

Yol Üzerinde Sağlık: Uzun Yol Şoförlerinin Beslenme Alışkanlıkları ve Yaşam Tarzı

Health on the Road: Long-Distance Drivers' Nutritional Habits and Lifestyle

Özet

Uzun yol şoförlüğü, düzensiz mesai saatleri ve uzun süreli hareketsizlik ile karakterize bir meslektir. Çalışma koşulları, şoförlerin beslenme alışkanlıklarını ve sağlıklarını olumsuz etkilemektedir. Genellikle şoförlerin marketlere erişimi kısıtlı olup, duraklarda yüksek kalorili, doymuş yağ ve şeker içeriği yüksek gıdalar sunulmaktadır ve şoförler sağlıklı seçeneklerden ziyade paketli ve tüketime hazır gıdalara yönelmektedir. Yapılan çalışmalarda, uzun yol şoförlerinde yüksek trigliserit düzeyi, düşük HDL kolesterol (HDL-C) düzeyi, artmış beden kütle indeksi (BKİ), diyabet ve hipertansiyon prevalansının yüksek olduğu saptanmıştır. Bu meslek grubunda obezite, diyabet, hipertansiyon, kardiyovasküler hastalıklar, metabolik sendrom, obstrüktif uyku apnesi sendromu, kas-iskelet sistemi hastalıkları ve psikolojik rahatsızlıklar yaygın olarak görülmektedir. Düzensiz ve sağlıksız beslenme, tütün kullanımı ve yetersiz fiziksel aktivite en sık rastlanan riskli davranışlardır. Bu durum uzun yol şoförlerinin beslenmesinin acil müdahale gerektiren bir halk sağlığı sorunu olduğuna işaret etmektedir. Çalışmada yapılan literatür taraması, 2010 yılı ve sonrasında yayımlanan kaynaklarla sınırlı tutulmuştur. PubMed, Google Scholar, Elsevier ve ScienceDirect veri tabanları kullanılmış; derleme makaleler, gözlemsel araştırmalar ve randomize kontrollü çalışmalar dikkate alınmıştır. Uzun yol şoförlerinin sağlığının korunması yalnızca bireylerin yaşam kaliteleri açısından değil, ayrıca trafik güvenliği bakımından da önem taşımaktadır. Şoförlere bireysel eğitim ve davranış değişikliklerinin yanı sıra işveren destekli, kurum için beslenme ve egzersiz programlarının da olduğu multidisipliner yapısal düzenlemelerin hayata geçirilmesi gerekmektedir.

Anahtar Kelimeler: Uzun yol şoförleri, çalışma koşulları, beslenme alışkanlıkları, obezite, müdahale stratejileri.

Ceyda Nur KESKİN¹

CNK: [0009-0007-8687-2449](https://doi.org/10.24015/pan.2021.00007)

Başak ÖNEY²

BÖ: [0000-0003-2695-6978](https://doi.org/10.24015/pan.2021.00003)

¹Haliç Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Fakültesi, Beslenme ve Diyetetik Bölümü, İstanbul, Türkiye

²Bezmialem Vakıf Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Fakültesi, Beslenme ve Diyetetik Bölümü, İstanbul, Türkiye

Received/Geliş Tarihi:

25/10/2025

Accepted/Kabul Tarihi:

19/12/2025

Sorumlu Yazar/Corresponding Author:

Ceyda Nur KESKİN

E-posta: ceyda.keskn@gmail.com

Abstract

Long-haul truck driving is an occupation characterized by irregular working hours and prolonged physical inactivity. The working conditions negatively affect drivers' dietary habits and overall health. Drivers often have limited access to grocery stores, and the foods available at rest stops are typically high in calories, saturated fats, and sugars. Consequently, they tend to prefer packaged and ready-to-eat foods over healthier options. Studies have shown that long-haul drivers frequently exhibit elevated triglyceride levels, low HDL cholesterol (HDL-C) levels, increased body mass index (BMI), and a higher prevalence of diabetes and hypertension. Among this occupational group, obesity, diabetes, hypertension, cardiovascular diseases, metabolic syndrome, obstructive sleep apnea syndrome, musculoskeletal disorders, and psychological problems are commonly observed. Irregular and unhealthy eating habits, tobacco use, and insufficient physical activity are the most prevalent risky behaviors. This situation indicates that the nutritional habits of long-haul drivers represent a public health issue requiring urgent intervention. The literature review in this study was limited to sources published from 2010 onward. Databases such as PubMed, Google Scholar, Elsevier, and ScienceDirect were utilized, and review articles, observational studies, and randomized controlled trials were included. Protecting the health of long-haul drivers is essential not only for improving their quality of life but also for ensuring road safety. Therefore, implementing multidisciplinary structural interventions including employer-supported nutrition and exercise programs, as well as individual education and behavior modification is necessary.

Keywords: Long-haul drivers, working conditions, dietary habits, obesity, intervention strategies.

Giriş

Şoför; ticari olarak tescil edilmiş bir motorlu taşıtı karayolunda süren ve ilgili mesleki yeterlilik belgesine sahip olan sürücüdür (Türkiye Cumhuriyeti Resmî Gazete, 2009).

