

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

LEFKOĞA'DA YAŞAYAN 19-65 YAŞ GRUBU
BİREYLERİN DİYET KALİTE İNDEKSLERİNİN
BELİRLENMESİ ÜZERİNE BİR ÇALIŞMA

Dyt. Elvan KURUCUOĞLU

TIBBİ BESLENME TEDAVİSİ PROGRAMI

YÜKSEK LİSANS TEZİ

LEFKOĞA
2010

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

LEFKOĞA'DA YAŞAYAN 19- 65 YAŞ GRUBU
BİREYLERİN DİYET KALİTE İNDEKSLERİNİN
BELİRLENMESİ ÜZERİNE BİR ÇALIŞMA

Dyt. Elvan KURUCUOĞLU

TIBBİ BESLENME TEDAVİSİ PROGRAMI
YÜKSEK LİSANS TEZİ

TEZ DANIŐMANI
Doç. Dr. Emel ÖZER

LEFKOĞA
2010

Sağlık Bilimleri Enstitüsü M¼d¼rl¼ę¼'ne;

Bu alışma, j¼rimiz tarafından Tıbbi Beslenme Tedavisi Programında
Bilim Uzmanlığı tezi olarak kabul edilmiştir.

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

Danışman : Doç. Dr. Emel ÖZER
Yakın Doğu niversitesi

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

ONAY:

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

Prof. Dr. İhsan ALIş
Enstit¼ M¼d¼r¼

TEŞEKKÜR

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

Sayın Doç. Dr. Emel Özer, tez danışmanım olarak çalışmaya yol gösterici katkılarda bulunmuştur.

Sayın Prof. Dr. Sevinç Yücecan ve Prof. Dr. Mine Yurttagül çalışmaya değerli katkılar sağlamışlardır.

Sayın Prof. Dr. Ergün Karağaoğlu ve Mukaddes Demirok çalışmanın gerçekleşmesi için her türlü desteği sağlamışlardır.

Sevgili meslektaşlarım Müjgan Çelebioğlu, Özcan Nuri, Hidayet Ağören, Simge Şafakoğluları , Nezire İnce, Selen Teksoy, Ayşe Okan her türlü bilgi ve maddi, manevi desteklerini hiçbir zaman esirgememişlerdir.

Sevgili annem ve babam Tamay-Aydın Kurucuoğlu, sevgili anneannem ve büyükbabam Elvan-Hasan Sanel, sevgili kardeşim Hasan Kurucuoğlu ve sevgili Attila Enver Etkin sonsuz sevgi, anlayış ve sabırla destek olmuşlardır.

ÖZET

Kurucuoğlu, E., Lefkoşa'da yaşayan 19-65 yaş grubu bireylerin diyet kalite indekslerinin belirlenmesi üzerine bir çalışma, Yakın Doğu Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü Tıbbi Beslenme Tedavisi Programı, Bilim Uzmanlığı Tezi, Lefkoşa, 2010.

Bu araştırmada Lefkoşa'da yaşayan yetişkin bireylerin diyet kalite indekslerinin belirlenmesi amaçlanmıştır. Araştırma Lefkoşa'da yaşayan, yaşları 19-65 yaş arasında değişen, 90 erkek ve 98 kadın birey ile yürütülmüştür. Araştırmaya katılan tüm bireylere beslenme durumlarını değerlendirmeye yönelik anket formu uygulanmış, antropometrik ölçümleri alınmıştır. Çalışma sonucunda araştırmaya katılan tüm bireylerin süt-yoğurt, toplam sebze, meyve, ekmek, toplam yağ, tüketim miktarlarının önerilen miktarların altında, peynir ve tahıl tüketiminin önerilen miktarların üzerinde olduğu gözlenmiştir. Bireylerin kırmızı et, ekmek tüketimlerinin yaş gruplarına göre gösterdikleri farklılıklar istatistiksel olarak anlamlı ($p<0.05$) bulunurken, peynir, et ürünleri ve sakatat, tavuk, balık, yumurta, kuru baklagiller, yağlı tohumlar ve süt-yoğurt tüketimleri arasındaki fark istatistiksel olarak anlamsız ($p>0.05$) bulunmuştur. Araştırmaya katılan erkek ve kadın bireylerin enerji, protein, yağ, karbonhidrat ve posa tüketimleri RDA'ya göre değerlendirildiğinde, cinsiyete göre istatistiksel olarak anlamlı bir fark bulunmamıştır ($p>0.05$). Araştırmaya katılan 19-30 yaş arası bireylerin ortalama DKİ-U skoru 50,4; 31-50 yaş arası bireylerin ortalama DKİ-U skoru 53,9 ve 51-65 yaş arası bireylerin toplam DKİ-U skoru 59,3 olarak saptanmıştır. Araştırmaya katılan erkeklerin DKİ-U ortalamasının 53,5 ve kadın bireylerin DKİ-U ortalamasının 52,8 olduğu gözlenmiştir. DKİ-U kriterlerine göre 60 puanın altındaki DKİ-U puanı zayıf diyet kalitesinin göstergesidir.

