaki değişkenler n (%) olarak verilmiştir.

Tartışma

Öğrencilerin BKİ'leri incelendiğinde erkeklerin ve kızların çoğunluğunun normal BKİ değerine sahip olduğu bulunmuştur. Çalışmamızda hem erkeklerde hem de kızlarda obez bireyler bulunmamıştır. Kızlarda zayıflık %13.8 oranıyla ikinci sırada bulunurken, erkeklerde ise hafif kilolu olma %21.1 oranıyla ikinci sırada bulunmaktadır. Ülkemizde üniversite öğrencisi kızlar arasında zayıflığın erkeklere göre daha yaygın olduğu yapılmış diğer çalışmalarda da gösterilmiştir (8-10). Kız öğrenciler arasında daha yüksek olan bu zayıflığın nedeni, daha ince vücut yapısına sahip olma arzusu ile enerji alımının azaltılması olabilir. Diğer taraftan araştırmamızda hiç obez olmaması ve hafif kilolu öğrenci oranının da az olması öğrencilerin sağlıklı olma bilinç düzeylerinin yüksek olma ihtimali ile ilişkilendirilebilir.

Günde üç ana öğün tüketerek metabolizmamızın sağlıklı ve dengeli bir düzende çalışmasını sağlayabiliriz. En ideali kahvaltı, öğle yemeği ve akşam yemeği ile üç ana öğünün ortalama 4-5 saat ara ile tüketilmesidir (5). Çalışmamızda öğrencilerin çoğu (%74,5) her gün veya bazen ana öğün atarken, en çok atlanan ana öğün hem erkeklerde hem de kızlarda kahvaltı olarak bulunmuştur. Benzer şekilde ülkemizde yapılan diğer çalışmalarda da üniversite öğrencileri arasında öğün atlamaya sık rastlanmakta ve en çok atlanan öğün kahvaltıdır (8-10). Diğer ülkelerde yapılan çalışmaların sonucunda ise düzenli öğün yapma ve kahvaltı yapma oranının ülkemizdeki çalışmalardan daha yüksek olduğu belirtilmektedir (11, 12).

Araştırmamıza göre, öğrencilerin tamamına yakınının (%92,7) sigara içmemesi sevindiricidir. Ayrıca bu sonuç, ülkemizde ve diğer ülkelerde yapılan çalışma sonuçlarının

dan daha yüksektir (10-13). Bu durum hem çalışmamızda ki öğrencilerin tıp fakültesi öğrencileri olmasıyla ilişkilendirilebilirken, hem de son yıllarda ülkemizde sigara kullanımının önlenmesi adına yapılan çalışmaların etkinliğini desteklemektedir.

Üniversite öğrencilerinin enerji alımına yönelik farklı sonuçlar görülmektedir. Üniversite öğrencilerinin enerji alımına yönelik çalışmaların bazılarında çalışmamızda olduğu gibi hem kızlarda hem de erkeklerde enerji alımının yetersizliği saptanırken (8, 14) bazılarında ise hem kızların hem de erkeklerin enerji alımları yeterli bulunmakta (4), bazılarında ise sadece erkeklerin enerji alımı yeterli bulunmaktadır (12).

Sağlıklı bir diyetle besin çeşitliliğinin sağlanması kadar; enerjinin karbonhidrat, protein ve yağdan gelen yüzdelerinin de karşılanması önemlidir. Yaş gruplarına göre oranlar farklılık göstermekle birlikte, sağlıklı yetişkin bir bireyde enerjinin %10-15'i proteinlerden, %55-60'ı karbonhidratlardan, en fazla %30'u yağlardan sağlanmalıdır (5). Yaptığımız çalışmada enerjinin yağdan ve proteinden gelen oranı önerilerden yüksek, karbonhidratlardan gelen oranı ise önerilerden düşük bulunmuştur. Birçok çalışma sonucu da bizim çalışmamızla benzerlik göstermektedir (3, 8, 14, 15). Bu oran gençlerde yağ içeriği yüksek olan hazır gıdaların tüketiminin yaygınlığı ile ilişkilendirilebilir.

Diyet lifinin çeşitli yollarla, kalp-damar hastalıkları, kanser, obezite ve diyabet gibi hastalıkları önleyici etkisi ortaya konmuştur (16). Çalışmamızdaki öğrencilerin yarıdan çoğu (%67,8) önemli bir besin bileşeni olan lifi, yetersiz düzeyde tüketmektedir. Farklı ülkelerde yapılan çalışmalarda da diyet lifinin tüketimi çalışmamıza benzer şekilde düşük bulunmuştur (14, 15). Bu nedenle, öğrenciler lif oranı yüksek kurubaklagiller başta olmak üzere sert kabuklu meyveler, kepeği ayrılmamış tahıl ürünleri, sebze ve meyve tüketmelerini arttırmalıdır.

Öğrencilerin vitamin alımları incelendiğinde E, C vitaminleri ve folik asit alımlarının yetersiz olduğu, minerallerden ise demir, kalsiyum ve magnezyumu yetersiz düzeyde aldıkları belirlenmiştir. Bu veriler yapılan başka araştırmalarda da benzer şekilde bulunmuştur (8, 15). Bu verilere bakarak öğrencilerin özellikle yeşil yapraklı sebzeler başta olmak üzere kuru meyve, pekmez ve sert kabuklu meyveleri tüketmesi önerilebilir. Ayrıca sadece C vitamini

tüketiminin artırılmasıyla yetersizliği görülen folik asit, E vitamini, kalsiyum ve demir emiliminin artırılabilmesi de mümkündür (16).

