

Süleyman Demirel Üniversitesi öğrencilerinin beslenme alışkanlıklarının araştırılması

Sıtkı Orak*, Seniha Akgün**, Hikmet Orhan***

*Süleyman Demirel Üniversitesi Sağlık Yüksekokulu Hemşirelik Bölümü Halk Sağlığı Hemşireliği AD, Isparta.

**Süleyman Demirel Üniversitesi Sağlık Yüksekokulu Ebelik Bölümü, Isparta.

***Süleyman Demirel Üniversitesi Ziraat Fakültesi Zootehni Bölümü İstatistik AD, Isparta.

Özet

Üniversite gençliğinin barınma, sağlık, ekonomik, eğitim ve beslenme gibi bir çok sorunları vardır. Basit rasgele yöntemle Süleyman Demirel Üniversitesi öğrencilerinden 712'sine anket formu dağıtılarak yapılan bu çalışmada beslenme alışkanlıklarının araştırılması amaçlandı. Ankete katılanların 378'ü (%53.1) erkek, 334'ü (%46.9) kız öğrenci idi. Ankete giren 17-26 yaşında erkek ve kız öğrencilerin ortalama ağırlığı 70.70 ± 8.95 kg, 55.00 ± 7.04 kg ve ortalama boy uzunlukları 1.77 ± 2.08 m, 1.64 ± 0.06 m bulundu. Erkekler ile kızların ağırlık ve boy uzunlukları arasında istatistiksel yönden önemli bir fark vardı (t1: 15.7, t2: 4.7, p<0.05). Öğrencilerin "Beden Kitle İndeksi"ne göre gelişmeleri erkek ve kızlarda sırayla; %2.74'ü, %17.19'u zayıf, %81.92'si, %78.13'ü normal, %14.52'si, %3.75'i fazla kilolu ve %0.82'si, %0.94'ü obez idi. Öğrencilerin geldikleri illerin gelişmişlik düzeyleri ise 294'ü (%41.3) Isparta ili ile aynı, 363'ü (%51.0) Isparta ilinden yüksek ve 49'u (%6.9) daha düşüktür. Öğrencilerin %8.20'si yemeklerini üniversite yemekhanesinde, %10.75'i yurt-pansiyonda, %52.48'i lokantada ve %29'u diğer yerlerde yemeyi tercih etmektedir. Öğrencilerden %2.39'u günde bir öğün, %47.46'sı iki öğün, %40.85'i üç öğün ve %9.30'u üçünden fazla beslenirken, bunlardan %27.46'sı sabah, %23.38'i öğlen ve %9.15'i akşam öğünlerini aksatmaktadır. Bu eksik öğün yemek yemelerinin nedeni olarak; erkeklerin %38.59'u, kızların %51.68' si canlarının istemediğini, erkeklerin %36.1'i, kızların %31.46'sı zamanları olmadığını, erkeklerin %17'si, kızların %8.24'ü parasal olduğunu ve ortalama %8.46'sı diğer nedenleri göstermiştir. Sabah kahvaltısında öğrencilerin %72.14'ü çay-kahve, %9.23'ü süt içtiğini ve yanında %55.28'i ekmek, %15.28'i börek-poğaca, %19.1' simit, %8.2'si tost-sandaviç yediğini bildirmiştir. Öğrencilerin öğlen ve akşam yiyeceklerinin sırasıyla; %25.42'si proteinli, %22.15'i karbonhidratlı, %24.34'ü sebze-yeşillik, %16.97'si ekmek arası-pide (aparatif tarzında) ve %11.10'u meyve-meşrubat olduğunu belirtmiştir. Öğrencilerin %19.61'i pirasa, %18.25'i bamyaya, %10.39'u kabak, %10.14'i kereviz yemeğini sevmediklerini ifade etmişlerdir.

Anahtar kelimeler: SDÜ., öğrenci, beslenme alışkanlıkları.

Abstract

Investigation of nutritional habits of Suleyman Demirel University students

The young university have so many problems such as residence, health, economics, education and nutrition. In the present study which was done the method of simple randomised sampling and by giving questionnaire to 712 of Süleyman Demirel University students, nutritional habits of them were investigated. 378 (%53.1) of the students were male and 334 (%46.9) of them were female. It was found that the average weights of the male and female students, who were at the ages of 17-26, were 70.70 ± 8.95 kg and 55.00 ± 7.04 kg and the average heights of them were 1.77 ± 2.08 m and 1.64 ± 0.06 m. There was an important statistical difference between the average weights and heights of the male and female students (t1: 15.7 t2: 4.7, p<0.05). Growing of the students according to body mass index for male and female students, 2.74%, 17.19% Underweight, 81.92%, 8.13% Normal weight, 14.52%, 3.75% Overweight and 0.82%, 0.94% Obesity respectively. Development level of the cities the students come from were as follows; 294 (41.3%) of them were the same as Isparta, 363 (51.6%) were higher and 49 (6.9%) were lower than Isparta. 8.2 % of the students prefer eating their meals at university refectory, 10.75% at dormitory-lodgings, 52.48% at restaurants and 29% in other places 2.39% of the students eat once, 47.46% twice, 40.85% three times and 9.3% eat more than three times, and 45.7% them retard breakfast, 39% lunch and 15.25% dinner. About the reason why they ate incomplete 38.59% of boys and 51.68% girls told that they didn't have time, 17% of boys and 8.243% of girls that because of monetary and an average of 8.4% other reasons. At breakfast, 72.14% of students informed that they drank tea-coffee, 9.23% milk and together %55.28 bread, %15.28 plaky pastry, 19.1% cracknel, 8.2% tost and sandwich. The students informed the following data about their lunch and dinner nutrition; 25.42% of them ate proteinaceous, 22.15% carbonhydrately, 24.34% vegetable-green vegetables, 16.97% muffin-flat bread (in appetizer form) and 11.10% fruit-drinks. 19.61% of the students told that they didn't like leek, 18.25% gumbo, 10.39% squash and 10.14% celery.

