

Bir üniversitedeki Türk ve yabancı uyruklu öğrencilerin sağlıklı beslenmeye ilişkin tutumlarının araştırılması*

Investigation of Turkish and foreign students attitudes towards healthy eating at a university

Şeyda Güner¹, Güven Bektemür²

¹Sağlık Bilimleri Üniversitesi, Hamidiye Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Halk Sağlığı Anabilim Dalı, İstanbul, seydagnr@gmail.com, 0000-0002-7428-0805

²Sağlık Bilimleri Üniversitesi, Hamidiye Tıp Fakültesi, Halk Sağlığı Anabilim Dalı, İstanbul, guven.bektemur@sbu.edu.tr, 0000-0001-5899-566X

*Bu Makale Şeyda Güner'in "Bir Üniversitedeki Türk ve Yabancı Uyruklu Öğrencilerin Sağlıklı Beslenmeye İlişkin Tutumlarının Araştırılması" isimli Yüksek Lisans tezinden üretilmiştir.

ÖZ

Giriş ve Amaç: Sağlıklı beslenme, erken çocukluk döneminden itibaren insan sağlığını etkileyen en önemli faktörlerden biridir. Özellikle uygun bir beslenme düzeni kişinin kanser, tip 2 diyabet, kardiyovasküler hastalık ve obezite gibi yaşamı tehdit eden hastalıklara yakalanma riskini azaltabilir. Bu çalışmanın amacı, bir üniversitede eğitim gören Türk ve yabancı uyruklu öğrencilerin sağlığın korunması ve geliştirilmesi için en önemli unsurlardan biri olan sağlıklı beslenmeye ilişkin tutumlarını araştırmaktır. **Gereç ve Yöntem:** Bu çalışma Sağlık Bilimleri Üniversitesi Hamidiye Yerleşkesi'nde öğrenim göre Türk ve yabancı uyruklu öğrenciler üzerinde gerçekleştirilmiştir. Veriler araştırmacı tarafından hazırlanan bir anket formu ve Sağlıklı Beslenmeye İlişkin Tutum Ölçeği (SBIÖ) ile yüz yüze ve çevrimiçi anket yöntemiyle toplanmıştır. Toplanan verilerin istatistiksel analizi SPSS 25 paket programı ile yapılmıştır. **Bulgular ve Sonuç:** Çalışmaya katılanların %73.32'si kadın %26.68'i erkek, %72.33'ü Türk, %27.67'si yabancı uyrukludur. Uyruklar arasında Beden Kütle İndeksi (BKİ) açısından anlamlı bir farklılık bulunmamaktadır ($p > 0.05$). Her iki grup için Sağlıklı Beslenmeye İlişkin Tutum Ölçeği puanları ile cinsiyet arasında anlamlı bir farklılık yoktur ($p > 0.05$). Türk öğrencilerin yabancı uyruklu öğrencilere göre Sağlıklı Beslenmeye İlişkin Tutum Ölçeği puanları anlamlı düzeyde yüksektir ($p < 0.05$). Bu çalışmanın sonucunda Türk öğrencilerin yabancı uyruklu öğrencilere göre daha ideal düzeyde sağlıklı beslenme tutumu olduğu saptanmıştır. Fakat her iki grupta da sağlıklı beslenme tutumu yetersiz olan öğrencilerin oranı dikkat çekicidir. Sağlıklı beslenmenin geliştirilmesi için yaşamlarının en üretken çağında olan üniversite öğrencileri desteklenmelidir. Öğrencilere beslenme eğitimi verilerek bilinçlenmeleri sağlanmalı, öğrencilerin sürece aktif olarak dâhil olabildiği uygulamalar ve etkinlikler gerçekleştirilmelidir.

Anahtar Kelimeler:
Sağlıklı Beslenme, Öğrenci,
Tutum, Üniversite, Yabancı
Öğrenciler.

Key Words:
Healthy Eating, Student,
Attitude, University, Foreign
Students.

**Sorumlu Yazar/Corresponding
Author:**
Sağlık Bilimleri Üniversitesi,
Hamidiye Sağlık Bilimleri Enstitüsü,
Halk Sağlığı Anabilim Dalı, İstanbul,
seydagnr@gmail.com, 0000-0002-
7428-0805

