

K.K.T.C.
YAKIN DOĞU ÜNİVERSİTESİ
SAĞLIK BİLİMLERİ ENSTİTÜSÜ

GİRNE'DE YAŞAYAN 19-65 YAŞ YETİŞKİN BİREYLERİN
DİYET KALİTE İNDEKSİ BELİRLENMESİ ÜZERİNE BİR
ÇALIŞMA

Dyt. Ayşe OKAN

TIBBİ BESLENME TEDAVİSİ PROGRAMI

YÜKSEK LİSANS TEZİ

LEFKOŞA
2010

K.K.T.C
YAKIN DOĞU ÜNİVERSİTESİ
SAĞLIK BİLİMLERİ ENSTİTÜSÜ

GİRNE'DE YAŞAYAN 19-65 YAŞ YETİŞKİN BİREYLERİN
DİYET KALİTE İNDEKSİ BELİRLENMESİ ÜZERİNE BİR
ÇALIŞMA

Dyt. Ayşe OKAN

TIBBİ BESLENME TEDAVİSİ PROGRAMI
YÜKSEK LİSANS TEZİ

TEZ DANIŞMANI
Doç. Dr. Emel ÖZER

LEFKOŞA
2010

Sağlık Bilimleri Enstitüsü Müdürlüğü'ne;

Bu çalışma, jürimiz tarafından Tıbbi Beslenme Tedavisi Programında Bilim Uzmanlığı tezi olarak kabul edilmiştir.

.

Jüri Başkanı : Prof. Dr. Sevinç YÜCECAN
Yakın Doğu Üniversitesi

Üye (Danışman) : Doç. Dr. Emel ÖZER
Yakın Doğu Üniversitesi

Üye : Prof. Dr. Mine YURTTAGÜL
Yakın Doğu Üniversitesi

ONAY:

Bu tez Yakın Doğu Üniversitesi Lisansüstü Eğitim–Öğretim ve Sınav Yönetmeliği'nin ilgili maddeleri uyarınca yukarıdaki jüri üyeleri tarafından uygun görülmüş ve Enstitü Yönetim Kurulu kararıyla kabul edilmiştir.

Prof. Dr. İhsan ÇALIŞ
SAĞLIK BİLİMLERİ ENSTİTÜSÜ MÜDÜRÜ

TEŞEKKÜR

Yazar, bu çalışmanın gerçekleşmesinde katkılarından dolayı, aşağıda adı geçen kişilere içtenlikle teşekkür eder.

Sayın Doç. Dr. Emel Özer tezin her aşamasında sonsuz tecrübesini bilgisini, zamanını ve manevi desteğini esirgememiştir.

Sayın Prof. Dr. Sevinç Yücecan ve Prof. Dr. Mine Yurttagül çalışmanın planlanması ve yürütülmesinde değerli katkılar sağlamışlardır.

Sevgili kardeşim Ayten Okan tezin her aşamasında büyük bir sabır, ilgi, anlayış ve özveriyle her türlü desteği göstermişlerdir.

Sevgili meslektaşlarım Elvan Kurucuoğlu, Mujgan Çelebioğlu, Özcan Nuri, Hidayet Ağören, Simge Şafakoğluları, Nezire İnce ve Selen Teksoy bilgi ve maddi, manevi desteklerini hiçbir zaman esirgememişlerdir.

Sevgili iş arkadaşlarım Arş. Görv. Ceren Gezer ve Arş. Görv. Seray Kabaran tüm iyi niyet, hoş görü ve her türlü desteği göstermişlerdir.

Sayın Prof. Dr. Ergun Karaağaoğlu ve Mukaddes S. Demirok tezin hazırlanması aşamasında her türlü anlayış ve iyi niyetleriyle desteklerini sürdürmüşlerdir.

Sevgili annem, babam ve anneannem Şaziye-Mustafa Okan, Ayten DüNDAR'a hep yanımda oldukları, anlayışlı ve hoşgürülü ve destekleyici oldukları için çok özel teşekkürlerimi sunarım.

