

16-18 Yaş Grubundaki Gençlerin Beslenme Alışkanlıklarının ve Obezite Durumlarının İncelenmesi

Assessment of Nutritional Habits and Obesity Situations of Adolescents in 16-18 Age Group

Yrd.Doç.Dr. Hatice YORULMAZ,^a
Bio.Dr. Ferda PERÇİN PAÇAL^b

^aFizyoterapi ve Rehabilitasyon Bölümü
Haliç Üniversitesi
Sağlık Bilimleri Yüksekokulu,
^bGenetik AD,
İstanbul Üniversitesi
Deneysel Tıp Araştırma Enstitüsü,
İstanbul

Geliş Tarihi/Received: 01.02.2011
Kabul Tarihi/Accepted: 11.11.2011

*Bu çalışma 11.Ulusal Halk Sağlığı Kongresi
(23-26 Ekim 2007, Denizli)'nde
poster bildirisi şeklinde sunulmuştur.*

Yazışma Adresi/Correspondence:

Yrd.Doç.Dr. Hatice YORULMAZ
Haliç Üniversitesi
Sağlık Bilimleri Yüksekokulu,
Fizyoterapi ve Rehabilitasyon Bölümü,
İstanbul
TÜRKİYE/TURKEY
haticeyorulmaz@hotmail.com,

ÖZET Amaç: Bu araştırma 16-18 yaş grubundaki gençlerin beslenme alışkanlıkları ve şişmanlık durumlarının incelenmesi amacıyla yapılmıştır. **Gereç ve Yöntemler:** Tanımlayıcı nitelikteki bu araştırma İstanbul'da bir lisedeki 250 gönüllü öğrenciyle gerçekleştirilmiştir. Araştırmada öğrencilerin demografik özelliklerini ve beslenme alışkanlıklarını belirlemeye yönelik sorulardan oluşan anket formu kullanılmıştır. **Bulgular:** Bu çalışmada yer alan 16-18 yaş grubundaki 250 öğrencinin 124 (%49,6)'ü kız, 126 (%50,4)'ü erkektir. Öğrencilerin %55,2'sinin düzenli olarak günde üç öğün yemek yediği, %26,8'inin öğle yemeğini, %9,2'sinin akşam yemeğini, %8'inin ise sabah-öğlen yemeğini birlikte atladığı saptanmıştır. Çalışma grubundaki öğrencilerin %58,8'inin her gün kahvaltı yaptığı, %22,0'sinin ise sabah kahvaltısı yapmadığı belirlenmiştir. Öğrencilerin %33,2'sinin her gün kolalı içecekleri tükettikleri, %38,4'ünün her gün fastfood tükettiği belirlenmiştir. Ayrıca öğrencilerin sadece %35,6'sının spor yaptığı tespit edilmiştir. Cinsiyete göre beden kitle indeksi persentilleri incelendiğinde erkek öğrencilerin %84,9'unun normal kilolu, %13,5'inin kilolu, %0,8'inin şişman; kız öğrencilerin ise %82,3'ünün normal kilolu, %13,7'sinin kilolu, %1,6'sının şişman olduğu görülmüştür. **Sonuç:** Bu çalışmada şişmanlık oranları kız öğrencilerde (%13,7'sinin kilolu, %1,6'sının şişman) erkeklere (%13,5'inin kilolu, %0,8'inin şişman) göre fazla olarak görülse de genel toplamda %1,2 gibi oldukça küçük bir yüzdeyi kapsamıştır. Bu sonuca göre şişmanlık oranları çok yüksek olmasa da öğrencilerin ve ailelerinin sağlıklı beslenme, obezite ve obezitenin zararları konusunda bilgilendirilmeleri için okullarda eğitim seminerleri verilmesi gerektiği sonucuna varılmıştır. Böylece yeni nesil gençleri bilinçlendirerek gelecek nesilleri de fazla kilo ve obeziteden korumak mümkün olacaktır.

