

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

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

**ÇALIŞAN KADINLARDA KAHVALTI YAPMA
ALİŞKANLIĞI VE KAHVALTIDA TÜKETİLEN
BESİNLER**

Yasemin HURMA

**Tez Danışmanı
Prof. Dr. Türkan KUTLUAY MERDOL**

İSTANBUL, 2015

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

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

**ÇALIŞAN KADINLARDA KAHVALTI YAPMA
ALİŞKANLIĞI VE KAHVALTIDA TÜKETİLEN
BESİNLER**

**Yasemin HURMA
122039012**

**Tez Danışmanı
Prof. Dr. Türkan KUTLUAY MERDOL**

İSTANBUL, 2015

TEZ ONAYI

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

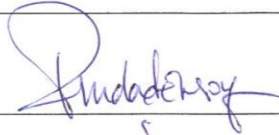
ÖĞRENCİNİN

Adı ve Soyadı : Yasemin Hurma Öğrenci No : 122039012
Anabilim/Bilim Dalı : 122039012 Tez Savunma Tarihi : 23.10.2015
Danışman : Prof.Dr. Türkan Kutluay Merdol Tez Savunma Saati :10.00

Tez Konusu : "Çalışan Kadınlarda Kahvaltı Yapma Alışkanlığı Ve Kahvaltıda Tüketilen Besinler"

TEZ SAVUNMA SINAVI, Lisansüstü Öğretim Yönetmeliği'nin 33.Maddesi uyarınca yapılmış, sorulan sorulara alınan cevaplar sonunda adayın tezinin KABUL 'ne OYBİRLİĞİ / OYÇOKLUĞUYLA karar verilmiştir.

JÜRİ ÜYESİ	KANAATİ (KABUL / RED / DÜZELTME)	İMZA
Prof.Dr. Türkan Kutluay Merdol	—	—
Prof.Dr. Murat BAŞ	KABUL	
Prof.Dr. M.Emel Tüfekçi Alphan	KABUL	

YEDEK JÜRİ ÜYESİ	KANAATİ (KABUL / RED / DÜZELTME)	İMZA
Yard.Doç.Dr. Funda Şensoy	KABUL	

ÖZET

Bu araştırma, çalışan kadınların sabah kahvaltısı yapma alışkanlığını, kahvaltı yapmalarını etkileyen etmenleri ve kahvaltıda tükettikleri besinleri belirlemek amacıyla Kocaeli İzmit Seka Devlet Hastanesi'nde yapılmıştır. Araştırma Ocak-Haziran 2014 tarihinde Kocaeli İzmit Seka Devlet Hastanesi'nde çalışan 275 kadın çalışan üzerinde gerçekleştirilmiştir. Veriler SPSS ve BEBIS programlarıyla analiz edilmiştir.

Araştırmaya katılan çalışan kadınların %85,1'inin öğün atladığı bulunmuştur. Kadınların %41,5'i kahvaltı, %32,7'si öğle ve %10,9'u akşam öğününü atlamaktadır. Bu sonuçlara göre sabah kahvaltısının günün en çok atlanan öğünü olduğu saptanmıştır. Araştırmaya katılan 275 kadının %49,5'i her gün düzenli sabah kahvaltısı yapmakta, %50,5 'i ise çeşitli nedenlerden dolayı sabah kahvaltısı yapmamaktadır. Kadınların %41,0'ı zamanları olmadığı ve işe geç kalmamak için kahvaltı yapmamaktadır. Beden Kitle İndeksi normal olan kadınların sabah kahvaltısı yapma alışkanlığı daha fazladır ($p \leq 0,05$). Kahvaltı yapan kadınların %22,9'u uyandıktan sonraki ilk 1 saatte kahvaltı yapmaktadırlar. Kadınların %55,7'si kahvaltıyı iş yerinde yapmaktadırlar. Düzenli kahvaltı yaptığını belirten kadınlar kahvaltıda, beyaz ekmek (%39,6), yumurta (%13,5), beyaz peynir (%48,4), siyah zeytin (%30,5), poğaçaya (%6,9), simit (%4,4) gibi besinleri; içecek olarak ise çayı (%76,7) tercih etmektedirler. Araştırmaya katılan kadınların büyük çoğunluğu kahvaltının günün en önemli öğünü olduğunu (%94,2) ve kahvaltı yapılmadığında iş performanslarının düştüğünü (%84,7) belirtmişlerdir.

Araştırma sonucunda; çalışan kadınlarda sabah kahvaltısının günün en çok atlanan öğünü olduğu ve kahvaltı yapmayan kadın sayısının yapanların sayısına göre daha fazla olduğu bulunmuştur. Kurum yöneticileri tarafından çalışanlarına yönelik kahvaltının önemi, sağlık ve iş performansı üzerinde oluşturduğu olumlu etkilerin anlatıldığı hizmet içi eğitimler planlanması kahvaltı alışkanlığı geliştirmek için yararlı olabilir.

Anahtar Kelimeler: Kahvaltı, Kadın, BKİ (Beden Kitle İndeksi)

ABSTRACT

BREAKFAST HABITS AND FOODS CONSUMED AT BREAKFAST AMONG WORKING WOMEN

This research was conducted to determine breakfast habits, affecting factors and foods consumed at breakfast by women working in Kocaeli İzmit Seka Government Hospital. The research was carried out January-June 2014 on 275 women working in Kocaeli İzmit Seka Hospital. Data were analyzed with the SPSS and BEBIS programs.

It was found that 85.1% of working women participating in the research skip meals. The percentages of skipping breakfast, lunch and dinner are 41.5, 32.7 and 10.9 respectively. According to these results breakfast was the most often skipped meal of the day. 49.5% of 275 women participating in the research have regular breakfast every day. Reasons mentioned for not having breakfast are, having no time and not to be late for work. The women whose body mass index is normal consumed breakfast more often ($p \leq 0.05$). 22.9% of the women have breakfast in the first 1 hour after they wake up. 55.7% of the women have breakfast at work. According to the research the working women prefer white bread(39.6%), eggs(13.5%), white cheese(48.4%), black olives(30.5%), pastry(6.9%) and bagels (4.4%) as food; tea (76.7%) as drink at breakfast. Most of the women who joined the research specified that breakfast is the most important meal of a day (99.2%) and if they don't have breakfast, their work performance decreases (84.7%).

At the end of the research, it was found that breakfast is the most often skipped meal of the day for the working women. And the number of women having no breakfast is more than the number of the women having breakfast. Planning in-service training on the importance of breakfast for the workers by the corporate managers may be useful to help develop the breakfast habit of workers.

Keywords: Breakfast, Woman, BMI(Body Mass Index)

ÖNSÖZ

'Bir erkeği eğitirseniz, bir adamı eğitirsiniz. Bir kadını eğitirseniz, bir kuşağı eğitirsiniz'

–Brigham YOUNG

Kadın, aile ve toplum arasındaki köprüdür. Eskiden aile ekonomisi denince sadece erkekler akla gelirken, her geçen gün kadınların iş gücüne katılım oranları artmaktadır. Günümüzde teknolojik ve ekonomik gelişmeler sonucu ailede tek kişinin çalışması yeterli olmamakta ve kadınlar da her alanda en az erkekler kadar söz sahibi olmayı hak etmektedir. Hem evde hem de dışarıda çalışan kadınların beslenme tutum ve davranışları, kendi hayatlarını ve ailedeki tüm bireylerin hayatını önemli ölçüde etkilemektedir. Bir kadının doğru beslenme alışkanlığı kazanması etrafındaki diğer kişilerin de bilinçlenmesi anlamına gelir.

Kahvaltı yapmak, süt içmek, yeterli, dengeli ve sağlıklı beslenmek öncelikle yetişkinler tarafından kazanılması gereken doğru beslenme alışkanlıklarındandır. Bunun için de bu alışkanlıkların küçüklükte kazanılması çok önemlidir. Evde çocukların kahvaltısından sorumlu olan annelerin yerleşmiş kahvaltı alışkanlıklarının olması bu açıdan büyük önem taşır. Kahvaltı, günün en önemli öğünüdür, atlanmamalıdır ve geçiştirilmemelidir. Kahvaltı öğününün yapılmaması nedeniyle eksik kalan makro ve mikro besin öğelerinin diğer öğünlerde yerine konması kolay olmamaktadır. Sağlıklı yetişkinler ve sağlıklı toplum için beslenme adına sağlık politikaları tekrar gözden geçirilmeli, medya ve diğer basın yayın kuruluşları beslenme bilimi ışığında yeterli ve dengeli beslenmeyi teşvik etmelidir.

Çalışan kadınların sınırlı zamanlarını en iyi ve bilinçli şekilde kullanarak, sağlıklı ve bilinçli bireyler yetiştirebilmesi için beslenme konusunda doğru ve güncel bilgilerle eğitilmesi, bilgilendirilmesi, beslenme bilimindeki yenilik ve teknolojik gelişmelerin kadına aktarılması gerekmektedir. Yapılan çalışmalarda kadınların beslenmesinde kahvaltının yeri ve önemine çok az dikkat edilmiştir.

Tezimi hazırlarken bana sonsuz sabırla destek olan, emeğini ve bilgisini sevgiyle benimle paylaşan, zor zamanlarım da desteğini benden hiç eksiltmeyen saygı değer tez danışmanım Türkan KUTLUAY MERDOL'a ve yüksek lisans yapmaya başladığım ilk günden tezimi bitirdiğim son güne kadar hep yanımda olan, bana inanan, sevgisini, ilgisini, desteğini ve sabrını esirgemeyen hayatımın anlamı sevgili eşim Aykut HURMA'ya çok teşekkür ederim.

BEYAN

Bu çalışmamın kendi 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.

Yasemin HURMA

İÇİNDEKİLER

SAYFA NO

ÖZET	iii
ABSTRACT.....	iii
ÖNSÖZ	iv
BEYAN.....	v
İÇİNDEKİLER	vi
SEMBOLLER / KISALTMALAR LİSTESİ	x
1. GİRİŞ ve AMAÇ	1
2.GENEL BİLGİLER	3
2.1. Yeterli, Dengeli ve Sağlıklı Beslenme ve Önemi.....	3
2.2. Sağlıklı Beslenme Düzeni ve Önemi.....	4
2.3. Beslenmenin Sağlık ve İş Verimine Etkisi.....	6
2.4. Yeterli ve Dengeli Beslenmek İçin Besin Grupları	8
2.5. Kahvaltının Önemi	9
2.5.1. Sabah Kahvaltısında Tüketilebilir Besinler ve Tüketilenler	10
2.5.2. Kahvaltı Atlama Nedenleri	11
2.5.3. Kahvaltı Yapmama ve Yetersiz Beslenme	12
3. GEREÇ ve YÖNTEM	13
3.1. Araştırmanın Yeri ve Zamanı.....	13
3.2. Araştırmanın Tipi	13
3.3. Araştırmanın Evren ve Örneklemi	13

3.4. Veri Toplama Araçları.....	13
3.4.1. Anket Formu	13
3.4.2. Besin Tüketim Sıklığı	14
3.4.3. Antropometrik Ölçümler.....	14
3.4.3.1. Boy Uzunluğu ve Vücut Ağırlığı	14
3.4.3.2. Beden Kütle İndeksi (BKİ).....	14
3.5. Verilerin İstatistiksel Olarak Değerlendirilmesi.....	15
3.6. Araştırmanın Sınırlılıkları	15
4. BULGULAR.....	16
5. TARTIŞMA	39
6. SONUÇ ve ÖNERİLER	44
KAYNAKÇA.....	46
EKLER.....	52
Ek 1. Anket Formu.....	52
Ek 2. İzin Belgesi.....	58
Ek 3. Özgeçmiş	59

TABLULAR LİSTESİ

SAYFA NO

Tablo 1. Araştırmaya katılan kadınların demografik özelliklerine göre dağılımı .	17
Tablo 2. Araştırmaya katılan kadınların BKİ değerlendirmesi.....	18
Tablo 3. Araştırmaya katılan kadınların öğün atlama durumu ve en sık atlanan öğün dağılımı	19
Tablo 4. Araştırmaya katılan kadınların kahvaltı yapma durumu	19
Tablo 5. Kahvaltı öğününü atlayan kadınların kahvaltı atlama nedenleri.....	20
Tablo 6. Her gün düzenli kahvaltı yapan kadınların sabah kahvaltısını uyandıktan sonraki yapma süreleri.....	21
Tablo 7. Araştırmaya katılan kadınların mesleklerine göre kahvaltı yapma durumu	22
Tablo 8. Araştırmaya katılan kadınların öğrenim düzeyine göre kahvaltı öğünü atlama durumu.....	22
Tablo 9. Araştırmaya katılan kadınların medeni hallerine göre kahvaltı öğünü atlama durumu.....	23
Tablo 10. Araştırmaya katılan kadınların yaşa göre kahvaltı öğünü atlama durumu	24
Tablo 11. Araştırmaya katılan kadınların BKİ'ne göre kahvaltı öğünü atlama durumu	25
Tablo 12. Araştırmaya katılan kadınların beslenmeye ayırdıkları bütçeye göre kahvaltı öğünü atlama durumu	26
Tablo 13. Araştırmaya katılan kadınların sigara içme alışkanlıklarına göre kahvaltı öğünü atlama durumu	26
Tablo 14. Araştırmaya katılan kadınların günlük su tüketimine göre kahvaltı öğünü atlama durumu	27
Tablo 15. Araştırmaya katılan kadınların sabah kahvaltısı yaptıkları yer ve kişiler	28
Tablo 16. Araştırmaya katılan kadınların sabah kahvaltı yapmadıklarında karşılaştıkları durumlar.....	29
Tablo 17. Araştırmaya katılan kadınların kahvaltı öğününe dair düşünceleri	31
Tablo 18. Araştırmaya katılan kadınların kahvaltıda tükettikleri içecek çeşitleri ve tüketim sıklığı.....	34

Tablo 19. Araştırmaya katılan kadınların kahvaltıda tükettikleri ekmek çeşitleri ve tüketim sıklığı..... 35

Tablo 20. Araştırmaya katılan kadınların kahvaltıda tükettikleri unlu gıda çeşitleri ve tüketim sıklığı..... 36

Tablo 21. Araştırmaya katılan kadınların kahvaltıda tükettikleri besinler ve tüketim sıklığı..... 37

Tablo 22. Araştırmaya katılan kadınların hafta içi ve hafta sonu sabah kahvaltısında aldıkları enerji ve besin öğelerinin dağılımı..... 39



SEMBOLLER / KISALTMALAR LİSTESİ

BKİ	:Beden Kütle İndeksi
WHO	:World Health Organization (Dünya Sağlık Örgütü)
RDA	:Recommended Dietary Allowances (Günlük Önerilen Besin Ögesi Miktarları)
SPSS	:Statistical Package for the Social Sciences(Sosyal Bilimler İçin Uyumlu İstatistik Paketi)
BEBİS	:Beslenme Bilgi Sistemleri
n	:Çalışmaya Katılan Birey Sayısı
x	:Ortalama
SD	:Standart Deviation (Standart Sapma)
X²	:Ki-kare Testi
g	:Gram
mg	:Miligram
kg	:Kilogram
cm	:Santimetre
kcal	:Kilokalori
min	:Minimum
max	:Maksimum

1. GİRİŞ ve AMAÇ

Beslenme; insanın büyümesi, gelişmesi, sağlığını koruması, üretken olarak yaşayabilmesi için gerekli olan enerji ve besin öğelerinden her birini vücuduna yeterli miktarda ve dengeli olarak alması ve vücutta kullanılmasıdır (1). Kişilerin sağlık durumları; yaşları, beslenme durumları, genetik özellikleri, yaşam şekilleri, çevresel etmenler, stres, iş koşulları ve aile gibi birçok sosyal ve kültürel faktörlerin bileşimidir. Beslenme; sağlığın en temel bileşeni ve belirleyicisidir, beslenmenin etkileri doğumdan ölüme kadar değişiklik göstererek hayat boyu sürmektedir (2).

Beslenmede en temel hedef; kişinin yaşı, cinsiyeti ve içinde bulunduğu fizyolojik duruma göre ihtiyacı olan tüm besin öğelerini yeterli miktarda, dengeli ve sağlıklı olarak alabilmesidir (2). Yeterli beslenme, bedenin gereksinimi olan enerji, besin öğeleri ve diğer biyoaktif maddelerin yeteri kadar alınması, dengeli beslenme, besin öğelerinin birbirlerine göre ve öğünlerde dengeli olarak tüketilmesi, sağlıklı beslenme ise, besinlerin üretim, saklama, hazırlama ve pişirme aşamalarında sağlık için zararlı hale gelebileceği bilinciyle besinleri uygun seçme ve uygun yöntem kullanarak tüketme şeklinde özetlenebilir (3). Besin öğelerinden herhangi birinin yeterli miktarda alınmaması veya gereğinden eksik ya da fazla alınması diğerlerinin metabolizmasını, biyoyararlılığını veya gereksinimini olumsuz yönde etkileyebilmektedir (2).

