



*Araştırma Makalesi*

## SAĞLIK HİZMETLERİ MESLEK YÜKSEKOKULU ÖĞRENCİLERİNİN BESLENME ALIŞKANLIKLARININ BELİRLENMESİ

### Determination Of Health Services Vocational School Students' Nutrition Habits

Perihan Gürbüz<sup>1</sup> Gülsüm Yetiş<sup>2</sup>

<sup>1,2</sup>İnönü Üniversitesi, Sağlık Hizmetleri Meslek Yüksekokulu, Malatya

#### ÖZ

Yeterli ve dengeli beslenme sağlıklı yaşamın varlığı ve devamlılığı açısından çok önemli bir faktördür. Sağlık alanında öğrenim gören öğrencilerin beslenme alışkanlıklarını belirlemek amacı ile tanımlayıcı türde yapılan bu araştırmanın evrenini, İnönü Üniversitesi Sağlık Hizmetleri Meslek Yüksekokulu'nda 2017-2018 eğitim-öğretim yılında derslere devam eden 700 öğrenci oluşturdu. Ulaşılabilen ve araştırmaya katılmayı kabul eden 541 öğrenci ile çalışma tamamlandı. Verilerin toplanmasında, araştırmacılar tarafından literatür bilgilerinden faydalanılarak hazırlanan, öğrencilerin sosyo-demografik özelliklerine ve beslenme alışkanlıklarına ilişkin sorulardan oluşan anket formu kullanıldı. Elde edilen veriler SPSS 24.0 programı kullanılarak; frekans, yüzdelik, bağımsız gruplarda t testi ve ki kare analizleri ile değerlendirildi.

Elde edilen verilere göre; araştırmaya katılan öğrencilerin % 73.2'sinin kız, %75.9'unun orta ekonomik düzeyde, %73.5'inin ailesinin yanında yaşadığı ve yaş ortalamalarının  $20.62 \pm 2.89$  olduğu tespit edildi. Öğrencilerin % 73.4'ünün beden kitle indekslerinin normal aralıkta iken, %11.8'i kilolu düzeyinde, %1.7'si ise obez kategorisinde bulundu. Öğrencilerin %12.8'i fiziksel görünümünden, %48.3'ü de beslenme alışkanlıklarından memnun olmadıklarını, sadece %12.7'si çoğunluğu okul dışında olmak üzere beslenme eğitimi aldığını ifade etti. Öğrencilerin beden kitle indeksleri ile fiziksel görünüm ve beslenme alışkanlıklarını beğenme durumları arasındaki fark istatistiksel olarak anlamlı bulundu ( $p < 0,05$ ). Öğrencilerin %40.6'sının kahvaltı, %38.5'inin öğle, %11.3'ünün ise akşam öğünlerinin düzenli olmadığı tespit edildi. Öğrencilerin her gün düzenli tükettikleri yiyecek/içecek çeşitlerinde ilk dört tercihi; ekmek (%81.1), çay/kahve (%81.1), süt ürünleri (%48.1), şeker/çikolata (%47.0), olduğu görüldü.

Sonuç olarak öğrencilerin beslenme alışkanlıklarından memnun olmamalarına rağmen düzensiz beslenme eğilimlerinin yüksek olduğu belirlendi. Ayrıca öğrencilerin beden kitle indekslerinin beslenme alışkanlıkları ve fiziksel görünümünü beğenme durumlarını etkilediği tespit edildi.

**Anahtar Kelimeler:** beslenme, sağlık, üniversite öğrencileri, beslenme alışkanlıkları

#### ABSTRACT

Adequate and balanced nutrition is an important factor for existence and continuity of healthy life. This research was carried out to determine the nutritional habits of students studying in health field. The universe of this descriptive study consisted of 700 students attending Inonu University Health Services Vocational School in 2017-2018 academic year. The study was completed with 541 students who could be reached and agreed to participate. The questionnaire form, prepared by the researchers by using literature and consisted of questions about the socio-demographic characteristics and dietary habits of the students, was used in collection of data. The data obtained was analyzed by using SPSS 24.0 program; frequency, percentile, independent groups t and chi-square tests.

According to the data obtained, of the students; 73.2% were female, 75.9% were in the moderate economic level, 73.5% lived with families and the average age was  $20.62 \pm 2.89$ . While body mass indexes of the 73.4% of the students were in the normal range, 11.8 % were in overweight and 1.7% were in obese category. 12.8% of the students stated that they were not satisfied with their physical appearance, 48.3% were not satisfied about their eating habits, and only 12.7% of them had received nutritional education. The differences between the body mass indexes and physical appearance-eating habits were found statistically significant ( $p < 0.05$ ). It was determined that, the students did not have regular breakfast, lunch and evening meal habits by 40.6%, 38.5%, 11.3% respectively. It was observed that the first four choices of food / beverages consumed daily by the students were; bread (81.1%), tea / coffee (81.1%), dairy products (48.1%), sugar / chocolate (47.0%).