Key words: SDÜ., student, nutritional habits.

Yazışma Adresi: Yrd. Doç. Dr. Sıtkı ORAK
SDÜ. Isparta Sağlık Yüksekokulu Hemşirelik Bölümü
Halk Sağlığı Hemşireliği AD, İSPARTA.
Telf: 02462187156, GSM: 0546 9207517,
Fax: 0246 2182081

Giriş

Beslenme, vücutta metabolik fonksiyonların devamı için gerekli enerjinin sağlanmasında önemli bir yeri olan fizyolojik olgudur. Enerji ise vücut ısısının sağlanması ve organik faaliyetlerin sürdürülebilmesi için temel koşuldur. Ergenlik çağında artan kalori ve protein gereksinimi yeterli olarak karşılanmadığında infeksiyonlara karşı direnç kırılabilir (1,2) Ülkemizin 1997 yılı nüfus sayımı verilerine göre, eğitim kapsamına giren yaklaşık %40 oranındaki öğrencinin bir milyon üç yüz otuz bin iki yüz kırk biri (1330241) yüksek öğrenim öğrencisidir (3,4). Üniversite öğrencisi genellikle 18-24 yaşları ile ileri adölesan döneminde bulunan gençtir. Puberte ile başlayan bu dönem 12-24 yaşlarını kapsar (5). Gençlik döneminin başlangıcında önce biyolojik ve sonra psikolojik yaşamında önemli değişimler görülür. Gençlerin sağlığına etki eden bir çok fiziksel etmenlerin içinde başta beslenme olmak üzere, hastalıklar ve ölümler, kazalar ve kötü alışkanlıklar yer almaktadır (6,7). Hızlı büyüdükleri, daha hareketli bir yaşam sürdükleri için gençlerin besin gereksinimi çocuklara göre daha fazladır. Büyümenin hızı ve işlevin türü, bireyler arasında fark gösterdiğinden bu dönemde gerekli enerji, protein ve diğer besinlerin gereksinimi kesin olarak saptanamamıştır. Beslenme ve büyümeyi, nicelik ve nitelik olarak yetersiz besin maddeleri, infeksiyonlar ve paraziter hastalıklar, iştah azaltan sosyal ve ruhsal etmenler etkiler. Ülkemizde yaygınlaşan “fast-food” denilen beslenme tarzı gençlerde büyüme ve gelişme gereksinimini yeterince karşılayamadığı ve sağlığı olumsuz yönde etkilediği savunulmaktadır (8,9).

Geleceğin önemli insan kaynaklarını oluşturacak bu topluluğun beslenme alışkanlıkları iyi bilinmemektedir. Yapılan günlük aktivitenin özelliğine göre besinlerden sağlanan kalenin miktarı değişiktir. Bu değerler üniversite kız öğrencisi için 1250-1500 Kcal/gün iken, erkek öğrenci için ortalama 1750-2000 Kcal/gün gerekmektedir (10). Ekonomik yönden bağımlı olan öğrenciler bir aile ortamına veya normal ev koşullarına sahip olmadıkça yeterli ve dengeli beslenemeyip, çoğunlukla eksik öğün ve dengesiz beslendikleri kabul edilmektedir (11). Bu durum ise okul çağı çocuklarda ve gençlerde zayıflığa, şişmanlığa, anemiye, avitaminoza, basit guatr ve diş çürüklüğüne neden olmaktadır (12).

Gelişmekte olan ülkelerde adölesan dönemi kızların %39’unda, erkeklerin %49’unda anemi olmadığı halde, ferritin değerlerinin düşük bulunmasının nedeni yetersiz ve dengesiz beslenme ile barsak parazitlerine

bağlanmaktadır (13,14).

Gereç ve Yöntem

Bu çalışma, Süleyman Demirel Üniversitesinin 1997-1998 eğitim-öğretim yılında Isparta kent merkezindeki fakülte ve yüksekokullarında okuyan 11105 öğrenci evreninde beslenme alışkanlıklarını öğrenmek amacı ile kesitsel bir araştırma olarak yapıldı. Basit rasgele örnekleme yöntemiyle 712 (%6.4) öğrenciye anket formu ile 12 soru soruldu. Önceden hazırlanmış anket formu öğrencilerin fakültelerinde ve kantinlerinde kendilerine verilerek ön açıklama sonrası özgür iradeleri ile yanıtlamaları istendi. Boy uzunlukları ile ağırlıkları kendi ifadelerine göre elde edildi. Soruların bazıları tek seçenekli olduğu halde, diğerleri doğal olarak birden fazla yanıt gerektiriyordu. Elde edilen veriler bilgisayarda excel programına kaydedilerek tablo ve grafikleri oluşturuldu. SPSS programından yararlanarak iki ortalama ve iki yüzde arasındaki istatistik testlerine göre elde edilen bulgular değerlendirildi.

