

## Sakarya Üniversitesi Çalışanlarında Beslenme Alışkanlıkları ve Obezite ile İlişkisi

Zübeyde Kaçal

Sakarya Üniversitesi Tıp Fakültesi, Korucuk, Adapazarı, Sakarya



### Özet

**Amaç:** Obezite dünyada en sık görülen sağlık sorunlarından biridir ve prevalansı giderek artarak küresel ölçekte önemli bir halk sağlığı sorunu haline gelmiştir. Ayrıca obezite beraberinde getirdiği pek çok hastalık ile bireylerin yaşam kalitesini azaltmakta ve ölümlere yol açmaktadır. Bu çalışmamızda Sakarya Üniversitesinde Görev Yapan İdari ve Akademik Personelin beslenme alışkanlıklarının obezite üzerine etkilerini incelemeyi amaçladık.

**Gereç ve Yöntem:** Şubat 2014-Nisan 2014 tarihleri arasında Sakarya Üniversitesinde akademik ve idari olarak görev yapan, araştırmaya katılmayı kabul eden 175 personele beslenme alışkanlıklarının obezite üzerine etkilerini değerlendirmek amacıyla anket formu uygulandı. Beslenme alışkanlıklarının obezitenin önlenmesindeki önemi değerlendirildi.

**Bulgular:** Araştırma sonuçlarına göre; Araştırmaya katılanların, düzenli sabah kahvaltısı yapma alışkanlığı olanların %69,8'inin normal kilolu olduğu, nadiren kahvaltı yapanların %55,6'sının kilolu olduğu, gece yatmadan önce hiç yemek yemeyenlerin %67,4'ünün normal kiloda olduğu, sık sık yiyenlerin %3'ünün obez olduğu, %57,5'inin nadiren dışarıda yemek yediği, %79,3'ünün öğle yemeği öncesi bir şey yemediği, %79,9'unun öğle yemeğinde tabldot yediği, %71'inin öğle yemeği sonrası bir şey yemediği ve %93,7'sinin ise akşam yemeğinde ev yemeği yediği saptandı.

**Sonuç:** Bu sonuçlara dayanarak obezitenin önlenmesinde bireyleri destekleyecek çevre koşullarının oluşturulması, sağlıklı davranış özelliklerinin kazanılması ve sürdürülebilmesi için gerekli plan ve politikaların gerçekleştirilmesinin büyük yarar sağlayacağı düşünülmektedir.

**Anahtar Kelimeler:** Obezite, Öğün sıklığı, Beslenme

### Abstract

**Objectives:** Obesity is one of the most common health problems in the World and it became a global public health problem. Besides, many diseases with obesity reduce the quality of life of the individuals and evoke death. In this study, we purposed to evaluate the effects of nutrition habits on obesity among the university staff in Sakarya University.

**Material and Method:** A survey form, which gives us information about the affects of nutrition habits on obesity, was performed on 175 academic and administrative persons in Sakarya University between February 2014 and April 2014. The importance of nutrition habits to prevent obesity was evaluated.

**Results:** 69,8% of the people regularly having breakfast were in normal weight, rarely having breakfast 55,6% were overweight. 67,4% of the people who don't eat nothing before going to bed were in normal weight, 3% of people who often eat were obese. 57,5% of the people rarely eat out, 79,3 of them eat nothing before the lunch, 79,9% of them eat fixed menu for lunch, 71% of them eat nothing after lunch, 93,7 of them eat home made food at home at dinner.

**Conclusion:** By referring these results, we think that in the prevention of obesity, suitable environmental conditions must be formed. And necessary plans and policies must be applied to gain healthy behavior characteristics and their maintenance.

**Keywords:** Obesity, Nutrition, Meal sequence

Corr. Author:  
**Zübeyde Kaçal,**  
Sakarya Üniversitesi  
Tıp Fakültesi, Korucuk,  
Adapazarı, Sakarya  
e-mail:  
zkacal@sakarya.edu.tr

Bu çalışma 25-27 Nisan  
2014 Sakarya 1. Ulusal Tıp  
Kongresinde poster bildiri  
olarak sunulmuştur.

