

Sağlık Bilimleri Enstitüsü M¼d¼rl¼ę¼ne;

Bu alışma j¼rimiz tarafından Tıbbi Beslenme Tedavisi Programında Y¼ksek Lisans Tezi olarak kabul edilmiştir.

J¼ri Bařkanı: Prof.Dr.Sevinç Y¼CECAN
Yakın Doğu Üniversitesi

Danıřman: Prof.Dr.Sevinç Y¼CECAN
Yakın Doğu niversitesi

ye: Prof.Dr.Mine YURTTAGÜL
Yakın Doğu niversitesi

ye: Doç.Dr.Emel ÖZER
Yakın Doğu Üniversitesi

ONAY:

Bu tez, Yakın Doğu Üniversitesi Lisansst¼ Eğitim-ęretim ve Sınav Yönetmelięi'nin ilgili maddeleri uyarınca yukarıdaki j¼ri yeleri tarafından uygun gr¼lm¼ř ve Enstit¼ Yönetim Kurulu kararıyla kabul edilmiştir.

Prof. Dr. İhsan ALIř
Enstit¼ M¼d¼r¼

TEŞEKKÜR

Yazar bu çalışmanın gerçekleşmesine katkılarından dolayı aşağıda adı geçen kişi ve kuruluşlara içtenlikle teşekkür eder.

Sayın Prof.Dr. Sevinç YÜCECAN, tez danışmanım olarak bilgi ve tecrübesiyle çalışmanın planlanması ve yürütülmesinde yol gösterici olmuş, çalışmanın her aşamasında ilgi ve desteğini esirgememiştir.

Sayın Prof.Dr. Mine YURTTAGÜL ve Doç.Dr. Emel ÖZER, bu çalışmanın planlanması ve gerçekleştirilmesi için her türlü desteği sağlamışlardır.

Sayın Dyt. Ayşe OKAN, Dyt. Elvan KURUCUOĞLU, Dyt. Hidayet AĞÖREN, Dyt. Nezire İNCE, Dyt. Özcan NURİ ve Dyt.Selen TAMEL desteklerini esirgememişler ve değerli katkılarda bulunmuşlardır.

Sayın Prof.Dr.Ergun KARAAĞAOĞLU, bu çalışmanın planlanması aşamasında örneklem seçimi için değerli katkılarını. esirgememiştir.

Sayın Sedat YÜCE, istatistiki verilerin değerlendirilmesinde değerli katkılarda bulunmuşlardır.

Araştırmanın her aşamasında maddi ve manevi desteklerini her zaman yanımda hissettiğim sevgili eşim Mehmet Ali ÖZARSLAN, sevgili anne ve babam Zerin-Ahmet ŞAFAKOĞULLARI ve sevgili kardeşim Şevket ŞAFAKOĞULLARI sonsuz sevgi, anlayış ve sabırla destek olmuşlardır.

ÖZET

Şafakoğulları, S., Magosa Kırsal Bölgede Yaşayan 19-65 Yaş Arası Yetişkin Bireylerin Besin Tüketim Durumlarının Belirlenmesi Üzerine Bir Çalışma. Yakın Doğu Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü Tıbbi Beslenme Tedavisi Programı Bilim Uzmanlığı Tezi, Lefkoşa, 2010.