Türkiye nüfusunun (77.695.904) % 49,8'ini kadın nüfus (38.711.602) oluşturmaktadır. 2014 yılında işgücüne katılım oranı kadınlarda % 30,8'dir (11.923.173) (4). Kadınların artmış rolleri ne olursa olsun geleneksel rolleri de tüm önem ve genişliğiyle devam etmektedir (5). Kadının yorgunluk, halsizlik, bilgi yetersizliği ve zamanının olmaması gibi nedenlerle beslenme konusuna gereken önemi verememesi nedeniyle oluşabilecek zararlar, aile bireylerinin beslenmesini ve ailenin ekonomisini etkilediği gibi, ülke ekonomisini de olumsuz yönde etkileyecektir. Özellikle çalışan kadınların sınırlı zamanlarını en iyi ve bilinçli bir şekilde kullanarak beslenme konusunda optimum yararı sağlaması, sağlıklı ve bilinçli bireyler yetiştirebilmesi için beslenme konusunda eğitilmesi, beslenme bilimindeki yenilik ve teknolojik gelişmelerin kadına aktarılması gerekmektedir (6).

Bu yüzden, birçok ülke, kendi toplumunun beslenme durumunu, besin ihtiyaçlarını, beslenme sorunlarını ve bu sorunları çözümlenerek ihtiyaçları karşılayabilmek için kendi kaynak ve olanaklarını kullanma yollarını araştırmaktadır.

Ayrıca beslenme ile ilgili uluslararası örgütler dünya halklarının beslenme durumu, besin ihtiyaçları ve sorunları üzerine eğilerek eldeki olanaklarla bu sorunların çözüm yollarını araştırmakta, bu alanda geri kalmış ülkelere yardım etmektedirler (7).

Beslenme ile ilgili yapılan araştırmalarda bireysel gıda tüketim sıklığı, kullanılan bir yöntemdir. Besin tüketim araştırmalarında iki veya üç ardışık gün de soruşturma yöntemiyle bilgi toplamak ailelerin beslenme durumunu saptamada yol gösterebilmektedir (8).

Kişilerin günlük enerji ve besin ögesi ihtiyaçlarını her öğünde yeterli ve dengeli bir şekilde alması gerekmektedir. Kahvaltı da bu öğünler arasındaki ilk ve en önemlisi olarak tanımlanmaktadır. Kahvaltının yapılmaması veya yetersiz yapılması yetersiz besin ögesi alımına neden olmakta ve bu durum genellikle günün geri kalan öğünlerinde telafi edilememektedir (9,10).

Yapılan çalışmalarda kadınların beslenmesinde kahvaltının yeri ve tüketilen besinler konusuna çok az dikkat edilmiştir. Bu çalışma; çalışan kadınların kahvaltı yapma alışkanlığının incelendiği tanımlayıcı ve kesitsel bir araştırmadır. Araştırmamız, Kocaeli’de bulunan, İzmit Seka Devlet Hastanesi’nde çalışan 275 kadın üzerinde, Ocak - Haziran 2014 tarihleri arasında kahvaltı yapma alışkanlığı ve kahvaltıda tüketilen besinlerin belirlenmesi amacıyla planlanmış ve yürütülmüştür.

2.GENEL BİLGİLER

2.1. Yeterli, Dengeli ve Sağlıklı Beslenme ve Önemi

Beslenme, insan vücudunun gelişmesini ve büyümesini sağlayan besinlerin vücuda alınması ve bu besinlerin vücut tarafından kullanılması anlamına gelir. Vücut fonksiyonlarını gerçekleştirmek için enerjiye ihtiyaç duyar. Bu enerjiyi de besinlerden alır. Doğru beslenme bir alışkanlıktır ve küçük yaşta kazanılır. Beslenme alışkanlığı aile yapısıyla ailenin bulunduğu çevreyle ve sosyoekonomik düzeyle ilgilidir. Vücut ısısını, yeterli ve dengeli beslenme düzenler. Düzenli beslenmeyle büyüme, gelişme ve gerekli yenilenme sağlanır. Vücut sıvı dengesinin korunması ve hastalıklara karşı mücadele için dengeli beslenmeye ihtiyaç vardır (11).

Dünya sağlık örgütü (WHO) kanser, diyabet, kalp damar hastalıkları gibi sık görülen hastalıklarla mücadele etmek için sağlıklı beslenme üzerinde stratejiler geliştirmiştir. Bu stratejiler arasında hayvansal yağ, trans yağ asitleri, tuz ve basit şeker alımını sınırlayıp fiziksel aktiviteleri artırma sebze ve meyve tüketimine ağırlık verme vardır (1,7). Bu önemli önerilere eklenmesi gereken bir diğer öneri de bireye özel hesaplanmış enerji gereksiniminin besinlerin düzenli ve kısa aralıklı öğünlerle tüketilmesidir. Öğünler içinde en önemli öğün kahvaltıdır (9).

Beslenme, büyüme, hayatın sürdürülmesi ve sağlığın korunması için besinlerin sağlık bozucu hale gelmeden, en ideal ve ekonomik şekilde tüketilmesidir. Beslenmenin amacı, kişinin yaşı, cinsiyeti ve fizyolojik durumuna göre ihtiyacı olan besin öğelerini yeterli ve dengeli olarak almasıdır (11). Yeterli beslenme, beden gereksinimi olan enerji, besin öğeleri ve diğer biyoaktif maddelerin yeteri kadar alınması, dengeli beslenme, besin öğelerinin birbirlerine göre ve öğünlerde dengeli olarak tüketilmesi, sağlıklı beslenme ise, besinlerin üretim, saklama, hazırlama ve pişirme aşamalarında sağlık için zararlı hale gelebileceği bilinciyle besinleri uygun seçme ve uygun yöntem kullanarak tüketme şeklinde özetlenebilir (3). İnsanın büyüme ve gelişmesi, sağlıklı ve üretken olarak uzun süre yaşaması için 50'ye yakın besin öğesinin gerektiği ve bu besin öğelerinin her birine günlük ne kadar ihtiyacının olduğu yapılan bilimsel araştırmalar ile belirlenmiştir (11).

İnsanların beslenme durumlarının incelendiği çalışmaların sonucu, yeterli ve dengeli beslenme ve sağlıklı yaşam biçiminin, obezite başta olmak üzere kalp-damar

hastalıkları, diyabet, bazı kanser türleri, alerjik hastalıklar, osteoporoz ve diş çürükleri gibi birçok kronik hastalığın oluşma riskini azalttığını hatta tedavi ettiğini göstermektedir (12,13).

2.2. Sağlıklı Beslenme Düzeni ve Önemi

Beslenme vücudun çeşitli dengelerinde önemli rol oynar. Fizyolojik dengenin sağlanmasında, organların korunmasında beslenme sıklığı ve çeşidi son derece önemlidir. Yeterli, dengeli ve sağlıklı beslenme bireyi günlük yaşama da hazırlar. Günlük stresle başa çıkmasını, yorgunluğunu gidermesini, sağlıklı düşünmesini ve hastalıklardan korunmasını düzenli beslenme sağlar. Vücudun besinleri sindirme süresi alınan besinlerin çeşidine, sıklığına ve öğünler arasındaki süreye göre değişir. Besinlerin karışımı, miktarı ve veriliş aralıklarına göre, vücutta hormonal ve enzimatik birtakım değişimler olmakta ve vücut yaşamını bu koşullara uydurarak sürdürmeye çalışmaktadır. Fakat beslenmenin tek yönlü olması, uzun süre aç kalınması ya da aşırı beslenme durumlarında sistemin dengesi bozulur ve sağlığı olumsuz etkiler. Organizma uzun süreli açlığa daha çok değişiklik göstermektedir. Beslenme aralıklarının uzun olması vücudun daha az protein ve su tutmasına, idrarla fazla azot (protein yapısında bulunur) atmasına sebep olmaktadır. Vücudun protein sentezlemesi belirli bir zaman ile kısıtlıdır (2,15).

Vücut ihtiyacından fazla proteini idrarla azot olarak dışarı atar. Vücut ihtiyaç duymadıklarını atmak için bir mekanizma geliştirmiştir. Öğün aralıkları sık olduğu zaman ise vücutta pozitif bir azot dengesi kurulmakta ve vücutta biriken protein artmaktadır. Beslenme sıklığı uzun olunca, bunun tam tersi yaşanmaktadır ve vücutta depolanan yağ miktarı artmaktadır. Bunun sonucu olarak kandaki yağ oranı artmakta ve çeşitli hastalıkların (kolesterol, diyabet, kalp hastalıkları) sebebi olmaktadır. Günlük öğün sayısı kadar öğün içeriği de önemlidir. Öğünlerdeki besin öğelerinin dağılımı metabolizmanın düzenli çalışmasını etkiler. Beslenme öğününde sadece tahıl varsa vücudun canlılığı kaybolur. Bu protein sentezi ile ilgili bir durumdur. Vücudun gerekli büyüme ve gelişmeyi sağlayabilmesi için yeterince proteine ihtiyacı olduğundan elzem aminoasitlerin bir arada ve yeterince alınması gerekmektedir. Eksik alınan aminoasit sonraki öğünde telafi edilememektedir. Gerekli proteini iki öğünde alan birinde azot dengede kalırken, üç öğünde alanlarda pozitif bir denge sağlanmaktadır (2,9).

Diyet yapılırken karbonhidrat oranının düşük tutulması, karbonhidrat metabolizmasını bozmakta ve plazmada serbest yağ asitleri artış göstermektedir. Diyet esnasında karbonhidrat azaltılınca proteinler glikoza dönüştürülmektedir. Bundan dolayı öğünlerde karbonhidrat, protein ve yağdan gelen enerji oranına dikkat edilmelidir ve günlük enerjinin %55-60 karbonhidrat, %10-15 protein ve %25-30 yağdan gelmelidir. Protein, yağ ve karbonhidratların kullanılmasında pek çok mineral ve vitamin de görev yapmaktadır. Bu yüzden öğünlerde yeterli ve dengeli alınması şarttır (2,15).

Vücudun kan şeker düzeyi normal olursa üreteceği enerji de yeterli olur. Kanda şeker düzeyi ortalama 100 ml'de 70-100 mg olduğunda vücut enerji düzenli üretilir. Hücrelerde bulunan şeker oranı arttıkça kandaki şeker oranı azalır ve enerji düşer. Bu durum yorgunluğa, dikkat eksikliğine, açlık hissine ve baş ağrısına sebep olur. Kanındaki şeker oranı normalin altına düşmüş biri huysuz ve uyumsuz olabilir. Bunun yanında kan şekeri, vücudun açlık düzeyinin üstünde tutulursa enerji üretimi kolaylaşır. Kişi enerji dolu olur, hızlı düşünür, neşeli ve uyumlu olur. Fakat aşırı besin alımı ise şekeri yükseltir, uyku haline sebep olur ve verim düşer. Akşam yemeği ile sabah kahvaltısı arasında yaklaşık 11-12 saatlik bir süre geçmektedir. Kahvaltı yapılmadığında bu süre 16-17 saate çıkar. Vücut uzun süre aç kalırsa doğacak problemlerin bu uzun süre ile ilgili olduğu tahmin edilmektedir (15,16).

Günlük yaşam koşulları dikkate alınarak metabolizmanın düzenli çalışması için diyetle ara öğünler eklenmelidir. Öğünlerin sık olması fazla yemeyi önler, acıkmanın geç olmasını sağlar ve sonraki öğünde besin alımı azalır (14). Vücut uyku halinde de çalışır. Akşam yemeği ile sabah arasında yaklaşık 12 saatlik bir süre geçer. Geçen süre zarfında vücut, besinlerin hepsini kullanır. Yeterli enerjinin oluşması için kahvaltı şarttır. Kahvaltı yapılmazsa yorgunluk, baş ağrısı ve dikkatsizlik gibi problemler ortaya çıkar. Çocukluk çağında okul başarısı düşer. Bilgilerin hafızaya yerleşebilmesi, etkin başarının sağlanabilmesi için özellikle çocuklarda kahvaltı şarttır. Kahvaltı kullanılabilir enerji düzeyini yükseltir, beyin için gerekli enerji sağlanır bu da etkin öğrenmeyi sağlar (17). Kahvaltı öğünü atlandığı zaman vücut besin deposundan kullanır ve hastalıklara karşı direnç kaybeder. Yorgunluk ve açlık hissi ortaya çıkar, doyunluk sağlanarak bu sorunlar ortadan kaldırılabilir (13).

Kan şekeri belli bir düzeyde olursa beden düzenli çalışır. Düşük şeker kadar yüksek şeker de problem yaratır. Beslenme düzenli olursa kan şekeri düşüp yükselmediği için vücut dengeli çalışmış olur (11).

Kahvaltıda protein miktarı yeterli olursa iş performansı ve tepki hızı artar. Kahvaltı öğünü atlandığı zaman ise kavrama ve anlama gücü düşer, iş verimi azalır. Ayrıca kahvaltı atlayan bireyler egzersiz esnasında baş dönmesi, bulantı ve kusma gibi sıkıntılar yaşarlar. Protein içeriği düşük olan bir kahvaltının yapılması sonraki saatlerde kan şekerinin açlık seviyesinin altına düşmesine sebep olur. Protein miktarı yeterli olunca ise kan şekeri düzenli olur ve açlık seviyesinin üstüne çıkar, bu sayede açlık hissi oluşmaz (9,11).

Yeterli bir kahvaltıyla günlük ihtiyaç duyulan enerjinin 1/4 ü ya da en az 1/5 inin karşılanması gerekmektedir. İhtiyaç duyulan enerji yaşlara göre değişiklik gösterir. Bireyin enerji gereksinimi 2000-3000 kalori olduğunda kahvaltıda alınması gereken enerji miktar 400 - 600 kalori kadardır. Kahvaltı esnasında alınacak yeterli protein, kan şekerini düzenler, yorgunluk açlık gibi duyguların ortadan kalkmasını sağlar bu yüzden alınacak enerji günlük tüketilecek miktarın en az 1/5'i kadar olmalı ve bu değer altına düşmemelidir. Yapılan kahvaltıda meyve ya da sebzenin tüketilmesi besin öğelerini dengeler, içeriğindeki posa nedeniyle emilim artar ve doyumunluk daha uzun sürer. Kahvaltıda alınacak meyve ya da sebze, kahvaltının C vitamini açısından dengeli olmasını sağlar ve demir emilimini artırır. Beslenmedeki sebze ve meyve kolesterolü düşürür. Bütün bunlar gözden geçirildiğinde kahvaltıda bir bardak süt, portakal, domates, salatalık gibi yiyecekleri almak sağlıklı ve dinamik bir şekilde güne başlamayı sağlar (15,16).

2.3. Beslenmenin Sağlık ve İş Verimine Etkisi

Beslenme sadece açlık duygusunu bastırmaktan, karın doyurmaktan ibaret değildir. Beslenme; yaşam kalitesini arttırmak, vücudu koruyup geliştirmek için gerekli besin öğelerini yeterli ve dengeli bir şekilde ve uygun zamanda almaktır (16). Hayvan türlerinde yapılan çalışmalar beslenmenin organizmanın dengesinde büyük rolü olduğunu göstermiştir. Büyüme, gelişme ve fizyolojik işlevlerin devamı için doğru beslenme çok önemlidir (18). Doğumdan sonra hayvanların beslenmesinde yapılan

değişiklikler hayvanın büyümesinde, gelişmesinde ve sağlıklı bir yaşam sürmesinde önemli bir etkisinin olduğunu göstermiştir (11).

Beynin çalışmasında sabah kahvaltısının etkisi, bireyin tükettiği kahvaltı ile akşam yemeğinin içeriğine ve genel beslenme durumuna göre değişmektedir. Sabah kahvaltı yapma ile bilişsel işlev arasındaki ilişkiler konusunda yapılan araştırmaların çoğu, sabah kahvaltısı yapanların anımsama performanslarının daha yüksek olduğunu göstermektedir. Yine sabah kahvaltısı yapmayanların anımsama ve verilen listedeki sözcükleri tekrarlama zamanı, sabah kahvaltısı yapanlardan önemli ölçüde uzun bulunmuştur (19,20). Beyin, enerji ihtiyacını glikozdan sağlar. Beyin yetişkin insan bedeninin yalnızca % 2'sini oluşturmasına rağmen, dinlenme metabolik enerjinin % 20'sini harcamaktadır. Beyin çok az enerji depolayabilir ve glikozun bulunamaması durumunda 10 dakika içinde enerjiden yoksun kalabilmektedir. Kan şekerinin normal değer altına düşmesi, beyne yeterli glikoz sağlanamamasına neden olur. Uzun süren açlık durumunda kan glikoz düzeyi çok düşük olduğundan beyin enerji kaynağı da sınırlanmaktadır. Sabah kahvaltısı beyne enerji sağladığından, öğrenmeyi olumlu etkilemektedir (21).

Üretim hızını beslenme önemli oranda etkiler. İnsanın çalışması için gerekli enerji sağlanmazsa üretim sınırlanır ve performans düşer. Yetersiz ve dengesiz beslenme insan sağlığını önemli ölçüde etkiler, çalışanın vücut direnci düşer ve iş kazaları artar. Beslenme ve iş performansı arasında önemli bir bağın olduğu yapılan çalışmalarla ortaya konulmuştur. Düzenli beslenen işçi, dengesiz beslenen işçiden daha çok üretimde bulunur (11).