ÖZET

Okan, A., Girmede Yaşayan 19-65 Yaş Arası Yetişkin Bireylerin Diyet Kalite İndeksi Araştırması Üzerine Bir Çalışma, Yakın Doğu Üniversitesi Sağlık Bilimleri Fakültesi Tıbbi Beslenme Tedavisi Programı Bilim Uzmanlığı Tezi, Lefkoşa, 2010.

Bu araştırmada Girne'de yaşayan yetişkin bireylerin diyet kalite indekslerinin belirlenmesi amaçlanmıştır. Araştırma evrenini Girne'de yaşayan yaşları 19-65 yaş arasında değişen rasgele seçilen farklı yaş ve cinsiyette toplam 130 kadın ve 70 erkek birey oluşturmuştur. Araştırmaya katılan tüm bireylere beslenme durumlarını değerlendirmeye yönelik anket formu uygulanmış, antropometrik ölçümleri alınmıştır. Çalışma sonucunda araştırmaya katılan tüm bireylerin süt-yoğurt, kuru baklagil, toplam sebze ve meyve, ekmek ve toplam yağ tüketimleri önerilen miktarların altında olduğu saptandı. Peynir, et ve tahıl ürünleri tüketimlerinin önerilen miktarların üzerinde olduğu saptandı. Bireylerin yaş ve cinsiyetlerine göre süt-yoğurt, kırmızı et ve toplam sebze tüketim miktarları arasında istatistiksel olarak anlamlı ($p<0,05$) fark bulunurken, peynir, yumurta, kuru baklagil, toplam meyve ve sebze, ekmek, tahıl ürünleri ve toplam yağ tüketimleri istatistiksel olarak anlamsız ($p>0,05$) bulunmuştur. Araştırmaya katılan erkek ve kadın bireylerin enerji ve protein tüketimlerinin RDA'ya göre değerlendirilmesinde, cinsiyete göre istatistiksel olarak anlamlı bir fark bulunmaz iken yağ, karbonhidrat ve diyet posası tüketimlerinin RDA'ya göre değerlendirilmesinde cinsiyete göre istatistiksel olarak anlamlı farklılıklar olduğu ortaya çıkmıştır. ($p<0.05$)

Araştırmaya katılan bireylerin DKİ-U toplam puan ortalaması; 19–30 yaş grubu kadınlarda $53,1\pm10,2$ puan; 31–50 yaş grubu kadınlarda $54,1\pm9,1$ puan; 51–65 yaş grubu kadınlarda $49,5\pm10,9$ puan olarak saptanmıştır. DKİ-U toplam puan ortalaması 19–30 yaş grubu erkeklerde $57,2\pm8,7$ puan; 31–50 yaş grubu erkeklerde $55,6\pm7,4$ puan; 51–65 yaş grubu erkeklerde $51,3\pm10,6$ puan olarak saptanmıştır. DKİ-U'na göre toplam puanın 60'ın altında olması zayıf diyet kalitesini göstermektedir. Araştırmaya katılan bireylerin % 75'inin DKİ-U puanı 60 ın altında % 25'i 60'ın üstünde puan almışlardır. Ayrıca bireylerin eğitim durumu ile DKİ-U puan kategorisi arasında istatistiksel olarak anlamlı bir fark bulunmaktadır. Bu durumda Girne bölgesinde yaşayan bireylerin toplam DKİ-U puanlarına bakıldığında zayıf diyet kalitesine sahip olduğu saptanmıştır.

DKİ-U, toplumsal beslenme sorunlarının tanımlanması ve düzenlenmesinde önemli veri tabanı oluşturarak toplum sağlığının düzeltilmesinde yol gösterici bir rehber olarak kullanılabilir.

Anahtar Kelimeler: Optimal Beslenme, Diyet Kalite İndeksi-Uluslar arası

ABSTRACT

Okan. A., Study On The Quality Index Diet Of Girne Population Between 19-65 Age Group, Near East University Health Science Faculty's Medical Nutrition Program MscThesis, Nicosia 2010.