Bu sonuçlara göre Lefkoşa bölgesinde araştırmaya katılan bireylerin diyet kalitesinin zayıf olduğunu, kronik hastalıkların gelişiminin önlenmesi ve yaşam kalitesinin artırılması için diyetlerinin geliştirilmesi gerektiğini söyleyebiliriz. Bunu sağlamak için halk sağlığını iyileştirmeye yönelik önlemlerin alınması, toplumu kronik hastalık riskinden uzaklaştıracak beslenme rehberlerinin hazırlanması ve önerilere dayalı sürekli eğitim programlarının uygulanması gerekmektedir.

Anahtar Kelimeler: Optimal Beslenme, Diyet Kalite İndeksi Uluslararası

ABSTRACT

Kurucuoğlu, E., Diet quality index of Nicosia population between 19-65 age group, Near East University Institute of Health Science, Master of Science Thesis in Medical Nutrition Therapy Program, Nicosia 2010.

This study attempts to identify the diet quality index of adults living in the area of Nicosia. The study was conducted on 98 female and 90 male subjects living in Nicosia in the 19-65 age group. A questionnaire was used to assess each participant's dietary condition. In addition antropometric measurements of subjects were taken. The results showed that participants' milk-yoghurt, fruit and vegetables, bread and oil total consumption amounts were lower than the recommended levels. However, the participants' cheese and grain consumption were above the suggested levels. It was also noted that while the red meat and bread consumption were statistically significant ($p < 0,05$), the cheese, meat products, giblets, chicken, fish, eggs, milk-yoghurt, dried beans, and fatty seeds consumption were statistically insignificant ($p > 0,05$). There was no significant difference between the energy, protein, oil, carbohydrate and pulp consumption of male and female subjects according to the RDA scale. The study showed that the mean DKI-I score for all age groups was determined as 50.4, 53.9 and 59.3 among 19-30, 31-50 and 51-65 age groups respectively. It is clear from the study that male participants have an average of 53,9 on DKI-I scale and female subjects have an average of 52,8. According to DKI-I criteria having a score of lower than 60 point can be explained as an poor diet quality. The results of the study indicate that the study participants who were living in Nicosia have poor diet quality. Dietary advice can be offered in order to lower the incidence of chronic diseases and to increase the quality of life of individuals. For future studies public health cautions and dietary education programs can be utilized.

Key words : Optimal Nutrition, Diet Quality Index-International

İÇİNDEKİLER

	Sayfa
ONAY SAYFASI	iii
TEŞEKKÜR	iv
ÖZET	v
ABSTRACT	vi
İÇİNDEKİLER	vii
SİMGELER VE KISALTMALAR DİZİNİ	ix
ŞEKİLLER DİZİNİ	xi
TABLolar DİZİNİ	xii
1. GİRİŞ	1
1.1. Kuramsal Yaklaşımlar ve Kapsam	1
1.2. Amaç ve Varsayım	2
2. GENEL BİLGİLER	3
2.1. Optimal Beslenme	3
2.2. Beslenme ve Hastalıklar Arasındaki İlişki	3
2.3. Beslenmeye Bağlı Hastalıkların İnsidansı ve Prevelansı	3
2.4. Beslenmeye Bağlı Hastalıkların Önlenmesine Yönelik Önlemler	5
2.5. Beslenme Durumunun Saptanması	5
2.5.1. Beslenme Durumunun Saptanmasında Kullanılan	6
Yöntemler	
2.6. Beslenme Rehberleri	6
2.7. Diyet Kalitesini Saptama Kriterleri	8
2.7.1. Besin Çeşitliliği	8
2.7.2. Sebze ve Meyve Grubu	9
2.7.3. Tahıl Grubu	9
2.7.4. Protein	10
2.7.5. Demir	10
2.7.6. Kalsiyum	11
2.7.7. Vitamin C	11
2.7.8. Posa	12
2.7.9. Sodyum	12
2.7.10. Kolesterol	13