Bulgular

Bu çalışmada, Süleyman Demirel Üniversitesi fakülte ve yüksekokul öğrencilerinden 712’nin 378’i (%53.1) erkek, 334’ü (%46.9) kız idi. Bunlardan 667’si (%93.7) 1-4. sınıflarda okumakta ve 584’ü (%82) 1975-1979 doğumlu olup genellikle 17-26 yaş grubunda bulunmaktadır.

Öğrencilerin fakülte ve yüksekokullarına göre dağılımı tablo 1 de dir.

Tablo 1 – Öğrencilerin fakülte ve yüksekokullarına göre dağılımı

FAKÜLTE/YO.	ERKEK	%	KIZ	%	TOPLAM
TIP VE DİŞ HEK.	16	43.24	21	56.76	37
MÜHEN. - MİMAR.	48	73.85	17	26.15	65
FEN - EDEBİYAT	65	49.62	66	50.38	131
İKDİ. - İDARİ BİL.	87	82.86	18	17.14	105
TEKNİK EĞİTİM	14	56.00	11	44.00	25
İLAHİYAT	72	92.31	6	7.69	78
İSPARTA SAĞ.YO.	0	0.00	124	100.00	124
MESLEK YO.	76	51.70	71	48.30	147
TOPLAM	378	53.09	334	46.91	712

Gruplar arasında postoperatif başlangıç zamanında alınan VAS I değerleri yönünden anlamlı bir farklılık saptanmadı (p0.05). Her iki grupta 15. dk’dan başlayarak bütün zamanlarda başlangıç değerine göre VAS I değerlerinde anlamlı bir düşme gözlemlendi (p0.05). G2 olgularda 30. dk ve 1. saatteki VAS I değerleri G1 olgulara göre düşük bulundu (p<0.05). Diğer zamanlarda 2 grup arasında istatistiksel olarak anlamlı fark saptanmadı (p0.05) (Şekil 1).

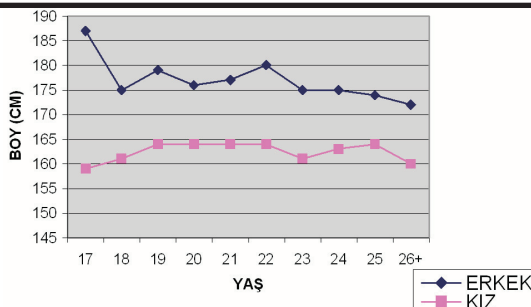
Öğrencilerin boyları ve ağırlıkları ile beden kitle indeksini gösteren tablo 2, 3 ve şekil 1, 2'de dir.

Tablo 2 - Öğrencilerin Ortalama Boy Uzunluğu ve Ağırlığı İle Beden-Kitle İndeksi

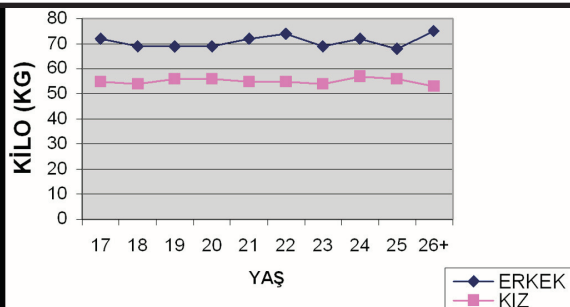
ERKEK					KIZ				
Boy (m)		Ağırlık (Kg)		Beden-Kitle İndeksi	Boy (m)		Ağırlık (Kg)		Beden-Kitle İndeksi
YAŞ	N	$\bar{X} \pm SD$	$\bar{X} \pm SD$	$\bar{X} \pm SD$	N	$\bar{X} \pm SD$	$\bar{X} \pm SD$	$\bar{X} \pm SD$	$\bar{X} \pm SD$
17	2	1.87 ± 0.11	71.50 ± 0.71	20.45 ± 2.51	2	1.59 ± 0.01	54.50 ± 4.95	21.55 ± 1.57	
18	10	1.75 ± 0.07	69.00 ± 9.55	22.37 ± 2.16	27	1.61 ± 0.07	53.15 ± 6.84	20.42 ± 2.06	
19	45	1.79 ± 0.08	68.80 ± 10.0	21.36 ± 2.15	70	1.64 ± 0.08	55.58 ± 7.33	20.66 ± 2.48	
20	73	1.76 ± 0.06	69.34 ± 8.49	22.25 ± 2.51	84	1.65 ± 0.57	56.24 ± 7.96	20.72 ± 2.54	
21	71	1.77 ± 0.07	72.13 ± 8.45	22.94 ± 2.38	74	1.65 ± 0.06	54.85 ± 6.41	20.30 ± 2.37	
22	58	1.80 ± 0.76	73.45 ± 9.51	22.66 ± 2.57	31	1.65 ± 0.06	55.52 ± 5.48	20.48 ± 2.21	
23	50	1.76 ± 0.06	69.30 ± 7.63	22.49 ± 2.33	17	1.62 ± 0.06	54.12 ± 6.29	20.65 ± 2.22	
24	28	1.76 ± 0.07	71.71 ± 9.64	23.13 ± 2.16	7	1.64 ± 0.10	56.71 ± 9.86	21.04 ± 1.73	
25	9	1.75 ± 0.08	67.67 ± 9.23	22.15 ± 1.88	3	1.65 ± 0.07	55.67 ± 5.51	20.74 ± 3.96	
26 +	19	1.72 ± 0.09	74.53 ± 9.02	25.27 ± 3.25	5	1.61 ± 0.09	53.00 ± 4.53	20.60 ± 2.48	
ORT.	365	1.77 ± 2.08	70.70 ± 8.95	22.59 ± 2.51	320	1.64 ± 0.06	55.00 ± 7.04	20.58 ± 2.37	

