

DIYET KALİTESİNİN DEĞERLENDİRİLMESİNE YÖNELİK YENİ BİR YÖNTEM: BESİN PUSULASI

Vesile DİNÇ¹, Emine ÖZDEMİR¹, Hayrunnisa AYHAN¹, Nazlıcan ERDOĞAN GÖVEZ¹,
Eda KÖKSAL¹

¹Gazi Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Fakültesi, Beslenme ve Diyetetik Bölümü, Ankara, Türkiye

 0009-0006-8638-3736

 0000-0002-7930-9910

 0000-0003-2969-4109

ÖZ

Giriş: Besin Pusulası, çeşitli besinlerin ve öğünlerin kalitesinin belirlenmesinde geliştirilmiş olan bir besin profili sistemidir ve diyet kalitesinin değerlendirilmesinde kullanılmaktadır.

Amaç: Bu çalışmanın amacı; yetişkin bireylerde diyet kalitesinin besin pusulası skoru ile değerlendirilmesidir.

Metod: Kesitsel olarak planlanan bu çalışmaya 102'si erkek, 198'i kadın olmak üzere toplam 300 yetişkin (19-65 yaş) birey dahil edilmiştir. Bireylerin sosyo-demografik bilgileri anket formu aracılığıyla toplanmıştır. Bireylerin besin tüketimleri 24 saatlik hatırlatma yöntemi ile elde edilmiş ve Beslenme Bilgi Sistemi (BeBis) programı ile analiz edilmiştir. Diyet kalite puanı, tüketilen her bir besinin pusula skoru ile o besinden alınan enerji çarpılıp toplam enerjiye bölünerek hesaplanmıştır.

Bulgular: Katılımcıların yaş ortalaması $29,2 \pm 11,75$ yıldır. Çalışmaya katılan bireylerin beden kütle indeksi (BKİ) göre %4,3'ü zayıf, %48,3'ü normal, %31,7'si fazla kilolu, %11,3'ü 1. derece obez, %3,7'si 2. derece obez ve %0,7'si morbid obez olarak sınıflandırılmıştır. Günlük ortalama enerji alımı $1621,9 \pm 679,64$ kkal/gün'dür. Çalışmaya katılan bireylerin diyet kalitesi ortalamaları $63,0 \pm 10$ puan olarak bulunmuştur. Erkeklerin diyet kalite puanının ortalaması $60,9 \pm 11,10$ iken, kadınların $64,1 \pm 10,66$ 'dır. Erkek ve kadınlar arasında anlamlı fark bulunmamıştır ($p>0,05$). Yaş ile diyet kalite puanı arasında istatistiksel olarak anlamlı bir ilişki bulunmamıştır ($p>0,05$). BKİ sınıflamasına göre diyet kalite puanı değerlendirildiğinde zayıf bireylerin $62,0 \pm 9,92$; normal bireylerin $59,6 \pm 12,07$; fazla kilolu bireylerin $64,3 \pm 9,74$; 1. derece obez bireylerin $62,3 \pm 13,0$; 2. derece obez bireylerin $64,2 \pm 10,56$ ve morbid obez bireylerin $63,0 \pm 3,58$ olarak saptanmıştır. BKİ sınıflamalarına göre diyet kalitesi arasında anlamlı fark bulunmamıştır ($p>0,05$). Vücut yağ yüzdesi ortalaması erkeklerde $\%24,7 \pm 7,83$, kadınlarda $\%30,1 \pm 9,61$ olarak bulunmuş, her iki cinsiyette de diyet kalitesi ile vücut yağ yüzdesi arasında anlamlı korelasyon bulunmamıştır ($p>0,05$).

Sonuç: Sonuç olarak, besin pusulasına dayalı olarak hesaplanan diyet kalitesi puanının, bireylerin genel diyet kalitesini değerlendirmede uygulanabilir bir gösterge olabileceği düşünülmektedir

Anahtar Kelimeler: Besin pusulası, diyet kalitesi, sağlıklı beslenme

İletişim/Correspondence

Vesile DİNÇ

Gazi Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Fakültesi,

Beslenme ve Diyetetik Bölümü, Ankara, Türkiye

E-posta: vesiledinc19@gmail.com

Geliş tarihi/Received: 05.06.2024

Kabul tarihi/Accepted: 24.07.2025