DOI:
10.52880/sagakaderg.1372357

**Gönderme Tarihi/Received
Date:**
06.10.2023

Kabul Tarihi/Accepted Date:
10.11.2023

**Yayımlanma Tarihi/Published
Online:**
01.12.2023

ABSTRACT

Objective: Healthy nutrition is a pivotal factor influencing human health from early childhood. A suitable diet can significantly reduce the risk of life-threatening conditions, including cancer, type 2 diabetes, cardiovascular diseases, and obesity. This study aims to investigate the attitudes of Turkish and international students toward healthy nutrition, a key element for health preservation and advancement. **Materials and Methods:** The research was conducted at the Hamidiye Campus of the University of Health Sciences, involving both Turkish and foreign students. Data were collected using a researcher-designed questionnaire and the Attitude Scale for Healthy Nutrition (ASHN). Statistical analysis was performed using the SPSS 25 software. **Results and Conclusion:** Among the participants, 73.32% were females, 26.68% were males, with 72.33% being Turkish nationals, and 27.67% were international students. There was no significant difference in BMI between the two nationalities ($p > 0.05$). Gender also did not significantly affect ASHN scores for both groups ($p > 0.05$). However, Turkish students exhibited notably higher ASHN scores compared to their international counterparts ($p < 0.05$). In conclusion, Turkish students demonstrated a more favorable attitude towards healthy eating, although a considerable portion of students in both groups displayed insufficient healthy eating habits. Thus, it is imperative to support university students, especially during their most productive phase, by providing nutritional education and engaging them in activities to raise awareness and promote healthy nutrition.

GİRİŞ

Beslenme hayatın sürdürülebilmesi, sağlığın korunması, geliştirilmesi ve büyüme için gerekli besinlerin alınmasıdır (Baysal, 2011). Sağlıklı beslenmede, vücudun fizyolojik ihtiyaçlarını karşılamak için mikro besin öğeleri ve makro besin öğeleri uygun oranlarda tüketilmelidir (Cena ve Calder, 2020). Sağlıklı beslenme, erken çocukluk döneminden itibaren insan sağlığını etkileyen en önemli faktörlerden biridir. Özellikle uygun bir beslenme düzeni kişinin kanser, tip 2 diyabet, kardiyovasküler hastalık ve obezite gibi yaşamı tehdit eden hastalıklara yakalanma riskini azaltabilir (Plichta ve Jezewska-Zychowicz, 2019).

Yeme bozuklukları, yeme davranışları, ilişkili düşünceler, tutumlar, duygular ve bunların sonucunda ortaya çıkan bozukluklardır. Yeme bozuklukları tüm yaş, etnik ve sosyoekonomik gruplarda artan prevalansı nedeniyle endişe verici bir hal almaktadır (Jahrami ve ark., 2019). Ayrıca yeme bozukluğu olan hastalarda ölüm oranlarının yüksek olduğu tespit edilmiştir (Arcelus ve ark., 2011). Üniversite öğrencileri de yeme bozuklukları açısından risk altındadır (Ünal ve Öztop, 2009).

Aşırı kilo ve obezite, Avrupadaki yetişkinlerin yaklaşık %60'ını ve yaklaşık her üç çocuktan birini (erkek çocukların %29'u ve kızların %27'si) etkilemektedir (WHO, 2022). 2017 yılında yapılan "Türkiye Hanehalkı Sağlık Araştırması: Bulaşıcı Olmayan Hastalıkların Risk Faktörleri" verilerine göre fazla kilolu olan 15 ve üzeri yaş grubu bireylerin sıklığı %35.6 ve obez olanların sıklığı ise %28.8 bulunmuştur (Dünya Sağlık Örgütü Türkiye Ofisi, 2017).

Üniversite öğrenciliği zamanını da kapsayan ergenlikten genç yetişkinliğe geçiş, tipik olarak 18 ila 25 yaşları arasında gerçekleştiği düşünülen bir dönüşüm zamanıdır. Üniversiteye veya çalışma hayatına başlamak için ebeveyn evinden bağımsız bir yaşam düzenlemesi kurmak için ayrılmak gibi önemli ve yaşamı değiştiren geçişler tipik olarak bu dönemde meydana gelir (Stok ve ark., 2018). Üniversite öğrencileri ile yapılan çalışmalarda fazla kilolu ve obez öğrencilerin oranı yüksek bulunmuştur (Kahraman,2018; Özkan ve ark., 2020). Yapılan çalışmalarda üniversite öğrencileri arasında olumsuz beslenme alışkanlıkları ve sağlık davranışları yaygın olarak rapor edilmiştir.

Bu genç nüfusta gıda seçimini etkileyen en yaygın nedenler yaşam düzeninin değişmesi, gıda maliyeti, ucuz ve hızlı ulaşılabilir ürünler, sosyal ortamlar, kültürel etkiler, psikolojik ve fizyolojik özellikler, tercihler, inançlar ve gıda seçimleriyle ilgili beklentiler, yiyecek alışverişi, hazırlama ve yemek planlama deneyiminden yoksunluktur (Papadaki ve ark.,2007).