Tablo 3 - Öğrencilerin Beden-Kitle İndeks Normlarına Göre Değerlendirilmesi

YAŞ	CİNS	ZAYIF		NORMAL		FAZLA KİLO		OBEZ		TOPLAM	
		N	%	N	%	N	%	N	%	N	%
17	E	-	-	2	50.00	-	-	-	-	2	50.00
	K	-	-	2	50.00	-	-	-	-	2	50.00
18	E	-	-	9	90.00	1	10.00	-	-	10	27.00
	K	4	14.81	23	85.20	-	-	-	-	27	73.00
19	E	3	6.66	40	88.88	2	4.44	-	-	45	39.10
	K	11	15.71	55	78.57	3	4.28	1	1.43	70	60.90
20	E	2	2.74	64	87.67	6	8.22	1	1.37	73	46.50
	K	16	19.05	65	77.38	1	1.19	2	2.38	84	53.50
21	E	2	2.82	54	76.06	15	21.13	-	-	71	49.00
	K	18	24.32	52	70.27	4	5.41	-	-	74	51.00
22	E	1	1.74	46	79.31	11	18.96	-	-	58	65.20
	K	3	9.67	26	81.87	2	6.45	-	-	31	34.80
23	E	2	4.00	43	86.00	5	10.00	-	-	50	74.60
	K	2	11.76	14	82.35	1	5.88	-	-	17	25.40
24	E	-	-	23	82.14	5	17.85	-	-	28	80.00
	K	-	-	7	100.00	-	-	-	-	7	20.00
25	E	-	-	8	88.88	1	11.11	-	-	9	75.00
	K	1	33.33	1	33.33	1	33.33	-	-	3	25.00
26+	E	-	-	10	52.63	7	36.84	2	10.53	19	79.20
	K	-	-	5	100.00	-	-	-	-	5	20.80
TOPLAM	E	10	2.74	299	81.92	53	14.52	3	0.82	365	53.28
	K	55	17.19	250	78.13	12	3.75	3	0.94	320	46.72



Şekil 1 - Öğrencilerin yaşlarına göre ağırlıkları



Şekil 2 - Öğrencilerin yaşlarına göre boyları

Öğrencilerin "Beden Kitle İndeksi"ne göre gelişmeleri toplam erkek ve kızlarda sırayla; %2.74'ü, %17.19'u zayıf, %81.92'si, %78.13'ü normal, %14.52'si, %3.75'i fazla kilolu ve %0.82'si, %0.94'ü obez bulunurken, 26+ yaş grubunda %36.84'ü fazla kilolu ve %10.53'ü obez idi. Erkek ve kızların ağırlık ile boy ortalamaları arasında istatistiksel yönden önemli bir fark vardı (t1: 15.7, t2: 4.7, p<0.05).

Isparta ilinin sosyoekonomik gelişmişliği ikinci derece olup, öğrencilerin geldikleri illerin sosyo-ekonomik gelişmişlikleri; %41.3'ü ikinci, %51.3'ü birinci ve %6.9'u üçüncü derecedendir (15).

Öğrencilerin kaldıkları yerler tablo 4'te gösterildi.

Tablo 4 - Öğrencilerin kaldıkları yerlerin dağılımı

KALINAN YER	SAYI	%
AİLE YANINDA	108	15.2
EVDE	298	41.9
YURT-PANSİYON	283	39.7
DİĞER	23	3.2
TOPLAM	712	100.0

Öğrencilerin ailelerinin eğitim düzeyleri (lise + yüksek) anneler; %27.6 ve babalar; %46.5 oranlarında olarak Akdeniz bölgesi ve Türkiye genelinden yüksek idi (16).

Çoklu seçenek olan yemek tercihlerini, öğrencilerin %8.2'i üniversite yemekhanesi, %10.75'i yurt-pansiyon, %52.48'i lokanta ve %29'u diğer yerler şeklinde yanıtlamıştır.

Öğrencilerin bir günde kaç öğün beslendikleri tablo 5'te dir.

Tablo 5 - Öğrencilerin bir gündeki öğün alışkanlıkları

ÖĞÜN SAYISI	SAYI	%
1 ÖĞÜN	17	2.39
2 ÖĞÜN	337	47.46
3 ÖĞÜN	290	40.85
3+ÖĞÜN	66	9.30
TOPLAM	710	100.00

Öğrencilerin bir günde kaç öğün aksattıkları tablo 6'da dır.

Tablo 6 - Öğrencilerin aksattıkları öğünler

AKSAYAN ÖĞÜNLER	SAYI	%
SABAH	195	27.46
ÖĞLEN	166	23.38
AKŞAM	65	9.15
ÖĞÜN AKSATMAYAN	284	40.00
TOPLAM	710	100.00

Öğrencilerin aksattıkları öğünün cinsiyetlerine göre

nedenleri tablo 7'de gösterildi.

