

**T.C.  
OKAN ÜNİVERSİTESİ  
SAĞLIK BİLİMLERİ ENSTİTÜSÜ**

**BESLENME VE DİYETETİK ANABİLİM DALI  
YÜKSEK LİSANS TEZİ**

**İSTANBUL'DA ÖZEL BİR HASTANENİN BESLENME VE  
DİYET POLİKLİNİĞİNE BAŞVURAN KİŞİLERİN  
BESLENME BİLGİ DÜZEYİ VE BESLENME  
ALİŞKANLIKLARININ SAPTANMASI**

**Burcu ŞEN**

**TEZ DANIŞMANI  
Dr. Öğr. Üyesi Mehmet AKMAN**

**İSTANBUL,2018**



**T.C.**  
**OKAN ÜNİVERSİTESİ**  
**SAĞLIK BİLİMLERİ ENSTİTÜSÜ**

**BESLENME VE DİYETETİK ANABİLİM DALI**  
**YÜKSEK LİSANS TEZİ**

**İSTANBUL'DA ÖZEL BİR HASTANENİN BESLENME VE**  
**DİYET POLİKLİNİĞİNE BAŞVURAN KİŞİLERİN**  
**BESLENME BİLGİ DÜZEYİ VE BESLENME**  
**ALİŞKANLIKLARININ SAPTANMASI**

**Burcu ŞEN**  
**152039075**

**TEZ DANIŞMANI**  
**Dr. Öğr. Üyesi Mehmet AKMAN**

**İSTANBUL, 2018**

T.C  
OKAN ÜNİVERSİTESİ  
SAĞLIK BİLİMLERİ ENSTİTÜSÜ MÜDÜRLÜĞÜ


Y Ü K S E K L İ S A N S  
T E Z O N A Y I

**ÖĞRENCİNİN**

Adı ve Soyadı : Burcu Şen Öğrenci No : 152039075  
Anabilim/Bilim Dalı : Beslenme ve Diyetetik Tez Savunma Tarihi : 06.09.2018  
Danışman : Dr.Öğr.Üyesi Mehmet Akman Tez Savunma Saati : 11.00

Tez Konusu : Diyet Polikliniğine Başvuran Kişilerin Beslenme Bilgi Düzey ve Alışkanlıklarının Saptanması

TEZ SAVUNMA SINAVI, Lisansüstü Öğretim Yönetmeliği'nin 28.Maddesi uyarınca yapılmış, soruların sorulara alınan cevaplar sonunda adayın tezinin KABULU 'ne OYBİRLİĞİ / OYÇOKLUĞUYLA karar verilmiştir.

JÜRİ ÜYESİ	KANAATİ (KABUL / RED / DÜZELTME)	İMZA
Dr. Öğr. Üyesi Mehmet Akman	KABUL	
Dr. Öğr. Üyesi Havvanur Yoldaş İlktaş (İstanbul Medeniyet Üniv.)	KABUL	
Dr. Öğr. Üyesi Hande Öngün Yılmaz	Kabul	

YEDEK JÜRİ ÜYESİ	KANAATİ (KABUL / RED / DÜZELTME)	İMZA
Dr. Öğr. Üyesi Aysin Seylan Küşümler		
Dr. Öğr. Üyesi Şule Şakar (Arel Üniversitesi)		

## ÖZET

Bu çalışma, bireylerin beslenme konusundaki bilgi düzeylerinin ve beslenme alışkanlıklarını değerlendirmek amacı ile İstanbul Pendik Şifa Hastanesi'nin beslenme ve diyet polikliniğine başvuran kişilerden seçilen 18 ile 65 yaşları arasındaki 549 gönüllü katılımcı ile yapılmıştır. Katılımcılardan, araştırmacı tarafından önceden hazırlanmış yarı yapılandırılmış sosyo-demografik bilgi formunu (beslenme alışkanlıkları, beslenme bilgileri, bireylerin medeni durumları, gelir düzeyleri, meslek durumları, ikamet yerleri) ve beslenme bilgi düzeyleri ve beslenme alışkanlıklarına yönelik soruları içeren bir anket formunu doldurmaları istenmiştir. Çalışmaya katılan bireylerin anket sorularına verdikleri cevaplara göre, bireylerin cinsiyeti, yaşları ve BKİ değerlerine göre bir analizi yapılmıştır.

Çalışmanın sonucunda erkeklerin kadınlara göre daha çok protein ağırlıklı ve sağlıklı beslendikleri, kadınların ise daha çok karbonhidrat ağırlıklı ve sağlıksız beslendikleri; 51-66 yaş arasındaki bireylerin daha yağsız, düşük enerji içeren beslenmeye dikkat ettikleri, 18-35 yaşları arasındaki bireylerin ise yeme konusunda daha rahat oldukları ve obez grubunda yer alan bireylerin ise daha sağlıksız ve düzensiz beslendikleri sonucuna varılmıştır.

**Anahtar Kelimeler:** Beslenme, Obezite, Besin grupları

## **ABSTRACT**

### **DETERMINATION OF NUTRITION LEVELS AND HABITS OF PEOPLE WHO APPLY TO A SPECIAL HOSPITAL AND DIET POLICY IN ISTANBUL**

This study was carried out in order to determine the participants' information level about diets and nutritional habits, therefore the study was carried out with 549 volunteer participants aged between 18 and 65 who were selected from those who applied to the nutrition and diet polyclinic of İstanbul Pendik Şifa Hospital. Participants were asked to fill out a questionnaire containing a semi-structured socio-demographic information form (nutritional habits, nutritional information, marital status, income levels, occupational status, residence places) that include questions about nutritional information and nutritional habits previously prepared by the researcher.

For this reason, it is thought that the studies done to determine the level of knowledge and nutritional habits of the individuals on nutrition will be beneficial. Depending on the answers given by the participants An analysis was conducted according to the gender, age, and BMI values of the individuals.

As a result of the study, men eat more protein and healthier foods than women, women eat more carbohydrate and more unhealthy foods, individuals aged 51-66 tend to be more fat-free and eat less energy, and those aged 18-35 tend to be less restricted and that individuals in the obese group are more unhealthy and irregularly fed.

**Keywords:** Nutrition, Obesity, Food groups

## ÖNSÖZ

Çağımızda en önemli konulardan biri olan beslenme; büyümenin sağlanabilmesi, gelişmenin devam edebilmesi ve sağlığın korunması amacıyla sağlığın en temel faktörlerindedir. Beslenme ve Diyet Polikliniklerine başvuran kişilerin beslenme alışkanlıklarının, zayıflamaya yönelik uygulamalarının ve beslenme bilgi düzeylerinin belirlenmesi benzer konuda yapılacak araştırmalara, ilgili müdahalelere, toplum beslenmesi çalışmalarına ışık tutması açısından önemlidir.

Araştırmanın amacı, İstanbul da özel bir hastanede beslenme ve diyet polikliniğine başvuran kişilerin beslenme bilgi düzeylerini, beslenme alışkanlıklarını saptamak ve beslenme durumunu etkileyen unsurları incelendiği bu tez çalışmasında her türlü desteği veren sevgili annem Ayşe ŞEN ve erkek kardeşim Burak ŞEN'e, şu an yanımızda olamasa da kalbimizde olan rahmetli babam Halil ŞEN'e,

Veri toplama sürecimde çalışmama katkı sağlayan sevgili arkadaşım ve meslektaşım Uzm. Dyt. Özge EROL ve değerli hekim arkadaşım Yalçın TAN'a,

Çalışma sürecinde emeklerini ve tecrübelerini desteğini benden esirgemeyen tez danışmanım sayın hocam Dr. Öğr. Üyesi Mehmet AKMAN'a sonsuz teşekkürlerimi sunarım.

## BEYAN

Bu çalışmanın, kendi tez çalışmam olduğunu, tezde kullanılan bilgileri etik kurallar içinde elde ettiğimi, daha önce üretilmiş olan ve yararlandığım bütün bilgi, fikir ve yorumları akademik kurallar içinde kullandığımı ve kaynak gösterdiğimi beyan ederim.

**Burcu ŞEN**





# İÇİNDEKİLER

Sayfa No

ÖZET.....	ii
ABSTRACT.....	iii
ÖNSÖZ.....	iv
BEYAN.....	v
İÇİNDEKİLER.....	vi
TABLolar LİSTESİ.....	viii
KISALTMALAR LİSTESİ.....	x
1. GİRİŞ.....	1
2. GENEL BİLGİLER.....	2
2.1. Beslenme .....	2
2.1.1. Tanımı.....	2
2.1.2.Yeterli ve Dengeli Beslenme .....	2
2.1.3. Beslenme Eğitimi ve Önemi.....	2
2.1.4. Beslenme Eğitim Programlarının Hedefleri: .....	3
2.1.5. Beslenme Sorunları .....	3
2.1.5.1. Beslenme Sorunlarının Nedenleri .....	4
2.2. Vücut İçin Gerekli Besin Öğeleri .....	4
2.2.1. Karbonhidratlar .....	4
2.2.2. Yağlar .....	5
2.2.3. Proteinler .....	6
2.2.4. Vitaminler .....	6
2.2.5. Mineraller .....	7
2.2.6. Su.....	7
2.3. Besin Grupları.....	8
2.3.1. Süt ve Süt Gurubu .....	8
2.3.2. Et Gurubu, Yumurta ve Kurubaklagiller .....	8
2.3.3. Ekmek ve Tahıl Grubu .....	9
2.3.4. Sebze ve Meyve Grubu.....	9
2.3.5. Yağlar, Şekerler .....	9
2.4. Beslenme ve Sağlık İlişkisi .....	10
2.4.1. BKİ ve Sağlık İlişkisi.....	11

2.4.2. Beslenme İle İlişkili Kronik Hastalıklar.....	11
2.4.2.1.Obezite .....	12
2.4.2.2.Zayıflık.....	12
2.4.2.3.Kalp hastalıkları .....	13
2.4.2.4.Diyabet.....	14
2.4.2.5. İnsüline direnç .....	15
2.4.2.6. Dislipidemi.....	15
2.4.2.7.Hipertansiyon.....	16
2.4.2.8.Metabolik sendrom.....	17
2.4.2.9.Anemi.....	18
2.4.2.10.İyot yetersizliği.....	18
<b>3. GEREÇ VE YÖNTEM.....</b>	<b>20</b>
3.1. Araştırmanın Tipi.....	20
3.2 Araştırmanın Yapıldığı Yer ve Zaman.....	20
3.3. Araştırmanın Evreni ve Örneklemi .....	20
3.4 Etik Kurul Onayı .....	20
3.5. Verilerin Toplanması.....	20
3.5.1. Antropometrik Ölçümler .....	20
3.5.2. İstatiksel Verilerin Değerlendirilmesi.....	21
<b>4. BULGULAR.....</b>	<b>22</b>
<b>5. TARTIŞMA .....</b>	<b>73</b>
<b>6. SONUÇ VE ÖNERİLER.....</b>	<b>84</b>
<b>7. KAYNAKLAR .....</b>	<b>86</b>
<b>EKLER .....</b>	<b>94</b>
<b>ÖZGEÇMİŞ .....</b>	<b>104</b>

## TABLolar LİSTESİ

	Sayfa No
Tablo 1. 100 Gramda Bulunan Protein Miktarı .....	6
Tablo 2. Bazı Vitaminlerin Vücuttaki İşlevleri ve Besin Kaynakları .....	7
Tablo 3. Bazı Minerallerin Vücuttaki İşlevleri ve Besin Kaynakları.....	7
Tablo 4. DSÖ'nün BKİ Sınıflaması.....	11
Tablo 5. DSÖ'nün Yaşa Göre Önerdiği Alınması Gerekli Olan Günlük İyot Miktarları .....	19
Tablo 6. Bireylerin Yaş Grupları .....	22
Tablo 7. Bireylerin Sosyo-Demografik Özellikleri.....	24
Tablo 8. Bireylerin Antropometrik Ölçümleri.....	24
Tablo 9. Bireylerin Cinsiyetleri ile Beslenme Bilgilerine Ait Verilerin Karşılaştırılması.....	25
Tablo 10. Bireylerin Beslenme Bilgilerine ait veriler .....	25
Tablo 11. Bireylerin Beslenme Alışkanlıklarına ait veriler .....	31
Tablo 12. Bireylerin Beslenme Alışkanlıklarına ait verilerin .....	34
Tablo 13. Bireylerin Beslenme Alışkanlıklarına ait veriler .....	35
Tablo 14. Satın Alınan Ürünlerde Dikkat Edilen Hususlar.....	37
Tablo 15. Fastfood Yiyecekleri Tüketim Sıklığı (1 Porsiyon).....	40
Tablo 16. Light, Kalorisiz vb. Gibi İfade Edilen Ürünleri Kullanım Bilgileri.....	41
Tablo 17. Bireylerin Yaşları ile Beslenme Bilgilerine ait verilerin Karşılaştırılması .....	42
Tablo 18. Bireylerin Yaşları ile Beslenme Bilgilerine ait verilerin Karşılaştırılmasının Devamı .....	45
Tablo 19. Bireylerin yaşları ile Beslenme Alışkanlıklarına ait verilerin karşılaştırılması.....	46
Tablo 20. Bireylerin Yaşları ile Beslenme Alışkanlıklarına ait verilerin Karşılaştırılmasının Devamı .....	51
Tablo 21. Bireylerin Yaşları ile Beslenme Alışkanlıklarına ait verilerin Karşılaştırılmasının Devamı .....	53
Tablo 22. Bireylerin BKİ Değerleri İle Beslenme Alışkanlıklarına Ait Verilerin Karşılaştırılması.....	56

<b>Tablo 23. Bireylerin BKİ Değerleri İle Beslenme Alışkanlıklarına Ait Verilerin Karşılaştırılmasının Devamı .....</b>	<b>57</b>
<b>Tablo 24. Bireylerin BKİ Değerleri İle Beslenme Alışkanlıklarına Ait Verilerin Karşılaştırılmasının Devamı .....</b>	<b>60</b>
<b>Tablo 25. Bireylerin BKİ Değerleri İle Beslenme Alışkanlıklarına Ait Verilerin Karşılaştırılmasının Devamı .....</b>	<b>66</b>
<b>Tablo 26. Bireylerin BKİ Değerleri İle Beslenme Alışkanlıklarına Ait Verilerin Karşılaştırılmasının Devamı .....</b>	<b>70</b>



## KISALTMALAR LİSTESİ

<b>DSÖ</b>	: Dünya Sağlık Örgütü
<b>BMI</b>	: Body Mass Index
<b>BKİ</b>	: Beden Kütle İndeksi
<b>TUİK</b>	: Türkiye İstatistik Kurumu
<b>HDL</b>	: High Density Lipoprotein
<b>LDL</b>	: Low Density Lipoprotein
<b>VLDL</b>	: Very Low Density Lipoprotein
<b>DM</b>	: Diyabet
<b>B1</b>	: Tiamin
<b>B2</b>	: Riboflavin
<b>B3</b>	: Niasin
<b>B5</b>	: Pantotenik Asit
<b>B6</b>	: Pantetonik Asit
<b>B7</b>	: Biyotin
<b>B9</b>	: Folik Asit
<b>B12</b>	: Kobalamin
<b>TEKKHARF</b>	: Türk Erişkinlerde Kalp Hastalığı Risk Faktörleri
<b>NA</b>	: Sodyum
<b>CA</b>	: Kalsiyum
<b>MG</b>	: Magnezyum
<b>KB</b>	: Kan Basıncı
<b>HB</b>	: Hemoglobin

## 1. GİRİŞ

Beslenme, besin maddelerinin ve yiyeceklerin vücuda alınması ve kullanılması işlemidir (1). Sağlıklı beslenme besin gruplarından vücudun gereksinimi kadar alınarak tüketilmesidir. Yeterli ve dengeli beslenme, yaşamın her evresinde sağlığın temelini oluşturmaktadır. Bireylerin yaşına, cinsiyetine, sağlık durumuna göre besin öğelerinden yeteri kadar alınabilmesidir (2,3).

Beslenme, yalnızca büyüme ve gelişmede değil, aynı zamanda hastalıkların önlenmesi, tedavisi, sağlığın ve işlevselliğin sürdürülmesinde önemli olduğu bilinmektedir (4). Ayrıca sağlıklı toplumların oluşması için yeterli ve dengeli beslenme önemlidir. Ülkelerin birçoğunda, toplumlarının beslenebilme durumlarını, besin gereksinimlerini, beslenmeyle ilgili sorunlarını çözüme kavuşturularak, gereksinimlerin karşılanabilmesi amacıyla, mevcut kaynaklarını ve imkânlarını kullanabilmenin yolları araştırılmaktadır (1).

Bireylerin beslenme alışkanlıkları ile sağlıklarının arasında doğrudan bir ilişki bulunmaktadır. Bilinçsiz bir şekilde tüketilen besinler; şişmanlık, zayıflık, kalp damar hastalıkları, diyabet, hipertansiyon gibi birçok hastalığın oluşmasına neden olmaktadır. Bu hastalıklardan korunabilmek, sağlıklı bir yaşam sürdürebilmek için bireylerin her yaşta beslenme konusunda eğitim alarak, doğru beslenme alışkanlığı kazanması gerekmektedir (3,5).

Bu çalışmada İstanbul'da özel bir hastanenin beslenme ve diyet polikliniğine başvuran kişilerin beslenme bilgi düzey ve davranışlarının saptanması amaçlanmıştır.

## **2. GENEL BİLGİLER**

### **2.1. Beslenme**

#### **2.1.1. Tanımı**

Beslenme; büyüme, gelişme, yaşamın devamlılığı ve sağlığın korunması için besinlerin tüketilmesidir. Beslenmede ki temel amaç; kişilerin yaşına, cinsiyetine, çalışma ve kişisel özelliklerine göre gereksinimi olan enerji ve besin öğelerinin vücuda yeteri kadar vücuda alınmasıdır (6).

Kişilerin besinleri seçerken ve tüketirken acıkmanın yanında psikolojik ve duygusal doyumun, kültürel alışkanlıklara ve sosyodemografik durumlara bağlı olduğu bilinmektedir (7).

#### **2.1.2.Yeterli ve Dengeli Beslenme**

Yeterli ve dengeli beslenme; Vücudun yaşamsal fonksiyonlarının devamı için gereksinim duyduğu besin öğelerinin yeterli miktarlarda ve çeşitlilikte alınabilmesi ve vücutta uygun biçimlerde kullanılmasıdır. Yeterli ve dengeli beslenme, hastalıkların önlenmesi ve sağlığın korunmasında temel oluşturmaktadır (8,9).

Bireylerin ihtiyacından fazla miktarlarda besinleri tüketmesi; vücutta yağ kütlelerinin artmasına ve depolanmasına yol açmaktadır. Besinlerin vücudun ihtiyacı kadar alınmadığı durumda da, dokuların yenilenmesi için gereken enerji sağlanmadığından yetersiz ve dengesiz beslenme durumu ortaya çıkmaktadır (10,11).

Yaşam kalitesinin artırılması, sağlığın korunması, iyileştirilmesi için besin öğelerinin yeterli miktarlarda alınması ve ne sıklıkla tüketilmesi gerektiğinin bilinmesi önemlidir (12).

#### **2.1.3. Beslenme Eğitimi ve Önemi**

Beslenme eğitimi; var olan kaynakların en verimli halde değerlendirilerek, kişilerin beslenme durumunun geliştirilmesini, yeterli ve dengeli besin tüketme alışkanlıklarının kazandırılmasını, doğru olmayan ve sağlığa zararlı besin tüketimlerinin ortadan kaldırılmasını, besinlerin sağlığı olumsuz yönde etkilemesinin önlenmesini, besin kaynaklarının daha iyi ve sağlığa faydalı şekilde kullanmayı hedeflemektedir (13,14). Eğitim alanında uygulanan yöntemler; öğretici kişilerin eğitilmesi, halkın

beslenme ve sağlık konusunda bilinçlendirilmesi ve besin etiketlemesi yoluyla toplumun bilgilenmesini sağlamaktır. Beslenme eğitimi pratik olmalı ve genellikle sosyoekonomik statüye, yeme alışkanlıklarına ve mevcut yerel besin kaynaklarına kolayca uyarlanması gerekmektedir (15,16).

#### **2.1.4. Beslenme Eğitim Programlarının Hedefleri:**

- Halk için beslenme danışmanlığı hizmetleri ve beslenme eğitimi programları geliştirmek.
- Ek beslenme programının geliştirilmesinde yardımcı olmak için gerekli olan yöntemleri tespit etmek.
- Mevcut yollarla toplumun beslenme düzeylerini iyileştirmek (17).

#### **2.1.5. Beslenme Sorunları**

Bugünlerde önemli halk sağlığı sorunlarından biri olan yetersiz ve dengesiz beslenme; bebekleri, çocukları, gençleri, doğurganlık çağında bulunan kadınları, hamileleri, emzikli kadınları, yaşlıları ve işçileri daha fazla etkilemektedir (18). Günümüzde milyonlarca insan açlıktan ve yeteri kadar beslenememeden dolayı veya gereğinden çok fazla ve doğru olmayan beslenme davranışları nedeniyle yaşamlarını erken yaşta yitirmekte veya çalışamaz duruma düşmektedir (19). Dünyada görülmekte olan küresel değişiklikler ve hızlı kentleşmeye bağlı olarak, insan sağlığı da doğrudan etkilemektedir. Özellikle tarım toplumundan sanayi toplumuna geçiş, endüstriyel gelişme, farklı karakterde bir toplum tipini oluştururken, beslenme alışkanlıklarının da değişmesine neden olarak birçok sağlık sorununun ortaya çıkmasına neden olmaktadır (12).

Beslenmeye bağlı başlıca sorunlar;

- Demir yetersizliği anemisi
- İyot yetersizliği
- Diğer vitamin ve mineral yetersizlikleri
- Zayıflık-şışmanlık
- Yeme davranışı bozuklukları
- Kalp-damar hastalıkları (20)



Sağlıksız beslenme, bir organizmanın yetersiz, aşırı veya dengesiz tüketimi anlamına gelir (21)

### **2.1.5.1. Beslenme Sorunlarının Nedenleri**

Beslenmeyle ilgili sorunların birbiriyle bağlantılı olan çok sayıda nedeni vardır. Bu sorunların başlıcaları aşağıda belirtilmiştir:

1. Yeteri kadar besinin üretilmemesi, üretilmiş olanların dağıtılması, işlenmesi, depolanması ve pazarlanması aşamasındaki eksiklikler,
2. Ekonomik yetersizliklerden dolayı, dar gelirli bireylerin hayvansal gıdaları yeterince satın alamamaları,
3. Gelir düzeyinin yeteri kadar yüksek olmadığı ailelerde nüfus oranının hızla artmasına bağlı olarak beslenme harcamalarının da düşme eğilimi göstermesi,
4. Bazı ailelerin iyi beslenmelerine imkân verecek ekonomik seviyede olmalarına rağmen, beslenme konusundaki yanlış alışkanlıklar, inanışlar ve kültürel nedenlerden kaynaklı yetersiz ve dengesiz beslenme davranışları,
5. Çevresel kirlilik, besin maddelerinin sağlık, hijyen ve beslenmeyle ilgili kurallara aykırı hazırlanmaları, işlenmelerindeki hatalar, yenmesindeki yanlışlıklar, besin maddelerinin bozulmaları ve zarara uğraması, besin maddelerinin kirlenmeleri,
6. Beslenmeyle ilgili eğitim seviyesinin düşük olması,
7. Kalabalık ailelerde kimin ne yediğinin ve nasıl yediğinin kontrol edilememesi,
8. Fastfood denilen hızlı ve ayaküstü yapılan beslenmedeki bilinçsizlik (22,23).

## **2.2. Vücut İçin Gerekli Besin Öğeleri**

### **2.2.1. Karbonhidratlar**

Günlük enerji ihtiyacının önemli bir kısmı karbonhidratlardan sağlanmaktadır. 1 gram karbonhidrat yaklaşık olarak 4 kalorilik enerji sağlamaktadır (20).

Karbonhidratlar, basit karbonhidratlar (şeker) , kompleks karbonhidratlar (lif) ve nişasta olarak ayrılır ve monomer (şeker) sayılarına bağlı olarak monosakaritler, disakaritler veya polisakaritler olarak sınıflandırılmaktadır.

**Basit karbonhidratlar:** Glikoz ve sükroz (sofra şekeri) olarak bilinen bu karbonhidratlar, doğrudan enerji kaynağı olmasından dolayı kan şekeri seviyesini hızlıca arttırmaktadır (24).

**Kompleks karbonhidratlar:** Basit karbonhidratlardan daha büyük moleküller olduğundan, emilmeden önce basit karbonhidratlara ayrılmaları gerektiği için basit karbonhidratlardan daha yavaş sindirilmektedir. Vücuda basit karbonhidratlardan daha yavaş, ancak yine de protein veya yağdan daha hızlı enerji sağlamaktadır. Bu nedenle yağa dönüşme olasılığı daha düşük olduğu bilinmektedir. Ayrıca, kan şekeri seviyesini daha yavaş arttırmaktadır. Kompleks karbonhidratlar, buğday ürünleri (ekmek ve makarnalar gibi), diğer tahıllar (çavdar ve mısır gibi), fasulye ve kök sebzelerde (patates ve tatlı patates gibi) oluşan nişasta ve lifleri içermektedir (25).

İhtiyaç duyulandan daha fazla karbonhidrat tüketilirse, vücut bu karbonhidratların bir kısmını hücrelerde glikojen olarak depolamakta ve kalanını da yağa dönüştürmektedir. Glikojen, vücudun kolayca ve hızla enerjiye dönüştürebildiği bir karbonhidrattır. Glikojen karaciğerde ve kaslarda depolanmaktadır. Yoğun egzersiz periyodlarında enerji ihtiyacı glikojenden sağlanmaktadır (26).

### 2.2.2. Yağlar

Yağlar, bir başka ifade biçimiyle, lipitler şeklinde de isimlendirilmektedir. Vücudun ihtiyacı olan yağlar bitki tohumlarında ve hayvanlarda bulunmaktadır. Yaklaşık olarak 1 gramının 9 kalori enerji vermesiyle en çok enerji veren besin grubundadır (27). Yağlar, yağda eriyen vitaminler arasında olan A, D, E ve K vitaminlerinin bağırsaktan emilmesini sağlamaktadır. Ayrıca yağlar, vermiş olduğu yüksek enerjiyle midenin boşalma süresini uzatarak doyumluk hissi oluşturmaktadır (28).

İnsan vücudunda bazı yağ asitleri sentezlenebilirken, esansiyel yağ asitlerinin sentezlenemediği için dışarıdan alınması gerekmektedir (29). Yağlar, yağ asitleri denilen temel birimlerden oluşur. Yağlar doymamış ve doymuş yağlar olarak ikiye ayrılmaktadır. Ayrıca doymamış yağlar tekli doymamış ve çoklu doymamış olarak iki sınıfa ayrılmaktadır. Tekli doymamış (zeytinyağı, fındık yağı), çoklu doymamış (Ayçiçek, mısırözü, soya yağı vb.), doymuş yağ (tereyağı, kuyruk yağı vb.) gibi birçok yağ çeşidi bulunmaktadır (30).

### 2.2.3. Proteinler

Protein kelimesi Yunanca en önemli anlamına gelen ‘proto’ kelimesinden üretilmiştir. Proteinler; vücudumuzda yaşamsal fonksiyonlara katılmaktadır. Proteinlerin eksikliğinde önemli sağlık sorunları oluşmaktadır (31). Proteinler yapısal özelliklerine göre farklılık göstermekle birlikte vücudumuzda yapım, onarım, düzenleme ve koruma gibi görevlere sahiptir. Protein ihtiyacı kişiden kişiye farklılık göstermektedir. Fakat ortalama olarak günlük protein gereksinimi kilogram başına 1 gram olarak belirlenmiştir. Protein içeren besinler incelendiğinde kırmızı etlerin yanı sıra tavuk, balık, yumurta, süt ve süt ürünleri, kuru baklagiller, fındık, fıstık, ceviz gibi kuruyemişlerin de yüksek protein içerdikleri görülmektedir (22). İçeriğinde en yüksek oranda protein bulunduran besin kaynakları ile bu kaynakların 100 gramının içerdiği protein miktarları Tablo 1’de belirtilen şekildedir.

**Tablo 1. 100 Gramda Bulunan Protein Miktarı**

Besinler	Protein Miktarı (100 gr)
Kuru baklagiller	20-25
Soya fasulyesi	30-35
Et, tavuk, balık	15-22
Peynirler	15-25
Tahıllar	8-12
Süt	3-4
Yumurta	12-14

**Kaynak** 32’den alınmıştır.

### 2.2.4. Vitaminler

Vitaminler, besinlerin içinde bulunan organik maddelerdir ve vücut tarafından metabolizmanın düzenlenmesi, büyümenin ve vücut fonksiyonlarının sürdürülmesi için elzem olduğu bilinmektedir.

En yaygın bilinen vitaminler arasında; A, B<sub>1</sub> (tiamin), B<sub>2</sub> (riboflavin), B<sub>3</sub> (niasin), B<sub>5</sub> (pantotenik asit), B<sub>6</sub> (piridoksin), B<sub>7</sub> (biyotin), B<sub>9</sub> (folik asit), B<sub>12</sub> (kobalamin), C (askorbik asit), D, E ve K vitaminleri yer almaktadır. B ve C vitaminleri suda eriyebilir ve fazla miktarda alındığında idrarla atılmaktadır. A, D, E ve K vitaminleri yağda çözünmekte ve vücut yağında depolanmaktadır (33).

**Tablo 2. Bazı Minerallerin Vücuttaki İşlevleri ve Besin Kaynakları**

<b>Vitaminler</b>	<b>Vücuttaki en önemli işlevleri</b>	<b>En iyi besin kaynakları</b>
A Vitamini	Göz sağlığında, büyümede, üremede önemlidir. Antioksidan özelliği vardır	Koyu yeşil yapraklı sebzeler, sarı sebze ve meyveler, tereyağı, yumurta sarısı ve yağlı süt
D Vitamini	Kemiklerin ve dişlerin sertleşmesinde önemli rol oynar	Balık yağı ve yumurta sarısı
E Vitamini	Kas ağılığında önemli yeri vardır. Antioksidan özelliği önemlidir.	Yeşil yapraklı sebzeler, yağlı tohumlar ve bunların yağları
K Vitamini	Kanın pıhtılaşmasında önemli rol alır	
C Vitamini	Bağ dokusu oluşumu, damar sağlığı ve enfeksiyon baaşııklığında önemlidir. Antioksidan özelliği vardır	Turunçgiller, yeşil yapraklı sebzeler, çilek ve domates
B grubu Vitaminlerden bazıları	B <sub>1</sub> : Enerji metabolizmasında önemlidir. B <sub>2</sub> : Enerji metabolizmasında rol alır B <sub>6</sub> : Protein, yağ, karbonhidrat metabolizmasında ve merkezi sinir sisteminde önemli rol oynar B <sub>12</sub> : Kırmızı kan hücrelerinin yapımı ve sinir sisteminin sağlığında rol oynar Niasin: Protein, yağ ve karbonhidrat metabolizmasında rol oynar. Folik asit: Nükleik asitlerin ve kan hücrelerinin yapısında rol oynar	B <sub>1</sub> : Tahıllar, kuru baklagiller B <sub>2</sub> : Organ etleri, süt, yumurta B <sub>6</sub> : Et, pirinç, bulgur, patates B <sub>12</sub> : Organ etleri, diğer etler, süt, peynir, yumurta sarısı Niasin: Organ etleri, tavuk, balık yağlı tohumlar Folik asit: Karaciğer, diğer organ etleri, kuru baklagiller, yeşil yapraklı sebzeler

**Kaynak** 34'den alınmıştır.

### 2.2.5. Mineraller

Mineraller, inorganik kimyasal elementlerdir ve kasları, dokuları ve kemikleri oluşturan yapıya katılmaktadır (35). Önemli hormonların üretimi için de minerallere ihtiyaç duyulmaktadır. Minerallerin oksijenin taşınması ve enzim sistemleri gibi yaşamı destekleyen birçok sistemin önemli bileşenleri olduğu bilinmektedir (36).

**Tablo 3. Bazı Minerallerin Vücuttaki İşlevleri ve Besin Kaynakları**

<b>Mineraller</b>	<b>Vücuttaki en önemli işlevleri</b>	<b>En iyi Besin Kaynakları</b>
Kalsiyum	Kemik ve dişlerin gelişimi ve sağlığın korunmasında önemlidir.	Süt ve süt ürünleri, pekmez, yağlı tohumlar, yeşil yapraklı sebzeler ve kuru baklagiller
Fosfor	Kemik ve diş oluşumunda önemlidir.	Et, tavuk, balık, yumurta, yağlı tohumlar ve süt ürünleri
Demir	Kanda oksijenin taşınması ile ilgilidir.	Kırmızı et ve kuru baklagiller
Çinko	Enzim ve hormon yapımında görevlidir.	Etler, yağlı tohumlar, tahıllar
Magnezyum	Kemik ve diş yapımında gereklidir, birçok enzimin çalışmasında görevlidir	Yağlı tohumlar, kuru baklagiller ve yeşil yapraklı sebzeler

**Kaynak** 37'den alınmıştır.

### **2.2.6. Su**

Sağlıklı bir yaşam sürmek için ortalama günde 2000-2500 ml sıvı tüketilmesi önerilmektedir. Fiziksel aktiviteler, hastalıkla ilgili durumlar, çevresel ısı farklılıkları gibi etkenler sıvıya duyulan ihtiyacı etkileyebilmektedir (38). Yeterince suyun ya da sıvının tüketilmesinin; böbreklerin normal fonksiyonlarını sürdürebilmesi, idrar yolları enfeksiyonlarının, böbrek taşlarının ve kabızlığın önlenmesinde önemli ve elzem olduğu bilinmektedir (39).

Suyun, vücutta için birçok önemli görevi bulunmaktadır. Su ile vücutta bulunan elektrotların taşınmaları ve elektrotların dengelenmesi sağlanmaktadır. Besin maddelerinin verimli bir şekilde sindirilebilmesi ve sindirim sistemi içerisinde ilerlemeleri su sayesinde sağlanmaktadır. Ayrıca su, bağışıklık sisteminin güçlendirilmesini ve vücudun dinç kalmasına yardımcı olmaktadır (31).

## **2.3. Besin Grupları**

### **2.3.1. Süt ve Süt Grubu**

Süt, yoğurt, ayran, peynir türleri, süt tozu, kefir, probiyotik yoğurt benzeri besin maddeleri bu grubun içerisinde yer almaktadır. Süt grubunun da et grubuna benzer şekilde proteinler bakımından zengin olduğu bilinmektedir (40, 41).

Bu gruptaki besin maddeleri, kalsiyum açısından zengin olduğu gibi, ayrıca A vitamini ile B2 vitamini bakımından da iyi besin kaynaklarını oluşturmaktadır. Süt ve süt ürünleri, büyüme, gelişme ve kemik sağlığının korunmasına katkı sağlamaktadır (42).

### **2.3.2. Et Grubu, Yumurta ve Kuru baklagiller**

Et, yumurta, kuru baklagiller protein kaynağı bakımından zengindir. Özellikle kuru baklagiller posa kaynağından, kırmızı et ve sakatatlar ise demir yönünden zengin besinlerdir. Bu grupta et, tavuk, balık, yumurta, kuru fasulye, nohut, mercimek gibi besinler bulunmaktadır. Ayrıca bu gruptaki yiyecekler çinko, fosfor, magnezyum ve B vitaminleri yönünden de zengindir (32).

Et ve et grubu besinler, hücrelerin yenilenmesi, dokuların onarılması ve görmeyle ilgili işlevlerde görevleri bulunan besin öğelerinin alınmasını sağlamaktadırlar. Ayrıca kan yapımında işlevi olan besin öğelerinin de yine bu grubun

içerisindeki maddelerden sağlandığı bilinmektedir. Sinir sisteminde, sindirim sisteminde ve deri sağlığı ile ilgili alanlarda işlevleri bulunan besin öğelerinin de en fazla bu grubun içerisindeki besinlerde bulunduğu ve hastalıklar karşısında direncin oluşmasında önemli etkileri bulunan besin maddelerinin olduğu bilinmektedir (43,44).

### **2.3.3. Ekmek ve Tahıl Grubu**

Ekmek, pirinç, bulgur, makarna, şehriye benzeri besin ürünleri bu grubun içerisinde yer almaktadır. Ekmek ve tahıl ürünlerinin günlük yaşamda, beslenme içerisindeki rolü ve önemi büyüktür. Karbonhidrat bakımından oldukça zengin olan bu grup, günlük enerji ihtiyacının büyük bir bölümünü karşılamaktadır (45,46).

### **2.3.4. Sebze ve Meyve Grubu**

Bitkilerin yenebilen kısımları sebze ve meyve grubu olarak adlandırılmaktadır. Sebze ve meyvelerin, içerisinde yüksek oranlarda su olduğundan dolayı, kalori değerlerinin düşük olduğu bilinmektedir. Bu grup; folik asit, A vitamininin ön ögesi olan beta-karoten, E vitamini, C vitamini, B2 vitamini, kalsiyum, potasyum, demir, magnezyum, posa ve kansere karşı koruyucu (antioksidan) özellikleri bulunan bileşikler bakımından zengindir (47).

Her sebze kendine özgü besin ögesini içerdiğinden dolayı, farklı çeşit, renk ve türde sebzelerin tüketilmesi gerekmektedir. Koyu sarı sebzelerin (havuç, patates), koyu yeşil yapraklı sebzelerin (ıspanak, marul, kıvırcık, pazı, semizotu, brokoli vb.) ve diğer sebzelerin (domates, soğan, taze fasulye) yeteri kadar ve dengeli biçimde tüketilmeleri gerekmektedir (48).