As the result, it was determined that irregular feeding tendencies were high although the students were not satisfied with their dietary habits. In addition, it was determined that body mass indexes affected eating habits and appreciation of physical appearance.

**Keywords:** nutrition, health, university students, nutrition habits

Perihan GÜRBÜZ ✉, Perihan.gurbuz@inonu.edu.tr  
İnönü Üniversitesi, Sağlık Hizmetleri Meslek Yüksekokulu, Malatya

Gönderilme Tarihi:13.11.2018, Kabul Tarihi:22.11.2018

## GİRİŞ

Dünya Sağlık Örgütü (DSÖ)'ne göre sağlık “sadece hastalık veya sakatlığın olmaması değil, bedensel, ruhsal ve sosyal yönden tam bir iyilik durumu” şeklinde tanımlanmaktadır (WHO, 2018). Küresel anlamdaki sağlık politikalarının temel hedefi öncelikli olarak sağlığın korunması, devam ettirilmesi ve geliştirilmesidir (WHO, 2018). Bir toplumun sağlık düzeyi, sağlıklı bireylerin varlığı ile değerlendirilir. Bireysel olarak sağlıklı olmak her insanın temel hakkıdır, sağlığın korunması ve devamlılığının sağlanması ise kişinin kendi sorumluluğundadır. Ancak sağlığın korunması, devam ettirilmesi ve geliştirilmesi konularında olumlu davranış alışkanlıkları kazanmaları ve kendi sağlıkları ile ilgili doğru kararlar alabilmeleri açısından insanlara doğru yönlendirmeler yapılması gerekmektedir. Bu konuda en çok yardımcı olabilecek meslek çalışanları ise eğitimleri ve rol-model oluşturmaları açısından sağlık çalışanlarıdır (Şen, Ceylan, Kurt, Palancı & Adın, 2017).

İnsanların yaşam davranışlarında önemli değişimler sağlayan teknolojik gelişmeler ve günlük hayatı kolaylaştıran pek çok alet aynı zamanda fiziksel aktivite azalmasına yol açmaktadır. Sağlık sektöründe yaşanan gelişmeler ile artan beklenen yaşam süresi, insan ömrünün uzamasını sağlamakla birlikte; obezite, hipertansiyon, Tip 2 diyabet, koroner kalp hastalıkları gibi -yaşam biçimi nedenli olabilen ve ileri yaşlarda görülme ihtimali yükselen-kronik hastalıkların sıklığının artmasına neden olmuştur (Erci, Avcı, Hacıoğlu, Kılıç & Tanrıverdi, 2009). Dünya Sağlık Örgütü verilerine göre gelişmiş ülkelerdeki ölümlerin %70-80' i, az gelişmiş ülkelerdeki ölümlerin ise %40-50'si insanların yaşam biçimlerine bağlı olarak ortaya çıkan davranışlar nedeni ile olmaktadır. Bu durum insanların sağlıklı yaşam biçimi davranışları kazanmasının önemini göstermektedir. Sağlıklı yaşam biçimi davranışları arasında beslenme önemli bir yer tutmaktadır (Şen vd., 2017).

İnsanın; büyümesi, gelişmesi, sağlıklı ve üretken olarak uzun süre yaşaması için gerekli olan besin öğelerinin yeterli miktarda alınıp vücutta kullanılması anlamına beslenmenin temel amacı; besin öğelerinin doğru, dengeli ve yeterli miktarlarda alınmasıdır gelen (Demirezen & Coşansu, 2005). Sağlığın temelini oluşturan yeterli ve dengeli beslenme, hastalıkların görülme riskinin azalması ve beslenme ile ilgili sağlık sorunlarının en aza indirilmesinde rol oynayan koruyucu etmenlerden biridir (TÜBER, 2016). Günümüzde yaşam alışkanlıklarındaki hızlı değişimle birlikte tüm dünyada beslenme alışkanlıklarının değişmesi ve bu durumun sonucunda ortaya çıkan yetersiz-dengesiz beslenme önemli bir sorun haline gelmiştir (TÜBER, 2016). Beslenme alışkanlıklarının; besin maddesi yetmezliği, eksikliği ve fazlalığı gibi durumlar yanı sıra obezite, kardiyovasküler hastalıklar, kanser, alerjik hastalıklar, tip 2

Diyabet, osteoporoz ve diş çürükleri gibi birçok hastalığa neden olduğu gösterilmiştir (Gönder & Akbulut, 2017; Kusano & Ferrari, 2008; Tüber, 2016).