Ekonomik İşbirliği ve Kalkınma Örgütü ülkelerinde 4.193.000 Türkiye'de ise 155.000 yabancı uyruklu öğrenci bulunmaktadır (OECD, 2021). Eğitim amacıyla yaşadıkları yerden farklı ülkelere giden öğrenciler yeni bir beslenme kültürüne uyum sağlamakta zorluk çekebilmektedir (Soylu, 2018). Beslenme alışkanlıkları bulunulan ülkedeki beslenme kültürü, dil yeterliliği, ev sahibi ülkede bulunma süresi, menşe ülke, ekonomik, sosyal ve psikolojik faktörlerden etkilenmektedir (Aysin, 2019). Yapılan bazı çalışmalarda yabancı uyruklu öğrencilerin kilolu ve obez oranı yüksek olarak bulunmuştur (Gelashvili ve ark.,2020; Mohammed ve ark.,2021). Türkiye'de yapılan bir çalışmada ise yabancı uyruklu öğrencilerin %22.5'i Türkiye'ye geldikten sonra ağırlık kazandığını ifade etmiştir (Soylu, 2018).

Obezite ve fazla kilo sağlığı olumsuz etkileyip hastalıklara neden olmasının yanında hem sağlık hizmetlerinde önemli harcamalara neden olup hem de iş gücü kaybı nedeniyle doğrudan ve dolaylı olarak ekonomik yük oluşturmaktadır (Sandalcı ve Güner, 2020).

Türkiye'de yabancı uyruklu öğrencilerin beslenme durumlarını inceleyen yeterince çalışma bulunmamaktadır. Mevcut literatür verilerine göre üniversite öğrencilerinin sağlıklı beslenmeye ilişkin tutumlarını araştırmak ve tutumlarla ilişkili değişkenleri tespit etmek önem arz etmektedir. Bu çalışma ile Türk ve yabancı uyruklu öğrencilerin sağlıklı beslenmeye ilişkin tutumlarının araştırılması amaçlanmıştır.

GEREÇ VE YÖNTEM

Araştırmanın Deseni

Bu araştırma belirli bir zaman dilimini kapsadığı için kesitsel, belli bir olgunun varlığını açıklamaya çalıştığı için de tanımlayıcı saha araştırması niteliğinde bir çalışmadır.

Araştırmanın Evren ve Örneklemi

Bu araştırmanın evrenini Sağlık Bilimleri Üniversitesi Hamidiye Yerleşkesindeki öğrenciler oluşturmaktadır. Evren büyüklüğü çift uyruklu öğrencileri dışladıktan sonra 10531 kişidir. Bunların 9585'i Türk 946'sı yabancı uyruklu öğrencidir. Çalışmanın örneklem büyüklüğünü belirleme üzere G Power 3.1 programında analiz yapılmıştır. Yanılma düzeyi $\alpha=0.05$, güç $(1 - \beta)= 0.80$ ve etki büyüklüğü $d=0.30$ alınarak yapılan analiz sonucunda gruplara 139 birey olmak üzere toplam 278 bireye ihtiyaç olduğu tespit edilmiştir. Bu çalışma ile 366 Türk, 140 yabancı uyruklu, 29 çift uyruklu toplam 535 öğrenciye ulaşılmıştır. Çift uyruklu öğrenciler çalışmanın dışlanma kriteri olarak alındığından çalışmaya dâhil edilmemiştir.

Veri Toplama Aracı

Araştırmada veriler anket aracılığı ile toplanmıştır. Araştırmada 2 bölümden oluşan soru formu kullanılmıştır. Soru formunun birinci bölümünde; araştırmacı tarafından hazırlanan, demografik ve sağlıklı beslenmeye ilişkin sorular içeren 24 madde bulunmaktadır. Soru formunun ikinci bölümünde ise Tekkurşun Demir ve Cicioğlu (2019) tarafından geliştirilen 21 madde ve Beslenme Hakkında Bilgi (BHB), Beslenmeye Yönelik Duygu (BYD), Olumlu Beslenme (OB) ve Kötü Beslenme (KB) olmak üzere 4 boyuttan oluşan Sağlıklı Beslenmeye İlişkin Tutum Ölçeği (SBİTÖ) bulunmaktadır.

Veri Toplama Yöntemi

Bu çalışma 6 Temmuz 2021- 25 Ocak 2022 tarihleri arasında yapılmıştır. Veri toplama döneminin hibrit eğitim ve tatil dönemini kapsamaması nedeniyle Sağlık Bilimleri Üniversitesi Hamidiye Külliyesi'nde ulaşılabilen öğrencilere yüz yüze anket yapılmış, okulda ulaşılamayan öğrenciler içinse Google Formlar üzerinden oluşturulan anket uygulanmıştır. Çalışmaya katılım gönüllük esasına dayalı olup çalışmadan önce katılımcılar Bilgilendirilmiş Gönüllü Olur Formunu onaylamışlardır.