Meyveler de içeriğindeki besin öğeleri ve miktarları itibarıyla birbirinden farklıdır. Bundan dolayı tüketimleri esnasında çeşitliliğin sağlanması gerekmektedir. Turunçgiller kiraz, kara üzüm, karadut C vitamini bakımından; muz, elma gibi meyveler ise potasyumdan zengindir (49).

### **2.3.5. Yağlar, Şekerler**

Yağlar, zeytin, bal, pekmez, şeker, reçel, pasta, çikolata ve tahin gibi tatlılar bu grubun içerisinde yer almaktadır. Bu besinlerin enerji değerleri yüksektir. Ayrıca vücut için elzem olan yağ asitlerini içermektedir ve A, D, E, K vitaminlerinin vücuda alınmasında

rol oynamaktadır. Yağlar, vücut için gerekli miktarlarda ve uygun çeşitlilikte kullanıldığında sağlık için olumlu etkiler göstermektedir.

Şeker ve şekerli yiyeceklerin aşırı miktarlarda tüketimi fazla enerji alımına ve besleyici değeri yüksek besinlerin tüketilmesinde azalmaya neden olmaktadır. Ayrıca günlük alınması gereken enerji miktarının % 10 kadarını geçmemesi ve beslenmede az miktarlarda kullanılması önerilmektedir (45).

#### **2.4. Beslenme ve Sağlık İlişkisi**

Ülkemizde ortalama besin tüketim düzeylerinin genellikle yeterli olduğu düşünülmektedir. Buna rağmen önemli beslenme sorunlarının olduğu göz ardı edilmemelidir (50). Yeterli ve dengeli beslenme, fiziksel ve ruhsal olarak birçok hastalıktan korunmada etkili bir faktör olduğu bilinmektedir. Beslenme ile ilgili sorunların birçok sebebi bulunmaktadır.

Bu sebepler;

**Sosyo-Ekonomik Eşitsizlik:** Bütün Dünya’da olduğu gibi ülkemizde de beslenme konusundaki problemlerin temelinde sosyo-ekonomik eşitsizlikler önemli bir neden olarak ortaya çıkmaktadır. Toplumun bir kesiminde yetersiz beslenmeye bağlı sağlık sorunları, diğer bir kesiminde ise aşırı beslenmeye bağlı sağlık problemleri görülmektedir (50).

**Beden Algısı Sorunları:** Görünüşe yüklenmiş olan anlam ve değerler, yeme bozuklukları (anoreksia nervosa, bulimia nervosa) gibi psikolojik temelli olarak ortaya çıkan sağlık sorunlarına yol açmaktadır. Bugün bütün dünyada beden algısı sorunlarının eğiliminde artış olduğu görülmektedir (51).

**Beslenme Bilgisindeki Yetersizlik:** Beslenme konusunda yetersiz bilgiye sahip olma ve alışkanlık haline dönüşmüş hatalar, yaşam kalitesinin bozulmasına ve beslenme ile ilgili sorunların ortaya çıkmasına yol açmaktadır. Vücut için gereken enerjiyi sağlayan besin öğelerinin miktarının ve oranının bilinmemesi, öğünlerin atlanması, öğünlerin aralarında yüksek yağlı ve karbonhidrat içeren besinlerin tüketilmesi, hızlı yemek, yemeklerin hazırlanma, pişirilme ve muhafaza edilme yöntemlerinin bilinmemesi, yeterli seviyede su ve posalı besinlerin tüketilmemesi gibi hatalı beslenme davranışlarının sürdürülmesi besleme konusunda sorunların oluşmasına neden olmaktadır (52).

**Kültürel Faktörler:** Toplumun geleneklerine uygun beslenme biçimi nedeniyle uygulanan beslenme hataları birçok sağlık sorununa neden olmaktadır (53).

**Çevre ve Besin Kirliliği:** Besinlerin sağlık ve beslenme kuralları açısından uygunsuz yöntemler kullanarak hazırlanmaları, saklanmaları ve tüketilmelerinin sonucunda hastalıklara neden olan etkenler vücuda girmekte ve sağlığı tehdit eden bir unsur haline gelmektedir (53).

#### 2.4.1. BKİ ve Sağlık İlişkisi

Bireylerin beslenme durumlarının değerlendirilmesi ve sınıflandırılması amacıyla pek çok yöntem geliştirilmekle birlikte Beden Kütle İndeksi (BKİ), toplumda obezite düzeyinin saptanması için kullanılan en pratik yöntemlerden biri olarak kabul edilmektedir. BKİ tüm yaş grupları için kullanılmaktadır. Tanım olarak BKİ, vücut ağırlığının boy uzunluğunun metre cinsinden karesine bölünmesiyle elde edilmektedir (54).

DSÖ'nün verilerine göre 20 yaşından büyük bireyler için BKİ değerleri sınıflandırması Tablo 4'de belirtilen şekildedir

**Tablo 4. DSÖ'nün BKİ Sınıflaması**

BKİ	Obezite Derecesi
18.5 <	Düşük kiloda, zayıf
18.5–24,9	Normal kilo
25.0–29,9	Obezite öncesi, hafif şişman
30.0–34,9	1. Derece Obez
35.0–39,9	2. Derece Obez

**Kaynak** 55'den alınmıştır.

#### 2.4.2. Beslenme İle İlişkili Kronik Hastalıklar

Obezite, zayıflık, kardiyovasküler hastalıklar, diyabet, hipertansiyon, metabolik sendrom, anemi ve iyot yetersizliği gibi beslenmeden kaynaklanan bazı kronik hastalıklardır.



#### **2.4.2.1.Obezite**

Obezite, Dünya Sağlık Örgütü (DSÖ) tarafından “Sağlığı bozacak ölçüde vücutta anormal ya da aşırı yağ birikmesi” şeklinde tanımlanmaktadır. Yetişkin erkeklerin vücut ağırlıklarının %15-20’si, kadınların ise %25-30’u yağ dokusundan oluşmaktadır. Erkekler için bu oranın %25, kadınlar için ise %30 oranının üzerinde olması durumunda obezitenin varlığından söz edilmektedir. Vücuda alınan enerjinin, harcanan enerji miktarından fazla olması halinde enerji dengesi bozulmaktadır (56, 57).

Türkiye Beslenme ve Sağlık Araştırması-2010 raporuna göre Türkiye’de obezite sıklığı erkeklerde %20,5, kadınlarda %41, toplamda ise %30,3 olarak tespit edilmiştir. Ayrıca toplamda fazla kilolu olanlar %34,6, fazla kilolu ve şişman olanlar %64,9, çok şişman olanların oranı %2,9 olarak bulunmuştur. (58).

Obezite; vücut sistemleri (endokrin sistem, kardiyovasküler sistem, solunum sistemi, gastrointestinal sistem, deri, genitoüriner sistem, kas iskelet sistemi) ve psikososyal durum üzerinde yarattığı olumsuz etkilerden dolayı pek çok sağlık sorunlarına neden olmaktadır. Obezitenin çeşitli hastalıklarla ilişkisi bilinmekte olup morbidite ve mortaliteyi artırıcı etkisi de ortaya konulmuştur (59).

Obeziteden korunma büyük önem taşımaktadır. Çocuk ve adölesan döneminde oluşan obezite, yetişkinlik dönemi obezitesi için zemin hazırlamaktadır. Bu nedenle aile, okul ve yaşanılan çevre, yeterli ve dengeli beslenme ile fiziksel aktivite konularında bilgilendirilmesi gerekmektedir. Obezite tedavisi, bireyin kararlılığı ve etkin olarak katılımını gerektiren, tedavisi zorunlu, uzun ve süreklilik gerektiren bir süreçtir. Obezitenin etiyolojisinde pek çok faktörün etkili olması, bu hastalığın önlenmesi ve tedavisini son derece güç ve karmaşık hale getirmektedir (59).

#### **2.4.2.2.Zayıflık**

Zayıflık, bireyin boy uzunluğuna, cinsiyetine ve vücut tipine göre vücut ağırlığının normalin altında olması durumudur. Birey ideal vücut ağırlığının %20 ve daha da altında ağırlığa sahip ise zayıf olarak tanımlanmaktadır (60).

Zayıflıkta vücuttaki yağ dokusu diğer dokulara oranla daha az bulunmaktadır. Zayıflık, diyetle alınan günlük enerjinin harcanan enerjiden daha düşük olması ve gereken besin öğelerinin vücut tarafından kullanılamamasından kaynaklanmaktadır. Vücut harcamış olduğu kadar enerjiyi alamaması halinde ihtiyaç duyulan enerjiyi kendi

yağ depolarından sağlamaktadır. Bu durum, daha çok çocuklar, gençler ve ağır iş gören bireylerde görülebilmektedir. Sindirim ve dolaşım sistemindeki bozukluklara bağlı olarak, enfeksiyonlar ile bağırsak parazitleri gibi nedenlerden dolayı besin öğelerinin vücut içerisinde kullanılması engellenmektedir. Bunun sonucunda ortaya çıkan zayıflık durumunda ise;

- Kronik yorgunluklar ile halsizlikler,
- Yetersiz beslenme sonucunda ortaya çıkan anemi,
- Kemik yapılarının bozulması ve kemik hastalıklarının oluşması,
- Bağışıklık sistemlerinin zayıflaması ile birlikte hastalıklara yakalanma riskinin artması,
- Cilt sorunları,
- Adet düzensizlikleri ile östrojen hormonu fonksiyonlarında azalmalar,
- Diğer vitaminler ile minerallerde eksiklikler,

gibi birçok hastalık görülmektedir. Bu durumda zayıflık, en az şişmanlık kadar önemli bir sağlık sorunu ve yaşam süresini kısaltan bir etmen olarak karşımıza çıkmaktadır. Bundan dolayı vücut kütle indeksi düşük olan kişilerde, düzenli kontrollerin yapılması ve beslenme tedavilerinin uygulanması oldukça önem taşımaktadır (53).

#### **2.4.2.3.Kalp Hastalıkları**

DSÖ tarafından 2020’de dünya üzerindeki bütün ölüm vakalarının yaklaşık %36’sının kalp ve damar hastalıkları kaynaklı sağlık sorunlarına bağlı olarak gerçekleşeceği ifade edilmektedir. Ülkemizde ise gelecek 10 yılda koroner kalp hastalarının sayılarının iki katına ulaşarak 5,6 milyon kişiye ulaşacağı tahmin edilmektedir (61). Türkiye İstatistik Kurumu (TÜİK) tarafından açıklanan ölüm verilerine göre kalp hastalıkları 1989 yılında %40, 1993 yılında %45, 2009 yılında %40 ile bütün ölüm nedenlerinin arasında ilk sırada yer almaktadır. Türkiye Kronik Hastalıklar ve Risk Faktörleri Sıklığı 2013 verilerine göre 15 yaşın üzerindeki kişilerde koroner kalp hastalıklarının görülme sıklığının erkek bireylerde %4, kadın bireylerde ise %2’dir. Erkeklerde yaşlanmaya bağlı olarak kalp hastalığı görülme sıklığı artarak 75 yaşın üzerinde %20’ye kadar ulaşabilmektedir (62).

2014 yılı DSÖ verilerine dayanarak Dünya genelinde 2012'de gerçekleşen 56 milyon ölüm vakasından 38 milyon kişinin kronik hastalıklara bağlı nedenlerden öldüğü belirlenmiştir. Bu kronik hastalıklar ve mortalite oranları açısından ilk sırada kardiyovasküler hastalıklar %46,2 oranı ile yer almaktadır ve buna bağlı olarak bu hastalıklar, 17,5 milyon kişinin ölümüne neden olmuştur (63).

Dünya genelinde fazla sayıda ölüme neden olan kalp ve damar hastalıklarının ortaya çıkmasına etken olan risk faktörlerinin arasında sigara, alkol kullanımı, sağlıksız beslenme, fiziksel aktivite yetersizliği, kilolu olma ve obezite yer almaktadır (64). Elli iki ülkede yapılmış olan INTERHEART çalışmasında abdominal yağlanmanın miyokard enfarktüsü açısından bağımsız risk faktörü olduğu ortaya çıkarılmıştır. Vücut ağırlığında oluşan her 1 kg'lık artışın koroner arter hastalığı oluşma riskini %3,1 artırmaktadır. Aynı şekilde Framingham Kalp çalışmasına göre de koroner kalp hastalığı, konjestif kalp yetmezliği ve kadınlarda inme gelişimi şişmanlıktan kaynaklanan hastalıkların arasında yer almaktadır (65).

#### **2.4.2.4.Diyabet**

Diyabet, son dönemlerde sıkça görülmeye başlayan, kontrol edilmediği takdirde mortalite ve morbidite oranının artmasına neden olan komplikasyonların ortaya çıkmasına sebep olan bir hastalık olduğu bilinmektedir. Günümüzde şişmanlıktan kaynaklanan diyabetin görülme sıklığının arttığı görülmektedir. Tip-II diyabetli hastaların %85-90'ının fazla kilolu veya şişman oldukları görülmektedir (66,67).

Genetik açıdan Tip 2 diyabet yatkınlığı bulunan kişilerde pankreasta harabiyet, hiperglisemi ve sonucunda da Tip 2 diyabet oluşabilmektedir (68). Bu sebeplerden dolayı şişman diyabetik kişilerde tedavilerinin en temel amacı bireylerin vücut ağırlıklarının azaltılarak korunması olmaktadır (69).

Diyabeti olan bireylerde tıbbi beslenme tedavisi oldukça önemlidir. Tıbbi beslenme tedavisi ile kan glukoz düzeyini normal sınırların içerisinde tutulmasının sağlanması, makrovasküler komplikasyon risklerini azaltan lipit ve lipoprotein profilinin oluşturulması, vasküler hastalık risklerini azaltan kan basıncı düzeyinin sağlanması, diyabetin kronik komplikasyonlarını önleyici beslenmelerin olduğu hayat tarzının benimsenmesi (şişmanlık, dislipidemi, kalp-damar hastalığı, hipertansiyon, nefropati) ve bireylerin beslenme gereksinimlerinin karşılanması hedeflenmektedir (66).

Türkiye'deki diyabetin görülme sıklığı konusunda önemli verileri sağlayan Türk Diyabet Çalışması (TURDEP)'inde 1997-98 yıllarının arasında ülke genelinde 24,788 birey taranmış ve diyabet görülme sıklığının %7,2 olduğu tespit edilmiştir. 2010 yılında yapılan TURDEP-II çalışmasına göre ise bu oranın %13,7 seviyesine yükseldiği ve diyabet görülme sıklığında %90 oranında bir artışın olduğu görülmektedir. Bunun yanında, TURDEP-II'de diyabet başlangıcında yaştan 5 yıl öncesine gerilemiş olduğu görülmektedir. Bütün dünya genelinde diyabetin sıklığının hızla artmakta olduğu ifade edilmektedir. Fakat ülkemizde diyabetin artış hızı çok yükselmekte olduğu aynı sürede vücut ağırlıklarının da kadın bireylerde 6 kg, erkek bireylerde ise 8 kg arttığı ve şişmanlık görülme sıklığı %32 oranında olduğu saptanmıştır. TURDEP-I' de şişmanlık görülme sıklığının %22 seviyesinde iken, bu oranın 12 yılda %44 seviyesine yükselmiş olduğu görülmektedir (69).

#### **2.4.2.5. İnsüline Direnç**

İnsülin direnci, insülin ile bağlantılı bir şekilde gerçekleştirilen glikozun hücrelere alınmasıyla, oksidasyonunda, depolanmasında ve glikoz salınımı inhibisyonu safhalarında direncin görülebilmesi anlamını ifade etmektedir. İnsüline bağlı glikozun alınması, oksidasyonu ile glikozun depolanması işleminin görülmekte olduğu primer yer iskelet kası olmaktadır. Glikozun primer olarak üretilmekte olduğu organ ise karaciğer olmaktadır. İnsülin direnci hiperinsülinemiye ve pankreatik beta hücrelerinde harabiyet başlamasının sonrasında Tip 2 Diyabete neden olmaktadır. Abdominal obezitede insülinin glikoz kullanımındaki ve depolanmasındaki uyaran etkilerinin ve kana yağ asidinin salınımının inhibe edilmesindeki etkilerinin azalmakta olduğu görülür. Obeziteye bağlı olmadan artan yağ asidi konsantrasyonu gerek iskelet kasında gerekse de karaciğerde insülin rezistansı oluşmasına neden olmaktadır. Aynı şekilde yağ dokusundan salgılanmakta olan hormonların regülasyonlarının bozulmalarının da insülin direncinin oluşumuna neden olduğu ifade edilmektedir (70).

#### **2.4.2.6. Dislipidemi**

Obezite ile dislipidemi arasındaki ilişki çalışmaların birçoğunda görülmektedir. Obezite derecesinin artmasına bağlı olarak karaciğerdeki VLDL (very low density/çok düşük dansiteli lipoprotein) sentezini ve salınımını artırmakta ve neticesinde de trigliserid ve LDL seviyesi artış gösterirken, HDL (high density/yüksek dansiteli lipoprotein) seviyesi azalma göstermektedir (71).

#### 2.4.2.7.Hipertansiyon

Küresel anlamda en yüksek oranda hastalık yüküne sebep olan hipertansiyon, Kan basıncının 140/90 mmHg ya da üzerinde olması veya antihipertansif ilaç kullanılması durumu şeklinde ifade edilmektedir. (72, 73).

Dünya’da 2008 yılında 25 yaş ve üzeri erişkinlerin yaklaşık % 40’ında hipertansiyon olduğu gözlemlenmiştir. Bunun yanında hipertansiyonlu kişilerin sayısının 1980 yılında 600 milyon iken, 2008 yılına gelindiğinde bu sayının bir milyara ulaştığı tahmin edilmektedir (74). Son dönemlerde dar ve orta gelirli farklı ülkeler üzerinde yapılmış olan birçok araştırmaya göre hipertansiyonun genel prevalansı %32,3 olarak saptanmıştır (75).

Türkiye’de ise 1990 yılında yapılmış olan “Türk Erişkinlerde Kalp Hastalığı ve Risk Faktörleri (TEKHARF)” çalışması verilerine göre, hipertansiyonu olan yetişkinlerin oranı bütün yetişkin oranının üçte birine denk gelmektedir. Yine bu çalışma kapsamında 2009-2014 yıllarını kapsayan verilere göre hipertansiyon erkek bireylerde %53,4, kadın bireylerde ise %63,4 olarak saptanmıştır. Hipertansiyon sıklığının yaşlanma ile paralel biçimde arttığı tespit edilmiştir (76,77). Hipertansiyon 65 yaş ve üzeri kişilerin yarısından fazlası için ciddi bir sağlık sorunu olarak ortaya çıkmaktadır. 2012 yılında yapılan Türk Hipertansiyon Prevalans çalışmasının verilerine göre hipertansiyon prevalansının 18-29 yaş grubu için %5 olurken, 60-69 yaş grubunda ise bu oranın %67,9’lara kadar yükseldiği görülmektedir (78).

EURIKA çalışması verilerine göre Türkiye’de yaşayan bireylerdeki kalp-damar hastalıkları risk faktörleri arasında hipertansiyonu %66,5 oranla yüksek risk faktörü olduğu bildirilmiştir (66). Vücut ağırlığı ve BKİ ile kan basıncı arasında güçlü bir ilişkinin varlığı bilinmektedir. Özellikle besinlerle alınan Na, Ca, Mg ve n-3 yağ asidinin kan basıncını etkilediği bilinmektedir (69). Tüm bunlar dikkate alındığında yaşam biçiminde ve beslenme şeklinde değişikliklerin yapılması, kan basıncını düşürmesi ile birlikte kardiyovasküler hastalıkların oluşması riskini de azaltmaktadır. Bundan dolayı, farmakolojik tedavilerden önce uygulanması ve bütün farmakolojik tedavi programlarına tamamlayıcı olması tavsiye edilmektedir ve bu noktada beslenme oldukça önemli rol oynamaktadır (79).

#### 2.4.2.8. Metabolik sendrom

Metabolik sendrom; insülin direnciyle başlayan abdominal obezite, esansiyel hipertansiyon, diyabet, dislipidemi, artmış kardiyovasküler hastalık riski gibi sistemik bozuklukların birlikte görüldüğü mortal seyredabilen bir hastalıktır (80). Metabolik sendrom dünya genelinde hızla artan kardiyometabolik komplikasyonları ile yüksek morbidite ve mortalite oranına sahip bir sağlık problemi olmaktadır. Metabolik sendrom sadece erişkinler açısından değil, hızla artan oranda çocuk ve adölesanlar açısından da önemli bir sağlık sorunu haline gelmiştir (81).

DSÖ verilerine göre metabolik sendromu tanımlayan ögeler;

- Hipertansiyon, (KB:140/90 mmHg Üzeri),
- Hiperlipidemi, (plazma trigliserid seviyesi 1,7 mmol/L (150 mg/dL) üzeri ya da HDL seviyesi erkek bireylerde 0,9 mmol/L (35 mg/dL), kadın bireylerde 1,0 mmol/L (40 mg/dL) altında bulunması),
- BKİ değeri 30 ve üzerinde veya bel/kalça çevresinin oranı erkek bireylerde 0,90, kadın bireylerde ise 0,85 üstünde olması,
- Gecelik idrar atımı (albümin atım hızı 20 mcg/dk.),
- Tip 2 Diyabet veya glukoz tolerans bozukluğu ya da hiperinsülinemi.

Tip 2 diyabet veya glukoz tolerans bozukluğu bulunan bireyde bu komponentlerden en az ikisi de varsa metabolik sendrom tanısı konulmaktadır (52).

Metabolik sendromun prevalansı yetişkinlerde ortalama %22 olarak görülmektedir. Türkiye’de metabolik sendromun görülme sıklığı, erkek bireylerde % 28, kadın bireylerde ise % 40 gibi yüksek değerlerde görülmektedir (62).

Metabolik sendromun merkezinde insülin direnci bulunmaktadır. DSÖ öngörülerine dayanarak obezite ve Tip 2 Diyabet dünya genelinde hızla artış göstermektedir. Bu öngörüler metabolik sendromun toplum sağlığı açısından önemli bir sorun olduğunu ortaya koymaktadır (82).

Metabolik sendromdan korunmanın en temel yolu bireylerin ve toplumun düşük yağ, yüksek sebze ve meyve ile glisemik indeksi düşük besinlerin tüketmesi, fiziksel aktivitenin artırılması ve vücut ağırlığının kontrol altında tutulmasıdır. Sonuç olarak

metabolik sendrom, yeterli ve dengeli beslenme ve yaşam tarzının düzeltilmesi sayesinde önlenebilir bir sağlık problemi olduğu bilinmektedir (83).

#### **2.4.2.9. Anemi**

Hemoglobin (Hb) değerinin yaş ve cinsiyete göre normal değerlerin altında olması anemi şeklinde ifade edilmektedir. Dünya Sağlık Örgütü (DSÖ) tarafından anemi hemoglobin değerinin; erkek bireyler için 13 g/dl'nin, kadın bireyler için ise 12 g/dl'nin, altında olması şeklinde tanımlanmaktadır (84). Anemi bireylerin sağlıklarını olumsuz etkilemekle birlikte, görülme sıklığı dünya genelinde daha çok gelişmekte olan ülkeler arasında önemli bir halk sağlığı sorunu olarak ortaya çıkmaktadır. Aneminin en temel sebepleri; demir, B6, B12 vitaminleri ve folik asitin yetersiz alınmasından kaynaklanmaktadır. Günlük alınması gereken demir düzeyleri erkeklerde 10 mg, kadınlarda ise 18 mg, gebelerde 27 mg olduğu bilinmektedir (50).

Anemide, daha çok demir eksikliği anemisinde diyetten kaynaklanan temel sebepler; demir içeren besinlerin yeterince tüketilmemesi, diyetin saflaştırma işlemi görmüş tahıl ürünlerinden ağırlıklı olması, C vitamininin yeterli miktarda alınmaması, tanen, oksalat ve fitat içeren besinlerin diyetle fazla miktarda tüketilmesi (çay, kahve vb.) gibi faktörler sayılabilmektedir. Çocukluk çağından itibaren bireylerde aneminin oluşmasındaki en temel nedenin yetersiz ve dengesiz beslenme olduğu belirtilmektedir (85).

#### **2.4.2.10. İyot yetersizliği**

İyot, insan vücudunda sınırlı miktarda bulunan, büyüme ve gelişme için ihtiyaç duyulan bir mineral çeşididir. İnsan vücudu günlük olarak iyota az miktarda ihtiyaç duymasına rağmen bu miktar, yaşamsal fonksiyonlar ve tiroid hormonlarının çalışabilmesi için gerekli olmaktadır. Vücuda iyot, besinler ve su yoluyla alınmaktadır. Alınan besinlerde ve suda yeteri kadar iyot bulunmadığı durumlarda gereksinim duyulan miktar kadar iyot dışarıdan alınmalıdır. DSÖ tarafından 1996'da yaş gruplarına göre günlük olarak alınması gerekli olan iyot ihtiyacı tespit edilmiştir (Tablo 5). Bu verilere göre, ortalama olarak bir insanın alması gereken miktar 150 µg olarak belirlenmiştir. İyot'un yeterli miktarda alınmadığı durumlarda guatr ve iyot yetersizliği hastalıkları görülmektedir. Dünya genelinde yaklaşık 740 milyon insanın bu hastalıktan etkilenmekte olduğu tespit edilmiştir (85).

**Tablo 5. DSÖ'nün Yaşa Göre Önerdiği Alınması Gerekli Olan Günlük İyot Miktarları**

Okul öncesi (0-12 ay)	90 µg
Okul öncesi (1-6 yaş)	90 µg
Okul çağı (6-12)	120 µg
12 yaş üzeri ve erişkin (> 12 yaş)	150 µg
Gebe ve emziren kadın	200 µg

**Kaynak** 50'den alınmıştır.

Türkiye'de coğrafik konumu ve özellikleri sebebiyle iyot yetersizliğinden etkilenmekte olan bölgeler arasında bulunmaktadır. Ancak İyotlu tuz kullanımı ile bu sorun çözümlenebilmektedir İyot yetersizliği ülkelerin beslenme politikalarını düzenlemesi ile kontrol altına alınabilmektedir (50).



### **3. GEREÇ VE YÖNTEM**

#### **3.1. Araştırmanın Tipi**

Beslenme ve diyet polikliniğine başvuran bireylerin beslenme bilgi düzeylerini, beslenme alışkanlıklarını saptamak ve beslenme durumunu etkileyen unsurları incelemek üzere yapılan tanımlayıcı ve kesitsel tipte bir araştırmadır.

#### **3.2 Araştırmanın Yapıldığı Yer ve Zaman**

Bu çalışma, 01.Eylül 2017-31.Ekim.2017 tarihleri arasında İstanbul'da bulunan "Pendik Şifa Hastanesi'nin beslenme ve diyet polikliniğinde yürütülmüştür.

#### **3.3. Araştırmanın Evreni ve Örneklemi**

Araştırmanın evrenini, İstanbul'da bulunan "Pendik Şifa Hastanesi'nin beslenme ve diyet polikliniğine başvuran 18-65 yaş arasında tüm bireyler oluşturmaktadır.

Araştırmanın örneklemini, cinsiyet ayrımı gözetilmeksizin toplam 580 bireyden araştırmaya katılmaya gönüllü olan 357'si (%65,03) kadın ve 192'si (%34,93) erkek olmak üzere toplam 549 bireyden oluşmaktadır.

#### **3.4 Etik Kurul Onayı**

Araştırmayla ilgili Okan Üniversitesi etik kurulundan çalışmayla ilgili 08.09.2017 tarihinde onay alınmıştır. (EK 1)

#### **3.5. Verilerin Toplanması**

Araştırmaya katılan tüm katılımcılara, Bilgilendirilmiş Gönüllü Onam Formu (BGOF) (EK 2), okutulup imzalatılmış ve bireylere ilişkin sosyo-demografik veriler, beslenme bilgilerine ait veriler ve beslenme alışkanlıklarına ait veriler araştırmacı tarafından yüz yüze görüşme tekniği ile anket formuna kaydedilmiştir. Veri toplamada konu ile ilgili literatür taraması sonucu geçmişte yapılan benzer çalışmalardan yararlanılarak hazırlanan anket formu (EK 3) kullanılmıştır.

##### **3.5.1. Antropometrik Ölçümler**

Ayrıca katılımcıların boy uzunluğu ve vücut ağırlıkları araştırmacı tarafından ölçülerek kayıt altına alınmıştır. Boy ölçümü kişi ayakta dik dururken, baş dik, karşıya

bakar durumda, topuklar bitişik, ağırlık her iki ayağa eşit dağılmış biçimde ve kollar doğal biçimde aşağıya sarkık durumda boy ölçer ile vücut ağırlıkları ise Tanita SC330 marka bir tartı yardımıyla saptanmıştır. Elde edilen boya göre ağırlık, beden kütle indeksi değerleri (BKİ) Dünya Sağlık Örgütü'nün (WHO) yetişkin bireylerin beden kütle indeksi standartlarına göre sınıflandırılmıştır.

### **3.5.2. İstatiksel Verilerin Değerlendirilmesi**

Araştırma için düzenlenen anket formu ile toplanan verilerin analizi, istatistiksel yazılım paketi SPSS 24,0 (Statistical Package for the Social Sciences – IBM®) kullanılarak yapılmıştır.

Tanımlayıcı istatistikler, kategorik değişkenler için sayı ve yüzdeler, sayısal değişkenler için ortalama ve standart sapma olarak verilmiştir. Değişkenler arasındaki ilişki için Regresyon analizi yapılmıştır. İstatistiksel anlamlılık düzeyini belirlemek için, %95 güven aralığında ve  $p < 0,05$  anlamlı kabul edilmiştir.

#### 4. BULGULAR

Bu çalışma, 01\09\2017 – 31\10\2017 tarihleri arasında İstanbul’da bulunan “Pendik Şifa Hastanesi”nin beslenme ve diyet polikliniğine başvuran kişilerin beslenme bilgi düzey ve alışkanlıklarının saptanması amacıyla yapılmış ve toplam 549 birey çalışmaya dâhil edilmiştir. Tablo 6’da bireylerin yaş grupları dağılımları verilmiştir.

**Tablo 6. Bireylerin Yaş Grupları**

Yaş Grupları (Yıl)	Kadın		Erkek		Toplam	
	n (357)	%	n (192)	%	n (549)	%
18-35 yaş	179	32,6	101	18,4	280	51,0
36-50 yaş	145	26,4	70	12,8	215	39,2
51-65 yaş	33	6	21	3,8	54	9,8
Ortalama	36,90±9,52		36,77±9,57		36,78±9,69	

Araştırmaya dâhil edilen bireylerin büyük çoğunluğunun 18-35 yaş aralığında olduğu tespit edilmiştir. Kadınların yaş ortalaması 36,90±9,52 yıl olurken, erkeklerin yaş ortalaması 36,77±9,57 yıl ve araştırmaya katılan tüm bireylerin yaş ortalaması 36,78±9,69 yıl olarak bulunmuştur.

Tablo 7’de Bireylerin sosyo-demografik özelliklerine yer verilmiştir.

**Tablo 7. Bireylerin Sosyo-Demografik Özellikleri**

		Kadın		Erkek		Toplam	
		n 357	%	n 192	%	n 549	%
<b>Medeni Durum</b>	Evli	249	45,4	107	19,5	356	64,8
	Bekâr	108	19,7	85	15,5	193	35,1
<b>Eğitim Durumu</b>	Okuma yazma bilmiyor	1	0,2	2	0,4	3	0,5
	İlkokul	58	10,7	11	2,0	69	12,5
	Ortaokul	26	4,7	9	1,6	35	6,4
	Lise	99	18,0	54	9,8	153	27,9
	Üniversite/Yüksekokul	154	28,0	97	17,7	251	45,8
	Lisansüstü ve Dengi	19	3,	19	3,5	38	6,9
<b>Gelir Düzeyi</b>	1000 TL ve altı	62	11,3	10	1,8	72	13,1
	1000 TL-1500 TL	26	4,7	9	1,6	35	6,4
	1500 TL-2000 TL	90	16,4	27	4,9	117	21,3
	2000 TL-2500 TL	64	11,7	46	8,4	110	20,0
	3000 TL -3500 TL	58	10,6	47	8,6	105	19,1
	3500 TL ve üzeri	57	10,4	53	9,6	110	20,0
<b>Meslek</b>	İşçi	74	13,5	75	13,7	149	27,1
	Memur	51	9,3	37	6,7	88	16,0
	Serbest meslek	30	5,5	34	6,2	64	11,7
	İşsiz	9	1,6	8	1,5	17	3,1
	Ev kadını	122	22,2	0	0,0	122	22,2
	Diğer	71	12,9	38	6,9	109	19,8
<b>İkamet Ettiği yer</b>	Köy	4	0,7	1	0,2	5	0,9
	Kasaba	2	0,4	0	0,0	2	0,4
	İlçe	116	21,1	65	11,8	181	33,0
	Şehir	235	42,8	126	22,9	361	65,8
<b>Sağlık Sorunu varlığı</b>	Evet	73	13,30	32	5,83	105	19,1
	Hayır	284	51,73	160	29,14	444	80,9

Araştırmaya katılan bireylerin medeni durumları incelendiğinde; kadınların %45,4’ü ve erkeklerin %19,5’inin evli olduğu görülmüştür. Çalışmaya katılan bireylerin %64,8’i evli olurken, %35,1’inin bekâr olduğu bulunmuştur.

Araştırmadaki bireylerin eğitim seviyeleri incelendiğinde; çoğunluğun üniversite ve yüksekokul mezunu oldukları görülmüştür. Kadınların %28’i ve erkeklerin %17,7’sinin üniversite ve yüksekokul mezunu olduğu tespit edilmiştir.

Araştırmaya katılan bireylerin gelir düzeyi incelendiğinde; genel olarak bireylerin %21,3’ünün en yüksek oranda 1500 TL-2000 TL arasında gelire sahip olduğu tespit edilmiştir. Bireylerin çoğunlukla %27’sinin işçi olduğu, erkeklerin %13,7’si işçi, kadınların ise %22,2’sinin ev kadını olduğu bulunmuştur. Ayrıca bireylerin %33’ü

ilçede yaşarken, %65,8'inin şehirde yaşadıkları saptanmıştır. Bunun yanı sıra %80,9'unun hiçbir sağlık sorununun olmadığı tespit edilmiştir.

Tablo 8'de Bireylerin antropometrik ölçüm ortalamalarına yer verilmiştir

**Tablo 8. Bireylerin Antropometrik Ölçümleri**

		<b>Kadın n (357)</b>	<b>Erkek n (192)</b>	<b>Toplam n (549)</b>
<b>Boy Uzunluğu(Cm)</b>	Ortalama	161,96±12,42	175,88±17,85	166,83±15,98
<b>Vücut Ağırlığı (Kg)</b>	Ortalama	68,50±12,53	83,68±14,55	73,81±15,11
<b>BKİ</b>	Ortalama	25,78±4,99	26,71±4,32	26,70±4,43

. Araştırmaya dâhil edilen bireylerin ortalama boy uzunlukları incelendiğinde; kadınların boy ortalaması 161,96±12,42 cm iken, erkeklerin boy ortalaması 175,88±17,85 cm ve tüm bireylerin boy ortalaması 166,83±15,98 cm olduğu saptanmıştır.

Araştırmaya dâhil edilen bireylerin ortalama vücut ağırlıkları incelendiğinde; kadınların ağırlık ortalaması 68,50±12,53 kg olurken, erkeklerin ağırlık ortalaması 83,68±14,55 kg ve tüm bireylerin ağırlık ortalaması 73,81±15,11 kg olduğu bulunmuştur.

Araştırmaya katılan bireylerin ortalama BKİ değerleri incelendiğinde; kadınların BKİ ortalaması 25,78±4,99 olurken, erkeklerin BKİ ortalaması 26,71±4,32 ve tüm bireylerin BKİ ortalaması 26,70±4,43 olduğu saptanmıştır.

Tablo 9’da bireylerin beslenme bilgi düzeylerine yer verilmiştir.