**Özet**

Obezite, genetik ve çevresel etkileşimleri olan; ciddi ve kronik bir hastalıktır. Dünya Sağlık Örgütü (DSÖ) tarafından obezite, "yağ dokusunun, sağlıkla ilgili olumsuz sonuçlara yol açacak ölçüde artması" olarak tanımlanmaktadır<sup>1,2</sup>. Modern toplumlarda en sık görülen sağlık sorunlarından biri olup, gelişmiş ve gelişmekte olan ülkelerde ve ülkemizde, epidemik boyutlara ulaşan ve sıklığı giderek artan önlenebilir bir sorun olmakla kalmayıp, küresel ölçekte önemli bir halk sağlığı sorunu olarak ortaya çıkmaktadır.

Günümüzde şişmanlık; yemek yeme davranışı bozukluğu olarak tespit edilmekte olup metabolik, hormonal, fizyolojik, psikolojik, estetik ve sosyal etkileri ile yaşam süresini ve kalitesini olumsuz yönde etkileyen bir hastalık olarak kabul edilmektedir. 1980 yılından bu yana obez sayısı yaklaşık ikiye katlanmıştır. Dünya Sağlık Örgütü (DSÖ) 2008 verilerine göre, 1.4 milyar erişkin fazla kilolu olup, bunlardan 200 milyonun üzerinde erkek ve 300 milyon kadar kadın obezdir, yani toplamda dünya erişkin nüfusunun %10'dan fazlasında obezite mevcuttur<sup>3,4,5</sup>.

Şişmanlığın en yaygın nedeni, sağlıklı beslenmenin günde sadece üç öğün şeklinde ve eksiksiz olması gerektiği düşüncesidir<sup>6,7</sup>. Birçok çocuk, aileleri tarafından buna zorlanır ve hayatları boyunca da bu alışkanlığı sürdürürler. Oysa sağlıklı beslenme için esas olan, abartıdan kaçınmak suretiyle 3 öğün alınan normal diyetin hafif ara öğünlerle desteklenmesidir. Ev dışı tüketimin artması obeziteye neden olan bir faktör olarak değerlendirilmektedir. Büyük porsiyon miktarları ve enerji yoğunluklarının fazla olması nedeniyle fast food tüketimi obezite oluşumunu arttırmaktadır. Fast food tüketim alışkanlığının son 50 yılda 2-5 kat arttığı belirtilmektedir<sup>8,9,10</sup>.

Birçok kişi sabah kahvaltı yapmayıp kantinden atıştırmakta ve öğlen yemeklerini dışarıda ve fast-food tarzı yemektir. Bu tarz beslenmede bulunan yiyeceklerin kalori ve yağ oranı yüksek, buna karşın lif değeri düşüktür. Bireyin beslenme durumunun saptanması, besin öğelerinin ne ölçüde karşılandığının bir göstergesidir. Besin öğeleri alımı ile gereksinmesi arasındaki dengenin sağlanması sağlıklı beslenme için çok önemlidir. Günümüzde, yeterli ve dengeli beslenmenin önemi pek çok çalışma ile ortaya konulmuş olmasına rağmen küreselleşme,

bireyselleşme, kültürlenme sürecinde değişim, ekonomik koşullarda farklılıklar gibi durumlar beslenme alışkanlıklarında da değişimi beraberinde getirmiştir<sup>11</sup>.

Uzun ve sağlıklı bir yaşam beklentisi açısından bakıldığında obezitenin önlenmesinde koruyucu sağlık hizmetlerinin yaklaşımı çok büyük önem taşımaktadır. Bu nedenle toplumun her kesimine ulaşılmalı, etkin ve yaygın eğitimlerle toplum bilinçlendirilmeli ve ülkelerin obeziteyle mücadele konusunda çeşitli politika ve eylem planları oluşturulmalıdır.

Bu çalışma; Sakarya Üniversitesinde Görev Yapan İdari ve Akademik Personelin Beslenme Alışkanlıklarının Obezite Üzerine Etkilerinin İncelenmesi amacıyla planlanmıştır.

**Materyal ve Metod**

Şubat 2014- Nisan 2014 tarihleri Sakarya Üniversitesinde görev yapan idari ve akademik personelin beslenme alışkanlıkları ile obezite arasındaki ilişki değerlendirildi. Veri toplama aracı olarak anket formu kullanıldı. Araştırmanın evrenini Sakarya Üniversitesinde görev yapan, 18-70 yaş aralığındaki kişiler oluşturmaktadır.