This study attempts to identify the quality index diets of adults living in the area of Girne. The study was conducted on randomly selected 130 females and 70 males within the age group specified above living in the Girne municipality. Each participant was given a questionnaire to assess their dietary condition and their antropometric measures were recorded. The results showed that every participant's consumption of milk-yoghurt, dried beans, fruit and vegetables, bread and total oils were below the accepted level. Whereas cheese, meat and fibre consumption was above the recommended level. It was also noted that while, the differences of milk-yogurt, red meat, vegetable consumption showed to be statistically significant ($p < 0,05$), cheese, yoghurt, dried beans, total fruit and vegetables, bread, fibre products, and total fat consumption showed to be statistically insignificant ($p > 0,05$). While there seemed to be no significant difference between the energy and protein consumption of males and females on the RDA scale, diet pulp, oil and carbohydrate consumptions showed statistically significant ($p < 0,05$) differences between the sexes.

The study showed that within females 19-30 age group scored an average of $53,1 \pm 10,2$ on the DKI-U total score; while 31 – 50 age group scored an average of $54,1 \pm 9,1$ on the DKI-U total score; and 51-65 age group scored an average of $49,5 \pm 10,9$. On the other hand, males between the age 19-30 scored an average of $57,2 \pm 8,7$ on the DKI-U total score; while 31 – 50 age group males scored an average of $55,6 \pm 7,4$; and 51 – 65 age group scored an average of $51,3 \pm 10,6$. According to DKI-U, scores below 60% are classed as inadequate. Therefore, in view of the above, it is clear to say that the quality of the diets for the participants are inadequate as all scores are below 60%. The study also found significant relationship between DKI-U scores and education levels of participants.

As a result of these investigations, DKI-U is an important measure in the identification and regulation of societal nutritional problems by creating a data base that can be used as a guide.

Key words ; Optimal Nutrition, Diet Quality Index-International.

İÇİNDEKİLER

	Sayfa
ONAY SAYFASI	iii
TEŞEKKÜR	vi
ÖZET	v
ABSTRACT	vi
İÇİNDEKİLER	vii
SİMGELER VE KISALTMALAR DİZİNİ	ix
ŞEKİLLER DİZİNİ	xi
TABLolar DİZİNİ	xiii
1. GİRİŞ	1
1.1.Kuramsal Yaklaşımlar ve Kapsam	1
1.2. Amaç ve Varsayım	3
2. GENEL BİLGİLER	4
2.1. Optimal Beslenme	4
2.1.1.Optimal Beslenme İlkeleri	4
2.2. Beslenme Durumunun Saptanması	7
2.2.1.Beslenme Durumunu Saptama Yöntemleri	7
2.3. Beslenme Rehberleri	9
2.4.Diyet Kalitesi	10
2.5.Diyet Kalite İndeksi	11
2.6. Diyet Kalite İndeksi-Yenilenmiş	11
2.7.Diyet Kalite İndeksi Gebelik (DKİ-G)	11
2.8.Diyet Kalite İndeksi Düzenlenmiş Çocuk (DÇ-DKİ)	12
2.9. Diyet Kalite İndeksi- Uluslararası	12
2.9.1.DKİ-U Dört Ana Kategorisi	13
3. GEREÇ VE YÖNTEM	15
3.1. Araştırma Yeri, Zamanı ve Örneklem Seçimi	15
3.2 Araştırmanın Genel Planı	15
3.3 Verilerin Toplanması ve Değerlendirilmesi	15

3.3.1. Antropometrik Ölçümler	15
3.3.2 Besin Tüketim Durumlarının Saptanması	16
3.3.4 Diyet Kalite İndeksinin Hesaplanması	16
3.3.5 Verilerin İstatistiksel Değerlendirilmesi	18
4.BULGULAR	19
5.TARTIŞMA	56
5.1. Diyet Kalitesinin Kronik Hastalıklarla İlişkisi	64
5.2.TÖBR ve RDA'ya göre Enerji ve Besin Ögesi Tüketim Durumları	68
6. SONUÇLAR VE ÖNERİLER	76
6.1.Sonuçlar	76
6.2.Öneriler	80
7.KAYNAKLAR	82
8. EKLER	91
Ek-1: Anket Formu	91
Ek-2: DKİ-U Puanlama Sistemi	94