**Tablo 9. Bireylerin Cinsiyetleri ile Beslenme Bilgilerine Ait Verilerin Karşılaştırılması**

		Cinsiyet				P
		Kadın		Erkek		
		s	%	s	%	
<b>Uzmanların tüketilmesini önerdiği besinler</b>	Sebze ve Meyveler	349	97,8	184	95,8	0,202
	Şekerli ve nişastalı yiyecekler	2	0,5	1	0,6	
	Yağlı yiyecekler	1	0,3	3	1,5	
	Emin değilim	5	1,4	4	2,1	
<b>Doymuş yağların en fazla bulunduğu besinler</b>	Bitkisel yağlar	120	33,6	69	35,9	0,379
	Süt ve süt ürünleri	87	24,4	48	25,3	
	Bitkisel yağlar ve süt ürünleri	57	16,0	34	17,9	
	Emin değilim	93	26,0	40	20,9	
<b>Çoklu doymamış yağları en fazla bulunduran besinler</b>	Bitkisel yağlar	116	32,5	62	32,3	0,701
	Süt ve süt ürünleri	70	19,6	35	18,2	
	Her ikisi	23	6,4	25	13,0	
	Emin değilim	148	41,5	70	36,5	
<b>Uzmanların önerdiği süt ve süt ürünleri çeşidi</b>	Tam yağlı	43	12,0	27	14,1	0,503
	Az yağlı	258	72,3	126	65,6	
	Tam ve az yağlının karışımı	32	9,0	17	8,8	
	Emin değilim	24	6,7	22	11,5	
<b>Daha yüksek şeker içeren besinler</b>	Muz	36	10,1	18	9,4	0,453
	Dondurma	133	37,2	70	36,5	
	Üzüm	127	35,6	64	33,3	
	Ketçap	43	12,0	25	13,0	
	Emin değilim	18	5,1	15	7,8	
<b>Daha düşük yağ içeren besinler</b>	Sürülebilir çikolata	7	2,0	2	1,0	0,505
	Bal	227	63,5	132	68,7	
	Kabuklu çerezler	66	18,5	29	15,1	
	Kaşar peynir	22	6,2	8	4,3	
	Emin değilim	35	9,8	21	10,9	
<b>Daha düşük protein içeren besinler</b>	Tavuk	39	10,9	16	8,3	0,194
	Peynir	28	7,8	16	8,3	
	Meyve	228	63,9	117	60,9	
	Kuru baklagiller (nohut, vb.)	39	10,9	30	15,7	
	Emin değilim	23	6,5	13	6,8	
<b>Daha yüksek posa içeren besinler</b>	Ispanak	209	58,6	95	49,6	0,049
	Balık	14	3,9	10	5,2	
	Tavuk	14	3,9	11	5,7	
	Kabuklu çerezler	61	17,1	36	18,7	
	Emin değilim	59	16,5	40	20,8	

Araştırmaya katılan bireylerin uzmanların tüketilmesini önerdiği yiyecek sorusuna %97,8’si kadın, %95,8’i erkek olmak üzere sebze ve meyveler; % 0,5’i kadın, % 0,6’sı erkek şekerli ve nişastalı yiyecekler; %0,3’ü kadın, %1,5’i erkek yağlı

yiyecekler; % 1,4 'ü kadın, % 2,1'i erkek emin değilim şeklinde cevaplamış olup cinsiyete göre gruplar arasındaki fark anlamlı bulunmamıştır ( $p>0,05$ ).

Doymuş yağların en fazla bulunduğu besinler sorusuna bitkisel yağları işaretleyenlerin %33,6'sı kadın, %35,9'u erkek; süt ve süt ürünlerini işaretleyenlerin %24,4'ü kadın, %25,3'ü, erkek; bitkisel yağlar ve süt ürünlerini işaretleyenlerin %16'sı kadın, %17,9'u erkek; emin olmayanların %26'sı kadın, %20,9'u erkek olup cinsiyete göre gruplar arasında fark anlamlı bulunmamıştır ( $p>0,05$ ).

Çoklu doymamış yağları en fazla bulunduran yiyecekler sorusuna bitkisel yağları işaretleyenlerin %32,5'i kadın, %32,3'ü erkek; süt ve süt ürünlerini işaretleyenlerin %19,6'sı kadın, %18,2'si erkek; her ikisini de işaretleyenlerin %6,4'ü kadın, %13'ü erkek; emin olmayanların %41,5'i kadın, %36,5'i erkek olup cinsiyete göre anlamlı bir fark bulunmamıştır ( $p>0,05$ ).

Uzmanların süt ve süt ürünlerinin hangi çeşidi tüketmeyi öneriyor sorusuna tam yağlı işaretleyenlerin %12'sinin kadın, %14'ünün erkek; az yağlıyı işaretleyenlerin %72,2'si kadın, %65,6'sı erkek; tam ve az yağlının karışımını işaretleyenlerin %8,9'u kadın %8,8' i erkek; emin olmayanların %6,7'si kadın, %11,4'ü erkek olup Cinsiyete göre anlamlı bir fark bulunmamıştır ( $p>0,05$ ).

Hangisinin daha yüksek şeker içerdiği sorusuna muz olarak işaretleyenlerin % 10,1'i kadın, %9,4'ü erkek; dondurma işaretleyenlerin %37,2'si kadın, %36,5'i erkek; üzüm işaretleyenlerin %35,6'sı kadın, %33,3'ü erkek; ketçap işaretleyenlerin % 12'si kadın, % 13'ü erkek; emin olmayanların % 5,1'i kadın, % 7,8'i erkek olup cinsiyete göre anlamlı bir fark bulunmamıştır ( $p>0,05$ ).

Hangisinin daha düşük yağ içerdiği sorusuna sürülebilir çikolata işaretleyenlerin %2'si kadın, %1'i erkek; bal işaretleyenlerin %63,5'i kadın, %68,7'si erkek; kabuklu çerezler işaretleyenlerin %18,5'i kadın, %15,1'i erkek; kaşar peynir işaretleyenlerin %6,2'si kadın, %4,3'ü erkek; emin olmayanların %9,8'i kadın, %10,9'u erkek olup cinsiyete göre anlamlı bir fark bulunmamıştır ( $p>0,05$ ).

Hangisinin daha düşük protein içerdiği sorusuna tavuk işaretleyenlerin %10,9'u kadın, %8,3'ü erkek; peynir işaretleyenlerin %7,8'i kadın, %8,3'ü erkek; meyve işaretleyenlerin %63,9'u kadın, %60,9'u erkek; kuru baklagiller işaretleyenlerin %10,9'u kadın, %15,7'si erkek; emin olmayanların %6,5'i kadın, %6,8'i erkektir. Cinsiyete göre anlamlı bir fark bulunmamıştır ( $p>0,05$ ).

Araştırmaya katılan bireylerin %58,6'sı kadın ve %49,6'sı erkek olmak üzere yüksek posa içerir sorusunu ıspanak olarak ifade ettiklerini ve cinsiyete göre anlamlı bir farklılık gösterdiği belirlenmiştir ( $p<0,05$ ).





Tablo 10’da bireylerin beslenme bilgilerine ait sorular verilmiştir.

**Tablo 10. Bireylerin Beslenme Bilgilerine ait verilerin devamı**

		Cinsiyet				p
		Kadın		Erkek		
		s	%	s	%	
<b>Kırmızı et yerine sağlıklı olmayan alternatif</b>	Karaciğer	94	26,3	60	31,3	0,265
	Tavuk	50	14,0	29	15,1	
	Kuru baklagil yemekleri	91	25,5	46	23,7	
	Az yağlı peynirler	62	17,4	21	10,9	
	Emin değilim	60	16,8	36	18,7	
<b>Vitamin ve Mineralden en zengin ekmek</b>	Beyaz ekmek	26	7,3	15	7,8	0,355
	Yufka ekmeği	4	1,1	3	1,6	
	Tam tahıllı ekmek	299	83,8	150	78,5	
	Ev ekmeği	18	5,0	8	4,2	
	Emin değilim	10	2,8	15	7,9	
<b>En çok enerji veren besin</b>	Şekerli yiyecekler	157	44,0	77	40,1	0,927
	Niştastalı yiyecekler	34	9,5	34	17,7	
	Posalı yiyecekler	87	24,4	39	20,3	
	Yağlı yiyecekler	35	9,8	19	9,9	
	Emin değilim	44	12,3	23	12,0	
<b>Bir bardak yağlı sütün protein içeriği yağsız sütün yüksek</b>	Katılıyorum	118	33,0	68	35,4	0,677
	Katılmıyorum	162	45,4	83	43,2	
	Emin değilim	77	21,6	41	21,4	
<b>Bir bardak yağlı sütün kalsiyum içeriği yağsız sütün yüksek</b>	Katılıyorum	91	25,5	53	27,6	0,859
	Katılmıyorum	183	51,3	88	45,8	
	Emin değilim	83	23,2	51	26,6	
<b>En iyi az yağlı ve yüksek posalı atıştırma seçeneği</b>	Kuru üzüm	242	67,8	131	68,5	0,729
	Sütlü çikolata	4	1,1	9	4,8	
	Kepekli kraker ve kaşar peyniri	72	20,5	33	17,3	
	Emin değilim	37	10,6	18	9,4	
<b>Şeker ihtiyacını giderecek en sağlıklı besin</b>	Ekmek üzeri bal, reçel	15	4,2	14	7,3	0,845
	Bisküvi	17	4,8	10	5,2	
	Ekmek üstü çikolata	1	0,3	3	1,6	
	Meyveli yoğurt	304	85,1	146	76,0	
	Emin değilim	20	5,6	19	9,9	
<b>En sağlıklı tatlı seçimi</b>	Hamur tatlıları	1	0,3	5	2,6	0,005
	Meyveli tatlılar	327	91,6	151	78,7	
	Yaş pasta	2	0,5	3	1,6	
	Kekler	6	1,7	5	2,6	
	Emin değilim	21	5,9	28	14,5	
<b>Tuz miktarını azaltmak için en iyi alternatif seçenek</b>	Pastırma	6	1,7	5	2,6	0,842
	Sebzeli omlet	161	45,1	94	49,0	
	Zeytin	136	38,1	52	27,1	
	Cipsler	5	1,4	2	1,0	
	Emin değilim	49	13,7	39	20,3	

Uzmanların hangi yiyeceklerin kırmızı et karşı sağlıklı bir alternatif görüyorlar sorusuna, karaciğer olarak işaretleyenlerin %26,3'ü kadın, %31,3'ü erkek; tavuk olarak işaretleyenlerin %14'ü kadın, %15,1'i erkek; kurubaklagil olarak işaretleyenlerin %25,5'i kadın,%23,7'si erkek; az yağlı peynir olarak işaretleyenlerin %17,4'ü kadın, %10,9'u erkek; emin olmayanların %16,8'i kadın, %18,7'si erkek olup cinsiyete göre anlamlı bir fark bulunmamıştır ( $p>0,05$ ).

Hangi ekmeğin vitamin ve mineral içeriği en çoktur sorusuna, beyaz ekmeğin olarak işaretleyenlerin %7,3'ü kadın, %7,8'i erkek; yufka ekmeği olarak işaretleyenlerin %1,1'i kadın, %1,6'sı erkek; tam tahıllı ekmeğin olarak işaretleyenlerin %83,8'i kadın, %78,5'i erkek; ev ekmeği olarak işaretleyenlerin %5'i kadın, %4,2'si erkek; emin olmayanların %2,8'i kadın, %7,9'u erkek olup cinsiyete göre anlamlı bir fark bulunmamıştır ( $p>0,05$ ).

Aynı ağırlıktaki yiyeceklerin hangisinin daha çok enerji verdiği sorusuna şekerli yiyecekler olarak işaretleyenlerin %44'ü kadın, %40,1'i erkek; nişastalı yiyecek olarak işaretleyenlerin %9,5'i kadın, %17,7'si erkek; posalı yiyecekler olarak işaretleyenlerin %24,4'ü kadın, %20,3'ü erkek; yağlı yiyecekler olarak işaretleyenlerin %9,8'i kadın, %9,9'u erkek; emin olmayanların işaretleyenlerin %12,3'ü kadın, %12'si erkek olup cinsiyete göre anlamlı bir fark bulunmamıştır ( $p>0,05$ ).

Bir bardak yağlı sütün protein içeriğinin bir bardak yağsız sütün fazladır sorusuna katılanların %33'ü kadın, %35,4'ü erkek; katılmayanların %45,4'ü kadın, %43,2'si erkek; emin olmayanların %21,6'sı kadın, %21,4'ü erkek olup cinsiyete göre anlamlı bir fark bulunmamıştır ( $p>0,05$ ).

Bir bardak yağlı sütün kalsiyum içeriğinin bir bardak yağsız sütün fazladır sorusuna katılanların %25,5'i kadın, %27,6'sı erkek; katılmayanların %51,3'ü kadın, %45,8'i erkek; emin olmayanların %23,2'si kadın, %26,6'sı erkek olup cinsiyete göre anlamlı bir fark bulunmamıştır ( $p>0,05$ ).

Az yağlı ve yüksek posalı atıştırmalık besine en iyi seçeneği kuru üzüm olarak işaretleyenlerin %67,8'i kadın, %68,5'i erkek; sütlü çikolata olarak işaretleyenlerin %1,1'i kadın, %4,8'i erkek; kepekli kraker ve kaşar peyniri olarak işaretleyenlerin %20,5'i kadın, %17,3'ü erkek; emin olamayanların %10,6'sı kadın, %9,4'ü erkek olup cinsiyete göre anlamlı bir fark bulunmamıştır ( $p>0,05$ ).

Kişinin tatlı sevdiği halde şeker tüketimini azaltmak için seçilen en uygun yiyeceğin ekmek üzeri bal, reçel olarak işaretleyenlerin %4,2'si kadın, %7,3'ü erkek; bisküvi işaretleyenlerin %4,8'i kadın, %5,2'si erkek; ekmek üstü çikolata olarak işaretleyenlerin %0,3'ü kadın, %1,6'sı erkek; meyveli yoğurt olarak işaretleyenlerin %85,1'i kadın, %76'sı erkek; emin olmayanların %5,6'sı kadın, %9,9'u erkek olup cinsiyete göre anlamlı bir fark bulunmamıştır ( $p>0,05$ ).

En sağlıklı tatlıyı hamur tatlıları olarak işaretleyenlerin %0,3'ü kadın, %2,6'sı erkek; meyveli tatlıları işaretleyenlerin %91,6'sı kadın, %78,7'si erkek; yaş pasta olarak işaretleyenlerin %0,5'i kadın, %1,6'sı erkek; kek olarak işaretleyenlerin %1,7'si kadın, %2,6'sı erkek; emin olmayanların %5,9'u kadın, %14,5'i erkek olup erkeklerin kadınlara göre daha fazla meyveli tatlıları tercih ederek cinsiyete göre anlamlı bir fark bulunmuştur ( $p<0,05$ ).

Beslenme alışkanlığında tuzu azaltmak için yapabileceği en iyi seçimi pastırma olarak işaretleyenlerin %1,7'si kadın, %2,6'sı erkek; sebzeli omlet olarak işaretleyenlerin %45,1'i kadın, %49'u erkek; zeytin olarak işaretleyenlerin %38,1'i kadın, %27,1'i erkek; cips olarak işaretleyenlerin %1,4'ü kadın, %1'i erkek; emin olmayanların %13,7'si kadın, %20,3'ü erkek olup cinsiyete göre anlamlı bir fark bulunmamıştır ( $p>0,05$ ).

Tablo 11’de bireylerin beslenme alışkanlıklarına ait veriler gösterilmektedir.

**Tablo 11. Bireylerin Beslenme Alışkanlıklarına ait veriler**

		Cinsiyet				p
		Kadın		Erkek		
		s	%	s	%	
<b>Sağlıklı şekilde beslendiğine inanma durumu</b>	Evet	83	23,3	38	19,8	0,960
	Hayır	103	28,8	70	36,5	
	Bazen	162	45,4	75	39,0	
	Bilgim yok	9	2,5	9	4,7	
<b>Öğünlerde yemek yeme hızı</b>	Hızlı	106	29,9	100	52,2	<b>0,000</b>
	Normal	204	57,4	78	40,9	
	Yavaş	45	12,7	13	6,9	
<b>Günlük tüketilen ana öğün sayısı</b>	1	7	2,0	3	1,6	0,825
	2	100	28,0	55	28,8	
	3	223	62,5	122	63,7	
	3’den daha fazla	27	7,5	11	5,9	
<b>Günlük tüketilen ara öğün sayısı</b>	1	65	18,3	42	21,9	<b>0,035</b>
	2	108	30,3	44	22,9	
	3	82	22,9	17	8,8	
	3’den daha fazla	28	7,8	16	8,4	
	Ara öğün tüketmiyorum	74	20,7	73	38,0	
<b>Öğün atlama durumu</b>	Evet	137	38,4	78	40,9	0,841
	Hayır	74	20,7	35	18,5	
	Bazen	146	40,9	78	40,6	
<b>Genellikle atlanılan öğün</b>	Sabah kahvaltısı	68	22,0	45	26,9	0,513
	Kuşluk	55	17,8	23	13,8	
	Öğle yemeği	103	33,3	57	34,1	
	İkinci	28	9,2	15	9,0	
	Akşam yemeği	36	11,6	17	10,2	
	Gece	19	6,1	10	6,0	
<b>Öğün atlama nedeni</b>	Canım istemediği için	130	42,1	57	34,1	0,115
	Unuttuğu fırsat bulamadığı	157	50,8	97	58,1	
	Zayıflamak için	22	7,1	13	7,8	
<b>Kahvaltıda tüketilen yiyecek çeşitleri</b>	Kahvaltılık gevrek ve sut	15	4,2	7	3,6	0,499
	Açma, bükme, simit	42	11,8	33	17,2	
	Peynir, zeytin, domates, salatalık, ekmek	298	83,5	146	76,0	
	Çorba	2	0,5	6	3,2	
<b>Öğün aralarında tercih edilen yiyecek çeşitleri</b>	Ara öğün yapmıyorum	56	15,7	51	26,6	0,386
	Poğaça, kek, simit, börek, kurabiye	24	6,8	7	3,6	
	Seker, tatlı, çikolata, gofret	43	12,0	21	10,9	
	Süt, yoğurt, ayran, peynir.	31	8,7	8	4,2	
	Meyve, k. meyve, m.suyu	85	23,8	32	16,7	
	Çay, kahve	43	12,0	30	15,6	
	Kolalı içecekler	1	0,4	3	1,6	
	Sandviç, tost vb.	8	2,2	13	6,8	
	Diyet bisküvi, diyet kraker	28	7,8	6	3,1	
	Kuruyemiş	38	10,6	21	10,9	

Sağlıklı bir şekilde beslendiklerine inanıyor musunuz sorusuna; % 23,3'ü, erkeklerin %19,8'i evet; kadınların %28,8'i, erkeklerin %36,5'i hayır; kadınların %45,4'ü, erkeklerin %39'u bazen; kadınların %2,5'i, erkeklerin %4,7'si bilgim yok demiş olup cinsiyete göre anlamlı bir fark bulunmamıştır ( $p>0,05$ ).

Öğünlerin yeme hızına kadınların %29,9'u, erkeklerin %52,2'si hızlı; kadınların %57,4'ü, erkeklerin %40,9'u normal; kadınların %12,7'si, erkeklerin %6,9'u yavaş hızda yediklerini belirtmiş olup cinsiyete göre anlamlı bir fark bulunmuştur ( $p<0,05$ ).

Öğünlerde tüketilen ana öğün miktarını kadınların %2,0'sı erkeklerin %1,6'sı 1 öğün; kadınların % 28,0'ı, erkeklerin % 28,8'i 2 öğün; kadınların %62,5'i, erkeklerin %63,7'si 3 öğün; kadınların %7,5'i erkeklerin %5,9'u 3'ten fazla tükettiğini belirtmiş olup cinsiyete göre anlamlı bir fark bulunmamıştır ( $p>0,05$ ).

Öğünlerde tüketilen ara öğün miktarını kadınların %18,3'ü erkeklerin %21,9'u 1 öğün; kadınların % 30,3'ü, erkeklerin % 22,9'u 2 öğün; kadınların %22,9'u, erkeklerin %8,8'i 3 öğün; kadınların %7,8'i erkeklerin %8,4'ü 3'den fazla öğün; kadınların %20,7'si, erkeklerin %38,0'ı ana öğün tüketmediğini belirtmiş olup cinsiyete göre anlamlı bir fark bulunmuştur ( $p<0,05$ ).

Öğün atlama durumuna kadınların %38,4'ü, erkeklerin %40,9'u öğün atladığını; kadınların %20,7'si, erkeklerin % 18,5'inin öğün atlamadığını; kadınların %40,9'u, erkeklerin %40,6'sı bazen atladığını belirtmiş olup cinsiyete göre anlamlı bir fark bulunmamıştır ( $p>0,05$ ).

Öğün atlaması yapıldığında kadınların %22'si, erkeklerin %26,9'unun sabah kahvaltısını; kadınların %17,8'inin, erkeklerin %13,8'inin kuşluğu; kadınların %33,3'ü erkeklerin %34,1'inin öğle yemeğini; kadınların %9,2'si erkeklerin %9'unun ikindiye; kadınların %11,6'sının, erkeklerin %10,2'sinin akşam yemeğini; kadınların %6,1'i erkeklerin %6'sının gece ara öğününü atladığını belirtmiş olup cinsiyete göre anlamlı bir fark bulunmamıştır ( $p>0,05$ ).

Öğün atlama nedenlerine kadınların % 42,1'si, erkeklerin %34,1'i canı istemediği için; kadınların % 50,8'i erkeklerin %58,1'i unuttuğu ya da fırsat bulamadığı için; kadınların %7,1'i erkeklerin %7,8'i zayıflamak için atladığını belirtmiş olup cinsiyete göre anlamlı bir fark bulunmamıştır ( $p>0,05$ ).

Kahvaltıda genellikle kadınların %4,2'si erkeklerin %3,6'sı kahvaltılık gevrek ve süt; kadınların % 11,8'i erkeklerin %17,2'i açma, bükme, simit; kadınların

%83,5'i, erkeklerin %76'sı peynir, zeytin, domates, salatalık, ekmek; kadınların %0,5'i erkeklerin %3,2'si çorba tükettiklerini belirtmiş olup cinsiyete göre anlamlı bir fark bulunmamıştır ( $p>0,05$ ).

Öğün aralarında genellikle kadınların %15,7'si erkeklerin %26,6'sı ara öğün yapmadığını; kadınların %6,8'i erkeklerin %3,6'sı poğaçaya, simit, kek, börek, kurabiye; kadınların %12'si, erkeklerin %10,9'u şeker, tatlı, çikolata, gofret; kadınların %8,7'si, erkeklerin %4,2'si süt, yoğurt, ayran, peynir; kadınların %23,8'i, erkeklerin %16,7'si, meyve, kuru meyve, meyve suyu; kadınların %12'si erkeklerin %15,6'sı çay ve kahve; kadınların %0,4'ü, erkeklerin %1,6'sı kolalı içecekler; kadınların %2,2'si, erkeklerin %6,8'si sandviç ve tost; kadınların %7,8'i, erkeklerin %3,1'i diyet bisküvi, diyet kraker; kadınların %10,6'sı, erkeklerin %10,9'u kuruyemiş tükettiklerini belirtmiş olup cinsiyete göre anlamlı bir fark bulunmamıştır ( $p>0,05$ ).

Tablo 12. Bireylerin Beslenme Alışkanlıklarına ait verilerin devamı

		Cinsiyet				P
		Kadın		Erkek		
		s	%	s	%	
<b>Genellikle ana öğünlerde tüketilen yiyecek çeşitleri</b>	Kırmızı et	84	23,5	92	47,9	<b>0,000</b>
	Beyaz et	56	15,7	23	12,0	
	Kuru baklagiller	46	12,9	23	12,0	
	Sebzeler	157	44,0	39	20,3	
	Hamur işleri	14	3,9	15	7,8	
<b>Genellikle tercih edilen tatlı türü</b>	Hamurlu ve şerbetli tatlılar	55	15,4	56	29,2	0,127
	Sütlü tatlı	205	57,4	79	41,1	
	Çikolata ve gofret	43	12,1	22	11,5	
	Meyveli tatlılar	40	11,2	24	12,5	
	Tatlı tüketmem	14	3,9	11	5,7	
<b>Genellikle tercih edilen süt/yoğurt türü</b>	Tam yağlı süt/yoğurt	198	55,6	124	64,6	<b>0,048</b>
	Yarım yağlı süt/yoğurt	141	39,6	57	29,7	
	Light (yağsız) süt/yoğurt	17	4,8	11	5,7	
<b>Genellikle tercih edilen peynir türü</b>	Tam yağlı inek peyniri	184	51,5	105	54,7	0,540
	Yarım yağlı inek peyniri	88	24,6	26	13,5	
	Lor, çökelek	24	6,7	7	3,6	
	Kaşar peyniri	26	7,3	22	11,5	
	Light kaşar peyniri	7	2,1	1	0,5	
	Tulum peyniri	12	3,4	18	9,4	
	Krem peynir	8	2,2	6	3,1	
Koyun peyniri	8	2,2	7	3,7		
<b>Genellikle tüketilen et çeşidi</b>	Tavuk eti	121	33,9	42	21,9	<b>0,010</b>
	Hindi eti	7	2,0	2	1,0	
	Sığır eti	133	37,2	82	42,7	
	Kuzu eti	39	10,9	39	20,3	
	Balık eti	48	13,4	19	9,9	
	Koyun eti	9	2,5	8	4,2	
<b>Genellikle tüketilen ekmek çeşidi</b>	Beyaz ekmek	121	33,9	99	51,6	<b>0,000</b>
	Bazlama, yufka ekmek, ev	17	4,8	17	8,8	
	Tahıllı, çavdar, esmer, kepekli	199	55,8	67	34,9	
	Ekmek tüketmem	19	5,5	9	4,7	
<b>Günde tüketilen ekmek miktarı</b>	1-2	16	4,5	6	3,1	0,446
	3-4	43	12,0	14	7,3	
	5-6	65	18,3	54	28,3	
	7 ve üzeri	232	65,2	117	61,3	
<b>Günde tüketilen su miktarı</b>	1-2	92	26,9	31	16,6	0,622
	3-4	123	36,0	32	17,1	
	5-6	86	25,1	47	25,1	
	7 ve üzeri	41	12,0	77	41,2	
<b>Günde tüketilen sebze ve meyve miktarı</b>	1-2	257	74,9	128	71,1	<b>0,000</b>
	3-4	73	21,3	40	22,2	
	5-6	13	3,8	9	5,0	
	7 ve üzeri	0	0	3	1,7	
<b>Genellikle tercih edilen içecek türü</b>	Konsantre m. Suyu	13	3,7	16	8,3	<b>0,000</b>
	Kolalı içecekler	55	15,5	52	27,1	
	Ayran, kefir, süt	120	33,6	53	27,6	
	Taze sıkılmış m. suyu	22	6,3	13	6,8	
	Su	146	40,9	58	30,2	

Tablo 12’de Bireylerin beslenme alışkanlıklarına ait veriler gösterilmektedir.

Ana öğünlerde genellikle tüketilen yiyeceklere kırmızı et tercih edenlerin %23,5’i, kadın, %47,9’u erkek; beyaz et tercih edenlerin %15,7’si kadın, %12’si erkek; kurubaklagil tercih edenlerin %12,9’u kadın, %12’si erkek; sebze tercih edenlerin %44’ü kadın, %20,3’ü erkek; hamur işi tercih edenlerin %3,9’u kadın, %7,8’i erkek olup cinsiyete göre anlamlı bir farklılık gösterdiği belirlenmiştir ( $p<0,05$ ).

Genellikle tercih edilen tatlı türlerinden, hamurlu ve şerbetli tatlılar olarak işaretleyenlerin %1,4’ü kadın, %29,2’si erkek; sütlü tatlı olarak işaretleyenlerin %57,4’ü kadın, %41,1’i erkek; çikolata ve gofret olarak işaretleyenlerin %12,1’i kadın, %11,’i erkek; meyveli tatlılar olarak işaretleyenlerin %11,2’si kadın, %12,’i erkek; tatlı tüketmeyenlerin %3,9’u kadın, %,7’si erkek olup cinsiyete göre anlamlı bir farklılık gösterdiği belirlenmiştir ( $p<0,05$ ).

Genellikle tercih edilen süt ve yoğurt türlerinden tam yağlı süt/yoğurt tercih edenlerin %55,6’sı kadın, %64,6’sı erkek; yarım yağlı süt/yoğurt tercih edenlerin %39,6’sı kadın, %29,7’si erkek; light (yağsız süt/yoğurt) tercih edenlerin %4,8’i kadın, %,7’si erkek olup cinsiyete göre anlamlı bir farklılık gösterdiği belirlenmiştir ( $p<,05$ ).

Genellikle tercih edilen peynir türlerinden tam yağlı inek peyniri tercih edenlerin %51,5’i kadın, %54,7’si erkek; yarım yağlı inek peyniri tercih edenlerin %24,6’sı kadın, %13,5’i erkek; lor, çökelek tercih edenlerin %6,7’si kadın, %3,6’sı erkek; kaşar peynir olarak işaretleyenlerin %7,3’ü kadın, %11,5’i erkek; light kaşar peyniri olarak işaretleyenlerin %2,1’i kadın, %0,5’i erkek; tulum peyniri olarak işaretleyenlerin %3,4’ü kadın, %9,4’ü erkek; krem peynir olarak işaretleyenlerin %2,2’si kadın, %3,1’i erkek; koyun peyniri olarak işaretleyenlerin %2,2’si kadın, %3,7’si erkek olup cinsiyete göre anlamlı bir fark bulunmamıştır ( $p>0,05$ ).

Et türlerinden genellikle tavuk etini işaretleyenlerin %33,9’u kadın, %21,9’u erkek; hindi eti olarak işaretleyenlerin %2’si kadın, %1’i erkek; sığır eti olarak işaretleyenlerin %37,2’si kadın, %42,7’si erkek; kuzu eti olarak işaretleyenlerin %10,9’u kadın, %20,3’ü erkek; balık eti olarak işaretleyenlerin %13,4’ü kadın, %9,9’u erkek; koyun eti olarak işaretleyenlerin %2,2’si kadın, %3,7’si erkek olup cinsiyete göre anlamlı bir farklılık gösterdiği belirlenmiştir ( $p<0,05$ ).

Genellikle tüketilen ekmek türlerinden beyaz ekmek olarak işaretleyenlerin %33,9’u kadın, %1,6’sı erkek; bazlama, yufka, ev ekmeği tüketenlerin %4,8’i kadın, %8,8’i erkek; tahıllı, çavdar, esmer, kepekli ekmek tüketenlerin %55,8’i kadın, %34,9’u



erkek; ekmek tüketmeyenlerin %5,5'i kadın, %4,7'si erkek olup cinsiyete göre anlamlı bir farklılık gösterdiği belirlenmiştir ( $p<0,05$ ).

Günde tüketilen ekmek miktarında, 1-2 dilim tüketen bireylerin %4,5'i kadın, %3,1'i erkek; 3-4 dilim tüketen bireylerin %12'si kadın, %7,3'ü erkek; 5-6 dilim tüketen bireylerin %18,3'ü kadın, %28,3'ü erkek; 7 ve üzeri tüketen bireylerin %65,2'si kadın, %61,3'ü erkek olup cinsiyete göre anlamlı bir fark bulunmamıştır ( $p>0,05$ ).

Günde tüketilen sebze ve meyve porsiyonunda 1-2 porsiyon tüketen bireylerin %74,9'u kadın, %71,1'i erkek; 3-4 dilim porsiyon tüketen bireylerin %21,3'ü kadın, %22,2'si erkek; 5-6 porsiyon tüketen bireylerin %3,8'i kadın, %5'i erkek; 7 ve üzeri tüketen bireylerin %0'ı kadın, %1,7'si erkek olup cinsiyete göre anlamlı bir farklılık gösterdiği belirlenmiştir ( $p<0,05$ ).

Genellikle tüketilen içecekleri tercihlerinde konsantre meyve suyu tercih eden bireylerin %3,7'si kadın, %8,3'ü erkek; kolalı içecekleri tercih edenlerin %15,5'i kadın, %27,1'i erkek; ayran, kefir, süt olarak işaretleyen bireylerin %33,6'sı kadın, %27,6'sı erkek; taze sıkılmış meyve suyu olarak işaretleyen bireylerin %6,3'ü kadın, %6,8'i erkek; su olarak işaretleyenlerin %40,9'u kadın, %30,2'si erkek olup cinsiyete göre anlamlı bir farklılık gösterdiği belirlenmiştir ( $p<0,05$ ).

Tablo 13’de hastaların beslenme alışkanlıklarına ait veriler gösterilmektedir.

**Tablo 13. Bireylerin Beslenme Alışkanlıklarına ait verilerin devamı**

		Cinsiyet				P
		Kadın		Erkek		
		s	%	s	%	
<b>Dışarıda tercih edilen restoran çeşitleri</b>	Fastfood restoranı	78	21,9	54	28,1	<b>0,006</b>
	Ev yemekleri yapan restoran	67	18,9	49	25,5	
	Et/balık restoranı	211	59,2	89	46,4	
<b>Sabah kahvaltısı yapma sıklığı</b>	Haftada 7 kez (her gün)	236	66,1	99	51,6	<b>0,001</b>
	Haftada 5-6	40	11,2	26	13,5	
	Haftada 3-4 kez	39	10,9	28	14,6	
	Haftada 2 kez (hafta sonları)	19	5,3	22	11,5	
	Haftada 1 kez (hafta içi)	4	1,2	2	1	
	Haftada 1 kez (hafta sonu)	14	3,9	8	4,2	
	Çok seyrek/hiç	5	1,4	7	3,6	
<b>Üzüntülü, yorgun, sevinçli ya da heyecanlı olduğunuzda beslenmenizdeki değişiklikler</b>	Hiç yemek yemem	51	14,3	19	9,9	<b>0,000</b>
	Her zamankinden az yerim	129	36,1	57	29,9	
	Her zamankinden çok yerim	100	28	28	14,8	
	Hiç değişiklik olmaz	77	21,6	87	45,4	
<b>Yiyecekleri pişirmede sıklıkla kullanılan yöntemler</b>	Kızartma	64	17,9	63	32,8	<b>0,000</b>
	Kavurma	59	16,5	25	13	
	Haşlama	59	16,5	42	21,9	
	Fırında pişirme	123	34,5	38	19,8	
	Izgarada pişirme	31	8,7	21	10,9	
	Buharda pişirme	21	5,9	3	1,6	
<b>Yemeklerin yanında salata tüketme alışkanlığı</b>	Evet	288	80,8	136	71,2	<b>0,015</b>
	Hayır	65	19,2	55	28,8	
<b>Beslenme tercihlerinde reklamların etkisi</b>	Evet	48	13,4	12	6,3	<b>0,021</b>
	Bazen	144	40,3	76	39,5	
	Hayır	165	46,3	104	54,2	

Yemeği dışarıda tükettiğinizde tercih edilen restoran çeşitlerinden fastfood restoranı tercih edenlerin %21,9’u kadın, %28,1’i erkek; ev yemekleri yapan restoranı tercih edenlerin %18,9’u kadın, 25,5’i erkek; et balık restoranı tercih edenlerin %59,2’si kadın, %46,4’ü erkek olup cinsiyete göre anlamlı bir farklılık gösterdiği belirlenmiştir ( $p<0,05$ ).

Sabah kahvaltısı yapma sıklığında haftada 7 kez (her gün) tüketenlerin %66,1’i kadın, %51,6’sı erkek; haftada 5-6 kez tüketenlerin %11,2’si kadın, %13,5’i, erkek; haftada 3-4 kez tüketenlerin %10,9’u kadın, %14,6’sı erkek; haftada 3-4 kez

tüketenlerin %10,9'u kadın, %14,6'sı erkek; haftada 2 kez (hafta sonları) tüketenlerin %5,3'ü kadın, %11'i erkek; haftada 1 kez (hafta içi) tüketenlerin %1,2'si kadın, %1'i erkek; haftada 1 kez (hafta sonu) tüketenlerin %3,9'u kadın, %4,2'si erkek; çok seyrek tüketen ya da hiç tüketmeyenlerin %1,4'ü kadın, %3,6'sı erkek olup cinsiyete göre anlamlı bir farklılık gösterdiği belirlenmiştir ( $p<0,05$ ).

Üzüntülü, yorgun, sevinçli ya da heyecanlı olduğunuzda beslenmede ki değişikliklere hiç yemek yemem diyenlerin %14,3'ü kadın, %9,9'u erkek; her zamankinden az yerim diyenlerin %36,1'i kadın, %29,9'u erkek; her zamankinden çok yerim diyenlerin %28'i kadın, %14,8'i erkek; hiç değişiklik olmaz diyenlerin %21,6'sı erkek, %45,4'ü erkek olup cinsiyete göre anlamlı bir farklılık gösterdiği belirlenmiştir ( $p<0,05$ ).

Yiyecekleri pişirmede sıklıkla kullanılan yöntemler sorusuna kızartma olarak işaretleyenlerin %17,9'u kadın, %32,8'i erkek; kavurma olarak işaretleyenlerin %16,5'i kadın, %13'ü erkek; %16,5'i kadın, %21,9'u erkek; fırında pişirme yöntemini tercih eden bireylerin %34,5'i kadın, %19,8'i erkek; ızgarada pişirme yöntemini tercih edenlerin %8,7'si kadın, %10,9'u erkek; buharda pişirme yöntemini işaretleyenlerin %5,9'u kadın, %1,6'sı erkek olup cinsiyete göre anlamlı bir farklılık gösterdiği belirlenmiştir ( $p<0,05$ ).

Öğünlerde yemeklerin yanında salata tüketme alışkanlığı sorusuna evet diyenlerin %80,8'i kadın, %71,2'si erkek; hayır diyenlerin %19,2'si kadın, %28,8'si erkek olup cinsiyete göre anlamlı bir farklılık gösterdiği belirlenmiştir ( $p<0,05$ ).

Reklamların beslenme tercihleriniz üzerinde etkisi sorusunda evet olarak işaretleyenlerin %13,4'ü kadın, %6,3'ü erkek; bazen olarak işaretleyenlerin %40,3'ü kadın, %39,5'i erkek; hayır olarak işaretleyenlerin %46,3'ü kadın, %54,2'si erkek olup cinsiyete göre anlamlı bir farklılık gösterdiği belirlenmiştir ( $p<0,05$ ).

Tablo 14’de araştırmaya katılan bireylerin satın alınan ürünlerde dikkat ettiği hususların neler olduğu gösterilmektedir.