2.7.11 Yağlar	13
2.7.12 Karbonhidratlar	15
2.8. Diyet Kalite İndeksinin Tanımı	16
2.8.1. Diyet Kalite İndeksi	17
2.8.2. Diyet Kalite İndeksi- Güncelleştirilmiş	18
2.8.3. Diyet Kalite İndeksi- Uluslararası	19
2.8.4. Diyet Kalite İndeksi- Hamilelik	21
2.8.5. Diyet Kalite İndeksi- Güncellenmiş Çocuk	21
3. GEREÇ VE YÖNTEM	22
3.1. Araştırmanın Yapılacağı Yer ve Özellikler	22
3.2. Verilerin Toplanması	22
3.3. Verilerin Değerlendirilmesi	22
3.3.1 Antropometrik Ölçümler	22
3.3.2 Beslenme Durumunun Değerlendirilmesi	23
3.4. Verilerin İstatistiksel Değerlendirilmesi	25
4. BULGULAR	26
5. TARTIŞMA	60
6. SONUÇ VE ÖNERİLER	84
KAYNAKLAR	87
EKLER	98
EK. 1: Anket formu	98
EK. 2: DKİ-U Skor kriterleri	104

SİMGELER VE KISALTMALAR

ABD	Amerika Birleşik Devletleri
ADA	Amerika Diyetisyenler Derneği (American Dietetic Association)
AHA	Amerikan Kalp Derneği (American Heart Association)
ark.	Arkadaşları
BEBİS	Beslenme Bilgi Sistemleri
BKİ	Beden Kütle İndeksi
cm	Santimetre
ÇDYA	Çoklu Doymamış Yağ Asitleri
Ç:T:D	Çoklu doymamış yağ asitleri-Tekli doymamış yağ asitleri-Doymuş yağ asitleri oranı
DKİ	Diyet Kalite İndeksi
DKİ-G	Diyet Kalite İndeksi- Güncelleştirilmiş (Diet Quality Index-Revised)
DKİ-GÇ	Diyet Kalite İndeksi- Güncelleştirilmiş Çocuk (Diet Quality Index- Revised Children)
DKİ-H	Diyet Kalite İndeksi-Hamilelik (Diet Quality Index-Pregnancy)
DKİ-U	Diyet Kalite İndeksi-Uluslararası (Diet Quality Index-International)
DYA	Doymuş Yağ Asitleri
EPA	Eikosapentaenoik asid
FAO	Besin ve Tarım Örgütü (Food and Agriculture Organization)
g	Gram
HDI	Sağlıklı Diyet Göstergesi (Healthy Diet Indicator)
HDL	Yüksek Dansiteli Lipoprotein (High Density Lipoprotein)
HEI	Sağlıklı Yeme İndeksi (Healthy Eating Index)
HHS	İnsan ve Sağlık Servisi (Human and Health Service)
kg	Kilogram
Kkal	Kilo Kalori

KKH	Koroner Kalp Hastalıkları
K:P:Y	Karbonhidrat-Protein-Yağ
KVH	Kardiyovasküler Hastalık
LDL	Düşük Dansiteli Lipoprotein (Low Density Lipoprotein)
NCEP	Ulusal Kolesterol Eğitim Programı (National Cholesterol Education Program)
MDS	Akdeniz Diyet Skoru (Mediterranean Diet Score)
m ²	Metrekare
mg	Miligram
NHANES	Ulusal Sağlık ve Beslenme Araştırması Çalışması (National Health and Nutrition Examination Survey)
RDA	Önerilen Enerji ve Besin Ögesi Alım Miktarı (Recommended Dietary Allowance)
S	Standart Sapma
SED	Sosyo Ekonomik Düzey
SYİ	Sağlıklı Yeme İndeksi (Healthy Eating Index)
TCSBTSHGM	Türkiye Cumhuriyeti Sağlık Bakanlığı Temel Sağlık Hizmetleri Genel Müdürlüğü
TDYA	Tekli Doymamış Yağ Asitleri
USDA	Amerika Tarım Bakanlığı (United States Department of Agriculture)
WHO	Dünya Sağlık Örgütü (World Health Organization)
\bar{x}	Aritmetik Ortalama