Araştırma, Magosa Kırsal Bölgede yaşayan yetişkin bireylerin beslenme durumları sorgulanarak, beslenmedeki eksiklik ve aşırılıkların ve besin tüketim durumlarının saptanması amacıyla gerçekleştirilmiştir. Araştırmaya katılan bireyler, Magosa şehrine bağlı Tuzla bölgesi ve Aslanköy, Sütluce, Türkmenköy, Vadili, Paşaköy ve Yıldırım köylerinde ikamet eden yaşarlı 19-65 arasında değişen rastgele seçilmiş 70'i erkek (%36.3), 123'ü kadın (%63.7) toplam 193 kişidir. Tüm bireylere beslenme durumlarının değerlendirilmesi amacıyla anket formu uygulanmış, antropometrik ölçümleri yapılmıştır. Çalışma sonucunda araştırmaya katılan bireylerin süt, yoğurt, kurubaklagil, yağlı tohum, yeşil yapraklı sebzeler, toplam sebze ve meyve tüketimlerinin önerilen miktarın altında olduğu ve erkek bireylerin kadın bireylere göre daha iyi beslendiği görülmüştür. Erkeklerin özellikle yumurta ve kırmızı et tüketimlerinin kadınlara kıyasla daha yeterli olduğu saptanmıştır. Erkek bireylerin yaş gruplarına göre enerji, yağ, karbonhidrat, çoklu doymamış yağ tüketim miktarları arasında istatistiksel olarak anlamlı bir fark olduğu ($p<0.05$), protein, lif, Vitamin A, Vitamin E, Vitamin B₁, Vitamin B₂, Vitamin B₆, Folik Asit, Vitamin C, kalsiyum, magnezyum, fosfor, demir ve çinko tüketimleri arasındaki farkın istatistiksel olarak anlamlı olmadığı ($p>0.05$) tespit edilmiştir. Bununla birlikte; kadın bireylerin yaş gruplarına göre lif, çoklu doymamış yağ, Vitamin B₁, toplam folik asit, Vitamin C, magnezyum ve demir tüketim miktarları arasındaki farkın istatistiksel olarak anlamlı ($p<0.05$), enerji, protein, yağ, karbonhidrat, Vitamin A, Vitamin E, Vitamin B₂, Vitamin B₆, kalsiyum, fosfor ve çinko tüketim miktarları arasında istatistiksel olarak anlam olmadığı görülmüştür($p>0.05$). Hem erkek(%70.0), hem de kadın(%72.4) bireylerin büyük bir kısmının genellikle 4 ile 7 çeşit besin tükettiği saptanmıştır. Yetersiz ve dengesiz beslenmenin doğrudan ya da dolaylı olarak yol açtığı hastalıklar bilinmekte, bazı hastalıkların tedavisi yalnızca tıbbi beslenme tedavisi ile mümkün olmakta, bazı hastalıklarda ise komplikasyonlar diyetle önlenabilmektedir. Bu nedenlerle de diyet örüntüsünün koruyucu ve tedavi edici sağlık hizmetlerindeki yeri daha çok önem kazanmaktadır. Bireysel ve toplumsal özelliklere göre diyet örüntüsünün oluşturulması, hastalıkların azalmasına ve yaşam kalitesinin artmasına yardımcı olacaktır. Bu amaçla beslenme eğitimlerinin sürekli ve konusunda uzmanlarca verilmesi sağlanmalı ve o topluma özgü besin ve beslenme rehberleri hazırlanarak plan ve politikalar oluşturulmalıdır.

Anahtar kelimeler: Optimal Beslenme, Besin Tüketim Durumu, Diyet Örüntüsü.

ABSTRACT

Şafakoğulları, S., A Research Aiming to Determine Food Consumption of Adults Living in Famagusta Rural Area, Near East University, Institute of Health Sciences, Programme of Nutrition Sciences, Thesis for Science Specialization, Nicosia, 2010.

This research was planned and carried out in order to determine dietary patterns, food diversity and food consumption status in the seven village of Magosa, namely; Tuzla Aslanköy, Sütlüce, Türkmenköy, Vadili, Paşaköy and Yıldırım. The research includes randomly selected 123 female (% 63.7) and 70 male (%36.3) subject (total 193) who are between ages of 19 and 65. A questionnaire was conducted on all individuals in order to evaluate their nutritional and anthropometric status. After the study, it was determined that milk, yogurt, legumes, oilseeds, total fruit and vegetable consumption of subjects joined in this research was less than suggested quantity and male personnel eat healthier than females. It was also determined that male subjects met their required egg and meat consumption more consistently than their female counterparts. In the male subjects, according to their age groups, it was observed that the difference is statistically meaningful ($p < 0.05$) in the consumption of energy, fat, carbohydrate and multiple unsaturated fat, but on the other hand the difference is not statistically significant ($p > 0.05$) in the consumption of protein, fiber, Vitamin A, Vitamin E, Vitamin B₁, Vitamin B₂, Vitamin B₆, folic acid, Vitamin C, calcium, magnesium, phosphorus, iron and zinc. Nevertheless, in the female subjects, according to their age groups, it was determined that the difference is statistically meaningful ($p < 0.05$) in the consumption of unsaturated fat, Vitamin B₁, total folic acid, Vitamin C, magnesium and iron, but the difference is not statistically significant ($p > 0.05$) in the consumption of energy, protein, fat, carbohydrate, Vitamin A, Vitamin E, Vitamin B₂, Vitamin B₆, calcium, phosphorus and zinc. It was also observed that the majority of both male (%70.0) and female (%72.4) subjects were consumed between four and seven kind of foods. It is a well known fact that insufficient and unbalanced nutrition cause disease directly or indirectly, some disease can be only treated with diet and the complications in some disease can be prevented by diet. Because of these reasons, the importance of dietary pattern in the protective and therapeutic health services has been increased. Forming a diet pattern according to individual and social characteristics will help to decrease diseases and increase the quality of life. As a result, nutrition training activities should be carried out by experts and by preparing food and nutrition guidelines to that society, policies and plans should be established.