**Tablo 14. Satın Alınan Ürünlerde Dikkat Edilen Hususlar**

	Her zaman		Bazen		Hiç	
	n	%	n	%	n	%
Üretim tarihi	426	77,6	85	15,5	38	6,9
Besin değeri	160	29,1	221	40,3	168	30,6
Son kullanma tarihi	500	91,1	34	6,2	15	2,7
Katkı maddeleri	201	36,6	225	41,0	123	22,4
Firma ismi	351	63,9	141	25,7	57	10,4
Fiyat bilgisi	331	60,3	149	27,1	69	12,6
Kalite güvencesi (ISO 9001)	237	43,2	149	27,1	163	29,7

Bireylerin %77,6’sı üretim tarihine her zaman baktıklarını, %40,3’ü bazen besin değerini incelediklerini, %91,1’i her zaman son kullanma tarihine baktıklarını, %41’i bazen katkı maddelerini incelediklerini, %63,9 her zaman firma ismine baktıklarını, %60,3 her zaman fiyat bilgisine baktıklarını ve %43,2’sinin her zaman kalite güvencesine baktıkları tespit edilmiştir.

Tablo 15’de araştırmaya katılan bireylerin fastfood yiyecekleri ne sıklıkla tükettikleri gösterilmektedir

**Tablo 15. Aşağıdaki Fastfood Yiyecekleri Ne Sıklıkla Tükettiğı (1 Porsiyon)**

	Her gün		Gün aşırı		Haftada bir		İki Haftada bir		Ayda bir		Hiç yemem	
	n	%	n	%	n	%	n	%	n	%	n	%
<b>Et döner</b>	12	2,2	18	3,3	124	22,6	99	18,0	229	41,7	67	12,2
<b>Tavuk Döner</b>	13	2,4	17	3,1	77	14,0	90	16,4	187	34,1	165	30,0
<b>Kebap</b>	4	0,7	16	2,9	72	13,1	89	16,2	279	50,8	89	16,3
<b>Lahmacun</b>	3	0,5	12	2,2	46	8,4	84	15,3	308	56,1	96	17,5
<b>Hamburger</b>	3	0,5	13	2,4	52	9,5	54	9,8	198	36,1	229	41,7
<b>Tost</b>	22	4,0	48	8,7	128	23,3	95	17,3	149	27,1	107	19,6
<b>Pizza</b>	4	0,7	7	1,3	43	7,8	49	8,9	252	45,9	194	35,4
<b>Pide çeşitleri</b>	3	0,5	18	3,3	61	11,1	70	12,8	262	47,7	135	24,6
<b>Simit/poğaç</b>	38	6,9	62	11,3	129	23,5	84	15,3	131	23,9	105	19,1
<b>Kokoreç</b>	3	0,5	9	1,6	31	5,6	32	5,8	144	26,2	330	60,3
<b>Sandviç</b>	20	3,6	35	6,4	82	14,9	70	12,8	125	22,8	217	39,5
<b>Kumpir</b>	0	0,0	8	1,5	14	2,6	35	6,4	205	37,3	287	52,2
<b>Köfte ekmek</b>	7	1,5	15	2,7	101	18,4	97	17,7	193	35,2	136	24,8

. Genel olarak katılımcılar tükettikleri fastfood besinleri “iki haftada bir” ile “ayda bir” olarak genellikle cevap verdikleri tespit edilmiştir.

Tablo 16’te araştırmaya katılan bireylerin light, kalorisiz vb. gibi ifade edilen ürünler kullanım bilgileri gösterilmektedir.

**Tablo 16. Light, Kalorisiz vb. Gibi İfade Edilen Ürünler Kullanım Bilgileri**

Ürünler	Sürekli yerim		Bazen yerim		Hiç yemem	
	n	%	n	%	n	%
Yağsız süt	40	7,3	186	33,9	323	58,8
Az yağlı süt	77	14,0	229	41,7	243	44,3
Yağsız yoğurt	43	7,8	164	29,9	342	62,3
Az yağlı yoğurt	113	20,6	204	37,2	232	42,2
Yağsız beyaz peynir	54	9,8	151	27,5	344	62,7
Az yağlı beyaz peynir	136	24,8	225	41,0	188	34,2
Kepekli ekmek	149	27,1	207	37,7	193	35,2
Diyet çikolata	20	3,6	121	22,0	408	74,4
Form bisküvi	40	7,3	176	32,1	333	60,6
Diyet pasta	8	1,5	63	11,4	478	87,1
Diyet dondurma	8	1,5	77	14,0	464	84,5
Diyet süt tatlıları	12	2,2	81	14,7	456	83,1
Şekersiz hazır kahve	97	17,7	134	24,4	318	57,9
Diyet kola	30	5,5	112	20,4	407	74,1
Form çayları	70	12,8	166	30,2	313	57,0
Tatlandırıcı	10	1,8	30	5,5	509	92,7

Genel olarak katılımcılar tükettikleri light, kalorisiz vb. gibi ifade edilen ürünleri “bazen yerim” ile “hiç yemem” olarak genellikle cevap verdikleri tespit edilmiştir. Bu sonuçlardan araştırmaya katılan bireylerin sağlıklı beslendiklerini söyleyebiliriz.

Tablo 17’de bireylerin yaşları ile beslenme bilgilerine ait verilerin karşılaştırılması gösterilmektedir.

**Tablo 17. Bireylerin Yaşları ile Beslenme Bilgilerine ait verilerin Karşılaştırılması**

		Yaş						P
		18-35		36-50		51-65		
		s	%	s	%	s	%	
<b>Uzmanların en çok önerdiği besinler</b>	Sebze ve Meyveler	271	96,8	211	98,2	51	94,4	0,319
	Şekerli ve nişastalı yiyecekler	0	0	2	0,9	1	1,9	
	Yağlı yiyecekler	4	1,4	0	0	0	0	
	Emin değilim	5	1,8	2	0,9	2	3,7	
<b>Doymuş yağların en fazla bulunduğu besinler</b>	Bitkisel yağlar	102	36,5	77	35,8	10	18,5	0,701
	Süt ve süt ürünleri	65	23,4	46	21,4	24	44,4	
	Bitkisel yağlar ve süt ürünleri	45	16,2	40	18,6	6	11,2	
	Emin değilim	67	23,9	52	24,2	14	25,9	
<b>Çoklu doymamış yağları en fazla bulundan besinler</b>	Bitkisel yağlar	78	27,9	82	38,1	18	33,3	0,101
	Süt ve süt ürünleri	58	20,7	35	16,3	12	22,2	
	Her ikisi	23	8,2	20	9,3	5	9,3	
	Emin değilim	121	43,2	78	36,3	19	35,2	
<b>Uzmanların önerdiği süt ve süt ürünleri</b>	Tam yağlı	27	9,6	36	16,7	7	13	0,039
	Az yağlı	199	71,1	149	69,4	36	66,7	
	Tam ve az yağlının karışımı	25	8,9	16	7,4	8	14,8	
	Emin değilim	29	10,4	14	6,5	3	5,5	
<b>Daha yüksek şeker içeren besinler</b>	Muz	24	8,5	26	12,1	4	7,4	0,217
	Dondurma	115	41,1	74	34,4	14	25,9	
	Üzüm	85	30,4	80	37,2	26	48,1	
	Ketçap	37	13,2	28	13	3	5,6	
	Emin değilim	19	6,8	7	3,3	7	13	
<b>Daha düşük yağ içeren besinler</b>	Sürülebilir çikolata	6	2,2	3	1,4	0	0	0,033
	Bal	193	68,9	125	58,1	41	75,9	
	Kabuklu çerezler	39	13,9	49	22,8	7	13	
	Kaşar peynir	12	4,3	18	8,4	0	0	
	Emin değilim	30	10,7	20	9,3	6	11,1	
<b>Daha yüksek protein içeren besinler</b>	Tavuk	31	11,1	19	8,8	5	9,3	0,700
	Peynir	22	7,9	17	7,9	5	9,3	
	Meyve	168	60	140	65,1	37	68,4	
	Kuru baklagiller (nohut, vb.)	38	13,5	26	12,1	5	9,3	
	Emin değilim	21	7,5	13	6,1	2	3,7	
<b>Daha yüksek posa içeren besinler</b>	Ispanak	143	51,1	122	56,7	39	72,2	0,023
	Balık	16	5,7	5	2,3	3	5,6	
	Tavuk	13	4,6	11	5,1	1	1,9	
	Kabuklu çerezler	52	18,6	41	19,1	4	7,3	
	Emin değilim	56	20	36	16,7	7	13	

Beslenme bilgilerine ait sorulardan;

Araştırmaya katılan bireylerin Sağlıklı beslenmek için uzmanların en çok tüketmelerini önerdiği yiyecek sorusuna %96,8'i 18-35 yaş, %98,1'i 36-50 yaş, %94,4'ü 51-65 yaş olmak üzere sebze ve meyveler; %0'ı 18-35 yaş, %0'ı 36-50 yaş, %1,9 u 51-65 şekerli ve nişastalı yiyecekler; %1,4'ü 18-35 yaş, %0'ı 36-50 yaş, %0'ı 51-65 yağlı yiyecekler; %1,8'i 18-35 yaş, %0'ı 36-50 yaş, %3,7'si 51-65 yaş emin değilim şeklinde cevaplamış olup yaşa göre anlamlı bir fark bulunmamıştır ( $p>0,05$ ).

Doymuş yağların en fazla bulunduğu yiyecek hangisidir sorusuna bitkisel yağları işaretleyenlerin %36,5'i 18-35 yaş, %35,8'i 36-50 yaş, %18,5'i 51-65 yaş; Süt ve süt ürünlerini %23,4 ü 18-35 yaş, %21,4'ü 36-50 yaş, %44,4'ü 51-65 yaş; bitkisel yağlar ve süt ürünlerini işaretleyenlerin %16,2'si 18-35 yaş, %18,6'sı 36-50 yaş, %11,2'si 51-65 yaş; emin olmayanların %23,9'u 18-35 yaş, %24,2'si 36-50 yaş, %25,9'u 51-65 yaş grubunda olup yaşa göre anlamlı bir fark bulunmamıştır ( $p>0,05$ ).

Çoklu doymamış yağları en fazla bulundan yiyecekler sorusuna bitkisel yağları işaretleyenlerin %27,9'u 18-35 yaş, %38,1'i 36-50 yaş, %33,3'ü 51,65 yaş; süt ve süt ürünlerini işaretleyenlerin %20,7'si 18-35 yaş, %16,3'ü 36-50 yaş, %22,2'si 51-65 yaş; her ikisini de işaretleyenlerin %8,2'si 18-35 yaş, %9,3'ü 36-50 yaş, %9,3ü 51,65 yaş; emin olmayanların %43,2'si 18-35 yaş, %36,3'ü 36-50 yaş, %35,2'si 51,65 yaş grubunda olup yaşa göre anlamlı bir fark bulunmamıştır ( $p>0,05$ ).

Uzmanların süt ve süt ürünlerinin hangi çeşidi tüketmeyi öneriyor sorusuna tam yağlı işaretleyenlerin %9,6'sı 18-35 yaş, %16,7'si 36-50 yaş, %13'ü 51-65 yaş; az yağlıyı işaretleyenlerin % 71,1'i 18-35 yaş, %69,4'ü 36-50 yaş, %66,7'si 51-65 yaş; tam ve az yağlının karışımını işaretleyenlerin %8,9'u 18-35 yaş, %7,4'ü 36-50 yaş, % 14,8'i 51-65 yaş; emin olmayanların %10,4''ü 18-35 yaş, %6,5'i 36-50 yaş, % 5,5'i 51-65 yaş grubunda olup yaşa göre anlamlı bir fark bulunduğu belirlenmiştir. ( $p<0,05$ )

Hangisinin daha yüksek şeker içerdiği sorusuna muz olarak işaretleyenlerin %8,5'i 18-35 yaş, %12,1'i 36-50 yaş, %7,4'ü 51-65 yaş; dondurma işaretleyenlerin %41,1'i 18-35 yaş, %34,4'ü 36-50 yaş, %25,9'u 51-65 yaş; üzüm işaretleyenlerin %30,4'ü 18-35 yaş, %37,2'si 36-50 yaş, % 48,1'i 51-65 yaş; ketçap işaretleyenlerin %13,2'si 18-35 yaş, %13'ü 36-50 yaş, % 5,6'sı 51-65 yaş; emin olmayanların %6,8'i 18-35 yaş, %3,3'ü 36-50 yaş, % 13'ü 51-65 yaş grubunda olup yaşa göre anlamlı bir fark bulunmamıştır ( $p>0,05$ ).



Hangisinin daha düşük yağ içerdiği sorusuna sürülebilir çikolata işaretleyenlerin %2,2'si, 18-35 yaş, %1,4'ü 36-50 yaş, %0'ı 51,65 yaş; bal işaretleyenlerin %68,9'u 18-35 yaş, %58,1'i 36-50 yaş, %75,9'u 51,65 yaş; kabuklu çerezler işaretleyenlerin %13,9'u 18-35 yaş, %22,8'i 36-50 yaş, %13'ü 51,65 yaş; kaşar peynir işaretleyenlerin %4,3'ü 18-35 yaş, %8,4'ü 36-50 yaş, %0'ı 51,65 yaş; emin olmayanların %10,7'si 18-35 yaş, %9,3'ü 36-50 yaş, %11,1'i 51,65 yaş grubunda olup yaşa göre anlamlı bir fark bulunduğu belirlenmiştir ( $p<0,05$ ).

Hangisinin daha düşük protein içerdiği sorusuna tavuk işaretleyenlerin % 11,1'i 18-35 yaş, %8,8'i 36-50 yaş, %9,3'ü 51,65 yaş; peynir işaretleyenlerin %7,9'u 18-35 yaş, %7,9'u 36-50 yaş, %9,3'ü 'ü 51,65 yaş; meyve işaretleyenlerin %60'ı 18-35 yaş, %65,1'i 36-50 yaş, %68,4'ü 51,65 yaş; kuru baklagiller işaretleyenlerin %13,5'i 18-35 yaş, %12,1'i 36-50 yaş, %9,3'ü 51,65 yaş; emin olmayanların %7,5'i 18-35 yaş, %6,1'i 36-50 yaş, %3,7'si 51,65 yaş grubunda olup yaşa göre anlamlı bir fark bulunmamıştır ( $p>0,05$ ).

Hangisinin daha yüksek posa içerdiği sorusuna ıspanak olarak işaretleyenlerin % 51,1'i 18-35 yaş, %56,7'si 36-50 yaş, %72,2'si 51-65 yaş; balık olarak işaretleyenlerin %5,7'si 18-35 yaş, %2,3'ü 36-50 yaş, %5,6'sı 51-65 yaş; tavuk olarak işaretleyenlerin % 4,6'sı 18-35 yaş, %5,1'i 36-50 yaş,%1,9'u 51-65 yaş; kabuklu çerezler olarak işaretleyenlerin %18,6'sı 18-35 yaş, %19,1'i 36-50 yaş, %7,3'ü 51-65 yaş; emin olmayanların %20'si 18-35 yaş, %16,7'si 36-50 yaş, %13'ü 51-65 yaş grubunda olup, yaşa göre anlamlı bir fark bulunduğu belirlenmiştir ( $p<0,05$ ).

Tablo 18’de bireylerin yaşları ile beslenme bilgilerine ait verilerin karşılaştırılmasının devamı gösterilmektedir.

**Tablo 18. Bireylerin Yaşları ile Beslenme Bilgilerine ait verilerin Karşılaştırılmasının devamı**

		Yaş						P
		18-35		36-50		51-65		
		s	%	s	%	s	%	
<b>Kırmızı et yerine sağlıklı olmayan alternatif</b>	Karaciğer	71	25,4	60	27,9	23	42,5	0,072
	Tavuk	44	15,7	30	14	5	9,3	
	Kuru baklagil yemekleri	64	22,9	60	27,9	13	24,1	
	Az yağlı peynirler	42	15	36	16,7	5	9,3	
	Emin değilim	59	21,0	29	13,5	8	14,8	
<b>Vitamin ve minerallerden en zengin ekmek</b>	Beyaz ekmek	16	5,7	20	9,3	5	9,3	0,992
	Yufka ekmeği	3	1,1	3	1,4	1	1,9	
	Tam tahıllı ekmek	241	86,1	166	77,6	42	77,8	
	Ev ekmeği	9	3,2	15	7	2	3,6	
	Emin değilim	11	3,9	10	4,7	4	7,4	
<b>En çok enerji veren besin</b>	Şekerli yiyecekler	111	39,6	99	46	24	44,4	0,329
	Niştalı yiyecekler	38	13,6	27	12,6	3	5,6	
	Posalı yiyecekler	70	25,1	46	21,4	10	18,5	
	Yağlı yiyecekler	20	7,1	22	10,2	12	22,2	
	Emin değilim	41	14,6	21	9,8	5	9,3	
<b>Bir bardak yağlı sütün yağsız süte göre proteini fazladır</b>	Katılıyorum	84	30	81	37,7	21	38,9	0,243
	Katılmıyorum	133	47,5	89	41,4	23	42,6	
	Emin değilim	63	22,5	45	20,9	10	18,5	
<b>Bir bardak yağlı sütün yağsız süte göre kalsiyumu fazladır</b>	Katılıyorum	58	20,7	68	31,6	18	33,3	0,02
	Katılmıyorum	146	52,1	100	46,5	25	46,3	
	Emin değilim	76	27,2	47	21,9	11	20,4	
<b>En iyi az yağlı ve yüksek posalı atıştırma seçeneği</b>	Kuru üzüm	203	72,5	138	64,7	32	59,7	0,077
	Sütlü çikolata	9	3,7	3	1,4	1	2,9	
	Kepekli kraker ve kaşar peyniri	39	13,9	48	22,3	18	33,5	
	Emin değilim	28	10	25	11,6	2	3,9	
<b>Şeker ihtiyacını giderecek en sağlıklı besin</b>	Ekmek üzeri bal, reçel	13	4,6	12	5,6	4	7,4	0,099
	Bisküvi	10	3,6	15	7	2	3,7	
	Ekmek üstü çikolata	3	1,1	1	0,4	0	0	
	Meyveli yoğurt	228	81,4	176	81,9	46	85,2	
	Emin değilim	26	9,3	11	5,1	2	3,7	
<b>En sağlıklı tatlı seçimi</b>	Hamur tatlıları	3	1,1	3	1,4	0	0	0,139
	Meyveli tatlılar	236	84,3	193	89,8	49	90,7	
	Yaş pasta	3	1,1	2	0,9	0	0	
	Kekler	8	2,8	2	0,9	1	1,9	
	Emin değilim	30	10,7	15	7	4	7,4	
<b>Tuz miktarını azaltmak için en iyi alternatif</b>	Pastırma	7	2,5	3	1,4	1	1,9	0,088
	Sebzeli omlet	120	42,9	103	47,9	32	59,3	
	Zeytin	94	33,6	80	37,2	14	25,8	
	Cipsler	6	2,1	1	0,5	0	0	
	Emin değilim	53	18,9	28	13	7	13	

Beslenme bilgilerine ait sorulardan;

Uzmanların hangi yiyeceklerin kırmızı et karşı sağlıklı bir alternatif görüyorlar sorusuna, karaciğer olarak işaretleyenlerin %25,4'ü, 18-35 yaş, %27,9'u 36-50 yaş, %42,5'i 51,6 yaş; tavuk olarak işaretleyenlerin %15,7'si, 18-35 yaş, %14'ü 36-50 yaş, %9,3'ü 51,65 yaş; Kuru baklagil olarak işaretleyenlerin %22,9'u, 18-35 yaş, %27,9'u 36-50 yaş, %24,1'i 51,65 yaş; az yağlı peynir olarak işaretleyenlerin %15'i 18-35 yaş, %16,7'si 36-50 yaş, %9,3'ü 51,65 yaş; emin olmayanların %21'i 18-35 yaş, %13,5'i 36-50 yaş, %14,8'i 51,65 yaş grubunda olup yaşa göre anlamlı bir fark bulunmamıştır ( $p>0,05$ ).

Hangi ekmeğin vitamin ve mineral içeriği en çoktur sorusuna, beyaz ekmeğin olarak işaretleyenlerin %5,7'si 18-35 yaş, %9,3'ü 36-50 yaş, %9,3'ü 51-65 yaş; yufka ekmeği olarak işaretleyenlerin %1,1'i, 18-35 yaş, %1,4'ü 36-50 yaş, %1,9'u 51,65 yaş; tam tahıllı ekmeğin olarak işaretleyenlerin %86,1'i, 18-35 yaş, %77,6'sı 36-50 yaş, %77,8'i 51,65 yaş; ev ekmeği olarak işaretleyenlerin %3,2'si, 18-35 yaş, %7'si 36-50 yaş, %3,6'sı 51,65 yaş; emin olmayanların %3,9'u, 18-35 yaş, %4,7'si 36-50 yaş, %7,4'ü 51,65 yaş grubunda olup yaşa göre anlamlı bir fark bulunmamıştır ( $p>0,05$ ).

Aynı ağırlıktaki yiyeceklerin hangisinin daha çok enerji verdiği sorusuna şekerli yiyecekler olarak işaretleyenlerin %39,6'sı, 18-35 yaş, %46'sı 36-50 yaş, %44,4'ü 51,65 yaş; nişastalı yiyecek olarak işaretleyenlerin %13,6'sı 18-35 yaş, %12,6'sı 36-50 yaş, %5,6'sı 51,65 yaş; posalı yiyecekler olarak işaretleyenlerin %25,1'i, 18-35 yaş, %21,4'ü 36-50 yaş, %18,5'i, 51,65 yaş; yağlı yiyecekler olarak işaretleyenlerin %7,1'i 18-35 yaş, %10,2'si 36-50 yaş, %22,2'si 51,65 yaş; emin olmayanların işaretleyenlerin %14,6'sı, 18-35 yaş, %9,8'i 36-50 yaş, %9,3'ü 51,65 yaş grubunda olup yaşa göre anlamlı bir fark bulunmamıştır ( $p>0,05$ ).

Bir bardak yağlı sütün protein içeriğinin bir bardak yağsız sütün fazladır sorusuna katılanların %30'u 18-35 yaş, %37,7'si 36-50 yaş, %38,9'u 51,65 yaş; katılmayanların %47,5'i, 18-35 yaş, %41,4'ü 36-50 yaş, %42,6'sı 51,65 yaş; emin olmayanların %22,5'i 18-35 yaş, %20,9'u 36-50 yaş, %18,5'i 51,65 yaş grubunda olup yaşa göre anlamlı bir fark bulunmamıştır ( $p>0,05$ ).

Bir bardak yağlı sütün kalsiyum içeriğinin bir bardak yağsız sütün fazladır sorusuna katılanların %20,7'si 18-35 yaş, %31,6'sı 36-50 yaş, %33,3'ü 51,65 yaş; katılmayanların %52,1'i, 18-35 yaş, %46,5'i 36-50 yaş, %46,3'ü 51,65 yaş; emin

olmayanların %27,2'si 18-35 yaş, %21,9'u 36-50 yaş, %20,4'ü 51,65 yaş grubunda olup 18-35 yaş grubunun çoğunluğunun katıldığı bu düşünceye en az katılan grubun ise 51-65 yaş grubu olduğu belirlenmiş olup yaşa göre anlamlı bir fark bulunduğu belirlenmiştir ( $p<0,05$ ).

Az yağlı ve yüksek posalı atıştırılabilir besine en iyi seçeneği kuru üzüm olarak işaretleyenlerin %72,5'i 18-35 yaş, %64,2'si 36-50 yaş, %59,3'ü 51,65 yaş; sütü çikolata olarak işaretleyenlerin %3,7'si 18-35 yaş, %1,4'ü 36-50 yaş, %2,9'u 51-65 yaş; kepekli kraker ve kaşar peyniri olarak işaretleyenlerin %13,9'u 18-35 yaş, %22,3'ü 36-50 yaş, %33,5'i 51-65 yaş; emin olmayanların %10'u 18-35 yaş, %11,6'sı 36-50 yaş, %3,9'u 51-65 yaş grubunda olup yaşa göre anlamlı bir fark bulunmamıştır ( $p>0,05$ ).

Kişinin tatlı sevdiği halde şeker tüketimini azaltmak için seçilen en uygun yiyeceğin ekmek üzeri bal, reçel olarak işaretleyenlerin %4,6'sı 18-35 yaş, %5,6'sı 36-50 yaş, %7,4'ü 51-65 yaş; bisküvi işaretleyenlerin %3,6'sı 18-35 yaş, %7'si 36-50 yaş, %3,7'si 51-65 yaş; ekmek üstü çikolata olarak işaretleyenlerin %1,1'i 18-35 yaş, %0,4'ü, 36-50 yaş, %0'ı 51-65 yaş; meyveli yoğurt olarak işaretleyenlerin %81,4'ü 18-35 yaş, %81,9'u 36-50 yaş, %85,2'si 51-65 yaş; emin olmayanların %9,3'ü 18-35 yaş, %5,1'i 36-50 yaş, %3,7'si 51-65 yaş grubunda olup yaşa göre anlamlı bir fark bulunmamıştır ( $p>0,05$ ).

En sağlıklı tatlıyı hamur tatlıları olarak işaretleyenlerin %1,1'i 18-35 yaş, %1,4'ü 36-50 yaş, %0'ı 51-65 yaş; meyveli tatlıları işaretleyenlerin %84,3'ü 18-35 yaş, %89,8'i'si 36-50 yaş, %90,7'si'si 51-65 yaş; yaş pasta olarak işaretleyenlerin %1,1'i 18-35 yaş, %0,9'u 36-50 yaş, %0'ı 51-65 yaş; kek olarak işaretleyenlerin %2,8'i 18-35 yaş, %0,9'u 36-50 yaş, %1,9'u 51-65 yaş; emin olmayanların %10,7'si 18-35 yaş, %7'si 36-50 yaş, %7,4'ü 51-65 yaş grubunda olup yaşa göre anlamlı bir fark bulunmamıştır ( $p>0,05$ ).

Beslenme alışkanlığında tuzu azaltmak için yapabileceği en iyi seçimi pastırma olarak işaretleyenlerin %2,5'i 18-35 yaş, %1,4'ü 36-50 yaş, %1,9'u 51-65 yaş; sebzeli omlet olarak işaretleyenlerin %42,9'u 18-35 yaş, %47,9'u 36-50 yaş, %59,3'ü 51-65 yaş; zeytin olarak işaretleyenlerin %33,6'sı 18-35 yaş, %37,2'si 36-50 yaş, %25,8'i 51-65 yaş; cips olarak işaretleyenlerin %2,1'i 18-35 yaş, %0,5'i, 36-50 yaş, %0'ı 51-65 yaş; emin olmayanların %18,9'u 18-35 yaş, %13'ü 36-50 yaş, %13'ü 51-65 yaş grubunda olup yaşa göre anlamlı bir fark bulunmamıştır ( $p>0,05$ ).

Tablo 19’da bireylerin yaşları ile beslenme bilgilerine ait verilerin karşılaştırılması gösterilmektedir.

**Tablo 19. Bireylerin yaşları ile beslenme alışkanlıklarına ait verilerin karşılaştırılmasının devamı**

		Yaş						P
		18-35		36-50		51-65		
		s	%	s	%	s	%	
<b>Sağlıklı şekilde beslendiğinize inanma durumu</b>	Evet	55	19,6	51	23,7	15	27,8	0,974
	Hayır	102	36,4	60	27,9	11	20,4	
	Bazen	113	40,4	98	45,6	26	48,1	
	Bilgim yok	10	3,6	6	2,8	2	3,7	
<b>Öğünlerde yemek yeme hızı</b>	Hızlı	118	42,3	66	30,9	22	40,7	0,032
	Normal	136	48,7	123	57,5	23	42,6	
	Yavaş	25	9	24	11,6	9	16,7	
<b>Günlük tüketilen ana öğün sayısı</b>	1	4	1,5	5	2,7	1	1,9	0,703
	2	76	27,1	64	29,8	15	27,8	
	3	179	63,9	130	60,5	36	66,7	
	3’den daha fazla	21	7,5	15	7	2	3,8	
<b>Günlük tüketilen ara öğün sayısı</b>	1	59	21,1	40	18,6	8	14,8	0,145
	2	73	26,1	68	31,7	11	20,4	
	3	53	18,9	36	16,7	10	18,5	
	3’den daha fazla	26	9,3	13	6	5	9,3	
	Ara öğün tüketmiyorum	69	24,6	58	27	20	37	
<b>Öğün atlama durumu</b>	Evet	109	38,9	81	37,7	25	46,3	0,322
	Hayır	50	17,9	46	21,4	13	25,9	
	Bazen	121	43,2	88	40,9	15	27,8	
<b>Genellikle atlanılan öğün</b>	Sabah kahvaltısı	69	27,4	39	21,6	5	11,6	0,888
	Kuşluk	35	13,9	34	18,8	9	20,9	
	Öğle yemeği	72	28,6	65	35,9	23	53,4	
	İkinci	21	8,3	20	11	2	4,7	
	Akşam yemeği	35	13,9	16	8,8	2	4,7	
	Gece	20	7,9	7	3,9	2	4,7	
<b>Öğün atlama nedenleri</b>	Canım istemediği için	97	38,5	75	41,4	15	34,9	0,714
	Unutmak fırsat bulamamak	134	53,2	94	51,9	26	60,4	
	Zayıflamak için	21	8,3	12	6,7	2	4,7	
<b>Kahvaltıda tüketilen yiyecek çeşitleri</b>	Kahvaltılık gevrek ve süt	17	6,1	4	1,9	1	1,9	0,000
	Açma, bükme, simit	51	18,2	20	9,3	4	7,4	
	Peynir, zeytin, domates, salatalık	208	74,3	189	87,9	47	87	
	Çorba	4	1,4	2	0,9	2	3,7	
<b>Öğün aralarında tercih edilen yiyecek çeşitleri</b>	Ara öğün yapmıyorum	58	20,7	38	17,7	11	20,4	0,174
	Poğaç kek, simit, börek, kurabiye	14	5	16	7,4	1	1,9	
	Seker tatlı, çikolata, gofret	42	15	20	9,3	2	3,7	
	Süt, yoğurt, ayran, peynir.	18	6,4	15	7	6	11,1	
	Meyve, kuru meyve, m.suyu	58	20,7	45	20,9	14	25,9	
	Çay, kahve	38	13,6	28	13	7	13	
	Kolalı içecekler	2	0,7	2	0,9	0	0	
	Sandviç, tost vb.	12	4,3	7	3,3	2	3,7	
	Diyet bisküvi, diyet kraker	17	6,1	14	6,5	3	5,5	
	Kuruyemiş	21	7,5	30	14	8	14,8	

Sağlıklı bir şekilde beslendiklerine inanıyor musunuz sorusuna; %19,6'sı 18-35 yaş, %23,7 36-50 yaş, %27,8'i 51-65 yaş evet; %36,4,ü 18-35 yaş, %27,9'u 36-50 yaş, %20,4'ü 51-65 yaş hayır; % 40,4 ü 18-35 yaş, %45,6'sı 36-50 yaş, %48,1'i 51-65 yaş bazen; %3,6'sı 18-35 yaş, %2,8'i 36-50 yaş, %3,7'si 51-65 yaş bilgin yok olarak cevap vermiş olup yaşa göre anlamlı bir fark bulunmamıştır ( $p>0,05$ ).

Öğünlerin yeme hızına %42,3'ü 18-35 yaş, %30,9'u 36-50 yaş, %40,7'si 51-65 yaş hızlı; %48,7'si 18-35 yaş, %57,5'i 36-50 yaş, %42,6'sı 51-65 yaş, normal; %9'u 18-35 yaş, %11,6'sı 36-50 yaş, %16,7'si 51-65 yaş, yavaş hızda yediklerini belirtmiş olup yaşa göre anlamlı bir fark bulunduğu belirlenmiştir ( $p<0,05$ ).

Öğünlerde tüketilen ana öğün miktarını %1,5'i 18-35 yaş, %2,7'si 36-50 yaş, %1,9'u 51,65 yaş, 1 öğün; %27,1'i 18-35 yaş, %29,8'i 36-50 yaş, %27,8'i 51-65 yaş, 2 öğün; %63,9'u'ı 18-35 yaş, %60,5'i 36-50 yaş, %66,7'si 51-65 yaş, 3 öğün tükettiğini; %7,5'i 18-35 yaş, %7'si 36-50 yaş, %3,8'i 51,65 yaş, 3 ve 3'den fazla tükettiğini belirtmiş olup yaşa göre anlamlı bir fark bulunmamıştır ( $p>0,05$ ).

Öğünlerde tüketilen ara öğün miktarını %21,1'ı 18-35 yaş, %18,6'sı 36-50 yaş, %14,8'i 51,65 yaş, 1 öğün, %26,1'i 18-35 yaş, %31,7'si 36-50 yaş, %20,4'ü 51-65 yaş, 2 öğün, %18,9'u 18-35 yaş, %16,7'si 36-50 yaş, %18,5'i 51-65 yaş, 3 öğün, %9,3'ü 18-35 yaş, %6'sı 36-50 yaş, %9,3'ü 51-65 yaş, 3'den fazla öğün %24,6'sı 18-35 yaş, %27'si 36-50 yaş, %37'si 51-65 yaş, ara öğün tüketmediğini belirtmiş olup yaşa göre anlamlı bir fark bulunmamıştır ( $p>0,05$ ).

Öğün atlama durumuna %38,9'u 18-35 yaş, %37,7'si 36-50 yaş, %46,3'ü 51-65 yaş, öğün atladığını; %17,9'u 18-35 yaş, %21,4'ü 36-50 yaş, %25,9'u 51,65 yaş, öğün atlamadığını; %43,2'si 18-35 yaş, %40,9'u 36-50 yaş, %27,8'si 51-65 yaş, bazen atladığını belirtmiş olup yaşa göre anlamlı bir fark bulunmamıştır ( $p>0,05$ ).

Öğün atlaması yapıldığında %27,4'ü 18-35 yaş, %21,6'sı 36-50 yaş, %11,6'sı 51-65 yaş, sabah kahvaltısını; %13,9'u 18-35 yaş, %18,8'i 36-50 yaş, %20,9'u 51,65 yaş, kuşluğu; %28,6'sı 18-35 yaş, %35,9'u 36-50 yaş, %53,4'ü 51,65 yaş, öğle yemeğini; %8,3'ü 18-35 yaş, %11'i 36-50 yaş, %4,7'si 51,65 yaş, ikindiye; %13,9'u 18-35 yaş, %8,8'i 36-50 yaş, %4,7'si 51,65 yaş, akşam yemeğini; %7,9'u 18-35 yaş, %3,9'u 36-50 yaş, %4,7'si 51-65 yaş, gece ara öğününü atladığını belirtmiş olup yaşa göre anlamlı bir fark bulunmamıştır ( $p>0,05$ ).

Öğün atlama nedenlerine %38,5'i 18-35 yaş, %41,4'ü 36-50 yaş, %34,9'u 51-65 yaş, canı istemediği için; %53,2'si 18-35 yaş, %51,9'u 36-50 yaş, %60,4'ü 51,65 yaş, unuttuğu ya da fırsat bulamadığı için; %8,3'ü 18-35 yaş, %6,7'si 36-50 yaş, %4,7'si 51-65 yaş, zayıflamak için atladığını belirtmiş olup yaşa göre anlamlı bir fark bulunmamıştır ( $p>0,05$ ).

Kahvaltıda genellikle %6,1'i 18-35 yaş, %1,9'u 36-50 yaş, %1,9'u 51-65 yaş, kahvaltılık gevrek ve süt; %18,2'si 18-35 yaş, %9,3'ü 36-50 yaş, %7,4'ü 51-65 yaş, açma, bükme, simit; %74,3'ü 18-35 yaş, %87,9'u 36-50 yaş, %87'si 51,65 yaş, peynir, zeytin, domates, salatalık; %1,4'ü 18-35 yaş, %0,9'u 36-50 yaş, %3,7'si 51,65 yaş, çorba tükettiklerini belirtmiştir 51-65 yaş grubunun çoğunluğunun peynir, zeytin, domates, salatalık, ekmek normal hızda yediklerini ifade ederken, kahvaltıda bu tüketimden farklı tüketimde yapan grubun ise 18-35 yaş grubu olduğu belirlenmiştir. Yaşa göre anlamlı bir fark bulunduğu belirlenmiştir ( $p<0,05$ ).

Öğün aralarında genellikle %20,7'si 18-35 yaş, %17,7'si 36-50 yaş, %20,4'ü 51-65 yaş, ara öğün yapmadığını; %5'i 18-35 yaş, %7,4'ü 36-50 yaş, %1,9'u 51,65 yaş, poğaç, simit, kek, börek, kurabiye; %15'i 18-35 yaş, %9,3'ü 36-50 yaş, %3,7'si 51-65 yaş, şeker, tatlı, çikolata, gofret; %6,4'ü 18-35 yaş, %7'si 36-50 yaş, %11,1'i 51-65 yaş, süt, yoğurt, ayran, peynir; %20,7'si 18-35 yaş, %20,9'u 36-50 yaş, %25,9'u 51,65 yaş, meyve, kuru meyve, meyve suyu, %13,6'sı 18-35 yaş, %13'ü 36-50 yaş, %13'ü 51-65 yaş, çay ve kahve, %0,7'si 18-35 yaş, %0,9'u 36-50 yaş, %0'ı 51-65 yaş, kolalı içecekler; %4,3'ü 18-35 yaş, %3,3'ü 36-50 yaş, %3,7'si 51-65 yaş, sandviç ve tost; %6,1'i 18-35 yaş, %6,5'i 36-50 yaş, %5,5'i 51-65 yaş, diyet bisküvi, diyet kraker; %7,5'i 18-35 yaş, %14'ü ü 36-50 yaş, %14,8'i 51-65 yaş, kuruyemiş tükettiklerini belirtmiş olup yaşa göre anlamlı bir fark bulunduğu belirlenmiştir ( $p<0,05$ ).

Tablo 20’de bireylerin yaşları ile beslenme bilgilerine ait verilerin karşılaştırılması gösterilmektedir.