Beslenme alışkanlıkları en çok etkilenen yaş grupları arasında bireylerin aile ortamından ayrılıp, kendi tercihlerini daha belirgin şekilde uygulamaya başladıkları üniversite eğitimi dönemi bulunmaktadır (Sinir vd., 2014). Bu dönemde değişen beslenme davranışları üniversite öğrencisinin zihinsel ve fiziksel durumunu etkileyebilmektedir. Üniversite öğrencilerinin beslenme alışkanlıklarının belirlenmesi ve bu alışkanlıkların düzenlenmesi, düzensiz ve yetersiz beslenmenin neden olacağı sorunların önüne geçilmesi açısından önemlidir (Ermiş, Doğan, Erilli & Satıcı, 2015).

Günümüz sağlık politikalarında, bireylerin ve toplumun sağlıklı beslenme konusunda bilinçlendirilmesi, eğitilmesi, beslenmeye bağlı hastalıkların önlenmesi ve yaşam kalitesinin artırılması için besinler ve beslenme konusunda programlar oluşturulması ve bu konularda rehberlik ve danışmanlık verilmesi önerilmektedir (TÜBER, 2016). Bu amaçlara ulaşmada sağlık çalışanlarına önemli rol düşmektedir. Sağlık çalışanları öncelikle toplumun yaşam biçimlerini ve beslenme alışkanlıklarını gözden geçirmeli, kendilerinde ve toplumda sağlıklı yaşam davranışlarını geliştirmek için gerekli hizmeti sunmalıdırlar. Bu noktada kısa bir gelecekte sağlık sektöründe aktif olarak çalışmaya başlayacak sağlık yüksekokulu öğrencilerinin beslenme alışkanlıklarının belirlenmesi ve öğrencilerin eğitim programlarının bu verilere göre düzenlenmesi önemlidir (Şen vd., 2017).

Bu araştırmanın amacı; İnönü Üniversitesi Sağlık Hizmetleri Meslek Yüksekokulu öğrencilerinin beslenme ile ilgili bilgi ve davranışlarının belirlenmesidir.

## **GEREÇ VE YÖNTEM**

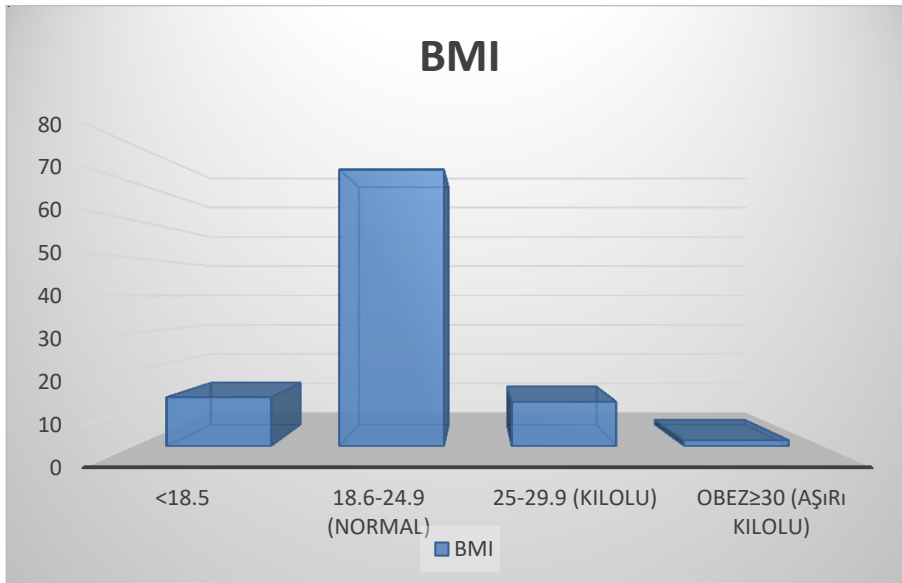
Tanımlayıcı türde yapılan bu araştırmanın evrenini 2017-2018 eğitim-öğretim yılında, İnönü Üniversitesi Sağlık Hizmetleri Meslek Yüksekokulu'nda aktif öğrenim gören 700 öğrenci oluşturmaktadır. Araştırmada örneklem seçim yöntemi kullanılmadan evrenin tamamına ulaşılması hedeflendi. Ancak, araştırmaya katılmayı kabul etmeyenler ve araştırmanın yapıldığı tarihte okula gelmeyenler araştırmanın kapsamı dışında kalması ile 541 öğrenci araştırmanın örneklemini oluşturdu. Araştırmanın gerçekleştirilmesi için araştırmanın yapıldığı kurumdan ve etik kuruldan yazılı, katılımcılardan sözlü onam alınmıştır.