Karayolu taşımacılık faaliyetlerinde çalışan şoförlerin ilgili mevzuatın öngördüğü mesleki yeterlilik belgesine sahip olmaları, 66 yaşından gün almamış olmaları, uyuşturucu, silah, insan ve gümrük kaçakçılığı ile terör suçlarından dolayı hürriyeti bağlayıcı ceza almamış olmaları, şoförlük mesleği bakımından bedeni ve psiko-teknik açıdan sağlıklı olduklarını gösteren bir sağlık raporunu, yetkili sağlık kuruluşlarından her beş yılda bir almaları şarttır (Türkiye Cumhuriyeti Resmî Gazete, 2018).

Ticari amaçla yük taşımacılığı yapan ve azami ağırlığı 3,5 tonu geçen araçların şoförlerinin 24 saatlik herhangi bir süre içerisinde toplam olarak 9 saatten ve devamlı olarak 4,5 saatten fazla araç sürmeleri yasaktır. Şoförler her 24 saat içerisinde 11 saat kesintisiz dinlenmelidir. Günlük dinlenme süresi, yataklı ve özel dinlenme yeri olan araçlar ile şoförün rahat uyuyabileceği şekilde bölümleri bulunan araçlarda, araçlar park yerinde, garajda veya yerleşim yerleri dışındaki karayollarında platform dışında park edilip gerekli tedbirler alınarak geçirilebilmektedir (Türkiye Cumhuriyeti Resmî Gazete, 2024).

Uzun yol şoförleri, çalışma hayatlarını sürekli hareket hâlinde, mekânsal ve zamansal olarak parçalı bir düzende sürdürmektedir. Uca (2019)'nın yaptığı saha araştırmasına göre, bu meslek grubundaki bireyler sürekli yolda olmaları nedeniyle ailelerinden uzakta, çocuklarının büyüme dönemlerine yeterince dahil olamamakta ve özel günleri kaçırmaktadırlar. Yemek düzenleri koşullara bağlı olarak değişmekle beraber; bilmedikleri yerlerde yemek yemediklerini, yanlarında atıştırmalık taşıdıklarını, araçlarında tüp ile kendi yemeklerini pişirdiklerini belirtmişlerdir. Şoförler trafik kazaları başta olmak üzere, hırsızlık, araç yangını ve mazot çalınması gibi korku ve kaygı yaşamaktadırlar. Çoğunlukla emekli olmayı beklemelerine karşın emekli olduktan sonra da geçim sorunları nedeniyle çalışmaya devam eden pek çok şoför bulunmaktadır. İşverenlerin uyguladığı hız baskısı ise şoförlerde kural ihlallerini artırmakta, takograf cihazlarına müdahale gibi yöntemlerle bu durum kontrol edilmeye çalışılmaktadır (Uca, 2019).

İslamoğlu, Yıldırım alp ve Güvenç (2019)'in yaptığı çalışma, uzun yol şoförlerinin düzensiz, yorucu, sosyal açıdan izole ve ailelerinden uzak bir çalışma hayatı sürdürdüğünü ortaya koymaktadır. Çalışmaya katılan şoförlerin çoğu haftanın büyük bir kısmında çalıştıklarını, yeterince izin kullanamadıklarını dile getirmiştir. Ayrıca şoförlerin bir kısmı aldıkları ücretin çalışma koşullarına göre düşük olduğunu, iş güvencelerinin olmadığını belirtmiştir. Uzun süreli sürüşler sonrası ihtiyaç duyulan dinlenme, çoğu zaman yol kenarlarında veya araç içinde giderilmeye çalışılmakta; bu durum hem fiziksel hem de zihinsel yorgunluğu artırmaktadır. Sürekli oturur pozisyonda olmalarından dolayı bel ve boyun ağrıları vb. sorunlar yaşamaktadırlar. Beslenme alışkanlıkları da çalışma koşullarından etkilenmektedir. Çoğunlukla zaman kısıtlılığı ve ulaşılabilirlik sebebiyle sağlıklı gıdalar tercih edilmekte ve bu durum uzun vadede sağlık sorunlarına zemin hazırlamaktadır (İslamoğlu vd., 2019).

Bu çalışmanın amacı, ülkemizde üzerinde yeterince araştırma yapılmayan bir meslek grubu olan uzun yol şoförlerinin sağlık sorunlarını ele almak, beslenme alışkanlıklarını incelemek ve yapılması gereken müdahaleler üzerinde durmaktır.

Uzun Yol Şoförlerinde Yaygın Görülen Sağlık Sorunları

Obezite

Obezite, vücutta aşırı yağ birikmesi durumudur. Bu durum genellikle alınan enerji (beslenme) ile harcanan enerji (fiziksel aktivite) arasındaki dengesizlikten kaynaklanır. Obezite, tip 2 diyabet, kardiyovasküler hastalıklar ve bazı kanser türlerinin riskini artırır. Ayrıca kemik sağlığını, üreme fonksiyonlarını, uyku kalitesini ve hareket kabiliyetini olumsuz etkileyerek yaşam kalitesini düşürür. Beden kütle indeksinin (BKİ) 25 kg/m² veya üzeri olması fazla kilolu, BKİ'nin 30 kg/m² veya üzeri olması ise obezite olarak tanımlanmaktadır (WHO, 2025).