Anahtar Kelimeler: Yemek alışkanlıkları; şişmanlık; ergen

ABSTRACT Objective: This study was conducted with the aim of analyzing nutritional habits and obesity conditions of adolescents in 16-18 age group. **Material and Methods:** This descriptive study was carried out with 250 volunteer students in a highschool in Istanbul. A questionnaire form including questions about demographic features and nutritional habits of the students was used in the research. **Results:** Of 250 students participated in the study, 124 (49.6%) were girls and 126 (50.4%) were boys who aged between 16-18 years. Of the students, 55.2% ate three meals a day regularly, 26.8% did not eat lunch, 9.2% did not eat dinner and 8% did not eat breakfast and lunch. Of the students in the study group, 58.8% were determined to eat breakfast every day but 22% skipped breakfast. Out of total 33.2% of the students were consuming coke and 38.4% were consuming fastfood every day. Additionally, only 35.6% of the students were actively involved in sports. When body mass index-percentiles according to gender were evaluated, it was seen that 84.9% of the boys had normal weight, 13.5% were overweight, 0.8% were obese; 82.3% of the girls had normal weight, 13.7% were overweight, 1.6% were obese. **Conclusion:** Although the prevalence of obesity was found high in girls (13.7% overweight, 1.6% obese) compared to boys (13.5% overweight, 0.8% obese), only a small percent (1.2%) of the students were obese. Although ratio of obesity is not very high, according to this result, instructive seminars should be given in schools in order to inform students and families about healthy nutrition, obesity and outcomes of obesity. By increasing their awareness, it would be possible to prevent future generations from being overweight and obese.

Key Words: Food habits; adiposity; adolescent

doi: 10.5336/medsci.2011-23049

Copyright © 2012 by Türkiye Klinikleri

Türkiye Klinikleri J Med Sci 2012;32(2):364-70

İnsan vücudunda hızlı büyüme ve gelişme ile birlikte besin gereksiniminin arttığı dönemlerden biri olan ergenlik döneminde beslenme; sağlığı korumak ve yaşam kalitesini yükseltmek, ayrıca vücudun gereksinimi olan besin öğelerini yeterli miktarda ve uygun zamanlarda almak için bilinçli yapılması açısından önem taşıyan bir eylemdir. Bu dönemde öğrenme, anlama ve kavrama yeteneğinin yüksek olması beslenmenin önemini daha da artırmaktadır. Bu nedenle bu geçiş döneminde gencin yaşam şekli, bilgisizlik nedeniyle kazanılan yanlış beslenme alışkanlıkları gerek kısa sürede gerekse ileriki yıllarda ortaya çıkabilecek sağlık sorunlarına neden olabilmektedir.¹ Ergenlik döneminde obezitenin komplikasyonları olarak hepatik steatoz, anormal glukoz metabolizması, uyku apnesi, polikistik over sendromu, kolelitiazis, ortopedik sorunlar, depresyon, özgüven eksikliği, deri altı yağ dokusunun artışı ile deri enfeksiyonları, erkeklerde jinekomasti, kızlarda menstürel siklus düzensizliği, soluk alıp vermede güçlük, kalp damar hastalıkları, hipertansiyon, diyabet, metabolik sendrom gibi hastalıkların çocukluk yaşlarında görülmesi, dislipidemi, azalmış hücrel immünite gibi rahatsızlıklar görülebilmektedir.² Bunlarla birlikte obezite başta kardiyovasküler ve endokrin sistem olmak üzere vücudun tüm organ ve sistemlerini etkileyerek çeşitli bozukluklara ve hatta ölümlere yol açabilen önemli bir sağlık problemidir. Dünya Sağlık Örgütü (DSÖ) tarafından en riskli 10 hastalıktan biri olarak kabul edilen obezitenin yine aynı örgüt tarafından yürütülen son araştırmalarda kanserle yakın ilgisi olduğu da belirlenmiştir.³

Aşırı besin alınımı sadece açlığın giderilmesini sağlamaz, aynı zamanda birtakım gereksinimleri de gidermeye yönelik bir eylem olarak algılanabilir. Bu gereksinimler haz duyusunun tatmini, gerilimin ve kaygının azaltılması, boşluk ve yalnızlık duygularının giderilmesi gibi kişinin sosyal yaşamında önemli rol oynayan unsurlardır.⁴ Gençlerde şişmanlık bir stres kaynağı oluşturarak psiko-sosyal bozuklukları artırabilmektedir. Bu durum gençlerin benlik saygısı ve kendine güvenlerinin azalmasına neden olarak kişiler arası ilişkiler kurmalarında, özellikle karşı cinsle ilişkilerde zorlanmayla birlikte, giderek yalnızlaşmalarını ve

ayrıca tatminsiz bir duygusal, sosyal ve cinsel hayatı beraberinde getirebilir.⁵ Çalışmamızın konusunu oluşturan 16-18 yaş grubu gençlerin de içinde yer aldığı ergenlik çağındaki nüfus, ülkemizde toplam nüfusun içerisinde büyük bir paya sahiptir. Bu çağdaki gençlerin beslenme alışkanlıklarını edinmelerinde ailelerin sosyo-kültürel ve ekonomik özellikleri ile popüler kültür etkin olmaktadır. Bununla birlikte lise son sınıf gençlerinin üniversite sınavı ile somutlaşan gelecek kaygısı ve çevresiyle yaşadığı iletişim sorunları ruhsal gerilimlerini artırmaktadır. Bu durum beslenme düzeyini etkileyerek yeni alışkanlıklar kazandırmaktadır. Bu dönemde kazanılan beslenme alışkanlıkları bireylerin yaşamlarında ömür boyu etkili olabilecek izler bırakabilir.⁶

Bu araştırma 16-18 yaş grubundaki gençlerin beslenme alışkanlıklarının ve şişmanlık durumlarının incelenmesi amacıyla planlanmıştır.

