

Üniversite Öğrencilerinin Beslenme Alışkanlıkları ve Obezite İlişkisi

Mehmet ALTIN, Selçuk Üniversitesi Spor Bilimleri Fakültesi/Konya

ÖZET

Bu çalışmada üniversite öğrencilerinin beslenme alışkanlıklarının obezite ile olan ilişkisinin belirlenmesi amaçlanmıştır. Çalışmaya 2013–2014 eğitim-öğretim yılında Selçuk Üniversitesinde 5 farklı fakültede öğrenim gören 226 bayan, 378 erkek olmak üzere toplam 604 öğrenci katılmıştır. Öğrencilerin boy, kilo ve vücut kitle indeksleri (VKİ) tespit edilmiş, VKİ değerleri vücut ağırlığının (cm), boyun m²'sine bölünmesiyle hesaplanmıştır. Çalışmaya katılan öğrencilere Demirezen ve Coşansu'nun 2005 yılında geliştirdikleri BAİ (Beslenme Alışkanlıkları İndeksi) kullanılarak bu öğrencilerin beslenme alışkanlıkları belirlenmeye çalışılmıştır. BAİ iç tutarlılık analizinde Cronbach alfa değeri 0,76 olarak hesaplanmıştır. BAİ' nde toplam puanlarında bayan ve erkek öğrenciler arasındaki farklılıkların belirlenmesinde bağımsız gruplarda t testi kullanılmış, öğrencilerin sorulara verdikleri cevaplar yüzde ve frekansları ile ifade edilmiştir. Bu çalışmada; bayan öğrencilerin VKİ değeri 26,23 ± 7,74, erkek öğrencilerin VKİ değeri ise 23,43 ± 8,12 olarak tespit edilmiş, grubun tamamında bu değer 24,77 ± 7,02 olarak hesaplanmıştır. Dünya Sağlık Örgütü verilerine göre bu değerler fazla kilolu kategorisinde değerlendirilmektedir (tablo 1). Bayanlara ait BAİ toplam değeri 13,2 erkelere ait BAİ değeri 12,4 olarak bulunurken, araştırmaya katılan öğrencilerin tamamı dikkate alındığında bu değer 12,7 olarak hesaplanmıştır. Bu sonuçlara göre üniversite öğrencilerinin beslenme alışkanlıkları dikkate alındığında, obezite açısından erkeklerin orta derece risk, bayanların ise yüksek risk taşıdıkları görülmektedir.

Anahtar Kelimeler: Üniversite Öğrencisi, Beslenme Alışkanlığı, VKİ, Obezite

The Relation of Eating Habits with Obesity in University Students

ABSTRACT

In this study, it was aimed to determine the relation of eating habits with obesity in university students. Hereby, totally 604 students including 226 females and 378 males, studying at 5 different faculties of Selcuk University in the 2013-2014 academic year, participated in this study. The students' heights, weights and body mass indexes (BMI) were estimated, their BMI values were calculated by dividing body weights (cm) into square meter (m²) of height. A questionnaire was applied to the relevant students in order to assess their eating habits through the BAI (Eating Habits Index) developed by Demirezen and Coşansu in 2005. The BAI internal consistency analysis the Cronbach alpha value was estimated as 0,76. To determine the differences from the total points in BAI between the female and male students, t-test was used in the independent groups; the answers to the questions by the students were expressed as percentages and frequencies. Within this study; the female students' BMI value was found out as 26,23 ± 7,74, the male students' BMI value was also found out as 23,43 ± 8,12, in all of the groups this value was estimated as 24,77 ± 7,02 as well. According to the reports of the World Health Organization, these values are regarded as a category of overweight ones (Table 1). While the total BAI value of females was 13,2, the BAI value of males was 12,4, when considering the all relevant students in the research, this value was calculated as 12,7. According to these results, considering the university students' eating habits, it is concluded that males have risks at a medium level while females have higher risks of obesity.

Key Words: University Student, Eating Habit, BMI, Obesity

GİRİŞ

Obezite dünyayı tehdit eden en büyük hastalık olmaya adaydır ve Dünya Sağlık Örgütü (DSÖ) 2010 yılı raporunda bu tehditten açıkça bahsetmiş ve büyük bir yer ayırmıştır. Teknolojinin getirdiği birçok yenilik sayesinde insanlar hareketsiz bir yaşam tarzı ve düzensiz bir beslenme alışkanlığını benimsemek zorunda kalmışlardır. Çalışma saatlerinin neredeyse tamamını hareketsiz bir şekilde masa başında geçiren memurlar ve bilişsel ağırlıklı eğitim alanlarında öğrenim gören öğrenciler de bu teknolojik değişimden payına düşeni almıştır. Hareketsiz yaşantıya ek olarak yaşam kalitesinin azalmasına neden olan etmenlerin başında beslenme bozuklukları gelmekte ve daha kötüsü zararlı alışkanlıkların da eklenmesiyle sorun daha kronik hale gelmektedir.

