

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

YAKIN DOĞU ÜNİVERSİTESİNDE OKUYAN ÖĞRENCİLERİN
DEPRESYON VE BESLENME DURUMLARININ
BELİRLENMESİ

Diyetisyen Hatice BAYGUT

Beslenme ve Diyetetik Ana Bilim Dalı
YÜKSEK LİSANS TEZİ

TEZ DANIŞMANI
Prof. Dr. Sevinç YÜCECAN

LEFKOŞA
2013

Sağlık Bilimleri Enstitüsü Müdürlüğüne,

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

Üye (Jüri Başkanı): Prof. Dr. Sevinç Yücecan

(Danışman) Yakın Doğu Üniversitesi

Üye: Prof. Dr. Ali Bozkurt

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 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. İlker ETİKAN'a,

Tezin değerlendirilmesinde önemli katkılarda bulunan sayın jüri üyeleri Prof. Dr. Ali BOZKURT ve Prof. Dr. Mine YURTTAGÜL'e,

Çalışma süresince sabır ve anlayışları için iş arkadaşlarım Yakın Doğu Üniversitesi Tıp Fakültesi Hastanesi Personeli'ne,

Gönüllü ve içten bir şekilde çalışmaya katılan tüm Yakın Doğu Üniversitesi öğrencilerine,

Sevgi ve desteklerini hiç eksik etmeyerek her zaman yanımda olan çok sevdiğim sevgili Annem'e ve Babam'a, Ablam'a, Kardeşim'e, Eniştem'e ve yeğenim Eflin ile adlarını buraya sığdıramadığım tüm sevdiklerime,

Teşekkürlerimi sunarım.

Diyetisyen Hatice BAYGUT

ÖZET

Baygut, H. Yakın Doğu Üniversitesinde okuyan öğrencilerin depresyon ve beslenme durumlarının belirlenmesi üzerine bir çalışma. Yakın Doğu Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Beslenme ve Diyetetik Programı Bilim Uzmanlığı Tezi, Lefkoşa, 2013.

Bu araştırma, Yakın Doğu Üniversitesi öğrencilerinin depresyon ve beslenme durumlarının belirlenmesi amacıyla Haziran 2012 - Aralık 2012 tarihleri arasında 400 öğrenci ile gerçekleştirilmiştir. Bunun için depresyon ve beslenme durumlarının belirlenmesine yönelik anket formu uygulanmış ve bazı antropometrik ölçümleri alınmıştır. Araştırma sonuçları öğrencilerin %39.5' inin minimal, %31.9' unun hafif, %25.3' ünün orta, %3.3' ünün şiddetli düzeyde depresif olduğunu göstermiştir. Genel olarak erkeklerin %48.3' ü, kızların ise %51.7' si depresiftir. Tüm sınıflar arasında %10 istatistiksel anlamlılık düzeyinde elde edilen toplam beç puanları açısından bir farklılaşma ($p=0.082$) belirlenmiştir. Beck sınıflamasına göre BKİ gruplamasının erkek ve kız dağılımları açısından farklılık taşımadığı bulunmuştur. Öğrencilerin %57' sinde duygusal durumlarından kaynaklanan yeme alışkanlığı davranışlarında değişim gözlemlenmiştir. Bireylerin Beck puan grupları bazındaki bir günlük enerji ve besin ögesi alımları ortalama ve standart sapma değerlerinde ki farklılığın ise karbonhidrat ($p=0.010$) için %1, enerji ($p=0.011$), bitkisel protein ($p=0,016$), yağ ($p=0,043$), B₆ vitamini ($p=0.038$) ve folat ($p=0.046$) için %5, posa ($p=0,089$) için %10 düzeyinde anlamlı olduğu saptanmıştır. Beck puan sınıflamasına göre günlük enerji ve besin ögeleri tüketim durumlarının DRI' ya göre yeterlilik düzeyi farklılaşma göstermiştir ve bu farklılaşma B₁₂ vitamini hariç hemen hemen tüm gruplarda %1 seviyesinde anlamlı ($p=0.000$) olarak saptanmıştır. Elde edilen sonuçlar depresyon ve beslenme alışkanlıkları arasındaki ilişki hakkında önemli bilgiler vermektedir ve yeni çalışmalar için öncül olabileceği düşünülmektedir. Üniversite öğrencilerinin genel beslenme alışkanlıkları ile depresyon arasındaki ilişkiyi belirleyen bu çalışmayı çeşitli yönlerden destekleyecek ve eksik yönlerini tamamlayacak, yeni benzer araştırma ve çalışmalar planlanmalıdır.

Anahtar Kelimeler: Depresyon, beslenme, antropometrik ölçüm, vücut bileşimi

ABSTRACT

Baygut, H. A Study on Determining Depression and Nutrition Status of Students Studying at Near East University. Near East University, Health Sciences Institute, Nutrition and Dietetic Program, Master of Science Thesis, Nicosia, 2013.