Kilolu kadınlarda yapılan bir araştırmada kahvaltı öğününü atlayan kadınlarda atlamayanlara göre kandaki insülin ve serbest yağ asitleri seviyesi daha yüksek bulunmuştur (22). Sabah kahvaltısı, kan glikoz düzeyinin düşmesi ile ortaya çıkan açlık hissini bastırması yanında, metabolizmanın daha verimli çalışmasına da yardımcı olur. Araştırmalar, sabah kahvaltısının gece boyunca düşük düzeyde olan metabolizmanın hızını % 20-30 oranında artırdığını göstermektedir. Sabah kahvaltısı yapılmadığında ise metabolizma, geliştirdiği savunma mekanizması ile bir sonraki öğünde tüketilen besin öğelerini yağa dönüştürerek depolamaktadır (23). Şekerli besinleri aşırı tüketmek, hızlı yemek yemek, az su içmek, az posalı yiyecekler yemek gibi beslenme davranışları ve en önemlisi de öğün atlamak şişmanlığın oluşmasında çok sık karşılaşılan nedenlerdir.

Güne sabah kahvaltısı yaparak başlamanın; vücut ağırlığında artışa daha az eğilim oluşturduğu, fazla kilo alma durumunda vücut ağırlığı kaybının daha kolay olduğu, bu durumda olan bireylerin vücut ağırlığını daha kolay koruyabildikleri belirlenmiştir. Düzenli sabah kahvaltısı yapma alışkanlığı olmayan kişilerin ise şişmanlık ile kan kolesterol düzeyinde yükselme ve kalp-damar hastalıklarına eğiliminin daha fazla olduğu saptanmıştır (24,25,26).

2.4. Yeterli ve Dengeli Beslenmek İçin Besin Grupları

Besinler bazı özelliklerine göre gruplara ayrılır. Gruplandırma yapılırken içeriğindeki besin ögesine dikkat edilir. Besinler, içerdikleri protein, yağ, karbonhidrat, vitamin ve mineraller ile görünüş şekil ve lezzet bakımından belirli gruplarda toplanabilir. Beslenme sırasında bütün gruplardan belli miktarda tüketmek, ya da benzer bir besinle beslenmek yeterli ve dengeli beslenmeyi sağlar (16).

1. Grup: Et ve benzeri: Sığır, koyun, kümes ve av hayvanları, balıklar, kuru baklagiller, fındık, fıstık, ceviz gibi yiyeceklerle, yumurta bu grubu oluşturur. Bu grup diğer gruplara göre içeriğinde daha fazla protein bulundurur. Demir ve çinko ile B vitaminlerinden zengindir.

2. Grup: Süt ve türevleri: Süt, yoğurt, peynir ve çökelek, süt tozu gibi besinler bu gruba girer. Bu besinler, protein ve kalsiyumdan zengindirler. Yağ ve bazı vitaminler içinde iyi kaynaktır.

3. Grup: Ekmek ve tahıllar: Buğday, pirinç, mısır ve bunlardan yapılan un, ekmek, makarna, bulgur gibi besinler bu gruba girer. Tahıl grubunda, birinci ve ikinci gruba oranla daha az protein vardır. Bu grup besinlerin karbonhidrat içeriği yüksektir. Doğal olarak yenilerde bazı B vitaminleri ve mineraller de vardır.

4. Grup: Sebze ve meyveler: Her türlü sebze ve meyve bu grubu oluşturur. Sebze ve meyvelerin önemli kısmı sudur. Karbonhidrat, vitamin ve mineral, az miktarda protein sebze ve meyvenin katı öğelerini oluşturur. Bu grup özellikle C vitamini için önemlidir, ayrıca A vitamininin ön maddesi karoten bakımından da zengindirler. Pek çoğu kalsiyum gereksinimine de önemli katkılarda bulunur.

Bu grupların dışında yemek yapımında kullanılan yağlar ve şekerler vardır. Bunlar diğer gruplardaki besinlerden elde edilir. Şeker, saf karbonhidrat, süt yağı ve

sızma zeytinyağı dışında olan rafine yağlar da yalnız yağdan ibarettir. Tereyağında A vitamini, sıvı yağlarda E vitamini bulunur.

2.5. Kahvaltının Önemi

Günün en önemli öğünü kahvaltıdır. Fakat en çok ihmal edilen öğün de odur. Kahvaltının önemine ilişkin otuz yıldır araştırmalar yapılmaktadır. Güne kahvaltı ile başlamanın faydaları her yaş grubu için kanıtlanmıştır (17).

İnsan vücudunun belli bir düzende çalışması için kan şekeri düzeyinin uygun olması gerekir. Kan şekerinin düşük ya da yüksek olması vücut için zararlıdır. Beslenme düzenli olursa ve yeterli miktarda besin alınırsa vücuttaki kan şekeri düşüp yükselmez ve vücut dengeli çalışmış olur (16).

Yapılan kahvaltıda karbonhidrat, protein ve yağ bakımından zengin içerik bulunursa vücut sürekli enerji üretir. Bu sayede açlık belirtileri belli bir süre ertelenir. Kan şekeri düzeyi normalleşir. Bunun dışında kahvaltı yapan bireyler güne dinamik başlar ve güçlü devam eder, adaptasyon sorunu yaşamaz (27).

Yapılan araştırmalarla, düzenli yapılan kahvaltının yeterli ve dengeli beslenmeyi olumlu yönde etkilediği görüşü desteklenmektedir (28,29). Kahvaltının avantajlarından biri yağ alımının azalması ve karbonhidrat alımının artmasıdır (30). Sabah kahvaltısının en önemli yararlarından biri de gün içinde tüketilen atıştırmalıkların azaltılması ve bunun sonucu vücuda alınacak enerji ve yağ oranının azalmasıdır (31).

Araştırmacıların yaptığı klinik çalışmalar göstermiştir ki, düzenli kahvaltı yapıldıkça ve öğün sayısı arttıkça iştahta ve enerji ihtiyacında düşüş yaşanır (32,33). Yapılan bir çalışma da insanların ana ve ara öğünlerdeki enerji ve besin alımları karşılaştırılmıştır. Bu karşılaştırmada kahvaltının hastalıkları önlemede önemli bir yere sahip olan posa, kalsiyum ve demir için önemli bir kaynak olduğu tespit edilmiştir (34).

Gözleme dayalı yapılan çalışmalarda düzenli kahvaltı yapan kişilerin yapmayanlara göre beslenme durumlarının daha iyi (lif içeriği zengin, mikro ve makro besin öğeleri yüksek ve enerji içeriği düşük besin alımı) olduğu tespit edilmiştir (35,36,37). Genç Japon kadınlarda (n=275 yaş:19-25) kahvaltı yapma ve kemik mineral yoğunluğu ile ilişkisi konusunda yapılan bir araştırmada(38) düzenli kahvaltı yapan kadınların kemik mineral yoğunluğu yapmayanlara göre anlamlı şekilde daha iyi

çıkıştır ve sonuç olarak; kemik sağlığı için kahvaltı yapılması önerilmektedir. Avustralyalı yetişkinlerin kahvaltı ve beslenme biçimlerinin incelendiği bir araştırmada kahvaltının A vitamini ve çinko dışında diğer bütün vitamin ve minerallerin günlük alınması gereken miktarlarının %25'inden fazlasını sağladığı ve ayrıca kahvaltının tiamin, riboflavin ve kalsiyum için son derece iyi bir kaynak olduğu belirtilmiştir (39). Başkent Üniversitesi'nde öğrenim görmekte olan 18 yaş üzeri 300 kız öğrencinin sabah kahvaltı yapma ve beslenme alışkanlıkları üzerine yapılan bir araştırmada(40); üniversite öğrencilerinin düzenli kahvaltı yapmadıkları (%40) ve kahvaltı yapanların yapmayanlara göre beslenme kalitelerinin daha yüksek, mikro ve makro besin öğeleri alımlarının daha iyi olduğu görülmüştür. Yetişkinler üzerinde yapılan başka bir çalışmada(41) günlük besin ve enerji alımı karşılaştırılmıştır. Gün içinde tüketilen öğün sayısı arttıkça vücuda alınan yağ ve doymuş yağ oranı azaldığı tespit edilmiştir.

Fransız genç yetişkinlerin de kahvaltı içeriğinin vitamin ve mineral alımına etkisinin incelendiği bir çalışmada, kahvaltıdan alınan enerji ve besin öğeleri değerlerinin günlük RDA için belirlenen değerin %13-16'sını karşılayabildiği bulunmuştur (26).

Ülkemizde ve diğer ülkelerde yapılan çalışmalar sonucu genel olarak düzenli kahvaltı yapanların posa, kalsiyum, A vitamini, C vitamini, riboflavin, çinko ve demirden yüksek, yağ, kolesterol ve enerjinin düşük alımından oluşan bir beslenme profillerinin olduğu bildirilmiştir (30,40,42,43).

2.5.1. Sabah Kahvaltısında Tüketilebilir Besinler ve Tüketilenler

Dengeli bir sabah kahvaltısı günlük alınması gereken enerjinin 1/4'ü ya da en az 1/5'ini karşılamalıdır. Günlük enerji gereksinmesi yaş gruplarına göre farklılık göstermekle beraber, bireyin enerji gereksinmesi 1800-2000 kalori olduğunda sabah kahvaltısında alınması gereken enerji miktar 360-400 kaloridir. Bu enerjinin % 55-60'ı karbonhidratlardan, % 25-30'u yağlardan ve % 15-20'si de proteinden gelmelidir (15). Dengeli bir sabah kahvaltısı posa, başta kalsiyum, demir olmak üzere mineral ve vitaminlerin gereksinmesini de karşılamalıdır (44).

Sabah kahvaltısında kan şekerini düzenleme ve dolayısıyla yorgunluk ve açlığın önlenmesinde etkili olduğundan en az 15 g protein alınmalıdır. Protein gereksinmesi yumurta, süt ve peynir gibi süt ürünlerinden karşılanabilmektedir. Gereksinmeler yaşa

göre değişse de ortalama 1 ya da 2 kibrit kutusu peynir (30-60 g) sağlıklı bir bireyin günlük protein gereksinmesini karşılamaktadır. Özellikle sabah kahvaltısında iştah ve vücut ağırlığının kontrolüne yardımcı olabilmesi açısından bir adet yumurta tüketilmelidir (15, 44, 45).

Yetişkinler, karbonhidrat kaynağı olarak toplumumuzda tüketimi oldukça yüksek olan ve tercih edilen beyaz ekmek yerine posa miktarı yüksek kepekli, tam buğday ve yulaf ekmeği tüketmelidir. Nitekim posa, sindirim sisteminin daha etkin çalışmasını sağlamakta ve bağırsakta kanser yapıcı maddeleri yapılarına bağlayıp vücuttan uzaklaştırarak kanser riskini azaltmaktadır (46).

Günlük vitamin ve mineral gereksinmesinin en önemli kaynağı sabah kahvaltısında tüketilecek meyve veya sebzelerdir. Sabah kahvaltısının özellikle C vitamini açısından dengeli olmasını sağlayan meyveler demirin vücud a emilimini de artırmakta, kan kolesterol düzeyini düşürmede de etkili olmaktadır. Tüm bu hususlar göz önüne alındığında, sabah kahvaltısında portakal, elma, domates, salatalık, maydanoz, biber gibi bir sebze ya da meyveleri tüketmek güne dinamik ve sağlıklı başlamak açısından atılabilecek en önemli adımdır. Bireyin vücut ağırlığı fazla değilse kahvaltıda pekmez, bal, reçel, marmelat, fındık ezmesi de tüketilebilir. Türk toplumunda sabah kahvaltısında içecek olarak genellikle çay tüketilmektedir. ay yerine özellikle gençler ve kadınlar süt tüketmelidir (15).

2.5.2. Kahvaltı Atlama Nedenleri

Ülkemiz niversite ğrencilerinin kahvaltı alışkanlıklarını tespit etmek için çalışmalar yapılmış ve kahvaltı alışkanlıklarının düzenli olmadığı bulunmuştur. Kahvaltı alışkanlığının genç yaştaki bireylerde düzenli olmadığı, dört öğrenciden birinin kahvaltı yaptığı dşnlrse, kahvaltı alışkanlığı erken yaşta kazandırılmamıştır düşüncesine varabiliriz (40). Üniversite ğrencilerinin beslenme alışkanlıklarının incelendiği çalışmalara göre, sabah geç uyanmak, okula geç kalma, yeterince vaktin olmaması, açlık hissetmemek, sabahları iştahsız olmak, kahvaltının kilo aldıracağı, zayıflamak için kahvaltı yapmamak gibi düşünceler sabah kahvaltısını atlama nedenleri arasında yer almaktadır (40,46,47).

Kılıç ve şanlıer'in üç kuşak kadının beslenme alışkanlığını inceledikleri araştırmada kızların %63,8'i, annelerin %21,9'u ve anneannelerin %10,6'sının sabah

kahvaltısını atladığı, kuşaklar arası sabah kahvaltı yapma durumuna bakıldığında anne ve anneannelerin kızlara göre daha düzenli kahvaltı yaptığı bulunmuş ve kızların okula geç kalma nedeniyle kahvaltıyı atladıkları tespit edilmiştir (48). Özer'in yaptığı obez kadınların çalışıp çalışmama durumlarının beslenmelerine etkisi konulu çalışmada ise çalışan kadınların % 27,0'ı çalışmayan kadınların %34,5'inin sabah kahvaltısını atladığı bulunmuştur. Yine aynı çalışmada geç uyanma-zaman bulamama, sabahları iştahsız olma, kahvaltı öğününü önemsememe ve zayıflamak için yapmama gibi nedenler bulunmuştur (49).

Tuncay'ın 300 kız üniversite öğrencisinin kahvaltı yapma alışkanlığı üzerine yaptığı çalışmada öğrencilerin %39,3'ünün hiç kahvaltı yapmadığı bulunmuş ve sabah geç kalkma nedeniyle okula geç kalma korkusu %48,3 ile en fazla sabah kahvaltısını atlama sebebi olarak bulunmuştur (40). Mazıcıoğlu ve Öztürk'ün Üniversite öğrencilerinde yaptığı araştırmada, sigara içmenin kahvaltıyı atlamada etkisi olduğu düşünülmüş ve kahvaltıyı atlayanların daha fazla miktarda sigara içtiği belirlenmiştir (50).

2.5.3. Kahvaltı Yapmama ve Yetersiz Beslenme

Sabah kahvaltısının önemi ile ilgili Amerika'da yapılan çalışma sonucunda, özellikle genç yetişkin kadınlarda kahvaltı atlamanın yetersiz beslenmeye sebep olan en önemli nedenlerden biri olduğu bildirilmiştir. Ayrıca düzenli olarak kahvaltıyı atlayan genç kadınların gün boyunca oldukça düşük seviyelerde vitamin B, demir, çinko, bakır, kalsiyum ve magnezyum alımları sonucu kötü beslenme alışkanlıklarının olduğu görülmüştür. Bu nedenle Amerika'daki yetişkin nüfusun beslenmesinin düzeltilmesinde kahvaltı yapmanın ciddi bir yardımcı olabileceği belirtilmiştir (28). Yine ülkemizde ve yurt dışında yapılan çalışmalarda sabah kahvaltısı yapmayan genç yetişkin kadınların kalsiyum, fosfor, çinko, magnezyum, potasyum, tiamin, riboflavin, niasin gibi besin ögesi alımlarının yapanlara göre daha düşük olduğu ve yüksek enerjili kahvaltı yapan genç yetişkinlerin aldıkları B₁ vitamini ve beta-karoten gibi besin öğelerinin RDA değerlerini karşılama oranlarının düşük enerjili veya hiç kahvaltı yapmayanlardan daha yüksek olduğu ve beslenmeyi olumlu yönde etkilediği tespit edilmiştir (40,41).

3. GEREÇ ve YÖNTEM

3.1. Araştırmanın Yeri ve Zamanı

İzmit Seka Devlet Hastanesi 320 fiili yatak kapasitesi, 24 farklı branştan hekim kadrosu ile 74000 hastaya hizmet vermektedir. Hastanede toplam 1297 sağlık çalışanı yer almaktadır (51).

Bu araştırma Ocak – Haziran 2014 tarihleri arasında Kocaeli ilinde bulunan Kamu Hastaneler Birliği Genel Sekreterliği İzmit Seka Devlet Hastanesi'nde sağlık personeli olarak görev yapan kadın çalışanlar üzerinde yapılmıştır.

3.2. Araştırmanın Tipi

Bu çalışma, bir kamu hastanesinde sağlık personeli olarak çalışan kadınların kahvaltı yapma alışkanlığı ve kahvaltıda tükettikleri besinleri belirlemek amacıyla yapılmış tanımlayıcı ve kesitsel bir araştırmadır.