Dünya Sağlık Örgütü (2008) verilerine göre; Bulaşıcı Olmayan Hastalıklar (BOH) (tütün kullanımı, sağlıksız beslenme, fiziksel aktivite eksikliği ve alkolün zararlı kullanımı) ile ölüm oranlarının hızla arttığını rapor etmiştir. Yeterince hareket etmeyen insanların mortalite açısından % 20–30 arasında yüksek risk altında oldukları da aynı raporda belirtilmiştir. Düzenli fiziksel aktivite yapılmadığı takdirde yüksek tansiyon gibi kardiyovasküler hastalık, diyabet, meme ve kolon kanseri ve depresyon riskini artıracakları bildirilmiştir. Yeterli sebze ve meyve tüketiminin kardiyovasküler hastalıkları, mide ve kolorektal kanser riskini azalttığı, insanların büyük çoğunluğunun hastalık önleme için tavsiye edilenden daha fazla tuz tükettikleri rapor edilmiştir. Ayrıca; yüksek tuz tüketimi ile yüksek tansiyon ve kardiyovasküler risk faktörlerinin arttığı, sağlıksız beslenmeye ek olarak yağ tüketiminin alt ve orta gelirli ülkelerde 1980’li yıllardan itibaren günümüze kadar hızla artış gösterdiği belirtilmiştir.

Garibağaoğlu ve ark. (2006) beslenmenin hastalıkların tedavisinde olduğu kadar, sağlığın korunmasında da esas olduğunu, günümüzde kardiyovasküler hastalıklar, pek çok kanser türü, obezite, hipertansiyon, diyabet, alerjik hastalıklar, osteoporoz ve diş çürükleri gibi birçok kronik hastalığın önlenmesinde beslenmenin anahtar rol oynadığını bildirmişlerdir. Aynı çalışmada; kronik hastalıkların genellikle erişkin dönemde ortaya çıktığı ancak bunun temellerinin çocukluk ve gençlik yıllarında atıldığına da vurgu yapılmıştır. Dünyayı etkisi altına alan ve ilk kez bulaşıcı olmayan bir hastalık olan obezite için Dünya Sağlık Örgütü epidemik ifadesini kullanmıştır. İlgili literatür incelendiğinde Ülkemiz açısından da durumun pek parlak olmadığı görülür. Bunların yanında, ekonomik büyümenin ve modernizasyonun bir etkisi olarak, Türkiye’de gerçekleşen beslenme alışkanlıklarındaki değişim nedeniyle obezite oranlarında adım adım bir yükseliş görülmektedir (Dünya Sağlık Örgütü, 2008).

Düzenli ve sağlıklı beslenme ile ilgili kurallar yaşantımız boyunca dikkat etmemiz gereken yönergeleri içinde barındırır. Bu yönergeler sosyo-kültürel yapıya göre farklılık gösterse de, düzenli, dengeli ve sağlıklı bir yapı sergilemeleri gerekliliği

bakımından aynı kurallardan oluşur. Özellikle üniversiteli gençliğinin eğitimlerine verdikleri özeni beslenmelerine yansıtırları söylenemez. Ergenlik döneminden genç yetişkinlik dönemine geçiş aşamasında yer alan üniversite öğrencileri, bir yandan içinde buldukları döneme özgü gelişim görevlerini yerine getirmeye çalışırken diğer yandan üniversite yaşantısının getirdiği sorunlarla baş etmek durumundadırlar. Üniversite öğrencileri erişkin döneme geçme aşamasında olan çocukluk çağı sonrası ilk grup olarak adlandırılırlar. Alacakları eğitimin yanı sıra öğrencilerin birçoğu farkı bir ortama alışmak dolayısı ile hem yaşantılarını hem de beslenme düzenlerini değiştirmek zorunda kalacaklardır. Mazıcıoğlu ve Öztürk (2003) beslenme alışkanlıklarında ortaya çıkabilecek farklılıkların üniversite öğrenimi sonrasına taşınacağı bu yüzden öğrencilerin beslenme eğilimlerinin tespiti, erişkin dönemde beslenme alışkanlıklarının düzenlenmesi ve uygunsuz beslenmenin yol açabileceği muhtemel bozuklukların önlenmesi açısından önemli olduğunu belirtmişlerdir. Üniversiteli gençlerin daha sonraki yaşantılarına aktaracakları, düzenli, sağlıklı, dengeli ve programlı beslenme alışkanlığına erken dönemlerde sahip olmaları daha sonraki yaşantılarında obezite riskine karşı hazırlıklı olmalarını da sağlayacaktır.