ŞİMGELER VE KISALTMALAR DİZİNİ

ark.	: Arkadaşları
ABD	: Amerika Birleşik Devletleri
BEBİS	: Beslenme Bilgi Sistemi
BKİ	: Beden Kütle İndeksi
CHO	: Karbonhidrat
cm	: Santimetre
ÇDYA	:Çoklu Doymamış Yağ Asidi
Ç:T:D	: Çoklu Doymamış : Tekli doymamış : Doymuş yağ asitleri
DRI	: Diyet Referans Alım Miktarı (Dietary Reference Intakes)
DYA	: Doymuş Yağ Asidi
DKİ	: Diyet Kalite İndeksi (Diet Quality Index-DQİ)
DKİ-U	:Diyet Kalite İndeksi-Uluslararası (Diet Quality Index-International-DQİ-I)
DKİ-Y	: Diyet Kalite İndeksi-Yenilenmiş (Diet Quality Index-Revised-DQİ-R)
DKİ-G	: Diyet Kalite İndeksi-Gebelik (Diet Quality Index-Pregnancy)
DÇ-DKİ	: Diyet Kalite İndeksi Yenilenmiş Çocuk (Revised Child-Diet Quality Index)
FAO	:Gıda ve Tarım Örgütü (Food and Agriculture Organization)
g	: Gram
HDL	: Yüksek Dansiteli Lipoprotein (High Density Lipoprotein)
kg	: Kilogram
kcal	: Kilokalori
K:P:Y	: Karbonhidrat : Protein : Yağ Oranı
LDL	: Düşük Dansiteli Lipoprotein (Low Density Lipoprotein)
m²	: Metrekare
mg	: Miligram
mcg	: Mikrogram

NHANES	: Ulusal Sağlık ve Beslenme Araştırması (National Health and Nutrition Examination Survey)
PUFA	: Çoklu Doymamış Yağ Asidi (Poly Unsaturated Fatty Acid)
RDA	: Günlük Önerilen Besin Öğeleri Alım Miktarları (Recommended Dietary Allowance)
RDI	: Önerilen Diyetel Alım (Recommended Dietary Intake)
S	: Standart Sapma
SYİ	: Sağlıklı Yeme İndeksi (Healthy Eating Index-HEI)
TCSBTSHGM	: Türkiye Cumhuriyeti Sağlık Bakanlığı Temel Sağlık Hizmetleri Genel Müdürlüğü
TDYA	: Tekli doymamış yağ asitleri (Mono Unsaturated Fatty Acid)
TÖBR	: Türkiye'ye Özgü Beslenme Rehberi
TYA	: Trans yağ asitleri
WHO	: Dünya Sağlık Örgütü (World Health Organization)
$\bar{x}$	: Ortalama
x^2	: Ki-kare

ŞEKİLLER DİZİNİ

	Sayfa
Şekil 4.1. Bireylerin ortalama DKİ-U bileşenlerinin puanları	33
Şekil 4.2. Erkek ve kadın bireylerde DKİ-U ana bileşenlerinin puanları.	36
Şekil 4.3. Bireylerin besin çeşitliliği bileşeninden aldıkları puana göre dağılımı.	39
Şekil 4.4. Bireylerin protein çeşitliliği bileşeninden aldıkları puana göre dağılımı.	39
Şekil 4.5. Bireylerin sebze bileşeninden aldıkları puana göre dağılımı.	40
Şekil 4.6. Bireylerin meyve bileşeninden aldıkları puana göre dağılımı.	40
Şekil 4.7. Bireylerin tahıl bileşeninden aldıkları puana göre dağılımı.	41
Şekil 4.8. Bireylerin protein bileşeninden aldıkları puana göre dağılımı.	41
Şekil 4.9. Bireylerin demir bileşeninden aldıkları puana göre dağılımı.	42
Şekil 4.10. Bireylerin kalsiyum bileşeninden aldıkları puana göre dağılımı.	42
Şekil 4.11. Bireylerin vitamin C bileşeninden aldıkları puana göre dağılımı.	43
Şekil 4.12. Bireylerin posa bileşeninden aldıkları puana göre dağılımı.	43
Şekil 4.13. Bireylerin toplam yağ bileşeninden aldıkları puana göre dağılımı.	44
Şekil 4.14. Bireylerin doymuş yağ bileşeninden aldıkları puana göre dağılımı.	44
Şekil 4.15. Bireylerin kolesterol bileşeninden aldıkları puana göre dağılımı.	45