Verilerin İstatistiksel Değerlendirilmesi

Verilerin analizi IBM SPSS 25 paket programı ile gerçekleştirilmiştir. Değişkenlerin normal dağılıma uygunlukları Kolmogorov-Smirnov testi ile incelenmiştir. Nitel değişkenler için frekans ve yüzde değerleri, nicel değişkenler için ise medyan, minimum ve maksimum değerleri sunulmuştur. İki kategorili nitel değişkenlerle nicel değişkenler arasındaki karşılaştırmalarda Mann-Whitney U testi, İki kategorili nitel değişkenlerle nicel değişkenler arasındaki karşılaştırmalarda Kruskal-Wallis H testi kullanılmıştır. Araştırmada tip I hata oranı 0,05 olarak alınmıştır.

BULGULAR

Çalışmaya katılanların %73.32' sinin kadın, %26,68' inin erkek olduğu, %72.33' ünün Türk, %27.67' sinin yabancı uyruklu öğrenci olduğu tespit edilmiştir. Katılımcıların %63.04'ünün

evde ailesiyle, %19.76'sinin yurtta, %17.19'unun öğrenci evinde yaşadığı bulunmuştur.

Katılımcıların %42.29'unun aylık harcamasının 650 TL ve altında, %23.91'inin 651-1000 TL

arasında, %14.43'ünün 1001-1500 TL arasında, %11.26'sinin 1501-2000 TL arasında, %8.1'inin 2001 TL ve üzerinde olduğu tespit edilmiştir. %50'sinin harçlıklarını ve giderlerini

ailesi aracılığıyla, %6.9'unun burs/kredi ile, %4.35'inin çalışarak karşıladığı görülmüştür.

Katılımcıların yaş medyanları 20 (17-49), boy medyanları 166 (150-198), kilo medyanları 60

(40-137), BKİ medyanları 21,47 (15.21-42.45) olarak bulunmuştur (Tablo 1).

Tablo 1: Sosyodemografik Özelliklere İlişkin Tablo

	n (%)
Cinsiyet	
Kız	371 (73.32)
Erkek	135 (26.68)
Uyruk	
T.C.	366 (72.33)
Yabancı	140 (27.67)
Nerede yaşıyorsunuz?	
Evde, Ailele	319 (63.04)
Yurtta	100 (19.76)
Öğrenci Evi	87 (17.20)
Aylık harcamanız TL cinsinden ne kadardır?	
650 TL ve altı	214 (42.29)
651-1000 TL	121 (23.91)
1001-1500 TL	73 (14.43)
1501-2000 TL	57 (11.26)
2001 TL +	41 (8.1)
Harçlığınızı ve giderlerinizi nasıl karşılıyorsunuz?	
Aile	253 (50)
Burs/Kredi	35 (6.92)
Aile + Burs/Kredi	138 (27.27)
Çalışarak	22 (4.35)
Aile + Çalışarak	43 (8.5)
Burs/kredi + Çalışarak	15 (2.96)
	Med (min-maks)
Yaş	20 (17-49)
Boy (cm)	166 (150-198)
Kilo (kg)	60 (40-137)
BKİ	21.47 (15.21-42.45)

Uyruklar arasında yaş, boy, kilo ve BKİ değerlerinin karşılaştırılması sonucunda; yaş ve uyruklar arasında istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık olduğu ($p<0.001$), boy ($p=0.206$), kilo ($p=0.203$) ve BKİ ($p=0.250$) değerleri bakımından ise anlamlı farklılık olmadığı tespit edilmiştir (Tablo 2).

Yabancı uyruklu katılımcıların %28.6'sinin en sık kendi milletinden arkadaşlarıyla görüştüğü, %50'sinin hepsiyle eşit oranda görüştüğü bulunmuştur. Öğrencilerin

Tablo 2: Uyruklar Arasında Yaş, Boy, Kilo Ve BKİ Değerlerinin Karşılaştırılması

	Türk	Yabancı Uyruklu	Z	p
Yaş	20 (17-49)	21 (17-34)	-5.2	<0.001*
Boy (cm)	165.5 (150-198)	166 (150-189)	-1.264	0.206
Kilo (kg)	60 (40-137)	61 (42-130)	-1.273	0.203
BKİ	21.3039 (15.21-38.35)	21.7866 (16.97-42.45)	-1.15	0.250

%51.4'ü Türkçe dil yeterliliğini çok iyi olarak belirtirken %1.4'ü kötü olarak belirtmiştir. Türkiye'ye geldikten sonra kilo değişimleri incelendiğinde, %29.3'ünün kilo aldığı, %50'sinde değişim olmadığı ve %20.7'sinin kilo verdiği ve Türkiye'ye geldikten sonra beslenme alışkanlığı değişme durumları incelendiğinde %64.3'ünün beslenme alışkanlığının değiştiği görülmüştür. Beslenme alışkanlığı

değişimi olanların %54.44'ünün daha çok fast-food ve hazır gıda tükettiği, %36.67'sinin daha çok şekerli gıda tükettiği tespit edilmiştir. Yabancı uyruklu öğrencilerin menşei buldukları ülkelerinde geçirdikleri sürenin medyanı 15.5 (1-32), Türkiye'de geçirdikleri sürenin medyanı 4 (1-22) olarak bulunmuştur (Tablo 3).