Yapılan araştırmalarda uzun yol şoförlerinin %69'unun obez, %14'ünün diyabet hastası olduğu ve %51'inin sigara kullandığı saptanmıştır. Ayrıca katılımcıların dörtte birinin daha önce hiç kolesterol testi yaptırmadığı belirtilmiştir (Birdsey vd., 2015). Başka bir araştırmada şoförlerin %51,1'inin aktif olarak sigara kullandığı, %29,3'ünün aşırı kilolu

ve %19,5'inin obez olduğu belirtilmiştir. Sigara içen şoförlerin obez veya fazla kilolu olma ihtimali, içmeyenlere kıyasla iki kat daha yüksek bulunmuştur (Josseran vd., 2021).

Bunlara ek olarak Etiyopya'da yapılan bir araştırmada şoförlerin aşırı kilo ve obezite prevalansının %56,5 olduğu tespit edilmiştir. Çalışmada ayrıca, günde 9 saat ve üzeri sürüşün, 6 saatten az gece uykusunun ve 10 yıl ve üzeri şoförlük deneyiminin aşırı kilo ve obezite ile büyük ölçüde ilişkili olduğu belirtilmiştir (Yosef, 2020).

Diabetes Mellitus

Diabetes Mellitus (DM), insülin salınımı, insülin etkisi veya bu faktörlerin her ikisinde de oluşan bozukluklar nedeniyle gelişen hiperglisemi ile karakterize bir hastalıktır. Başlıca belirtileri, kilo kaybı, ağız kuruluğu, iştahsızlık veya polifaji, polidipsi, yorgunluk, poliüri, noktüri ve idrar yolu enfeksiyonlarıdır. Tip 1 ve Tip 2 diyabet yaygın görülmektedir. Tip 1 diyabet, erken yaşlarda başlar ve insülin kullanımını gerektirir. Tip 2 diyabet ise genelde 30 yaş ve üzeri bireylerde görülür. Tip 2 diyabette aile diyabet yükü ve sağlıklı yaşam tarzı etkili olmakta; beslenme, fiziksel aktivite ve oral antidiyabetikler ile tedavi edilebilmektedir (Türkiye Diyabet Vakfı, 2023).

Uzun yol şoförlerinde diyabet prevalansının %14 olduğu tespit edilmiş, diyabet ile abdominal obezite arasında anlamlı bir ilişki saptanmıştır. Şoförler arasında obezite ile diyabet riskinin beraber arttığı ve obezitenin diyabet oluşumu açısından bir risk faktörü olduğu vurgulanmıştır (Modjadji vd., 2022).

Başka bir çalışmada şoförlerin %78,1'inin hareketsiz olduğu ve %58,3'ünün sağlıklı beslendiği tespit edilmiştir. Katılımcıların %11'inde glikoz seviyesi ≥ 200 mg/dl idi ve bu şoförlerin %76,5'inin daha önce diyabet tanısı aldığı, %76,9'unun ise hipoglisemik ilaç kullandığı bildirilmiştir. Bununla beraber yüksek glikoz seviyesine sahip olanların %80'inin obez olduğu belirtilmiştir (Reis vd., 2017).

Hindistan'da gerçekleştirilen bir çalışmada şoförlerin neredeyse yarısından fazlasının obez ve aşırı kilolu olduğu ve sadece dörtte birinin normal BKİ'ye sahip olduğu belirlenmiştir. Diğer çalışmalara benzer oranlarda bu çalışmada da şoförlerin yaklaşık %16'sında diyabet tespit edilmiştir (Randhawa vd., 2019).

Hipertansiyon

Kalbin kanı pompalaması sırasında damar duvarında oluşturduğu basınç, tansiyon olarak tanımlanır. Kan basıncının ideal değerlerin üstünde olması ise hipertansiyon olarak tanımlanır. Sistolik kan basıncı ≥ 140 mm Hg, diastolik kan basıncı ≥ 90 mm Hg olduğunda hipertansiyon meydana gelmektedir. Hipertansiyon, kalp yetmezliği, kalp krizi, felç, beyin kanaması, görme kaybı ve böbrek yetmezliğine sebep olabilmektedir (Türk Kardiyoloji Derneği, 2025).

Hege vd., (2018) uzun yol şoförlerinde uyku düzeninin ve iş planlamasının metabolik ve kardiyovasküler hastalık risklerini önemli ölçüde artırdığını, yetersiz uyku süresi ile yüksek kan basıncı arasında anlamlı bir ilişki olduğunu gözlemlemiştir. Latin Amerika'da yapılan bir araştırmada ise şoförlerde obezite oranının %56, hipertansiyon oranının %34,2 ve diyabet oranının %9,2 olduğu saptanmış; bu oranların genel nüfusa kıyasla oldukça yüksek olduğu vurgulanmıştır (Victorino vd., 2023).

Kardiyovasküler Hastalıklar

Kardiyovasküler hastalıklar; koroner arter hastalığı, serebrovasküler hastalıklar, hipertansiyon, periferik arter hastalığı, konjenital kalp hastalığı, romatizmal kalp hastalığı, kardiyomiyopatiler ve kardiyak aritmileri kapsamaktadır. Yüksek tansiyon, yüksek kan glikozu, yüksek kan lipitleri, aşırı kiloluluk ve obezite kardiyovasküler hastalıklar için başlıca risk faktörlerindendir. Doymuş yağ, trans yağ, kolesterol ve tuz gibi besinlerin yüksek oranda tüketilmesi, meyve, sebze ve balık tüketiminin düşük olması kardiyovasküler hastalık riskini artırır. Bu riskleri azaltmak adına, trans yağların kullanımının ortadan kaldırılması, doymuş yağ yerine çoklu doymamış bitkisel yağların tüketilmesi, tuz tüketiminin azaltılması, meyve ve sebze tüketiminin artırılması, düzenli fiziksel aktivite yapılması, tütün kullanımının bırakılması ve alkolün zararlı kullanımından kaçınılması gerekmektedir (World Health Organization, World Heart Federation, & World Stroke Organization, 2011).