Tablo 1. BKI (kg/m²) değerlerine göre fazla kilolu ve obezite who sınıflandırması (who, geneva)

BKI (kg/m ²)	Vücut Ağırlığının Durumu
<18.5	Düşük kilolu (Zayıf)
18.5-24.9	Normal
25.0-29.9	Pre-obez (Fazla kilolu)
30.0-34.9	Obez Sınıf I
35.0-39.9	Obez Sınıf II
≥40	Morbid obez

Bu çalışmada Tablo 1' deki değerler baz alınarak bir değerlendirme yapılmıştır. Dünya Sağlık Örgütü (2010) verilerine göre; fazla kilo ve obezite yüzünden her yıl en az 2,8 milyon kişi hayatını kaybetmektedir. Kalp hastalığı, felç ve diyabet riskleri; beden kitle indeksinin (BKI) artmasına bağlı olarak giderek artmaktadır. BKI' nin artması da belli kanserlere ilişkin riski artırmaktadır. Fazla kilo prevalansı, belli kanser risklerini artırmakta olmasına karşın bazı alt-orta gelirli ülkelerde de çok yüksek seviyeler bildirilmektedir. Avrupa, Doğu Akdeniz ve Amerika Kıtasında, kadınların %50'sinden fazlası fazla kiloludur (DSÖ, 2010). Bebekler ve çocuklar arasındaki en yüksek fazla kilo prevalansı, üst-orta gelir gruplarındadır. Fazla kilodaki en hızlı artış ise alt-orta gelir grubunda görülmektedir. Bu durum eğitim seviyesindeki artışın beslenme tutum ve alışkanlıklarında ne kadar etkili olduğunun da bir göstergesi sayılabilir.

MATERYAL METOT

Amaç: Bu çalışmada üniversite öğrencilerinin beslenme alışkanlıklarının obezite ile olan ilişkisinin belirlemek amacıyla yapılmıştır.

Veri Toplama Aracı ve Verilerin Toplanması: Bu çalışmada öğrencilere ait genel bilgiler (yaş, öğrenim, barınma, alkol/sigara kullanımı, aile bilgileri, sağlık durumları vb.) çoktan seçmeli ve açık uçlu sorulardan oluşan soru kağıdı ile yüz yüze görüşme yöntemiyle alınmıştır. Demirezen ve Coşansu (2005) tarafından kullanılan; Beslenme Alışkanlıkları İndeksi (BAİ) ile beslenme alışkanlıkları tespit edilmiş; BAİ Cronbach alfa değeri 0.68 olarak tespit edilmiştir. Bu çalışmada maddeler arası Cronbach alfa değeri 0,63-0,83 arasında değişirken, testin tamamı için 0.76 olarak hesaplanmıştır. Öğrencilere ait boy ve kiloları (Holtain marka) ölçüm aleti ile tespit edilerek, vücut kitle indeksleri (VKİ), vücut ağırlığının (cm), boyun (m) karesine bölünmesiyle elde edilmiştir. Elde edilen toplam puanlara göre puanlara göre beslenme alışkanlıkları ve risk faktörlerinin analizi yapılmıştır.

Evren ve Örneklem: Tanımlayıcı tipteki bu çalışmanın evrenini 2013–2014 eğitim-öğretim yılında Selçuk üniversitesi öğrencileri oluştururken; örneklem grubu bu üniversitede 5 farklı bölümde öğrenim gören; 226 bayan, 378 erkek olmak üzere toplam 604 öğrenciden oluşmuştur.

Verilerin Analizi ve Değerlendirilmesi: BAİ' nin değerlendirilmesinde "Likert Skalası" kullanılmıştır. Bu skala, bireylerin bir konudaki davranış puanlarını belirlemeye yönelik bir ölçektir. K sayıda sorunun her biri için farklı sayıda seçenekler belirlenir. BAİ' nde kullanılan maddelerin karşısına; Hiçbir zaman (0), Nadiren (1), Bazen (2), Sık sık (3) ve Her Zaman (4) ifadeleri konularak toplam puanları değerlendirmeye alınmıştır. BAİ son sorusunda bu değerlendirme tersten yapılmıştır. Beslenme Alışkanlıkları İndeksinin risk düzeyi ise Tablo 2' deki gibi değerlendirilmiştir.