Verilerin toplanmasında, araştırmacılar tarafından literatür bilgilerinden faydalanılarak hazırlanan, öğrencilerin sosyo-demografik özelliklerine ve beslenme alışkanlıklarına ilişkin sorulardan oluşan anket formu kullanıldı. Anket formu; öğrencilerin sosyo demografik

özelliklerini içeren 11 soru, özgeçmiş, soy geçmiş, sağlık, spor ve beslenme alışkanlıklarına ilişkin 10 soru olmak üzere toplam 21 sorudan oluşmaktadır. Katılımcıların beden kitle indeksleri DSÖ kriterlerine göre hesaplanmış ve sınıflandırılmıştır (Svard vd., 2017). Elde edilen verilerin analizleri SPSS 24.0 programı kullanılarak; frekans, yüzdelik, bağımsız gruplarda t testi ve ki kare analizi ile yapıldı. Bu çalışmada öğrencilerin BKİ'lerinin boy ve vücut ağırlığı beyanlarına göre belirlenmesini önemli bir kısıtlayıcı faktör olarak görmekteyiz.

## BULGULAR

Araştırmaya katılan öğrencilerin % 73.2'si kız, %26.8'i erkek, yaş ortalaması  $20.62 \pm 2.89$ 'dur. Katılımcıların %75.9'unun ekonomik durumunun orta düzeydedir, %73.5'i ailesinin yanında ikamet etmektedir. Katılımcıların sadece %12.7'si beslenmeye yönelik eğitim aldığını, eğitim alanların %86.8'i bu bilgiyi okul dışında edindiklerini ifade etmiştir.



**Grafik 1:** Öğrencilerin Beden Kitle İndeksleri

Öğrencilerin ifadelerinde belirttikleri boy ve ağırlıklarına göre hesaplanan beden kitle indeksi (BKİ) sonuçlarına göre katılımcıların BKİ'leri; % 73.4 oranında normal aralıkta (BKİ 18.5-24.9), %13.0 zayıf (<18.50), %11.8 kilolu (BKİ 25-29.9) ve %1.7' obez (BKİ  $\geq 30$ ) olarak bulundu (Grafik 1). Daha önce beslenme konusunda eğitim almış olan öğrenciler ile eğitim almayan öğrencilerin BKİ değerleri arasındaki istatistiksel olarak fark yoktur ( $p>0.05$ ).

**Tablo 1.** Öğrencilerin Cinsiyetlerine Göre Boy, Vücut Ağırlığı ve BKİ Değerlerinin Karşılaştırılması

|  | Kız n(376)<br>ort±ss | Erkek n(144)<br>ort±ss | p     | t     |
|--|----------------------|------------------------|-------|-------|
| Boy uzunluğu(cm)                               | 163.27±9.33          | 176.86±6.22            | 0.000 | 17.63 |
| Vücut ağırlığı (kg)                            | 56.69±8.27           | 72.64±14.40            | 0.002 | 9.45  |
| Beden Kitle İndeksi (BKİ) (kg/m <sup>2</sup> ) | 21.11±2.86           | 22.96±3.27             | 0.090 | 2.88  |

(bağımsız gruplarda t testi)

Öğrencilerin BKİ ortalamasının  $21.84 \pm 5.45$  olduğu, kız öğrenciler ( $21.11 \pm 2.86$ ) ile erkek öğrencilerin ( $22.96 \pm 3.27$ ) BKİ'leri arasında istatistiksel fark olmadığı tespit edilmiştir ( $p > 0.05$ ) (Tablo 1). Öğrencilerin %12.8'i fiziksel görünümünden, %48.3'ü de beslenme alışkanlıklarından memnun olmadıklarını bildirdi. Öğrencilerin BKİ ile fiziksel görünüm ve beslenme alışkanlıklarını beğenme durumları arasındaki fark istatistiksel olarak anlamlı bulundu ( $p < 0,05$ ). Beden kitle indeksi normal aralıkta olanların, olmayanlara göre daha yüksek oranda fiziki görünümünü (%69.5) ve beslenme alışkanlıklarını (%53.5) beğendikleri tespit edildi.

**Tablo 2.** Öğrencilerin Öğün Sıklıkları

|                      | Hergün |      | Gün aşırı/ haftada-<br>ayda 1-2 |      | Hiç |      |
|----------------------|--------|------|---------------------------------|------|-----|------|
|                      | S      | %    | S                               | %    | S   | %    |
| <b>Kahvaltı</b>      | 321    | 59.4 | 209                             | 38.7 | 10  | 1.9  |
| <b>Öğle yemeği</b>   | 327    | 61.5 | 186                             | 34.9 | 19  | 3.6  |
| <b>Akşam yemeği</b>  | 471    | 88.7 | 49                              | 9.1  | 11  | 2.1  |
| <b>Gece yatarken</b> | 76     | 14.0 | 264                             | 48.8 | 148 | 27.4 |

Öğrencilerin %40.6'sının kahvaltısı, %38.5'inin öğle yemeği, %11.3'ünün ise akşam yemeği öğünlerinin düzenli olmadığı tespit edilerek; %1.9'unun hiç kahvaltısı yapmadığı, %3.6'sının hiç öğle yemeği yemediği, %2.1'inin de hiç akşam yemeği yemediği, %69.7'sinin gece yatmadan önce yiyecek tükettikleri belirlendi (Tablo 2).