3.3. Araştırmanın Evren ve Örneklemi

Araştırma evrenini Kocaeli'de bulunan Seka Devlet Hastanesi'nde sağlık personeli olarak çalışan 950 kadın oluşturmuştur. Örneklem sayısına ise aşağıdaki formül kullanılarak ulaşılmıştır.

$$n = \frac{N (t_{1-\alpha})^2 (p \times q)}{S^2 (N-1) + (t_{1-\alpha})^2 (p \times q)}$$

Araştırma örneklemini ise bu evrenden % 5 hata payı, % 95 güven düzeyi ve % 90 güç kullanılarak bulunan istatistiksel formül sonucu 275 kadın çalışan oluşturmuştur. Çalışma kapsamında hastanede sağlık personeli olarak çalışan rastgele seçilmiş gönüllü 275 kadınla yüz yüze görüşülmüştür.

3.4. Veri Toplama Araçları

3.4.1. Anket Formu

Katılımcılara; araştırmacı tarafından literatür ve benzer çalışmalardan yararlanılarak hazırlanan toplam 25 sorudan oluşan anket formu uygulanmıştır (EK-1). Uygulanan anket formu; kişisel bilgiler, beslenme alışkanlıkları, besin tüketim sıklığı ve

3 günlük sabah kahvaltısı besin kaydından oluşmaktadır. Araştırmaya başlamadan önce her kadına çalışmanın amacı ve kapsamı hakkında bilgi verilerek çalışmaya gönüllü olarak katılmaları sağlanmıştır. Anket formu araştırmacı tarafından çalışmaya katılan kadınlarla yüz yüze görüşme yöntemi ile doldurulmuştur.

3.4.2. Besin Tüketim Sıklığı

Katılımcıların besin tüketim durumlarını belirlemek için 32 besin çeşidinden oluşan besin tüketim sıklık formu kullanılmıştır. Günlük diyetle alınan enerji ve besin öğeleri, Türkiye için geliştirilen "Bilgisayar Destekli Beslenme Programı, Beslenme Bilgi Sistemleri Paket Programı (BEBİS 6.1)" kullanılarak analiz edilmiştir. Bireylerin günlük enerji ve besin öğeleri alımları yaşa ve cinsiyete göre önerilen "Diyetle Referans Alım Düzeyi" (Dietary Reference Intake=DRI)' ne göre değerlendirilmiştir.

3.4.3. Antropometrik Ölçümler

3.4.3.1. Boy Uzunluğu ve Vücut Ağırlığı

Bireylerin boy uzunlukları ve vücut ağırlıkları ayakta ayakta çıkarılarak hastanenin beslenme ve diyet polikliniğindeki dijital baskül ve sabit boy ölçer ile araştırmacı tarafından ölçülmüştür. Boy uzunluğu ölçülürken ayaklarının birleşik olmasına ve frankfort düzlemde (göz ve kulak keçesi üstü aynı hizada) olmalarına dikkat edilmiştir.

3.4.3.2. Beden Kütle İndeksi (BKİ)

Bu ölçümlerden yararlanarak Beden Kütle İndeksi (BKİ) hesaplanmış ve Dünya Sağlık Örgütü (DSÖ) sınıflamasına göre değerlendirilmiştir.

$$\text{BKİ: [Vücut ağırlığı (kg) / boy (m)}^2 \text{]}$$

BKİ'ne göre kadınların zayıflık ve şişmanlık durumları uluslararası standartlara göre değerlendirilmiştir. BKİ 18.5 kg/m²'nin altı "zayıf", 18.5-24.9 kg/m² "normal kilolu", 25-29.9 kg/m² "fazla kilolu", 30-34.9 kg/m² "1. Derece Şişman", 35-39.9 kg/m² "2. Derece Şişman", 40 kg/m² üzerinde "3. Derece morbid şişman" olarak değerlendirilmiştir (52).

3.5. Verilerin İstatistiksel Olarak Değerlendirilmesi

Araştırma sonucu elde edilen bulguların istatistiksel analizleri SPSS Statistics 19 programı ile yapılmıştır. Veriler değerlendirilirken tanımlayıcı istatistiksel metodların (ortalama, standart sapma, frekans) yanısıra niceliksel verilerin karşılaştırılmasında normal dağılım göstermeyen parametrelerin iki grup arası karşılaştırmalarında Mann Whitney U test kullanılmıştır. Niteliksel verilerin karşılaştırılmasında ise Ki-Kare testi, Fisher's Exact Ki-Kare testi kullanılmıştır. Anlamlılık $p < 0.05$ düzeyinde değerlendirilmiştir.

3.6. Araştırmanın Sınırlılıkları

Bu çalışmanın kısıtlılığı ;

- Bu çalışmaya katılan kadınlar sağlık çalışanı olduğu için nöbet tutma vb durumları da sıklıkla yaşadıklarından araştırma daha büyük bir örneklem ve farklı mesleklerde çalışan kadınlarda yinelenebilir.

4. BULGULAR

İzmit Seka Devlet Hastanesi'nde sağlık personeli olarak çalışmakta olan 275 kadının kahvaltı yapma alışkanlığı ve kahvaltıda tükettikleri besinleri belirlemek amacıyla Ocak–Haziran 2014 tarihleri arasında gerçekleştirilen bu çalışmada aşağıdaki bulgular saptanmıştır.

Araştırmaya katılan kadınların demografik özelliklerine göre dağılımı Tablo 1'de verilmiştir. Araştırmaya katılanların, %36,7'si hemşire, %25,8' ebe, %12,7' si doktor, %11,3'ü sağlık teknisyeni ve %13,5'i ise diğer sağlık çalışanlarından oluşmaktadır. En yüksek katılımcı oranına hemşireler sahiptir. Katılımcıların medeni durumları incelenmiştir ve % 62,2'sinin evli, %37,8'inin bekar olduğu tespit edilmiştir. Evli birey sayısı bekar birey sayısından fazladır. Araştırmaya katılanların yaş dağılımı incelendiğinde; % 0,7'sinin 18 yaş ve altı, %44,0'ının 19-30, %53,8'inin 31-50, % 1,5'inin 51 yaş ve üstü yaş aralığında olduğu tespit edilmiştir. En yüksek orana sahip olan 31-50 yaş aralığı aynı zamanda evli sayısının bekar sayısından fazla olmasını da desteklemektedir. Araştırmaya katılan bireylerin eğitim durumu incelendiğinde; % 16,7'sinin lise, %19,6'sinin ön lisans, %46,2'sinin lisans, %17,5'inin yüksek lisans mezunu olduğu görülmüştür. Tablodan anlaşılacağı üzere katılımcıların eğitim düzeyi oldukça yüksektir ve % 83,3'ü üniversite mezunudur. Katılımcıların evde yaşayan birey sayısı incelenmiştir. Katılımcıların %6,5'inin tek, %20,0'ının iki kişi, %54,5'inin 3-4 kişi, %18,9'unun beş ve üzeri kalabalık ailede yaşadığı görülmüştür. Tabloya bakıldığında en yüksek orana (% 54,5) 3-4 kişilik ailenin sahip olduğu görülmektedir. Buradan araştırmaya katılanların çocuğunun evli ve çocuk sahibi olduğu yorumu yapılabilir.

Tablo 1. Araştırmaya katılan kadınların demografik özelliklerine göre dağılımı

Değişken	n	%
Meslek		
Hemşire	101	36,7
Ebe	71	25,8
Doktor	35	12,7
Sağlık Teknisyeni	31	11,3
Diğer Sağlık Personeli	37	13,5
Medeni durum		
Evli	171	62,2
Bekar	104	37,8
Yaş (yıl)		
18 ve altı	2	0,7
19-30	121	44
31-50	148	53,8
51 ve üstü	4	1,5
Eğitim durumu		
Lise	46	16,7
Önlisans	54	19,6
Lisans	127	46,2
Yüksek lisans	48	17,5
Evdeki birey sayısı		
Tek	18	6,5
2 kişi	55	20,0
3- 4 kişi	150	54,5
5 ve üzeri	52	19,0
Toplam	275	100

Tablo 2’de araştırmaya katılan kadınların beden kitle indeksi (BKI) değerlendirilmiştir. Çalışmaya katılanların %6,5’inin zayıf, % 41,8’inin normal, %35,6’sının fazla kilolu, %9,8’inin 1. derece obez , %5,5’inin 2.derece obez, % 0,8’inin 3. derece obez olduğu bulunmuştur. Kadınların çoğunluğu (%41,8) normal BKI’ye sahiptir.

Tablo 2. Araştırmaya katılan kadınların BKI değerlendirmesi

BKI	n	%
Zayıf (18,49- ↓)	18	6,5
Normal (18,5 – 24,9)	115	41,8
Fazla Kilolu (25-29,9)	98	35,6
1.Derece şişman (30-34,9)	27	9,8
2. Derece şişman (35 -39,9)	15	5,5
3. Derece şişman (40-↑)	2	0,8
Toplam	275	100

Araştırmaya katılan kadınların oğun atlama durumu ve en sık atlanan oğun dağılımını Tablo 3’de verilmiştir. Bu tabloya göre kadınların %31,6’sı hep oğun atlamakta, %53,5’i bazen oğun atlamakta ve %14,9’u oğun atlamamaktadır. Kadınların büyük çoğunluğunun (%85,1) oğun atladığı bulunmuştur. Oğun atlayan kadınların %48,7’sinin sabah kahvaltısını, %38,5’inin oğle yemeğini ve %12,8’inin ise akşam yemeğini atladığı görülmektedir.

Tablo 3. Araştırmaya katılan kadınların öğün atlama durumu ve en sık atlanan öğün dağılımı

Öğün Atlama	n	%
Evet	87	31,6
Bazen	147	53,5
Hayır	41	14,9
Toplam	275	100

En Sık Atlanan Öğün	n	%
Sabah Kahvaltısı	114	48,7
Öğle Yemeği	90	38,5
Akşam Yemeği	30	12,8
Toplam	234	100

Araştırmaya katılan kadınların kahvaltı yapma durumları Tablo 4’te verilmiştir. Bu tabloya göre kadınların % 49,5’inin her gün düzenli kahvaltı yaptığı, % 40,7’sinin ara sıra kahvaltı yaptığı, % 9,1’inin sadece hafta sonları kahvaltı yaptığı ve %0,7’sinin hiç kahvaltı yapmadığı bulunmuştur. Tablo 4’ deki bulguların da Tablo 3’ü desteklediği görülmekte ve en çok atlanan öğünün sabah kahvaltısı olduğu görülmektedir.

Tablo 4. Araştırmaya katılan kadınların kahvaltı yapma durumu

Kahvaltı Yapma	n	%
Her gün düzenli	136	49,5
Ara sıra (3-5 gün)	112	40,7
Sadece hafta sonu yapıyor	25	9,1
Hiç	2	0,7
Toplam	275	100

Araştırmaya katılan kadınların sabah kahvaltısını atlama nedenleri Tablo 5’de verilmiştir. Kadınların % 82’sinin kahvaltı öğününü sabah geç uyanma nedeniyle işe yetişememe-zaman bulamama sebebiyle atladıkları bulunmuştur. Çalışan kadınların kahvaltı öğününü atlama nedenleri arasında sabah kahvaltı yapmayı sevmeme (%7,9), kahvaltı öğününü önemsememe (%5,8) ,sabahları iştahsız olma (%2,9) ve kilo alma korkusu (%1,4) olarak belirlenmiştir.

Tablo 5. Kahvaltı öğününü atlayan kadınların kahvaltı atlama nedenleri

Kahvaltı Atlama Nedeni	n	%
Geç uyanma-işe yetişememe	114	82
Sevmeme	11	7,9
Sabahları İştahsız	4	2,9
Kahvaltıyı Önemsememe	8	5,8
Kilo alma korkusu	2	1,4
Toplam	139	100

Tablo 6’da her gün düzenli kahvaltı yapan kadınların sabah kahvaltısını uyandıktan sonraki yapma süreleri verilmiştir. Her gün kahvaltı yapan kadınların çoğunluğunun sabah kahvaltısını uyandıktan 30 dakika / 1 saat içinde (%46,3) yaptığı bulunmuştur. Tablo’ ya göre kadınların uyandıktan sonraki 30 dakikadan önce kahvaltı yapma oranları %27,3, 1 saat - 2saat içinde kahvaltı yapma oranı %25,7 ve 2 saatten sonra kahvaltı yapma oranları ise % 0,7 olduğu görülmektedir.

Tablo 6. Her gün düzenli kahvaltı yapan kadınların sabah kahvaltısını uyandıktan sonraki yapma süreleri

Uyandıktan Sonraki Süre	n	%
30 dakika ve daha az	37	27,3
30 dakika -1 saat	63	46,3
1 saat – 2 saat	35	25,7
2 saat ve daha fazla	1	0,7
Toplam	136	100

Tablo 7’de araştırmaya katılan kadınların mesleklerine göre kahvaltı yapma durumları verilmiştir. Mesleklere göre her gün kahvaltı yapma alışkanlığı % 15,7 ile en fazla ebelerde olup; hemşireler % 14,9 ile ikinci, doktorlar % 6,2 ile üçüncüdür. Ara sıra kahvaltı yapan meslek grubu % 17,7 ile en fazla hemşireler olarak bulunmuştur. Sadece hafta sonu kahvaltı yapan meslek grubu % 3,6 ile hemşirelerdir. Araştırmaya katılan kadınların mesleklerine göre kahvaltı yapma durumu istatistiksel olarak önemli değildir ($p > 0.05$).

Tablo 7. Araştırmaya katılan kadınların mesleklerine göre kahvaltı yapma durumu

Meslek	Kahvaltı yapma durumu							
	Her gün		Ara sıra		Hafta sonu		Hiç	
	n	%	n	%	n	%	n	%
Doktor	17	6,2	18	6,5	0	0		
Diğer Sağlık Personeli	25	9,1	8	3	4	1,6	0	
Hemşire	41	14,9	49	17,7	10	3,6	1	0,35
Ebe	43	15,7	20	7,3	8	2,9	0	
SağlıkTeknisyeni	10	3,6	17	6,2	3	1	1	0,35
Toplam	136	49,5	112	40,7	25	9,1	2	0,7

$\chi^2 : 9,56 ; p : 0.243$

Tablo 8’de araştırmaya katılan kadınların öğrenim düzeyine göre kahvaltı atlama durumları verilmiştir. Öğrenim düzeyine göre; en fazla kahvaltı atlayan %12,7, bazen atlayan %18,2 ve en az atlayan %15,3 ile lisans mezunlarıdır..Araştırmaya katılan kadınların öğrenim düzeyine göre kahvaltı atlama durumu istatistiksel olarak önemli değildir (p>0.05).

Tablo 8. Araştırmaya katılan kadınların öğrenim düzeyine göre kahvaltı öğünü atlama durumu

Öğrenim Durumu	Kahvaltı öğünü atlama durumu					
	Evet		Bazen		Hayır	
	n	%	n	%	n	%
Lise	11	4	21	7,6	14	5,1
Önlisans	8	2,9	23	8,4	23	8,4
Lisans	35	12,7	50	18,2	42	15,3
Yükseklisans	5	1,8	24	8,7	19	6,9
Toplam	275		100			

$\chi^2 : 8.713 ; p > 0.190$

Araştırmaya katılan kadınların medeni hallerine göre kahvaltı atlama durumları Tablo 9’da verilmiştir. Medeni duruma göre, en fazla kahvaltı atlayan %15,3, bazen atlayan %24,7 ve en az atlayan %22,2 ile evli olan kadınlardır. Araştırmaya katılan kadınların medeni hallerine göre kahvaltı atlama durumu istatistiksel olarak önemli bulunmamıştır ($p>0.05$).

Tablo 9. Araştırmaya katılan kadınların medeni hallerine göre kahvaltı öğünü atlama durumu

Medeni Durumu	Kahvaltı öğünü atlama durumu					
	Evet		Bazen		Hayır	
	n	%	n	%	n	%
Evli	42	15,3	68	24,7	61	22,2
Bekar	17	6,2	50	18,2	37	13,5
Toplam	275		100			
$\chi^2 : 3,075 ; p : 0.215$						

Tablo 10’da araştırmaya katılan kadınların yaşa göre kahvaltı atlama durumu verilmiştir. Yaşa göre; en fazla kahvaltı atlayan %10,5 ile 19-30 ve 31-50 yaş grubundaki kadınlardır. Kahvaltıyı bazen %22,2 ve en az atlayan %21,1 ile yine 31-50 yaş grubundaki kadınlardır. Bu durum araştırmaya katılan kadınların çoğunluğunun 31-50 yaş grubunda (%53,8) olduğunu göstermektedir. Araştırmaya katılan kadınların yaşa göre kahvaltı atlama durumu istatistiksel olarak önemli bulunmamıştır ($p > 0.05$).

Tablo 10. Araştırmaya katılan kadınların yaşa göre kahvaltı öğünü atlama durumu

Kahvaltı öğünü atlama durumu						
Yaş	Evet		Bazen		Hayır	
	n	%	n	%	n	%
18 ve altı	1	0,4	1	0,4	0	0
19-30	29	10,5	55	20,0	37	13,5
31-50	29	10,5	61	22,2	58	21,1
51 ve üstü	0	0	1	0,4	3	1,1
Toplam	275		100			

$\chi^2 : 6,661 ; p : 0.351$

Araştırmaya katılan kadınların Beden Kitle İndeksine (BKİ) göre kahvaltı öğünü atlama durumu Tablo 11’de verilmiştir. BKİ’ ye göre kahvaltı öğününü en fazla % 9,4 ve bazen atlayan %18,9 ile fazla kilolu (BKİ = 25-29,9) olan gruptur. Bu tabloya göre araştırmaya katılan normal BKİ’ li (BKİ=18,5-24,9) kadınların % 18,5 ile kahvaltı öğününü en az atlayan grup olduğu görülmektedir. Araştırmaya katılan kadınların BKİ’ ye göre kahvaltı öğünü atlama durumu istatistiksel olarak anlamlı bulunmuştur (p<.05).