Tablo 2: BAİ risk düzeyi [Demirezen ve Coşansu (2005)]

Puan	Vücut Ağırlığının Durumu
0	Risk yok
1-6	Hafif risk
7-12	Orta derece risk
13-18	Yüksek Risk
19-24	Çok yüksek risk

Toplanan veriler elektronik ortama aktarılmış; aritmetik ortalama ve standart sapma değerleri belirtilmiş, boy, kilo, VKİ değerleri % (yüzde) frekansı kullanılmıştır. BAİ toplam değerleri Tablo 2' de belirtilen risk düzeyi tablosuna göre değerlendirilerek, toplam puanlar ise % ve frekansları ile ifade edilmiştir. Verilerin varyans ve homojenlikleri test edildikten sonra, gruplar arasındaki farklılıkların

belirlenmesinde bağımsız gruplarda t testi (Independent-Samples t test) kullanılmıştır.

BULGULAR

Tablo 3: Araştırmaya katılan öğrencilere ait fiziksel parametreler

	N	Yaş x± SD	Boy x± SD	Kilo x± SD	VKİ x± SD
Bayan	226	23,51 ± 3,56	163,47 ± 10,23	60,23 ± 10,12	26,23 ± 7,74
Erkek	378	24,32 ± 3,89	177,32 ± 12,53	72,45 ± 12,15	23,43 ± 8,12
Toplam	604	23,85 ± 3,77	169,95 ± 11,02	69,88 ± 10,56	24,77 ± 7,02

Tablo 3’de görüleceği gibi araştırmaya katılan bayan öğrencilerin yaş ortalaması 23,51±3,56, erkek öğrencilerin yaş ortalaması ise 24,32±3,89 olarak bulunmuş, öğrencilerin tamamının yaş ortalaması ise 23,85±3,77 olarak tespit edilmiştir. Boy ortalaması incelendiğinde bayanların boyları 163,47±10,23, erkeklerin boy ortalaması 177,32±12,53 olarak hesaplanmıştır, tüm öğrenciler için bu değer 169,95±11,02 olarak belirlenmiştir. Araştırmaya katılan bayan öğrencilerin vücut ağırlığı ortalaması 60,23±10,12, erkeklerin vücut ağırlığı ortalaması 72,45 ± 12,15 olarak tespit edilirken öğrencilerin tamamı dikkate alındığında bu değer 69,88 ± 10,56 olarak belirlenmiştir. VKİ değerleri incelendiğinde bayanlar 26,23±7,74, erkekler 23,43±8,12 ortalama değerine sahiptir. Araştırmaya katılan tüm öğrenciler için bu değer 24,77 ±7,02 olarak tespit edilmiştir.

Tablo 4: Araştırmaya katılan öğrencilerin beslenme alışkanlıkları indeksi değerleri

Sorular	Cinsiyet	Hiçbir Zaman		Nadiren		Bazen		Sık sık		Her Zaman		t
		n	%	n	%	n	%	n	%	n	%	
Yağlı ve şekerli yiyecekler tüketirim	Bayan	27	11,95	23	10,18	112	49,56	43	19,03	21	9,29	1,23
	Erkek	38	10,05	43	11,38	186	49,21	52	13,76	59	15,61	
	Toplam	65	10,76	66	10,93	298	49,34	95	15,73	80	13,25	
Yiyeceklere tuz eklerim	Bayan	26	11,50	30	13,27	58	25,66	76	33,63	36	15,93	1,08
	Erkek	44	11,64	72	19,05	75	19,84	131	34,66	56	14,81	
	Toplam	70	11,59	102	16,89	133	22,02	207	34,27	92	15,23	
Günlük 3 fincandan fazla kahve/ kola/çay tüketirim	Bayan	21	9,29	33	14,60	56	24,78	87	38,50	29	12,83	2,12
	Erkek	41	10,85	69	18,25	83	21,96	140	37,04	45	11,90	
	Toplam	62	10,26	102	16,89	139	23,01	227	37,58	74	12,25	
Dana, koyun eti ve Sosis/salam/ sucuk vb. yerim	Bayan	15	6,64	39	17,26	56	24,78	70	30,97	46	20,35	1,26
	Erkek	69	18,25	39	10,32	136	35,98	100	26,46	34	8,99	
	Toplam	49	8,11	78	12,91	156	25,83	206	34,11	115	19,04	
Hamburger/patates kızartması,/pizza	Bayan	22	9,73	26	11,50	99	43,81	53	23,45	26	11,50	2,55
	Erkek	62	16,40	58	15,34	148	39,15	90	23,81	20	5,29	

vb. yerim	Toplam	59	9,77	69	11,42	187	30,96	201	33,28	88	14,57
Meyve/Sebze/ kuru baklagiller ve bunların yemeklerini yerim	Bayan	13	5,75	48	21,24	101	44,69	45	19,91	19	8,41
	Erkek	27	7,14	80	21,16	179	47,35	65	17,20	27	7,14
	Toplam	40	6,62	128	21,19	280	46,36	110	18,21	46	7,62