**Tablo 20. Bireylerin Yaşları ile Beslenme Alışkanlıklarına ait verilerin Karşılaştırılmasının devamı**

		Yaş						P
		18-35		36-50		51-65		
		s	%	s	%	s	%	
<b>Genellikle ana öğünlerde tüketilen yiyecek çeşitleri</b>	Kırmızı et	103	36,8	61	28,4	12	22,1	<b>0,034</b>
	Beyaz et	44	15,7	29	13,5	6	11,1	
	Kuru baklagiller	29	10,4	33	15,3	7	13	
	Sebze	88	31,4	80	37,2	28	51,9	
	Hamur işleri	16	5,7	12	5,6	1	1,9	
<b>Genellikle tercih edilen tatlı türü</b>	Hamurlu ve şerbetli	54	19,3	46	21,4	11	20,3	0,956
	Sütlü tatlı	144	51,4	111	51,6	29	53,7	
	Çikolata ve gofret	46	16,4	17	7,9	2	3,7	
	Meyveli tatlılar	26	9,3	31	14,4	7	13	
	Tatlı tüketmem	10	3,6	10	4,7	5	9,3	
<b>Genellikle tercih edilen süt/yoğurt türü</b>	Tam yağlı süt/yoğurt	163	58,2	127	59,4	32	59,3	0,879
	Yarım yağlı süt/yoğurt	99	35,4	79	36,9	20	37	
	Light süt/yoğurt	18	6,4	8	3,7	2	3,7	
<b>Genellikle tercih edilen peynir türü</b>	Tam yağlı inek p.	154	55	110	51,2	25	46,3	0,813
	Yarım yağlı inek p.	46	16,4	51	23,7	17	31,4	
	Lor, çökelek	14	5	15	7	2	3,7	
	Kaşar peyniri	32	11,4	14	6,4	2	3,7	
	Light kasar peyniri	5	1,8	3	1,4	0	0	
	Tulum peyniri	17	6,1	9	4,2	4	7,4	
	Krem peynir	7	2,5	6	2,8	1	1,9	
	Koyun peyniri	5	1,8	7	3,3	3	5,6	
<b>Genellikle tüketilen et çeşidi</b>	Tavuk eti	97	34,6	56	26,1	10	18,5	<b>0,034</b>
	Hindi eti	7	2,5	2	0,9	0	0	
	Sığır eti	101	36,1	84	39,1	30	55,6	
	Kuzu eti	40	14,3	34	15,8	4	7,4	
	Balık eti	24	8,6	33	15,3	10	18,5	
	Koyun eti	11	3,9	6	2,8	0	0	
<b>Genellikle tüketilen ekmek çeşidi</b>	Beyaz ekmek	117	41,8	83	38,6	20	37	0,869
	Bazlama, yufka ekmek, ev ekmeği	14	5	17	7,9	3	5,6	
	Tahıllı, çavdar, Esmer, kepekli ekmek	134	47,8	103	47,9	29	53,7	
	Ekmek tüketmem	15	5,4	11	5,6	2	3,7	
<b>Günde tüketilen ekmek miktarı</b>	1-2	13	4,7	8	3,7	1	1,9	0,586
	3-4	30	10,8	21	9,9	6	11,1	
	5-6	54	19,4	54	25,2	11	20,4	
	4 ve üzeri	182	65,1	131	61,2	36	66,6	
<b>Günde tüketilen su miktarı</b>	1-2	71	26,6	47	22,5	5	9,4	0,144
	3-4	69	25,8	63	30,1	23	43,4	
	5-6	74	27,7	47	22,5	12	22,6	
	4 ve üzeri	53	19,9	52	24,9	13	24,6	
<b>Günde tüketilen sebze ve meyve miktarı</b>	1-2	198	74,4	153	74,3	34	66,6	0,144
	3-4	51	19,2	46	22,3	16	31,4	
	5-6	14	5,3	7	3,4	1	2	
	4 ve üzeri	3	1,1	0	0	0	0	
<b>Genellikle tercih edilen içecek türü</b>	Konsantre m. suyu	14	5	12	5,6	3	5,5	0,131
	Kolalı içecekler	69	24,6	33	15,3	5	9,3	
	Ayran, kefir, süt	70	25	85	39,5	18	33,3	
	Taze sıkılmış msuyu	20	7,5	15	7	0	0	
	Su	106	37,9	70	32,6	28	51,9	



Ana öğünlerde genellikle tüketilen yiyecekleri %36,8'i 18-35 yaş, %28,4'ü 36-50 yaş, %22,1'i 51,65 yaş kırmızı et; %15,7'si 18-35 yaş, %13,5'i 36-50 yaş, %11,1'i 51-65 yaş beyaz et; %10,4'ü 18-35 yaş, %15,3'ü 36-50 yaş, %13'ü 51-65 yaş kuru baklagiller; %31,4'ü 18-35 yaş, %37,2'si 36-50 yaş, %51,9'u 51-65 yaş sebze; %5,7'si 18-35 yaş, %5,6'sı 36-50 yaş, %1,9'u 51-65 yaş hamur işi tükettiklerini belirlenmiştir. 51-65 yaş grubunun çoğunluğunun ana öğünlerde genelde kuru baklagil yediklerini ifade ederken, ana öğünde bu tüketimden farklı tüketim yapan grubun ise 18-35 yaş grubu olduğu belirlenmiş olup yaşa göre anlamlı bir fark bulunduğu belirlenmiştir ( $p<0,05$ ).

Tatlı türlerinden genellikle %19,3'ü 18-35 yaş, %21,4'ü 36-50 yaş, %20,3'ü 51-65 yaş hamurlu ve şekerli tatlılar; %51,4'ü 18-35 yaş, %51,6'sı 36-50 yaş, %53,7'si 51-65 yaş sütlü tatlı; %16,4'ü 18-35 yaş, %7,9'u 36-50 yaş, %3,7'si 51-65 yaş çikolata ve gofret; %9,3'ü 18-35 yaş, %14,4'ü 36-50 yaş, %13'ü 51-65 yaş meyveli tatlılar; %3,6'sı 18-35 yaş, %4,7'si 36-50 yaş, %9,3'ü 51-65 yaş tatlı tüketmediklerini belirtmiş olup yaşa göre anlamlı bir fark bulunmamıştır ( $p>0,05$ ).

Süt ve yoğurt türlerinden % 58,2'i 18-35 yaş, %59,4'ü 36-50 yaş, %59,3'ü 51-65 yaş, tam yağlı süt ve yoğurt tükettiklerini; %35,4'ü 18-35 yaş, %36,9'u 36-50 yaş, %37'si 51-65 yaş yarım yağlı süt ve yoğurt; %6,4'ü 18-35 yaş, %3,7'si 36-50 yaş, %3,7'si 51-65 yaş light ürün tükettiklerini belirtmiş olup yaşa göre anlamlı bir fark bulunmamıştır ( $p>0,05$ ).

Peynir türlerinden genellikle %55'i, 18-35 yaş, %51,2'si 36-50 yaş, %46,3'ü 51-65 yaş tam yağlı inek peyniri, %16,4'ü 18-35 yaş, %23,7'si 36-50 yaş, %31,4'ü 51-65 yaş yarım yağlı inek peyniri, %5'i 18-35 yaş, %7'si ü 36-50 yaş, %3,7'si 51-65 yaş lor, çökelek, %11,4'ü 18-35 yaş, %6,4'ü 36-50 yaş, %3,7'si 51-65 yaş kaşar peyniri, %1,8'i 18-35 yaş, %1,4'ü 36-50 yaş, %0'ı 51-65 yaş light kaşar peyniri, %6,1'i 18-35 yaş, %4,2'si 36-50 yaş, %7,4'ü 51-65 yaş tulum peyniri, %2,5'i 18-35 yaş, %2,8'si 36-50 yaş, %1,9'u 51-65 yaş krem peyniri, %1,8'i 18-35 yaş, %3,3'ü 36-50 yaş, %5,6'sı 51-65 yaş, koyun peynirini tercih ettiklerini belirtmiş olup yaşa göre anlamlı bir fark bulunmamıştır ( $p>0,05$ ).

Et türlerinden genellikle katılımcı bireylerin %34,6'sı 18-35 yaş, %26,1'i 36-50 yaş, %18,5'i 51,65 yaş tavuk eti, %2,5'i 18-35 yaş, %0,9'u 36-50 yaş, %0'ı 51-65 yaş hindi eti, %36,1'i 18-35 yaş, %39,1'i 36-50 yaş, %55,6'sı 51-65 yaş sığır eti, %14,3'ü

18-35 yaş, %15,8'i 'ü 36-50 yaş, %7,4'ü 51-65 yaş kuzu eti, %8,6'sı 18-35 yaş, %15,3'ü 36-50 yaş, %18,5'i 51-65 yaş balık eti, %3,9'u 18-35 yaş, %2,8'i 36-50 yaş, %0'ı 51-65 yaş koyun eti tercih ettiklerini belirtmiş olup yaşa göre anlamlı bir fark bulunmamıştır ( $p>0,05$ ).

Ekmek türlerinden genellikle %41,8'i 18-35 yaş, %38,6'sı 36-50 yaş, %37'si 51-65 yaş beyaz ekmek, %5'i 18-35 yaş, %7,9'u 36-50 yaş, %7,9'u 51-65 yaş bazlama, yufka ekmek, ev ekmeği, %47,9'u 18-35 yaş, %47,9'u 36-50 yaş, %53,7'si 51-65 yaş tahıllı, çavdar, esmer, kepekli, %5,4,'ü 18-35 yaş, %5,1'i 36-50 yaş, %3,7'si 51-65 yaş ekmek tüketmediklerini belirtmiş olup yaşa göre anlamlı bir fark bulunmamıştır ( $p>0,05$ ).

Günde tüketilen ekmek miktarını genellikle %4,7'si 18-35 yaş, %3,7'si 36-50 yaş, %1,9'u 51,65 yaş 1-2, %10,8'i 18-35 yaş, %9,9'ü 36-50 yaş, %11,1'ü 51-65 yaş 3-4 dilim, %19,4'ü 18-35 yaş, %25,2'si 36-50 yaş, %20,4'ü 51-65 yaş 5-6 dilim, %65,1'i 18-35 yaş, %61,2'si 36-50 yaş, %66,6'sı 51-65 yaş 6 dilim üstü ekmek tükettiklerini ifade etmişlerdir. Yaşa göre anlamlı bir fark bulunmamıştır ( $p>0,05$ ).

Günde tüketilen su miktarında genellikle % 26,6'sı 18-35 yaş, %22,5'i 36-50 yaş, %9,4'ü 51,65 yaş 1-2 bardak, %25,8'i 18-35 yaş, %30,1'i 36-50 yaş, %43,4'ü 51,65 yaş 3-4 bardak, %27,7'si 18-35 yaş, %22,5'i 36-50 yaş, %22,6'sı 51-65 yaş 5-6 bardak, %19,9'u 18-35 yaş, %24,9'u 36-50 yaş, %24,6'sı 51-65 yaş 6 ve üzeri bardak su tükettiklerini ifade etmiş olup yaşa göre anlamlı bir fark bulunmamıştır ( $p>0,05$ ).

Günde tüketilen sebze ve meyve miktarında, %74,4'ü 18-35 yaş, %74,3'ü 36-50 yaş, %66,6'sı 51,65 yaş 1-2 porsiyon, %19,2'si 18-35 yaş, %22,3'ü 36-50 yaş, %31,4'ü 51-65 yaş 3,4 porsiyon, %5,3'ü 18-35 yaş, %3,4'ü 36-50 yaş, %2'si 51,65 yaş 5-6 porsiyon, %1,1'i 18-35 yaş, %0'ı 36-50 yaş, %0'ı 51-65 yaş 4 ve üzeri porsiyon tükettiklerini belirtmiş olup yaşa göre anlamlı bir fark bulunmamıştır ( $p>0,05$ ).

Genellikle tercih edilen içecekleri %5'i 18-35 yaş, %5,6'sı 36-50 yaş, %5,5'i 51-65 yaş konsantre meyve suyu; %24,6'sı 18-35 yaş, %15,3'ü 36-50 yaş, %9,3'ü 51-65 yaş, kolalı içecekler; %25'i 18-35 yaş, %39,5'i, 36-50 yaş, %33,3'i 51-65 yaş ayran, kefir, süt; %7,5'i 18-35 yaş, %7'si 36-50 yaş, %0 'ı 51-65 yaş taze sıkılmış meyve suyu; %37,9'u 18-35 yaş, %32,6'sı 36-50 yaş, %51,9'u 51-65 yaş, suyu tercih ettiklerini belirtmiş olup yaşa göre anlamlı bir fark bulunmamıştır ( $p>0,05$ ).

Tablo 21’de bireylerin yaşları ile beslenme bilgilerine ait verilerin karşılaştırılması gösterilmektedir.

**Tablo 21. Bireylerin Yaşları ile Beslenme Alışkanlıklarına ait verilerin Karşılaştırılmasının devamı**

		Yaş						P
		18-35		36-50		51-65		
		n	%	n	%	n	%	
<b>Dışarıda tercih edilen restoran türleri</b>	Fastfood restoranı	97	34,6	31	14,4	4	7,4	<b>0,000</b>
	Ev yemekleri yapan restoran	51	18,6	49	22,8	16	29,6	
	Et/balık restoranı	131	46,8	135	62,8	34	63	
<b>Sabah Kahvaltısı Yapma Sıklığı</b>	Haftada 7 kez (her gün)	154	55	140	65,1	41	75,9	<b>0,011</b>
	Haftada 5-6	36	12,9	25	11,6	5	9,3	
	Haftada 3-4 kez	41	14,5	23	10,7	3	5,6	
	Haftada 2 kez (hafta sonu)	26	9,3	13	6	2	3,7	
	Haftada 1 kez (hafta içi)	5	1,8	1	0,5	0	0	
	Haftada 1 kez (hafta sonu)	15	5,4	7	3,3	0	0	
	Çok seyrek/hiç	3	1,1	6	2,8	3	5,5	
<b>Üzüntülü, yorgun, sevinçli ya da heyecanlı durumlarda beslenmedeki değişiklikler</b>	Hiç yemek yemem	37	13,2	24	11,2	9	16,7	<b>0,858</b>
	Her zamankinden az yerim	84	30	83	38,6	19	35,2	
	Her zamankinden çok yerim	78	27,9	42	19,5	8	14,8	
	Hiç değişiklik olmaz	81	28,9	65	30,7	18	33,3	
<b>Yiyeceklerinizi sıklıkla pişirme yöntemleri</b>	Kızartma	75	26,8	42	19,5	10	18,5	<b>0,234</b>
	Kavurma	43	15,4	30	14	11	20,4	
	Haşlama	47	16,8	40	18,6	14	25,9	
	Fırında pişirme	73	26,1	74	34,4	14	25,9	
	Izgarada pişirme	26	9,3	21	9,8	5	9,3	
	Buharda pişirme	16	5,6	8	3,7	0	0	
<b>Yemeklerin yanında salata tüketme alışkanlığı</b>	Evet	208	74,6	175	81,4	41	75,9	<b>0,188</b>
	Hayır	69	25,4	39	18,6	12	24,1	
<b>Reklamların beslenme tercihlerindeki etkisi</b>	Evet	33	11,8	24	11,2	3	5,5	<b>0,035</b>
	Bazen	122	43,6	81	37,7	17	31,5	
	Hayır	125	44,6	110	51,1	34	63	

Yemeği dışarıda tükettiğinizde tercih edilen restoranlar da %34,6’sı 18-35 yaş, %14,4’ü 36-50 yaş, %7,4’ü 51-65 yaş fastfood restoranı; %18,6’sı 18-35 yaş, %22,8’i 36-50 yaş, %29,6’sı 51-65 yaş ev yemekleri yapan restoran; %46,8’i 18-35 yaş, %62,8’i 36-50 yaş, %63’ü 51-65 yaş et, balık restoranı tercih ettiklerini belirtmiş olup yaşa göre anlamlı bir fark bulunduğu belirlenmiştir (p<0,05).

Kahvaltı sıklığı sorusunda %55’i 18-35 yaş, %65,1’i 36-50 yaş, %75,9’u 51-65 yaş haftada her gün; %12,9’u 18-35 yaş, %11,6’sı 36-50 yaş, %9,3’ü 51-65 yaş haftada 5-6 gün; %14,5’i 18-35 yaş, %10,7’si 36-50 yaş, %5,6’sı 51-65 yaş haftada 3-4 gün; %9,3’ü 18-35 yaş, %6’sı 36-50 yaş, %3,7’si 51-65 yaş haftada iki kez (hafta sonları); %1,8’i 18-35 yaş, %0,5’i 36-50 yaş, %0’ı 51-65 yaş haftada bir kez hafta içi; %5,4’ü

18-35 yaş, %3,3'ü 36-50 yaş, %0'ı 51-65 yaş haftada bir kez hafta sonu; %1,1'i 18-35 yaş, %2,8'i 36-50 yaş, %5,'i 51-65 yaş çok seyrek/hiç tükettiklerini belirtmiş olup yaşa göre anlamlı bir fark bulunduğu belirlenmiştir ( $p<0,05$ ).

Üzüntülü, yorgun, sevinçli ya da heyecanlı olduğunuzda beslenmede ki değişikliklere %13,2'si 18-35 yaş, %11, 2'si 36-50 yaş, %16,7'si 51-65 yaş hiç yemek yemediğini; %30'u 18-35 yaş, %38,6'sı 36-50 yaş, %35,2'si 51-65 yaş her zamankinden az yediğini; %27,9u 18-35 yaş, %19,5'i 36-50 yaş, %14,8'i 51-65 yaş her zamankinden çok yediğini; %28,9'u 18-35 yaş, %30,7'si 36-50 yaş, %33,3'ü 51-65 yaş hiç değişiklik olmadığını belirtmiş olup yaşa göre anlamlı bir fark bulunmamıştır ( $p>0,05$ ).

Yiyecekleri pişirmek yöntemlerinde %26,8'i 18-35 yaş, %19,5'i 36-50 yaş, %18,5'i 51-65 yaş kızartma; %15,4'ü 18-35 yaş, %14'ü 36-50 yaş, %20,4'ü 51-65 yaş kavurma; %16,8'i 18-35 yaş, %18,6'sı 36-50 yaş, %25,9'u 51-65 yaş haşlama; %26,1'i 18-35 yaş, %34,4'ü 36-50 yaş, %25,9'u 51-65 yaş fırında pişirme; %9,3'ü 18-35 yaş, %9,8'i 36-50 yaş, %9,3'ü 51-65 yaş ızgarada pişirme; %5,6'sı 18-35 yaş, %3,7'si 36-50 yaş, %0'ı 51-65 yaş buharda pişirme yöntemini tercih ettiklerini belirtmiş olup yaşa göre anlamlı bir fark bulunmamış olup yaşa göre anlamlı bir fark bulunmamıştır ( $p>0,05$ ).

Öğünlerde yemeklerin yanında salata tüketme alışkanlığı sorusunda bireylerin %74,6'sı 18-35 yaş, %81,4'ü 36-50 yaş, %75,9'u 51-65 yaş evet; % 2,4'ü'si 18-35 yaş, %18,6'sı 36-50 yaş, %24,1'si 51-65 yaş hayır cevabını vermiş olup yaşa göre anlamlı bir fark bulunmamıştır ( $p>0,05$ ).

Reklamların beslenme tercihleriniz üzerinde etkisi sorusunda bireylerin %11,8'si 18-35 yaş, %11,2'si 36-50 yaş, %5,5'i 51-65 yaş evet; %43,6'sı 18-35 yaş, %37,7'si 36-50 yaş, %31,5'i 51-65 yaş bazen; %44,6'sı 18-35 yaş, %51,1'i 36-50 yaş, %63'ü 51-65 yaş etkisi olmadığını belirtmiş olup yaşa göre anlamlı bir fark bulunduğu belirlenmiştir ( $p<0,05$ ).

Tablo 22’de Bireylerin BKİ değerleri ile beslenme alışkanlıklarına ait verilerin karşılaştırılması verilmiştir.

**Tablo 22. Bireylerin BKİ Değerleri İle Beslenme Alışkanlıklarına Ait Verilerin Karşılaştırılmasının Devamı**

		BKİ								P
		Zayıf		Normal		Fazla Kilolu		Obez		
		n	%	n	%	n	%	n	%	
<b>Uzmanların tüketilmesini önerdiği besinler</b>	Sebze ve Meyveler	5	83,3	228	97	208	98,1	92	95,8	0,153
	Şekerli ve nişastalı yiyecekler	0	0	2	0,8	1	0,5	0	0	
	Yağlı yiyecekler	1	16,7	2	0,9	1	0,5	0	0	
	Emin değilim	0	0	3	1,3	2	0,9	4	4,2	
<b>Doymuş yağların en fazla bulunduğu besinler</b>	Bitkisel yağlar	2	33,3	92	39,1	75	35,4	20	20,8	0,001
	Süt ve süt ürünleri	3	50	59	25,1	51	24,5	22	22,9	
	Bitkisel yağlar ve süt ürünleri	0	0	42	17,9	31	14,6	18	18,8	
	Emin değilim	1	16,7	42	17,9	54	25,5	36	37,5	
<b>Çoklu doymamış yağları en fazla bulunduran besinler</b>	Bitkisel yağlar	3	50	79	33,6	67	31,6	29	30,2	0,254
	Süt ve süt ürünleri	1	16,7	56	23,8	37	17,5	11	11,5	
	Her ikisi	0	0	16	6,9	22	10,4	10	10,4	
	Emin değilim	2	33,3	84	35,7	86	40,5	46	47,9	
<b>Uzmanların önerdiği süt ve ürünleri çeşidi</b>	Tam yağlı	1	16,7	29	12,3	32	15,1	8	8,3	0,254
	Az yağlı	5	83,3	156	66,4	149	70,3	74	77,1	
	Tam ve az yağlının karışımı	0	0	28	11,9	14	6,6	7	7,3	
	Emin değilim	0	0	22	9,4	17	8	7	7,3	
<b>Daha yüksek şeker içeren besinler</b>	Muz	1	16,7	24	10,2	24	11,3	5	5,2	0,700
	Dondurma	0	0	86	36,6	78	36,8	39	40,6	
	Üzüm	4	66,7	74	31,5	77	36,3	36	37,5	
	Ketçap	1	16,7	35	14,9	20	9,4	12	12,5	
	Emin değilim	0	0	16	6,8	13	6,1	4	4,2	
<b>Hangisi düşük yağ içeren besinler</b>	Sürülebilir çikolata	1	16,7	3	1,3	4	1,9	1	1	0,290
	Bal	3	50	149	63,4	134	63,1	73	76,1	
	Kabuklu çerezler	1	16,7	48	20,4	36	17	10	10,4	
	Kaşar peynir	0	0	10	4,3	19	9	1	1	
	Emin değilim	1	16,6	25	10,6	19	9	11	11,5	
<b>Daha düşük protein içeren besinler</b>	Tavuk	0	0	23	9,8	27	12,7	5	5,2	0,338
	Peynir	2	33,3	20	8,5	15	7,2	7	7,3	
	Meyve	3	50	146	62,1	134	63,2	62	64,5	
	Kuru baklagiller	1	16,7	27	11,5	23	10,8	18	18,8	
	Emin değilim	0	0	19	8,1	13	6,1	4	4,2	
<b>Daha yüksek posa içeren besinler</b>	Ispanak	3	50	130	55,3	112	52,8	59	61,5	0,818
	Balık	0	0	11	4,7	12	5,7	1	1	
	Tavuk	2	33,3	11	4,7	8	3,8	4	4,2	
	Kabuklu çerezler	0	0	41	17,4	42	19,8	14	14,5	
	Emin değilim	1	16,7	42	17,9	38	17,9	18	18,8	

Sağlıklı beslenmek için uzmanların en çok tükettmelerini önerdiği yiyecek sorusuna %83,3'ü zayıf, %97'si normal, %98,1'i fazla kilolu, %95,8'i obez grubu sebze meyveleri; %0' zayıf, %0,8'i normal, %0,5'i fazla kilolu, %0'ı obez grubu şekerli ve nişastalı yiyecekleri; %16,7'si zayıf, %0,9'u normal, %0,5 i fazla kilolu, %0'ı obez grubu yağlı yiyecekleri; %0'ı zayıf, %1,3'ü normal, %0,9'u fazla kilolu, %4,2'si obez grup emin olmadığını belirtmiş olup yaşa göre anlamlı bir fark bulunmamıştır ( $p>0,05$ ).

Doymuş yağların en fazla bulunduğu yiyecek hangisidir sorusuna bitkisel yağları işaretleyenlerin %33,3'ü zayıf, %39,1'i normal, %35,4'ü fazla kilolu, %20,8'i obez; süt ve süt ürünlerini işaretleyenlerin %50'si zayıf, %25,1'inormal, %24,5'i fazla kilolu, %22,9'u obez; bitkisel yağlar ve süt ürünlerini işaretleyenlerin %0'ı zayıf, %17,9'u normal, %14,6'sı fazla kilolu, %18,8'i obez; emin olmayanların %16,7'si zayıf, %17,9'u normal, %25,5'i fazla kilolu, %37,5'i obez grup oluşturmuş olup yaşa göre anlamlı bir fark bulunduğu belirlenmiştir ( $p<0,05$ ).

Çoklu doymamış yağları en fazla bulundan yiyecekler sorusuna bitkisel yağları işaretleyenlerin %50'si zayıf, %33,6'sı normal, %31,6'sı fazla kilolu, %30,2'si obez; süt ve süt ürünlerini işaretleyenlerin %16,7'si zayıf, %23,8'i normal, %17,5'i fazla kilolu %11,5'i obez; her ikisini de işaretleyenlerin %0'ı zayıf, %6,9'u normal, %10,4'ü fazla kilolu, %10,4'ü' i obez; emin olmayanların %33,3'ü zayıf, %35,7'si normal, %40,5'i fazla kilolu, %47,9'u obez grup oluşturmuş olup yaşa göre anlamlı bir fark bulunmamıştır ( $p>0,05$ ).

Uzmanların süt ve süt ürünlerinin hangi çeşidi tüketmeyi öneriyor sorusuna tam yağlı süt işaretleyenlerin %16,7'si zayıf, %12,3'ü normal, %15,1', fazla kilolu, %8,3'ü obez; az yağlı sütü işaretleyenlerin %83,3'ü zayıf, %66,4'ü normal, %70,3'ü fazla kilolu, %77,1'i obez; tam ve az yağlının karışımını işaretleyenlerin %0'ı zayıf, %11,9'u normal, %6,6'sı fazla kilolu, %7,3'ü obez; emin olmayanların %0'ı zayıf, %9,4'ü normal, %8'i fazla kilolu, %7,3'ü obez grup oluşturmuş olup yaşa göre anlamlı bir fark bulunmamıştır ( $p>0,05$ ).

Hangisinin daha yüksek şeker içerdiği sorusuna muz olarak işaretleyenlerin %16,7'si zayıf, %10,2'si normal, %11,3'ü fazla kilolu, %5,2'si obez; dondurma işaretleyenlerin %0'ı zayıf, %36,6'sı normal, %36,8'si fazla kilolu, %40,6'si'i obez; üzüm işaretleyenlerin %66,7'si zayıf, %31,5'i normal, %36,3'ü fazla kilolu, %37,5'i obez; ketçap işaretleyenlerin %16,7'si zayıf, %14,9'u normal, %9,4'ü fazla kilolu,

%12,5'i obez; emin olmayanların %0'ı zayıf, %6,8'i normal, %6,1'i fazla kilolu, %4,2'si obez grup oluşturmuş olup yaşa göre anlamlı bir fark bulunmamıştır ( $p>0,05$ ).

Hangisinin daha düşük yağ içerdiği sorusuna sürülebilir çikolata işaretleleyenlerin %16,7'si zayıf, %1,3'ü normal, %1,9'u fazla kilolu, %1'i obez; bal işaretleleyenlerin %50'si zayıf, %63,4'ü normal, %63,1'i fazla kilolu, %76,1'i obez; kabuklu çerezler işaretleleyenlerin %16,7'si zayıf, %20,4'ü normal, %17'si fazla kilolu, %10,4'ü obez; kaşar peynir işaretleyenlerin %0'ı zayıf, %4,3'ü normal, %9'u fazla kilolu, %1'i obez; emin olmayanların %16,6'sı zayıf, %10,6'sı normal, %9'u fazla kilolu, %11,5'i obez grup oluşturmuş olup yaşa göre anlamlı bir fark bulunmamıştır ( $p>0,05$ ).

Hangisinin daha düşük protein içerdiği sorusuna tavuk işaretleyenlerin %0'ı zayıf, %9,8'i normal, %12,7'si fazla kilolu, %5,2'si obez; peynir işaretleyenlerin %33,3'ü zayıf, %8,5'i normal, %7,2'si fazla kilolu, %7,3'ü obez; meyve işaretleyenlerin %50'si zayıf, %62,1'i normal, %63,2'si fazla kilolu, %64,5'i obez; kuru baklagiller işaretleyenlerin %16,7'si zayıf, %11,5'i normal, %10,8'i fazla kilolu, %18,8'i obez; emin olmayanların %0'ı zayıf, %8,1'i normal, %6,1'i fazla kilolu, %4,2'si obez grup oluşturmuş olup yaşa göre anlamlı bir fark bulunmamıştır ( $p>0,05$ ).

Hangisinin yüksek posa içerdiği sorusuna ıspanak olarak işaretleyenlerin %50'si zayıf, %55,3'ü normal, %52,8'i fazla kilolu, %61,5'i obez; balık olarak işaretleyenlerin %0'ı zayıf, %4,7'si normal, %5,7'si fazla kilolu, %1'i obez; tavuk olarak işaretleyenlerin %33,3'ü zayıf, %4,7'si normal, %3,8'i fazla kilolu, %4,2'si obez; kabuklu çerezler olarak işaretleyenlerin %0'ı zayıf, %17,4'ü normal, %19,8'i fazla kilolu, %14,5'i obez; emin olmayanların %16,7'si zayıf, %17,9'u normal, %17,9'u fazla kilolu, %18,8'i obez grup oluşturmuş olup yaşa göre anlamlı bir fark bulunmamıştır ( $p>0,05$ ).

Tablo 23’de Bireylerin BKİ değerleri ile beslenme alışkanlıklarına ait verilerin karşılaştırılması verilmiştir.

**Tablo 23. Bireylerin BKİ Değerleri İle Beslenme Alışkanlıklarına Ait Verilerin Karşılaştırılmasının Devamı**

		BKİ								P
		Zayıf		Normal		Fazla Kilolu		Obez		
		n	%	n	%	n	%	n	%	
<b>Kırmızı et yerine sağlıklı olmayan alternatif</b>	Karaciğer	1	16,7	65	27,7	60	28,3	28	29,2	0,881
	Tavuk	2	33,3	41	17,5	26	12,3	10	10,4	
	Kurubaklagil yemekleri	0	0	56	23,8	55	25,9	26	27,1	
	Az yağlı peynirler	2	33,3	36	15,3	33	15,6	12	12,5	
	Emin değilim	1	16,7	37	15,7	38	17,9	20	20,8	
<b>Vitamin ve Mineralden en zengin ekmek</b>	Beyaz ekmek	2	33,3	20	8,5	11	5,2	8	8,4	0,247
	Yufka ekmeği	0	0	1	0,4	6	2,8	0	0	
	Tam tahıllı ekmek	3	50	200	85,1	170	80,2	76	80	
	Ev ekmeği	0	0	5	2,2	13	6,1	8	8,4	
	Emin değilim	1	16,7	9	3,8	12	5,7	3	3,2	
<b>En çok enerji veren besin</b>	Şekerli yiyecekler	4	66,7	100	42,6	89	42	41	42,7	0,615
	Niştastalı yiyecek	1	16,7	32	13,6	25	11,8	10	10,4	
	Posalı yiyecekler	0	0	56	23,8	53	25	17	17,7	
	Yağlı yiyecekler	0	0	22	9,4	20	9,4	12	12,5	
	Emin değilim	1	16,6	25	10,6	25	11,8	16	16,7	
<b>Yağlı sütün protein içeriği yağsız süttten fazladır</b>	Katılıyorum	3	50	87	37	69	32,5	27	28,1	0,576
	Katılmıyorum	2	33,3	97	41,3	99	46,7	47	49	
	Emin değilim	1	16,7	51	21,7	44	20,8	22	22,9	
<b>Yağlı sütün kalsiyum içeriği yağsız süttten fazladır</b>	Katılıyorum	2	33,3	65	27,7	54	25,5	23	24	0,789
	Katılmıyorum	1	16,7	114	48,5	109	51,4	47	49	
	Emin değilim	3	50	56	23,8	49	23,1	26	27	
<b>En iyi az yağlı ve yüksek posalı atıştırma seçeneği</b>	Kuru üzüm	4	66,6	167	71,1	141	66,5	61	63,5	0,335
	Sütlü çikolata	0	0	9	3,8	4	2,9	0	0	
	Kepekli kraker kaşar peyniri	1	16,7	41	17,4	42	19,8	21	21,9	
	Emin değilim	1	16,7	17	7,7	23	10,8	14	14,6	
<b>Şeker ihtiyacını giderecek en sağlıklı besin</b>	Ekmek ü bal reçel	0	0	12	5,1	11	5,2	6	6,3	0,283
	Bisküvi	0	0	10	4,3	9	4,2	8	8,3	
	Ekmek ü çikolata	0	0	2	0,9	2	0,9	0	0	
	Meyveli yoğurt	6	100	191	81,3	174	82,2	79	82,3	
	Emin değilim	0	0	20	8,4	16	7,5	3	3,1	
<b>En sağlıklı tatlı seçimi</b>	Hamur tatlıları	1	16,7	1	0,4	4	1,9	0	0	0,783
	Meyveli tatlılar	4	66,7	206	87,7	180	84,9	88	91,6	
	Yaş pasta	0	0	4	1,7	1	0,5	0	0	
	Kekler	0	0	5	2,1	4	1,9	2	2,1	
	Emin değilim	1	16,6	19	8,1	23	10,8	6	6,3	
<b>Tuz miktarını azaltmak için en iyi alternatif seçenek</b>	Pastırma	0	0	6	2,5	2	0,9	3	3,1	0,408
	Sebzeli omllet	5	83,3	104	44,3	100	47,2	46	47,9	
	Zeytin	1	16,7	91	38,7	73	34,4	23	24	
	Cipsler	0	0	4	1,7	2	0,9	1	1	
	Emin değilim	0	0	30	12,8	35	16,6	23	24	



Uzmanların hangi yiyeceklerin kırmızı et karşı sağlıklı bir alternatif görüyorlar sorusuna, karaciğer olarak işaretleyenlerin %16,7'si zayıf, %27,7'si normal, %28,3'ü fazla kilolu, %29,2'si obez; tavuk olarak işaretleyenlerin %33,3'ü zayıf, %17,5'i normal, %12,3'ü fazla kilolu, %10,4'ü obez; kurubaklagil olarak işaretleyenlerin %0'ı zayıf, %23,8'i normal, %25,9'u fazla kilolu, %27,1'i obez; az yağlı peynir olarak işaretleyenlerin %33,3'ü zayıf, %15,3'ü normal, %15,6'sı fazla kilolu, %12,5'si obez; emin olmayanların %16,7'si zayıf, %15,7'si normal, %17,9'u fazla kilolu, %20,8'i obez grupta yer almakta olup yaşa göre anlamlı bir fark bulunmamıştır ( $p>0,05$ ).

Hangi ekmeğin vitamin ve mineral içeriği en çoktur sorusuna, beyaz ekmeğin olarak işaretleyenlerin %33,3'ü zayıf, %8,5'i normal, %5,2'si fazla kilolu, %8,4'ü obez; yufka ekmeği olarak işaretleyenlerin %0'ı zayıf, %0,4'ü normal, %2,8'i fazla kilolu, %0'ı obez; tam tahıllı ekmeğin olarak işaretleyenlerin %50'si zayıf, %85,1'i normal, %80,2'si fazla kilolu, %80'i obez; ev ekmeği olarak işaretleyenlerin %0'ı zayıf, %2,2'si normal, %6,1'i fazla kilolu, %8,4'ü obez; emin olmayanların %16,7'si zayıf, %3,8'i normal, %5,7'si fazla kilolu, %3,2'si obez grupta yer almakta olup yaşa göre anlamlı bir fark bulunmamıştır ( $p>0,05$ ).

Aynı ağırlıktaki yiyeceklerin hangisinin daha çok enerji verdiği sorusuna şekerli yiyecekler olarak işaretleyenlerin %66,7'si zayıf, %42,6'sı normal, %42'si fazla kilolu, %42,7'si obez; nişastalı yiyecek olarak işaretleyenlerin %16,7'si zayıf, %13,6'sı normal, %11,8'i fazla kilolu, %10,4'ü obez; posalı yiyecekler olarak işaretleyenlerin %0'ı zayıf, %23,8'i normal, %25'i fazla kilolu, %17,7'si obez; yağlı yiyecekler olarak işaretleyenlerin %0'ı zayıf, %9,4'ü normal, %9,4'ü fazla kilolu, %12,5'i obez; emin olmayanların işaretleyenlerin %16,6'sı zayıf, %10,6'sı normal, %11,8'si fazla kilolu, %16,7'si obez grupta yer almakta olup yaşa göre anlamlı bir fark bulunmamıştır ( $p>0,05$ ).

