

Sağlık Bilimleri Enstitüsü Müdürlüğüne;

Bu çalışma jürimiz tarafından Tıbbi Beslenme Tedavisi Programında Yüksek Lisans Tezi olarak kabul edilmiştir.

**Üye (Jüri Başkanı): Prof. Dr. Sevinç Yücecan
(Danış man) Yakın Doğu Üniversitesi**

**Üye: Prof. Dr. Mine Yurttagül
Yakın Doğu Üniversitesi**

**Üye: Doç. Dr. Emel Öze r
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 Çalış
Enstitü Müdürü**

TEŞEKKÜR

Bu çalışma süresince önerileri ve desteği için tez danışmanım sayın Prof. Dr. Sevinç YÜCECAN'a,

Çalışmanın istatistiksel değerlendirilmesinde önerileri ve desteği için hocam sayın Prof. Dr. Ergun KARAAĞAOĞLU'na,

Çalışma önerisinin raporlaştırılması ve literatür taramasında önerileri ve desteği için hocam sayın Doç. Dr. Mesut YALVAÇ'a,

Tezin değerlendirilmesinde önemli katkılarda bulunan sayın jüri üyeleri Prof. Dr. Mine YURTTAGÜL ve Doç. Dr. Emel ÖZER'e,

Çalışma süresince sabır ve anlayışları için iş arkadaşlarım Uzm. Dyt. Seray KABARAN ve Uzm. Dyt. Ayşe OKAN'a,

Gönüllü ve içten bir şekilde çalışmaya katılan tüm Beslenme ve Diyetetik Bölümü öğrencilerine,

Sevgi ve desteklerini hiç eksik etmeyerek her zaman yanımda olan çok sevdiğim sevgili Annem'e ve Babam'a, Ablam'a, Eniştem'e ve yeğenim (akıllı ve şirin çocuk) Ahmet ile adlarını buraya sığdıramadığım tüm sevdiklerime,

Teşekkürlerimi sunarım.

Diyetisyen Ceren GEZER

ÖZET

Gezer, C. Yakın Doğu Üniversitesi Beslenme ve Diyetetik Bölümü öğrencilerinin diyet kalite indeksi ve yaşam tarzı indekslerinin belirlenmesi üzerine bir çalışma. Yakın Doğu Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Tıbbi Beslenme Tedavisi Programı Bilim Uzmanlığı Tezi, Lefkoşa, 2011.