Tablo 7 - Öğrencilerin cinsiyetlerine göre eksik öğün nedenleri

NEDENLER	ERKEK		KIZ		TOPLAM	
	SAYI	%	SAYI	%	SAYI	%
CANI İSTEMEZ	93	38.59	138	51.68	237	46.65
ZAMANI YOK	87	36.10	84	31.46	171	33.66
PARA SORUNU	41	17.0	22	8.24	63	12.40
DİĞER	20	8.30	23	8.61	43	8.46
TOPLAM	241	100.00	267	100.00	508	100.00

Öğrencilerin öğün dışı beslenmelerinin cinsiyetlerine göre dağılımı tablo 8'de gösterildi.

Tablo 8 - Öğrencilerin cinsiyetlerine göre öğün dışı beslenmeleri

ÖĞÜN DIŞI	ERKEK		KIZ		TOPLAM	
	SAYI	%	SAYI	%	SAYI	%
EVET	270	72.19	249	75.45	519	73.72
HAYIR	104	27.81	81	24.55	185	26.24
TOPLAM	374	100.00	330	100.00	704	100.00

Öğrencilerin sabah kahvaltısında yedikleri yiyeceklerin dağılımı tablo 9'da dır.

Tablo 9 - Öğrencilerin sabah kahvaltısında beslenme şekli (birden çok seçenekli)

İÇEÇEKLER		
SEÇENEKLER	SAYI	%
ÇAY/KAHVE	618	72.14
SÜT	78	9.23
ÇORBA	83	9.82
MEŞRUBAT	23	2.75
MEYVA	43	5.06
TOPLAM	845	100.00
UNLU BESİNLER		
EKMEK	539	55.28
BÖREK, POĞAÇA	149	15.28
SİMİT	176	19.08
TOST-SANDOVIÇ	80	8.20
BİSKÜVİ-KEK VB.	31	3.17
TOPLAM	975	100.00

Öğrencilerin öğlen-akşam yemeğinde tükettiği yiyeceklerin dağılımı tablo 10'dadır.

Tablo 10 - Öğrencilerin öğlen-akşam besin alışkanlıkları (birden çok seçenekli)

BESİN ÇEŞİTLERİ	SAYI	%	SAYI	%	SAYI	%
PROTEİNLER	306	27.50	239	23.14	545	25.42
KARBONHİDRATLAR	244	21.90	231	22.40	475	22.15
SEBZE-YEŞİLLİK	267	24.00	255	24.68	522	24.34
EKMEKARASI-PİDE VB.	182	16.38	182	17.60	364	16.97
MEYVE,MEŞRUBAT VB.	112	10.08	126	12.20	238	11.10
TOPLAM (ERKEK-KIZ)	1111	100.00	1033	100.00	2144	100.00

Bulgulara göre; protein, karbonhidrat, sebze-yeşillik türü tüketimde cinsiyetler arasında “iki yüzde arasındaki farkın önemlilik testine” göre istatistiksel yönden fark önemsizdi (t: 1.17, p>0.05). Öğrencilerin öğlen ve akşam yemeklerinde tercih ettikleri protein ve karbonhidrattan zengin yiyecekler ayrıntılı olarak tablo 11’de dir.

Tablo 11 – Öğrencilerin öğlen-akşam tükettikleri besinler (birden çok seçenecli)

PROTEİNDEN ZENGİN		
SEÇENEKLER	SAYI	%
KIRMIZI ET	261	25.46
BEYAZ ET	202	19.70
YUMURTA	151	14.73
SÜT VE ÜRÜNLERİ	113	11.02
KURU BAKLIYAT	298	29.07
TOPLAM	1025	100.00
KARBONHİDRATTAN ZENGİN		
UNLU, MAKARNA, PLAV	392	59.85
TATLILAR,	159	24.27
PASTA, BİSKÜVİ, KRAKER	104	15.87
TOPLAM	655	100.00
SEBZE AĞIRLIKLIL		
SEBZE YEMEĞİ	455	54.95
YEŞİLLİK, SALATA	373	45.05
TOPLAM	828	100.00
MEYVE – İÇEÇEK		
MEYVE, KOMPOSTO VB.	187	78.57
MEŞRUBAT, BİRA VB.	93	39.08
TOPLAM	280	100.00
YEMEK DIŞI YİYECEK		
EKMEKARASI, PİDE VB.	347	95.33
FAST-FOOD VB.	17	4.67
TOPLAM	364	100.00

Buna göre; kırmızı et ile beyaz et ve bakliyat türü tüketimleri arasında istatistiksel yönden fark önemsiz bulunurken, kırmızı et ile yumurta ve sütlü yiyecek tüketimleri arasında “iki yüzde arasındaki farkın önemlilik testine” göre anlamlı bir fark vardı (t₁ : 2.14, p>0.05, t₂: 2.67, p<0.05).

Öğrencilerin yemek seçicilikleri incelendiğinde; pırasa’yı (%19.61), bamya’yı (%18.25), kabağı (%10.39), kereviz’i (%10.14), patlıcan’ı (%8.87), bakla’yı (%8.74) ve ıspanak’ı (%7.86) oranlarında sevmemektedirler.

Tartışma ve Sonuç

Çeşitli araştırmalar yeterli ve dengeli diyetle beslenme ile vücut gelişimi arasında doğru orantılı bir ilişki

olduğunu ve gelişmiş ülkelerde günümüz çocuklarının 20. Yüzyıl başındakilere göre daha uzun boylu olduklarını gösterirken, kimi çalışmalar beslenme ile gelişme arasında bu ilişkiyi doğrulamamaktadır (17,18). Gelişmiş ülkelerde beslenme biliminden yararlanılarak pellegra, skorbut, raşitizm ve basit guatr gibi hastalıklar çok düşük düzeylerde kalmıştır (19).