Key Words: Optimal Nutrition, Food Consumption, Dietary Patterns.

İÇİNDEKİLER

	Sayfa
ONAY SAYFASI	iii
TEŞEKKÜR	iv
ÖZET	v
ABSTRACT	vi
İÇİNDEKİLER	vii
SİMGELER ve KISALTMALAR DİZİNİ	ix
ŞEKİLLER DİZİNİ	xi
TABLOLAR DİZİNİ	xiii
1. GİRİŞ	
1.1. Kuramsal Yaklaşımlar	1
1.2. Amaç ve Hipotez	2
2. GENEL BİLGİLER	
2.1. Besin ve Sağlık İlişkisi	3
2.2. Besin Çeşitliliği	16
3. BİREYLER ve YÖNTEM	
3.1. Araştırma Yeri, Zamanı ve Örneklem Seçimi	17
3.2. Araştırma Genel Planı	17
3.3 Verilerin Toplanması ve Değerlendirilmesi	
3.3.1. Antropometrik Ölçümler	18
3.3.2. Besin Tüketim Durumlarının Saptanması	18
3.3.3. Besin Çeşitliliğinin Saptanması	19
3.3.4. Verilerin İstatistiksel Olarak Değerlendirilmesi	20

4. BULGULAR	
4.1. Bireylerin Genel Özellikleri	21
4.2. Bireylerin Besin Tüketim Durumları	
4.2.1 Besin Tüketim Sıklığı	51
4.2.2 Besin Tüketimi	54
4.2.3 Bireylerin Günlük Enerji ve Besin Öğeleri Tüketim Durumları	62
4.2.4 Besin Çeşitliliği	80
5. TARTIŞMA	91
6. SONUÇ ve ÖNERİLER	115
KAYNAKLAR	126
EKLER	138
EK 1. K.K.T.C’de Yaşayan Yetişkin Bireylerin Diyet Örüntüleri Diyet Kalite İndeksleri ve Sağlıklı Yeme İndeksleri Üzerine Bir Çalışma	

SİMGELER VE KISALTMALAR

ADA	:Amerikan Diyetisyenler Birliği(American Dietetic Association)
AKŞ	:Açlık Kan Şekeri
BEBİS	:Beslenme Destekli Bilgisayar Bilgi Sistemi
BKI	:Beden Kütle İndeksi
Ca	:Kalsiyum
CHO	:Karbonhidrat
CRP	:C-Reaktif Protein
DRI	:Diyetle Günlük Referans Alım Düzeyi(Dietary Reference Intakes)
DYA	:Doymuş Yağ Asidi
FAO	:Besin ve Tarım Örgütü (Food And Agriculture Organization)
FDA	:Amerikan Besin ve İlaç Kurumu (Food and Drug Administration)
Fe	:Demir
g	:Gram
HDL	:Yüksek Dansiteli Lipoprotein (High Density Lipoprotein)
K	:Potasyum
Kg	:Kilogram
kkal	:Kilo Kalori
KKH	:Koroner Kalp Hastalıkları
KVH	:Kardiyovasküler Hastalık
LDL	:Düşük Dansiteli Lipoprotein (Low Density Lipoprotein)
m ²	:Metrekare
mg	:Miligram
Na	:Sodyum
NCHS	:Ulusal Sağlık İstatistikleri Merkezi (National Center for Health Statistics)
NHANES	:Ulusal Sağlık ve Beslenme Araştırması (National Health and Nutrition Examination Survey)
PUFA	:Çoklu Doymamış Yağ Asitleri (Poly Unsaturated Fatty Acids)
RDA	:Önerilen Günlük Alım Değeri (Recommended Daily Allowance)