**Tablo 3.** Öğrencilerin Tükettikleri Yiyecek / İçecek Sıklıkları

|                         | Hergün |      | Gün aşırı/ haftada-<br>ayda 1-2 |      | Hiç |     |
|-------------------------|--------|------|---------------------------------|------|-----|-----|
|                         | S      | %    | S                               | %    | S   | %   |
| <b>Ekmek</b>            | 433    | 81.1 | 90                              | 16.8 | 11  | 2.1 |
| <b>Kahve/Çay</b>        | 438    | 81.1 | 95                              | 17.5 | 7   | 1.3 |
| <b>Süt ürünleri</b>     | 249    | 48.1 | 246                             | 47.5 | 23  | 4.4 |
| <b>Şeker/Çikolata</b>   | 252    | 47.0 | 275                             | 51.3 | 9   | 1.7 |
| <b>Meyve, sebze</b>     | 212    | 39.5 | 321                             | 59.7 | 4   | 0.7 |
| <b>Bisküvi/Kek</b>      | 139    | 26.1 | 384                             | 72.0 | 10  | 1.9 |
| <b>Yumurta</b>          | 128    | 23.9 | 379                             | 70.7 | 29  | 5.4 |
| <b>Gazlı içecekler</b>  | 119    | 22.3 | 380                             | 71.2 | 35  | 6.5 |
| <b>Kuru baklagiller</b> | 52     | 10.0 | 448                             | 85.8 | 22  | 4.2 |
| <b>Beyaz et</b>         | 50     | 9.7  | 418                             | 80.7 | 50  | 9.7 |
| <b>Kırmızı et</b>       | 16     | 3.0  | 484                             | 89.9 | 38  | 7.1 |

Öğrencilerin her gün düzenli tükettikleri yiyecek/içecek çeşitleri; ekmek (%81.1), çay/kahve (%81.1), süt ürünleri (%48.1), şeker/çikolata (%47.0), sebze/meyve (%39.5), bisküvi/kek (%26.1), yumurta (%23.9), gazlı içecek (%22.3), kuru baklagiller (%10.0), beyaz et (%9.7), kırmızı et (%3.0) şeklinde tespit edildi (Tablo 3).

**Tablo 4.** Öğrencilerin Cinsiyetlerine Göre Beslenme Alışkanlıklarının Karşılaştırılması

|                  |          | Cinsiyet |      |       |      | Anlamlılık                        |
|------------------|----------|----------|------|-------|------|-----------------------------------|
|                  |          | Kız      |      | Erkek |      |                                   |
|                  |          | S        | %    | S     | %    |                                   |
| Kahvaltı         | Her gün  | 219      | 68,2 | 102   | 31,8 | X <sup>2</sup> =11.98<br>p=0.003  |
|                  | Ara sıra | 170      | 81,3 | 39    | 18,7 |                                   |
|                  | Hiç      | 6        | 60,0 | 4     | 40,0 |                                   |
| Ekmek            | Her gün  | 306      | 70,7 | 127   | 29,3 | X <sup>2</sup> =6.87<br>p=0.032   |
|                  | Ara sıra | 74       | 82,2 | 16    | 17,8 |                                   |
|                  | Hiç      | 10       | 90,9 | 1     | 9,1  |                                   |
| Taze meyve sebze | Her gün  | 169      | 79,7 | 43    | 20,3 | X <sup>2</sup> =7.69<br>p= 0.021  |
|                  | Ara sıra | 221      | 68,8 | 100   | 31,2 |                                   |
|                  | Hiç      | 3        | 75,0 | 1     | 25,0 |                                   |
| Şeker-çikolata   | Her gün  | 203      | 80,6 | 49    | 19,4 | X <sup>2</sup> =15.64<br>p= 0.000 |
|                  | Ara sıra | 185      | 67,3 | 90    | 32,7 |                                   |
|                  | Hiç      | 4        | 44,4 | 5     | 55,6 |                                   |

(Ki kare analizi)

Kız öğrencilerin (% 68,2) günlük kahvaltı yapma oranı erkek öğrencilere (% 31,8) göre istatistiksel olarak anlamlı düzeyde yüksek bulundu (p<0.05). Kız öğrenciler ile erkek öğrencilerin; ekmek, meyve-sebze, şeker-çikolata tüketimi sıklığının istatistiksel olarak farklı olduğu ve kız öğrencilerde tüketimin daha yüksek oranda olduğu saptandı (p<0.05) (Tablo 4).