Tablo 3: Yabancı Uyruklu Öğrencilere Yönelik Soruların Frekans Dağılımları

	n	%
Okulda ve okul dışında en çok kimlerle görüşüyorsunuz?		
Türk arkadaşlarla	40	28.6
Kendi Milletinden Arkadaşlarla	40	28.6
Hepsiyle Eşit Oranda	52	37.1
Diğer Yabancılar	8	5.7
Türkçe dil yeterliliğiniz nedir?		
Çok iyi	72	51.4
İyi	49	35
Orta	17	12.1
Kötü	2	1.4
Türkiye'ye geldikten sonra kilonuzda değişim oldu mu?		
Kilo aldım	41	29.3
Değişim olmadı	70	50
Kilo verdim	29	20.7
Türkiye'ye geldikten sonra beslenme alışkanlıklarınız değişti mi?		
Değişti	90	64.3
Değişmedi	50	35.7
Eğer beslenme alışkanlıklarınızda değişim olduysa nasıl oldu? (Birden fazla seçenek işaretlenebilir.)		
Daha Çok Sebze Tüketiyorum	25	27.78
Daha çok et/balık/tavuk tüketiyorum	29	32.22
Daha çok ayaküstü yemek ve hazır gıda tüketiyorum	49	54.44
Daha çok şekerli gıdalar tüketiyorum.	33	36.67
Daha çok meyve tüketiyorum	13	14.44
Daha az yağlı gıdalar tüketiyorum.	16	17.78
		Med (min-maks)
Anavatanınızda geçirdiğiniz süre ne kadardır? (yıl)		15.5 (1-32)
Türkiye'de geçirdiğiniz süre ne kadardır? (yıl)		4 (1-22)

Uyruklar ile SBİTÖ kategorileri arasında karşılaştırmalar sonucunda; Türk uyruklularda düşük düzeyde olanların oranı %1.4, yabancı uyruklularda %5.7 bulunurken ideal düzeyde olanların oranı Türk uyruklularda %16.9, yabancı uyruklularda %12.1 olarak bulunmuştur (p=0,027) (Tablo 4).

Uyruklar arasında SBİTÖ ve alt boyutları bakımından karşılaştırmalar sonucunda; Türk uyruklu öğrencilerin olumlu beslenme puanlarının daha yüksek (p=0.039), kötü beslenme puanlarının daha düşük (p=0.027) olduğu tespit edilmiştir. Beslenme hakkında bilgi (p=0.367), beslenmeye yönelik duygu (p=0.141) ve sağlıklı beslenmeye ilişkin tutum ölçeği toplam (p=0.279) puanları bakımından ise anlamlı farklılık olmadığı sonucuna ulaşılmıştır (Tablo 5).

TARTIŞMA

Bu çalışma ile Türk öğrencilerin yabancı uyruklu öğrencilere göre daha ideal düzeyde sağlıklı beslenme tutumu olduğu sonucuna varılmıştır.

Çalışmaya katılan öğrencilerin büyük bir çoğunluğunu kız öğrenciler oluşturmaktadır. Öğrencilerin %27.67'si yabancı uyrukludur. Katılımcıların %63.04'ü evde ailesi ile birlikte yaşamaktadır. Öğrencilerin aylık harcamalarının sorulduğu soruda alt sınır olarak çalışma verilerinin toplandığı yıla ait Kredi ve Yurtlar Kurumu lisans burs ve kredi ücreti baz alınmıştır. Katılımcıların %42.29'u harcamalarının alt sınır olan 650 TL ve altında olduğunu belirtmiştir. Öğrencilerin harçlıklarını çoğunlukla ailelerinden ya da ilave olarak burs veya kredi

ile karşıladıkları tespit edilmiştir. Balıkesir'de üniversite öğrencileri ile yapılan bir çalışmada da öğrencilerin harçlıklarını karşılama durumu bu çalışma ile benzerlik göstermektedir (Gül ve Gül, 2020).

Katılımcıların uyrukları ile yaş medyanları arasında anlamlı bir ilişki bulunmaktadır (p<0.05). Yabancı uyruklu öğrencilerin bir alt öğrenimi farklı ülkede almaları, dil hazırlık sınıfı okumaları bu farklılığın nedenlerinden sayılabilir.

Öğrencilerin boy, kilo ve BKİ değerleri arasında uyruklara göre anlamlı bir ilişki bulunmamıştır (p>0.05). Bulgaristan Filibe'de Tıp Fakültesi öğrencileri ile yapılan bir çalışmada da öğrencilerin uyrukları ve BKİ değerleri arasında anlamlı bir ilişki bulunamayıp sonuçlar benzerlik göstermektedir (Atanasova ve ark., 2014).