Belirtilen tarihler arasında araştırmaya katılmayı kabul eden 175 kişi, araştırmanın örneklemini oluşturdu. Veri toplama aracı olarak kullanılan anket formunda; sosyo-demografik özelliklerini (18 soru), hastalık durumu bilgileri (17 soru) ve özgeçmiş bilgileri (40 soru) olmak üzere toplam 40 soru yer almaktadır. Veriler toplanmaya başlanmadan önce Etik kurul izni alındı. Sonrasında Tüm Üniversite personeline çalışmanın içeriği hakkında bilgi verildi. Eğitici broşürler hazırlandı. Ayrıca bireysel bilgilerin başkalarına açıklanmayacağı konusunda açıklama yapılarak " Gizlilik ve Gizliliğin korunması" ilkesine uyulmasına özen gösterildi.

**İstatistik:**

Çalışmada kullanılan kategorik verilerin gruplar arasındaki karşılaştırmalarında ki-kare testleri kullanılmıştır. Kategorik veriler sayı (n) ve yüzde (%) ile gösterildi. Sayısal veriler yönünden yapılan karşılaştırmalarda; Kolmogorov-Smirnov normallik testi göz önünde tutularak, iki grup arasında bağımsız iki örneklem t testi veya Mann-Whitney U testi; ikiden fazla grup arasında tek yönlü varyans analizi (ANOVA) (post-hoc ikili karşılaştırma-

larda Tukey HSD testi kullanıldı) veya Kruskal Wallis testi kullanıldı (post-hoc ikili karşılaştırmalarda Dunnet testi kullanıldı). Sayısal değişkenler arasındaki ilişkilerin değerlendirilmesinde Pearson korelasyon katsayısı kullanıldı. p değeri 0.05'den küçük hesaplandığında istatistiksel olarak anlamlı kabul edildi. Hesaplamalar hazır istatistik yazılımı ile yapıldı. (IBM SPSS Statistics 20, SPSS Inc. An IBM Corp., Armonk, NY).

### Bulgular:

Araştırmaya katılan Üniversite personelinin günlük öğün sayısı Ort±St.Sapma ve Min-Max Değerleri Tablo 1'de verildi.

Tablo 1 Günlük Öğün Sayısı Ort±St.Sapma ve Min-Max Değerleri		
Özellikler	Ort±St.Sapma	Min-Max
öğünsayısı	2,9±0,64	1-6

Araştırmaya katılanların öğün sayısına bakıldığında; min 1, max 6 öğün yemek yedikleri, ortalaması 2,9 ve standart sapması 0,64 olarak bulundu. Çalışmamızda sabah düzenli kahvaltı yapmanın ve gece yatmadan önce yemek yemenin BMI ile arasında istatistiksel olarak anlamlı bulunmasa da (p=0,806; p=0,798) kahvaltısını evde yapanların %69,8'inin normal kilolu olduğu, pastanede kahvaltı yapanların %27,3'ünün ise obez olduğu bulundu. (Tablo 2)

Nadiren kahvaltı yapanların %55,8'i normal kiloda, %55,6'sının kilolu ve %48,5'inin obez olduğu görüldü. (Tablo 2) Gece yatmadan önce yemek yeme alışkanlığı olmayan kişilerin %67,4'ünün normal kiloda olduğu, nadiren de olsa yatmadan önce yemek yiyenlerin %33,3'ünün obez olduğu bulundu. Çalışmaya katılanlardan 31 kişinin (%17,8) fast food alışkanlığı yok iken 28 kişinin (%16,1) nadiren de olsa fast food yeme alışkanlığının olduğu, öğlen yemeğini 135 kişinin (%79,9), akşam yemeğinde ise 163 kişinin (%93,7) ev yemeği tercih ettiği bulundu.