* P<0.05

Tablo 4 incelendiğinde; bayan ve erkek öğrencilerin beslenme alışkanlıklarına ilişkin cevapları dikkate alındığında istatistiksel olarak gruplar arası herhangi bir farklılığa rastlanmamıştır. Bayan ve erkek öğrencilerin sorulara verdikleri cevaplara ait % ve frekans değerleri tabloda görülmektedir. Bayanlara ait BAİ toplam değeri 13,2, erkelere ait BAİ değeri 12,4 olarak bulunurken araştırmaya katılan öğrencilerin tamamı dikkate alındığında bu değer 12,7 olarak bulunmuştur.

TARTIŞMA VE SONUÇ

Bu çalışmaya katılan bayan öğrencilerin VKİ değerleri $26,23 \pm 7,74$ olarak tespit edilmiş ve bu değer DSÖ'nün sınıflandırma sistemine göre (tablo 1), pre-obez (fazla kilolu) olarak sınıflandırılmıştır. Bayan öğrencilerin erkek öğrencilere nazaran VKİ değerinin daha yüksek olması toplumumuzun beslenme alışkanlıkları ve toplumsal rollerin paylaşılmasıyla ilişkilendirilebilir. DSÖ (2008)' nün yayınladığı "Dünya Kanser Raporu" verilerine göre, obezite kanıtlanmış ve önemli bir hastalık ve ölüm nedenidir. Ayrıca sigaranın ardından batılı ülkelerde kronik hastalıklarla ilgili en önemli risk faktörüdür ve özellikle diyabet, kalp damar hastalıkları ve kanser risklerini artırmaktadır. Avrupa'daki birçok ülke (≥ 30 kg/m² vücut kitle endeksi şeklinde tanımlanan) obezitenin yaygınlığının geçen yıllar içinde hızla arttığına şahit olmuştur.

Erkek öğrencilerin VKİ değerleri $23,43 \pm 8,12$ olarak tespit edilmiş (tablo 3) ve bu değer DSÖ sınıflandırma sisteminde normal sınırlar içinde yer alsa da, fazla kilolu kategorisine çok yakın bir değer içermesi bakımından önemlidir. Altunkaynak ve Özbek (2006) "Obezite: Nedenleri ve Tedavi Seçenekleri" adlı çalışmalarında; obezitenin ciddi ve kronik bir hastalık olduğundan bahsederek, bu konudaki risk faktörlerinin, fiziksel aktivitede azalma, beslenme alışkanlıkları, yaş, cinsiyet, eğitim düzeyi, genetik faktörler ve evlilik gibi etmenlere bağlı olduğunu belirtmişlerdir. Bununla birlikte aynı çalışmada, Ülkemizde toplumun %30' undan fazlası obez olduğunu (erkeklerin % 7,9'u, kadınların %23,4'ü), birçok kronik hastalığın obeziteyle yakından ilişkili olduğu tespit etmişlerdir. Altunkaynak ve Özbek (2006)' in bulguları bu yönüyle çalışmamızdaki sonuçları destekler niteliktedir. Bayan ve erkek öğrenciler arasında soruların tamamı dikkate alındığında BAİ toplam değerlerinde istatistiksel açıdan bir farklılığa rastlanmamıştır (tablo 4). Aynı tabloda, yağlı ve şekerli yiyecekler tüketme yüzdesi incelendiğinde "bazen" şikkının işaretlenme oranı bayan öğrencilerde 49,56 iken erkek öğrencilerde 49,21 bulunmuş, tüm öğrenciler dikkate alındığında bu değer 49,34 olarak tespit edilmiştir. Türk

toplumunda bayan ve erkek bireyler için belirlenmiş olan statü ve görevlere ait normlar, puanlardaki bu değişimin nedeni olarak görülebilir.