Şekil 4.16. Bireylerin sodyum bileşeninden aldıkları puana göre dağılımı.	45
Şekil 4.17. Bireylerin boş kalori bileşeninden aldıkları puana göre dağılımı.	46
Şekil 4.18. Bireylerin K:P:Y bileşeninden aldıkları puan göre dağılımı.	46
Şekil 4.19. Bireylerin Ç:T:D bileşeninden aldıkları puana göre dağılımı.	47
Şekil 4.20. Bireylerin DKİ-U toplam puan sınıflaması dağılımı.	47

TABLOLAR DİZİNİ

	Sayfa
Tablo 2.1. Optimal beslenme - topluma yönelik hedefler	5
Tablo 3.1. Beslenme durumunun BKİ'ye göre değerlendirilmesi	16
Tablo 4.1. Bireylerin yaş cinsiyet, eğitim durumu ve medeni durumlarına göre dağılımları.	19
Tablo 4.2. Bireylerin eğitim durumlarına göre yaş, cinsiyet ve medeni durumları dağılımı.	20
Tablo 4.3. Bireylerin sağlık durumları, alkol ve sigara kullanımlarına göre dağılımları.	21
Tablo 4.4. Erkek bireylerin yaş gruplarına göre sağlık durumları.	22
Tablo 4.5. Kadın bireylerin yaş gruplarına göre sağlık durumları.	22
Tablo 4.6. Erkek bireylerin yaş gruplarına göre sigara ve alkol kullanma durumları.	23
Tablo 4.7. Kadın bireylerin yaş gruplarına göre sigara ve alkol kullanma durumları.	24
Tablo 4.8. Erkek bireylerin yaş gruplarına göre antropometrik ölçümlerinin karşılaştırılması.	25
Tablo 4.9. Kadın bireylerin yaş gruplarına göre antropometrik ölçümlerinin karşılaştırılması.	25
Tablo 4.10. Bireylerin yaş grupları ve cinsiyete göre BKİ gruplarına dağılımı.	26
Tablo 4.11. Cinsiyete göre BKİ değerlerinin karşılaştırılması.	26
Tablo 4.12. Bireylerin enerji ve besin öğeleri tüketimlerinin RDA'yı karşılama oranları.	27
Tablo 4.13. Bireylerin yaş ve cinsiyete göre ortalama besin tüketimleri (g/gün)	30
Tablo 4.14. Bireylerin DKİ-U ana bileşenlerinin puan ortalamaları.	33
Tablo 4.15. Bireylerin cinsiyet ve yaş gruplarına göre DKİ-U bileşenlerinin ortalama puanları.	34

Tablo 4.16. Cinsiyet ve yaş gruplarına göre DKİ-U ana bileşenlerinin ortalama puanları.	36
Tablo 4.17. Bireylerin cinsiyete göre DKİ-U bileşenlerinin puanlama kriterlerine dağılımı.	37
Tablo 4.18. Bireylerin cinsiyet ve yaş gruplarına göre ana ve ara öğün sayılarının dağılımı.	48
Tablo 4.19. Bireylerin cinsiyet ve yaş gruplarına göre fast food tüketim sıklıklarının dağılımı.	51
Tablo 4.20. Bireylerin cinsiyet ve yaş gruplarına göre ortalama enerji ve besin öğeleri tüketim miktarları.	52
Tablo 4.21. Cinsiyet ve yaş gruplarına göre enerjinin makro besin öğelerinden karşılanma oranları.	53
Tablo 4.22. DKİ-U puan aralığına göre bireylerin cinsiyet ve eğitim durumlarının dağılımı.	54
Tablo 4.23. DKİ-U puan aralığına göre bireylerin medeni ve sağlık durumlarının dağılımı.	55
Tablo 4.24. DKİ-U puan aralığına göre bireylerin BKİ'lerinin dağılımı.	55