GEREÇ VE YÖNTEMLER

Tanımlayıcı tipteki bu araştırma İstanbul ili, Bayrampaşa ilçesinde sosyoekonomik durumun büyük çoğunlukla orta düzeyde olduğu bir devlet lisesinde İstanbul İl Millî Eğitim Müdürlüğünden izin alınarak, öğrenim gören lise son sınıf öğrencileri ile gerçekleştirilmiştir. Araştırmanın evrenini, 1116 öğrenci arasından 250 öğrenci oluşturmuştur. Örneklem büyüklüğü %95 güven aralığında yeterli bulunmuştur. Veri aracı olarak kullanılan anket formunda gençlerin demografik özelliklerine ve beslenme alışkanlıklarını belirlemeye yönelik sorular yer almıştır. Çocuk ve adolesanlar da obezite tanımı için yaşa ve cinse özgü beden kitle indeksi (BKİ) persentil değerlerini bilmek gerekir. DSÖ'nün değerlendirme kriterine göre yapılan bu çalışmada; BKİ-persentil değerinin <5'in altında olması yetersiz beslenmeyi, ≥5-<15 arası zayıflığı ≥15-<85 arası normal kilolu olmayı, ≥85-<95 arası hafif şişman olmayı, 95≤ üzerinde olma şişman olmayı gösterir.⁷ BKİ vücut ağırlığının (kg) boyun karesine (m²) bölünmesiyle hesaplanmıştır.⁸ Araştırma verileri örneklem grubunun verdikleri yanıtlar ile sınırlıdır. Sosyoekonomik düzeyi çoğunlukla çok kötü ya da iyi olan grubu içeren bölgelerde yapılmaması araştırmanın sınırlılıklarındandır. Elde

edilen veriler bilgisayar ortamında dağılım ve persentillerin belirlenmesi için yüzdelik, ki-kare ve iki grup ortalaması arasındaki farklılığı saptamak için t-testi kullanılarak analiz edilmiştir. Gençlerin şişmanlık durumu bağımlı değişken, yaş, cinsiyet gibi özellikleri bağımsız değişken olarak alınmıştır

BULGULAR

Gençlerin ortalama yaşının 16,9±0,87 yıl olduğu (16-18 yıl), %50,4'ünün erkek, %37,2'sinin boy uzunluğunun 161-170 cm arasında, %36,8'inin vücut ağırlığının 61-70 kg arasında olduğu, %83,6'sının normal kilolu (BKİ: ≥15-<85) olduğu belirlenmiştir. Anne eğitim ve meslek durumları incelendiğinde gençlerinin çoğunluğunun (%59,6) annesinin ilkökul mezunu ve ev hanımı (%93,6) olduğu görülmüştür (Tablo 1).

Yaş grubu 16-18 yıl olan gençlerin beslenme alışkanlıklarına ilişkin bulgular incelendiğinde %55,2'sinin günde üç öğün yemek yediği, %31,6'sının sabah kahvaltısını öğün olarak atladığı, %58,8'inin her sabah kahvaltı yaptığı, %43,6'sının bazen spor yaptığı, %59,6'sının beslenme konusunda televizyon, radyo ve gazetelerdeki (beslenme ile ilgili) ilanlardan etkilenmediği ve %64'ünün beslenme ile ilgili bilgisini ailesinden aldığı tespit edilmiştir (Tablo 2).

Yaş grubu 16-18 arasında olan gençlerin öğün aralarında tükettikleri besinlerin dağılımı incelendiğinde lise son sınıf gençlerinin %68,8'inin her gün şekerli çay-kahve tükettiği, %32,4'ünün her gün bisküvi-simit tükettiği, %29,2'sinin haftada bir kuruyemiş tükettiği, %33,2'sinin her gün kolalı içecek tükettiği, %46,4'ünün her gün meyve-hazır meyve suyu tükettiği, %49,2'sinin her gün şeker-çikolata vb. yiyecekler tükettiği, %42,4'ünün haftada bir kek-pasta-börek vb. yiyecekler tükettiği, %28,8'inin ayda bir dondurma yediği, %61,6'sının her gün süt-yoğurt ve %38,4'ünün ise her gün fast-food yiyecekler tükettiği belirlenmiştir (Tablo 3).