Öğle yemeği öncesi 134 kişinin (%79,3) ve öğle yemeği sonrası ise 120 kişinin (%71) aperatif yiyecekler yemediği, 125 kişinin (%71,4) düzenli sabah kahvaltısı yaptığı bulundu. (Tablo 3)

Tablo 2 Sabah Kahvaltısı ve Gece Yatmadan Önce Yemek Yeme Alışkanlıklarının BMI ile İlişkisi

		BMI			
		Normal 18,5<BMI<24,9	Kilolu 25<BMI<29,9	Obez BMI=>30	
Sabah kahvaltısı	Hayır				0,806
	Evet Pastane	2 (4,7)	2 (3,2)	4 (6,1)	
	Evet Kahvaltı	11 (25,6)	13 (20,6)	18 (27,3)	
	Nadiren	30 (69,8)	48 (76,2)	44 (66,7)	
	Sık sık	24 (55,8)	35 (55,6)	32 (48,5)	
	Her zaman	4 (9,3)	15 (23,8)	17 (25,8)	
Gece yatmadan yemek yeme	Hiç	3 (7)	4 (6,3)	2 (3)	0,798
	Nadiren	29 (67,4)	44 (69,8)	41 (62,1)	
	Sık sık	12 (27,9)	18 (28,6)	22 (33,3)	
	Her zaman	2 (4,7)	1 (1,6)	2 (3)	
		0 (0)	0 (0)	1 (1,5)	

Tablo 3 Beslenme Alışkanlığı % Dağılımı

Özellikler	n (%)	
Dışarıdan yemek yeme	Hiç	31 (17,8)
	Nadiren	100 (57,5)
	Sık Sık	28 (16,1)
	Her Zaman	15 (8,6)
Sabah kahvaltısı	Hayır	8 (4,6)
	Evet Pastane	42 (24)
	Evet Kahvaltı	125 (71,4)
Öğle yemeği öncesi	Hayır	134 (79,3)
	Evet	35 (20,7)
Öğleyemeği İçeriği	Yemem	25 (14,8)
	Tabldot	135 (79,9)
	Fast food	9 (5,3)
Öğleyemeği Sonrası	Hayır	120 (71)
	Evet	49 (29)
Akşam yemeği ve içeriği	Hayır	5 (2,9)
	Tabldot	163 (93,7)
	Fast food	6 (3,4)
	Nadiren	63 (36)
	Sık sık	60 (34,3)
	Her zaman	35 (20)
	Her zaman	1 (0,6)

**Tartışma:**

Obezite yüzyılımızın önemli halk sağlığı sorunlarından. Gelişmiş ve gelişmekte olan ülkelerde morbidite ve mortalite oranları üzerine olumsuz etkileri bulunmaktadır. Erciyes Üniversitesinde 2003 yılında yapılmış bir çalışmada öğrencilerin %48,9'unun günde üç ana öğün, %24,8'inin üç öğünden daha az yemek yediği saptanmıştır<sup>12,13</sup>. Ankara Üniversitesi'nde yapılan bir diğer araştırmada ise öğrencilerin %46,5'inin günde iki öğün %44,5'inin ise günde üç öğün yemek yediğini ancak %82,5'inin öğün atladığını ortaya konulmuştur<sup>14</sup>. Bizim çalışmamızda ise öğün sayısı; min 1, max 6, ortalaması 2,9 ve standart sapması ise 0,64 olarak bulunmuş olup diğer çalışmalarla benzerlik göstermektedir.

Literatürde toplumlarda obezite oranları bakımından farklı oranlar bulunmasına karşın genel olarak obezite'nin yaygınlaştığı ve geçmiş yıllara göre artış gösterdiği görülmektedir<sup>15,16</sup>. Bu artışta yanlış beslenme alışkanlıklarının özellikle de fast food tarzı beslenmenin neden olduğunu söylemek mümkündür. Ayrıca 2015 yılına kadar dünyada genelinde 2.3 milyar yetişkinin fazla kilolu, 700 milyon yetişkinin ise obez olacağı tahmin edilmektedir. Erciyes üniversitesinde yapılan bir çalışmada çalışmaya katılanların %34,4'ünün her gün düzenli kahvaltı yaptığı, %65,6'sının ise nadiren kahvaltı yaptıkları ya da hiç kahvaltı yapmadıkları belirtilmiştir<sup>12,13</sup>. Bizim çalışmamızda ise çalışmaya katılanlardan %71.4'ünün düzenli kahvaltı yaptığı, %4.6'sının ise kahvaltı alışkanlığının olmadığı bulunmuş olup yapılan çalışmayı desteklememektedir. Faydaoğlu ve ark. yapmış olduğu çalışmada BKİ değerleri ile kahvaltı yapma alışkanlıkları arasındaki ilişki değerlendirilmiş ve BKİ'ne göre zayıf olan kişilerin %35.3'ünün her gün, BKİ'ne göre normal olan kişilerin %29.6'sının haftada 3-4 gün, BKİ'ne göre hafif şişman olan kişilerin %33.3'ünün haftada 3-4 ve haftada 5-6 gün kahvaltı yaptığını bulmuşlardır<sup>17</sup>.