Dil yeterliliği yabancı bir ülkedeyken ihtiyaçları doğru bir şekilde karşılamak için önemlidir. Ukrayna'da yapılan bir çalışmada yabancı uyruklu öğrencilerin dil yeterliliği zayıf olduğunda market ya da restoranlarda gittiğinde istediklerini doğru bir şekilde ifade edebileceklerinden endişe duydukları için zincir ayaküstü yemek mağazalarını tercih ettikleri tespit edilmiştir (Agwu ve ark., 2019). Bu çalışmada yabancı uyruklu öğrencilerin çoğunluğu Türkçe dil yeterliliğini çok iyi olarak belirtmiştir. Fakat bu çalışmada dil yeterliliği sadece beyana dayalıdır. Yabancı uyruklu katılımcıların gerçekten Türkçeyi doğru anladığı, kültürel anlamda doğru anlam çıkarabilme durumları ölçülemediğinden bu durum çalışmanın kısıtlılıklarındandır.

Tablo 4: Uyruklar İle SBİTÖ Kategorileri Arasında Karşılaştırmalar

	Türk	Yabancı	z	p	
SBİTÖ	Düşük	5 (1.4)	8 (5.7)	8.971	0.027*
	Orta	75 (20.5)	28 (20)		
	Yüksek	224 (61.2)	87 (62.1)		
	İdeal Düzey	62 (16.9)	17 (12.1)		

*p<0.05

Tablo 5: Uyruklar Arasında SBİTÖ ve Alt Boyutları Bakımından Karşılaştırmalar

	Türk	Yabancı	Z	p
Beslenme Hakkında Bilgi	20 (5-25)	20 (5-25)	-0.902	0.367
Beslenmeye Yönelik Duygu	17 (6-30)	18 (8-30)	-1.472	0.141
Olumlu Beslenme	18 (5-25)	17 (5-25)	-2.065	0.039*
Kötü Beslenme	10 (5-25)	11 (5-25)	-2.216	0.027*
Sağlıklı Beslenmeye İlişkin Tutum Ölçeği Toplam	73 (34-103)	74 (33-94)	-1.082	0.279

Diyet kültürleşmesi süreci miras kültürün sürdürülmesi ve ev sahibi kültüre katılım ile ilişkilidir. Bu nedenle menşe ülkede geçiren süre, göç edilen ülkede geçirilen süre, sosyal çevre de önemlidir. Başka bir kültüre göç eden kişilerde ev sahibi kültüre maruz kalınması sonucunda beslenme tutum ve davranışlarında da değişiklik meydana gelir. Diyet davranışındaki değişiklik daha çok yağ ve şeker alımı, sebze, meyve, lif tüketimi ile ilişkilidir (Addo ve ark., 2022).

Çalışmaya katılan yabancı öğrencilerin sıklıkla vakit geçirdikleri arkadaşları sorulduğunda Türk ve kendi uyruklarından arkadaşları ile görüşme oranları eşit bulunmuştur. Katılımcıların anavatanlarında geçirdikleri sürenin medyanı 15.5 (1-32) yıl olarak tespit edilmiştir. Öğrencilerin yaşları dikkate alındığında yaşamlarının çoğunluğunu anavatanlarında geçirdikleri söylenebilir.

Yabancı uyruklu öğrencilerin Türkiye’de bulunma sürelerinin medyanı 4 (1-22) yıl olarak bulunmuştur. Katılımcıların bir kısmı Türkiye’ye geldikten sonra kilo aldığını belirtirken bir kısmı da kilo verdiğini belirtmiştir (Tablo 3). Kayseri’de yabancı uyruklu öğrenciler ile yapılan bir çalışmada katılımcıların %22.5’inin Türkiye’ye geldikten sonra kilo aldığı, %12.4’ünün ise kilo verdiğini tespit edilmiştir (Soylu, 2018).

Bu çalışmada örneklem grubunu oluşturan öğrencilerin yaşları ve Türkiye’de bulunma süreleri dikkate alındığında fizyolojik büyüme zamanları olduğundan kilo değişimlerinin Türkiye’de bulunma süreleri ve sağlıklı beslenme tutumlarından olup olmadığı ayırt edilememiştir.

Yabancı uyruklu katılımcıların çoğunluğu Türkiye’ye geldikten sonra beslenme alışkanlıklarının değiştiğini belirtmiştir. Bu katılımcıların büyük bir kısmı daha sık ayaküstü yemek, hazır gıda ve şekerli gıdalar tükettiğini belirtirken bir kısmı da daha sık sebze ve et/tavuk/balık tükettiğini belirtmiştir. Avustralya’da yapılan bir çalışmada göçmenlerin meyve, sebze ve lif tüketimi diyet kültürleşmesi ve ev sahibi ülkede ikamet süresi ile ilişkili bulunmuştur. Bu süre arttıkça meyve, sebze ve lif alımı artmıştır (Addo ve ark., 2022).