Araştırmaya katılan tüm öğrenciler dikkate alındığında VKİ değeri $24,77 \pm 7,02$ olarak tespit edilmiş (tablo 3) ve bu rakam, DSÖ sınıflandırma sistemine göre yine normal sınırlar içinde yer alsa da pre-obez kategorisine yakınlığı nedeniyle obezite için tehlikeli sınırlar içinde değerlendirilebilir niteliktedir. Kazma (2013) üniversite Öğrencileri Arasında Obezite Prevalansı ve Oluşum Nedenlerinin Saptanması adlı çalışmasında 169 öğrencinin BKİ değerini hesaplayarak, % 21,3'nün obez, % 31,3'ünün pre-obez, % 45,6'sının normal ve % 1,8'inin zayıf olduğunu bildirmiştir ve bu durum araştırmamızın sonuçları benzerlik göstermiştir. Süzek ve ark. (2005) Muğla'da Yaşayan 6-15 Yaş Okul Çocuklarında Kilo Fazlalığı ve Obezite Prevalansı adlı çalışmalarında, gelişmekte olan diğer ülkelerde olduğu gibi, Türkiye'de de obezite; kentleşme, aile geliri, eğitim ve diğer yüksek sosyoekonomik durum belirteçleri ile yakından ilişkili bir olgu olduğunu belirtmişlerdir. Güldiken ve Özekicioğlu (2001) "Anadolu Üniversitelerinde Ailelerinden Uzakta Öğrenim Gören Öğrencilerin Barınmaya İlişkin Sorunları" adlı çalışmalarında; yüksek öğrenim öğrencilerinin önemli bir bölümü ailelerinden uzakta öğrenim yaptığını ve bu durumun, beslenme, barınma, okul masrafları ve sağlık sorunlarında güçlük yarattığını bildirmişlerdir. Ayrıca; yurtdışı kalan öğrenciler için beslenmenin başlı başına bir sorun olduğunu belirtmişlerdir.

Bu çalışmada, üniversiteli gençliğin tamamı yemeğine "sıksık" tuz ekleyen öğrencilerin oranı % 34,27 olmuştur. DSÖ'nün, bulaşıcı olmayan hastalıklara ilişkin küresel durum raporunda (2008) çoğu insanın hastalık önleme için tavsiye edilenden daha fazla tuz tükettiklerini, bunun da yüksek tansiyon ve kardiyovasküler riske dair önemli bir belirleyici olduğu bildirilmiştir. Çalışmamızda günde sık sık 3 fincandan daha fazla kahve, kola ya da çay içenlerin oranı %37,58 olarak tespit edilmiştir. Bu içeceklerin yanında kullanılan tütün türevlerinin zararı da dikkate alınacak olursa karşımıza oldukça kötümser bir tablo çıkacaktır. Sağlıklı beslenme; üniversiteye başlangıç döneminde bireyin sağlıklı olarak yaşamını devam ettirebilmesi, okul başarısı ve ileriki yaşlarda oluşabilecek obezite, kalp damar hastalığı, diyabet, kanser gibi kronik hastalıkların önlenmesi açısından büyük önem taşır (Şanlıer ve Yabancı, 2005). Karasalihoğlu (2005) çocuk ve adolesan yaşlarda obezite görülme oranı dünyada hızla arttığını, günümüz beslenme alışkanlıklarında yağların ve karbonhidratların fazla tüketilmesinin ve çocukların fizik aktiviteden uzaklaşarak televizyon ve bilgisayar oyunlarına yönelmelerinin bu artışın önemli sebeplerinden birisi olduğunu ayrıca obez çocukların 1/3'ünün, obez adolesanların ise %80'inin erişkin yaşa ulaştıklarında obez kaldığını bildirmişlerdir. Çalışmamızın konusu olan üniversiteli gençliğin adolesan döneminin bir uzantısı olduğu düşünülürse Karasalihoğlu (2005)'nin obeziteye bu kadar yakın gördüğü genç öğrenciler için gerekli tedbirlerin alınması kaçınılmazdır.

Sinir ve ark. (2014) Üniversite öğrencilerinin %27,7'sinin öğle ve akşam öğünlerinde kırmızı et, %55,4' ünün beyaz et tükettiği saptamıştır. Bu çalışmada et ve et ürünleri tüketimi dikkate alındığında "bazen" şıkkındaki oran % 43,81 olarak tespit edilirken "sıksık" şıkkı % 23,45 ile ikinci yüksek yüzdeye sahiptir (tablo 4). Bu yüzdeler dikkate alındığında öğrencilerin fazla çaba sarf etmeden kolayca tüketebilecekleri besin öğelerine yöneldikleri söylenebilir ve bu yönüyle Sinir ve ark. (2014)' ının çalışmalarıyla paralellik göstermektedir. Çalışmamızda; hamburger, patates kızartması, pizza ve dışarıda satılan hazır menülerden "sıksık" beslenen öğrencilerin oranı % 33,28 iken "bazen" tüketim diyen öğrencilerin oranı % 30,96 olarak tespit edilmiştir. Toplamda % 64,24 gibi büyük bir oranın beslenme alışkanlıklarının bu hazır gıdalara doğru yönelmesi ise oldukça düşündürücü bir tablodur. Aslan ve Atilla (2002) "Önemli bir Sağlık Sorunu: Şişmanlık" adlı çalışmalarında, şişmanlık nedenlerini; fazla yeme, fiziksel hareket azlığı, psikolojik bozukluklar ve genetik-metabolik ve hormonal bozukluklar olarak bildirmişler, şişmanlığa neden olan etmenler arasında beslenme alışkanlığının hazır yiyecek türüne kayması ve ayaküstü yenilen tost, sandviç, hamburger, pizza, patates kızartması vb. (fast-food) yiyeceklerin fazla tüketilmesinin etkisi önemli olduğunu belirtmişlerdir. Aslan ve Atilla (2002)' nin bulguları çalışmamızın sonuçlarını destekler niteliktedir.