Bu araştırma, Yakın Doğu Üniversitesi Beslenme ve Diyetetik Bölümü hazırlık sınıfı ve üçüncü sınıf öğrencilerinin diyet kalite indeksi, yaşam tarzı indeksi, bazı antropometrik ölçümleri ve vücut bileşimlerinin saptanması amacıyla Ekim 2010-Ocak 2011 tarihleri arasında 54 hazırlık sınıfı öğrencisi ve 66 üçüncü sınıf öğrencisi ile gerçekleştirilmiştir. Bunun için diyet kalite indeksleri ile yaşam tarzı indekslerinin belirlenmesine yönelik anket formu uygulanmış ve bazı antropometrik ölçümleri ile vücut bileşimleri saptanmıştır. Araştırma sonucuna göre, her iki sınıf ve cinsiyette beden kütle indeksi, bel çevresi, bel/kalça oranı, toplam yağ kütlesi ve yüzdesi ortalama değerleri sağlık için risk teşkil etmeyen sınırlar içerisinde. Hazırlık sınıfındaki öğrencilerin %9.3'ü, üçüncü sınıftaki öğrencilerin ise %15.2'si Diyet Kalite İndeksi-Uluslararası'ndan iyi puan almıştır ve her iki sınıfta da Diyet Kalite İndeksi-Uluslararası'ndan iyi puan alanların oranı evde tek başına yaşayanlarda en fazla iken arkadaşlarıyla yaşayanlarda en azdır. Ayrıca, tüm üçüncü sınıf öğrencilerinin Diyet Kalite İndeksi-Uluslararası puan ortalamaları tüm hazırlık sınıfı öğrencilerine göre %3.5 daha yüksektir. Diyet Kalite İndeksi-Uluslararası ana bileşenleri genel değerlendirmesine göre her iki sınıf ve cinsiyette de genel denge bileşeni puanları çok düşük iken diğer bileşenlerden alınan puanlar tam puanın yaklaşık olarak yarısı kadardır. Hazırlık sınıfındaki tüm öğrencilerin %64.8'i, üçüncü sınıftaki tüm öğrencilerin %72.7'si Yaşam Tarzı İndeksi'nden iyi puan almıştır ve hazırlık sınıfında Yaşam Tarzı İndeksi'nden iyi puan alanların oranı yurttan yaşayanlarda en fazla iken evde arkadaşlarıyla yaşayanlarda en azdır. Üçüncü sınıfta ise ailesiyle yaşayanlarda en fazla iken evde tek başına yaşayanlarda en azdır. Ayrıca, üçüncü sınıf öğrencileri ile hazırlık sınıfı öğrencilerinin Yaşam Tarzı İndeksi puan ortalamaları birbirine çok yakındır. Yaşam Tarzı İndeksi bileşenleri puanları genel değerlendirmesine göre her iki sınıf ve cinsiyette de öğrencilerin Sigara İçme İndeksi ve Alkol Tüketim İndeksi puan ortalamaları tam puana daha yakın iken Diyet Kalite İndeksi-Uluslararası ve Fiziksel Aktivite İndeksi puan ortalamalarında en yüksek puanlar tam puanın yarısı kadardır. Bu çalışmada, Beslenme ve Diyetetik Bölümü'nde farklı sınıflardaki erkek ve kız öğrencilerin diyet örüntülerinde, diyet kalite ve yaşam tarzı indekslerinde gözlenen farklılıklar, hazırlık sınıfından mezun olana kadarki süreçte değişimi gözlemleyebilmek için yapılabilecek uzunlamasına çalışmaların yararlı olacağını yansıtmaktadır.

Anahtar Kelimeler: Diyet kalite indeksi, yaşam tarzı indeksi, antropometrik ölçüm, vücut bileşimi

ABSTRACT

Gezer, C. A study on assesement of diet quality index and lifestyle index of Nutrition and Dietetics students at Near East University. Near East University, Institute of Health Sciences, Master of Science Thesis in Medical Nutrition Therapy, Nicosia, 2011.

This study aims to assess diet quality and lifestyle indexes, some anthropometric measurements and body compositions of Nutrition and Dietetics English preparatory class and third class students at Near East University. This study was conducted with 54 english preparatory class and 66 third class students between October 2010-January 2011. According to aim of study, the questionnarie implemented for assessing diet quality and lifestyle quality indexes, some anthropometric measurements and body compositions. As a result of this study, in both classes and genders means of body mass index, waist and hip circumferences, waist/hip ratio, total body fat mass and percentages of total body fat are in healthy ranges. Who have good Diet Quality Index-International scores in English preparatory class and third class students percentages are 9.3% and 15.2%, respectively. Also who live alone at home have the highest Diet Quality Index-International score and who live with his/her friends have the lowest Diet Quality Index-International score. In addition, mean score of Diet Quality Index-International is 3.5% higher in third class than English preparatory class. General assessment of Diet Quality Index-International main components scores Overall Balance is very low and other components scores are almost half of the full score. Who have good Lifestyle Index scores in English preparatory class and third class students percentages are 64.8% and 72.7%, respectively. Besides that in English preparatory class who live at dormitory have the highest score and who live with his/her friends have the lowest score. In third class while who live with his/her family have the highest score, who live alone at home have lowest score. Moreover, mean Lifestyle Index scores are nearer each other in both class. According to general assessment of Lifestyle Index components scores Smoking Index and Alcohol Consumption Index scores closer to full score and Diet Qualiy Index-International and Physical Activity scores are almost half of the full score. As a result of this study the difference of dietary compositions, diet quality and life style indexes between men and women students in different classes of Department of Nutrition and Dietetics, show that prospective studies can be beneficial for assessing the changes at the beginning of English preparatory class until graduated.