Türk ve Yabancı uyruklu öğrencilerin SBİTÖ puan düzeyleri büyük bir çoğunlukla yüksek ve ideal düzeyde bulunmuştur (Tablo 4). Yapılan başka bir çalışmada da katılımcıların SBİTÖ’den aldıkları puan düzeyleri benzerlik göstermektedir. Sağlıklı Beslenmeye İlişkin Tutum Ölçeği’nden alınan puanlarda uyruklar arasında anlamlı bir farklılık tespit edilmiştir ($p<0.05$). Türk öğrenciler yabancı uyruklu öğrencilere göre daha ideal puan düzeyine sahiptir.

SBİTÖ alt boyutlarından olumlu beslenme düzeyleri ile uyruklar arasında istatistiksel olarak anlamlı bir

farklılık bulunmaktadır ($p<0.05$). Türk öğrencilerin olumlu beslenme düzeyleri anlamlı derecede yüksektir. Aynı zamanda kötü beslenme düzeyleri açısından da uyruklar arasında istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık bulunmaktadır ($p<0.05$). Yabancı uyruklu olanların kötü beslenme düzeyleri anlamlı derecede yüksektir.

Türkiye’de yabancı öğrencilerle yapılan bir çalışmada öğrencilerin kaliteli protein kaynaklarını, süt ürünlerini, meyve ve sebze yi yeterince tüketmediği, öğrencilerin fast food besinlere yöneldiği, gazlı ve şekerli içecekleri sıklıkla tükettiği tespit edilmiştir (Soylu, 2018). Farklı bir beslenme kültürüne uyum sürecinin beslenme alışkanlıklarını olumsuz etkilediği düşünülmektedir.

Türkiye’de yabancı öğrencilerin beslenme alışkanlıkları ve tutumlarını araştıran yeterince çalışma bulunmamaktadır. Elde edilen bulguların ileriki dönemde Türk ve yabancı uyruklu öğrencilerin sağlıklı beslenme tutumları ile ilgili çalışmalar için kaynak oluşturabileceği düşünülmektedir.

SONUÇ VE ÖNERİLER

Bu çalışmanın sonucunda Türk öğrencilerin yabancı uyruklu öğrencilere göre daha ideal düzeyde sağlıklı beslenme tutumu olduğu saptanmıştır. Fakat her iki grupta da sağlıklı beslenme tutumu yetersiz olan öğrencilerin oranı dikkat çekicidir. Beslenme tutumunu geliştirmek için üniversite öncesi eğitim döneminde okullarda ve okul öncesi dönemde sağlıklı beslenme bilincinin ve davranışının oluşması için çocukların ve ailelerin bilgilendirilmesi, sağlıklı beslenme seçeneklerinin kolay ulaşılabilir olmasının sağlanması ve çocuklara yönelik pazar baskısını azaltacak önlemler alınması önerilir. Yine üniversite öğrencilerine beslenme eğitimi verilerek bilinçlenmeleri sağlanmalı, öğrencilerin sürece aktif olarak dâhil olabildiği uygulamalar ve etkinlikler gerçekleştirilmelidir. Ülkemizde Yabancı öğrencilere Türkiye’de sağlıklı beslenmeye özgü seçenekler öğretilmeli, yabancılarla yönelik sağlıklı beslenme rehberi geliştirilmelidir.

KAYNAKLAR

- Addo IY, Brener L, Asante AD, de Wit J. (2022) Moderating Effects of Socio-Demographic Factors in Associations Between Acculturation and Dietary and Physical Activity Behaviours: a Study of Australian Residents Born in Sub-Saharan Africa. *J Int Migr Integr*, 8;23(4):2195–217.
- Agwu, C., Holubhycha, H., & Maliarova, L. (2019). Hygienic features of the diet of foreign medical students considering their national cultures. *Актуальні проблеми сучасної медицини*, (3), 36-41.
- Arcelus, J., Mitchell, A. J., Wales, J., & Nielsen, S. (2011). Mortality rates in patients with anorexia nervosa and other eating disorders: a meta-analysis of 36 studies. *Archives of general psychiatry*, 68(7), 724-731.
- Atanasova, V., Gatseva, P., Bivolarska, A., & Fronas, G. (2014). Body mass index and food frequency intake of foreign medical students. *Trakia J Sci*, 12(Suppl 1), 367-70.