Yapılan diğer çalışmalarda da benzer sonuçlara rastlanmaktadır. Günün en önemli öğünlerinden olan kahvaltının, güne zinde bir şekilde başlama ve gün içinde bulunduğumuz faaliyetlerde anlama, algı-lama, anımsama ve verimli bir şekilde çalışma üzerinde önemli etkileri olup, beslenme durumunu iyileştirerek, öğrenme ve bilişsel becerilerde gelişimi arttırdığı ve eğitimin etkinleşmesine katkısı olabileceği de görülmektedir. Aytekin ve arkadaşlarının, yaptığı çalışmada çalışmaya katılan-

ların % 55'inin 3 öğün ve % 35'inin 2 öğün yemek yedikleri belirlenmiştir<sup>18</sup>. Şimşek'in çalışmasında, kişilerin % 70'i günde 3 öğün, %25'i 2 öğün yemek yemektedir<sup>19</sup>. Yapılan diğer çalışmalarda da bizim sonuçlarımıza benzer değerler bulunmuş olup var olan literatüre katkı sağlamak amacıyla bu konudaki çalışmaların yaygınlaştırılmasının uygun olacağını düşünürüz.

Obezite tüm dünyada salgın şeklinde yayılmaktadır ve sağlık harcamalarında artışla beraber ülkelerin ekonomilerine ağır yükler getirmektedir. Bu nedenle, her ülke kendi ulusal sağlık politikasını oluşturmalıdır.

Obezite sorunu bireysel olmaktan çok toplumsal bir halk sağlığı sorunu haline gelmesi nedeniyle sorunun üstesinden gelmek için devlet, özel sektör, sivil toplum kuruluşları, medya ve uluslararası kuruluşlar arasında ilişkilerin güçlendirilmesi ve eylem planları ortak müdahalelerin olması gerekmektedir. Bireyin ve toplumun sağlıklı beslenmesi yaşamın devamlılığını sağlamanın yanında vücudun temel ihtiyaçlarını karşılamak, sağlığı korumak, geliştirmek için bilinçli yapılan bir davranıştır. Önemli olan obeziteyi iyi tedavi etmek değil obeziteden korunulması gerektiğini bilmektir.

Sonuç olarak; obezite toplumsal bir sorundur ve temelini beslenme alışkanlıklarındaki yanlışların oluşturduğu düşünülmektedir. Yanlış beslenme alışkanlıklarının ortaya çıkardığı obezitenin önlenmesinde toplumun her kesimini içine alacak şekilde bilinçlendirme programlarının oluşturulmasının doğru olacağı kanaatindeyiz.