Key words: Diet quality index, life style index, anthropometric measurement, body composition

İÇİNDEKİLER

	Sayfa No
ONAY SAYFASI.....	iii
TEŞEKKÜR.....	iv
ÖZET.....	v
ABSTRACT.....	vi
İÇİNDEKİLER.....	vii
SİMGELER VE KISALTMALAR DİZİNİ.....	ix
ŞEKİLLER DİZİNİ.....	xiii
TABLolar DİZİNİ.....	xiv
1. GİRİŞ.....	1
1.1. Kuramsal Yaklaşımlar ve Kapsam.....	1
1.2. Amaç	2
1.3. Hipotez.....	2
2. GENEL BİLGİLER.....	3
2.1. Beslenme ve Sağlık İlişkisi.....	3
2.2. Besin Öğeleri.....	7
2.2.1. Proteinler.....	8
2.2.2. Yağlar.....	10
2.2.3. Karbonhidratlar.....	18
2.3. Besin Tüketim Durumunun Saptanması.....	23
2.3.1. Besin Tüketim Sıklığı.....	23
2.3.2. 24 Saatlik Geriye Dönük Besin Tüketim Kaydı.....	24
2.4. Diyet Kalite İndeksi.....	24
2.4.1. Diyet Kalite İndeksi-Güncellenmiş.....	26
2.4.2. Diyet Kalite İndeksi-Uluslararası.....	26
2.4.3. Diyet Kalite İndeksi-Hamilelik.....	28
2.4.4. Güncellenmiş Çocuk-Diyet Kalite İndeksi.....	28
2.5. Yaşam Tarzı İndeksi.....	30

3. BİREYLER VE YÖNTEMLER.....	32
3.1. Araştırma Yeri, Zamanı ve Örneklem Seçimi.....	33
3.2. Verilerin Toplanması ve Değerlendirilmesi.....	33
3.2.1. Antropometrik Ölçümler ve Vücut Bileşiminin Saptanması.....	33
3.2.2. Besin Tüketim Durumlarının Saptanması.....	38
3.2.3. Diyet Kalite İndeksinin Hesaplanması.....	39
3.2.4. Yaşam Tarzı İndeksinin Hesaplanması.....	40
3.2.5. Verilerin İstatistiksel Değerlendirilmesi.....	41
4. BULGULAR.....	42
4.1. Bireylerin Genel Özellikleri.....	42
4.2. Bireylerin Antropometrik Ölçümleri ve Vücut bileşimleri.....	48
4.3. Bireylerin Beslenme Alışkanlıkları.....	49
4.4. Bireylerin Besin Tüketim Durumları.....	62
4.5. Bireylerin Diyet Kalite İndeksi.....	85
4.6. Bireylerin Yaşam Tarzı İndeksi.....	99
5. TARTIŞMA.....	107
6. SONUÇ ve ÖNERİLER.....	144
KAYNAKÇA.....	152
EKLER.....	181
EK 1. Anket Formu	
EK 2. DİYET KALİTE İNDEKSİ- ULUSLARARASI (DKİ-U)	
EK 3. DIET QUALITY INDEX-INTERNATIONAL (DQI-I)	
EK 4. YAŞAM TARZI İNDEKSİ (YTİ)	
EK 5. LIFESYLE INDEX (LI)	