Dünya Sağlık Örgütü’ne göre 18 yaşındaki gençlerin ortalama ağırlıkları; kızlarda 56.6 kg, erkeklerde 68.9/60.8 kg. iken, ortalama boy uzunlukları; kızlarda 163.7/162.8 cm ve erkeklerde 176.8/174.3 cm dir (1,2). Yorulmaz (20), Trakya kökenli tıp fakültesinde okuyan ortalama 19.6 yaşında olan erkek öğrencilerinin ortalama ağırlıklarının 68.2 kg ve boylarının 171.9 cm olduğunu bildirmiştir. Çalışmamızda erkek/kız ortalama yaşları 20/19 olup sırasıyla; ortalama ağırlık 70.70 kg, 55.00 kg ve ortalama boy 1.77 m, 1.64 m bulguları Dünya Sağlık Örgütünün bildirdiği değerler ile örtüşmektedir. Erkeklerin boylarının ise Trakyalı öğrencilerden nispeten uzun olduğu görülmüştür. Bu durum, SDÜ. öğrencilerinin %51 oranında yüksek gelişmişlik gösteren illerden gelmeleri yanı sıra Akdeniz bölgesi ve Türkiye ortalamasından daha yüksek bir eğitimli aile ortamında büyümelerine bağlanabilir (16). Beden kitle indeksi incelendiğinde toplamda kız öğrencilerin %17.19’u zayıf, erkek öğrencilerin %14.52’si fazla kilolu ve özellikle 26+ yaş grubunda fazla kilolu + obez oranının %47.37 oluşu dikkat çekicidir. Benzer çalışmaya rastlanmadığı için daha fazla yorumlanamadı.

Yağmur (21), Çukurova Üniversitesi öğrencilerinin toplamda %40’ının enerjisi, %53’ünün (kızlarda %90’ının) demiri yetersiz tükettiklerini bildirirken, Elmacıoğlu (22), Ondokuz Mayıs Üniversitesi Tıp Fakültesi öğrencilerinin akşam yemeklerini %61’i evinde, %32’si yurttan ve %7.5’inin dışarıda yediğini ve %32’i sabah kahvaltısını aksattığını, öğlen yemeğinde %17’sinin simit, %38’inin öğrenci kantininden yediğini ve %39’unun ayaküstü beslendiğini bildirmektedir. Tokgöz (23), Dicle Üniversitesi öğrencilerinin %41.3’ü sabah kahvaltısını, %30.5’i öğleni aksatırken, eksik öğün nedeni olarak ortalama %41.5 canı istemediğini, %24.7’si derse geç kalmamak için ve %46’sının kötü beslendiğini bildirmiştir. Akşit (24), Ege Üniversitesi Tıp Fakültesi öğrencilerinin %13’ü sabah, %19’u öğlen öğünlerini genellikle aksattıklarını ve bunun nedeni olarak da %55’i zaman yetersizliğini göstermiş olup, öğrencilerin %79’u fast-food türü beslendiklerini

bildirmiştir. Akdağ (25), Pamukkale Üniversitesi öğrencilerinin %43.8'i sabah kahvaltısını, %34'ü öğlen yemeklerini ve %10.8'i akşam öğününü düzensiz yediklerini ve sabah öğününü %23.8'i simit yiyerek, öğleyin %30.9'u ayaküstü, akşam yemeğini %26.6'sı tabldot usulü yediklerinden dolayı düzensiz beslendiklerini vurgulamıştır. Benzer şekilde Şenol (26), Kayseri'de ortaokul öğrencilerden %76.4'ü üç öğün beslenirken %16.4'ü öğün atlattığını ve bunun %51.5'nin sabah kahvaltısı, %38.6'nın öğlen yemeği olurken, bu özelliklerle ağırlık arasında bir ilişki görülmediğini ayrıca, %72.1'nin yemek seçtiğini bildirmiştir.

Çalışmamızda öğrencilerin üniversite yemekhanesini, yurt-pansiyonu, lokantayı ve diğer yer olarak evde ve ayaküstü yemek yeme oranlarının kaynaklardaki oranlardan farklı oluşu sosyoekonomik, kültürel özellikler ile anket tekniğine bağlanabilir (22,24,25). Ancak, SDÜ öğrencilerinin %2.39'u bir öğün, %47.46' s ı sıkı öğün, %40.85'i üç öğün beslenirken ve %9.3'u üç öğünden fazla yemesi kaynaklardaki gibi yetersiz ve dengesiz beslenmenin daha yaygın olduğu savını doğrulamaktadır (22-26). Orak (27), aynı denekler üzerinde yaptığı diğer bir çalışmada öğrencilerin %72.9'unun aylık gelirinin 40 milyon altında olduğu halde %62 oranda yeterli bulmaları ve sadece %15'inin aile yanında, diğerlerinin yurt-pansiyon ve evlerde kiraya oturduklarından beslenme kültürünü değişik şekilde etkileyebileceğini vurgulamıştır. Bu çalışmada, öğrenciler en çok sabah, sonra öğlen ve daha az olarak akşam yemeğini aksatmalarının nedeni olarak kızların/erkeklerin %51.68'nin, %38.59'unun canının istemediğini, %31.46'nın, %36.10'nun zamanlarının olmadığını, %8.24'nün, %17.0'nin de parasal nedenlere bağlı olduğunu bildirmişlerdir. Bu durum, kaynaklarda olduğu gibi genellikle üniversite öğrencisinin öğünlerini farklı ama, çeşitli nedenlere bağlı olarak önemli oranlarda aksattıklarını göstermektedir (22-26). Öğün dışı beslenmenin ise cinsiyetler arasında (%75.45/%72.19) önemli bir fark olmaksızın yaygınlığı yetersiz ve dengesiz beslendikleri savını doğrulamaktadır.