Kardiyovasküler hastalıklar, uzun yol şoförleri için en önemli sağlık tehditleri arasındadır. Şoförlerde hipertansiyon sıklığı %36,7, obezite %27,2 ve diyabet %15,2 oranında tespit edilmiş, yetişkin nüfusa kıyasla bu oranların yüksek olduğu belirtilmiştir (Njiro vd., 2024). Bir diğer araştırmada ise şoförlerin %45,2'sinde hipertansiyon, %58,2'sinde obezite ve %16,4'ünde anormal kan glikoz düzeyi saptanmıştır (Sangaleti vd., 2014).

Metabolik Sendrom

Metabolik sendrom (MS), insülin direncinin varlığına bağlı, glikoz intoleransı, hipertansiyon ve dislipidemi gibi bozuklukların dahil olduğu ölümcül bir hastalıktır. Metabolik sendrom tanı kriterleri; diyabet veya bozulmuş glikoz toleransı veya bozulmuş açlık glikozu veya insülin direnci rahatsızlıklarından en az birinin bulunması; hipertansiyon (kan basıncı $\geq 160/90$ mm Hg) veya artmış plazma trigliseritleri (≥ 150 mg/dl) veya düşük HDL düzeyi (erkeklerde <35 mg/dl, kadında <39 mg/dl) veya obezite (BKİ >30 kg/m² veya bel çevresi: erkeklerde >90 cm, kadınlarda >85 cm) veya mikroalbüminüri durumlarından en az ikisinin bulunmasıdır (Lam ve LeRoith, 2019).

Uzun yol şoförleri çalışma koşulları nedeniyle MS yaşamaya daha fazla meyillidirler. Bu durum yalnızca sürücülerin sağlığını tehdit etmekle kalmamakta, aynı zamanda trafikteki güvenliğini de tehlikeye atmaktadır. Çalışmalarda, sürücüler arasında MS ve koroner kalp hastalıklarıyla ilişkili risk faktörlerinin yaygın olduğu belirlenmiştir. Özellikle yüksek trigliserit seviyeleri ve düşük HDL-C değerleri dikkat çekerken, BKİ, diyabet, hipertansiyon ve MS arasında anlamlı bir pozitif ilişki olduğu saptanmıştır (Saberri vd., 2011).

Obstrüktif Uyku Apnesi Sendromu

Obstrüktif uyku apnesi sendromu (OSAS), üst solunum yolunda tekrarlayan tam (apne) veya kısmi (hipopne) çökmesi ile beraber kanda oksijen saturasyonunun düşmesi veya uykuya dalmanın zorlaşmasıyla karakterize bir uyku bozukluğudur. Kişide bölünmüş, dinlendirici olmayan uykuya yol açmaktadır. Belirtileri arasında yüksek sesli, rahatsız edici horlama, tanıklı apneler ve gündüz aşırı uyku hali bulunmaktadır (Slowik vd., 2025).

Guglielmi, Magnavita ve Garbarino (2018) tarafından yapılan bir çalışmada kamyon şoförlerinin %51,1'inin OSAS riski taşıdığı, %17,3'ünün kötü uyku kalitesine sahip olduğu ve %8,9'unun aşırı gündüz uykululuğu yaşadığı tespit edilmiştir. Buna ek olarak, katılımcıların %19,8'inde psikolojik bozukluklar gözlemlenmiş ve kötü uyku kalitesinin psikolojik rahatsızlıklara yol açabileceği belirtilmiştir. Uzun yol şoförlerinde OSAS sıklığı ve düşük uyku kalitesi, kardiyovasküler ve metabolik bozukluklar ile trafik kazaları açısından önemli bir risk faktörü olarak kabul edilmektedir.

Kas-İskelet Sistemi Hastalıkları

Kas-iskelet sistemi hastalıkları, tek veya kümülatif travma nedeniyle oluşabilen, kas, ligaman, tendon, sinir, kemik ve eklemleri etkileyen geniş bir yelpazede enflamatuvar ve dejeneratif durumları kapsayan rahatsızlıklardır. Kas-iskelet sistemi hastalıkları, hastalık izni, devamsızlık ve erken emeklilik nedeniyle iş yerindeki üretkenliği azaltır; tazminat maliyetleri ve ücret kayıpları açısından büyük bir ekonomik yüke neden olur. Kronik kas-iskelet sistemi hastalıklarının, sağlığı negatif yönde etkileyen sigara kullanımı, obezite ve düşük sosyoekonomik düzey ile ilişkili olduğu gösterilmektedir (Erick ve Smith, 2011; Tuncay ve Yeldan, 2013).