- Aysin E. (2019) Amerika Birleşik Devletleri'nde Yaşayan Türk Göçmenlerin Beslenme Alışkanlıklarının Kültürel Değişiminin Belirlenmesi [Doktora Tezi] Başkent Üniversitesi, Ankara
- Baysal A. (2011), Beslenme (11. Baskı), Hatipoğlu Yayınevi
- Cena, H., & Calder, P. C. (2020). Defining a healthy diet: evidence for the role of contemporary dietary patterns in health and disease. *Nutrients*, 12(2), 334.
- Demir, G. T. & CİCİOĞLU, H. İ. (2019). Sağlıklı beslenmeye ilişkin tutum ölçeği (SBİTÖ): Geçerlik ve güvenilirlik çalışması. *Gaziantep Üniversitesi Spor Bilimleri Dergisi*, 4(2), 256-274.
- Gelashvili, M., Lobjanidze, M., Antia, K., & Lobjanidze, T. (2020). Nutrition and physical activity among foreign students of the University of Georgia. *European Journal of Public Health*, 30(Supplement 5), ckaa166-778.
- Gül K. & Gül M. (2020). Üniversite Öğrencilerinin Yiyecek Seçimi ve Beslenme Alışkanlıkları: Balıkesir Üniversitesi Örneği. *Journal of Recreation and Tourism Research*, 7(4), 551-574.
- Jahrami, H., Sater, M., Abdulla, A., Faris, M. E. A. I., & AlAnsari, A. (2019). Eating disorders risk among medical students: a global systematic review and meta-analysis. *Eating and Weight Disorders-Studies on Anorexia, Bulimia and Obesity*, 24, 397-410.
- Kahraman, Ç. (2018) Üniversite öğrencilerinde beslenme alışkanlıkları ve obezite riski: Tekirdağ Namık Kemal Üniversitesi örneği [Yüksek Lisans Tezi]. Namık Kemal Üniversitesi, Tekirdağ
- Mohammed, M. A., Alshammari, G. M., & Babiker, E. E. (2021). Evaluation of nutritional status of foreign students at King Saud University, Kingdom of Saudi Arabia. *Public Health Nutrition*, 24(1), 43-51.
- OECD Education at a Glance 2021 Erişim 23.10.2021 https://www.oecd-ilibrary.org/education/education-at-a-glance-2021_b35a14e5-en
- Özkan, İ., Adıbelli, D., İlaslan, E., & Taylan, S. (2020). Üniversite öğrencilerinin obezite farkındalıkları ile beden kitle indeksleri arasındaki ilişki. *Acıbadem Üniversitesi Sağlık Bilimleri Dergisi*, (1), 120-126.
- Papadaki, A., Hondros, G., Scott, J. A., & Kapsokefalou, M. (2007). Eating habits of university students living at, or away from home in Greece. *Appetite*, 49(1), 169-176.
- Plichta, M., & Jezewska-Zychowicz, M. (2019). Eating behaviors, attitudes toward health and eating, and symptoms of orthorexia nervosa among students. *Appetite*, 137, 114-123.
- Sandalcı, U., & Tuncer, G. (2020). Obezitenin doğrudan ve dolaylı maliyetlerine ilişkin bir değerlendirme, Aksaray Üniversitesi İktisadi ve İdari Bilimler Fakültesi Dergisi, 12(2) 29-44
- Soylu, M. (2018). Uluslararası Öğrencilerin Beslenme Durumu ve Kayseri Beslenme Kültürüne. *Journal of Tourism and Gastronomy Studies*, 6(3), 312-322.
- Stok, F. M., Renner, B., Clarys, P., Lien, N., Lakerveld, J., & Deliens, T. (2018). Understanding Eating Behavior during the Transition from Adolescence to Young Adulthood: A Literature Review and Perspective on Future Research Directions. *Nutrients*, 10(6), 667. <https://doi.org/10.3390/nu10060667>
- Türkiye Hanehalkı Sağlık Araştırması: Bulaşıcı Olmayan Hastalıkların Risk Faktörleri Prevalansı 2017 (STEPS). Editörler: Üner S, Balcılar M, Ergüder T. Dünya Sağlık Örgütü Türkiye Ofisi, Ankara, 2017
- Ünal, M. (2022) Vücut geliştirme sporuyla ilgilenen üniversiteli erkek öğrencilerde bigoreksiya eğilimi ve sağlıklı beslenme tutumları ilişkisi [Yüksek Lisans Tezi]. Necmettin Erbakan Üniversitesi, Konya
- Ünalın, D., Öztöp, D. B., Elmalı, F., Öztürk, A., Konak, D., Pırlak, B., & Güneş, D. (2009). Bir grup sağlık yüksekokulu öğrencisinin yeme tutumları ile sağlıklı yaşam biçimi davranışları arasındaki ilişki. *Journal of Turgut Ozal Medical Center*, 16(2), 75-82.
- World Health Organization. WHO European regional obesity report 2022. Erişim 22. 03 2022 <https://apps.who.int/iris/handle/10665/353747>.