Tablo 11. Araştırmaya katılan kadınların BKI'ne göre kahvaltı öğünü atlama durumu

BKI	Kahvaltı öğünü atlama durumu					
	Evet		Bazen		Hayır	
	n	%	n	%	n	%
Zayıf (18,49- ↓)	2	0,7	10	3,6	6	2,2
Normal (18,5 -24,9)	20	7,3	44	16,0	51	18,5
Fazla Kilolu (25-29,9)	26	9,4	52	18,9	20	7,3
1.Derece Şişman (30-34,9)	7	2,5	8	2,9	12	4,4
2. Derece Şişman (35 -39,9	4	1,5	3	1,1	8	2,9
3. Derece Şişman (40-↑)	0		1	0,4	1	0,4
Toplam	275		100,0			

$\chi^2 : 2,153 ; p : 0.041$

Araştırmaya katılan kadınların beslenmeye ayırdıkları bütçeye göre kahvaltı öğünü atlama durumu Tablo 12’de verilmiştir. Beslenmeye ayrılan bütçeye göre kahvaltı öğününü en fazla % 13,2, bazen % 23,6 ve en az % 18,5 500-1000 lira aralığındaki kadınların atladığı görülmektedir. Bu durum, araştırmaya katılanların çoğunun beslenmeye ayırdıkları bütçenin (%55,3) 500-1000 lira aralığında olduğunu göstermektedir. Araştırmaya katılan kadınların beslenmeye ayırdıkları bütçeye göre kahvaltı atlama durumu istatistiksel olarak önemli bulunmamıştır ($p > 0.05$).

Tablo 12. Araştırmaya katılan kadınların beslenmeye ayırdıkları bütçeye göre kahvaltı öğünü atlama durumu

Kahvaltı öğünü atlama durumu						
Bütçe	Evet		Bazen		Hayır	
	n	%	n	%	n	%
500 lira altı	13	4,7	27	9,8	20	7,3
500-1000 lira	36	13,2	65	23,6	51	18,5
1000 lira üstü	10	3,6	26	9,5	27	9,8
Toplam	275		100			
$\chi^2 : 4,566 ; p : 0,633$						

Tablo 13’de araştırmaya katılan kadınların sigara içme alışkanlığına göre kahvaltı öğünü atlama durumu verilmiştir. Araştırmaya katılan kadınların çoğunun sigara içme alışkanlığı olmadığı için (% 68); kahvaltıyı en fazla atlayan %13,8, bazen atlayan %32,4 ve en az atlayan %21,8 ile sigara içmeyen kadınların olduğu görülmektedir. Araştırmaya katılan kadınların sigara içme alışkanlığına göre kahvaltı atlama durumu istatistiksel olarak önemli bulunmamıştır ($p > 0.05$).

Tablo 13. Araştırmaya katılan kadınların sigara içme alışkanlıklarına göre kahvaltı öğünü atlama durumu

Kahvaltı öğünü atlama durumu						
Sigara İçme	Evet		Bazen		Hayır	
	n	%	n	%	n	%
Evet	21	7,6	29	10,5	38	13,8
Hayır	38	13,8	89	32,4	60	21,8
Toplam	275		100,0			
$\chi^2 : 5,406 ; p : 0.067$						

Araştırmaya katılan kadınların günlük su tüketimine göre kahvaltı öğünü atlama durumu Tablo 14’ de verilmiştir. Tablo’ya göre kadınların %34,5’i günlük 9 su bardağı ve daha fazla, %26,9’u günlük 5-6 su bardağı su tüketmekte, 3-4 su bardağı ve 7-8 su bardağı su tüketenlerin %16,4 olduğu bulunmuştur. Ayrıca günlük 2 su bardağından az (%5,5) ve hiç su tüketmeyen (%0,4) kadınların oranı oldukça azdır. Tablo’ya göre kahvaltı öğününü atlamayan kadınların günlük 9 su bardağı ve daha fazla su tüketen (%14,5) kadınlar olduğu görülmektedir. Kahvaltı öğününü en fazla atlayan kadınların günlük 5-6 su bardağı (%6,2) su tüketenlerin olduğu bulunmuştur. Araştırmaya katılan kadınların günlük su tüketimine göre kahvaltı öğünü atlama durumu istatistiksel olarak önemli bulunmamıştır ($p > 0.05$).

Tablo 14. Araştırmaya katılan kadınların günlük su tüketimine göre kahvaltı öğünü atlama durumu

Günlük Tüketilen Su Miktarı	Kahvaltı öğünü atlama durumu					
	Evet		Bazen		Hayır	
	n	%	n	%	n	%
Hiç içmez	0	0	0	0	1	0,4
2 Su Bardağı - ↓	9	3,3	4	1,5	2	0,7
3-4 Su Bardağı	9	3,3	16	5,8	20	7,3
5-6 Su Bardağı	17	6,2	34	12,4	23	8,4
7-8 Su Bardağı	10	3,6	23	8,4	12	4,4
9 Su Bardağı - ↑	14	5,1	41	14,9	40	14,5
$\chi^2 : 4,054 ; p : 0.44$						

Araştırmaya katılan kadınların kahvaltı yaptıkları yerle ilgili bilgiler Tablo 15’de verilmiştir. Tabloya göre çalışan kadınların kahvaltısını genellikle iş yerinde (%55,7) yaptıkları görülmektedir. Yine kadınların %43,6’sı sabah kahvaltısını evde yapmaktadır. Kadınların kahvaltısını en az yolda (%0,7) yaptıkları bulunmuştur. Araştırmaya göre kadınların çoğu kahvaltısını arkadaşlarıyla (%41,1), %20,7’si tek başına, %15,6’sı ailenin bazı bireyleri ile ve %22,5’i ise ailedeki tüm bireylerle yaptığı görülmektedir.

Tablo 15. Araştırmaya katılan kadınların sabah kahvaltısı yaptıkları yer ve kişiler

Sabah kahvaltısı yaptıkları yer ve kişiler		
Kahvaltı Yapılan Yer	n	%
Evde	120	43,6
İşte	153	55,7
Yolda	2	0,7
Toplam	275	100
Kahvaltı Yapılan Kişi	n	%
Tek Başına	57	20,7
Ailenin Bazı Bireyleriyle	43	15,6
Ailenin Tüm Bireyleriyle	62	22,5
Arkadaşlarıyla	113	41,1
Toplam	275	100

Tablo 16’da araştırmaya katılan kadınların sabah kahvaltı yapmadıkların da karşılaştıkları durumlar verilmiştir. Tablo incelendiğinde katılımcıların kahvaltı yapmadıklarında ciddi problemlerle karşılaştıkları görülmüştür. Bunların başında % 76,0 gibi ciddi bir oranla açlık hissi, ardından 64,0 oranında halsizlik ve baş ağrısının ortaya çıktığı söylenebilir. Yine araştırmaya katılanlarda %55,3 oranında dikkatte azalma, % 48,7 oranında yorgunluk, %39,6 oranında baş dönmesi gibi sorunların ortaya çıktığı tespit edilmiştir. Tablo’ya göre; araştırmaya katılan kadınlar kahvaltı yapmadıkların da göz kararması (%33,5), huzursuzluk (%34,9), üşüme (%20,7) ve çarpıntı (%14,9) gibi problemlerle daha az karşılaşmaktadırlar.

Tablo 16. Araştırmaya katılan kadınların sabah kahvaltı yapmadıklarında karşılaştıkları durumlar

Karşılaşılan Durum	Evet		Hayır	
	n	%	n	%
Yorgunluk	134	48,7	141	51,3
Halsizlik	176	64,0	99	36,0
Açlık Hissi	209	76,0	66	24,0
Baş Dönmesi	109	39,6	166	60,4
Dikkatte Azalma	152	55,3	123	44,7
Göz Kararması	92	33,5	183	66,5
Çarpıntı	41	14,9	234	85,1
Huzursuzluk	96	34,9	179	65,1
Üşüme	57	20,7	218	79,3
Baş Ağrısı	176	64,0	99	36,0
Toplam	n : 275	% : 100		

Araştırmaya katılan kadınların kahvaltı öğününe dair düşünceleri Tablo 17’de verilmiştir. Bu tabloya göre ‘Kahvaltı günün en önemli öğünüdür’ düşüncesine %94,2, ‘Kahvaltı güne zinde başlanmasını sağlar’ düşüncesine %94,9, ‘Kahvaltı yapmak kan şekerinin düzenlenmesine yardımcı olur’ düşüncesine %93,5 katılıyorum şeklinde çok yüksek oranda cevaplar alınmıştır. Ayrıca araştırmaya katılan kadınlar; ‘Kahvaltı yapan bireylerin işteki performansı artar’ (%84,7) ‘Kahvaltı dikkatin toplanmasında önemli bir etmendir’ (%83,6), ‘Baş ağrısının sebeplerinden birisi kahvaltı yapılmamasıdır’ (%74,2), ‘Kahvaltı vücut ısısının düzenlenmesine yardımcı olur’ (%72) düşüncelerine de çok yüksek oranlarda katılıyorum cevapları vermişlerdir. Yine tabloda kadınların verdiği cevaplara göre; kahvaltının tansiyonun düzenlenmesinde etkili olduğu (%68,4), kahvaltı yapanların işteki streslerinin daha az olduğu (%66,2), kahvaltı yapmanın huzursuzluğa neden olduğu (%62,9) ve kahvaltı yapmanın zayıflamaya yardımcı olduğu

(%57,1) düşünceleri de yer almaktadır. Bu oranlardan yola çıkarak kahvaltının önemine dair katılımcıların yüksek düzeyde hem fikir olduğu gözlenmiştir. Kahvaltının önemine dair düşünceler oldukça yaygındır.



Tablo 17. Araştırmaya katılan kadınların kahvaltı öğününe dair düşünceleri

Düşünce	Katılıyorum		Katılmıyorum		Fikrim Yok	
	n	%	n	%	n	%
Kahvaltı günün en önemli öğünüdür	259	94,2	5	1,8	11	4,0
Kahvaltı yapmak zayıflamaya yardımcı olmaz	69	25,1	157	57,1	49	17,8
Kahvaltı güne zinde başlanmasını sağlar	261	94,9	11	4,0	3	1,1
Kahvaltı yapmak kan şekerinin düzenlenmesine yardımcı olur	257	93,5	8	2,9	10	3,6
Kahvaltı yapmamak huzursuzluğa neden olur	173	62,9	61	22,2	41	14,9
Kahvaltı yapan bireylerin iş performansı artar	233	84,7	27	9,8	15	5,5
Kahvaltı tansiyonun düzenlenmesinde etkili değildir	42	15,3	188	68,4	45	16,4
Baş ağrısının sebeplerinden biri kahvaltı yapılmamasıdır	204	74,2	34	12,4	37	13,5
Kahvaltı vücut ısısının düzenlenmesine yardımcı olur	198	72,0	29	10,5	48	17,5
Kahvaltı dikkatin toplanmasında önemli bir etmendir	230	83,6	26	9,5	19	6,9
Kahvaltı yapan bireylerin işteki stresi daha azdır	182	66,2	46	16,7	47	17,1

Aşağıdaki Tablo 18,19,20 ve 21 de araştırmaya katılan kadınların kahvaltıda tükettikleri besinler ve tüketim sıklıkları verilmiştir.

Kadınların kahvaltıda tükettikleri içecek çeşitleri ve tüketim sıklığı Tablo 18’de verilmiştir. Kadınların en çok %76,7 oranıyla her gün kahvaltıda çay tükettiği bulunmuştur. Çay tüketiminden sonra kahvaltıda en fazla % 12,4 oranıyla Türk kahvesi, %11,6 oranıyla nescafe ve % 8,0 oranıyla bitki çayları gelmektedir. Kahvaltıda her gün süt ve ayran tüketimi %1,1 oranı ile alt sıralardadır. Kadınların %49,1’inin kahvaltıda hiç süt tüketmediği görülmektedir. Tablo’ya göre araştırmaya katılan kadınlar tarafından kahvaltıda hiç tüketilmeyen içeceklerin ; % 91,3 oranıyla kefir,%73,8 oranı ile asitli içecekler ve %72,4 oranı ile hazır meyve suyu olduğu bulunmuştur.

Tablo 19’da araştırmaya katılan kadınların kahvaltıda tükettikleri ekmek çeşitleri ve tüketim sıklığı verilmiştir. Kadınların her zaman % 39,6 oranıyla beyaz ekmeği ilk sırada, kepekli ekmeği % 12,4 oranıyla ikinci sırada, tam tahıllı ekmeği % 6,9 oranıyla üçüncü ve çavdar ekmeğini %4,4 oranıyla en az tükettikleri görülmektedir.

Araştırmaya katılan kadınların kahvaltıda tükettikleri unlu gıda çeşitleri ve tüketim sıklığı Tablo 20’de verilmiştir. Kadınların kahvaltıda her zaman tükettikleri unlu gıdalar poğaçaya (%6,9), simit/açma (%4,4),kahvaltılık gevrekler (%1,5) ,bisküvi/kraker (%0,7) tost, börek ve kek (%0,4) olduğu görülmektedir. Yine tabloda kadınlar tarafından kahvaltıda tercih edilmeyen yiyeceklerin ise hamburger (%69,1),kahvaltılık gevrekler (%68,4),sandviç (%55,3) ve bisküvi/kraker (%45,1) olduğu bulunmuştur.

Tablo 21’ de araştırmaya katılan kadınların kahvaltıda tükettikleri besinler ve tüketim sıklığı verilmiştir. Tablo’ya göre kadınların %48,4’ü her zaman kahvaltıda beyaz peynir, % 20,7’si kaşar peyniri, % 21,5’i ise diğer (dil, ezine, karper, köy, lor, krem, tel, labne gibi) peynirleri tükettiği görülmektedir. Kadınların %4,4’ünün beyaz peyniri, %8,4’ünün kaşar peyniri hiç tüketmedikleri görülmektedir. Tablo’ya göre kadınların kahvaltıda her gün reçel/bal tüketimi %10,9, tahin/pekmez tüketimi %6,2 ve çikolata tüketimi ise %7,3 olarak bulunmuştur. Araştırmaya katılan kadınların %30,5’inin kahvaltıda her zaman siyah zeytin ve %20,4’ünün ise yeşil zeytin tükettikleri görülmektedir. Yine Tablo’ya göre kadınların kahvaltıda her zaman yumurta

tüketim oranı % 13,5, haftada 1-2 kez yumurta tüketim oranı %38,9 ve hiç tüketilmeme oranı ise %2,5'dir. Araştırmaya katılan kadınların %9,5'i kahvaltıda her zaman tereyağı, % 1,1'i margarin ve %0,4'ü kaymak tüketmektedir. Tablo'da kadınların her gün kahvaltıda %1,8'inin sucuk/pastırma, %1,1'inin ise salam/sosis gibi hazır et ürünleri tükettikleri görülmektedir. Kadınların %21,8'inin kahvaltıda her zaman domates/salatalık vb. tükettikleri bulunmuştur. Araştırmaya katılan kadınların patates kızartmasını her zaman tüketme oranı %2,9, haftada 1-2 kez tüketme oranı ise %30,5'tir. Kadınlar tarafından kahvaltıda her zaman taze meyve tüketimi %11,6 iken kuru meyve tüketimi ise % 2,5'tir. Ayrıca kadınların % 6,2'sinin kahvaltıda her zaman kuruyemiş, %4,7'sinin yoğurt ve %1,5'inin ise çorba tükettikleri görülmektedir.