This study aims to determine depression and nutrition states of students studying at Near East University. Four hundred students participated in this study between June 2012 and December 2012. A survey form to determine depression and nutrition status was administered and certain anthropometric assessments were made. Analysis results showed that 39.5% of the participating students were depressed at a minimal level, while 31.9% of them were slightly depressed, 25.3% were depressed at a medium level, and 3.3% were significantly depressed. In general, 48.3% of the male participants and the 51.7% of the female participants were depressed. Among all classes, a 10% statistically significant difference ($p=0.082$) was determined in total Beck scores. According to the Beck classification, the Body Mass Index (BMI) grouping did not display any difference in terms of female and male distributions. Eating habit changes due to emotional states were observed in 57% of the students. The difference found in the average and standard deviation values regarding daily energy and nutritional element consumptions by individuals based on the Beck score was found to be significant at the level of 1% for carbohydrates ($p=0.010$), 5% for energy ($p=0.011$), herbal protein ($p=0.016$), fat ($p=0.043$), vitamin B₆ ($p=0.038$), and folate ($p=0.046$), 10% for the pulp ($p=0.089$). According to the Beck score classification, daily energy and nutrition elements consumption states displayed a difference in competence levels depending on Dietary Reference Intake (DRI). This difference has been determined to be significant at the level of 1% for all groups excluding vitamin B₁₂ ($p=0.000$). The obtained results indicate essential information on depression and nutrition habits, which are assumed to pioneer further research. Further research studies supporting and supplementing this study shall be planned on the relationship between general nutrition habits and depression.

Keywords: Depression, nutrition, anthropometric assessment, body composition

İÇİNDEKİLER

	Sayfa No
ONAY SAYFASI.....	iii
TEŞEKKÜR	iv
ÖZET	v
ABSTRACT	vi
İÇİNDEKİLER	vii
SİMGELER VE KISALTMALAR DİZİNİ.....	ix
ŞEKİLLER DİZİNİ.....	xii
TABLolar DİZİNİ	xiii
1. GİRİŞ	1
1.1. Kuramsal Yaklaşımlar ve Kapsam.....	1
1.2. Amaç	2
1.3. Hipotez	2
2. GENEL BİLGİLER	3
2.1. Depresyon	3
2.1.1. Depresyonun Tanımı.....	3
2.1.2. Depresyonun Tarihçesi.....	5
2.1.3. Depresyonun Etyolojisi.....	5
2.1.4. Depresyonun Epidemiyolojisi.....	9
2.1.5. Depresyonun Belirtileri.....	12
2.2. Depresyon ve Beslenme.....	13
2.2.1. Depresyonun Oluşumunda Beslenmenin Rolü	13
3. BİREYLER VE YÖNTEMLER	18
3.1. Araştırma Yeri,Zamanı ve Örneklem Seçimi.....	18

3.2. Araştırma Genel Planı	19
3.3. Verilerin Toplanması ve Değerlendirilmesi.....	19
3.3.1. Antropometrik Ölçümler ve Vücut Bileşiminin Saptanması	19
3.3.2. Besin Tüketim Durumlarının Saptanması	21
3.3.3. Sigara ve Alkol Kullanma Durumlarının Saptanması.....	22
3.3.4. Beck Depresyon Ölçeği Analizi.....	22
3.4. Verilerin İstatistiksel Değerlendirilmesi	23
4. BULGULAR.....	25
4.1. Bireylerin Genel Özellikleri.....	25
4.2. Bireylerin Antropometrik Ölçümleri.....	44
4.3. Bireylerin Beslenme Alışkanlıkları.....	53
4.4. Bireylerin Besin Tüketim Durumları	68
4.5. Bireylerin Beck Depresyon Ölçeği Özellikleri	99
5. TARTIŞMA	114
6. SONUÇ ve ÖNERİLER.....	155
KAYNAKÇA.....	166
EKLER	189
EK 1. Anket Formu	
EK 2. Araştırma Projesi Değerlendirme Raporu	

SİMGELER VE KISALTMALAR

ATİ	Alkol İçme İndeksi (Alcohol Consumption Index-ACI)
ATP III	Yetişkin Tedavi Paneli III (Adult Treatment Panel III)
ABD	Amerika Birleşik Devletleri
BAA	Beden Ağırlığı Algısı
BDÖ	Beck Depresyon Ölçeği
BeBİS 6	Beslenme Bilgi Sistemi 6
BİA	Biyoelektriksel İmpedans Analizi (Bioelectrical Impedans Analyze)
BKİ	Beden Kütle İndeksi (Body Mass Index)
BKO	Bel-Kalça Oranı
BOS	Beyin Omurilik Sıvısı
CES-D	Depresyonda Epidemiyolojik Çalışmalar Merkezi (Center Of Epidemiologic Studies Depression)
CHO	Karbonhidrat
CIDI	Bileşik Uluslararası Tanısal Görüşme Programı (Composite International Diagnostic Interview)
cm	Santimetre
CUS	Kronik Öngörülme Stres (Experimental Chronic Unpredictable Stress)
ÇDYA	Çoklu Doymamış Yağ Asiti
D1	Dopamin Tip I
DBAA	Doğru Beden Ağırlığı Algısı
DHA	Dokosaheksaenoik Asit
DIS	Tanısal Görüşme Programı (Diagnostic Interview Schedule)

