

Sağlık Bilimleri Enstitüsü Müdürlüğüne,

Bu çalışma jürimiz tarafından Besin ve Beslenme Bilimleri Programında Yüksek Lisans Tezi olarak kabul edilmiştir.

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

Danışman: Prof.Dr. Mine YURTTAGÜL
Yakın Doğu Üniversitesi

Üye: Doç.Dr. Emel ÖZER
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
Enstitü Müdürü

TEŞEKKÜR

Tez danışmanım olarak bilgi ve tecrübesiyle çalışmanın planlanması ve yürütülmesinde yol gösterici olduğu ve çalışmanın her aşamasında manevi desteğini esirgemediği gibi her koşulda yanımda olduğu ve bana güvendiği için Sayın Prof.Dr. Mine YURTTAGÜL'e .

Tez süresince göstermiş oldukları hertürlü destek ve güven için Sayın Prof.Dr.Sevinç YÜCECAN'a ve Doç. Dr. Emel ÖZER'e ,

Çalışmanın planlanması aşamasında örneklem seçiminde ve anketin hazırlanmasında değerli katkılarını esirgemeyen Sn. Prof. Dr. Ergun Karaağaoğlu'na ,

İstatistiklerin değerlendirilmesi aşamasında yardımlarından dolayı Sayın Sedat Yüce'ye ,

Araştırmanın her aşamasında bilgi ve manevi destekleriyle her zaman yanımda olan sevgili tez arkadaşlarıma ,

Çalışmaya katılmayı kabul edip, anketi sabırla yanıtlayan İskele-Karpaz bölgesi sakinlerine ,

Her zaman yanımda olup,beni bu aşamaya getiren ve bu yolda maddi ve manevi hertürlü desteğiyle beni yalnız bırakmayan değerli annem , babam ve kardeşim Safiye-Ertan-Refika İNCE 'ye ve tüm aileme ,

Sonsuz teşekkürlerimi sunarım.

ÖZET

İnce,N., İskele-Karpaz Bölgesinde Yaşayan Yetişkin Bireylerin Beslenme Alışkanlıklarının ve Beslenme Durumlarının Saptanması Üzerine Bir Çalışma, Yakın Doğu Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Besin ve Beslenme Bilimleri Programı, Yüksek Lisans Tezi, Lefkoşa, 2010.

Bu araştırma, Mağusa ilçesine bağlı Canbolat Mahallesi ve Mutluyaka köyünde; İskele ilçesine bağlı İskele Merkez, Cevizli, Mehmetçik, Yeni Erenköy, Sipahi, Yedikonuk, Yeşilköy ve Ziyamet bölgelerinde yaşayan, yaşları 19-65 arasında değişen 62 erkek ve 117 kadın olmak üzere toplam 179 birey üzerinde yapılmıştır. Araştırma kapsamında, bireylere, beslenme durumlarını değerlendirmeye yönelik, anket formu uygulanmıştır. Bireylerden genel bilgileri, sağlık bilgileri, beslenme alışkanlıkları, fiziksel aktivite düzeyleri, besin tüketim sıklıkları ve bir günlük besin tüketimleri ile ilgili bilgiler, hazırlanan anket formu ile yüz yüze görüşülerek alınmıştır. Erkek bireylerin %24.3'ünün, kadın bireylerin %50'sinin normal ağırlıkta olduğu saptanmıştır (BKİ : 18.50-24.99). Erkek bireylerin %54.3'ünün BKİ değeri, 25.00-29.99 arasında, %10.'unun 30.00-34.99 ve 35.00-39.99 arasında yer alırken, kadın bireylerde bu oranlar sırasıyla %37.4, %11.0 ve %6.0 olarak bulunmuştur. Erkek bireylerin %16.1'inin 104 cm ve üzeri, kadın bireylerin ise %52,7'sinin 88 cm ve üzeri bel çevresi uzunluğuna sahip olduğu tesbit edilmiştir. Erkek bireylerin %33.9'u,kadın bireylerin %23.9'u haftanın her günü egzersiz yaparken ; erkek bireylerin %33,9'u, kadın bireylerin ise %50,4'ü egzersizsiz seyrek yapmakta veya hiç yapmamaktadır. Bireylerin %69,3'ü 3 ana öğünü düzenli olarak tüketirken, %33,5'i en az bir ara öğün tüketmektedir. Bireylerin %65,4'ü düzenli olarak kahvaltı yapmaktadır. Bireylerin bir günlük besin tüketimleri incelendiğinde; erkek bireylerin %29.0'u sütü, %56.5'i yoğurdu, %83.9'u peynir ve hellim çeşitlerini, %71.0'i beyaz ekmeği, %72.6'sı taze sebzeleri, %83.9'u taze meyveleri, %77.4'ü zeytinyağını, %72.6'sı bitkisel sıvı yağları, %59.7'si şekeri, %48.4'ü gazlı içecekleri, %37.1'i hazır meyve sularını hergün tüketirken ; kadın bireylerin %48.7'si sütü, %64.1'i yoğurdu, %82.9'u peynir ve hellim çeşitlerini, %30.8'i kepek ekmeğini, %55.6'sı beyaz ekmeği, %76.9'u taze sebzeleri, %82.9'u taze meyveleri, %82.9'u zeytinyağını, %76.9'u bitkisel sıvı yağları, %53.0'ü şekeri, %30.8'i gazlı içecekleri, %29.9'u hazır meyve sularını, %43.6'sı hazır besinleri her gün tükettikleri belirlenmiştir. Erkek ve kadın bireyler sırasıyla enerji (% 69.4, %74,4'ü), posayı (% 93.5'i, %75,2) , A vitaminini (%71.0, %41,9), E vitaminini (%58.1, %66,7), tiamini (%77.4, %86,3), riboflavini (%53.2, %56,4), kalsiyumu (%56.5, %70,1), magnezyumu (%87.1, %70,1), folik asiti (%80.6, %89,7), demiri (%11,3, %82.9), çinkoyu (%61.3, %65) yetersiz tüketirken; CHO'ı (%50, %20.5), yağı (%72.6, %53.8) ve proteini (%30.6, %20.5) aşırı tüketmektedir. Bireylerin; yağ, CHO, posa, vitamin A, kalsiyum, fosfor ve demir tüketimlerinin RDA'ya göre değerlendirilmesinde cinsiyete göre gösterdikleri farklılıklar istatistiksel olarak önemli ($p<0.05$) bulunmuştur.