Tablo 18. Araştırmaya katılan kadınların kahvaltıda tükettikleri içecek çeşitleri ve tüketim sıklığı

İçecekler	Tükettikleri içecek çeşitleri ve tüketim sıklığı													
	Hergün		Haftada 5/6		Haftada 3/4		Haftada 1/ 2		15 Günde 1		Ayda1		Hiç	
	n	%	n	%	n	%	n	%	n	%	n	%	n	%
Çay	211	76,7	26	9,5	16	5,8	12	4,4	1	0,4	1	0,4	8	2,9
Süt	3	1,1	3	1,1	25	9,1	42	15,3	32	11,6	35	12,7	135	49,1
Bitki Çayları	22	8,0	12	4,4	19	6,9	50	18,2	25	9,1	26	9,5	121	44,0
Nescafe	32	11,6	18	6,5	17	6,2	42	15,3	21	7,6	23	8,4	122	44,4
T.Kahve	34	12,4	14	5,1	28	10,2	34	12,4	16	5,8	26	9,5	123	44,7
Asitli İçecekler	0	0	3	1,1	4	1,5	16	5,8	16	5,8	33	12	203	73,8
Taze Meyve Suyu	2	0,7	5	1,8	20	7,3	39	14,2	39	14,2	49	17,8	121	44,0
Hazır Meyve Suyu	0	0	6	2,2	5	1,8	17	6,2	20	7,3	28	10,2	199	72,4
Ayran	3	1,1	6	2,2	15	5,5	50	18,2	15	5,5	23	8,4	163	59,3
Kefir	0	0	0	0	3	1,1	8	2,9	5	1,8	8	2,9	251	91,3

Tablo 19. Araştırmaya katılan kadınların kahvaltıda tükettikleri ekmek çeşitleri ve tüketim sıklığı

Kahvaltıda tükettikleri ekmek çeşitleri ve tüketim sıklığı														
Ekmek Çeşidi	Hergün		Haftada 5/6		Haftada 3/4		Haftada 1/2		15 Günde 1		Ayda 1		Hiç	
	n	%	n	%	n	%	n	%	n	%	n	%	n	%
Beyaz Ekmek	109	39,6	19	6,9	39	14,2	51	18,5	6	2,2	10	3,6	41	14,9
Kepek Ekmek	34	12,4	17	6,2	37	13,5	59	21,5	16	5,8	19	6,9	93	33,8
Çavdar Ekmek	12	4,4	4	1,5	15	5,5	45	16,4	17	6,2	15	5,5	167	60,7
Tam Tahıllı Ekmek	19	6,9	9	3,3	17	6,2	50	18,2	11	4,0	23	8,4	146	53,1

Tablo 20. Araştırmaya katılan kadınların kahvaltıda tükettikleri unlu gıda çeşitleri ve tüketim sıklığı

Unlu Gıda Çeşidi	Tükettikleri unlu gıda çeşitleri ve tüketim sıklığı													
	Hergün		Haftada 5/6		Haftada 3/4		Haftada 1/2		15 Günde 1		Ayda 1		Hiç	
	n	%	n	%	n	%	n	%	n	%	n	%	n	%
Poğaç	19	6,9	23	8,4	51	18,5	52	18,9	46	16,7	30	10,9	54	19,6
Simit/Açma	12	4,4	30	10,9	45	16,4	83	30,2	41	14,9	29	10,5	35	12,7
Sandviç	0	0	5	1,8	10	3,6	44	16,0	31	11,3	33	12	152	55,3
Hamburger	0	0	1	0,4	6	2,2	16	5,8	24	8,7	38	13,8	190	69,1
Tost	1	0,4	7	2,5	21	7,6	74	26,9	53	19,3	55	20,0	64	23,0
Börek	1	0,4	4	1,5	9	3,3	47	17,1	70	25,5	83	30,2	61	22,2
Kek/Kurabiye	1	0,4	6	2,2	8	2,9	38	13,8	59	21,5	67	24,4	96	34,9
Bisküvi/Kraker	2	0,7	4	1,5	25	9,1	47	17,1	33	12,0	40	14,5	124	45,1
Kahvaltılık Gevrek	4	1,5	2	0,7	13	4,7	16	5,8	19	6,9	33	12,0	188	68,4

Tablo 21. Araştırmaya katılan kadınların kahvaltıda tükettikleri besinler ve tüketim sıklığı

Besin	Hergün		Haftada 5/6		Haftada 3/4		Haftada 1/2		15 Günde 1		Ayda 1		Hiç	
	n	%	n	%	n	%	n	%	n	%	n	%	n	%
Beyaz Peynir	133	48,4	44	16,0	46	16,7	37	13,5	3	1,1	0	0	12	4,4
Kaşar Peynir	57	20,7	40	14,5	55	20,0	70	25,5	16	5,8	14	5,1	23	8,4
Diğer Peynir	59	21,5	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	216	78,5
Yoğurt	13	4,7	6	2,2	34	12,4	34	12,4	23	8,4	41	14,9	124	45,1
Reçel/Bal	30	10,9	11	4,0	47	17,1	90	32,7	34	12,4	24	8,7	39	14,2
Tahin/ Pekmez	17	6,2	6	2,2	16	5,8	87	31,6	36	13,1	39	14,2	74	26,9
Tereyağ	26	9,5	11	4,0	37	13,5	77	28,0	32	11,6	29	10,5	63	22,9
Margarin	3	1,1	3	1,1	4	1,5	14	5,1	13	4,7	23	8,4	215	78,2
Kaymak	1	0,4	3	1,1	11	4,0	42	15,3	23	8,4	44	16,0	151	54,9
Yeşil Zeytin	56	20,4	39	14,2	52	18,9	55	20,0	21	7,6	9	3,3	43	15,6
Siyah Zeytin	84	30,5	42	15,3	56	20,4	6	2,2	14	5,1	2	0,7	16	5,8
Yumurta	37	13,5	31	11,3	68	24,7	107	38,9	23	8,4	2	0,7	7	2,5
Domates/Salatalık/Yeşillik	60	21,8	34	12,4	77	28,0	75	27,3	14	5,1	6	2,2	9	3,3
Patates Kızartması	8	2,9	3	1,1	32	11,6	84	30,5	61	22,2	45	16,4	42	15,3
Salam/Sosis	3	1,1	3	1,1	7	2,5	33	12,0	35	12,7	56	20,4	138	50,2
Sucuk/Pastırma	5	1,8	3	1,1	18	6,5	52	18,9	74	26,9	51	18,5	72	26,2
Çikolata	20	7,3	18	6,5	36	13,1	53	19,3	38	13,8	32	11,6	78	28,4
Çorba	4	1,5	12	4,4	17	6,2	15	5,5	23	8,4	53	19,3	151	54,9
Taze Meyve	32	11,6	24	8,7	35	12,7	45	16,4	16	5,8	26	9,5	97	35,3
Kuru Meyve	7	2,5	22	8,0	27	9,8	49	17,8	34	12,4	26	9,5	110	40,0
Kuruyemiş	17	6,2	19	6,9	35	12,7	60	21,8	39	14,2	23	8,4	82	29,8

Tablo 22’de araştırmaya katılan kadınların hafta içi ve hafta sonu sabah kahvaltısında aldıkları enerji ve besin öğelerinin dağılımı gösterilmektedir. Bu tabloya göre; kadınların kahvaltıdan sağladıkları enerji hafta içi ortalama 301,2 kalori, hafta sonu ise 683,4’tür. Yine kahvaltıdan sağlanan protein ortalaması hafta içi 11,7 gram, hafta sonu 26,5 gram, karbonhidrat ortalaması hafta içi 53,7 gram, hafta sonu 89,5 gram, yağ ortalaması hafta içi 11,2 gram hafta sonu 38,7 gram, kolesterol ortalaması hafta içi 35,9 miligram, hafta sonu 90,6 miligram ve posa ortalaması ise hafta içi 2,4 gram hafta sonu ise 6,8 gram olarak bulunmuştur. Araştırmaya katılan kadınların sabah kahvaltısında aldıkları enerji, protein, karbonhidrat, yağ, kolesterol ve posa miktarlarında hafta içi ve hafta sonu arasında istatistiksel olarak anlamlı bir fark ortaya çıkmıştır ($p<0,05$).



Tablo 22. Araştırmaya katılan kadınların hafta içi ve hafta sonu sabah kahvaltısında aldıkları enerji ve besin öğelerinin dağılımı

Enerji ve Besin Öğeleri	Hafta İçi	Hafta Sonu	p
	X±SD (Min-Max)	X±SD (Min-Max)	
Enerji (kcal)	301,2±108,3(0-702,5)	683,4±234,5(175,1-1364,4)	0.0023*
Protein (gr)	11,7±5,5(0-23,4)	26,5±8,87(4,3-54,2)	0.0017*
Karbonhidrat (gr)	53,7±17,6(0-107,5)	89,5±34,2(7,6-179,0)	0.0041*
Yağ (gr)	11,2±5,3(0-34,8)	38,7±4,6(14-92,3)	0.0019*
Kolesterol (mg)	35,9±46,03(0-289,1)	90,6±46,89(0,2-322,5)	0.0036*
Posa (gr)	2,4±1,4(0-6,6)	6,8±3,31(1,2-13,6)	0.0002*

ManWhitney U Test *p<0.05

5. TARTIŞMA

Bu araştırma Kocaeli’de bulunan İzmit Seka Devlet Hastanesi’nde sağlık personeli olarak görev yapan 275 kadın çalışan üzerinde sabah kahvaltısı yapma alışkanlığı ve kahvaltıda tüketilen besinlerin belirlenmesi amacıyla yapılmıştır. Araştırmaya katılan kadınlar hakkındaki genel bilgiler tablo 1 ve 2’de; beslenme ve kahvaltı yapma alışkanlığı ile kahvaltıda tükettikleri besinlerle ilgili veriler ise tablo 3 ile 22 arasında verilmiştir.

Günümüz şartlarında öğün atlama, sık rastlanan kötü beslenme alışkanlıklarından biridir ve alışkanlığa dönüştüğünde ise bireylerin yeterli ve dengeli beslenmesini engellemektedir. Beslenmenin yeterli, dengeli ve sağlıklı olmaması hastalıkların en önemli nedenlerinden biridir. Ülkemizde beslenmenin yetersiz, dengesiz ve sağlıksız oluşunun önemli nedenleri, kaynakların ve eldeki olanakların uygun kullanılmaması ve pek çok faktörün etkisi ile yanlış beslenme alışkanlıklarının yerleşmesi, bu alışkanlıkların düzeltilebilmesi için uygun eğitimlerin zamanında verilememesi olarak gösterilebilir(53). Araştırmaya katılan kadınların %31,6’sının hep, %53,5’inin bazen öğün atladığı ve %14,9’unun öğün atlamadığı bulunmuştur (Tablo 3). Yapılan diğer çalışmalardaki öğün atlama durumlarına bakıldığında; Özçelik’in 2000 yılında yaptığı çalışmada kadınların %36,8’inin hep, %34,2’sinin bazen öğün atladığı ve %29,0’ının ise hiç öğün atlamadığı, Özer’in 2012 yılında yaptığı çalışmada ise çalışan kadınların %37,8’inin hep, %40,5’inin bazen öğün atladığı ve %21,7’sinin ise hiç öğün atlamadığı bulunmuştur (49,54). Bizim araştırmamızdaki hep öğün atlayan kadınların oranı (%31,6), diğer araştırmalardaki hep atlayanların oranından biraz daha az olmasına rağmen (%36,8-%37,8), bazen öğün atlayanların oranı (%53,5) diğer araştırmalardan ciddi oranda daha fazla (%34,2-%40,5) bulunmuştur. Yine hiç öğün atlamayanların oranı ise (%14,9) diğer araştırmalardaki (%29,0-%21,7) sonuçlardan daha azdır. Bu sonuçlara bakıldığında günümüzde öğün atlama oranının arttığı söylenebilir. Günün en önemli öğünü kahvaltıdır. Yapılan çalışmalar, kahvaltı yapmayanlarda verimliliğin kahvaltı yapanlara göre çok düşük olduğunu işaret etmektedir (15). Araştırmalara göre sabah kahvaltısının günün en sık atlanan öğünü olduğu belirlenmiştir (55,56). Özer’in yaptığı çalışmada çalışan kadınların %27,0’ı çalışmayan kadınların %34,5’i sabah kahvaltısını atladığı görülmektedir (49). Bizim çalışmamızda kadınların %41,5’inin sabah kahvaltısını, % 32,7’sinin öğle yemeğini ve

%10,9'unun akşam yemeğini atladığı bulunmuştur. Bu sonuçlarda yapılan diğer çalışmaların sonuçlarını desteklemektedir.

Araştırmaya katılan 275 çalışan kadının düzenli sabah kahvaltısı yapma durumlarına bakıldığında % 49,5'inin her gün düzenli kahvaltı yaptığı, %50,5'inin ise sabah kahvaltısını düzenli yapmadığı bulunmuştur (Tablo 4). Araştırmaya katılan kadınların sabah kahvaltısını atlama nedenleri Tablo 5'de verilmiştir. Kadınların kahvaltı öğününü en çok sabah geç uyanma nedeniyle işe yetişememe-zaman bulamama (%41,0) sebebiyle atladıkları bulunmuştur. Yine kadınların kahvaltı öğününü atlama nedenleri arasında sabah kahvaltı yapmayı sevmeme, kahvaltı öğününü önemsememe, sabahları iştahsız olma ve kilo alma korkusu yer almaktadır. Yapılan diğer çalışmalarda geç uyanma-zaman yetersizliği kahvaltı öğününü atlamada ilk neden olarak bulunmuş, iştahsızlık, önemsememe diğer sebepleri oluşturmuştur (10,56,57). Kahvaltı atlama nedenleri bizim çalışmamızla yapılan diğer çalışmalar arasında benzerlik göstermektedir.

Araştırmaya katılan kadınların Beden Kitle İndeksine (BKİ) göre kahvaltı öğünü atlama durumu Tablo 11'de verilmiştir. BKİ' ye göre kahvaltı öğününü en fazla % 9,4 ve bazen atlayan %18,9 ile fazla kilolu (BKİ = 25-29,9) olan gruptur. Bu tabloya göre araştırmaya katılan normal BKİ 'li (BKİ=18,5-24,9) kadınların % 18,5 ile kahvaltı öğününü en az atlayan grup olduğu görülmektedir. Araştırmaya katılan kadınların BKİ' ye göre kahvaltı öğünü atlama durumu istatistiksel olarak anlamlı bulunmuştur ($p<0.05$). Monneous ve arkadaşları düzenli olarak kahvaltı yapmayan bireylerin BKİ'lerinin kahvaltı yapanlarınkine göre daha yüksek olduğunu saptamıştır (57). NHANES III verileri de kahvaltıyı atlayanların BKİ'lerinin daha yüksek olduğunu doğrulamıştır (42). Bizim çalışmamızda da diğer çalışmalardaki sonuçlarla benzer olarak kahvaltıyı atlayan kadınların BKİ'leri kahvaltı yapanların BKİ'inden daha yüksek bulunmuştur.

Araştırmamızda kadınların %55,7'si kahvaltıyı iş yerinde, %43,6'sı evde ve %0,7'sinin ise yolda yaptığı saptanmıştır. Araştırmaya göre kadınların çoğunun kahvaltıyı arkadaşlarıyla (%41,1), %20,7'si tek başına, %15,6'sı ailenin bazı bireyleri ile ve %22,5'i ise ailedeki tüm bireylerle yaptığı görülmektedir (Tablo 15). Tuncay'ın 2008 yılında yaptığı araştırmaya göre üniversite öğrencilerinin %26,3'ünün tek başına, %45,1'inin ailenin bütün bireyleri ile %5,5'inin ailenin bazı bireyleriyle ve %23,1'inin

arkadaşlarıyla yaptığı saptanmıştır (40). Bizim araştırmamıza göre çalışan kadınların yoğun iş temposu nedeniyle evde kahvaltı hazırlamaya zaman bulamadıkları, tüm aile ile kahvaltı yapmadığı ve kahvaltıyı iş yerinde arkadaşlarıyla yaptığı söylenebilir.

Tablo 16’da araştırmaya katılan kadınların sabah kahvaltı yapmadıklarında karşılaştıkları durumlar verilmiştir. Bu tablo’ya göre kadınların kahvaltı yapmadıklarında ciddi problemlerle karşılaştıkları görülmüştür. Bunların başında % 76,0 açlık hissi, ardından 64,0 oranında halsizlik ve baş ağrısının ortaya çıktığı söylenebilir. Yine araştırmaya katılanlarda %55,3 oranında dikkatte azalma, % 48,7 oranında yorgunluk, %39,6 oranında baş dönmesi gibi sorunların ortaya çıktığı tespit edilmiştir. Tablo’ya göre; araştırmaya katılan kadınlar kahvaltı yapmadıklarında göz kararması (%33,5), huzursuzluk (%34,9), üşüme (%20,7) ve çarpıntı (%14,9) gibi problemlerle de karşılaşmaktadırlar. Besinlerden en iyi şekilde yararlanabilmek için yiyeceklerin belirli öğünlere dengeli şekilde dağıtılması gerekmektedir. Gece boyu aç kalan bireyde sabah uyandığında beyin ve diğer organların enerji ihtiyacını karşılayacak kan şekeri en düşük düzeyde olduğundan yorgunluk, dikkatsizlik ve verimsizlik görülebilir. Deney hayvanları ve insanlarda yapılan çalışmalar sabah kahvaltısı yapmamanın bilişsel aktiviteler ve özellikle hatırlama performansında gerilemeye neden olduğunu göstermektedir (17).