DNA	Deoksiribonükleik asit
DRI	Besin Ögesi Alım Referansları (Dietary Reference Intakes)
DSM	Ruhsal Hastalıklar İçin Tanısal ve Sayımsal El Kitabı (Diagnostic and Statistical)
DYA	Doymuş Yağ Asidi
EAR	Tahmini Ortalama Alım (Estimate Average Intake)
EPA	Eikosa ekosahegzoenoik Asit
FTR	Fizik Tedavi ve Rehabilitasyon
g	Gram
GH	Büyüme Hormonu (Growth Hormon)
Hb	Hemoglobin
HDL	Yüksek-dansiteli lipoprotein (High Density Lipoprotein)
ICD-10	Dünya Sağlık Örgütü Hastalıkların Uluslar arası Sınıflaması 10 (International Statistical Classification of Diseases and Related Health Problems 10)
IL-6	Interleukin-6
kg	Kilogram
kcal	Kilokalori
KKTC	Kuzey Kıbrıs Türk Cumhuriyeti
m ²	Metrekare
mcg	Mikrogram
MDD	Majör Depresif Bozukluk (Majör Depressive Disorder)
MDH	Majör Depresyon Hastası
mg	Miligram
MINI	Mini Uluslararası Tanı Görüşmesi (Mini International Neuropsychiatric Interview)

MS	Metabolik Sendrom
LDL	Düşük Dansiteli Lipoprotein (Low Density Lipoprotein)
NE	Norepinefrin
PEM	Protein Enerji Malnutrisyonu
RDA	Önerilen Enerji ve Besin Ögesi Alım Miktarları (Recommended Dietary Allowences)
RE	Retinol Eşdeğeri (Retinol Equivalents)
RQ	Solunum Katsayısı (Respiratory Quotient)
S	Standart Sapma
SAH	S-adenozil homosisteine
SAM	S-adenozil metionin
SCAN	Nöropsikiyatride Klinik Değerlendirme için Program
Sİİ	Sigara İçme İndeksi (Smoking Index-SI)
TDYA	Tekli Doymamış Yağ Asidi
TG	Trigliserid
TÖBR	Türkiye'ye Özgü Beslenme Rehberi
TC	Türkiye Cumhuriyeti
TÜİK	Türkiye İstatistik Kurumu
TYA	Trans Yağ Asidi
VLDL	Düşük Dansiteli Lipoprotein (Very Low Density Lipoprotein)
WHO	Dünya Sağlık Örgütü (World Health Organisation)
$\bar{X}$	Ortalama
5-HT	Serotonin

ŞEKİLLER

Sayfa

Şekil 2.1.3.1. Serotoninin temel nörobiyokimyası	8
Şekil 3.3.1.1. Beden kütle indeksi hesaplama formülü	20
Şekil 4.4.1. Bireylerin sınıf ve cinsiyete göre enerji alımı ortalama değerleri.....	88
Şekil 4.4.2. Bireylerin sınıf ve cinsiyete göre protein alımı ortalama değerleri.....	88
Şekil 4.4.3. Bireylerin sınıf ve cinsiyete göre yağ alımı ortalama değerleri.....	89
Şekil 4.4.4. Bireylerin sınıf ve cinsiyete göre karbonhidrat alımı ortalama değerleri.....	89
Şekil 4.4.5. Bireylerin sınıf ve cinsiyete göre enerji tüketim durumlarının DRI'ya göre yeterlilik düzeyi dağılımı	97
Şekil 4.4.6. Bireylerin sınıf ve cinsiyete göre protein tüketim durumlarının DRI'ya göre yeterlilik düzeyi dağılımı	97
Şekil 4.4.7. Bireylerin sınıf ve cinsiyete göre yağ tüketim durumlarının DRI'ya göre yeterlilik düzeyi dağılımı	98
Şekil 4.4.8. Bireylerin sınıf ve cinsiyete göre karbonhidrat tüketim durumlarının DRI'ya göre yeterlilik düzeyi dağılımı	98
Şekil 4.5.1. Bireylerin beck depresyon ölçeği puan sınıflamasına göre enerji ortalama değerleri	109
Şekil 4.5.2. Bireylerin Beck depresyon ölçeği puan sınıflamasına göre protein, yağ ve karbonhidrat ortalama değerleri	109