SİMGELER VE KISALTMALAR

AA:	Araşidonik Asit
ABD:	Amerika Birleşik Devletleri
ACSM:	Amerika Spor Hekimliği Koleji (American Collage of Sports Medicine)
ADA*:	Amerikan Diyetetik Birliği (American Dietetic Association)
ADA**:	Amerikan Diyabet Birliği (American Diebetes Association)
AHA:	Amerikan Kalp Birliği (American Heart Association)
AICR:	Amerika Kanser Araştırma Enstitüsü (American Institute for Cancer Research)
ALA:	α -Linolenik Asit
ARIC :	Toplumlardaki Aterosklerozis Riski (Atherosclerosis Risk in Communities)
ATP III:	Yetişkin Tedavi Paneli III (Adult Treatment Panel III)
ATİ:	Alkol İçme İndeksi (Alcohol Consumption Index-ACI)
BeBİS 6:	Beslenme Bilgi Sistemi 6
BİA:	Biyoelektriksel İmpedans Analizi (Bioelectrical Impedans Analyze)
BKİ:	Beden Kütle İndeksi (Body Mass Index)
CDC:	Hastalık Koruma ve Kontrol Merkezleri (Centers for Disease Control and Prevention)
CFS II:	Bireylerin Besin Alımları Devam Araştırması (Continuing Survey of Food Intakes by Individuals II)
cm:	Santimetre
CNS:	Çin Beslenme Topluluğu (Chinese Nutrition Society)
ÇDYA:	Çoklu Doymamış Yağ Asidi
DASH:	Hipertansiyonu Durdurmak için Beslenme Hedefleri (Dietary Approaches to Stop Hypertension)
DC:	Dietitians of Canada
DGA:	Amerikalılar için Besin ve Beslenme Rehberi (Dietary Guidlines for Americans)

DHA:	Dokosaheksaenoik Asit
DKİ:	Diyet Kalite İndeksi (Diet Quality Index)
DKİ-G:	Diyet Kalite İndeksi-Güncellenmiş (Diet Quality Index-Revised)
DKİ-H:	Diyet Kalite İndeksi-Hamilelik (Diet Quality Index-Pregnancy)
DKİ-U:	Diyet Kalite İndeksi-Uluslararası (Diet Quality Index-International)
DPT:	Devlet Planlama Teşkilatı
DRI:	Besin Ögesi Alım Referansları (Dietary Reference Intakes)
DYA:	Doymuş Yağ Asidi
EPA:	Eikosapentaenoik Asit
FAİ:	Fiziksel Aktivite İndeksi (Physical Activity Index-PAI)
FAO:	Gıda ve Tarım Örgütü (Food and Agriculture Organisation)
FFQ:	Besin Tüketim Sıklığı Anketi (Food Frequency Intake Questionnaires)
FSA :	Gıda Standartları Dairesi (Food Standards Agency)
g:	Gram
GÇ-DKİ:	Güncellenmiş Çocuk-Diyet Kalite İndeksi (Revised Children's-Diet Quality Index)
HDL:	Yüksek Dansiteli Llipoprotein (High Density Lipoprotein)
IDF:	Uluslararası Diyabet Federasyonu (International Diabetes Federation)
INFH-UNC-CH DQI:	Institute of Nutrition and Food Hygiene-University of North Carolina at Chapel Hill Diet Quality Index
IOM:	Ulusal Akademiler Tıp Enstitüsü (The Institute of Medicine of National Academies)

kg:	Kilogram
kcal:	Kilokalori
KKTC:	Kuzey Kıbrıs Türk Cumhuriyeti
KNHANES III:	Kore Ulusal Sağlık ve Beslenme Araştırması (Korea National Health and Nutrition Examination Survey)
LA:	Linoleik Asit
LDL:	Düşük Dansiteli Lipoprotein (Low Density Lipoprotein)
LI:	Lifestyle Index
m ² :	Metrekare
mg:	Miligram
mcg:	Mikrogram
MMSE:	Mini Mental Durum Testi (Mini Mental State Examination)
MRI:	Magnetik Rezonans Görüntüleme (Magnetic Resonans Imaging)
NAASO:	Kuzey Amerika Obesite Çalışma Birliği (North American Association for the Study of Obesity)
NFCS:	Ulusal Besin Tüketim Araştırması (Nationwide Food Consumption Survey)
NIH:	Ulusal Sağlık Enstitüsü (National Institutes of Health)
NHLBI:	Ulusal Kalp, Akciğer ve Kan Enstitüsü (National Heart, Lung, and Blood Institute)
PEM:	Protein Enerji Malnutrisyonu
PG:	Prostaglandin
PKÇ:	Protein Kaynağı Çeşitliliği
RDA:	Önerilen Enerji ve Besin Ögesi Alım Miktarları (Recommended Dietary Allowences)
S:	Standart sapma
Sİ:	Sigara İçme İndeksi (Smoking Index-SI)
TBGÇ:	Tüm Besin Grupları Çeşitliliği
TDYA:	Tekli Doymamış Yağ Asidi