## SONUÇ VE ÖNERİLER

Beden Kitle Endeksi (BKİ) bireyin boyuna göre vücut ağırlığının oranını belirleyen ve sağlık açısından önemli kabul edilen bir kriterdir (Svard vd., 2017). Ülkemizde 2014 yılı verilerine göre 15 yaş üzeri popülasyonda beyana göre BKİ hesaplamasında fazla kilolu ve obez olma oranları erkeklerde sırasıyla % 38.2 ve % 15.3 iken, kadınlarda % 29.3 ve % 24.5'tir (Müdürlüğü, 2016). Cinsiyet ayrımı yapılmadan belirlenen oranlar ise fazla kilolu % 33.7 ve obez %19.9 şeklindedir. Bu çalışmada öğrencilerin BKİ'sinin ortalama 21.84±5.45 kg/m<sup>2</sup> olduğu ve %11.8'inin kilolu, %1.7'sinin ise obez olduğu bulundu (Grafik). Oğuz ve ark.'ları üniversite öğrencileri ve çalışanları arasında beslenme alışkanlıklarını karşılaştırdıkları çalışmada öğrencilerin; ortalama BKİ'sinin 22.5±3.8 kg/m<sup>2</sup> olduğunu, %18.5'inin kilolu ve %3.5'inin obez kategorisine girdiğini tespit etmişlerdir (Oğuz, Doğan, Öner, Yavuz & Yörük, 2017). Öğrencilerin BKİ'lerinin ülke standartlarına göre düşük olması tarama grubunun genç ve eğitilmiş olmasına bağlanmıştır. Oğuz ve ark.'larının verileri bu çalışmada elde edilen bulgularla benzerlik göstermektedir (Oğuz vd., 2017). Bu çalışmanın BKİ bulguları Arslan ve ark.'larının (2016) üniversite öğrencilerinde yaptıkları çalışma ile de uyumludur (Arslan, Daşkapan & Çakır, 2016). Ancak, Kahraman'ın Tekirdağ Namık Kemal

Üniversitesi'nde gerçekleştirdiği 2018 yılı tez çalışmasında BKİ değerleri bu araştırma ile benzerlik gösterse de fazla kilolu (%24.2) ve obez (%8.6) olma oranları bu araştırmanın değerlerinden oldukça yüksektir (Kahraman, 2018). Farklı ülkelere bakılacak olursa, Nijerya'da yapılan güncel bir çalışmada üniversite öğrencilerinin kilolu olma oranı % 14 olarak tespit edilmiştir, bu bulgu bizim sonuçlarımızla uyumludur (Omaga & Omuemu, 2018). ABD'de yaş ortalaması benzer popülasyonla yapılan çalışmada ortalama BKİ  $24.1 \pm 4.33 \text{ kg/m}^2$  ile neredeyse fazla kilolu sınırında tespit edilmiştir. Aynı çalışmada kız ve erkek öğrencilerde BKİ ortalamaları kızlarda  $23.4 \pm 3.95 \text{ kg/m}^2$  ve erkeklerde  $25.8 \pm 4.81 \text{ kg/m}^2$  olarak tespit edilmiş, kız ve erkek öğrencilerde fazla kilolu ve/veya obez olma oranları ise % 22 ve % 48 ile bu araştırmanın sonuçlarından oldukça farklı saptanmıştır (Yahia, Wang, Rapley & Dey, 2016).

Bu çalışmada tespit edilen BKİ'yi normal aralıkta olan öğrencilerin fiziksel görünümünü beğenme oranlarının daha yüksek olması sonucu Kahraman'ın sonucu ile uyumludur (Kahraman, 2018). Yahia ve ark.'ları da çalışmalarında kızların BKİ ortalamalarının erkeklere göre düşük olmasının önemli bir nedeninin fiziksel görünüm kaygısı olduğunu belirtmişlerdir (Yahia vd., 2016).

Araştırmada öğrencilerin en düzensiz öğünlerinin -birbirine yakın oranlarda- kahvaltı ve öğle yemeği oldukları, en çok atlanan öğünün öğle yemeği olduğu tespit edilmiştir. Bu sonuçlar literatürle benzerlik göstermektedir (Ermiş vd., 2015; Kahraman, 2018; Onurlubaş, Doğan & Demirkıran, 2015; Sınır, İncedayi, Çopur, Kaplan & Bekaroğlu, 2014; Tözün, Sözmen & Babaoğlu, 2017; Yılmaz & Özkan, 2007). Bu çalışmada kız öğrencilerin erkek öğrencilere göre daha düzenli kahvaltı yaptıkları bulundu. Arslan (2016) ve Yahia (2016)'nın arkadaşları ile yaptıkları çalışmalarında elde ettikleri; kahvaltı öğününü atlama oranının erkeklerde daha yüksek olduğu sonuçları bu araştırmanın bulgularını destekler niteliktedir (Arslan vd., 2016; Yahia vd., 2016).