Anahtar Kelimeler: Besin tüketimi, diyet örüntüleri,besin tüketim sıklığı,besin tercihleri.

ABSTRACT

İnce, N., A study on the eating habits and nutritional status of the adult population living in Iskele-Karpaz region. Near East University, Institute of Health Sciences, Master of Science Thesis in Food and Nutritional Sciences, Nicosia, 2010.

This study has been conducted on a total of 179 individuals (62 male and 117 female) at 19 - 65 years of age living in the Canbolat quarter and Mutluyaka village of the Famagusta district; in central Iskele and Cevizli, Mehmetcik, Yeni Erenkoy, Sipahi, Yedikonuk, Yesilkoy and Ziyamet villages of the Iskele district. The data on general personal information, state of health, eating habits, physical activity, food frequency and daily food consumption of the subjects are collected through a face to face survey. As a result of the study, it was determined that 24.3% of the males and 50% of the females are of normal weight (BMI: 18-24.99). 54.3% of the males have BMI of 25-29.99 while 10% of the males have a BMI of 30 - 34.99 and 35 - 39.99. For the females these figures were as follows: 37.4% (25-29.99), 11% (30-34.99), 6% (35-39.99). 16.1% of the males have over 104cm waist circumference while 52.7% of females have over 88cm. 33.9% of males and 23.9% of females do physical activity daily while 33.9% of males and 50.4% of females do this very rarely or none. 69.3% of the individuals have 3 regular meals a day while 33.5% have at least a snack a day. 65.4% have regular breakfast. Considering the daily food consumption rates of males and females, 29% and 48.7% consume milk, 56.5% and 64.1% consume yogurt, 83.9% and 82.9% consume cheese and halloumi, 71% and 55.6% consume white bread, 72.6% and 76.9% consume fresh vegetables, 83.9% and 82.9% consume fresh fruit, 77.4% and 82.9% consume olive oil, 72.6% and 76.9% consume liquid vegetable oil, 59.7% and 53% consume sugar, 48.4% and 30.8% consume carbonated drinks, 37.1% and 29.9% consume canned fruit drinks daily, respectively. In their daily diet, men and women lack in energy (69.4%, 74.4%), fiber (93.5%, 75.2%), vitamin A (71%, 41.9), vitamin E (58.1%, 66.7%), thiamine (77.4%, 86.3%), riboflavin (53.2%, 56.4%), calcium (56.5%, 70.1%), magnesium (87.1%, 70.1%), folic acid (80.6%, 89.7%), iron (11.3%, 82.9%) and zinc (61.3%, 65%) intake. On the other hand, men and women over consume CHO (50%, 20.5%), protein (30.6%, 20.5%) and fat (72.6%, 53.8%). In the evaluation of fat, CHO, fiber, vitamin A, calcium, phosphorus and iron intake using the RDA scale, the differences according to gender were found to be statistically significant ($p < 0.05$).

Key words: food consumption, dietary habits, food frequency, dietary choices.