Uzun yol şoförleri, uzun süreli oturmaları nedeniyle sırt ağrısı, bel ağrısı geliştirme riski yüksek bir gruptur. Kas-iskelet sistemi hastalıkları için en yaygın fiziksel etkenler uzun süreli oturma, tüm vücut titreşimi ve ergonomik uyumsuzluklardır (Yasobant vd., 2015). Şoförlerin %61,75'inin kas-iskelet sistemi hastalıklarına sahip olduğu gözlenmiştir. Bu rahatsızlıklar başlıca; omuz, boyun, alt sırt bölgesi, diz ve ayak bileğinde hissedilmektedir. Uzun yol şoförlerinin kas-iskelet sistemi hastalıklarını iyileştirmek adına, eğitim verilmesi, egzersiz düzeyinin artırılması, titreşimin azaltılması, araçlarda ergonomik tasarım değişikliklerinin yapılması önerilmektedir (Tahernejad vd., 2024).

Psikolojik Rahatsızlıklar

Depresyon bir duygudurum bozukluğudur ve genelde bireyde isteksizlik, hayattan ve yaptığı işlerden zevk alamama, özgüveninde azalma ve umutsuzluk halinin var olmasıyla tanımlanır (Kafes, 2021).

Stres, bireylerin günlük hayatta karşılaştığı olaylar sonucu hissettikleri zorlanma durumudur. Kişinin çevresel baskılara, gerilimlere vb. uyaranlara verdiği bilişsel tepkilerdir. Başlıca belirtileri, aşırı terleme, baş ağrısı, dikkat dağınıklığı, kaygı, gerginlik ve uyku halidir (Kaba, 2019).

Anksiyete, bireylerin gerçek veya gerçek dışı olayları bilinçli veya bilinç dışı şekilde tehlikeli olarak değerlendirdiğinde ortaya çıkan bir durumdur. Başlıca belirtileri, çarpıntı, baş dönmesi, ağız kuruması, mide problemleri, nefes darlığı, titreme, felç, kalp krizi, boğulma hissidir (Topçuoğlu, 2022).

Uzun yol şoförleri depresyon riskini artırabilecek pek çok mesleki stres, baskı ve taleple karşı karşıya kalmaktadır. Avustralya'da yapılan bir araştırmada, uzun yol şoförlerinin %19,4'ünün psikolojik sorunlar yaşadığı saptanmıştır (van Vreden vd., 2022). Kanada'da yapılan bir araştırma, uzun yol şoförlerinin %44'ünün son 12 ay içinde depresyon semptomları bildirdiğini göstermektedir. Şiddetli iş kaynaklı stres, uyku bozukluğu ve psikiyatrik ilaç kullanımı depresyon semptomlarının başlıca belirleyicileridir (Crizzle vd., 2020).

Uzun Yol Şoförlerinin Beslenme Alışkanlıkları

Beslenme; fiziksel ve zihinsel büyüme ve gelişme, yaşamın sürdürülmesi, sağlığın ve yaşam kalitesinin iyileştirilmesi, korunması ve üretkenliğin sağlanması için gerekli besin öğeleri ve biyoaktif bileşenlerin alınıp vücutta kullanılmasıdır. Yetişkin bireylerde günlük alınan diyet enerjisinin %45-60'ının karbonhidratlardan, %20-35'inin yağlardan, %10-20'sinin proteinlerden sağlanması önerilmektedir. Günlük toplam şeker alım miktarı ise diyetle alınan enerjinin %10'unu geçmemeli, %5'in altında olması tercih edilmelidir. Yeterli ve dengeli beslenme için günde 3 porsiyon süt ve süt ürünleri, 1 adet yumurta, en az 5 porsiyon (en az 400 g/gün) sebze ve meyve (2.5-4 porsiyonu sebze, 2-3 porsiyonu meyve) ve ortalama 3-7 porsiyon tahıl grubu tüketilmelidir. Bunlara ek olarak haftada en az 2 kez yağlı balık tüketilmesi önerilir (TÜBER, 2022). Uzun yol şoförleri uzun süre hareketsiz kalma, düzensiz mesai saatleri ve zamana karşı baskı altında çalışma gibi mesleki zorluklarla karşı karşıyadır ve bu durum beslenme düzenlerini etkilemektedir. Avustralya'da yapılan bir çalışmada şoförlerin yaklaşık %90'ının önerilen BKİ'nin üzerinde olduğu, %60'ının obez olduğu tespit edilmiştir. Şoförlerin %63'ünün günde en az bir porsiyon sağlıklı gıda tükettiği ve %65'inin ise günde en az bir kutu şekerli içecek tükettiği belirlenmiştir. Meyve ve sebze tüketimi de oldukça endişe vericidir. Şoförlerin yarısının önerilen miktardan daha az meyve, %88'inin ise önerilen miktardan daha az sebze tükettiği belirlenmiştir (Sendall vd., 2019).

Şoförlerin çalışma koşulları, sağlıklı beslenme ve sağlıklı yaşam tarzına sahip olmalarını zorlaştırmaktadır. Almanya'da yapılan bir kesitsel çalışma, şoförlerin sağlıklı beslenme alışkanlıkları ve olumsuz yaşam tarzı seçimleri sergilediklerini

göstermektedir. Özellikle isteyken ve evdeyken yaptıkları gıda tercihleri arasında belirgin farklar bulunmuş olup, iş sırasında daha fazla gazlı içecek, enerji içeceği ve sos tüketimi arttığı gözlenmiştir. Evde ise baklagil, balık ve taze sebze tükettiklerini belirtmişlerdir. Katılımcıların yaklaşık dörtte biri obez, çoğunluğu fazla kilolu veya normal kilolu olmasına rağmen sağlıksız gıdaları tercih etmeyi sürdürmektedir. Araçlarda bulunan gıda saklama ve hazırlama ekipmanının, sağlıklı beslenmeye katkı sağlayabileceği düşünülmeyle birlikte, genel olarak şoförlerin sağlıklı besin seçimlerini teşvik edecek stratejilerin geliştirilmesine ihtiyaç vardır (Bscheiden vd., 2019).