Meyve, sebze yemekleri ve kuru baklagiller ile beslenen öğrencilerin oranı % 46,36 ile "bazen" ve % 21,19 ile "nadiren" şıkları olmuştur. Toplamda % 67,55'lik bu oran öğrencilerin bu besin öğelerini yeterince tüketmedikleri kanaatini uyandırmıştır. Sinir ve ark. (2014) üniversite öğrencilerinin; %50,6'sının öğle ve akşam öğünlerinde sebze tükettiğini belirtirken, %53'ünün salata tükettiğini, %22,9'unun ise meyve tercih ettiğini rapor etmişleridir. Bu çalışmanın bulgularının, Sinir ve ark. (2014)'ün sonuçlarıyla farklı değişmelere rastlanması; sosyo-kültürel yapıya, beslenme tutum ve alışkanlıklarına ve çevresel faktörlerle açıklanabilir. Vücut kompozisyonunun korunmasında yeterli ve dengeli beslenmenin yanında düzenli egzersiz alışkanlığı ile sürdürülen bir yaşam biçimine ihtiyaç duyulmaktadır. Normal vücut ağırlığı sınırlarının dışında olan, gerek zayıflık, gerekse obezite, gelişmiş ve gelişmekte olan ülkelerde büyük farklılıklar göstermektedir. Yiyecek sıkıntısı bulunan ülkelerde zayıflık önemli bir sağlık sorunu olarak görünürken, gelişmiş veya gelişmekte olan ülkelerde ise obezite sağlık sorunu olarak ilk sıradadır. Obezite küresel boyutta bir halk sağlığı sorunu ve aynı zamanda ekonomik bir sorundur. Prevalans oranları tüm dünyada artmaktadır ve kadınları daha çok etkilemektedir (Bjorntop, 2001). Akşit ve ark. (1997) "Üniversite Öğrencilerinin Fast-food Beslenme Alışkanlıkları" adlı çalışmalarında, beslenme ve büyümeyi etkileyen etmenlerin nicelik ve nitelik olarak yetersiz besin maddeleri, enfeksiyonlar ve parazitlere bağlı hastalıklar, iştah azaltan sosyal ve ruhsal yapı olduğunu ayrıca ülkemizde yaygınlaşan fast-food denilen beslenme tarzının gençlerde büyüme ve gelişme gereksinimini yeterince karşılayamadığını, sağlığı olumsuz yönde etkilediğini belirtmişlerdir.

Öğrencilere uygulanan anket sonuçlarına göre bayanlara ait BAİ toplam değeri 13,2 Erkelere ait BAİ değeri 12,4 olarak bulunurken araştırmaya katılan öğrencilerin tamamı dikkate alındığında bu değer 12,7 olarak bulunmuş bu değerler BAİ Risk Düzeyi (tablo 2) sınıflandırma sistemine göre yüksek risk durumuna işaret etmektedir. Üniversite öğrencilerinin beslenme alışkanlıkları ile ilgili birçok çalışma yapılmış ve çok ciddi sorunların olduğu bildirilmiştir. Yaman ve Yabancı (2006) Üniversite Öğrencilerinin Beslenme Alışkanlıklarının Değerlendirilmesi isimli çalışmalarında öğrencilerin öğün atladıklarını ve geçıştirdiklerini, fast-food besin gruplarına yöneldiklerini tespit etmişlerdir.

Yaşamın her evresinde bedensel ve zihinsel yönden sağlıklı olmak ve sağlığı devam ettirmek yeterli ve dengeli beslenme ile mümkün olmaktadır (Tanır ve ark., 2001). Gençlerimizin gelişen teknolojinin nimetlerinden faydalanırken, yaşam tarzlarında ve beslenme alışkanlıklarında yapacakları küçük değişiklikler sayesinde, dengeli bir vücut ağırlığına sahip olmaları ve dolayısıyla obeziteye karşı da önlem almaları mümkün olabilecektir.