İÇİNDEKİLER

	Sayfa
ONAY SAYFASI	iii
TEŞEKKÜR	iv
ÖZET	v
ABSTRACT	vi
SİMGELER VE KISALTMALAR DİZİNİ	vii
TABLolar DİZİNİ	viii
ŞEKİLLER DİZİNİ	x
1.GİRİŞ	
1.1. Kapsam	1
1.2. Amaç	2
2.GENEL BİLGİLER	
2.1. Yeterli ve Dengeli Beslenme	3
2.1.1. Optimal Beslenme	5
2.1.2. Optimal Beslenme İlkeleri	6
2.2 Besin Grupları	
2.2.1. Süt-Süt Ürünleri	7
2.2.2.Et-Yumurta-Kurubaklagil Grubu	8
2.2.3.Taze Sebze ve Meyveler	9
2.2.4.Ekmek ve Diğer Tahıllar	10
2.3.Yetersiz ve Dengesiz Beslenmenin Zararları	12
2.3.1.Yetersiz Dengesiz Beslenmenin Neden Olduğu Sağlık Sorunları	13
2.3.1.1. Protein-Enerji ve Vitamin-Mineral Yetersizlikleri.	14
2.3.1.2.Obezite	14
2.3.1.3. Beslenmeye Bağlı Kronik Hastalıklar	15
2.3.1.4. Tip 2 Diyabet	16
2.3.1.5. Kanser	17
2.3.1.6. Kalp-Damar Hastalıkları	18

2.4. Beslenme Durumunun Saptanması Yöntemleri	19
2.5. Geleneksel Akdeniz Diyeti	21
3. Birey ve Yöntemler	
3.1. Araştırma Yeri, Zamanı ve Örneklem Seçimi	23
3.2. Araştırma Genel Planı	23
3.2.1. Bireyin Genel Özellikleri	23
3.2.2. Sağlık Bilgileri	23
3.2.3. Beslenme Alışkanlıkları	24
3.2.4. Fiziksel Aktivite Düzeyinin Saptanması	24
3.2.5. Besin Tüketim Sıklığının Saptanması	24
3.2.6. 24 Saatlik Besin Tüketim Kaydı	24
3.3. Verilerin Toplanması ve Değerlendirilmesi	
3.3.1. Antropometrik Ölçümlerin Değerlendirilmesi	25
3.3.2. Besin Tüketim Durumlarının Saptanması	26
3.3.3. Verilerin İstatistiksel Değerlendirilmesi	26
4. BULGULAR	
4.1. Bireylerin Genel Özellikleri	28
4.2. Bireylerin Sağlık Bilgileri	32
4.3. Bireylerin Beslenme Alışkanlıkları	40
4.4. Bireylerin Fiziksel Aktivite Durumları	44
4.5. Bireylerin Besin Tüketim Sıklıkları	45
4.6. Bireylerin Bir Günlük Besin Tüketim Durumu	55
5. TARTIŞMA	
5.1. Bireylerin Genel Özelliklerinin Değerlendirilmesi	69
5.2. Bireylerin Sigara ve Alkol Kullanma Durumlarının Değerlendirilmesi	69
5.3. Bireylerin Antropometrik Ölçümlerinin Değerlendirilmesi	70
5.4. Bireylerin Beslenme Alışkanlıklarının Değerlendirilmesi	73
5.5. Bireylerin Besin Tüketim Sıklıklarının Değerlendirilmesi	77

5.6. Bireylerin Günlük Enerji ve Besin ğeleri Tüketim Durumlarının Değerlendirilmesi	82
6. SONUÇ ve ÖNERİLER	89
KAYNAKLAR	97
EKLER	
Ek1 : Anket Formu	114

SİMGELER VE KISALTMALAR

ABD	Amerikan Birleşik Kuvvetleri
ADA	Amerikan Diyet Birliği (American Dietetic Association)
ATP III	Adult Treatment Panel III
AICR	Amerikan Kanser Araştırma Enstitüsü (American Institute for Cancer Research)
BEBİS	Beslenme Destekli Bilgisayar Bilgi Sistemi
BKI	Beden Kitle İndeksi
Ca	Kalsiyum
CHO	Karbonhidrat
cm	Santimetre
EPIC	European Prospective Investigation into Cancer and Nutrition (Kanser ve Beslenmede Avrupalı Prospektif Araştırması)
FAO	Gıda Tarım Örgütü (Food and Agriculture Organization)
Fe	Demir
G	Gram
HDL	Yüksek Dansiteli Lipoprotein
IFG	Bozulmuş Açlık Glikozu
IGT	Bozulmuş Glikoz Toleransı
kkal	Kilo Kalori
Lt	Litre
m ²	Metrekare
mcg	Mikrogram
ml	Mililitre