TOBEC:	Total Vücut Elektrik Geçirgenliği (Total Body Electrical Conductivity)
TÖBR:	Türkiye'ye Özgü Beslenme Rehberi
TXA ₂ :	Tromboksan A ₂
TYA:	Trans Yağ Asidi
UK:	Birleşik Krallık (United Kingdom)
UNICEF:	Birleşmiş Milletler Çocuklara Yardım Fonu (United Nations Children's Fund)
USDA:	Birleşik Devletler Tarım Bakanlığı (United States Department of Agriculture)
WCRF:	Uluslararası Dünya Kanseri Araştırma Fonu (World Cancer Research Fund International)
WHO:	Dünya Sağlık Örgütü (World Health Organisation)
YTİ:	Yaşam Tarzı İndeksi (Lifestyle Index-LI)
$\bar{x}$:	Ortalama

ŞEKİLLER

	Sayfa
Şekil 3.2.1.1. Beden Kütle İndeksi hesaplama formülü.....	34
Şekil 3.2.1.2. Bel/Kalça oranı hesaplama formülü.....	36
Şekil 4.4.1. Bireylerin sınıf ve cinsiyete göre enerji alımı ortalama değerleri.....	76
Şekil 4.4.2. Bireylerin sınıf ve cinsiyete göre makro besin ögesi alımı ortalama değerleri.....	76
Şekil 4.4.3. Bireylerin sınıf ve cinsiyete göre enerji alımlarının DRI'ya göre yeterlilik düzeyi dağılımı.....	83
Şekil 4.4.4. Bireylerin sınıf ve cinsiyete göre karbonhidrat alımlarının DRI'ya göre yeterlilik düzeyi dağılımı.....	83
Şekil 4.4.5. Bireylerin sınıf ve cinsiyete göre protein alımlarının DRI'ya göre yeterlilik düzeyi dağılımı.....	84
Şekil 4.4.6. Bireylerin sınıf ve cinsiyete göre yağ alımlarının DRI'ya göre yeterlilik düzeyi dağılımı.....	84
Şekil 4.5.1. Bireylerin sınıf ve cinsiyete göre DKİ-U puan dağılımı	86
Şekil 4.5.2. Bireylerin sınıf, cinsiyet ve yaşanılan yere göre dağılımı DKİ-U puan dağılımı.....	86
Şekil 4.5.3. Bireylerin sınıf ve cinsiyete göre DKİ-U puanlamasını oluşturan ana bileşenlerin ortalama değerleri.....	98
Şekil 4.6.1. Bireylerin sınıf ve cinsiyete göre YTİ puan dağılımı.....	100
Şekil 4.6.2. Bireylerin sınıf, cinsiyet ve yaşanılan yere göre YTİ puan dağılımı.....	100
Şekil 4.6.3. Bireylerin sınıf ve cinsiyete göre YTİ puanlamasını oluşturan bileşenlerin ortalama değerleri.....	106