S	:Standart Sapma
SED	:Sosyo Ekonomik Düzey
SYİ	:Sağlıklı Yeme İndeksi
USDA	:Birleşik Devletler Tarım Bakanlığı (United States Department of Agriculture)
VLDL	:Çok Düşük Dansiteli Lipoprotein (Very Low Density Lipoprotein)
WHO	:Dünya Sağlık Örgütü (World Health Organization)
\bar{X}	:Aritmetik Ortalama

ŞEKİLLER

	Sayfa
Şekil 1. Erkek bireylerin sağlık durumlarına göre fiziksel aktivite durumları	44
Şekil 2. Erkek bireylerin BKİ değerlerine göre fiziksel aktivite durumları	45
Şekil 3. Erkek bireylerin Bel çevresi uzunluklarına göre fiziksel aktivite durumları	46
Şekil 4. Kadın bireylerin sağlık durumlarına göre fiziksel aktivite durumları	48
Şekil 5. Kadın bireylerin BKİ değerlerine göre fiziksel aktivite durumları	49
Şekil 6. Kadın bireylerin Bel çevresi uzunluklarına göre fiziksel aktivite durumları	50
Şekil 7. Bireylerin yaş gruplarına göre makro besin öğelerinden gelen ortalama enerji değerleri	67
Şekil 8. Bireylerin cinsiyetlerine göre makro besin öğelerinden gelen ortalama enerji değerleri	67
Şekil 9. Bireylerin eğitim durumlarına göre makro besin öğelerinden gelen ortalama enerji değerleri	68
Şekil 10. Erkek bireylerin günlük enerji ve besin öğeleri tüketim durumlarının RDA'ya göre yeterlilik düzeylerinin dağılımları ($\pm\%33$)	76
Şekil 11. Kadın bireylerin günlük enerji ve besin öğeleri tüketim durumlarının RDA'ya göre yeterlilik düzeylerinin dağılımları ($\pm\%33$)	77
Şekil 12. Tüm bireylerin günlük enerji ve besin öğeleri tüketim durumlarının RDA'ya göre yeterlilik düzeylerinin dağılımları ($\pm\%33$)	78

Şekil 13.	Bireylerin eğitim durumlarına göre makro besin öğelerinden gelen ortalama enerji değerleri	79
Şekil 14.	Bireylerin eğitim düzeylerine göre bireylerin besin çeşitliliği skorunun dağılımı	85
Şekil 15.	Bireylerin cinsiyetlerine göre bireylerin besin çeşitliliği skorunun dağılımı	86
Şekil 16.	Eğitim düzeylerine göre erkek bireylerin besin çeşidi sayısının dağılımı	87
Şekil 17.	Eğitim düzeylerine göre kadın bireylerin besin çeşidi sayısının dağılımı	88
Şekil 18.	Bireylerin BKİ değerlerine göre besin çeşitliliğinin dağılımı	89
Şekil 19.	Bireylerin medeni durumlarına göre besin çeşitliliğinin dağılımı	90