## Kaynaklar

1. Çayır A, Atak N, Köse SK. Beslenme ve Diyet Kliniğine Başvuranlarda Obezite Durumu ve Etkili Faktörlerin Belirlenmesi. Ankara Üniversitesi Tıp Fakültesi Mecmuası 2011; 64(1):13-19.
2. Satman, Yılmaz MT. Dünyada ve Türkiye'de obezite epidemiolojisi. Aktüel Tıp Dergisi.2001; 6:9-12.
3. Arslan P (ed.), Dağ A (ed.), Türkmen EG (ed.), Pekcan G. Obezite: Dünyada ve Türkiye'de Görülme Sıklığı. Her Yönüyle Obezite: Önleme ve Tedavi Yöntemleri. 1. Baskı. ISBN:978-975-96110-3-3. Ankara-2012.ss:1-24.
4. Maskarinec G, Takata Y, Pagano I, Carlin L, Goodman M, Marchand L, Nomura A.Trends and Dietary Determinants of Overweight and Obesity in A Multiethnic Population. J. Obesity. 2006, 14:717-726.
5. Baysal A. Şişman Kişilerin Beslenmesi, Genel Beslenme Bilgisi. Ankara, Hatipoğlu Yayınevi, 1988.
6. Çayır A. Beslenme ve Diyet Kliniğine Basvuranlarda Obezite Sıklığı ve Etkili Faktörlerin Belirlenmesi. Ankara Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Sağlık Eğitimi Anabilim Dalı Yüksek Lisans Tezi, Ankara, 2009. World Health Organization. Obesity. (<http://www.who.int/en/>,2013).
7. Baysal A (ed), Baş M (ed.), Alphan ET. Obezitenin Etiyolojisi. Yetişkinlerde Ağırılık Yönetimi. 1. Baskı. ISBN: 978-975-92058-1-2. Ankara-2008.ss:17-32.
8. Kutlutürk F, Öztürk B, Yıldırım B, Özüğurlu F, Çetin İ, Etikan İ, Sazlıdere H, Tetikçok R, Akbas A, Sahin İ. Obezite prevalansı ve metabolik risk faktörleri ile ilişkisi: Tokat ili prevalans çalışması. Türkiye Klinikleri J Med Sci. 2011, 31(1):156-63
9. Pekcan, Gülden., (2000), Şişmanlığın Tanımı ve Saptanması. III. Uluslararası Beslenme ve Diyetetik Kongresi 12-15 Nisan 2000. İzmir.
10. Suzuki K, Jayasena CN, Bloom SR. Obesity and appetite control. Experimental diabetes research 2012;2012:824305.
11. Tam AA, Cakir B. Birinci Basamakta Obeziteye Yaklaşım. Ankara Medical Journal 2012;12:37-41.
12. Okumuş ZG, Sayar HC, Skrijelj E. Üniversite Öğrencilerinin Sağlıkla İlgili Alışkanlıklar ve Kanser Konusundaki Bilgi ve Tutumları, DEÜ Tıp Fakültesi Dergisi 2010;24(3) 95-104
13. Mazırcıoğlu M, Öztürk A. Üniversite 3.ve 4.Sınıf Öğrencilerin-de Beslenme Alışkanlıkları ve Bunu Etkileyen Faktörler, Erci-yes Tıp Dergisi 2003;25(4) 172-8
14. Sağlam F, Yürükçü S. Ankara Üniversitesi Eğitim Bilimleri Fakültesi Yüksek Okul Öğrencilerinin Besin Tüketim Durumu, Beslenme Alışkanlıkları ve Beslenme Bilgi Düzeylerinin Sap-tanması, Beslenme ve Diyet Dergisi 1996; 25: 16-23
15. Demirezen E, Coşansu G, Adölesan Çağı Beslenme Alışkanlıklarının Değerlendirilmesi, Sürekli Tıp Eğitimi Dergisi 2005; 14(8):174-8
16. Önay D, Üniversite Öğrencilerinin Kahvaltı Alışkanlıklarının Değerlendirmesi: Akşehir Sağlık Yüksekokulu Örneği, Gazi Üniversitesi Endüstriyel Sanatlar Eğitim Fakültesi Dergi-si,2011,27:95-106
17. Faydaoğlu E, Energin E, Sürücüoğlu M. Ankara Üniversitesi Sağlık Bilimleri Fakültesinde Okuyan Öğrencilerin Kahvaltı Yapma Alışkanlıklarının Saptanması Gümüşhane Üniversitesi Sağlık Bilimleri Dergisi / Gümüşhane University Journal of Health Sciences: 2013;2(3)
18. Aytekin F, Bulduk S. Üniversite öğrencilerine verilen eğitim modellerinin öğrencilerde davranış değişikliğine etkilerinin incelenmesi. Milli Eğitim Dergisi 2000; 148: 1-5.
19. Şimşek H. Ortaokul öğrencilerinin beslenme bilgi ve alışkanlıkları üzerine bir araştırma. Gazi Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü. Yüksek Lisans Tezi. Ankara 1991.