Benzer şekilde, Brezilya'da yapılan bir çalışmada da şoförlerin şeker ve tatlı tüketiminin önerilen miktarın dört katı, et ve yumurta tüketiminin iki katı, yağ tüketiminin ise üç katı olduğu tespit edilmiştir. Buna karşılık, süt ve süt ürünleri ile sebze tüketimi önerilen miktarın üçte biri kadar düşük bulunmuştur. Ek olarak, şoförlerin 3 porsiyon meyve tüketmeleri gerekirken, tükettikleri meyve miktarının ortalama sıfır porsiyon olduğu rapor edilmiştir (Castellani vd., 2022).

Kanada'da yürütülen bir araştırmada şoförlere anket uygulanmış ve şoförlerin yarısından fazlası kendini obez veya fazla kilolu olarak tanımlamıştır. Katılımcıların %96'sının tuz tüketimi önerilen miktarın üzerinde olduğu, %31,5'i her gün düzenli olarak sigara içtiği, fazla kilolu olma oranının %53,2 ve kötü beslenme oranının ise %48 olduğu tespit edilmiştir (Angeles vd., 2013).

Giroto ve arkadaşlarının (2020) çalışmasına göre 40 yaş altındaki genç şoförlerde sağlıksız beslenme davranışı daha yaygın görülmektedir. BKİ 25 kg/m²'nin altında olan bireylerde, riskli beslenme davranışları ile pozitif bir ilişki bulunmuştur. Katılımcıların yarısından fazlası, dengesiz ve düzensiz beslenme alışkanlıklarına sahiptir. Bu alışkanlıklar arasında düşük sebze ve meyve tüketimi, sağlıklı olmayan gıdaları tercih etme, tuzlu ve kızarmış atıştırmalıkların sık tüketimi, fazla miktarda şekerli içecek tüketimi yer almaktadır. Genel olarak, şoförlerin beslenme kalitesi oldukça kötü seviyededir ve bu durum uzun vadede sağlık açısından ciddi sorunlara yol açabilir. Bunlara ek olarak, beslenme alışkanlıklarının sürüş performansı üzerindeki etkisi de dikkat çekmektedir. Araştırmalar, sebze ağırlıklı

beslenen sürücülerin daha güvenli sürüş eğiliminde olduğunu, buna karşın hayvansal gıdalar ve abur cubur tüketiminin hata yapma oranını ve riskli sürüş davranışlarını artırdığını göstermektedir. Yorgunluk, bu etkileşimde aracı bir faktör olarak öne çıkmaktadır. Dolayısıyla sağlıklı beslenme aynı zamanda uyku kalitesini artırarak sürücülerin yorgunluk ve uykulu hissetme düzeylerini düşürmekte, kaza riskinin azalmasını sağlayarak önem arz etmektedir (Martins vd., 2019; Ge vd., 2021).

Sonuç ve Öneriler

Uzun yol şoförleri çalışma koşulları, sosyoekonomik düzey, eğitim eksikliği vb. çeşitli sebeplerden dolayı genellikle sağlıksız yaşam tarzına sahiptirler. Yapılan çalışmalarda şoförlerin sağlık risklerinin toplumun geneline kıyasla daha yüksek olduğu bulunmuştur. Bu durum hem şoförler hem de trafik güvenliği açısından risk teşkil etmektedir. Uzun yol şoförlerinin sağlıklarının iyileştirilmesi ve korunması için hem şoför hem de işverenlere eğitim verilmesi, fiziksel aktivite ve sağlık farkındalığının artırılması, araç durak noktalarında sağlıklı gıda imkanlarının artırılması, araç gereçlerin ve ergonomik uyumsuzlukların iyileştirilmesi gibi acil müdahalelere ihtiyaç vardır.

Kaynaklar

- Angeles, R., McDonough, B., Howard, M., Dolovich, L., Marzanek-Lefebvre, F., Qian, H., & Riva, J. J. (2014). Primary health care needs for a priority population: a survey of professional truck drivers. *Work (Reading, Mass.)*, 49(2), 175–181. <https://doi.org/10.3233/WOR-131649>
- Birdsey, J., Sieber, W. K., Chen, G. X., Hitchcock, E. M., Lincoln, J. E., Nakata, A., Robinson, C. F., & Sweeney, M. H. (2015). National survey of US long-haul truck driver health and injury: Health behaviors. *Journal of Occupational and Environmental Medicine*, 57(2), 210–216. <https://doi.org/10.1097/JOM.0000000000000338>
- Bscheiden, A., Rothe, S., & Schöner, A. (2019). Food choice patterns of long-haul truck drivers driving through Germany: A cross-sectional study. *BMC Nutrition*, 5, 56. <https://doi.org/10.1186/s40795-019-0326-3>
- Castellani, G. R. de C., Wintruff, M. C. M., Miranda, R. M., Carvalho, D. P. de, Dourado, R. M., Baptista, V. A. F., Costa, T., & Ribas Filho, D. (2022). Assessment of the nutritional profile through the 24-hour record in truckers in the central-southern Brazilian region: a prospective observational cross-sectional study. *International Journal of Nutrology*, 15(5). <https://doi.org/10.54448/ijn22S104>