TABLOLAR

	Sayfa
Tablo 4.1	Bireylerin eğitim düzeyi, yaş, cinsiyet ve medeni durumlarına göre dağılımları (%) 22
Tablo 4.2	Bireylerin meslek durumlarına göre dağılımları (%) 23
Tablo 4.3	Bireylerin yaş gruplarına göre sağlık ve diyet uygulama durumları 24
Tablo 4.4.1	Erkek bireylerin eğitim düzeylerine göre sigara ve alkol kullanım durumları 27
Tablo 4.4.2	Kadın bireylerin eğitim düzeylerine göre sigara ve alkol kullanım durumları 28
Tablo 4.5.1	Erkek bireylerin yaş gruplarına göre vitamin ve mineral kullanım durumları 30
Tablo 4.5.2	Kadın bireylerin yaş gruplarına göre vitamin ve mineral kullanım durumları 31
Tablo 4.6	Bireylerin yaş gruplarına göre son 6 ay içindeki vücut ağırlık durumları 32
Tablo 4.7	Bireylerin yaş gruplarına göre antropometrik ölçümlerinin ortalama ve standart sapma değerleri dağılımları 34
Tablo 4.8	Bireylerin eğitim düzeylerine göre BKİ dağılımları 36
Tablo 4.9	Bireylerin yaş gruplarına göre günlük öğün tüketim durumlarının dağılımları 39
Tablo 4.10	Bireylerin yaş gruplarına göre kahvaltı yapma durumları 40
Tablo 4.11	Bireylerin yaş gruplarına göre çay, kahve ve günlük su tüketim durumları 40
Tablo 4.12	Bireylerin yaş gruplarına göre tuz kullanma alışkanlık durumları 41
Tablo 4.13	Bireylerin yaş gruplarına göre besin etiketlerini okuma, diyet ürünlerini kullanma ve fast food tüketim sıklıkları 42
Tablo 4.14	Bireylerin yaş gruplarına göre yemeklerde kullandıkları yağ türleri 43
Tablo 4.15.1	Bireylerin yaş gruplarına göre fiziksel aktivite yapma durumları 44

Tablo 4.15.2	Erkek Bireylerin Sağlık Durumları, BKİ Değerleri ve Bel Çevresi Uzunluklarına Göre Fiziksel Aktivite Durumları.	45
Tablo 4.15.3	Kadın Bireylerin Sağlık Durumları, Bki Değerleri ve Bel Çevresi Uzunluklarına Göre Fiziksel Aktivite Durumları.	47
Tablo 4.16.1	Erkek Bireylerin Besin Tüketim Sıklıklarının Dağılımı	54
Tablo 4.16.2	Kadın Bireylerin Besin Tüketim Sıklıklarının Dağılımı	55
Tablo 4.17.1	Bireylerin yaş gruplarına göre günlük besin tüketim durumları	60
Tablo 4.17.2	Bireylerin yaş gruplarına göre günlük besin tüketim durumları	61
Tablo 4.17.3	Bireylerin yaş gruplarına göre günlük besin tüketim durumları	62
Tablo 4.17.4	Bireylerin yaş gruplarına göre günlük besin tüketim durumları	63
Tablo 4.18.1	Bireylerin yaş gruplarına göre enerji ve besin öğeleri tüketim durumları	66
Tablo 4.18.2	Bireylerin yaş gruplarına göre enerji ve besin öğeleri tüketim durumları	67
Tablo 4.18.3	Bireylerin yaş gruplarına göre enerji ve besin öğeleri tüketim durumları	68
Tablo 4.19	Bireylerin Yaş,Cinsiyet ve Eğitim Durumlarına Göre Makro Besin Öğelerinden Gelen Enerji Yüzdeleri Ortalama ve Standart Sapma Değerleri	69
Tablo 4.20.1	Bireylerin cinsiyete göre enerji ve makro besin öğeleri tüketim durumlarının RDA'ya göre değerlendirmeleri	74
Tablo 4.20.2	Bireylerin cinsiyete göre vitamin tüketim durumlarının RDA'ya göre değerlendirmeleri	75
Tablo 4.20.3	Bireylerin cinsiyete göre mineral tüketim durumlarının RDA'ya göre değerlendirmeleri	76
Tablo 4.21	Erkek ve kadın bireylerin günlük enerji ve besin öğeleri tüketim durumlarının RDA'ya göre yeterlilik düzeylerinin dağılımları	78
Tablo 4.22	Farklı yaş grubundaki bireylerin besin çeşitliliği skorlarının dağılımı	83
Tablo 4.23	Eğitim düzeyi, yaş ve cinsiyete göre besin çeşitliliği dağılımları	84

Tablo 4.24.1	Farklı eğitim düzeyindeki erkek bireylerin yaş, medeni durum ve BKI'ye göre besin çeşitliliği dağılımları (%)	86
Tablo 4.24.2.	Farklı düzeyindeki kadın bireylerin yaş, medeni durum ve BKI'ye göre besin çeşitliliği dağılımları (%)	87