Bir bardak yağlı sütün protein içeriğinin bir bardak yağsız süttten fazladır sorusuna katılanların %50'si zayıf, %37'si normal, %32,5'si fazla kilolu, %28,1'i obez katılmayanların %33,3'ü zayıf, %41,3'ü normal, %46,7'si fazla kilolu, %49'u obez emin olmayanların %16,7'si zayıf, %21,7'si normal, %20,8'i fazla kilolu, %22,9'u obez grupta yer almakta olup yaşa göre anlamlı bir fark bulunmamıştır ( $p>0,05$ ).

Bir bardak yağlı sütün kalsiyum içeriğinin bir bardak yağsız süttten fazladır sorusuna katılanların %33,3'ü zayıf, %27,7'si normal, %25,5'i fazla kilolu, %24'ü'si

obez; katılmayanların %16,7'si zayıf, %48,5'i normal, %51,4'ü fazla kilolu, %49'u obez; emin olmayanların %50'si zayıf, %23,8'i normal, %23,1'i fazla kilolu, %27,1'i si obez grupta yer almakta olup yaşa göre anlamlı bir fark bulunmamıştır ( $p>0,05$ ).

Az yağlı ve yüksek posalı atıştırmalık besine en iyi seçeneği kuru üzüm olarak işaretleyenlerin %66,6'sı zayıf, %71,1'i normal, %66,5'i fazla kilolu, %63,5'i obez; sütlü çikolata olarak işaretleyenlerin %0'ı zayıf, %3,8'i normal, %2,9'u fazla kilolu, %0'ı obez; kepekli kraker ve kaşar peyniri olarak işaretleyenlerin %16,7'si zayıf, %17,4'ü normal, %19,8'i fazla kilolu, %21,9'u obez; emin olmayanların %16,7'si zayıf, %7,7'si normal, %10,8'si fazla kilolu, %14,6'sı obez grupta yer almakta olup yaşa göre anlamlı bir fark bulunmamıştır ( $p>0,05$ ).

Kişinin tatlı sevdiği halde şeker tüketimini azaltmak için seçilen en uygun yiyeceğin ekmek üzeri bal, reçel olarak işaretleyenlerin %0'ı zayıf, %5,1'i normal, %5,2'si fazla kilolu, %6,3'ü obez; bisküvi işaretleyenlerin %0'ı zayıf, %4,3'ü normal, %4,2'si fazla kilolu, %8,3'ü obez; ekmek üstü çikolata olarak işaretleyenlerin %0'ı zayıf, %0,9'u normal, %0,9'u fazla kilolu, %0'ı obez; meyveli yoğurt olarak işaretleyenlerin %100'ü zayıf, %81,3'ü normal, %82,2'si fazla kilolu, %82,3'ü obez; emin olmayanların %0'ı zayıf, %8,4'ü normal, %7,5'i fazla kilolu, %3,1'i obez grupta yer almakta olup yaşa göre anlamlı bir fark bulunmamıştır ( $p>0,05$ ).

En sağlıklı tatlıyı hamur tatlıları olarak işaretleyenlerin %16,7'si zayıf, %0,4'ü normal, %1,9'u fazla kilolu, %0'ı obez; meyveli tatlıları işaretleyenlerin %66,7'si zayıf, %87,7'si normal, %84,9'u fazla kilolu, %91,6'sı obez; yaş pasta olarak işaretleyenlerin %0'ı zayıf, %1,7'si normal, %0,5'i fazla kilolu, %0'ı obez; kek olarak işaretleyenlerin %0'ı zayıf, %2,1'i normal, %1,9'u fazla kilolu, %2,1'i obez; emin olmayanların %16,6'sı zayıf, %8,1'i normal, %10,8'i fazla kilolu, %6,3'ü obez grupta yer almakta olup yaşa göre anlamlı bir fark bulunmamıştır ( $p>0,05$ ).

Beslenme alışkanlığında tuzu azaltmak için yapabileceği en iyi seçimi pastırma olarak işaretleyenlerin %0'ı zayıf, %2,5'i normal, %0,9'u fazla kilolu, %3,1'i obez sebzeli omlet olarak işaretleyenlerin %83,3'ü zayıf, %44,3'ü normal, %47,2'si fazla kilolu, %47,9'u obez; zeytin olarak işaretleyenlerin %16,7'si zayıf, %38,7'si normal, %34,4'ü fazla kilolu, %24'ü obez; cips olarak işaretleyenlerin %0'ı zayıf, %1,7'si normal, %0,9'u fazla kilolu, %1'i obez; emin olmayanların %0'ı zayıf, %12,8'i normal,

%16,5'i fazla kilolu, %24'ü obez grupta yer almakta olup yaşı göre anlamlı bir fark bulunmamıştır ( $p>0,05$ ).



**Tablo 24. Bireylerin BKİ Değerleri İle Beslenme Alışkanlıklarına Ait Verilerin Karşılaştırılmasının Devamı**

		<b>BKİ</b>								
		<b>Zayıf</b>		<b>Normal</b>		<b>Fazla Kilolu</b>		<b>Obez</b>		<b>p</b>
		<b>s</b>	<b>%</b>	<b>s</b>	<b>%</b>	<b>s</b>	<b>%</b>	<b>s</b>	<b>%</b>	
<b>Sağlıklı beslendiğini ze inanma</b>	Evet	1	16,7	64	27,2	32	15,1	24	25	<b>0,027</b>
	Hayır	4	66,7	62	26,4	68	32,1	39	40,6	
	Bazen	1	16,6	97	41,3	109	51,4	30	31,3	
	Bilgim yok	0	0	12	5,1	3	1,4	3	3,1	
<b>Öğünlerde yemek yeme hızı</b>	Hızlı	2	33,4	68	29,5	94	44,8	42	43,8	<b>0,000</b>
	Normal	2	33,3	128	54,7	103	48,6	49	51	
	Yavaş	2	33,3	37	15,8	14	6,6	5	5,2	
<b>Günlük tüketilen ana öğün sayısı</b>	1	0	0	4	1,7	2	0,9	4	4,2	0,955
	2	2	33,3	66	28,1	63	29,7	24	25	
	3	4	66,7	152	64,7	130	61,9	59	61,4	
	3'den daha fazla	0	0	13	5,5	16	7,5	9	9,4	
<b>Günlük tüketilen ara öğün sayısı</b>	1	1	16,7	57	24,3	33	15,5	16	16,7	0,343
	2	2	33,3	62	26,4	57	26,9	31	32,3	
	3	1	16,7	35	14,8	42	19,8	21	21,9	
	3'den daha fazla	0	0	15	6,4	19	9	10	10,4	
	Ara öğün tüketmiyorum	2	33,3	66	28,1	61	28,8	18	18,7	
<b>Öğün atlama durumu</b>	Evet	4	66,7	72	30,6	92	43,4	47	49	<b>0,006</b>
	Hayır	2	33,3	55	23,4	38	17,9	14	14,5	
	Bazen	0	0	107	45,5	82	38,7	35	36,5	
<b>Genellikle atlanılan öğün</b>	Sabah kahvaltısı	0	0	43	21,1	47	25,3	23	28	<b>0,038</b>
	Kuşluk	1	25	27	13,2	31	16,7	19	23,2	
	Öğle yemeği	2	50	70	34,3	65	34,9	23	28	
	İkinci	0	0	17	8,3	17	9,1	9	11	
	Akşam yemeği	1	25	31	15,3	16	8,6	5	6,1	
	Gece	0	0	16	7,8	10	5,4	3	3,7	
<b>Öğün atlama nedeni</b>	Canım istemediği için	2	50	89	43,6	68	36,5	28	34,1	0,383
	Unutmak fırsat bulamadığı için	2	50	100	49	106	57	46	56,1	
	Zayıflamak için	0	0	15	7,4	12	6,5	8	9,8	
<b>Kahvaltıda tüketilen yiyecek çeşitleri</b>	Kahvaltılık gevrek süt	0	0	12	5,1	7	3,3	3	3,1	0,680
	Açma, bükme, simit	2	33,3	29	12,3	33	15,6	11	11,5	
	Peynir, zeytin, domates, salatalık, ekmek	4	66,7	190	80,9	169	79,7	81	84,4	
	Çorba	0	0	4	1,7	3	1,4	1	1	
<b>Öğün aralarında tercih edilen yiyecek çeşitleri</b>	Ara öğün yapmıyorum	1	16,6	48	20,4	42	19,8	16	16,7	0,703
	Poğaç, kek, simit, börek, kurabiye	0	0	10	4,3	14	6,6	7	7,3	
	Seker, tatlı, çikolata, gofret	0	0	32	13,6	22	10,5	10	10,4	
	Süt, yoğurt, ayran, peynir.	0	0	11	4,7	17	8	11	11,5	
	Meyve, k. meyve, m.suyu	2	33,3	48	20,4	45	21,2	22	22,9	
	Çay, kahve	1	16,7	32	13,6	34	16	6	6,3	
	Kolalı içecekler	0	0	2	0,9	2	0,9	0	0	
	Sandviç, tost vb.	0	0	11	4,7	7	3,3	3	3,1	
	Diyet bisküvi, diyet kraker vb.	1	16,7	12	5,1	9	4,2	12	12,4	
	Kuruyemiş	1	16,7	29	12,3	20	9,5	9	9,4	

Tablo 24’de Bireylerin BKİ değerleri ile beslenme alışkanlıklarına ait verilerin karşılaştırılması verilmiştir.

Sağlıklı bir şekilde beslendiklerine inanıyor musunuz sorusuna evet diyenlerin %16,7’si zayıf, %27,2’si normal, %15,1’i’u fazla kilolu, %25’i obez; hayır diyenlerin %66,7’si zayıf, %26,4’ü normal, %32,1’i fazla kilolu, %40,6’sı obez; bazen diyenlerin %16,6’sı zayıf, %41,3’ü normal, %51,4’ü fazla kilolu, %31,3’ü obez; %0’ı zayıf, %5,1’i normal, %1,4’ü fazla kilolu, %3,1’i obez bilgin yok olarak işaretlemiş olup yaşa göre anlamlı bir fark bulunduğu belirlenmiştir ( $p<0,05$ ).

Öğünlerin yeme hızına %33,4’ü zayıf, %29,5’i normal, %44,8’i fazla kilolu, %43,8’i obez hızlı tükettiklerini; %33,3’ü zayıf, %54,7’si normal, %48,6’sı fazla kilolu, %51’i obez normal hızda tükettiklerini; %33,3’ü zayıf, %15,8’i normal, %6,6’sı fazla kilolu, %5,2’si obez yavaş hızda tükettiklerini belirtmiş olup yaşa göre anlamlı bir fark bulunduğu belirlenmiştir ( $p<0,05$ ).

Öğünlerde tüketilen ana öğün miktarını %0’ı zayıf, %1,7’si normal, %0,9’u fazla kilolu, %4,2’si obez 1 öğün; %33,3’ü zayıf, %28,1’i normal, %29,7’si fazla kilolu, %25’i obez 2 öğün; %66,7’si zayıf, %64,7’si normal, %61,9’u fazla kilolu, %61,4’ü obez 3 öğün; %0’ı zayıf, %5,5’i normal, %7,5’i fazla kilolu, %9,4’ü obez 3’den fazla tükettiğini belirtmiş olup yaşa göre anlamlı bir fark bulunmamıştır ( $p>0,05$ ).

Öğünlerde tüketilen ara öğün miktarını %16,7’si zayıf, %24,3’ü normal, %15,5’i fazla kilolu, %16,7’si obez 1 öğün; %33,3’ü zayıf, %26,4’ü normal, %26,9’u fazla kilolu, %32,3’ü obez 2 öğün; %16,7’si zayıf, %14,8’i normal, %19,8’i fazla kilolu, %21,9’u obez 3 öğün; %0’ı zayıf, %6,4’ü normal, %9’u fazla kilolu, %10,4’ü obez %33,3’ü zayıf, %28,1’i normal, %28,8’i fazla kilolu, %18,7’si obez ara öğün tüketmediğini belirtmiş olup yaşa göre anlamlı bir fark bulunmamıştır ( $p>0,05$ ).

Öğün atlama durumuna %66,7’si zayıf, %30,6’sı normal, %43,4’ü fazla kilolu, %49’u obez öğün atladığını; %33,3’ü zayıf, %23,4’ü normal, %17,9’u fazla kilolu, %14,5’i obez öğün atlamadığını; %0’ı zayıf, %45,5’i normal, %38,7’si fazla kilolu, %36,5’i obez bazen öğün atladığını belirtmiş olup yaşa göre anlamlı bir fark bulunduğu belirlenmiştir. ( $p<0,05$ )

Öğün atlama yapıldığında %0’ı zayıf, %21,1’i normal, %25,3’ü fazla kilolu, %28’i obez sabah kahvaltısını; %25’i zayıf, %13,2’si normal, %16,7’si fazla kilolu,

%23,2'si obez kuşluğu; %50'si zayıf, %34,3'ü normal, %34,9'u fazla kilolu, %28'i obez öğle yemeğini; %0'ı zayıf, %8,3'ü normal, %9,1'i fazla kilolu, %11'i obez ikindiye; %25'i, zayıf, %15,3'ü normal, %8,6'sı fazla kilolu, %6,1'i obez akşam yemeğini; %0'ı zayıf, %7,8'i normal, %5,4'ü fazla kilolu, %3,7'si obez gece ara öğünü atladığını belirtmiş Yaşa göre anlamlı bir fark bulunduğu belirlenmiştir. ( $p<0,05$ )

Öğün atlama nedenlerine %50'si zayıf, %43,6'sı normal, %36,5'i fazla kilolu, %34,1'i obez canı istemediği için; %50'si zayıf, %49'u normal, %57'si fazla kilolu, %56,1'i obez unuttuğu ya da fırsat bulamadığı için; %0'ı zayıf, %7,4'ü normal, %6,5'i fazla kilolu, %9,8'i obez zayıflamak için atladığını belirtmiş olup yaşa göre anlamlı bir fark bulunmamıştır ( $p>0,05$ ).

Kahvaltıda genellikle %0'ı zayıf, %5,1'i normal, %3,3'ü fazla kilolu, %3,1'i obez kahvaltılık gevrek ve süt; %33,3'ü zayıf, %12,3'ü normal, %15,6'sı fazla kilolu, %11,5'i obez açma, bükme, simit; kadınların %66,7'si zayıf, %80,9'u normal, %79,7'si fazla kilolu, %84,4'ü obez peynir, zeytin, domates, salatalık, ekmek; %0'ı zayıf, %1,7'si normal, %1,4'ü fazla kilolu, %1'i obez çorba tükettiklerini belirtmiş olup yaşa göre anlamlı bir fark bulunmamıştır ( $p>0,05$ ).

Öğün aralarında genellikle %16,6'sı zayıf, %20,4'ü normal, %19,8'si fazla kilolu, %16,7'si obez ara öğün yapmadığını; %0'ı zayıf, %4,3'ü normal, %6,6'sı fazla kilolu, %7,3'ü obez poğaça, simit, kek, börek, kurabiye; %0'ı zayıf, %13,6'sı normal, %10,5'i fazla kilolu, %10,4'ü obez şeker, tatlı, çikolata, gofret; %0'ı zayıf, %4,7'si normal, %8'i fazla kilolu, %11,5'i obez süt, yoğurt, ayran, peynir; %33,3'ü zayıf, %20,4'ü normal, %21,2'si fazla kilolu, %22,9'u obez meyve, kuru meyve, meyve suyu; %16,7'si zayıf, %13,6'sı normal, %16'sı fazla kilolu, %6,3'ü obez çay ve kahve; %0'ı zayıf, %0,9'u normal, %0,9'u fazla kilolu, %0'ı obez kolalı içecekler, %0'ı zayıf, %4,7'si normal, %3,3'ü fazla kilolu, %3,1'i obez sandviç ve tost; %16,7'si zayıf, %5,1'i normal, %4,2'si fazla kilolu, %12,4'ü obez diyet bisküvi, diyet kraker; %16,7'si zayıf, %12,3'ü normal, %9,5'i fazla kilolu, %9,4'ü obez kuruyemiş tükettiklerini belirtmiş olup yaşa göre anlamlı bir fark bulunmamıştır ( $p>0,05$ ).

**Tablo 25. Bireylerin BKİ Değerleri İle Beslenme Alışkanlıklarına Ait Verilerin Karşılaştırılmasının Devamı**

		BKİ								p
		Zayıf		Normal		Fazla Kilolu		Obez		
		s	%	s	%	s	%	s	%	
<b>Genellikle ana öğünlerde genellikle tüketilen yiyecek çeşitleri</b>	Kırmızı et	1	16,7	80	34	62	29,2	33	34,4	0,482
	Beyaz et	1	16,7	30	12,8	32	15,2	16	16,7	
	Kuru baklagiller	3	49,9	27	11,5	24	11,3	15	15,6	
	Sebzeler	1	16,7	92	39,1	78	36,8	25	26	
	Hamur işleri	0	0	6	2,6	16	7,5	7	7,3	
<b>Genellikle tercih edilen tatlı türü</b>	Hamurlu ve şerbetli tatlılar	1	16,7	44	18,7	47	22,2	19	19,8	0,585
	Sütlü tatlı	2	33,3	124	52,8	104	49,1	54	56,3	
	Çikolata ve gofret	1	16,7	28	11,9	25	11,8	11	11,4	
	Meyveli tatlılar	0	0	29	12,3	26	12,3	9	9,4	
	Tatlı tüketmem	2	33,3	10	4,3	10	4,6	3	3,1	
<b>Genellikle tercih edilen süt ve yoğurt türü</b>	Tam yağlı süt/yoğurt	4	66,6	139	59,1	124	58,5	55	57,9	0,994
	Yarım yağlı süt/yoğurt	1	16,7	85	36,2	75	35,4	37	38,9	
	Light süt/yoğurt	1	16,7	11	4,7	13	6,1	3	3,2	
<b>Öncelikle tercih edilen peynir türü</b>	Tam yağlı inek peyniri	3	49,9	126	53,6	116	54,6	44	45,8	0,419
	Y. yağlı inek peyniri	1	16,7	51	21,7	44	20,8	18	18,8	
	Lor, çökelek	1	16,7	10	4,3	11	5,2	9	9,4	
	Kaşar peyniri	1	16,7	21	8,9	15	7,1	11	11,4	
	Light kaşar peyniri	0	0	4	1,7	0	0	4	4,2	
	Tulum peyniri	0	0	12	5,1	13	6,1	5	5,2	
	Krem peynir	0	0	6	2,6	5	2,4	3	3,1	
	Koyun peyniri	0	0	5	2,1	8	3,8	2	2,1	
<b>Genellikle tercih edilen et çeşidi</b>	Tavuk eti	3	50	65	27,7	60	28,3	35	36,5	0,257
	Hindi eti	0	0	6	2,5	1	0,5	2	2,1	
	Sığır eti	1	16,7	83	35,3	96	45,3	35	36,5	
	Kuzu eti	0	0	38	16,2	30	14,2	10	10,4	
	Balık eti	2	33,3	31	13,2	22	10,3	12	12,4	
	Koyun eti	0	0	12	5,1	3	1,4	2	2,1	
<b>Genellikle tercih edilen ekmek çeşidi</b>	Beyaz ekmek	5	83,3	99	42,1	81	38,2	35	36,4	0,182
	Bazlama, yufka ekmek, ev	0	0	12	5,6	16	7,5	6	6,3	
	Tahıllı, çavdar, esmer, kepekli	1	16,7	107	45,5	110	51,9	48	50	
	Ekmek tüketmem	0	0	16	6,8	5	2,4	7	7,3	
<b>Günde tüketilen ekmek miktarı</b>	1-2	1	16,7	13	5,5	6	2,8	2	2,1	0,006
	3-4	3	49,9	26	11,1	22	10,4	6	6,4	
	5-6	1	16,7	53	22,5	50	23,6	15	16	
	7 ve üzeri	1	16,7	143	60,9	134	63,2	71	75,5	
<b>Günde içilen su miktarı</b>	1-2	2	33,3	73	32,4	37	18	11	11,8	0,000
	3-4	1	16,7	68	30,2	55	26,8	31	33,3	
	5-6	1	16,7	42	18,7	68	33,2	22	23,7	
	7 ve üzeri	2	33,3	42	18,7	45	22	29	31,2	
<b>Günde tüketilen sebze ve meyve miktarı</b>	1-2	6	100	172	76,8	147	73,1	60	65,2	0,161
	3-4	0	0	44	19,6	44	21,9	25	27,2	
	5-6	0	0	7	3,1	8	4	7	7,6	
	7 ve üzeri	0	0	1	0,5	2	1	0	0	
<b>Genellikle tercih edilen içecekler</b>	Konsantre m suyu	1	16,7	9	3,8	11	5,2	8	8,3	0,282
	Kolalı içecekler	1	16,7	46	19,6	44	20,7	16	16,7	
	Ayran, kefir, süt	4	66,6	71	30,7	64	30,2	34	35,4	
	Taze sıkılmış m. suyu	0	0	21	8,9	11	5,2	3	3,1	
	Su	0	0	87	37	82	38,7	35	36,5	

Tablo 25’de Bireylerin BKİ değerleri ile beslenme alışkanlıklarına ait verilerin karşılaştırılması verilmiştir.

Ana öğünlerde genellikle tüketilen yiyeceklere bireylerin %16,7’si zayıf, %34’ü normal, %29,2’si fazla kilolu, %34,4’ü obez kırmızı et; %16,7’si zayıf, %12,8’i normal, %15,2’si fazla kilolu, %16,7’si obez beyaz et; %49,9’u zayıf, %11,5’i normal, %11,3’ü fazla kilolu, %15,6’sı obez kuru baklagiller; %16,7’si zayıf, %39,1’i normal, %36,8’i fazla kilolu, %26’sı obez sebze; %0’ı zayıf, %2,6’sı normal, %7,5’i fazla kilolu, %7,3’ü obez hamur işi tükettiklerini belirlenmiş olup yaşa göre anlamlı bir fark bulunmamıştır ( $p>0,05$ ).

Tatlı türlerinden genellikle %16,7’si zayıf, %18,7’si normal, %22,2’si fazla kilolu, %19,8’i obez hamurlu ve şekerli tatlılar; %33,3’ü zayıf, %52,8’i normal, %49,1’i fazla kilolu, %56,3’ü obez sütlü tatlı; %16,7’si zayıf, %11,9’u normal, %11,8’i fazla kilolu, %11,4’ü obez çikolata ve gofret; %0’ı zayıf, %12,3’ü normal, %12,3’ü fazla kilolu, %9,4’ü obez yaş meyveli tatlılar; %33,3’ü zayıf, %4,3’ü normal, %4,6’sı fazla kilolu, %3,1’i obez tatlı tüketmediklerini belirtmiş olup yaşa göre anlamlı bir fark bulunmamıştır ( $p>0,05$ ).

Süt ve yoğurt türlerinden %66,6’sı zayıf, %59,1’i normal, %58,5’i fazla kilolu, %57,9’u obez tam yağlı süt ve yoğurt tükettikleri; %16,7’si zayıf, %36,2’si normal, %35,4’ü fazla kilolu, %38,9’u obez yarım yağlı süt ve yoğurt; %16,7’si zayıf, %4,7’si normal, %6,1’i fazla kilolu, %3,2’si obez light ürün tükettiklerini belirtmiştir. Yaşa göre anlamlı bir fark bulunmamıştır ( $p>0,05$ ).

Peynir türlerinden genellikle %49,9’u zayıf, %53,6’sı normal, %54,6’sı fazla kilolu, %45,8’si obez tam yağlı inek peyniri; %16,7’si zayıf, %21,7’si normal, %20,8’i fazla kilolu, %18,8’i obez yarım yağlı inek peyniri; %16,7’si zayıf, %21,7’si normal, %20,8’si fazla kilolu, %18,8’i obez lor, çökelek; %16,7’si zayıf, %4,3’ü normal, %5,2’si fazla kilolu, %9,4’ü obez kaşar peyniri; %16,7’si zayıf, %8,9’u normal, %7,1’i fazla kilolu, %11,4’ü obez light kaşar peyniri; %0’ı zayıf, %1,7’si normal, %0’ı fazla kilolu, %4,2’si obez tulum peyniri; %0’ı zayıf, %5,1’i normal, %6,1’i fazla kilolu, %5,2’si obez krem peyniri; %0’ı zayıf, %2,6’sı normal, %2,4’ü fazla kilolu, %3,1’i obez koyun peynirini %0’ı zayıf, %2,1’i normal, %3,8’i fazla kilolu, %2,1’i obez tercih ettiklerini belirtmiş olup yaşa göre anlamlı bir fark bulunmamıştır ( $p>0,05$ ).



Et türlerinden genellikle katılımcı bireylerin %50'si zayıf, %27,7'si normal, %28,3'ü fazla kilolu, %36,5'i obez tavuk eti; %0'ı zayıf, %2,5'i normal, %0,5'i fazla kilolu, %2,1'i obez hindi eti; %16,7'si zayıf, %35,3'ü normal, %45,3'ü fazla kilolu, %36,5'i obez sığır eti; %0'ı zayıf, %16,2'si normal, %14,2'si fazla kilolu, %10,4'ü obez kuzu eti; %33,3'ü zayıf, %13,2'si normal, %10,3'ü fazla kilolu, %12,4'ü obez balık eti; %0'ı zayıf, %5,1'i normal, %1,4'ü fazla kilolu, %2,1'i obez koyun etini tercih ettiklerini belirtmiş olup yaşa göre anlamlı bir fark bulunmamıştır ( $p>0,05$ ).

Ekmek türlerinden genellikle %83,3'ü zayıf, %42,1'i normal, %38,2'si fazla kilolu, %36,4'ü obez beyaz ekmek; %0'ı zayıf, %5,6'sı normal, %7,5'i fazla kilolu, %6,3'ü obez bazlama, yufka ekmek, ev ekmeği; %16,7'si zayıf, %45,5'i normal, %51,9'u fazla kilolu, %50'si obez tahıllı, çavdar, esmer, kepekli; %0'ı zayıf, %6,8'i normal, %2,4'ü fazla kilolu, %7,3'ü obez ekmek tüketmediklerini belirtmiş olup yaşa göre anlamlı bir fark bulunduğu belirlenmiştir ( $p<0,05$ ).

Günde tüketilen ekmek miktarını genellikle %16,7'si zayıf, %5,5'i normal, %2,8'i fazla kilolu, %2,1'i obez 1-2 dilim; %49,9'u zayıf, %11,1'i normal, %10,4'ü fazla kilolu, %6,4'ü obez 3-4 dilim; %16,7'si zayıf, %22,5'i normal, %23,6'sı fazla kilolu, %16'sı obez 5-6 dilim; %16,7'si zayıf, %60,9'u normal, %63,2'si fazla kilolu, %75,5'i obez 7 dilim üstü ekmek tükettiklerini ifade etmiş olup yaşa göre anlamlı bir fark bulunduğu belirlenmiştir. ( $p<0,05$ ).

Günde tüketilen su miktarında genellikle %33,3'ü zayıf, %32,4'ü normal, %18'i fazla kilolu, %11,8'i obez 1-2 bardak; %16,7'si zayıf, %30,2'si normal, %26,8'i fazla kilolu, %33,3'ü obez 3-4 bardak; %16,7'si zayıf, %18,7'si normal, %33,2'si fazla kilolu, %23,7'si obez 5-6 bardak; %33,3'ü zayıf, %18,7'si normal, %22'si fazla kilolu, %31,2'si obez 7 ve üzeri bardak su tükettiklerini ifade etmiş olup yaşa göre anlamlı bir fark bulunmamıştır ( $p>0,05$ ).

Günde tüketilen sebze ve meyve miktarında, %100'ü zayıf, %76,8'i normal, %73,1'i fazla kilolu, %65,2'si obez 1-2 porsiyon; %0'ı zayıf, %19,6'sı normal, %21,9'u fazla kilolu, %27,2'si obez 3-4 porsiyon; %0'ı zayıf, %3,1'i normal, %4'ü fazla kilolu, %7,6'sı obez 5-6 porsiyon; %0'ı zayıf, %0,5'i normal, %1'i fazla kilolu, %0'ı obez 7 ve üzeri porsiyon tükettiklerini belirtmiş olup yaşa göre anlamlı bir fark bulunmamıştır ( $p>0,05$ ).

Genellikle tercih edilen içecekler %16,7'si zayıf, %3,8'inormal, %5,2'si fazla kilolu, %8,3'ü obez konsantre meyve suyu; %16,7'si zayıf, %19,6'sı normal, %20,7'si fazla kilolu, %16,7'si obez kolalı içecekler; %66,6'sı zayıf, %30,7'si normal, %30,2'si fazla kilolu, %35,4'ü obez ayran, kefir, süt; %0'ı zayıf, %8,9'u normal, %5,2'si fazla kilolu, %3,1'i obez taze sıkılmış meyve suyu; %0'ı zayıf, %37'si normal, %38,7'si fazla kilolu, %36,5'i obez suyu tercih ettiklerini belirtmiş olup yaşa göre anlamlı bir fark bulunmamıştır ( $p>0,05$ ).



Tablo 26’da Bireylerin BKİ değerleri ile beslenme alışkanlıklarına ait verilerin karşılaştırılması verilmiştir.

**Tablo 26. Bireylerin BKİ Değerleri İle Beslenme Alışkanlıklarına Ait Verilerin Karşılaştırılmasının Devamı**

		BKİ								P
		Zayıf		Normal		Fazla Kilolu		Obez		
		s	%	s	%	s	%	s	%	
<b>Dışarıda tercih edilen restoran çeşitleri</b>	Fastfood restoranı	5	83,3	60	25,5	47	22,1	20	20,8	<b>0,021</b>
	Ev yemekleri yapan restoran	0	0	55	23,9	44	20,8	17	17,7	
	Et/balık restoranı	1	16,7	119	50,6	121	57,1	59	61,5	
<b>Kahvaltı yapma sıklığı</b>	Haftada 7 kez (her gün)	4	66,6	143	60,9	133	62,7	55	57,3	0,940
	Haftada 5-6	1	16,7	32	13,5	16	7,5	17	17,7	
	Haftada 3-4 kez	1	16,7	28	11,9	27	12,7	11	11,5	
	Haftada 2 kez (hafta sonları)	0	0	14	6	19	9	8	8,3	
	Haftada 1 kez (hafta içi)	0	0	4	1,7	2	0,9	0	0	
	Haftada 1 kez (hafta sonu )	0	0	11	4,7	8	3,8	3	3,1	
	Çok seyrek/hiç	0	0	3	1,3	7	3,4	2	2,1	
<b>Üzüntülü, yorgun, sevinçli ya da heyecanlı durumlarda beslenmedeki değişiklikler</b>	Hiç yemek yemem	1	16,7	34	14,8	22	10,4	13	13,5	0,170
	Her zamankinden az yerim	2	33,3	96	40,9	67	31,6	21	21,9	
	Her zamankinden çok yerim	2	33,3	35	14,9	55	25,9	36	37,5	
	Hiç değişiklik olmaz	1	16,7	69	29,4	68	32,1	26	27,1	
<b>Yiyecekleri pişirme yöntemleri</b>	Kızartma	2	33,3	47	20	54	25,5	24	25	0,244
	Kavurma	0	0	33	14	35	16,5	16	16,7	
	Haşlama	1	16,7	45	19,2	37	17,5	18	18,7	
	Fırında pişirme	3	50	72	30,6	64	30,2	22	22,9	
	Izgarada pişirme	0	0	24	10,2	19	9	9	9,4	
	Buharda pişirme	0	0	14	6	3	1,3	7	7,3	
<b>Öğünlerde yemeklerle salata tüketme alışkanlığı</b>	Evet	5	83,3	194	82,9	155	73,6	70	72,9	0,063
	Hayır	1	16,7	38	17,2	56	26,4	25	27,1	
<b>Reklamların beslenme tercihlerine etkisi</b>	Evet	1	16,7	23	9,8	20	9,4	16	16,7	0,483
	Bazen	0	0	100	42,5	86	40,6	34	35,4	
	Hayır	5	83,3	112	47,7	106	50	46	47,9	

Yemeği dışarıda tükettiğinizde tercih edilen restoranlar da %83,3’ü zayıf, %25,5’i normal, %22,1’i fazla kilolu, %20,8’i obez fastfood restoranı; %0’ı zayıf, %23,9’u normal, %20,8’i fazla kilolu, %17,7’si obez ev yemekleri yapan restoran; %16,7’si zayıf, %50,6’sı normal, %57,1’i fazla kilolu, %61,5’i obez et, balık restoranı

tercih ettiklerini belirtmiş olup yaşa göre anlamlı bir fark bulunduğu belirlenmiştir ( $p<0,05$ ).

Kahvaltı sıklığı sorusunda %66,6'sı zayıf, %60,9'u normal, %62,7'si fazla kilolu, %57,3'ü obez haftada her gün; %16,7'si zayıf, %13,5', normal, %7,5'i fazla kilolu, %17,7'si obez haftada 5-6 gün; %16,7'si zayıf, %11,9'u normal, %12,7'si fazla kilolu, %11,5'i obez haftada 3-4 gün; %0'ı zayıf, %6'sı normal, %9'u fazla kilolu, %8,3'ü obez haftada iki kez (hafta sonları); %0'ı zayıf, %1,7'si normal, %0,9'u fazla kilolu, %0'ı obez haftada bir kez hafta içi; %0'ı zayıf, %4,7'si normal, %3,8'i fazla kilolu, %3,1'i obez haftada bir kez hafta sonu; %0'ı zayıf, %1,3'ü normal, %3,4'ü fazla kilolu, %2,1'i obez çok seyrek/hiç tükettiklerini belirtmiş olup yaşa göre anlamlı bir fark bulunmamıştır ( $p>0,05$ ).

Üzüntülü, yorgun, sevinçli ya da heyecanlı olduğunuzda beslenmede ki değişikliklere %16,7'si zayıf, %14,8'i normal, %10,4'ü fazla kilolu, %13,5'i obez hiç yemek yemediğini; %33,3'ü zayıf, %40,9'u normal, %31,6'sı fazla kilolu, %21,9'u obez her zamankinden az yediğini; %33,3'ü zayıf, %14,9'u normal, %25,9'u fazla kilolu, %37,5'i obez her zamankinden çok yediğini; %16,7'si zayıf, %29,4'ü normal, %32,1'i fazla kilolu, %27,1'i obez hiç değişiklik olmadığını belirtmiş olup yaşa göre anlamlı bir fark bulunmamıştır ( $p>0,05$ ).

Yiyecekleri pişirmek yöntemlerinde %33,3'ü zayıf, %20'si normal, %25,5'i fazla kilolu, %25', obez kızartma; %0'ı zayıf, %14'ü normal, %16,5'i fazla kilolu, %16,7's, obez kavurma; %16,7'si zayıf, %19,2'si normal, %17,5'i fazla kilolu, %18,7'si obez haşlama; %50'si zayıf, %30,6'sı normal, %30,2'si fazla kilolu, %22,9'u obez fırında pişirme; %0'ı zayıf, %10,2'si normal, %9'u fazla kilolu, %9,4'ü obez ızgarada pişirme; %0'ı zayıf, %6'sı normal, %1,3'ü fazla kilolu, %7,3'ü obez buharda pişirme yöntemini tercih ettiklerini belirtmiş olup yaşa göre anlamlı bir fark bulunmamıştır ( $p>0,05$ ).

Öğünlerde yemeklerin yanında salata tüketme alışkanlığı sorusunda bireylerin %83,3'ü zayıf, %82,9'u normal, %73,6'sı fazla kilolu, %72,9'u obez evet; %16,7'si zayıf, %17,2'si normal, %26,4'ü fazla kilolu, %27,1'si obez hayır cevabını vermiş olup yaşa göre anlamlı bir fark bulunmamıştır ( $p>0,05$ ).

Reklamların beslenme tercihleriniz üzerinde etkisi sorusunda bireylerin %16,7'si zayıf, %9,8'i normal, %9,4'ü fazla kilolu, %16,7'si obez evet; %0'ı zayıf, %42,6'sı

normal, %40,6'sı fazla kilolu, %35,4'ü obez bazen; %83,3'ü zayıf, %47,7'si normal, %50'si fazla kilolu, %47,9'u obez etkisi olmadığını belirtmiş olup yaşa göre anlamlı bir fark bulunmamıştır ( $p>0,05$ ).



## 5. TARTIŞMA

Bu bölümde İstanbul ilindeki Pendik Şifa Hastanesi'nin Beslenme ve Diyet Polikliniği'ne 1 Eylül 2017- 31 Ekim 2017 tarihleri arasında başvuran 18-65 yaşları arasındaki 549 bireyin beslenme bilgi düzeylerini, beslenme alışkanlıklarını saptamak ve beslenme durumunu etkileyen unsurları incelemek amacıyla araştırmacı tarafından hazırlanmış yarı yapılandırılmış sosyo-demografik bilgi formu ve beslenme bilgileri ile beslenme alışkanlıklarına ilişkin verileri bulunduran anket sorularından elde edilen sonuçlar tartışılmıştır.

Araştırmaya katılan bireylerin %65'ini kadınların, %35'ini erkeklerin oluşturduğu saptanmıştır. Araştırmaya katılan bireylerin %51'i 18-35 yaşında, %39,2'si 36-50 yaşında, %9,8'i 51-65 yaşları arasındadır. Bu bireylerin büyük çoğunluğunu kadınlar oluşturmaktadır (Kadın n=357, Erkek n=193).

Araştırmaya katılan erkeklerin genel yaş ortalaması  $36,77\pm 9,57$ , kadınların yaş ortalaması ise  $36,90\pm 9,52$  olarak bulunmuştur. Konu ile ilgili yapılan araştırmalar incelendiğinde Yücel'in yapmış olduğu çalışmada araştırmaya katılanların %70,1'inin kadın, %29,9'unun erkek olduğu bulunmuştur (86). Bu çalışmada kadınların yaş ortalamasının  $33,4\pm 9,5$ , erkeklerin ise  $35,4\pm 9,0$  olduğu görülmüştür. Çalışmada ki bireylerin yaşları araştırma bulgularımıza yakın olmasına rağmen kadınların sayısının fazla olması araştırma bulgularımızla farklılıkların olabileceği sonucunu düşündürmektedir.