- Crizzle, A. M., McLean, M., & Malkin, J. (2020). Risk Factors for Depressive Symptoms in Long-Haul Truck Drivers. *International journal of environmental research and public health*, 17(11), 3764. <https://doi.org/10.3390/ijerph17113764>
- Erick, P. N., & Smith, D. R. (2011). A systematic review of musculoskeletal disorders among school teachers. *BMC musculoskeletal disorders*, 12, 260. <https://doi.org/10.1186/1471-2474-12-260>
- Ge, Y., He, S., Xu, Y., & Qu, W. (2021). Effects of dietary patterns on driving behaviours among professional truck drivers: the mediating effect of fatigue. *Occupational and environmental medicine*, 78(9), 669–675. <https://doi.org/10.1136/oemed-2020-107206>
- Giroto, E., Loch, M. R., Mesas, A. E., González, A. D., Guidoni, C. M., & Andrade, S. M. (2020). Comportamentos alimentares de risco à saúde e fatores associados entre motoristas de caminhão [Unhealthy eating habits and associated risk factors among truck drivers]. *Ciencia & saude coletiva*, 25(3), 1011–1023. <https://doi.org/10.1590/1413-81232020253.11402018>
- Guglielmi, O., Magnavita, N., & Garbarino, S. (2018). Sleep quality, obstructive sleep apnea, and psychological distress in truck drivers: A cross-sectional study. *Social Psychiatry and Psychiatric Epidemiology*, 53(5), 531–536. <https://doi.org/10.1007/s00127-017-1474-x>
- Hege, A., Lemke, M. K., Apostolopoulos, Y., & Sönmez, S. (2018). Occupational health disparities among U.S. long-haul truck drivers: the influence of work organization and sleep on cardiovascular and metabolic disease risk. *PloS one*, 13(11), e0207322. <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0207322>
- İslamoğlu, Y., Yıldırım, S., & Güvenç, F. (2019). Türkiye'deki uzun yol şoförlerinin çalışma koşulları üzerine bir araştırma [Rapor]. Erişim tarihi: Ağustos 2025, <https://ulk.ist/media/kitap/IV-UKODTLK/turkiyedeki-uzun-yol-soforlerinin-calisma-kosullari-uzerine-bir-arastirma.pdf>
- Josseran, L., McNeill, K., Fardini, T., Sauvagnac, R., Barbot, F., Quera Salva, M. A., Bowser, M., & King, G. (2021). Smoking and obesity among long-haul truck drivers in France. *Tobacco prevention & cessation*, 7, 66. <https://doi.org/10.18332/tpc/142321>
- Kaba, İ. (2019). Stres, ruh sağlığı ve stres yönetimi: Güncel bir gözden geçirme. *Akademik Bakış Uluslararası Hakemli Sosyal Bilimler Dergisi*, (73), 63–81.
- Kafes, A. Y. (2021). Depresyon ve Anksiyete Bozuklukları Üzerine Bir Bakış. *Humanistic Perspective*, 3(1), 186-194. <https://doi.org/10.47793/hp.867111>
- Lam, D. W., & LeRoith, D. (2019, 11 Şubat). Metabolic syndrome. In K. R. Feingold, S. F. Ahmed, B. Anawalt, et al. (Eds.), *Endotext* [İnternet kitabı]. South Dartmouth (MA): MDText.com, Inc. Erişim tarihi: Ağustos 2025, <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/books/NBK278936/>
- Martins, A. J., Martini, L. A., & Moreno, C. R. C. (2019). Prudent diet is associated with low sleepiness among short-haul truck drivers. *Nutrition (Burbank, Los Angeles County, Calif.)*, 63-64, 61–68. <https://doi.org/10.1016/j.nut.2018.11.023>
- Modjadji, P., Bokaba, M., Mokwena, K. E., Mudau, T. S., Monyeke, K. D., & Mphahlele, P. M. (2022). Obesity as a Risk Factor for Hypertension and Diabetes among Truck Drivers in a Logistics Company, South Africa. *Applied Sciences*, 12(3), 1685. <https://doi.org/10.3390/app12031685>
- Njiro, B. J., Ndumwa, H. P., Waithera, H. W., Chande, R., Julius, W., Mashili, F., Mwita, J. C., Swahn, M. H., Staton, C., & Francis, J. M. (2024). Epidemiology of non-communicable diseases among professional drivers in LMICs: A systematic review and meta-analysis. *Health Promotion International*, 39(4), daae087. <https://doi.org/10.1093/heapro/daae087>
- Randhawa, S., Dogra, V., Bambram, H., Hegde, S., Sudke, A., & Phanse, V. (2019). Morbidity profile and prevalence of diabetes and high blood pressure among truck drivers in three regions of India. <https://doi.org/10.21203/rs.2.12894/v2>
- Reis, L., Costa, C., Rodrigues, D., & Alcântara, K. (2017). Obesity, hypertension and diabetes among truck drivers in the middle-west, Brazil = Obesidade, hipertensão e diabetes em caminhoneiros no centro-oeste, Brasil. *Bioscience Journal*, 33, 485-493. <https://doi.org/10.14393/bj-v33n2-34285>
- Saberi, H. R., Moravveji, A. R., Fakharian, E., Kashani, M. M., & Dehdashti, A. R. (2011). Prevalence of metabolic syndrome in bus and truck drivers in Kashan, Iran. *Diabetology & Metabolic Syndrome*, 3(1), 8. <https://doi.org/10.1186/1758-5996-3-8>
- Sangaleti, C. T., Trincaus, M. R., Baratieri, T., et al. (2014). Prevalence of cardiovascular risk factors among truck drivers in the South of Brazil. *BMC Public Health*, 14, 1063. <https://doi.org/10.1186/1471-2458-14-1063>
- Sendall, M. C., McCosker, L. K., Ahmed, R., & Crane, P. (2019). Truckies' nutrition and physical activity: A cross-sectional survey in Queensland, Australia. *The International Journal of Occupational and Environmental Medicine*, 10(3), 145–150. <https://doi.org/10.15171/ijoem.2019.1533>
- Slowik, J. M., Sankari, A., & Collen, J. F. (2025, 4 Mart). Obstructive sleep apnea. In StatPearls [İnternet kitabı]. Treasure Island (FL): StatPearls Publishing. Erişim tarihi: Ağustos 2025, <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/books/NBK459252/>
- Tahernejad, S., Makki, F., Bameri, A., Zangiabadi, Z., Rezaei, E., & Marzban, H. (2024). Musculoskeletal disorders among truck drivers: A systematic review and meta-analysis. *BMC Public Health*, 24(1), 3146. <https://doi.org/10.1186/s12889-024-20611-9>
- Topçuoğlu, V. (2022). Anksiyete bozuklukları. *Istanbul Kent University Journal of Health Sciences*, 1(1), 38–40.