Araştırmaya katılan kadınların kahvaltı öğününe dair düşünceleri Tablo 17’de verilmiştir. Bu tabloya göre ‘Kahvaltı günün en önemli öğünüdür’ düşüncesine %94,2, ‘Kahvaltı güne zinde başlanmasını sağlar’ düşüncesine %94,9, ‘Kahvaltı yapmak kan şekerinin düzenlenmesine yardımcı olur’ düşüncesine %93,5 katılıyorum şeklinde çok yüksek oranda cevaplar alınmıştır. Ayrıca araştırmaya katılan kadınlar; ‘Kahvaltı yapan bireylerin işteki performansı artar’ (%84,7) ‘Kahvaltı dikkatin toplanmasında önemli bir etmendir’ (%83,6), ‘Baş ağrısının sebeplerinden birisi kahvaltı yapılmamasıdır’ (%74,2), ‘Kahvaltı vücut ısısının düzenlenmesine yardımcı olur’ (%72) düşüncelerine de çok yüksek oranlarda katılıyorum cevapları vermişlerdir. Yine tabloda kadınların verdiği cevaplara göre; kahvaltının tansiyonun düzenlenmesinde etkili olduğu (%68,4), kahvaltı yapanların işteki streslerinin daha az olduğu (%66,2), kahvaltı yapmamanın huzursuzluğa neden olduğu (% 62,9) ve kahvaltı yapmanın zayıflamaya yardımcı olduğu (% 57,1) düşünceleri de yer almaktadır. Baysal’da aynı şekilde sabah kahvaltısının önemine ve atlanmaması gerektiğine dikkat çekmiştir (17). Bu oranlardan

yola çıkararak çalışan kadınların sabah kahvaltısının ne kadar önemli bir öğün olduğunu bildiğini fakat her gün düzenli kahvaltı yapanların oranından görüldüğü gibi yeterince önemsenmediği yorumu yapılabilir.

Toplumumuzda çay, kahvaltıda yetişkinler tarafından en fazla tüketilen içeceklerin başındadır. Özçelik, tarafından yapılan çalışmada kadınların içecek tüketimlerine bakıldığında %98,1 ile en fazla çay tüketildiği bulunmuştur (54). Bizim araştırmamızda da çalışan kadınların en çok %76,7 oranıyla her gün kahvaltıda çay tükettiği bulunmuştur. Protein ve kalsiyum içeriği yüksek olan sütün ise çalışan kadınlar tarafından kahvaltıda tüketilme oranı %1,1, hiç tüketilmeme oranı ise %49,1'dir (Tablo18). Sabah kahvaltısında en fazla çay tüketilmesinin nedeninin aileden gelen bir alışkanlık olduğu düşünülmektedir. Ülkemizde yapılan diğer çalışmalarda da benzer sonuçlar elde edilmiştir (59,,60,61). Kadınların sabah kahvaltısında her gün beyaz ekme tüketme oranı (%39,6), kepekli ekme, tam tahıllı ekme ve çavdar ekmeğinden (%12,4,%6,9,%4,4) çok daha yüksektir. Bu sonuca göre her gün düzenli kahvaltı yapan kadınların beyaz ekmeği tercih ettiği söylenebilir. Araştırmamızda haftada en az 1-2 ve daha çok kez simit-açma tüketenlerin oranı (%61,9), poğaçaya (%52,7) tüketenlerin oranından daha fazla bulunmuştur. Bu da bize kahvaltıyı iş yerinde arkadaşlarıyla yapan kadınların çoğunlukla simit, açma, poğaçaya gibi hazır unlu yiyecekleri tükettiğini düşündürmektedir. Yine çalışmamız sonucunda beyaz peynirin (%48,4) her gün tüketilme oranı kaşar peyniri (%20,7) ve diğer peynirlerden (%21,5) daha yüksek orandadır. Beyaz peynir kadınların kahvaltıda tercih ettiği peynir çeşididir denebilir. Yine araştırma sonuçlarına göre siyah zeytinin (%30,5) tercih edilme oranı yeşil zeytine (%20,4) göre daha yüksektir. Kadınların kahvaltıda her gün domates-salatalık-yeşillik tüketme oranı %21,8'dir. Çalışan kadınların her gün kahvaltıda yumurta tüketme oranı %13,5 iken haftada 1-2 kez yumurta tüketme oranları ise %38,9'a çıkmaktadır. Kadınların patates kızartması tüketim sıklığı da yumurta tüketiminde olduğu gibi her gün (%2,9) daha düşükken haftada 1-2 kez tüketilme oranı (%30,5) oldukça yüksektir. Araştırma sonucuna göre çalışan kadınların salam-sosis, sucuk-pastırma, reçel-bal, çikolata ve birçok yiyecek çeşidini haftada 1-2 kez tüketme oranı; her gün tüketme oranından daha yüksek bulunmuştur. Bu sonuçlar bize hafta sonu kahvaltısının daha kompleks bir kahvaltı olduğunu düşündürmektedir. Ayrıca kadınların hafta içi ve hafta sonu sabah kahvaltısında aldıkları enerji ve besin öğelerinin dağılımına tekrar bakıldığında; kadınların kahvaltıdan sağladıkları enerji hafta içi ortalama 301,2 kalori,

hafta sonu ise 683,4, protein ortalaması hafta içi 11,7 gram, hafta sonu 26,5 gram, karbonhidrat ortalaması hafta içi 53,7 gram, hafta sonu 89,5 gram, yağ ortalaması hafta içi 11,2 gram hafta sonu 38,7 gram, kolesterol ortalaması hafta içi 35,9 miligram, hafta sonu 90,6 miligram ve posa ortalaması ise hafta içi 2,4 gram hafta sonu ise 6,8 gram olarak bulunmuştur.

Araştırmaya katılan kadınların sabah kahvaltısında aldıkları enerji, protein, karbonhidrat, yağ, kolesterol ve posa miktarların da hafta içi ve hafta sonu arasında ki farkı da göz önünde bulundurarak çalışan kadınların hafta içi basit, pratik bir kahvaltıyı; hafta sonu ise daha özenerek hazırlanan kompleks bir kahvaltı tercih ettikleri sonucu çıkarılabilir.



6. SONUÇ ve ÖNERİLER

Çalışan kadınların %49,5'i her gün düzenli kahvaltı yaparken %50,5'i ise çeşitli nedenlerle sabah kahvaltısını atlamaktadır. Kadınların %41,0'ı sabah geç uyanma nedeniyle zaman bulamama işe yetişememe sebebiyle sabah kahvaltısı yapmamaktadır. BKİ'si normal olan kadınların sabah kahvaltısı yapma durumu daha fazladır ($p < 0,05$). Sabah kahvaltısı yapan kadınların çoğunluğu kahvaltıyı iş yerinde (%55,7) ve arkadaşlarıyla (%41,1) yapmaktadır. Kadınların %22,9'u uyandıktan sonraki ilk 1 saatte kahvaltı yapmaktadır. Güne kahvaltı yapmadan başlayan kadınların açlık hissi (% 76,0), halsizlik (%64,0), baş ağrısı (%64,0), dikkatte azalma (%55,3), yorgunluk (%48,7) ve baş dönmesi (%39,6) gibi günlük yaşamı olumsuz yönde etkileyen ve iş performansını düşüren sağlık problemleri ortaya çıkmaktadır. Çalışan kadınların %94,2'si kahvaltının günün en önemli öğünü olduğu görüşündedir.

Araştırmaya göre çalışan kadınlar sabah kahvaltısında genellikle beyaz ekmek (%39,6), beyaz peynir (%48,4), siyah zeytin (%30,5), yumurta (%13,5), domates-salatalık (%21,8), reçel-bal(%10,9), simit (%4,4), poğaça (%6,9) gibi besinleri ve içecek olarak da çayı (%76,7) tercih etmektedirler. Kadınların 3 günlük besin tüketim kaydı ve besin tüketim sıklığı sonuçlarına göre hafta içi kahvaltuları daha sade iken hafta sonu daha yoğun ve kompleks bir kahvaltı tercih edildiği görülmektedir. Tüm bu sonuçlar doğrultusunda şu önerilerde bulunulmuştur:

- Sabah kahvaltı yapmadan güne başlamak sağlıklı ve doğru bir beslenme alışkanlığı değildir. Metabolizmanın iyi çalışması ve iş performansının artması için mutlaka sabah kahvaltısı yapılmalıdır.
- Kurum yöneticileri tarafından çalışanlarına yönelik kahvaltının önemi, sağlık ve iş performansı üzerinde oluşturduğu olumlu etkilerin anlatıldığı hizmet içi eğitimler planlanması kahvaltı alışkanlığı geliştirmek için yararlı olabilir.
- Basın ve yayın kuruluşlarından yararlanılarak sabah kahvaltısı yaparak güne başlamayı özendirici, yeterli ve dengeli beslenmeyi öğretici reklam, program ve kampanyalar yapılmalıdır.
- Alışkanlıkların çoğu ailede başladığı için kadınların evde ailenin tüm bireyleri ile kahvaltı yapması özendirilmeli, böylece gelecek nesillerin

daha sağlıklı beslenme alışkanlıkları kazanmaları ve başta obezite olmak üzere birçok hastalığın önüne geçilmelidir.

- Yeterli ve dengeli bir sabah kahvaltısı için özellikle süt ve sebze-meyve grubu besinler arttırılmalı ve çay- kahve gibi içeceklerin tüketimi ise azaltılmalıdır. Evde düzenli kahvaltı yapmaya zaman ayırlamıyorsa kepekli, veya tam tahıllı ekmeğin içersine yarım yağlı veya az yağlı peynir ile maydanoz, biber, domates gibi sebzeler hazırlanarak ve yanında süt veya taze sıkılmış meyve suyu gibi içecekler ile iş yerinde sağlıklı bir kahvaltı yapılmalıdır.
- Hastane kantin ve yemekhanelerindeki yemek hizmeti kalitesi ve çeşitliliği arttırılmalı, çalışan veya hastalara daha sağlıklı seçenekler sunulmalıdır.
- Ülkemizde kadınların beslenme alışkanlıklarına, özellikle de sabah kahvaltı yapma alışkanlığına yönelik yeteri kadar araştırma olmadığı için bu konuda daha fazla araştırma yapılmalıdır.

KAYNAKÇA

1. Baysal A. *Beslenme*. 9. Baskı, Hatipoğlu yayınevi, Ankara, 2002, 9-12.
2. Baysal A, Bozkurt N, Pekcan G. *Diyet El Kitabı*, 4. Baskı, Hatipoğlu yayınevi, Ankara, 2002, 7-26.
3. Kutluay Merdol T. Yeterli, Dengeli ve Sağlıklı Beslenmenin Temel Özellikleri, *Toplu Beslenme Servisi Yapılan Kurumlar İçin Sağlıklı Beslenme Rehberi*, Okan Üniversitesi Yayınları, İstanbul,2014, 7-39.
4. TÜİK, *İstatistiklerle Kadın 2014*.
<http://www.tuik.gov.tr/PreHaberBultenleri.do?id=18619> Erişim Tarihi; 14.05.2015.
5. Aytekin F. “*Ankara’da Farklı Sosyo Ekonomik Düzeyde Ailelerin Beslenme Alışkanlıkları ve Etkileyen Faktörler Üzerinde Bir Araştırma (Tez)*”, Ankara Üniversitesi, Fen Bilimleri Enstitüsü, Yüksek Lisans Tezi; 1993.
6. Sürücüoğlu MS. “*Aile Beslenmesinde Kadının Rolü (Tez)*”, Ankara Üniversitesi, Fen Bilimleri Enstitüsü, Ev Ekonomisi Anabilim Dalı Yüksek Lisans Tezi; 1986.
7. DSÖ Kütüphanesi Kataloğu- *Yayın Verileri Data Bulaşıcı Olmayan Hastalıklara İlişkin Küresel Durum Raporu 2010*.
http://beslenme.gov.tr/content/files/home/kuresel_durum_raporu.pdf Erişim Tarihi; 16.05.2015.
8. Baysal A. *Toplu Gıda Tüketimi Yapılan Kuruluşlarda İnsan Gücü Verimliliğini Arttırmaya Yönelik Beslenme Teknikleri*, MPM Yayınları, No:325, Ankara, 1989.
9. Kutluay MT. *Beslenme Antropolojisi*, Hatiboğlu Yayınevi, Ankara 2012, 35-40.
10. Budak N, Özer E, Kovalı S, İnceiş N. “*Kahvaltının Öğrencilerin Beslenmesine Katkısı ve Akademik Başarıya Etkisi*”. *Beslenme ve Diyet Dergisi*. 2005; 32(1):47-54.
11. Baysal A. *Genel Beslenme*. Hacettepe Üniversitesi Beslenme ve Diyetetik Bölümü, Hatiboğlu Basım Yayım San., Ankara.1995: 11-13.

12. Baric IC, Satalic Z, Lukesic Z. “*Nutritive Value Of Meals, Dietary And Nutritive Status İn Croation University Students According To Gender*”. Int J. Food Sci Nutr 2003; 54: 473-484.
13. Anding JD, Suminski RR, Boss L. “*Dietary Intake, Body Mass İndex, Exercise, And Alcohol: Are College Women Following The Dietary Guidelines For Americans*”. J Am Coll Health. 2001; 49: 167-171.
14. Cho S. et al ”*The effect of breakfast type on total Daily energy intake and body mass index: Results from the Third National Health and Nutrition Examination Survey (NHANES III)*”, J Am Coll Nutr. 2003; Aug;22(4):296-302.
15. Kutluay MT. *Kahvaltının Önemi ve Kahvaltı Örüntümüz. Türk Mutfak Kültürü Üzerine Araştırmalar*. Türk Halk Kültürünü Araştırma ve Tanıtma Vakfı, Yayın No: 28, Yayına Hazırlayan: Kamil Toygar, Takav Matbaası, Ankara. 2001; 95-106.
16. *Türkiye’ye Özgü Beslenme Rehberi*. T.C. Sağlık Bakanlığı Temel Sağlık Hizmetleri Genel Müdürlüğü, Hacettepe Üniversitesi Beslenme ve Diyetetik Bölümü, Ankara, 2004,30-35.
17. Baysal A. “*Kahvaltı ve Okul Başarısı*”. Beslenme ve Diyet Dergisi.1999;28 (1):1-3.
18. Baysal A. *Diyet El Kitabı* (3. Baskı). Ankara: Hatiboğlu Yayınevi; (1999b): 39-60.
19. Baysal A.“*Bilişsel Yeteneğin Gelişiminde Beslenmenin Rolü*”. Beslenme ve Diyet Dergisi. 1997; 26 (1): 1-4.
20. Nicklas TA, Bao W, Webber LS, Berenson GS. “*Breakfast Consumption Affects Adequacy Of Total Daily Intake İn Children*”. J Am Diet Assoc. 1993; 93 (8): 886-891.
21. Elmacioğlu F. Kahvaltı ve Okul Başarısı. <http://www.gidahatti.com/funda-elmacioglu/kahvalti-ve-okul-basarisi> . Erişim tarihi; 10.05.2015.
22. Thomas EA, Higgins J, Bessesen DH, McNair B, Cornier MA. “*Usualy Breakfast Eating Habits Affect Response To Breakfast Skipping in Overweight Women*”. Obesity (Silver Spring). 2015;23 (4):750-759.
23. ODTÜ G. V. Özel Mersin İlköğretim Okulu. *Okul Çocuklarında Kahvaltının Önemi*. Sağlık Bülteni

.http://www.odtugvo.k12.tr/media/126871/2012_10_kasim_saglik_bulteni.pdf Erişim Tarihi : 20. 06. 2015.

24. Resnicow K. “*The Relationship Between Breakfast Habits and Plasma Cholesterol Levels in School Children*”. J Sch Health. 1999; 61(2): 81-85.

25. Sundell IB, Hallmans G, Nilsson TK, Nygren C. “*Plasma Glucose and İnsulin, Urinary Catecholamine And Cortisol Responses Of Test Breakfasts With High Or Low Fibre Content: The İmportance Of The Previous Diet*”. Ann Nutr Metab. 1989; 33 (6): 333-340.

26. Preziosi P, Galan P, Deheeger M, Yacouth N, Drenowski A. “*Breakfast Type Daily Nutrient İntakes And Vitamin And Mineral Status Of French Children, Adolescents and Adults*”. J Am Coll Nutr. 1999; 18(2):171–178.

27. Sencer E, Orhan Y. *Klinik Beslenme*, 1.Baskı, İstanbul Medikal Yayıncılık, İstanbul, 2005,53-59.

28. Morgan KJ, Zabik ME, Stampley GL. “*The Role Of Breakfast İn The Diet Adequacy Of The US Adult Population*”. J Am Coll Nutr. 1986; 5: 551–563.

29. Stanton JL Jr, Keast DR.” *Serum Cholesterol, Fat İntake, And Breakfast Consumption İn The United States Adult Population*”. J Am Coll Nutr. 1989; 8(6): 567–72.

30. Schlundt DG, Hill JO, Sbrocco T, Pope-Cordle J, Sharp T. “*The Role Of Breakfast İn The Treatment Of Obesity: A Randomized Clinical Trial*”. Am J Clin Nutr. 1992; 55: 645–651.

31. Farshchi HR, Taylor MA, MacDonald IA. “*Deleterious Effects Of Omitting Breakfast On İnsulin Sensitivity And Fasting Lipid Profiles İn Healthy Lean Women*”. Am J Clin Nutr. 2005; 81(1):16-24.

32. Jenkins DJ, Jenkins AL, Wolever TM. “*Low Glycemic İndex: Lente Carbohydrates And Physiological Effects Of Altered Food Frequency*”. Am J Clin Nutr. 1994; (Suppl3): 706–709.