Tütüncü ve Karaismailoğlu'nun yapmış olduğu bir başka araştırmada da araştırmaya katılanların büyük çoğunluğunun kadınlar olduğu görülmektedir (%81,5) (87). Bu doğrultuda yapmış olduğumuz araştırmamızda kadın ve erkeklerin sayısal anlamda birbirine daha yakın olması elde edilen bulguların daha gerçekçi sonuçlar vereceğini düşündürmektedir.

Araştırmaya katılan bireylerin ortalama boy uzunlukları incelendiğinde; kadınların boy ortalaması  $161,96\pm 12,42$  cm, erkeklerin boy ortalaması  $175,88\pm 17,85$  cm ve tüm bireylerin boy ortalaması  $166,83\pm 15,98$  cm olarak bulunmuştur. Literatürde yapılan araştırmalar incelendiğinde; Yücel tarafından yapılan araştırmada kadınların boy ortalamasının  $162,7\pm 6,5$ , erkeklerin boy ortalamasının  $173,9\pm 6,8$  ve genel boy

ortalamasının  $166,1\pm 8,4$  olduğu görülmektedir (86). Bu doğrultuda araştırma bulgularımız benzerlik göstermektedir.

Araştırmaya katılan bireylerin ortalama vücut ağırlıkları incelendiğinde kadınların ağırlık ortalaması  $68,50\pm 12,53$  kg, erkeklerin ağırlık ortalaması  $83,68\pm 14,55$  kg ve tüm bireylerin ağırlık ortalaması  $73,81\pm 15,11$  kg olarak bulunmuştur. Yücel tarafından yapılan araştırmada kadınların ağırlık ortalamasının  $62,5\pm 10,5$  kg, erkeklerin ağırlık ortalamasının  $78,7\pm 13,1$  ve genel ağırlık ortalamasının  $67,4\pm 14,5$  olduğu görülmektedir (86). Bu doğrultuda elde edilen araştırma bulguları literatürdeki çalışmalarla farklılık göstermektedir. Araştırmamıza katılan bireylerin daha kilolu olmaları beslenme bilgi düzeylerinin de farklılık göstereceğini düşündürmektedir.

Beden kütle indeksi (BKİ) ortalamaları incelendiğinde kadınların BKİ değerleri ortalaması  $25,78\pm 4,99$ , erkeklerin BKİ değerleri ortalaması  $26,71\pm 4,32$  ve tüm bireylerin BKİ değerleri ortalaması  $26,70\pm 4,43$  olarak tespit edilmiştir. Konuyla ilgili yapılan araştırmalar incelendiğinde Sabbağ'ın yapmış olduğu çalışmada erkeklerin BKİ ortalamalarının  $24,53\pm 0,282$ , kadınların ise  $23,13\pm 0,187$  oldukları görülmüştür (93). Yapılan başka bir araştırmada erkeklerin ve kadınların BKİ ortalamalarının  $24,07\pm 0,120$  olduğu görülmüştür (88). Bu doğrultuda araştırma bulgularımızın literatürdeki diğer çalışmalarla paralellik göstermesi çalışmanın güvenilir olduğunu düşündürmektedir.

Bireylerin medeni durumları incelendiğinde kadınların %45,4'ü, erkeklerin ise %19,5'inin evli olduğu bulunmuştur. Araştırmaya katılan tüm bireylerin ise %64,8'inin evli, %35,1'inin bekâr olduğu görülmüştür.

Araştırmaya katılanların eğitim düzeyleri incelendiğinde bireylerin %45,8'inin üniversite ve yüksek okul mezunu olduğu bulunmuştur. Üniversite ve yüksek okul mezunu bireylerin %28'inin kadın, %17,7'sinin erkek olduğu tespit edilmiştir.

Araştırmaya katılanların gelir düzeyleri incelendiğinde bireylerin %21,3'ünün en fazla 1500 TL-2000 TL arasında gelire sahip olduğu bulunmuştur. Kadın bireylerin en fazla %16,4'ünün 1500 TL-2000 TL arasında gelire sahip olduğu, erkek bireylerin ise %26,6'sının 2000 TL üzerinde gelire sahip olduğu görülmüştür.

Katılımcıların meslek durumları incelendiğinde bireylerin çoğunlukla %27,1'inin işçi statüsünde yer aldığı görülmüştür. Buna rağmen kadınların %22,2'sinin ev hanımı olduğu erkeklerin ise %13,6'sının işçi statüsünde yer aldığı bulunmuştur.

Bireylerin ikamet ettiği yerler incelendiğinde %65,8'inin şehirde yaşadığı tespit edilmiştir. %42,8'i kadın ve %22,9'u erkek bireylerinde en fazla şehirde yaşadığı görülmüştür.

Araştırmaya katılanların sağlık durumları incelendiğinde bireylerin büyük çoğunluğunun %80,9'unun herhangi bir sağlık sorununun olmadığı bulunmuştur. Kadınların %51,7'sinin erkeklerin ise %29,1'inin herhangi bir sağlık sorununun olmadığı görülmüştür.

Çalışmaya katılan bireylere uygulanan beslenme bilgisi anketinde sorulan sorularla bireylerin cinsiyet değişkeni arasındaki farklılaşma incelendiğinde Tablo 9'da belirtilen sorulardan sadece hangisinin yüksek posa içerdiği sorusu ile cinsiyet değişkeni arasında anlamlı bir farklılık görülmüştür ( $p<0,05$ ).

Araştırmaya katılan bireylerin büyük çoğunluğunun bu soruya ıspanak tercihinde buldukları görülmüştür. Literatür incelendiğinde araştırma bulgularına paralel çalışmalara ulaşılmaktadır. Öyle ki Büyükçavuşoğlu tarafından yapılan Afyonkarahisar devlet hastanesinde ayakta tedavi gören obez yetişkin (20-65 yaş) hastaların beslenme bilgi düzeylerinin ve beslenme alışkanlıklarının saptanması, çalışmasında hangi yiyeceğin yüksek posa içerdiği sorusuna bireylerin büyük çoğunluğu ıspanak olarak cevaplamıştır (94). Tablo 9'da belirtilen diğer sorular ile cinsiyet değişkeni arasında herhangi bir farklılık bulunmamıştır ( $p>0,05$ ).

Uygulanan beslenme bilgileri anketinde sorulan sorularla bireylerin cinsiyetleri değişkeni arasındaki farklılaşma incelendiğinde Tablo 10'da belirtilen sorulardan sadece en sağlıklı tatlının hangisi olduğu sorusu ile cinsiyet değişkeni arasında anlamlı bir farklılık görülmüştür ( $p<0,05$ ).

Araştırmaya katılan bireylerin büyük çoğunluğunun bu soruya meyveli tatlılar cevabını verdiği, erkeklerin kadınlara göre daha fazla meyveli tatlıları tercih ettiği görülmüştür. Literatürde araştırma bulgularına benzer çalışmalar yer almaktadır. Öyle ki Uzundikme ve Çakıroğlu'nun yaşlılıkta meyve ve sebze tüketimi çalışması incelendiğinde araştırmaya katılan erkeklerin kadınlara göre daha fazla meyve, sebze ve meyveli tatlı tükettikleri görülmüştür (89). Tablo 10'da belirtilen diğer sorular ile cinsiyet değişkeni arasında herhangi bir farklılık bulunmamıştır ( $p>0,05$ ).



Uygulanan beslenme alışkanlıkları anketinde sorulan sorularla bireylerin cinsiyet değişkeni arasındaki farklılaşma incelendiğinde Tablo 11’de belirtilen sorulardan sadece öğünleri yeme hızı ve günde genellikle tüketilen ara öğün durumları ile cinsiyet değişkeni arasında anlamlı bir farklılık görülmüştür ( $p<0,05$ ). Araştırmaya katılan bireylerin büyük çoğunluğunun yemeklerini normal hızda yediği görülmüşüne rağmen kadınların erkeklere göre yemeklerini daha normal bir hızda yediği bulunmuştur. Ayrıca araştırmaya katılan bireylerin büyük çoğunluğunun günde 3’ten fazla ara öğün tükettiği, kadınların erkeklere göre daha fazla ara öğün tükettiği bulunmuştur. Literatürde konu ile ilgili buna benzer bulgulara ulaşılmıştır. Sabbağ tarafından ilköğretim öğrencilerinin beslenme bilgilerinin incelendiği çalışmada bireylerin büyük çoğunluğunun normal yeme hızında yemek yediği ancak kızların erkeklere göre daha normal hızda yemek yediği görülmüştür (93). Tablo 11’de belirtilen diğer sorular ile cinsiyet değişkeni arasında herhangi bir farklılık bulunmamıştır ( $p>0,05$ ).

Uygulanan beslenme alışkanlıkları anketinde sorulan sorularla bireylerin cinsiyet değişkeni arasındaki farklılaşma incelendiğinde Tablo 12’de belirtilen sorulardan ana öğünlerde tüketilen yiyecek türleri, genellikle tercih edilen süt ve yoğurt türleri, genellikle tercih edilen et türleri, genellikle tercih edilen ekmek türleri, günde tüketilen sebze ve meyve miktarı ve genellikle tercih edilen içecek miktarı soruları ile cinsiyet değişkeni arasında anlamlı bir farklılık görülmüştür ( $p<0,05$ ).

Araştırmaya katılan bireylerin büyük çoğunluğunun ana öğünlerde genellikle sebze tükettikleri, kadınların erkeklere göre daha fazla sebze tükettikleri görülmüştür. Konu ile ilgili literatürde yapılmış olan çalışmalar araştırma bulgularımızla karşılaştırıldığında Devran tarafından yapılmış olan Doğu Anadolu Bölgesi’nde yaşayan adölesan ve yetişkinlerin beslenme durumlarının incelenmesi çalışmasında kadınların erkeklere göre daha fazla kurubaklagil tükettikleri görülmüştür (90).

Araştırmaya katılan bireylerin büyük çoğunluğunun tam yağlı yoğurt/süt tükettikleri kadınların erkeklere göre daha fazla tam yağlı yoğurt/süt tükettikleri görülmüştür. Ancak konu ile ilgili araştırma bulgularımızın tam tersi şekilde olan çalışmalara da ulaşılmıştır. Öyle ki Tangut tarafından işçilerin sağlıklı beslenmeye yönelik tutum ve davranışlarının araştırıldığı çalışmada erkeklerin kadınlara göre daha

fazla tam yağlı yoğurt/süt tükettikleri görülmüştür (91). Bu durum araştırmaya katılan kadın sayısının erkeklere göre daha fazla olmasından kaynaklanabilir.

Araştırmaya katılan bireylerin büyük çoğunluğunun sığır eti tercih ettiği, erkeklerin kadınlara göre daha fazla sığır eti tercih ettiği bulunmuştur. Literatürde buna benzer çalışmalar yer almaktadır. Öyle ki Cankurt, Miran ve Şahin tarafından yapılan bireylerin sığır eti tercihlerinin araştırıldığı çalışmada erkeklerin kadınlara göre %24 oranında daha fazla sığır eti tercih ettiği görülmüştür (44).

Araştırmaya katılan bireylerin büyük çoğunluğunun bazlama, yufka ekmeği ve ev ekmeği tercih etmeleri bilinmesine rağmen kadınların erkeklere göre daha fazla bazlama, yufka ekmeği ve ev ekmeği tercih ettiği bulunmuştur. Ancak konu ile ilgili araştırma bulgularımızla örtüşmeyen çalışmalara ulaşılmıştır. Öyle ki Tangut tarafından yapılan çalışmada erkeklerin kadınlara göre bazlama, yufka ekmeği ve köy ekmeği yemeyi tercih ettikleri görülmüştür (91). Bu durum araştırmaya katılan kadınların sayısının erkeklere göre daha fazla olmasından kaynaklanıyor olabileceği düşünülmüştür.

Araştırmaya katılan bireylerin büyük çoğunluğunun günde 5 porsiyona yakın sebze ve meyve tükettikleri, erkeklerin kadınlara göre daha fazla meyve tükettikleri bulunmuştur. Literatürde bu bulgulara benzer çalışmalar yer almaktadır. Nitekim Uzundikme ve Çakıroğlu tarafından yapılan çalışmada erkeklerin kadınlara göre gün içerisinde daha fazla meyve tükettikleri görülmüştür (89).

Araştırmaya katılan bireylerin büyük çoğunluğunun su tercih ettiği, kadınların erkeklere göre daha fazla su tercihinde buldukları görülmüştür. Ancak konu ile ilgili araştırma bulgularımızın tam tersi çalışmalar bulunmaktadır. Öyle ki Demir ve Yalçın tarafından yapılan genç tüketicilerin içecek tercihlerinin araştırılması çalışmasında erkeklerin kadınlara göre daha fazla kolalı içecekler tercih ettiği görülmüştür (92). Tablo 9'da belirtilen diğer sorular ile cinsiyet değişeni arasında herhangi bir farklılık bulunmamıştır ( $p>0,05$ ).

Uygulanan beslenme alışkanlıkları anketinde sorulan sorularla bireylerin cinsiyet değişkeni arasındaki farklılaşma incelendiğinde Tablo 13'de belirtilen tüm sorularla cinsiyet değişkeni arasında anlamlı bir farklılık görülmüştür ( $p<0,05$ ). Araştırmaya katılan bireylerin büyük çoğunluğunun dışarıda yemek yerken tercih ettikleri restoranın

et balık restoranı olduğu, kadınların erkeklere göre daha fazla et balık restoranlarını tercih ettiği bulunmuştur. Literatürde ise; Sabbağ'ın yapmış olduğu öğretmenlerin beslenme bilgi düzeylerinin araştırıldığı çalışmada kadınların erkeklere göre daha fazla ev yemeği yapan restoranları tercih ettiği görülmüştür. Aynı şekilde Devran'ın öğrencilerin bilgi düzeylerinin araştırıldığı çalışmasında da benzer sonuçlara ulaşılmıştır.

Araştırmaya katılan bireylerin büyük çoğunluğunun haftada 3-4 kez kahvaltı yaptıkları, erkeklerin kadınlara göre daha sıklıkla kahvaltı yaptıkları görülmüştür (90). Literatürde benzer bulgulara rastlanmıştır. Öyle ki Devran'ın öğrencilerin bilgi düzeylerinin araştırıldığı çalışmasında kadınların erkeklere göre daha fazla kahvaltıyı atladıkları sonucuna ulaşılmıştır (90).

Araştırmaya katılan bireylerin büyük çoğunluğunun üzüntülü, sevinçli, yorgun veya heyecanlı oldukları zaman her zamankinden az besin tükettiği, kadınların erkeklere göre her zamankinden daha az besin tükettiği görülmüştür. Literatürde bu bulguların tam tersinde çalışmalar görülmüştür. Öyle ki Yücel'in sağlık çalışanlarının beslenme bilgilerinin araştırıldığı çalışmasında kadınların üzüntülü, sevinçli, yorgun veya heyecanlı oldukları durumlarda erkeklerden daha fazla ve daha sık besin tükettikleri görülmüştür (86).

Araştırmaya katılan bireylerin büyük çoğunluğunun yemeklerini fırınlama yöntemiyle pişirdikleri, kadınların erkeklere göre daha fazla fırınlama yöntemini tercih ettikleri görülmüştür. Bu durum kadınların erkeklere göre sağlıklı pişirme yöntemlerine daha önem göstermelerinden kaynaklanabilir.

Araştırmaya katılan bireylerin büyük çoğunluğunun yemeklerinin yanında salata tükettikleri, kadınların erkeklere göre daha fazla yemeklerin yanında salata tükettikleri görülmüştür. Bu durum araştırmaya katılan kadınların sayısının erkeklerden fazla olmasından ve sağlıklı beslenme konusunda kadınların erkeklere göre daha bilinçli olmasından kaynaklanıyor olabilir.

Araştırmaya katılan bireylerin büyük çoğunluğunun reklamların etkisiyle bazen yemek tercihlerini belirledikleri, erkeklerin kadınlara göre reklamlardan daha fazla etkilendikleri görülmüştür. Literatür incelendiğinde bunun tam tersinde bulgulara ulaşılmıştır. Öyle ki Sabbağ tarafından yapılan, öğretmenlerin beslenme bilgileri

çalışmasında kadınların erkeklere göre reklamlardan daha fazla etkilendikleri görülmüştür (93).

Bireylerin bir ürünü satın alırken dikkat edecekleri hususların neler olduğunun belirlendiği Tablo 14'e göre bireylerin %77,6'sının üretim tarihine her zaman baktıkları, %40,3'ünün bazen besin değerini inceledikleri, %91,1'inin her zaman son kullanma tarihine baktıkları, %41'inin bazen katkı maddelerini inceledikleri, %63,9'unun her zaman firma ismine baktıkları, %60,3'ünün her zaman fiyat bilgisine baktıkları ve %43,2'sinin her zaman kalite güvencesine baktıkları sonucuna ulaşılmıştır. Literatür incelendiğinde benzer bulgulara ulaşılan çalışmalar görülmüştür. Öyle ki Sabbağ tarafından yapılan çalışmada öğretmenlerin %49,6'sı etiket bilgilerinin tamamına bakıp, önceliği üretim ve son tüketim tarihine vermektedir (93). Aynı şekilde Gündoğdu tarafından yapılan okul öncesi öğretmenlerinin beslenme bilgilerinin araştırıldığı çalışmada öğretmenlerin %95,7'sinin üretim ve son tüketim tarihine baktıkları görülmüştür (29).

Fastfood yiyecekleri tüketim sıklığı incelendiği Tablo 15'e göre bireylerin büyük çoğunluğu fastfood yiyecekleri iki haftada bir ve ayda bir sıklıkla yediği görülmüştür. Literatür incelendiğinde benzer bulgular içeren çalışmalara ulaşılmıştır. Öyle ki Gündoğdu tarafından yapılan okul öncesi öğretmenlerinin beslenme bilgilerinin araştırıldığı çalışmada öğretmenlerin çoğunlukla iki haftada bir ve ayda bir sıklıkla fastfood yiyecekleri tükettiği görülmüştür (29).

Light, kalorisiz vb. ürünleri kullanma durumları incelendiğinde Tablo 15'e göre bireylerin büyük çoğunluğunun light ve kalorisiz yiyecekleri bazen veya hiç tüketmedikleri sonucuna ulaşılmıştır. Gündoğdu tarafından yapılan okulöncesi öğretmenlerinin beslenme bilgilerinin araştırıldığı çalışmada öğretmenlerin light ve kalorisiz yiyecekleri çoğunlukla yemedikleri veya bazen yedikleri görülmüştür (29).

Uygulanan beslenme bilgisi anketinde sorulan sorularla bireylerin yaş değişkeni arasındaki farklılaşma incelendiğinde Tablo 17'de belirtilen sorulardan sadece uzmanların tüketilmesini önerdiği süt ve süt ürünleri ve yüksek posa içeriği soruları ile yaş değişkeni arasında anlamlı bir farklılık görülmüştür ( $p<0,05$ ). Araştırmaya katılan bireylerden daha çok 18-35 yaş grubunda olanların, uzmanların az yağlı süt ve süt ürünü tavsiye ettiğini söylerken, bu düşüncüyü 36-50 yaş arasındaki bireylerin daha az

desteklediği görülmüştür. Bu durumda 18-35 yaş arasındaki bireylerin sağlıklı beslenme konusunda daha bilinçli oldukları söylenebilir.

Araştırmaya katılan 36-50 yaş arasındaki bireylerin balın daha düşük yağ içerdiğini düşünürken bu düşünceye, en az katılan bireylerin 51-65 yaş grubu olduğu görülmüştür. Tablo 17’de belirtilen diğer sorularla yaş değişkeni arasında anlamlı bir farklılık bulunmamaktadır ( $p>0,05$ ).

Uygulanan beslenme bilgisi anketinde sorulan sorularla bireylerin yaş değişkeni arasındaki farklılaşması incelendiğinde Tablo 18’de belirtilen sorulardan sadece bir bardak yağlı sütün kalsiyum içeriği bir bardak yağsız süttten daha fazladır düşüncesine en fazla 18-35 yaş grubu, en az ise 51-65 yaş arasındaki bireylerin katılmadığı görülmüştür. Literatür incelendiğinde araştırma bulgularımıza benzer sonuçlara ulaşılmış çalışmalar görülmüştür. Öyle ki Rakıcıoğlu tarafından yapılan kalsiyum ve D vitamini ile ilgili çalışmada yağsız sütün yağlı süte göre daha fazla kalsiyum barındırdığı ve çoğunlukla genç bireylerin yağsız süt tercih ettikleri görülmüştür (95). Tablo 18’de belirtilen diğer sorularla yaş değişkeni arasında anlamlı bir farklılık bulunmamıştır ( $p>0,05$ ).

Uygulanan beslenme alışkanlıkları anketinde sorulan sorularla bireylerin yaş değişkeni arasındaki farklılaşma incelendiğinde Tablo 19’da belirtilen sorulardan öğünlerdeki yemek yeme hızı ve kahvaltıda tercih edilen yiyecek türleri soruları ile yaş değişkeni arasında anlamlı bir farklılık bulunmuştur ( $p<0,05$ ). Araştırmaya katılan bireylerden genellikle 36-50 yaş grubunun normal hızda yemek yedikleri görülmüştür. Literatürde benzer bulgulara ulaşmak mümkündür. Öyle ki Uzundikme ve Çakıroğlu tarafından yaşlıların sebze ve meyve tüketiminin araştırıldığı çalışmada özellikle 60 yaş ve üzerindeki bireylerin çiğneme ve yutkunma sorunu oldukları için yavaş yemek yedikleri görülmüştür (89).

Araştırmaya katılan bireylerin genellikle domates, salatalık, zeytin, peynir ve ekmek tükettiği görülmüş olup, bu tüketimden farklı kahvaltı yapanların genellikle 18-35 yaş grubu olduğu bulunmuştur. Bu durum genç bireylerin çeşitli reklamlardan veya medyadan daha fazla etkilenerek kahvaltılarını zenginleştirmelerinden kaynaklanıyor olabilir. Tablo 20’de belirtilen diğer sorularla yaş değişkeni arasında anlamlı bir farklılık bulunmamıştır ( $p>0,05$ ).

Uygulanan beslenme alışkanlıkları anketinde sorulan sorularla bireylerin yaş değişkeni arasındaki farklılaşma incelendiğinde Tablo 20’de araştırmaya katılan bireylerin genellikle sebze tükettiği görülmüş olup, 18-35 yaş grubunun genellikle kırmızı et tükettiği bulunmuştur. Bireylerin en çok tükettiği et türünün sığır eti olduğu, 18-35 yaş arasındaki bireylerin diğer yaş gruplarına göre sığır etini diğer etlere göre daha fazla tercih ettiği görülmüştür. Diğer sorularla yaş değişkeni arasında anlamlı bir farklılık bulunmamıştır ( $p>0,05$ ).

Uygulanan beslenme alışkanlıkları anketinde sorulan sorularla bireylerin yaş değişkeni arasındaki farklılaşması incelendiğinde Tablo 21’de belirtilen sorulardan dışarda tercih edilen restoran çeşitleri, üzüntülü, yorgun, sevinçli ya da heyecanlı durumlarda beslenmede olan değişiklikler ve reklamların beslenme tercihleriniz üzerinde etkisi ile yaş değişkeni arasında anlamlı bir farklılık bulunmuştur ( $p<0,05$ ). Araştırmaya katılan bireylerin genellikle et balık yapan restoranları tercih ettikleri görülmüştür. Bu durum daha genç olan bireylerin günlük hayatın dışında her gün karşılaşmadıkları yiyecekleri merak edip tatmak istemelerinden kaynaklanıyor olabilir.

Araştırmaya katılan bireylerden 18-35 yaş grubundakilerin üzüntülü, sevinçli, yorgun veya heyecanlı oldukları zamanlarda her zamankinden daha az yemek yedikleri görülmüştür. Literatürde konu ile ilgili tam tersi bulgulara ulaşılmıştır. Öyle ki Yücel tarafından yapılan sağlık çalışanlarının beslenme bilgilerinin araştırılması çalışmasında 18-35 yaş grubundaki bireylerin üzüntülü, sevinçli, yorgun veya heyecanlı olduğu durumlarda daha sık yemek yedikleri görülmüştür (86).

Araştırmaya katılan bireylerin reklamlardan etkilenecek beslenme tercihlerini en az düzenleyen grup 18-35 yaş, 51-65 yaş grubu bireyler ise etkilenecek bazen tercihlerini değiştirdikleri görülmüştür. Literatürde benzer çalışmalar bulunmuştur. Öyle ki Sabbağ tarafından yapılan öğretmenlerin beslenme bilgilerinin araştırılması çalışmasında mesleğinin ilk yıllarında yer alan öğretmenlerin reklamlardan etkilenecek beslenme tercihlerini düzenlemedikleri görülmüştür (93) . Tablo 20’de belirtilen diğer sorularla yaş değişkeni arasında anlamlı bir farklılık bulunmamıştır ( $p>0,05$ ).

Uygulanan beslenme alışkanlıkları anketinde sorulan sorularla bireylerin BKİ değişkeni arasındaki farklılaşması incelendiğinde Tablo 22’de belirtilen sorulardan sadece doymuş yağları en çok bulduran yiyecek sorusu ile BKİ değişkeni arasında anlamlı bir farklılık bulunmuştur ( $p<0,05$ ). Araştırmaya katılan bireylerden normal

kilolu grupta yer alanlar en fazla bitkisel yağda yer aldığını, zayıf olan grubun bu düşünceye en az katılım gösteren grup olduğu görülmüştür. Bu durum obez grupta yer alan bireylerin yeme alışkanlıklarının fazla olmasından dolayı yiyeceklerin besin değerlerini daha iyi bilmelerinden kaynaklanıyor olabilir. Tablo 21’de belirtilen diğer sorularla BKİ değişkeni arasında anlamlı bir farklılık bulunmamıştır ( $p>0,05$ ).

Uygulanan beslenme alışkanlıkları anketinde sorulan sorularla bireylerin BKİ değişkeni arasındaki farklılaşma incelendiğinde Tablo 23’de belirtilen sorularla BKİ değişkeni ile arasında anlamlı bir farklılık bulunmamıştır ( $p>0,05$ ).

Uygulanan beslenme alışkanlıkları anketinde sorulan sorularla bireylerin BKİ değişkeni arasındaki farklılaşması incelendiğinde Tablo 24’de belirtilen sorulardan sağlıklı beslendiğinize inanma durumu, öğünleri yeme hızı durumu, öğün atlama ve atlanıyorsa hangi öğünün atlandığı soruları ile BKİ değişkeni arasında anlamlı bir farklılık bulunmuştur ( $p<0,05$ ).

Araştırmaya katılan bireylerden obez grupta yer alanların genellikle sağlıklı beslenmediğini düşündüğü, zayıf grupta yer alanların ise sağlıklı beslendiklerini düşündükleri görülmüştür. Bu durum kilo fazlası olan bireylerin yağlı ve fazla karbonhidratlı yiyecekleri tercih etmelerinden kaynaklanıyor olabilir.

Araştırmaya katılan bireylerden normal grupta yer alan bireylerin genellikle normal hızda yemek yedikleri ancak obez grupta yer alan bireylerin hızlı veya normal hızda yemek yedikleri görülmüştür. Literatür incelendiğinde araştırma bulgularımıza benzer çalışmalara ulaşılmıştır. Öyle ki Güzey tarafından yapılan kadınlardaki ağırlık yönetiminin yeme tutumları davranışına etkisinin araştırıldığı çalışmada obeze yakın bireylerin yarısının yeme hızlarının fazla oldukları görülmüştür (96).

Araştırmaya katılan bireylerden normal ağırlıkta olanların genellikle öğün atlamadıkları ancak zayıf olan bireylerin çoğunlukla öğün atladıkları görülmüştür. Literatür incelendiğinde araştırmamızla benzer bulgulara ulaşılmıştır. Öyle ki Güzey tarafından yapılan kadınlardaki ağırlık yönetiminin yeme tutumları davranışına etkisinin araştırıldığı çalışmada normal kilolu ve hafif şişman grubunda yer alan bireylerin genellikle öğün atladıkları ve çoğunlukla öğle yemeklerini atladıkları görülmüştür (96). Öyle ki Yılmaz ve Özkan tarafından üniversite öğrencilerinin beslenme bilgilerinin araştırıldığı çalışmada BKİ değeri zayıf olan öğrencilerin büyük çoğunlukla öğün

atladığı ve atladıkları öğünün de öğle yemeği olduğu görülmüştür (97). Bu durum zayıf olan bireylerin beslenme alışkanlıklarının düzenli olmamalarından kaynaklanıyor olabilir. Tablo 24’de belirtilen diğer sorularla BKİ değişkeni arasında anlamlı bir farklılık bulunmamıştır ( $p>0,05$ ).

Uygulanan beslenme alışkanlıkları anketinde sorulan sorularla bireylerin BKİ değişkeni arasındaki farklılaşması incelendiğinde Tablo 25’de belirtilen sorulardan sadece günde tüketilen su miktarı ve günde tüketilen ekmek miktarı soruları ile BKİ değişkeni arasında anlamlı bir farklılık bulunmuştur ( $p<0,05$ ).

Araştırmaya katılan bireylerden obez grupta yer alan bireylerin diğer gruplara göre en fazla su tüketen grup olduğu ve normal olan grubun ise en az su tüketen grup olduğu görülmüştür. Literatürde çalışmamıza benzer bulgulara ulaşılmıştır. Öyle ki Güzey (96) tarafından yapılan kadınlardaki ağırlık yönetiminin yeme tutumları davranışına etkisinin araştırıldığı çalışmasında obezlerin büyük çoğunluğunun günde 2,5 lt. su içtikleri görülmüştür (96).

Araştırmaya katılan bireylerden obez grupta yer alanların diğer gruptakilere göre daha fazla ekmek tükettikleri ve zayıf olan grubun ise en az ekmek tükettiği görülmüştür. Bu durum sağlıklı beslenme alışkanlıkları bulunmayan obez grubundaki bireylerin karbonhidrat ağırlıklı beslenmesinden kaynaklanıyor olabilir. Tablo 25’de belirtilen diğer sorularla BKİ değişkeni arasında anlamlı bir farklılık bulunmamıştır ( $p>0,05$ ).

Uygulanan beslenme alışkanlıkları anketinde sorulan sorularla bireylerin BKİ değişkeni arasındaki farklılaşması incelendiğinde Tablo 26’da belirtilen sorulardan sadece dışarıda tercih edilen restoran türleri sorusu ile BKİ değişkeni arasında anlamlı bir farklılık bulunmuştur ( $p<0,05$ ). Araştırmaya katılan bireylerden obez grupta yer alan bireylerin diğer gruplara göre daha fazla et balık restoranlarını tercih ettikleri görülmüştür. Bu durum obez gruptaki bireylerin sosyoekonomik düzeylerinin diğer gruplara göre yüksek olmasından kaynaklanabilir.



## 6. SONUÇ VE ÖNERİLER

Toplumda görülen beslenme bozukluklarının önemli nedenlerinden birisi kişilerin beslenme konusunda yeterli ve doğru bilgiye sahip olmadığı bilinmektedir. Bizim toplumumuzda da okuma ve araştırma oranları düşük olduğu için beslenme konusunda yeterli bilgiye sahip kişi sayısı fazla olmadığı görülmektedir. Bu çalışma da İstanbul Pendik Şifa Hastanesi'nin beslenme ve diyet polikliniğine başvuran bireylerin beslenme bilgi düzeyleri ve beslenme alışkanlıklarını saptamak amacıyla yapılmıştır. Çalışmaya katılan bireylerin beslenme bilgi düzeyleri ve beslenme alışkanlıklarına yönelik olarak önceden belirlenmiş sorulara verdikleri cevapların, bireylerin cinsiyeti, yaşları ve BKİ değerlerine göre bir analizi yapılmıştır.

Çalışmaya katılanların çoğunlukla kadın ve genellikle ev kadını olması araştırmanın genellenebilirliği açısından sorun yaratabilir. Bu nedenle daha sonraki çalışmalarda, katılımcıların kadın ve erkek sayılarının birbirine yakın olması ve çeşitli meslek gruplarından seçilmesi sonuçların genellenebilmesi açısından daha doğru olacaktır.

Analiz sonucunda erkeklerin kadınlara göre daha çok protein ağırlıklı ve daha sağlıklı beslendikleri, kadınların ise daha çok karbonhidrat ağırlıklı ve daha sağlıksız beslendikleri saptanmıştır. Bunun yanında 51-65 yaş grubu bireylerin daha yağsız ve kalorisiz beslenmeye dikkat ettikleri, 18-35 yaşları arasındaki bireylerin ise yeme konusunda daha rahat oldukları gözlenmiştir. Obez grubunda yer alan bireylerin ise daha sağlıksız ve düzensiz beslendikleri sonucuna varılmıştır.

Özellikle kadınların tatlı ihtiyaçlarını meyve, meyveli tatlılar ile geçirdiklerini, sebze yemeklerini tercih ettiklerini, ayrıca yarım yağlı peynir ile tam yağlı süt ve yoğurt tükettiklerini, ara öğün tüketimine önem verdikleri, ekmek tüketiminin çok az olduğu, günde en az 3 lt yakın su içtikleri, besin seçiminde reklamların çok az etkili olduğu saptanmıştır.

Çalışmamızda 36-50 yaş aralığındaki bireylerin diğer yaş gruplarına göre beslenme bilgisi ve beslenme alışkanlığı yönünden daha bilgili ve duyarlı oldukları tespit edilmiştir.

Çalışmamızda öğün atlama ve ara öğün tüketmeme durumunun 18-35 yaş grubu bireylerde ve erkeklerde daha çok görüldüğü tespit edilmiştir.

Özellikle 36-50 yaş aralığındaki bireylerin diğer yaş gruplarına göre daha çok meyve ve sebze tükettikleri, az yağlı süt ürünleri ve bitkisel yağ tükettikleri, ekme olarak günde en fazla 3-5 dilim tam tahıllı ekmeği tercih ettikleri, az yağlı ve yüksek posalı yiyecekleri yedikleri, günde en az 3 öğün yemek yedikleri ve ara öğün tüketmeye özen gösterdikleri ve günde en az 2000-3000 ml su içtikleri tespit edilmiştir.

Sağlıklı ve dengeli beslenmeyi arttırmak, toplumu bilinçlendirmek için; diyetisyenler, doktorlar, diğer sağlık çalışanları, yazılı ve görsel basının bilgilendirilmesi, halkı bilgilendirme konusunda multidisipliner bir yaklaşımın geliştirilmesi ve yeterli ve dengeli beslenme, besinlerin doğru hazırlanması, saklanması ve tüketilmesi konularında bilgilendirilmesi, bu konuların toplumda uygulanabilir hale getirilmesi gerekmektedir.

Hayatın tüm dönemlerinde yeterli ve dengeli beslenme konusunda eğitim verilerek kötü beslenme davranışlarının düzeltilmesi ve doğru beslenme davranışlarına alıştırılması halk sağlığı yönünden önem teşkil etmektedir. Bu sayede bireyler erken yaşlarda beslenme alışkanlıkları hakkında daha sağlıklı bilgi edinebilirler. Bu çalışmadan sonra yapılacak çalışmalar geniş bir kitle üzerinden yapılması daha genel sonuçlara ulaşılmasını sağlayacaktır.