RDA	Önerilen Günlük Alım Değeri (Recommended Daily Allowance)
TEKHARF	Türkiye’de Erişkinlerde Kalp Hastalığı ve Risk Faktörleri
TLC	İyileştirici Yaşam Tarzı Değişiklikleri (Therapeutic Lifestyle Changes)
TÖBR	Türkiyeye Özgü Beslenme Rehberi
t.y	Tarih yok
WCRF	Dünya Kanser Araştırma Fonu (World Cancer Research Fund)
WHO	Dünya Sağlık Örgütü (World Health Organization)
WCRF	Dünya Kanser Araştırma Fonu (World Cancer Research Fund)
\bar{X}	Aritmetik Ortalama

ŞEKİLLER

	Sayfa
1.1.Erkek bireylerin kırmızı et, balık ve kümes hayvanları etini tüketim sıklıkları	49
1.2.Kadın bireylerin kırmızı et, balık ve kümes hayvanları etini tüketim sıklıkları	50
2.1.Erkek bireylerin beyaz ekme ve kepek ekmeği tüketim sıklıkları	51
2.2.Kadın bireylerin beyaz ekme ve kepek ekmeği tüketim sıklıkları	52
3.1.Erkek bireylerin süt, yoğurt ve peynir-hellim çeşitleri tüketim sıklıkları	53
3.2.Kadın bireylerin süt, yoğurt ve peynir-hellim çeşitleri tüketim sıklıkları	54
4. Bireylerin cinsiyetlerine göre makro besin öğelerinden gelen ortalama enerji değerleri	68
5. Bireylerin makro besin öğelerinden gelen ortalama enerji Değerleri	68
6.1.Erkek bireylerin günlük enerji ve besin öğeleri tüketim durumlarının RDA'ya göre yeterlilik düzeyi (\pm %33)	59
6.2.Kadın bireylerin günlük enerji ve besin öğeleri tüketim durumlarının RDA'ya göre yeterlilik düzeyi (\pm %33)	60

6.3. Bireylerin günlük enerji ve besin öğeleri tüketim durumlarının RDA'ya göre yeterlilik düzeyi (\pm %33).	61
--	----

TABLÖLAR

	Sayfa	
2.1	Optimal beslenme – topluma yönelik hedefler	7
2.2	Kronik hastalıkların önlenmesine yönelik beslenme hedefleri	16
3.1	Vücut ağırlığı durumunun BKİ'ne göre değerlendirilmesi	25
3.2	Cinsiyete Bağlı Bel Çevresi Ölçümleri (cm.)	26
4.1	Bireyin genel özelliklerine göre dağılımları	29
4.2	Bireylerin sigara ve alkol kullanma durumlarına göre dağılımı	31
4.3	Bireylerin son altı ayda vücut ağırlıklarında değişme durumuna göre dağılımları	32
4.4	Bireylerin antropometrik ölçümlerine göre dağılımları	33
4.5.1	Bireylerin beden kütle indekslerine göre dağılımları	34
4.5.2	Bireylerin bel çevresi uzunluklarına göre dağılımları	34
4.6	Bireylerin sağlık durumlarına göre dağılımları	36
4.7	Bireylerin diyet uygulama durumlarına göre dağılımları	37
4.8	Bireylerin vitamin-mineral tableti kullanma durumlarına göre dağılımları	39
4.9	Bireylerin beslenme alışkanlıklarına göre dağılımları	41
4.10	Bireylerin besin etiketi okuma durumlarına göre dağılımları	42
4.11	Bireylerin diyet ürünü kullanma durumlarına göre dağılımları	43
4.12	Bireylerin yemeklerde kullandıkları yağ türlerine göre dağılımları	44
4.13	Bireylerin egzersiz sıklıklarına göre dağılımları	45
4.14.1	Erkek bireylerin besin tüketim sıklıklarına göre dağılımları	47
4.14.2	Kadın bireylerin besin tüketim sıklıklarına göre dağılımları	48
4.15.1	Bireylerin enerji ve besin öğeleri tüketimine göre dağılımları	56
4.15.2	Bireylerin vitamin tüketimlerine göre dağılımları	57

4.15.3	Bireylerin mineral tüketimlerine göre dağılımları	58
4.16	Bireylerin enerji, besin öğeleri, vitamin ve mineral tüketim durumlarının RDA'ya göre değerlendirmeleri (%).	64
4.17	Bireylerin cinsiyetlerine göre günlük enerji ve besin öğeleri tüketim durumlarının RDA'ya göre yeterlilik düzeyi (\pm %33)	66
4.18	Bireylerin cinsiyetlerine göre makro besin öğelerinden gelen ortalama enerji değerleri.	67