Çalışmamızda öğrencilerin sabah kahvaltısında ağırlıklı olarak çay/kahve tüketimi, son 50 yıldır ülkemiz insanının yerleşmiş kahvaltılı alışkanlığı nedeniyle yadrganmamaktadır. Ancak, çay ya da kahvenin aşırı alınmadıklarında zararsız olduğu kabul edilmektedir (1). Sabah kahvaltısında ekmek dışında ağırlıklı olarak simit tüketimi benzer kaynaklarla örtüşmektedir (22,25).

SDÜ. Öğrencilerinin öğlen-akşam yemeklerinde ortalama %25.42 oranında protein ağırlıklı, %24.34 oranında sebze-yeşillik, %22.15 oranında karbonhidratla beslenmeleri benzer çalışma olmadığından yorumlanamamıştır. Buna karşılık %16.97 oranında ekmek arası döner veya pide yemeleri son zamanlarda yaygınlaşan ülkemize özgü ayak üstü alışkanlıklardan birisidir. Öğlen ve akşam öğünlerinde ağırlıklı olarak kırmızı et tüketimine karşılık, gittikçe azalan oranda beyaz et, yumurta ve sütü ürünlerle beslenmeleri düşündürücüdür. Bitkisel protein olarak bakliyat türü besinlerle ağırlıklı olarak beslenmeleri öğrencilikte yadsınamaz bir gerçektir. Özellikle yemek dışı beslenmede ağırlıklı olarak ekmek arası döner ya da pide türü olup, daha düşük oranda fast-food tüketimi ise henüz, Isparta'nın büyük şehir koşullarına sahip olmadığına bağlanabilir. Öğrencilerin sebze yemeklerinde çok seçici olmaları ülkemizde çocukluktan beri değişen damak tadı yanı sıra, kaynaklarda bildirilen öğrencilik koşullarına ve bilinçsiz olan kişisel tercihlerine bağlanabilir. Buna göre; öğrencilerin en fazla sebze yemeklerinde seçici bulunması dikkat çekici olup özellikle demir minerali ve vitamin eksikliği yönünden yetersiz beslendikleri görüşlerini doğrulamaktadır (20). Bu konuda ileri çalışmalarla daha somut bulgular ortaya konulabilir. Sonuç olarak; üniversite öğrencilerinin çoğunlukla tam bir ev koşullarında yaşamadıkları, sorumluluk duygusuna yeterince sahip olmadıkları, buna karşılık birçok sorunları bulunduğu kabul edilebilir. Ancak, ana besin öğelerinden yararlısalar da gelişimlerine olumlu etki edecek sütü ve yumurta türü besinleri az tükettikleri, sebze yemeklerinde seçici davrandıkları, bilinçsiz bir şekilde eksik öğün ile yetersiz ve dengesiz olarak beslendikleri anlaşılmaktadır. Bu şekilde beslenmelerinin onların gelişmelerine ve sağlıklı yaşamlarına etki edebileceği yönünde kaygı uyandırmaktadır. Yeterli ve dengeli beslenme konusunda öğrencileri bilgilendirmek ve yetkilileri ikna etmek gerekmektedir. Bu yönde yapılacak ileri çalışmalar öğrencilerin beslenme konusundaki sorunlarını derinlemesine ortaya koyacaktır.

Kaynaklar

- 1- Baysal A. Çocuk beslenmesi. Beslenme 7. baskı. Ankara 1997; 405-406.
- 2- Sencer E. Ergenlik Çağında Beslenme. Beslenme ve Diyet. İstanbul Üniversitesi İstanbul Tıp Fakültesi. 2. Baskı, Beta Basım Yayım Dağıtım A.Ş. 1987: 237-240.