Gece öğünleri beslenme alışkanlıkları açısından tartışılan öğünlerdir. Son yıllarda kompleks olmayan, az kalorili öğünlerin faydalı olabileceği konusunda sonuçlar elde edilmiştir (Kinsey & Ormsbee, 2015). Gece öğünü alışkanlığı açısından, bulgularımız Arslan ve ark.'nın sonucundan çok daha yüksektir (Arslan vd., 2016).

Tözün ve ark.'ları sağlık ile ilişkili okullarda 'İyi Beslenme Alışkanlığı'na sahip öğrenci oranını %24.4 bulmuştur (Tözün vd., 2017). Bu çalışmada ise sağlık ile ilgili eğitim alan öğrencilerin sadece %12.7'sinin beslenmeye yönelik eğitim aldıkları ve öğrencilerin % 48.3'ünün beslenme alışkanlıklarından memnun olmadıkları belirlenmiştir. Onurlubaş ve

ark.'ları çalışmalarında öğrencilerin %34'ünün beslenme ile ilgili eğitim almış olduğunu, %64.0'ünün sağlıklı beslendiğini düşünmediğini tespit etmişlerdir (Onurlubaş vd., 2015). Bu oranlar öğrencilerin beslenme konusunda yeterli bilgi ve pratik donanıma sahip olmadıklarını göstermektedir.

Aşırı şeker ve karbonhidratlı besin tüketimi başta diyabet hastalığı olmak üzere pek çok farklı hastalıkta risk faktörüdür (Vega-López, Venn & Slavin, 2018). Uygun miktarlarda süt ve süt ürünleri, sebze-meyve, et ve yumurta tüketimi sağlıklı beslenme açısından önerilen besinlerdir. Bu çalışmada elde ettiğimiz besin maddeleri tüketimi oranlarını çalışmalarla kıyaslayacak olursak, Tözün ve ark.'nın tespit ettikleri günlük; ekmek, kırmızı et, kuru baklagil, yumurta, sebze-meyve ve şeker-çikolata tüketim oranları bu araştırma ile benzerlik gösterirken, süt ve süt ürünlerinin tüketiminin üniversitemiz öğrencilerinde daha düşük olduğu saptanmıştır (Tözün vd., 2017). Oğuz ve ark.'nın yaptığı çalışmaya göre günlük sebze-meyve ile şekerli ve unlu mamül tüketme oranları bu araştırmaya benzer iken, gazlı içecek tüketme oranları bu çalışmada daha düşük olarak saptanmıştır (Oğuz vd., 2017). Arslan ve ark.'nın yaptıkları çalışmaya kıyasla bu çalışmada çikolata-şeker tüketim oranları benzer, süt ve süt ürünleri yanı sıra gazlı içecek, çay ve kahve tüketim oranları daha yüksek bulundu (Arslan vd., 2016). Katılımcı öğrencilerin sebze-meyve tüketiminin Türkiye ortalamasına göre daha düşük olmasının nedeninin çalışmanın yapıldığı şehir ve mevsimden kaynaklanabileceğini düşünmekteyiz. Araştırmanın sonuçlarını Yahia ve ark.'nın (2016) ABD'de yaptıkları çalışma ile karşılaştırdığımızda ise; süt ve ürünleri, yumurta ve karbonhidrat tüketiminin bu araştırma ile benzer, sebze-meyve tüketiminin ise bu çalışmada daha düşük oranlarda olduğu görüldü (Yahia vd., 2016).

Sonuç olarak; sağlık hizmetleri meslek yüksekokulu öğrencilerinin beslenme alışkanlıklarından memnun olmamalarına rağmen, ana öğünleri atlama ve düzensiz beslenme eğilimlerinin de azımsanmayacak oranda olduğu belirlendi. Ayrıca öğrencilerin beslenme alışkanlıkları ve fiziksel görünümünü beğenme durumlarının beden kitle indekslerinden etkilendiği görüldü. Bu konuda yapılacak multi-disipliner çalışmaların farklı bölgelerdeki tüketim alışkanlıklarının belirlenmesi açısından önemli olacağını düşünmekteyiz. Üniversite öğrencilerin beslenme alışkanlıklarının düzenlenmesi için organize edilecek eğitim programları da öğrencilerin ve toplum sağlığının korunması ve devam ettirilmesi açısından önemli bir role sahip olacaktır.

**Not:** Bu makale 24-27 Mayıs 2018 tarihleri arasında düzenlenen '1st International Food and Medicine Congress'te poster olarak sunulmuştur.