## 7. KAYNAKLAR

1. Driskell, J. A. 2000. Sports Nutrition. *CRC Press*, 280p., London.
2. Medical Terminology Org. 'Nutrition'. Erişim: (<http://www.stjude.org/glossary?searchTerm=N>) Erişim tarihi: 15 Şubat 2014
3. Ergün C. *Sağlıklı Beslenme Kavramı ve Tüketici Algısı Üzerine Bir Araştırma*. Yüksek lisans tezi (basılmamış). Hacettepe Üniversitesi, 153s., Ankara, 2003.
4. Baysal A. "Beslenme". Hatipoğlu Yayınları: 93. Ders Kitabı Dizisi: 26. Onbirinci Baskı. Alp Ofset Matbaacılık Ltd.Şti, 532s., Ankara, 2007.
5. Özçelik A. Sağlık personelinin beslenme alışkanlıkları üzerine bir araştırma. *Gıda*, 25(2), 93-99, 2000.
6. Baysal, A. "Beslenme". Hatiboğlu Yayınevi, Yenilenmiş 9. Baskı, Ankara, 2002.
7. Kılıç E., Şanlıer, N. "Üç Kuşak Kadınının Beslenme Alışkanlıklarının Karşılaştırılması", *Kastamonu Eğitim Dergisi*, 2007, 15 (1): 31-44.
8. Baysal ve Ark. "Diyet El Kitabı", Hatipoğlu Yayıncılık, 2. Baskı, Ankara, Sf 257-288, 2008.
9. Açık Y, Çelik G, Ozan A.T, Oğuz Öncül, A. F. Deveci, S.E. ve Gülbayrak. "Üniversite Öğrencilerinin Beslenme Alışkanlıkları", *Sağlık ve Toplum*, 2003, 13 (4), 74-80.
10. Anon. Position of The American Dietetic Association: Food and nutrition misinformation. *JAm Diet Assoc*, 2002, 102 (2), 260-266.
11. Pekcan G. *Beslenme Durumunun Saptanması*. Eds: Buzgan T, Kesici C, Çelickan E, Soylu M. In: Beslenme Bilgi Serisi. T.C. Sağlık Bakanlığı Temel Sağlık Hizmetleri Genel Müdürlüğü Beslenme ve Fiziksel Aktiviteler Daire Başkanlığı. Sağlık
12. 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):13-9.
13. Ünver, Y. *Beş-Altı Yaş Okul Öncesi Dönemi Çocukları İçin Geliştirilecek, Besin Gruplarına Yönelik Beslenme Eğitim Programlarının, Çocuklarının Beslenme Bilgisi ve Davranışlarına Etkisi* (Tez). Selçuk Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü Uzmanlık Tezi; 2004.
14. Guo SS, Huang C, Maynard LM, Demerath E, Towne B, Chumlea WC, et al. Body mass index during childhood, adolescence and young adulthood in relation

- to adult overweight and adiposity: The Fels Longitudinal Study. *Int J Obes Relat Metab Disord.* 2000;24:1628–35. [PubMed].
15. Rice T, Rao R, Pérusse L, Bouchard C, Rao DC. Tracking of familial resemblance for resting blood pressure over time in the Quebec Family Study. *Hum Biol.* 2000;72:415–31
  16. Heydari GH, Moslemi S, Montazeri Far F, Heydari M. Efficacy of education on knowledge, attitude and practice of type II diabetic patients in relation to correct nutrition. *Tabib-e-Shargh, J Zahedan Univ Med Sci Health Serv.* 2003;4:207–13.
  17. Kutluay- Merdol T. *Beslenme Eğitimi Diyet El Kitabı*, Baysal A, Bozkurt N, Pekcan G, Keçecioğlu S, Besler H.T, Mercanlıgil S, Hatiboğlu Yayınevi, Ankara, 2004.4
  18. Arslan P, Bozkurt N, Karaağaoğlu N. ve ark. *Yeterli-Dengeli Beslenme ve Sağlıklı Zayıflama Rehberi*, Özgür Yayınları, İstanbul, 2001: 144.
  19. Baş M, Sağlam D. *Yetişkinlerde Ağrlık Yönetimi*, In: Tüfekçi Alphan E, ed. Hastalıklarda Beslenme Tedavisi, 1. baskı. Hatipoğlu Yayınevi, 2013;135-276.
  20. Gündoğdu S. *Adana ilinde görev yapan okulöncesi öğretmenlerinin beslenme bilgi düzeyleri ve alışkanlıklarının araştırılması (Tez)*. Selçuk Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, İlköğretim Anabilim Dalı, Uzmanlık Tezi; 2009.
  21. Chao D, Espeland MA, Farmer D, Register TC, Lenchik L, Applegate WB, Ettinger WH Jr. Effect of voluntary weight loss on bone mineral density in older overweight women. *Journal of the American Geriatrics Society.* 2000; 48(7):753–759.
  22. ERS (Economic Research Service). *Effects of Food Assistance and Nutrition Programs on Nutrition and Health: Volume 3, Literature Review*. Washington, DC: ERS, USDA; 2004. <http://www.ers.usda.gov/publications/fanrr19-3/fanrr19-3.pdf>. Erişim: 15 Kasım 2011.
  23. Flegal KM, Graubard BI, Williamson DF, Gail MH. Cause-specific excess deaths associated with underweight, overweight, and obesity. *Journal of the American Medical Association.* 2007;298(17):2028–2037.
  24. Ersoy, G. “*Sağlıklı Yaşam Spor ve Beslenme*”, Damla Matbaacılık, Ankara, 1995.
  25. Diabetes mellitus ve komplikasyonlarının tanı, tedavi ve izlem kılavuzu-2013, BAYT Bilimsel Araştırmalar Basın Yayın, Ankara, 2013.

26. Baysal A. *Beslenme Kitabı*. 12. Baskı, Hatipoğlu Yayıncılık, Ankara, 2009.
27. Oşar, Z. ve Erkan, T. *Sağlıkta ve Hastalıkta Beslenme*, Kaya Basım, İstanbul, 2004.
28. Yaman F. “Müsabaka Dönemi Sporcu Beslenmesi”, *Atletizm Bilim ve Teknoloji Dergisi*, sayı:39, s.15, İstanbul, 2003.
29. Javandel H, Berahmandpour F. “Effects of nutrition patterns in soccer players”, *Journal of Sports Science and Medicine*, Suppl.10, s.158, 2007.
30. Akıl C. *Dayanıklılık Sporcularında Beslenme Bilgi Düzeylerinin Belirlenmesi* (Tez). Selçuk Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Besin Hijyeni ve Teknolojisi Anabilim Dalı Uzmanlık Tezi, Konya, 2006.
31. Paker S., *Sporda Beslenme*, Gen matbaacılık, 3. baskı, Ankara, 2004.
32. BAYSAL A. “*Genel Beslenme, Obezite*”, Hatipoğlu Yayınları, Ankara, 1995,60-80.
33. Bowman BA, Russall RM. *Present Knowledge in Nutrition* 8.Edition, Ilsi Press, Washington DC, 2001.
34. BAYSAL A. “*Beslenme*”, 4. Baskı, Ankara, 2004, 30-40. tablo
35. Young VR. W.O. Atwater Memorial Lecture and the 2001 ASNS President’s Lecture. Human nutrient requirements: the challenge of the post-genome era. *Journal of Nutrition*, 2002, 132:621–629.
36. Baysal A, Aksoy M, Besler HT, Bozkurt N, Keçecioglu S, Merdol KT, Pekcan G, Mercanlıgil SM, Yıldız E. *Diyet El Kitabı*, Hatiboğlu Yayıncılık, Ankara, 2008.
37. Baysal A. “*Beslenme*”, 12. Baskı, Ankara, Hatipoğlu Yayınları, 2004.
38. Dülger H. *Bartın Üniversitesi Sağlık Hizmetleri Meslek Yüksekokulu öğrencilerinde beslenme alışkanlıkları ve obezite prevalansı* (Tez). Düzce Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Halk Sağlığı Anabilim Dalı, Uzmanlık Tezi, 2015.
39. Çumralıgil, B. ve Nizamlıoğlu, M. *Spor ve Beslenme*, Veteriner Fakültesi Yayın Ünitesi, Konya, 2001.
40. Akbay C, Candemir S. ve Orhan E. Türkiye’de Yaş Meyve ve Sebze Ürünleri Üretim ve Pazarlaması. KSU. *Journal of Science and Engineering*, 8 (2), 96-107, 2005.

41. Şimşek, F. Ankara'da bir ilköğretim okulu ve lisede obezite sıklığı Obesity prevalence in a primary school and a high school in Ankara. *Ankara Üniversitesi Tıp Fakültesi Mecmuası*, 58(04), 2005.
42. Tiryaki, T., Atayurt, H., Livanelioğlu, Z., Şenel, E. ve Akbıyık, F. Beslenme Jejunostomisi; Özofagus Atrezili Olguların Tedavisinde Hayat Kurtarıcı Bir Uygulama. *Türkiye Çocuk Hastalıkları Dergisi*, 4(3), 2010.
43. Hernández, C. M. A., Pinto, M. E., & Montiel, H. L. H. Food allergy mediated by IgG antibodies associated with migraine in adults. *Revista Alergia México*, 54(5), 162-8, 2007.
44. Cankurt M, Miran B, Şahin A. “Sığır Eti Tercihlerini Etkileyen Faktörlerin Belirlenmesi Üzerine Bir Araştırma: İzmir ili örneği” , *Hayvansal Üretim*, 2010, 51(2): 16-22.
45. Baysal A. Bitkisel Kimyasallar ve Antioksidanlar-Sağlık Yönünden Önemi, *Beslenme ve Diyet Dergisi*, 32(1):5-11,2005.
46. Duyff RL. *Amerikan Diyetisyenler Derneği'nin Geliştirilmiş Besin ve Beslenme Rehberi*, Çeviri Editörleri: Yücecan S, Pekcan G, Besler T, Nursal B, Acar Matbaacılık, İstanbul, 2003.
47. Türkiye'ye Özgü Besin ve Beslenme Rehberi, Hacettepe Üniversitesi Sağlık Bilimleri Fakültesi, Ankara, 2015.
48. Ceyhun-Sezgin A. E. *Meyve ve Sebze İşleme Teknolojisi*. Her Yönüyle Gıda Kitabı, Sidaş Medya Ltd.Şti. ISBN No: 978-605-5267-06-3. Syf:85-120, 2013.
49. Cemeroğlu, B., Yemenicioğlu, A. ve Özkan, M. Meyve ve sebzelerin bileşimi soğukta depolanmaları. *Gıda Teknolojisi Derneği Yayınları*, (24), 328, 2001.
50. Baysal, A. “Sosyal eşitsizliklerin beslenmeye etkisi”, *Cumhuriyet Üniversitesi Tıp Fakültesi Dergisi*, 2003, 25(4), 66-72.
51. Aslan, D. *Beden algısı ile ilgili sorunların yaratabileceği beslenme sorunları*. Hacettepe Üniversitesi Tıp Fakültesi Halk Sağlığı Anabilim Dalı, Uzmanlık Tezi; Ankara, 2004.
52. Şanlıer, N., Konaklıoğlu, E., ve Güçer, E. “Gençlerin beslenme bilgi, alışkanlık ve davranışları ile beden kütle indeksleri arasındaki ilişki”, *Gazi Üniversitesi, Gazi Eğitim fakültesi dergisi*, 2009, 29(2), 333-352.
53. Soydemir G. *Beslenme ve diyet polikliniğine başvuran hastaların yeme tutum ve davranışları ile diyet algularının değerlendirilmesi*, (Tez) Başkent Üniversitesi,

- Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Beslenme ve Diyetetik Anabilim Dalı Uzmanlık Tezi; 2017
54. Ilgaz Ş. “Obezite ve tedavisi”, *Sağlık Bakanlığı Ana Çocuk Sağlığı ve Aile Planlaması Genel Müdürlüğü yayınları*, 2001.
55. T.C Sağlık Bakanlığı Obezite ile Mücadele Programı (2010-2014), Sağlık Bakanlığı Yayın No.773, Kuban Matbaacılık, Şubat 2010,Ankara, (S,17).
56. T.C Sağlık Bakanlığı Obezite ile Mücadele Programı (2010-2014), Sağlık Bakanlığı Yayın No.773, Kuban Matbaacılık, Şubat 2010,Ankara S,18.
57. Astarlı Ö. *Marmara üniversitesi tıp fakültesi 1. ve 5. sınıf öğrencilerinde beslenme bilgi düzeylerinin ve beslenme alışkanlıklarının değerlendirilmesi* (Tez). Marmara Üniversitesi, Halk Sağlığı Anabilim Dalı Uzmanlık Tezi; 2008.
58. Hacettepe Üniversitesi Nüfus Etütleri Enstitüsü, Türkiye nüfus ve sağlık araştırması, Ankara, 2003
59. T.C Sağlık Bakanlığı Obezite ile Mücadele Programı (2010-2014), Sağlık Bakanlığı Yayın No.773, Kuban Matbaacılık, Şubat 2010,Ankara S,19.
60. T.C. Sağlık Bakanlığı Temel Sağlık Hizmetleri Genel Müdürlüğü. (2011, Ağustos). Sağlık çalışanlarında obezite (şişmanlık) ve zayıflık durumunun belirlenmesi araştırma raporu. Ankara, Deniz Matbaacılık.
61. Güleç, S. “Kalp damar hastalıklarında global risk ve hedefler”, *Türk Kardiyoloji Derneği Arşivi-Archives of the Turkish Society of Cardiology*, 2009, 37 (2), 1-10.
62. T.C. Sağlık Bakanlığı Türkiye Halk Sağlığı Kurumu. (2013). Türkiye kronik hastalıklar ve risk faktörleri sıklığı çalışması. Ankara: Anıl Matbaa Ltd. Şti., 3,196.
63. [Http://apps.who.int/iris/bitstream/10665/148114/1/9789241564854\\_eng.pdf](http://apps.who.int/iris/bitstream/10665/148114/1/9789241564854_eng.pdf), Erişim tarihi: 18 Haziran 2015.
64. Gamboa Delgado, E. M., Rojas Sánchez, L. Z., Bermon Angarita, A., Rangel Díaz, Y. A., Jaraba Suárez, S. J., Serrano Díaz, N. C., and Vega Fernández, E. V. (2015). Cardiovascular risk and its associated factors in health care workers in colombia: a study protocol.JMIR Research Protocols, 4(3), e94, Doi:10.2196/resprot.4111.
65. Baysal, A.,Baş, M. “*Yetişkinlerde ağırlık yönetimi*”. İstanbul: Express Baskı, 2008, 5-113.

66. Tümer, G., ve Çolak, R. Tip 2 diabetes mellitusda tıbbi beslenme tedavisi. *Journal of Experimental and Clinical Medicine*, 2012, 29, 12-15.
67. Savaşhan Ç, Sarı O, Aydoğan Ü. & Erdal M. Obesity frequency in school children and related risk factors. *Türkiye Aile Hekimliği Dergisi*, 20015, 19(1).
68. Şenel F. Obezite, *Bilim ve Teknik Dergisi*, 2009; sayı 497: 86-87.
69. Abacı, A. (2011). Kardiyovasküler risk faktörlerinin ülkemizdeki durumu. *Türk Kardiyoloji Derneği Arşivi-Archives of the Turkish Society of Cardiology*, 39, (4), 1- 5 doi: 10.5543/tkda.2011.abaci.
70. Kopelman PG. Obesity as a medical problem. *Nature*. 2004:635-643.
71. Porsch-Oezcuruemez M, Bilgin Y, Wollny M, Gediz A, et al. Prevalance of risk factors of coronary heart disease in Turks living in Germany: The Gissen study. *Atherosclerosis*, 1999;144: 185-198.
72. Giles, T. D., Materson, B. J., Cohn, J. N. ve Kostis, J. B. (2009). Definition and Classification of Hpertension: An Update. *The Journal of Clinical Hypertension*, 11(11), 611-614.
73. Wolf-Maier, K., Cooper, R. S., Banegas, J. R., Giampaoli, S., Hense, H. W., Joffres, M. ve diğerleri. (2003). Hypertension Prevalence and Blood Pressure Levels in 6 European Countries, Canada and the United States. *JAMA*, 289(18), 2363-2369.
74. World Health Organization. (2013). A Global Brief on Hypertension. WHO/DCO/WHD/2013.2. April 3. Switzerland. ([http://apps.who.int/iris/bitstream/10665/79059/1/WHO\\_DCO\\_WHD\\_2013.2\\_eng.pdf?ua=1](http://apps.who.int/iris/bitstream/10665/79059/1/WHO_DCO_WHD_2013.2_eng.pdf?ua=1)). (Erişim Tarihi: 23.09.2017).
75. Sarki, A. M., Nduka, C. U., Stranges, S., Kandala, N. B. ve Uthman, O. A. (2015). Prevalence of Hypertension in Low- and Middle- Income Countries. *Medicine*, 94(50), 1-16.
76. Onat, A., Can, G., Yüksel, H., Ademoğlu, E., Erginel Ünaltuna, N., Kaya, A., ve Altay, S. (2017).
77. TEKHARF 2017, *Tıp dünyasının kronik hastalıklara yaklaşımına öncülük*. İstanbul: Logos Yayıncılık, 105, 106, 109.
78. Pekel Ö., Arık H., Sözman MK., Ünal B., Kalaça S. (2013) Türkiye’de kan basıncı düzeylerindeki değişim. *Turk Public Health*, 11(3):129-148.



79. Polat Ü., Kahraman Bayrak B. “Yaşlı bireylerin sağlıklı yaşam biçimi davranışları ve algılanan sosyal destek arasındaki ilişki”, *Fırat Tıp Dergisi*, 2013, 18(4): 213- 218.
80. Gogia A, Agarwal PK. Metabolic syndrome. *Indian J Med Sci* 2006;60:72-81.
81. Grundy SM, Brewer HB Jr, Cleeman JI, et al. American Heart Association; National Heart, Lung, and Blood Institute. Definition of metabolic syndrome: Report of the National Heart, Lung, and Blood Institute/American Heart Association conference on scientific issues related to definition. *Arterioscler Thromb Vasc Biol.* 2004;109:433-8.
82. Baysal A. “Metabolik sendrom ve beslenme ”, *Beslenme ve Diyet Dergisi*, 2003, 32(1): 5-11.
83. ACE Position Statement on the Insulin Resistance Syndrome. American College of Endocrinology. *Endoc Pract* 2003;9:240-52.
84. Altıparmak MR, Hamuryudan V, Sonsuz A. *Cerrahpaşa İç Hastalıkları*. 2.Baskı. İstanbul Tıp Kitabevi. 2012;187-320.
85. Güler Ç, Akın L. Halk sağlığı temel bilgiler. 1. Baskı, Hacettepe Üniversitesi Yayınları, Ankara, s.780-787, 2006.
86. Yücel B. *Sağlık Çalışanlarının Beslenme Alışkanlıkları ve Beslenme Bilgi Düzeylerinin İncelenmesi* (Tez). Başkent Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü Beslenme ve Diyetetik Bölümü,Uzmanlık Tezi; 2015.
87. Tütüncü İ, Karaismailoğlu E. “Üniversite öğrencilerinin beslenme bilgi düzeylerinin incelenmesi” , *Uluslararası Hakemli Akademik Spor Sağlık ve Tıp Bilimleri Dergisi*, 2013, 6(3): 29-42.
88. Sinir GA, İncedayı B, Çopur ÖU, Kaplan E, Bekaroğlu M. “Uludağ Üniversitesi’nde eğitim gören öğrencilerin beslenme alışkanlıklarının araştırılması” , *Uludağ Üniversitesi Ziraat Fakültesi Dergisi*, 2014, 28(2): 37-47.
89. Uzundikme F, Çakıroğlu FP. *Yaşlılıkta Sebze-Meyve Tüketimi*, Ankara Üniversitesi Yayınevi, Ankara, 2007.
90. Devran BS. *Doğu Anadolu Bölgesi’nde yaşayan adölesan ve yetişkinlerin beslenme alışkanlıkları ile yeme tutum ve davranışlarının belirlenmesi* (Tez). Başkent Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Beslenme ve Diyetetik Anabilim Dalı Uzmanlık Tezi, 2014.

91. Tangut E. *İşçilerin Sağlıklı Beslenmeye Yönelik Tutum ve Alışkanlıkları* (Tez). Ankara Üniversitesi, Fen Bilimleri Enstitüsü, Ev Ekonomisi Anabilim Dalı Uzmanlık Tezi, 2007.
92. Demir AK., Yalçın B. “Genç tüketicilerin içecek tercihlerinin basamaklama yöntemi ile belirlenmesi” , *Business and Economics Research Journal*, 2016, 7(1): 139-160.
93. Sabbağ Ç. *İlköğretim Okullarında Görevli Öğretmenlerin Beslenme Alışkanlıkları Ve Beslenme Bilgi Düzeyleri* (Tez). Ankara Üniversitesi, Ev Ekonomisi Yüksekokulu, Beslenme Anabilim Dalı Uzmanlık Tezi, 2003.
94. Büyükçavuşoğlu Ö. *Afyonkarahisar devlet hastanesinde ayakta tedavi gören obez yetişkin (20-65 yaş) hastaların beslenme bilgi düzeylerinin ve beslenme alışkanlıklarının saptanması*, (Tez) Afyon Kocatepe Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Besin Hijyeni ve Teknolojisi Anabilim Dalı Uzmanlık Tezi; 2011
95. Rakıcıoğlu N. *Kalsiyum, D Vitamini ve Osteoporoz*, T.C. Sağlık Bakanlığı Yayınları, Ankara, 2012.
96. Güzey M. *Kadınlarda Ağırlık Yönetiminin Yeme Tutum Davranışı Üzerine Etkisinin Değerlendirilmesi* (Tez). Başkent Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Beslenme ve Diyetetik Anabilim Dalı Uzmanlık Tezi, 2014.
97. Yılmaz E, Özkan S. “Üniversite Öğrencilerinin Beslenme Alışkanlıklarının İncelenmesi” , *Fırat Sağlık Hizmetleri Dergisi*, 2007, 2(6): 87-104.

## EKLER

### EK-1

**OKAN ÜNİVERSİTESİ**  
**Etik Kurul Kararı**

Toplantı Tarihi: 08.09.2017  
Toplantı Sayısı: 87  
Toplantıya Katılanlar:


Prof. Dr. Mithat Kıyak	(Başkan)
Prof. Dr. Mazhar Semih Baskan	(Üye)
Prof. Dr. Dilek Öztürk	(Üye)
Prof. Dr. Ali Tayfun Atay	(Üye)
Yrd. Doç. Dr. Nermin Bölükbaşı	(Üye)
Yrd. Doç. Dr. Nihat Özyayın	(Üye)
Yrd. Doç. Dr. Didem Torun Özkan	(Üye)
Yrd. Doç. Dr. Erdiñ Ünal	(Üye)
Yrd. Doç. Dr. Kerime Derya Beydağ	(Üye)


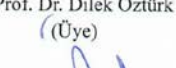
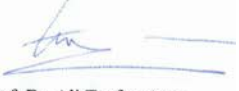

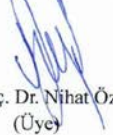
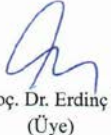


---

Okan Üniversitesi Etik Kurulu 08.09.2017 tarihinde Prof. Dr. Mithat Kıyak Başkanlığında toplandı.

Yapılan görüşmeler sonucunda;

**Karar 10.** Üniversitemiz Sağlık Bilimleri Enstitüsü-Beslenme ve Diyetetik bölümünden **Bureu ŞEN**'in "İstanbul'da Özel Bir Hastanenin Beslenme ve Diyet Polikliniğine Başvuran Kişilerin Beslenme Bilgi Düzey ve Alışkanlıklarının Saptanması" başlıklı çalışması için başvuru talebi uygun görülüp oy birliği ile onaylanmıştır.

  
Prof. Dr. Mithat Kıyak  
(Başkan)

 Prof. Dr. Mazhar Semih Baskan (Üye)	 Prof. Dr. Dilek Öztürk (Üye)	 Prof. Dr. Ali Tayfun Atay (Üye)
 Yrd. Doç. Dr. Nermin Bölükbaşı (Üye)	 Yrd. Doç. Dr. Nihat Özyayın (Üye)	 Yrd. Doç. Dr. Erdiñ Ünal (Üye)
 Yrd. Doç. Dr. Didem Torun Özkan (Üye)	 Yrd. Doç. Dr. Kerime Derya Beydağ (Üye)	

## EK-2

### Bilgilendirilmiş Onam Formu

**T.C.**  
**İSTANBUL OKAN**  
**ÜNİVERSİTESİ SAĞLIK BİLİMLERİ ENSTİTÜSÜ**  
**BESLENME ve DİYETETİK YÜKSEK LİSANS PROGRAMI**  
**TEZ ÇALIŞMASI İÇİN HAZIRLANAN**  
**BİLGİLENDİRİLMİŞ ONAM FORMU**

#### Sayın Katılımcı.

Bu çalışma, Okan Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü Beslenme ve Diyetetik Yüksek Lisans Programı öğrencisi Burcu Şen tarafından, Yrd. Doç Dr. Mehmet AKMAN danışmanlığında, “**İstanbul da özel bir hastanenin beslenme ve diyet polikliniğine başvuran kişilerin beslenme bilgi düzey ve davranışlarının saptanması**” amacıyla, yüksek lisans tezi kapsamında yürütülmektedir. Sizden, bu amaçla hazırlanmış anketimize katılmanızı istiyoruz.

Bu anket çalışmasına katılmak tamamen gönüllülük esasına dayanmaktadır. Çalışmaya katılmama hakkına sahipsiniz. Anketi yanıtlamanız, araştırmaya katılım için onam verdiğiniz biçiminde yorumlanacaktır. Size verilen anket formlarındaki soruları yanıtlarken kimsenin baskısı veya telkini altında kalmayınız. Bu formlardan elde edilecek bilgiler tamamen araştırma amacı ile kullanılacaktır.

Katılımınız için şimdiden teşekkür ederiz.

*Araştırmacı*

**Yukarıda yazılanları OKUDUM ve ANLADIM. Bu çalışmaya TAMAMEN GÖNÜLLÜ olarak katılıyorum ve istediğim zaman yarıda bırakıp çıkabileceğimi biliyorum. Verdiğim bilgilerin bilimsel amaçlı yayımlarda kullanılmasını kabul ediyorum.**

**TARİH** :

**KATILIMCI ADI SOYADI VE İMZASI** :

**ARAŞTIRMACI ADI SOYADI VE İMZASI** : Burcu ŞEN  
**TELEFONU** : 0 553 640 15 04

### EK-3

#### Veri Toplama Formu

## İSTANBUL'DA ÖZEL BİR HASTANENİN BESLENME VE DİYET POLİKLİNİĞİNE BAŞVURAN KİŞİLERİN BESLENME BİLGİ DÜZEY VE DAVRANIŞLARININ SAPTANMASI

Anket tarihi : ..../...../.....

Anket no : ..../...../.....

### GENEL BİLGİLER

1. Yaşınız (Yıl) :.....

2. Cinsiyet : ( ) Kadın ( ) Erkek

3. Boy uzunluğu (cm) : .....

4. Vücut Ağırlığınız (kg): .....

5. BKİ (hesaplanacak) : .....

6. Medeni durumunuz: ( ) Evli ( ) Bekar

7. Eğitim Durumunuz:

( ) Okuma yazma bilmiyor ( ) Okuma yazma biliyor.

( ) İlkokul mezunu ( ) Ortaokul mezunu

( ) Lise mezunu ( ) Üniversite mezunu

8. Aylık Geliriniz :

( ) 1000tl ve altı ( ) 1000-150

( ) 1500-2000 ( ) 2000-2500

( ) 3000-3500 ( ) 3500 ve üzeri

9. Çalışma durumunuz:

( ) İşçi ( ) Memur

( ) serbest meslek ( ) İşsiz

( ) Çalışmıyor / Ev kadını ( ) Diğer (belirtilecek).....

10. İkamet Ettiğiniz yer:

( ) Köy ( ) Kasaba ( ) İlçe

11. Herhangi bir sağlık sorunuz var mı?

( ) Evet (belirtiniz) ( ) Hayır

### **BESLENME BİLGİSİ**

12. Uzmanların sağlıklı beslenmek için kişilere en çok tüketmelerini önerdiği yiyecek hangisidir?

( ) Sebze–meyveler ( ) Şekerli ve nişastalı yiyecekler ( ) Yağlı yiyecekler  
( ) Tuzlu–salamura yiyecekler ( ) Emin değilim

13. Doymuş yağlar en çok aşağıdaki yiyeceklerde bulunur?

( ) Bitkisel yağlar ( ) Süt ve süt ürünleri ( ) Bitkisel yağlar ve süt ürünleri  
( ) Emin değilim

14. Çoklu doymamış yağları en fazla bulunduran yiyecekler hangisidir?

( ) Bitkisel yağlar ( ) Süt ve süt ürünleri ( ) Her ikisi  
( ) Emin değilim

15. Uzmanlar insanların süt ve süt ürünlerinin hangi çeşidini tüketmeleri gerektiğini söylemektedir?

( ) Tam yağlı ( ) Az yağlı ( ) Tam ve az yağlının karışımı  
( ) Emin değilim

16. Aşağıdakilerden hangisinin daha yüksek şeker içerdiğini düşünüyorsunuz?

( ) Muz ( ) Dondurma ( ) Üzüm  
( ) Ketçap ( ) Emin değilim

17. Aşağıdakilerden hangisinin daha düşük yağ içerdiğini düşünüyorsunuz?

( ) Sürülebilir çikolata ( ) Bal ( ) Kabuklu çerezler  
( ) Kasar peynir ( ) Emin değilim

18. Aşağıdakilerden hangisinin daha düşük protein içerdiğini düşünüyorsunuz?

- Tavuk  Peynir  Meyve  
 Kurubaklagiller (nohut, vb.)  Emin değilim

19. Aşağıdakilerden hangisinin daha yüksek posa içerdiğini düşünüyorsunuz?

- Ispanak  Balık  Tavuk  
 Kabuklu çerezler  Emin değilim

20. Sizce uzmanlar aşağıdaki yiyeceklerden hangisini kırmızı ete karşı sağlıklı bir alternatif olarak görmüyorlar?

- Karaciğer  Tavuk  Kurubaklagil yemekleri  
 Az yağlı peynirler  Emin değilim

21. Aşağıdaki ekmeklerden hangisi en çok vitamin ve mineral içerir?

- Beyaz ekmek  Yufka ekmeği  Tam tahıllı ekmek  
 Ev ekmeği  Emin değilim

22. Aşağıda aynı ağırlıktaki (gramajdaki) yiyeceklerin hangisi en çok enerji verir?

- Sekerli yiyecekler  Nişastalı yiyecekler  Posalı yiyecekler  
 Yağlı yiyecekler  Emin değilim

23. “Bir bardak yağlı sütün protein içeriği bir bardak yağsız süttten daha fazladır” görüşüne

- Katılıyorum  Katılmıyorum  Emin değilim

24. “Bir bardak yağlı sütün kalsiyum içeriği bir bardak yağsız süttten daha fazladır” görüşüne

- Katılıyorum  Katılmıyorum  Emin değilim

25. Hangisi az yağlı ve yüksek posalı atıştırmalık besin için en iyi seçenektir?

- Kuru üzüm  Sütü çikolata  Kepekli kraker ve kaşar peyniri  
 Emin değilim

26. Kişi tatlı yiyecekleri sevdiği halde seker tüketimini de azaltmak istemektedir. Bunun için seçilebilecek en uygun besin hangisidir?

- Ekmek üzeri bal, reçel       Bisküvi       Ekmek ustü çikolata  
 Meyveli yoğurt       Emin değilim

27. Aşağıdakilerden hangisi en sağlıklı tatlıdır?

- Hamur tatlıları       Meyveli tatlılar       Yaş pasta  
 Kekler       Emin değilim

28. Kişi beslenme alışkanlığında tuz miktarını azaltmak istiyorsa, en iyi secim hangisidir?

- Pastırma       Sebzele omlet       Zeytin  
 Cipsler       Emin değilim

### **BESLENME ALIŞKANLIKLARI**

29. Sağlıklı bir şekilde beslendiğinize inanıyor musunuz?

- Evet       Hayır       Bazen  
 Bilgim yok

30. Öğünlerde yemeklerinizi hangi hızda yersiniz?

- Hızlı       Normal       Yavaş

31. Günde genellikle kaç ana öğün tüketiyorsunuz?

- 1       2       3       3'den daha fazla

32. Günde genellikle kaç ara öğün tüketiyorsunuz?

- 1       2       3       3'den daha fazla  
 Ara öğün tüketmiyorum

33. Öğün atlıyor musunuz?

- Evet       Hayır       Bazen



34. Öğün atlıyorsanız genellikle hangi öğünü atlıyorsunuz?

- Sabah kahvaltısı  Kuşluk (sabah kahvaltısı ile öğle yemeği arasındaki öğün)  
 Öğle yemeği  İkinci (öğle yemeği ile akşam yemeği arasındaki öğün)  
 Akşam yemeği  Gece (akşam yemeği ile yatma saati arasındaki öğün)

35. Öğün atlıyorsanız neden atlıyorsunuz?

- Canım istemediği için  Unutmak/Fırsat bulamadığım için  
 Zayıflamak için

36. Kahvaltıda genellikle hangi tur yiyecekleri tüketirsiniz?

- Kahvaltılık gevrek ve sut  Açma, bükme, simit  
 Peynir, zeytin, domates, salatalık, ekmek  Çorba

37. Öğün aralarında genellikle hangi tur yiyecekleri tercih edersiniz?

- Ara öğün yapmıyorum  Poğaç, kek, simit, bök, kurabiye  
 Seker, tatlı, çikolata, gofret  Sut, yoğurt, ayran, peynir.  
 Meyve, kuru meyve, meyve suyu  Cay, kahve  
 Kolalı içecekler  Sandviç, tost vb.  
 Diyet bisküvi, diyet kraker vb.  Kuruyemiş (ceviz, fındık, fıstık, çekirdek)

38. Ana öğünlerde genellikle hangi tur yiyecekleri tüketirsiniz?

- Kırmızı et  Beyaz et  Kurubaklagiller  
 Sebzeler  Hamur isleri

39. Aşağıdaki tatlı türlerinden hangisini öncelikle tercih edersiniz?

- Hamurlu ve şerbetli tatlılar  Sütlü tatlı  Çikolata ve gofret  
 Meyveli tatlılar  Tatlı tüketmem

40.Aşağıdaki süt/yoğurt türlerinden hangisini genellikle tercih edersiniz?

- Tam yağlı süt/yoğurt       Yarım yağlı süt/yoğurt       Light (yağsız)  
süt/yoğurt

41.Aşağıdaki peynir türlerinden hangisini öncelikle tercih edersiniz?

- Tam yağlı inek peyniri       Yarım yağlı inek peyniri       Lor, çökelek  
 Kaşar peyniri       Light kasar peyniri       Tulum peyniri  
 Krem peynir       Koyun peyniri

42.Aşağıdaki etlerden genellikle hangisini tercih edersiniz?

- Tavuk eti       Hindi eti       Sığır eti       Kuzu eti  
 Balık eti       Koyun eti

43.Aşağıdaki ekmek türlerinden genellikle hangisini tercih edersiniz?

- Beyaz ekmek       Bazlama, yufka ekmek, ev ekmeği  
 Tahıllı, çavdar, esmer, kepekli ekmek       Ekmek tüketmem

44.Günde ne kadar su içersiniz? .....bardak.....mL

45.Günde ne kadar ekmek tüketirsiniz? .....ince dilim (1 porsiyon=1ince dilim ekmek = 25 gr)

46.Günde ne kadar sebze ve meyve tüketirsiniz?..... porsiyon (Orn;1 porsiyon=1 küçük boy elma)

47.Genellikle hangi tür içecekleri tercih edersiniz?

- Konsantre meyve suyu       Kolalı içecekler       Ayran, kefir, sut  
 Taze sıkılmış meyve suyu       Su

48.Dışarıda yemeğe gittiğinizde ne tur restoranları tercih edersiniz?

- Fast-food restoranı       Ev yemekleri yapan restoran       Et/balık restoranı

49.Genellikle ne sıklıkla sabah kahvaltısı yaparsınız?

- Haftada 7 kez (her gün)       Haftada 5-6       Haftada 3-4 kez  
 Haftada 2 kez (hafta sonları)       Haftada 1 kez (hafta içi)  
 Haftada 1 kez (hafta sonu)       Çok seyrek/hiç

50.Üzüntülü, yorgun, sevinçli ya da heyecanlı olduğunuzda beslenmenizde ne gibi değişiklikler olur?

- Hiç yemek yemem       Her zamankinden az yerim  
 Her zamankinden çok yerim       Hiç değişiklik olmaz

51.Yiyeceklerinizi pişirmek için sıklıkla hangi yöntemleri kullanırsınız?

- Kızartma       Kavurma       Haşlama       Fırında pişirme  
 Izgarada pişirme       Buharda pişirme

52.Öğünlerde yemeklerin yanında salata tüketme alışkanlığınız var mı?

- Evet       Hayır

53.Reklamların beslenme tercihleriniz üzerinde etkisi oluyor mu?

- Evet       Bazen       Hayır

54.Satın aldığımız ürünlerde dikkat ettiğiniz hususlar nelerdir?

	Her zaman	Bazen	Hiç
Üretim tarihi			
Besin değeri			
Son kullanma tarihi			
Katkı maddeleri			
Firma ismi			
Fiyat bilgisi			
Kalite güvencesi (Iso 9001)			
Diğer (açıklayınız)			

55. Aşağıdaki fastfood yiyecekleri ne sıklıkla tükettiğinizi belirtiniz (1 porsiyon)

	Her gün	Gün aşırı	Haftada bir	İki Haftada bir	Ayda bir	Hiç yemem
Et döner						
Tavuk Döner						
Kebap						
Lahmacun						
Hamburger						
Tost						
Pizza						
Pide çeşitleri						
Simit/poğaç						
Kokoreç						
Sandviç						
Kumpir						
Köfte ekmek						
Diğer (açıklayınız)						

56.Light, kalorisiz vb. gibi ifade edilen ürünler kullanım bilgileriniz

Ürünler	Sürekli yerim	Bazen yerim	Hiç yemem
Yağsız süt			
Az yağlı süt			
Yağsız yoğurt			
Az yağlı yoğurt			
Yağsız beyaz peynir			
Az yağlı beyaz peynir			
Kepekli ekmek			
Diyet çikolata			
Form bisküvi			
Diyet pasta			
Diyet dondurma			
Diyet süt tatlıları			
Şekersiz hazır kahve			
Diyet kola			
Form çayları			
Tatlandırıcı			
Diğer (açıklayınız)			

EK-4

## ÖZGEÇMİŞ

### Kişisel Bilgiler

<b>Adı:</b>	Burcu	<b>Soyadı:</b>	Şen
<b>Doğum Yeri:</b>	Niksar/Tokat	<b>Doğum Tarihi:</b>	10.05.1992
<b>Uyruğu:</b>	T.C.		
<b>Email:</b>	Burcu.senn60@gmail.com		

### Eğitim Düzeyi

	Mezun Olduğu Kurum	Mezuniyet Yılı
<b>Doktora</b>		
<b>Yüksek Lisans</b>	Okan Üniversitesi	2018
<b>Lisans</b>	İstanbul Arel Üniversitesi	2015
<b>Lise</b>	Mehmet Akif Ersoy Lisesi	2010

### İş Deneyimi

Görevi	Kurum	Süre (Yıl-Yıl)
Poliklinik Diyetisyeni	Özel Pendik Şifa Hastanesi	2015-Halen