

İstanbul'da Yaşayan Bir Grup Yetişkinde Tüketilen Ekmek Çeşidi ile BKİ Arasındaki İlişkinin Belirlenmesi

Hatice Baygut⁽¹⁾, Kübra Esin⁽²⁾, Havvanur Yoldaş⁽³⁾, Hilal Hızlı⁽⁴⁾, Merve Göksu Şenöz⁽⁵⁾, Muazzez Garipağaoğlu Denizhan⁽⁶⁾

⁽¹⁾İstanbul Medipol Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Fakültesi, Beslenme ve Diyetetik Bölümü

Özet

Amaç: Çalışma, İstanbul'un Beykoz İlçesi'nde yaşayan bireylerin tükettiği ekmek çeşidini belirlemek ve tüketilen ekmek çeşidi ile Beden Kütle İndeksi (BKİ) arasında ilişki olup olmadığını saptamak amacıyla planlanmış ve yürütülmüştür.

Materyal-Metod: Eylül-Ekim 2015 tarihleri arasında İstanbul ili Beykoz İlçesi'nde gerçekleştirilen çalışmaya rastgele örneklem yöntemi ile 893 erkek, 1075 kadın olmak üzere toplam 1968 gönüllü birey alındı. Bireylerin demografik özellikleri ve ekmek tüketimleri bir anket formu ile belirlendi. Boy uzunluğu, vücut ağırlığı ve bel çevreleri ölçüldü. Beden Kütle İndeksleri hesaplandı. Veriler SPSS 18.0 paket programı ile değerlendirildi.

Bulgular: Yaş ortalaması 39.3±12.3 yıl olan katılımcıların %45.0'i erkek, %55.0'i kadındı. Ortalama BKİ değerleri ile bel çevresi ölçümleri, kadın ve erkek katılımcılarda sırasıyla: 24.9±5.8 kg/m², 26.8±4.5 kg/m², 92.1±15.9 cm, 97.8±13.3 cm bulundu. Tüm grupta bel çevresine göre erkeklerin %37.3'ünün, kadınların %27.9'unun obezite riski taşıdığı gözlemlendi. Tüketilen ekmeğin çeşidi ile cinsiyet ve BKİ arasında önemli bir ilişki bulunamadı. Sadece kepekli ekmek tüketen bireylerin BKİ değerlerinin, tüketmeyenlere göre daha düşük olduğu belirlendi (p<0.05).

Sonuç ve Öneriler: Cinsiyet ve BKİ'nden bağımsız olarak Beykoz bölgesinde yaşayan yetişkinlerin çoğunluğunun, ekmek çeşidi olarak beyaz ekmeği tercih ettiği görülmüştür. Obezite başta, konstipasyondan, kalp-damar hastalıklarından ve bazı kanser türlerinden korunmada, diyabetin iyi kontrol edilmesinde önemli yeri olan tam tahıllı ekmek tüketiminin artırılabilmesi için, toplumun çok yönlü bilinçlendirilmesinin yararlı olacağı kanısına varıldı.

Anahtar Kelimeler: Ekmek tercihi, ekmek çeşidi, cinsiyet, BKİ.