- 3- Anonim. Türkiye Nüfus ve Sağlık Araştırması 1998. Hacettepe Üniversitesi Nüfus Etütleri Enstitüsü, Ankara 1999; 5-6.
- 4- Anonim. Nüfus Bilgileri. T.C. Başbakanlık Devlet İstatistik Enstitüsü. Ankara 2001; 74.
- 5- Karataş İ, Öztürk Y (Ed.). Gençlerin Önemli sağlık sorunları. Gençlerin Sağlık Sorunları III. Halk Sağlığı Günleri Kongre Kitabı, Kayseri 5-7 Mayıs 1993; 25-33.
- 6- Yörükoğlu A. Gençlik Çağı, Ruh Sağlığı Eğitimi ve Ruhsal Sorunları. Türkiye İş Bankası Kültür Yayınları, Tisa Matbaası. Ankara 1985; 277-282.
- 7- Pekcan H. Adölesans (Delikanlılık) Sağlığı, Bertan M, Güler Ç (Ed.). Halk Sağlığı – Temel Bilgiler. Ankara 1995; 188-210.
- 8- Dirican R, Bilgel N. Gençlerin Sağlık Sorunları (Bölüm XIX), Halk Sağlığı-Toplum Hekimliği. 2. Baskı, Uludağ Üniversitesi Bursa 1993; 419-421.
- 9- Akşit S, Egemen A, Kitapçoğlu G, Kusin N, Kurugöl Z, Öztürk M (Ed.). Üniversite Öğrencilerinin Fast-Food İle Beslenme Alışkanlıkları. V. Halk Sağlığı Günleri-Beslenme Sorunları ve Yasal Durum Bildiri Özet, Isparta 8-10 Eylül 1997; 29.
- 10- Bertan M, Attila S. Yetersiz ve dengesiz Beslenme Sorunları-Toplum Beslenmesi, Halk Sağlığı-Temel Bilgiler. Ankara 1995; 310-314.
- 11- Köksal O, Öztürk Y (Ed.). Üniversite Gençliğinin beslenme konusu ve sorunları. Y. III. Halk Sağlığı Günleri, Kayseri 5-7 Mayıs 1993; 10-12 .
- 12- Korkmaz A. Yüksek Öğretim Gençliğinin Problemleri. <http://yayim.meb.gov.tr/yayimlar/145/korkmaz>, 2002.
- 13- Şimşek G, Köksal S, Şimşek C, Yiğit G. Adölesan - Gençler Demir Eksikliği Bakımından Riskte mi dir? Trakya Ün. Tıp Fak. Der. C: 12 (1,2,3) 1995; 51-55.
- 14- Gülçiçek S, Sabuncuoğlu H, İşsever H, Öztürk Y (Ed.). Üniversite Hazırlık Öğrencilerinin Beslenme Özellikleri. III. Halk Sağlığı Günleri, Kayseri 5-7 Mayıs 1993; 97.
- 15- Anonim. İllerin Sosyo-Ekonomik Gelişmişlik Sıralaması Araştırması. Devlet Planlama Teşkilatı. 6. Baskı. Ankara 996;57-68
- 16- Anonim. Ekonomik ve Sosyal Göstergeler. T.C. Başbakanlık Devlet İstatistik Enstitüsü Ankara 1997: 18
- 17- WHO. Nutrition in Pregnancy and Lactation. Technical Report Series, Cenevre.1965; 302.
- 18- Ayhan B, Tümerdem Y, Tümerdem Çalık B, Öztürk M (Ed.). Yuva Çocuklarında Beslenmenin Büyümeye Etkisi (İstanbul Kenti Çalışması I), V. Halk Sağlığı Günleri-Beslenme ve Yasal Durum Bildiri Özet, Isparta 8-10 Eylül 1997; 73
- 19- Hurley L.S. The Consequences of Fetal Improvement, Nutrition Today 1968; 3, 14.
- 20- Yorulmaz F, Taşkınalp O, Yaprak M, Mesut R, Öztürk Y (Ed.). Trakyalı Erkek Tıp Fakültesi Öğrencilerinin Bazı Antropometrik Özellikleri. III. Halk Sağlığı Günleri, Kayseri 5-7 Mayıs 1993; 265.
- 21- Yağmur C. Çukurova Üniversitesi Öğrencilerinin Beslenme Durumu Üzerine Bir Araştırma. Beslenme ve Diyet Dergisi.1995; 24 (2): 239-251.
- 22- Elmacioğlu F. Klinik Öncesi Tıp Öğrencilerinin Beslenme ve Yemek Alışkanlıklarının Değerlendirilmesi. Beslenme ve Diyet Dergisi.1995; 24 (2): 263-271.
- 23- Tokgöz P, Ertem M, Çelik F, Gökçe Ş, Saka G, Hatunoğlu R. Üniversite Öğrencilerinin Beslenme Alışkanlıklarının Saptanmasına İlişkin Bir Araştırma. Beslenme ve Diyet Dergisi. 1995; 24 (2): 229-238.
- 24- Akşit S, Egemen A, Kitapçoğlu G, Kusin N, Kurugöl Z, Öztürk M (Ed.). Üniversite Öğrencilerinin Fast-Food İle Beslenme Alışkanlıkları. V. Halk Sağlığı Günleri-Beslenme Sorunları ve Yasal Durum. Özet Bildiri. 8-10 Eylül Isparta 1997; 29.
- 25- Akdağ B, Bostancı M, Türe M, Özşahin A, Öztürk M (Ed.). Pamukkale Üniversitesi Öğrencilerinin Yemek Öğün Düzenlerinin Araştırılması. V. Halk Sağlığı Günleri-Beslenme Sorunları ve Yasal Durum. Özet Bildiri. 8-10 Eylül Isparta 1997; 115.
- 26- Şenol V, Çetinkaya F, Uğur Ö, Özdemir A, Öztürk Y, Öztürk M (Ed.). Ortaokul Öğrencilerinin Beslenme Şekli, Ağırlık Durumlarının Tesbiti ve Etkileyen Faktörler. V. Halk Sağlığı Günleri-Beslenme Sorunları ve Yasal Durum. Özet Bildiri. 8-10 Eylül Isparta 1997; 37.
- 27- Orak S, Yavuz B, Keşçi E, Aşık H. Süleyman Demirel Üniversitesi Öğrencilerinin demografik, ekonomik ve psikososyal özelliklerinin incelenmesi. SDÜ. Tıp Fak. Dergisi 2001; 8 (1) 42-54.