KAYNAKÇA

Akşit, S., Egemen, A., Kitapçiođlu, G., Kurugöl, Z., Öztürk, M. (1997). *Üniversite Öğrencilerinin Fast-Food İle Beslenme Alışkanlıkları*, Halk Sağlığı Günleri-Beslenme Sorunları ve Yasal Durum Bildiri Özeti, Isparta, 29.

Altunkaynak, B.Z., Özbek, E. (2006). *Obezite: Nedenleri ve Tedavi Seçenekleri*, Van Tıp Dergisi, 13 (4):138-142.

Aslan, D., Atilla, S. (2002) *Önemli Bir Sağlık Sorunu: Şişmanlık*, Sted Dergisi, 11(5).

Bjorntorp, P. (2001) *International Textbook of Obesity*. Chichester, Eds; John Wiley & Sons, London.

Demirezen. E., Coşansu, G. (2005). *Adölesan Çağı Öğrencilerde Beslenme Alışkanlıklarının Değerlendirilmesi*, Sted Dergisi, 14(8): 174-178.

Dünya Sağlık Örgütü (2008). *Dünya Kanser Raporu*, Uluslararası Kanser Araştırmaları Kurumu, Eds; Peter Boyle & Bernard Levin, 150 cours Albert Thomas, 69372 Lyon Cedex 08, Fransa.

Dünya Sağlık Örgütü (2010). *Bulaşıcı Olmayan Hastalıklara İlişkin Küresel Durum Raporu*, DSÖ Kütüphanesi Katalogu-Yayın Verileri.

Garibağaoğlu, M., Budak, N., Öner, N., Sağlam, Ö., Nişli, K. (2006). *Üç Farklı Üniversitede Eğitim Gören Kız Öğrencilerin Beslenme Durumları ve Vücut Ağırlıklarının Değerlendirmesi*, Sağlık Bilimleri Dergisi, 15(3): 173-180.

Güldiken, N., Özekicioğlu, H. (2001) *Anadolu Üniversitelerinde Ailelerinden Uzakta Öğrenim Gören Öğrencilerin Barınmaya İlişkin Sorunları*, C.Ü. İktisadi ve İdari Bilimler Dergisi, 5: 163-180.

Karasalihoğlu, S. (2005). *Çocukluk Çağı Obezitesi*, Türkiye Klinikleri J Int Med Sci, 1(37): 66-71.

Kazma, E. (2013). *Üniversite Öğrencileri Arasında Obezite Prevalansı ve Oluşum Nedenlerinin Saptanması*, Yüksek Lisans Tezi, İstanbul Aydın Üniversitesi Fen Bilimleri Enstitüsü, Gıda Mühendisliği Bölümü, İstanbul.

Mazıncıoğlu, M.M., Öztürk, A. (2003). *Üniversite 3 ve 4. Sınıf Öğrencilerinde Beslenme Alışkanlıkları ve Bunu Etkileyen Faktörler*, Erciyes Tıp Dergisi, 25(4): 172-178.

Süzek, H., Arı, Z., Uyanık, B.S. (2005). *Muğla'da Yaşayan 6-15 Yaş Okul Çocuklarında Kilo Fazlalığı ve Obezite Prevalansı*, Türk Biyokimya Dergisi, 30;(4): 290-295.

Sinir, G.Ö., İncedayı, B., Çopur Ö.U., Kaplan, E., Bekaroğlu, M. (2014). *Uludağ Üniversitesi'nde Eğitim Gören Öğrencilerin Beslenme Alışkanlıklarının Araştırılması*, Journal of Agricultural Faculty of Uludag University, 28(2): 37-47.

Şanlıer, N., Yabancı, N. (2005). *Okul Çağında Beslenme, 7-14 Yaş Çocuk Gelişimi ve Eğitimi Dizisi*, Morpa Kültür Yayınları: 139-158.

Tanır, F., Şaşmaz, T., Beyhan, Y., Bilici, S. (2001). *Doğankent Beldesinde Bir Tekstil Fabrikasında Çalışanların Beslenme Durumu*, Türk Tabipler Birliği Mesleki Sağlık ve Güvenlik Dergisi, Temmuz: 22-25.

Yaman, M., Yabancı, N. (2006). *Üniversite Öğrencilerinin Beslenme Alışkanlıklarının Değerlendirilmesi*, 1. Uluslararası Ev Ekonomisi Kongresi, Kongre Özet Kitabı, Ankara: 214-223.