Yaptığımız çalışmada, öğrencilerin kaldıkları yer ile enerji ve besin öğelerini yeterli düzeyde alanların sayısı arasında anlamlı bir ilişkiye rastlanmamıştır. Öğrencilerin kaldıkları yer ile beslenme durumunun incelendiği diğer çalışmalarda farklı sonuçlar görülmektedir. Bazı çalışmalarda yurttan kalanların daha iyi beslendikleri belirtilirken(8), bazılarında ise evde kalanların yurttan kalanlara göre kahvaltılı ve akşam yemeklerini daha düzenli yaptıkları belirtilmektedir (17).

Çalışmamızın sınırlılıkları sadece Selçuk Üniversitesi Tıp Fakültesi öğrencileri ile yapılması, yalnızca 1 günlük (24 saatlik hatırlatma yöntemi) besin tüketimlerinin alınması ve besin tüketimlerinin öğrencilerin beyanlarına dayanması idi.

Sonuç olarak, Selçuk Üniversitesi tıp fakültesi öğrencilerinin çoğunun vücut ağırlıklarının normal sınırlarda olduğu fakat genel olarak enerji, lif ve bazı vitaminleri ve mineralleri yetersiz düzeyde tükettikleri belirlenmiştir. Tıp fakültesi öğrencileri, gelecekte toplum sağlığını önemli düzeyde etkileyecek bireyler olarak özellikle önem verilmesi gereken bir grubu temsil etmektedir. Öğrencilerin, yeterli ve dengeli beslenme konusunda bilinç düzeylerinin artmasının sağlanması, hem kendileri hem de gelecekte toplum sağlığına yön verecek bireyler oldukları için önem taşımaktadır.

Kaynaklar

1. Salameh P, Jomaa L, Issa C, et al. Assessment of dietary intake patterns and their correlates among university students in Lebanon. *Front Public Health* 2014; 2, 185.
2. Wengreen HJ, Moncur C. Change in diet, physical activity, and body weight among young-adults during the transition from high school to college. *Nutrition Journal* 2009;8:32.
3. Cluskey M, Grobe D. College weight gain and behavior transitions: male and female differences. *J Am Diet Assoc* 2009;109(2):325-9.
4. Montero BA, Ubeda MN, García GA. Evaluation of dietary habits of a population of university students in relation with their nutritional knowledge. *Nutr Hosp* 2006;21:466-73.
5. Hacettepe Üniversitesi Sağlık Bilimleri Fakültesi Beslenme ve Diyetetik Bölümü. Türkiye'ye Özgü Beslenme Rehberi (Yenilenmiş 1. Baskı). Ankara, 2015.

6. WHO. Global Database on Body Mass Index. Available at: http://apps.who.int/bmi/index.jsp?introPage=intro_3.html Erişim Tarihi 15 Eylül 2016 (Accessed September 15, 2016.)
7. American National Academy of Sciences, Institute of Medicine, Food and Nutrition Board. Dietary Reference Intakes for Energy, Carbohydrate, Fiber, Fat, Fatty Acids, Cholesterol, Protein and Amino Acids. National Academy Press, Washington DC, 2002.
8. Garipağaoğlu M, Eliuz B, Esin K, ve ark. Tıp fakültesi 1. sınıf öğrencilerinin beslenme durumlarının değerlendirilmesi. İstanbul Tıp Dergisi 2012;13:1-
9. Özyazıcıoğlu H, Gökdere ÇH, Buran G, Ayverdi D. Uludağ Üniversitesi sağlık yüksekokulu öğrencilerinde beslenme alışkanlıkları. Atatürk Üniversitesi Hemşirelik Yüksekokulu Dergisi 2009;12(2):34-40.
10. Ayhan DE, Günaydın E, Gönüaçık E ve ark. Uludağ Üniversitesi tıp fakültesi öğrencilerinin beslenme alışkanlıkları ve bunları etkileyen faktörler. Uludağ Üniversitesi Tıp Fakültesi Dergisi 2012;38(2):97-104.
11. Yahia N, Achkar A, Abdallah A, et al. Eating habits and obesity among Lebanese university students. Nutr J 2008;7:32.
12. Szczyko M, Gutowska I, Seidler T. Nutrition and nourishment status of Polish students in comparison with students from other countries. Rocz Panstw Zakl Hig 2015;66(3):261-8.
13. Ermiş E, Doğan E, Erili NA, Satıcı A. Üniversite öğrencilerinin beslenme alışkanlıklarının incelenmesi: Ondokuz Mayıs Üniversitesi örneği. Spor ve Performans Araştırmaları Dergisi 2015;6(1):30-40.
14. Chourdakis M, Tzellos T, Pourzitaki C, et al. Evaluation of dietary habits and assessment of cardiovascular disease risk factors among Greek university students. Appetite 2011;57(2):377-83.
15. Fredriksson E., Brekke HK, Ellegård L. Dietary intake in Swedish medical students during 2007–2012. Scandinavian Journal of Public Health, 2016;44:77–83.
16. Baysal A. Beslenme. 12. Baskı. Hatiboğlu Yayınevi. Ankara, 2009.
17. Mazıcıoğlu M, Öztür A. Üniversite 3 ve 4. sınıf öğrencilerinde beslenme alışkanlıkları ve bunu etkileyen faktörler. Erciyes Tıp Dergisi 2003;25:172-8.