ŞEKİLLER

	Sayfa
4.1. Bireylerin besin çeşitliliği bileşeninden aldıkları puana göre dağılımı	43
4.2. Bireylerin protein çeşitliliği bileşeninden aldıkları puana göre dağılımı	44
4.3. Bireylerin sebze bileşeninden aldıkları puana göre dağılımı	44
4.4. Bireylerin meyve bileşeninden aldıkları puana göre dağılımı	45
4.5. Bireylerin tahıl bileşeninden aldıkları puana göre dağılımı	45
4.6. Bireylerin protein bileşeninden aldıkları puana göre dağılımı	46
4.7. Bireylerin demir bileşeninden aldıkları puana göre dağılımı	46
4.8. Bireylerin kalsiyum bileşeninden aldıkları puana göre dağılımı	47
4.9. Bireylerin vitamin C bileşeninden aldıkları puana göre dağılımı	47
4.10. Bireylerin posa bileşeninden aldıkları puana göre dağılımı	48
4.11. Bireylerin toplam yağ bileşeninden aldıkları puana dağılımı	48
4.12. Bireylerin doymuş yağ bileşeninden aldıkları puana dağılımı	49
4.13. Bireylerin kolesterol bileşeninden aldıkları puana göre dağılımı	49
4.14. Bireylerin sodyum bileşeninden aldıkları puana göre dağılımı	50
4.15. Bireylerin boş kalori bileşeninden aldıkları puana göre dağılımı	50
4.16. Bireylerin K:P:Y bileşeninden aldıkları puana göre dağılımı	51
4.17. Bireylerin Ç:T:D bileşeninden aldıkları puana göre dağılımı	51
4.18. Erkek ve kadın bireylerin DKİ-U ana bileşenlerinin ortalama puanları	52
4.19. Bireylerin DKİ-U ana bileşenlerine ait puanları.	53
4.20. Bireylerin DKİ-U puan aralığına göre göre dağılımı.	57

TABLolar

	Sayfa	
2.1	Karbonhidratların sınıflandırılması	15
2.2	Vücut ağırlığı durumunun BKİ 'ne göre değerlendirilmesi	23
4.1.	Bireylerin yaş, cinsiyet, eğitim ve medeni durumlarına göre dağılımı	26
4.2.	Bireylerin BKİ, alkol ve sigara kullanımlarına göre dağılımı	27
4.3.	Bireylerin sağlık durumlarına göre dağılımı	28
4.4.	Erkek bireylerin yaş gruplarına göre sağlık durumlarının dağılımı	28
4.5.	Kadın bireylerin yaş gruplarına göre sağlık durumlarının dağılımı	29
4.6.	Erkek bireylerin yaş gruplarına göre sigara ve alkol kullanma durumlarının dağılımı	30
4.7.	Kadın bireylerin yaş gruplarına göre sigara ve alkol kullanma durumlarının dağılımı	31
4.8.	Erkek bireylerin yaş gruplarına göre antropometrik ölçümlerinin karşılaştırılması.	32
4.9.	Kadın bireylerin yaş gruplarına göre antropometrik ölçümlerinin karşılaştırılması.	32
4.10.	Erkek bireylerin yaş gruplarına göre BKİ değerlerinin dağılımı	33
4.11.	Kadın bireylerin yaş gruplarına göre BKİ değerlerinin dağılımı	33
4.12.	Bireylerin cinsiyetlerine göre BKİ değerlerinin karşılaştırılması.	33
4.13.	Bireylerin cinsiyetlerine göre enerji ve besin öğeleri tüketiminin RDA'yı karşılama oranları.	34
4.14.	Bireylerin cinsiyet ve yaş gruplarına göre ortalama besin	37

tüketim miktarları (g/gün)	
4.15. Bireylerin cinsiyet ve yaş gruplarına göre DKİ-U bileşenlerinin ortalama puanları	41
4.16. Bireylerin cinsiyetlerine göre DKİ-U bileşenlerinin puanlama kriterlerine dağılımı	42
4.17. Cinsiyet ve yaş gruplarına göre bireylerin DKİ-U ana bileşenlerine ait ortalama puanları	52
4.18. Bireylerin DKİ-U ana bileşenlerinin ortalama puanları	52
4.19. Bireylerin cinsiyet ve yaş gruplarına göre ana ve ara öğün sayılarının dağılımı	55
4.20. Bireylerin cinsiyet ve yaş gruplarına göre enerji, besin öğeleri tüketim durumlarının dağılımı	55
4.21. Bireylerin cinsiyet ve yaş gruplarına göre enerjinin makro besin öğelerinden karşılanma oranları	56
4.22. Bireylerin DKİ-U puan aralığına göre cinsiyet ve eğitim durumlarının dağılımı	56
4.23. Bireylerin DKİ-U puan aralığına göre BKİ'lerinin dağılımı	57
4.24. Bireylerin DKİ-U puan aralığına göre sigara ve alkol kullanma durumlarının dağılımı	58
4.25. Bireylerin DKİ-U puan aralığına göre fast food tüketim sıklıkları ve egzersiz yapma sıklıklarının dağılımı	58
4.26. Bireylerin DKİ-U puan aralığına göre medeni durumlarının dağılımı	59
4.27. Bireylerin DKİ-U puan aralığına göre sağlık durumlarının dağılımı.	59