TABLÖLAR

Sayfa

Tablo 2.1.1.1. Başlıca depresyon modelleri.....	4
Tablo. 2.1.3.1. Seratojenik sistemin düzenlediği klinik olarak ilişkili davranış ve işlevler.....	9
Tablo 3.3.1.1. 19 yaş ve üzeri bireylerde BKİ değeri (kg/m ²).....	20
Tablo 3.3.1.2. Cinsiyete göre bel çevresi değerleri (cm)	20
Tablo 3.3.4.1. Beck depresyon ölçeği değerleri.....	23
Tablo 4.1.1. Bireylerin genel özelliklerine göre dağılımı	26
Tablo 4.1.2. Bireylerin sınıf ve cinsiyetine göre yaş ortalama ($\bar{X}$), standart sapma (S), ortanca, alt-üst değerleri.....	27
Tablo 4.1.3. Bireylerin sağlık durumlarına göre dağılımları (%)	30
Tablo 4.1.4. Bireylerin tıbbi beslenme tedavisi uygulama durumlarına göre dağılımı (%).	31
Tablo 4.1.5. Bireylerin sınıf ve cinsiyete göre vitamin ve mineral kullanma durumlarına göre dağılımları (%)......	33
Tablo 4.1.6. Bireylerin sınıf ve cinsiyete göre sigara kullanma durumları (%).....	35
Tablo 4.1.7. Bireylerin sınıf ve cinsiyete göre alkol kullanma durumları (%)	37
Tablo 4.1.8. Bireylerin sınıf ve cinsiyete göre çay kullanma durumları (%).....	39
Tablo 4.1.9. Bireylerin sınıf ve cinsiyete göre kahve kullanma durumları (%).....	42
Tablo 4.1.10. Bireylerin sınıf ve cinsiyete göre fiziksel aktivite yapma durumlarına göre dağılımı (%).....	43
Tablo 4.2.1. Bireylerin sınıf ve cinsiyete göre antropometrik ölçümlerinin ortalama ($\bar{X}$), standart sapma (S), ortanca ve alt-üst değerleri	46

Tablo 4.2.2. Bireylerin BKİ değerlerine göre dağılımı (%).....	47
Tablo 4.2.3. Bireylerin sınıf ve cinsiyete göre beden ağırlığı algısı değerlendirmesi	50
Tablo 4.2.4. Algılanan ve ölçülen beden ağırlığı arasındaki uyumluluk (%)	52
Tablo 4.3.1. Bireylerin sınıf ve cinsiyete göre öğün sayısı ortama ($\bar{X}$), standart sapma (S), ortanca ve alt- üst değerleri	54
Tablo 4.3.2. Bireylerin sınıf ve cinsiyete göre ana öğün ve ara öğün sayısı dağılımı (%)	55
Tablo 4.3.3. Bireylerin sınıf ve cinsiyete göre öğün atlama durumları ve öğün atlama nedenleri dağılımı (%).....	58
Tablo 4.3.4. Bireylerin sınıf ve cinsiyete göre duygusal durumlarının yemek yeme üzerine etkisi (%).....	61
Tablo 4.3.5. Bireylerin sınıf ve cinsiyete göre duygusal durumlarının besin tüketimine etkisi (%).....	63
Tablo 4.4.1. Öğrencilerin sınıf ve cinsiyete göre günlük besin tüketimi durumu (g).....	72
Tablo 4.4.2. Bireylerin sınıf ve cinsiyete göre günlük enerji ve besin ögesi alımları ortalama ($\bar{X}$), standart sapma (S), ortanca ve alt-üst değerleri	81
Tablo 4.4.3. Bireylerin günlük enerji ve besin öğeleri tüketim durumlarının DRI'ya göre yeterlilik düzeyi 1:Yetersiz (%<67) 2: Yeterli(%67-133) 3: Fazla(%>133)	91
Tablo 4.5.1. Bireylerin sınıf ve cinsiyete göre Beck depresyon puan sınıflaması	105
Tablo 4.5.2. Bireylerin sınıf ve cinsiyete göre Beck depresyon ölçeği ve BKİ sınıflaması	106

Tablo 4.5.3. Bireylerin Beck depresyon ölçeği puan sınıflamasına göre bir günlük enerji ve besin ögesi alımları ortalama ($\bar{X}$), ve standart sapma (S) değerleri.....	107
--	-----

Tablo 4.5.4. Bireylerin Beck puan sınıflamasına göre günlük enerji ve besin öğeleri tüketim durumlarının DRI'ya göre yeterlilik düzeyi (1:Yetersiz (%<67) 2: Yeterli(%67-133) 3: Fazla(%>133))...110	
--	--