Uz Tunçay, S., & Yeldan, İ. (2013). Kas iskelet sistemi rahatsızlıklarıyla fiziksel inaktivite ilişkili midir? [Is physical inactivity associated with musculoskeletal disorders?]. *Agri : Agri (Algoloji) Derneği'nin Yayın organidir = The journal of the Turkish Society of Algology*, 25(4), 147–155. <https://doi.org/10.5505/agri.2013.09825>

Türk Kardiyoloji Derneği. (2025). Toplum için bilgiler [Web sayfası]. https://tkd.org.tr/hipertansiyon-calisma-grubu/sayfa/toplum_icin_bilgiler (E.T: 08.2025)

Türkiye Beslenme Rehberi (TÜBER). (2022). T.C. Sağlık Bakanlığı Yayın No: 1031. Ankara. Erişim tarihi: Ağustos 2025, <https://hsgm.saglik.gov.tr/tr/web-uygulamalarimiz/357.html>

Türkiye Cumhuriyeti Resmî Gazete. (2009, Haziran 11). Karayolu Taşıma Yönetmeliği. Resmî Gazete, (Sayı: 27255). <https://www.resmigazete.gov.tr/eskiler/2009/06/20090611-2.htm> (E.T: 04.08.2025)

Türkiye Cumhuriyeti Resmî Gazete. (2018, Ocak 8). Karayolu Taşıma Yönetmeliği. Resmî Gazete, (Sayı: 30295). <https://www.resmigazete.gov.tr/eskiler/2018/01/20180108-1.htm> (E.T: 04.08.2025)

Türkiye Cumhuriyeti Resmî Gazete. (2024, Haziran 30). 8182 sayılı Kanun. Resmî Gazete, (Sayı: 31976).

Türkiye Diyabet Vakfı. (2023). Diyabet tanı ve tedavi rehberi 2023 (12. baskı, güncellenmiş). İstanbul: Türkiye Diyabet Vakfı. Erişim tarihi: Ağustos 2025, https://www.turkdiab.org/admin/PICS/webfiles/2023_diyabet_tani_ve_tedavi_rehberi.pdf

Uca, O. (2019). Uzun yol şoförleri hakkında bir saha araştırması. *Sosyoloji Araştırmaları Dergisi*, 22(1), 278–303. <https://doi.org/10.18490/sosars.559110>

Van Vreden, C., Xia, T., Collie, A., et al. (2022). The physical and mental health of Australian truck drivers: A national cross-sectional study. *BMC Public Health*, 22, 464. <https://doi.org/10.1186/s12889-022-12850-5>

Victorino, S. V., Oliveira, F. S., Marques, V. D., et al. (2023). A look through Latin America truck drivers' health: A systematic review and meta-analysis. *BMC Public Health*, 23, 3. <https://doi.org/10.1186/s12889-022-14902-2>

World Health Organization. (2025, May 7). Obesity and overweight [Fact sheet]. World Health Organization. Retrieved August 2025, from <https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/obesity-and-overweight>

World Health Organization, World Heart Federation, & World Stroke Organization. (2011). Global atlas on cardiovascular disease prevention and control. Geneva: World Health Organization. <https://www.who.int/publications/i/item/9789241564373> (E.T: 28.10.2025)

Yasobant, S., Chandran, M., & Reddy, E. M. (2015). Are bus drivers at an increased risk for developing musculoskeletal disorders? An ergonomic risk assessment study. *Journal of Ergonomics*, S3:011. <https://doi.org/10.4172/2165-7556.S3-011>

Yosef, T., Bogale, B., Destaw, A., & Weldu, A. (2020). The Burden of Overweight and Obesity among Long-Distance Truckers in Ethiopia. *Journal of Obesity*, 2020. <https://doi.org/10.1155/2020/4242789>