33. Stockman NK, Schenkel TC, Brown JN, Duncan AM. “*Comparison Of Energy Nutrient Intakes Among Meals And Snacks Of Adolescent Males*”. *Prev Med.* 2004; 41(1): 203–210.
34. Affenito SG, Thompson DR, Barton BA. “*Breakfast Consumption By African-American And White Girls Correlates Positively With Calcium And Fiber Intake And Negatively With Body Mass Index*”. *Am Diet Assoc.* 2005; 105(6): 938-945.
35. Haines PS, Gulky DK, Popkin BM. “*Trends In Breakfast Consumption Of US Adults Between 1965 And 1991*”. *J Am. Diet Assoc.* 1996; 96(5): 465–470.
36. Nicklas TA, Myers L, Reger C, Beech B, Berenson GS. “*Impact Of Breakfast Consumption On Nutritional Adequacy Of The Diets Of Young Adults In Bogalusa, LA: Ethnic And Gender Contrasts*”. *J Am Diet Assoc.* 1998; 98(12): 1431–1438.
37. Nicklas TA, O’neil CE, Berenson GS. “*Nutrient Contribution Of Breakfast, Secular Trends And The Role Of Ready To Eat Cereals: A Review Of Data From Bogalusa Heart Study*”. *Am J Clin Nutr.* 1998a; 67: 757–763.
38. Kuroda T, Onoe Y, Yoshikata R, Ohta H. “*Relationship Between Skipping Breakfast And Bone Mineral Density In Young Japanese Women*” . *Asia Pac J Clin Nutr.* 2013 (4):583-589.
39. Williams P. “*Breakfast And The Diets Of Australian Adults: An Analysis Of Data From The 1995 National Nutrition Survey*”. *Int J Food Sci Nutr.* 2005; 56(1): 65–79.
40. Tuncay P, Öktem BA. “*Başkent Üniversitesi Öğrencilerinin Sabah Kahvaltı Yapma ve Beslenme Alışkanlıkları Üzerine Bir Araştırma*”. Yüksek Lisans Tezi. Gazi Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü. Ankara, 2008; 95-106.
41. Zive MM, Nicklas TA, Busch E, Myers L, Berenson GS. “*Marginal Vitamin And Mineral Intakes of Young Adults: The Bogalusa Hearth Study*”. *J Adoles Health.*1996; 19: 39–47.
42. Cho S, Dietrich M, Brown CJ, Clark CA, Block G. “*The Effect of Breakfast Type On Total Daily Energy Intake And Body Mass Index: Results From Third National*

Health And Nutrition Examination Survey (NHANES III)". J Am Coll Nutr. 2003; 24(2): 296-302.

43. Kenkel DS. "*Should You Eat Breakfast Estimates From Health Production Functions*". Health Econ. 1995; 4 (1) : 15-29.

44. Ortega RM, Requejo AM. "*The Importance Of Breakfast In Meeting Daily Recommended Calcium İntake İn A Group Of School Children*". J Am Coll Nutr. 1998; 17 (1): 19-24.

45. T.C. Sağlık Bakanlığı. Temel Sağlık Hizmetleri Genel Müdürlüğü. Beslenme ve Fiziksel Aktiviteler Daire Başkanlığı. *Kahvaltının Önemi*. Sağlıklı Beslenme Serisi No: 04 . Erişim: <http://www.ihs.gov.tr/pdf/9.pdf>.

46. Tokgöz P, Ertem M, Çelik F, Gökçe Ş, Saka G, Hatunoğlu R. "*Üniversite Öğrencilerinin Beslenme Alışkanlıklarının Saptanmasına İlişkin Bir Araştırma*". Beslenme ve Diyet Dergisi. 1995; 24(2), s:229–238.

47. Ergülen S, Saygun M, Çöl M, Sayan M. "*Ankara Üniversitesi Öğrencilerinde Anemi Sıklığı, Etkili Faktörler ve Beslenme Alışkanlıkları Üzerine Bir Araştırma*". Beslenme ve Diyet Dergisi. 2001; 30(2): 24-31.

48. Kılıç E, Şanlıer N. "*Üç Kuşak Kadının Beslenme Alışkanlıklarının Karşılaştırılması*". Kastamonu Eğitim Dergisi. 2007; 15(1), s:31-44.

49. Özer Ö. "*Polikliniğe Başvuran Obez Kadınların Çalışıp Çalışmama Durumlarının Beslenmelerine Etkisi (Tez)*" Haliç Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü Yüksek lisans Tezi; 2012.

50. Mazıcıoğlu MM, Öztürk A. "*Üniversite 3. ve 4. Sınıf Öğrencilerinde Beslenme Alışkanlıkları ve Bunu Etkileyen Faktörler*". Erciyes Tıp Dergisi. 2003; 25(4): s:172-178.

51. T.C Sağlık Bakanlığı Türkiye Kamu Hastaneler Kurumu Kocaeli İli Kamu Hastaneleri Birliği İzmit Seka Devlet Hastanesi Resmi İnternet Sitesi <http://www.sekadh.gov.tr/detay.php?id=5&cid=4> Erişim Tarihi : 12.09.2014.

52. T.C Sağlık Bakanlığı Türkiye Halk Sağlığı Kurumu Obezite, Diyabet ve Metabolik Hastalıklar Daire Başkanlığı <http://beslenme.gov.tr/index.php?lang=tr&page=43> Erişim Tarihi :28.08.2015.
53. Hasipek S. “Özellikle Kırsal Alan Ailesinin Beslenmesini Etkileyen Yararlı ve Zararlı Alışkanlıklar”, Gıda Dergisi. 1992, 17 (4); 275–280
54. Özçelik AÖ.“Sağlık Personelinin Beslenme Alışkanlıkları Üzerinde Bir Araştırma”. Gıda Dergisi. 2000; 25(2), s:93-99..
55. Açık Y., Çelik G., Ozan AT., Oğuzöncül AF., Deveci SE., Gülbayrak C. “Üniversite Öğrencilerinin Beslenme Alışkanlıkları”. Sağlık ve Toplum.2003; 13(4); s:74-80.
56. Orak S, Akgün S, Orhan H. “Süleyman Demirel Üniversitesi Öğrencilerinin Beslenme Alışkanlıklarının Araştırılması”. Süleyman Demirel Üniversitesi Tıp Fakültesi Dergisi. 2006; 13 (2): s:5-11.
57. Özdoğan Y, Özçelik OA, Sürücüoğlu MS. “The Breakfast Habits of Female University Students”. Pakistan Journal of Nutrition. 2010; 9 (9): 822-866.
58. Monneuse MO, Bellisle F, Kopper G. “Eating Habits Food and Health Related Attitudes And Beliefs Reported By French Students”. Eur J Nutr. 1997; 51: 46–53.
59. Yaman M, Yabancı N. “Üniversite Öğrencilerinin Beslenme Alışkanlıklarının Değerlendirilmesi”.1. Uluslararası Ev Ekonomisi Kongresi 22-24 Mart 2006. Kongre Kitabı. Ankara Üniversitesi Ev Ekonomisi Yüksekokulu, Oluşum Yayın Dağıtım Ltd. Sti. Ankara. 2006; 214-223.
60. Elmacıoğlu F. “Klinik Öncesi Tıp Öğrencilerinin Beslenme ve Yemek Alışkanlıklarının Değerlendirilmesi”. Beslenme ve Diyet Dergisi. 1995; 24 (2): 263-271.
61. Güleç M, Yabancı N, Göçgeldi E, Bakır B.“Ankara’da İki Kız Öğrenci Yurdunda Kalan Öğrencilerin Beslenme Alışkanlıkları”. Gülhane Med J. 2008; 50 (2): 102-109.

EKLER

Ek 1. Anket Formu

ANKET FORMU

Bir Kamu Hastanesinde Sağlık Personeli Olarak Çalışan Kadınların Sabah Kahvaltı Yapma Alışkanlıkları ve Kahvaltıda Tükettikleri Besinler

Açıklama: Bu anket formu size ‘Çalışan Kadınlarda Kahvaltı Yapma Alışkanlığı ve Kahvaltı’da Tüketilen Besinler’ konulu tez çalışması için bilgi edinmek amacıyla uygulanmıştır. Bilgiler sadece araştırma için kullanılacak ve gizli kalacaktır. Araştırmaya gönüllü olarak katıldığınız, sorulara doğru ve samimi cevaplar verdiğiniz için teşekkür ederim.

İletişim Bilgileri(İsteğe Bağlı)

Adınız-Soyadınız:

Anket Sıra No:

e-Posta:

Tarih:

Telefon:

1. Mesleğiniz:

2. Medeni Durumunuz:

a)Eveli

b)Bekar

3. Yaşınız:

4. Boyunuz:..... cm.

5. Kilonuz:..... kg

6. Ailedeki Birey Sayısı (siz dahil):

7. Çocuğunuz var mı?

a) Yok

b) 1 çocuk

c) 2 çocuk ve üzeri

8. Ailenin Aylık Ortalama Geliri :

a)2000 TL altı

b)2000 TL-4000 TL

c)4000 TL üzeri

9. Aylık Beslenmeye Harcanan Ortalama Miktar:

a)500 TL altı

b)500 TL-1000 TL

c)1000 TL üzeri

10. Günlük öğün sayısı: ana öğün ara öğün

11. Ana öğün atlarmısınız ?

a)Evet atlarım

b)Hayır atlamam

12. Ana öğün atlıyorsanız en sık hangi ana öğünü atlarsınız ?

- a) Sabah kahvaltısı b) Öğle yemeği c) Akşam yemeği

13. Sabah kahvaltısı yapma sıklığınız nedir?

- a) Hergün düzenli
b) Arasıra (haftada kez)
c) Sadece hafta sonları
d) Hiç yapmama

14. Sabah kahvaltısını uyandıktan ne kadar süre sonra yaparsınız?

- a) 30 dk ve daha az b) 30dk-1 sa. c) 1sa.-2 sa. d) 2 sa. ve daha fazla

15. Sabah kahvaltısını en sık hangi nedenle atlarsınız ?

- a) Sabah geç uyanma nedeniyle işe yetişememe-zaman bulamama
b) Kahvaltısı yapmayı sevmeme
c) Sabahları iştahsız olma
d) Ekonomik yetersizlik
e) Önemsememe
f) Kilo alma korkusu
g) Diğer (lütfen açıklayınız).....

16. Kahvaltısı genellikle nerede yaparsınız ?

- a) Evde
b) İşte
c) İşe giderken yolda
d) Diğer (lütfen açıklayınız).....

17. Kahvaltısı genellikle kiminle yaparsınız?

- a) Tek başına
b) Ailenin bazı bireyleriyle
c) Ailenin bütün bireyleriyle
d) Arkadaşlarla

18. Sigara içiyor musunuz ?

- a) Evet içiyorum b) Hayır içmiyorum

19.Sigara içiyorsanız günde kaç adet sigara içiyorsunuz ?

.....adet

20.Sigara içiyorsanız ilk sigaranızı ne zaman içersiniz?

- a)Sabah uyanınca aç karnına
- b)Sabah kahvaltıdan sonra
- c)Günün herhangi bir zamanında

21.Bir günde kaç su bardağı su tüketirsiniz ?.....su bardağı

22.Sabah kahvaltı yapmadığınız zaman gün içinde karşılaştığınız durumlar nelerdir ?

KARŞILAŞILAN DURUM	EVET	HAYIR
Yorgunluk		
Halsizlik		
Açlık hissi		
Baş dönmesi		
Dikkatte azalma		
Göz kararması		
Çarpıntı		
Huzursuzluk		
Üşüme		
Baş ağrısı		

23.Aşağıdaki kahvaltıyla ilgili bilgi sorularını cevaplayınız.

SORU	KATILIYORUM	KATILMIYORUM	FİKRİM YOK
1.Kahvaltı,günün en önemli öğünüdür.			
2.Kahvaltı yapmak zayıflamaya yardımcı olmaz.			
3.Kahvaltı güne zinde başlanmasını sağlar.			
4.Kahvaltı yapmak kan şekerinin düzenlenmesine yardımcı olur.			
5.Kahvaltı yapmamak huzursuzluğa neden olur.			
6.Kahvaltı yapan bireylerin işteki performansı artar.			
7.Kahvaltı,tansiyonun düzenlenmesinde etkili değildir.			
8.Baş ağrısının sebeplerinden biri kahvaltı yapılmamasıdır.			
9.Kahvaltı,vücut ısısının düzenlenmesine yardımcı olur.			
10.Kahvaltı,dikkatin toplanmasında önemli bir etmendir.			

11.Kahvaltı yapan bireylerin işteki stresi daha azdır.			
--	--	--	--

24.Aşağıdaki yiyecekleri ne sıklıkla tüketirsiniz ?

BESİN	Hergün	Haftada 5-6 kez	Haftada 3-4 kez	Haftada 1-2 kez	15 günde 1 kez	Ayda 1kez	Hiç
Süt							
Çay							
Bitki çayları							
Nescafe							
Türk kahvesi							
Taze sıkılmış meyve suyu							
Hazır meyve suyu							
Ayran							
Kefir							
Asitli içecekler(kola,soda vb.)							
Çorba							
Beyaz ekmek							
Kepekli ekmek							
Çavdar ekmeği							
Tam tahıllı ekmek							
Beyaz peynir							
Kaşar peyniri							
Diğer peynir(.....)							
Yoğurt							
Reçel/bal							
Pekmez/tahin							
Tereyağ							
Margarin							
Kaymak							
Yeşil zeytin							
Siyah zeytin							
Yumurta							
Domates/salatalık vb.yeşillik							
Patates kızartması							
Salam/sosis vb.							
Sucuk/pastırma vb.							
Çikolata							
Kahvaltılık gevrekler							
Poğaç (peynirli,kaşarlı,,patatesli vb.)							

Simit/açma							
Sandviç							
Hamburger							
Tost							
Börek							
Kek/kurabiye vb.							
Bisküvi/kraker							
Taze Meyve							
Kuru Meyve							
Kuruyemiş(fındık,c eviz,badem vb.)							
Diğer (.....)							

25.Besin Tüketim Kaydı (Bir günü hafta sonu olmak üzere, 3 günlük sabah kahvaltısında yediklerinizi miktarlarıyla birlikte yazınız.)

KAHVALTI GÜNÜ	BESİN	MİKTAR
HAFTA SONU 1 GÜN (CUMARTESİ /PAZAR)		
DÜN		

BUGÜN		
--------------	--	--



Ek 2.İzin Belgesi



**T.C.
SAĞLIK BAKANLIĞI
TÜRKİYE KAMU HASTANELERİ KURUMU
Kocaeli İli Kamu Hastaneleri Birliği Genel Sekreterliği**

Sayı: 21920196
Konu: Tez Çalışması

TÜRKİYE KAMU HASTANELERİ KOCAELİ GENEL
SEKRETERLİĞİ
GİDEN EVRAK
Tarih:04.12.2013/Sayı: 21584
Giden Kurum: İZMİT SEKA DEVLET
HASTANESİNE
Giden Şube: EVRAK TAKİP
Gönderen Şube: EĞİTİM ŞUBESİ

İZMİT SEKA DEVLET HASTANESİ YÖNETİCİLİĞİNE/BAŞHEKİMLİĞİNE

Okan Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü Beslenme ve Diyetetik Bölümü yüksek lisans öğrencisi Yasemin HURMA'nın "Çalışan Kadınlarda Kahvaltı Yapma Alışkanlığı ve Kahvaltıda Tüketilen Besinler" konulu tez çalışmasını hastanenizde yapması uygun görülmüştür.

Gereğini rica ederim.

Dr.Harun ÖZ
Genel Sekreter a.
İdari Hizmetler Başkanı

Kocaeli İli Kamu Hastaneleri Genel Sekreterliği Adres: Karadenizliler Mah. Elmatepe Cad. No: 57 İzmit Kadın Doğum ve Çocuk Hastalıkları Hastanesi İdari katı İzmit/KOCAELİ TEL:0 262 319 50 78 D.no:1121 FAX: 0 262 319 40 76

Ek 3. Özgeçmiş

ÖZGEÇMİŞ

Kişisel Bilgiler

Adı	Yasemin
Soyadı	HURMA
Doğum Yeri	Nazilli / AYDIN
Doğum Tarihi	18.02.1981
Uyruğu	Türkiye Cumhuriyeti
Telefon	0530 346 13 35
Email	dytjasmin@hotmail.com

Eğitim Düzeyi

	Mezun Old. Kurum	Mezuniyet Yılı
Lisans	Erciyes Üniversitesi	2003
Lise	Nazilli Atatürk Lisesi	1998

İş Deneyimi

Görevi	Kurum	Süre (Yıl)
Diyetisyen	Kocaeli İzmit Toplum Sağlığı Merkezi	Mart 2014-
Diyetisyen	Kocaeli Derince Eğitim ve Araştırma Hastanesi	Nisan2011- Mart 2014
Diyetisyen	İzmir Buca Kadın Doğum ve Çocuk Hastalıkları Hastanesi	Eylül 2009- Nisan 2011
Diyetisyen	Denizli Çivril Devlet Hastanesi	Kasım 2005- Eylül 2009
Diyetisyen	Kocaeli M.Kazım Dinç Kandıra Devlet Hastanesi	Temmuz 2004- Kasım 2005
Diyetisyen	Şanlıurfa Siverek Devlet Hastanesi	Ocak 2004- Temmuz 2004