TABLOLAR

	Sayfa
Tablo 2.1. Topluma yönelik besin ögesi alım oranı hedefleri.....	5
Tablo 2.4.1. Diyet Kalite İndeksi karşılaştırması.....	29
Tablo 3.2.1.1. 19 Yaş ve Üzeri Bireylerde BKİ Değerleri.....	34
Tablo 3.2.1.2. Cinsiyete göre bel çevresi değerleri.....	36
Tablo 4.1.1. Bireylerin genel özelliklerine göre dağılımı.....	42
Tablo 4.1.2. Bireylerin sınıf ve cinsiyete göre yaş ortalama ($\bar{x}$), standart sapma (S), ortanca ve alt-üst değerleri.....	43
Tablo 4.1.3. Bireylerin sınıf ve cinsiyete göre hekim tarafından tanısı konulmuş sağlık sorunu durumu dağılımı.....	44
Tablo 4.1.4. Bireylerin sınıf ve cinsiyete göre tıbbi beslenme tedavisi alma durumu dağılımı.....	45
Tablo 4.1.5. Bireylerin sınıf ve cinsiyete göre sigara ve alkol alışkanlıkları dağılımı.....	47
Tablo 4.2.1. Bireylerin sınıf ve cinsiyete göre antropometrik ölçümlerinin ve vücut bileşiminin ortalama ($\bar{x}$), standart sapma (S), ortanca ve alt-üst değerleri.....	48
Tablo 4.2.2. Bireylerin sınıf ve cinsiyete göre BKİ sınıflaması dağılımı.....	49
Tablo 4.3.1. Bireylerin sınıf ve cinsiyete göre öğün sayısı ortalama ($\bar{x}$), standart sapma (S), ortanca ve alt-üst değerleri.....	50
Tablo 4.3.2. Bireylerin sınıf ve cinsiyete göre ana ve ara öğün sayısı dağılımı.....	51
Tablo 4.3.3. Bireylerin sınıf ve cinsiyete göre öğün atlama durumu ve nedenleri dağılımı.....	52
Tablo 4.3.4. Bireylerin sınıf ve cinsiyete göre besin tüketim sıklığı dağılımı.....	57
Tablo 4.4.1. Bireylerin sınıf ve cinsiyete göre günlük besin tüketim durumu (g)....	64
Tablo 4.4.2. Bireylerin sınıf ve cinsiyete göre enerji ve besin ögesi alımı ortalama ($\bar{x}$), standart sapma (S), ortanca ve alt-üst değerleri.....	71

Tablo 4.4.3. Bireylerin sınıf ve cinsiyete göre enerji ve besin ögeleri alımlarının DRI'ya göre yeterlilik düzeyi dağılımı.....	80
Tablo 4.5.1. Bireylerin DKİ-U puanlarının sınıf, cinsiyet ve yaşanılan yere göre dağılımı.....	85
Tablo 4.5.2. Bireylerin sınıf ve cinsiyete göre DKİ-U puanları ortalama ($\bar{x}$), standart sapma (S), ortanca ve alt-üst değerleri.....	87
Tablo 4.5.3. Bireylerin sınıf ve cinsiyete göre DKİ-U bileşenlerinin puanlama ölçütlerine göre dağılımı	90
Tablo 4.5.4. Bireylerin sınıf ve cinsiyete göre DKİ-U puanlamasını oluşturan bileşenlerin ortalama ($\bar{x}$), standart sapma, ortanca ve alt-üst değerleri....	94
Tablo 4.5.5. Bireylerin sınıf ve cinsiyete göre DKİ-U puanlamasını oluşturan ana bileşenlerin ortalama ($\bar{x}$), standart sapma, ortanca ve alt-üst değerleri....	97
Tablo 4.6.1. Bireylerin YTİ puanlarının sınıf, cinsiyet ve yaşanılan yere göre dağılımı.....	99
Tablo 4.6.2. Bireylerin sınıf ve cinsiyete göre YTİ puanları ortalama ($\bar{x}$), standart sapma (S), ortanca ve alt-üst değerleri.....	101
Tablo 4.6.3. Bireylerin sınıf ve cinsiyete göre YTİ bileşenlerinin puanlama ölçütlerine göre dağılımı.....	103
Tablo 4.6.4. Bireylerin sınıf ve cinsiyete göre YTİ puanlamasını oluşturan bileşenlerin ortalama ($\bar{x}$), standart sapma, ortanca ve alt-üst değerleri.....	105