## KAYNAKLAR

- Arslan SA, Daşkapan A, Çakır B. Üniversite öğrencilerinin beslenme ve fiziksel aktivite alışkanlıklarının belirlenmesi, *TAF Preventive Medicine Bulletin*, 2016; 15(3): 171-180.
- Demirezen E, Coşansu G. Adölesan çağı öğrencilerde beslenme alışkanlıklarının değerlendirilmesi, *Sürekli Tıp Eğitimi Dergisi*, 2005; 14(8): 174-178.
- Erci B, Avcı İA, Hacıaloğlu N, Kılıç D, Tanrıverdi G. *Halk Sağlığı Hemşireliği*, Göktuğ Yayıncılık, Amasya, 2009.
- Ermiş E, Doğan E, Erilli N, Satıcı A. Üniversite Öğrencilerinin Beslenme Alışkanlıklarının İncelenmesi: Ondokuz Mayıs Üniversitesi Örneği, *Spor ve Performans Araştırmaları Dergisi*, 2015; 6(1): 30-40.
- Gönder M, Akbulut G. Güncel Akdeniz Diyeti ve Potansiyel Sağlık Etkileri, *Türkiye Klinikleri Journal of Health Sciences*, 2017; 2(2): 110-120.
- Kahraman Ç. Üniversite Öğrencilerinde Beslenme Alışkanlıkları ve Obezite Riski: Tekirdağ Namık Kemal Üniversitesi Örneği, (tez çalışması), Namık Kemal Üniversitesi, Tekirdağ, 2018.
- Kinsey A, Ormsbee M. The health impact of nighttime eating: old and new perspectives, *Nutrients*, 2015; 7(4): 2648-2662.
- Kusano C, Ferrari B. Total antioxidant capacity: a biomarker in biomedical and nutritional studies, *J Cell Mol Biol*, 2008; 7(1): 1-15.
- T. C. S. B. Müdürlüğü, S. A. G. T.C. Sağlık Bakanlığı Sağlık İstatistikleri Yıllığı (Vol. 1054), Ankara: SAGEM.
- Oğuz A, Doğan B, Öner C, Yavuz G, Yörük N. Üniversite öğrenci ve çalışanlarının diyabet riski ve beslenme alışkanlıklarının değerlendirilmesi, *Türkiye Aile Hekimliği Dergisi*, 2017; 21(2): 50-55.
- Omage K, Omuemu VO. Assessment of dietary pattern and nutritional status of undergraduate students in a private university in southern Nigeria, *Food Science & Nutrition*, 2018.
- Onurlubaş E, Doğan HG, Demirkıran S. Üniversite öğrencilerinin beslenme alışkanlıkları, *Gaziosman Paşa Üniversitesi Ziraat Fakültesi Dergisi*, 2015; 32(3): 61-69.
- Sinir GÖ, İncedayı B, Çopur ÖU, Kaplan E, Bekaroğlu M. Uludağ Üniversitesi'nde Eğitim Gören Öğrencilerin Beslenme Alışkanlıklarının Araştırılması, *Uludağ Üniversitesi Ziraat Fakültesi Dergisi*, 2014; 28(2): 37-47.
- Svard A, Lahti J, Roos E, Rahkonen O, Lahelma E, Lallukka T, Manty M. Obesity, change of body mass index and subsequent physical and mental health functioning, *BMC public health*, 2017.
- Şen MA, Ceylan A, Kurt ME, Palancı Y, Adın C. Sağlık Hizmetleri Meslek Yüksekokulu Öğrencilerinin Sağlıklı Yaşam Biçimi Davranışları ve Etkileyen Faktörler, *Dicle Tıp Dergisi*, 2017.
- Tözün M, Sözmen MK, Babaoğlu AB. Türkiye'nin Batısında Bir Üniversite'nin Sağlık İle İlişkili Okullarında Beslenme Alışkanlıkları Ve Bununun Obezite, Fizik Aktivite Ve Yaşam Kalitesi İle İlişkisi, *Türk Dünyası Uygulama Ve Araştırma Merkezi Halk Sağlığı Dergisi*; 2017; 2(1): 1-16.
- TÜBER, T.C. S.B. Türkiye Beslenme Rehberi 2015 (TÜBER) (Vol. 1031). T.C. Sağlık Bakanlığı, Ankara, 2016.
- Vega-López S, Venn B, Slavin J. Relevance of the Glycemic Index and Glycemic Load for Body Weight Diabetes and Cardiovascular Disease, *Nutrients*, 2018; 10(10): 1361.
- WHO. Constitution of WHO: principles. from <http://www.who.int/about/mission/en/>, 2018. Erişim tarihi: 12.11.2018.



---

*Yahia N, Wang D, Rapley M, Dey R. Assessment of weight status dietary habits and beliefs physical activity and nutritional knowledge among university students, Perspectives in public health, 2016; 136(4): 231-244.*

*Yılmaz E, Özkan S. Üniversite öğrencilerinin beslenme alışkanlıklarının incelenmesi, Fırat Sağlık Hizmetleri Dergisi, 2007; 2(6): 87-104.*