Yaş grubu 16-18 arasında olan gençlerin sabah kahvaltısı, öğle ve akşam yemeklerinde tükettiği besinler incelendiğinde; sabah kahvaltısında gençlerin %82,8'lik oranla en çok peynir-zeytin, en az tereyağı (%36,4) tükettikleri, öğle yemeğinde

%57,6'lık oranla en çok hamburger-pizza-tost, en az tatlı (%18,8) tükettikleri, akşam yemeğinde ise %72'lik oranla en çok çorba, en az da hamburger-pizza-tost (%5,6) tükettikleri belirlenmiştir.

Cinsiyete göre şişmanlık durumuna bakıldığında, erkek gençlerin %84,9'unun normal kilolu, %13,5'inin hafif şişman, %0,8'inin şişman; kız gençlerin ise %2,41'ünün zayıf, %82,3'ünün normal kilolu, %13,70'sinin hafif şişman, %1,6'sının şişman olduğu görülmüştür (Tablo 4).

Her yaş grubunda erkek ve kız öğrencilerin büyük çoğunluğunun normal kilolu olduğu görülmüştür. Yaşa göre şişmanlık durumları arasında cinsiyetlere göre anlamlı bir ilişki bulunamamıştır (p>0,05) (Tablo 5).

TABLO 1: Örneklem grubunun özellikleri.

Değişken	Değişken Kategorileri	Sayı (n)	Yüzde (%)
Cinsiyet	Kız	124	49,6
	Erkek	126	50,4
Yaş(yıl)	16	11	4,4
	17	154	61,6
	18	85	34,0
Boy uzunluğu (cm)	150-160	55	22,0
	161-170	93	37,2
	171-180	84	33,6
	181-190	17	6,8
	191 ve üzeri	1	0,4
Vücut ağırlığı (kg)	50-60	90	36,0
	61-70	92	36,8
	71-80	50	20,0
	81-90	14	5,6
	91-100	4	1,6
Beden kitle indeksi-persentil	<5, persentil	4	1,6
	≥ 5-<15 persentil	39	15,6
	≥ 15-<85, persentil	170	68
	≥ 85-<95, persentil	34	13,6
	≥ 96, persentil	3	1,2
Anne Eğitimi	Okuryazar değil	14	5,6
	Okuryazar	11	4,4
	İlkokul	149	59,6
	Ortaokul	34	13,6
	Lise	36	14,4
Üniversite	6	2,4	
Anne Mesleği	Ev hanımı	234	93,6
	İşçi	16	6,4

TABLO 2: 16-18 yaş grubu gençlerin beslenme alışkanlıklarına ilişkin bulgular.

	n	%
Günlük Öğün Sayısı		
Üçün altında	189	75,6
Üç ve üzeri	61	24,4
Atlanılan Öğün		
Sabah kahvaltısı	79	31,6
Öğle yemeği	67	26,8
Akşam yemeği	23	9,2
Sabah-öğlen	20	8,0
Atlamam	61	24,4
Kahvaltı yapma durumu		
Evet	151	60,4
Bazen/Hayır	99	39,6
Spor yapma durumu		
Evet	89	35,6
Hayır	52	20,8
Bazen	109	43,6
Televizyon, radyo ve gazetelerdeki ilanlardan etkilenme durumu		
Evet	19	7,6
Hayır	149	59,6
Bazen	82	32,8
Beslenme ile ilgili bilgileri nereden aldığı öğrendiniz?		
Kitaplar	29	11,6
Öğretmen	7	2,8
Aile	160	64,0
Arkadaş	6	2,4
Görsel medya	48	19,2

Öğrencilerin öğün sayısı, atladıkları öğün, sabah kahvaltısı, TV, radyo ve gazetelerdeki ilanlardan etkilenme durumları ve beslenmeyle ilgili bilgileri aldıkları kaynakların şişmanlık durumu ile ilişkili olmadığı saptanmıştır ($p>0,05$).

TARTIŞMA

Türkiye Nüfus ve Sağlık Araştırması'na (TNSA-2008) göre, kadınların %69,2'si, erkeklerin ise %56,5'i ilkökul ve altı öğrenim düzeyindedir. Bu çalışmada gençlerin annelerinin %59,6'sının ilkökul, %13,6'sının ortaokul, %14,4'ünün lise, %2,4'ünün ise üniversite mezunu olduğu belirlenmiştir. Bu veriler doğrultusunda annelerin eğitim düzeyleri 2008 TNSA verilerine oranla daha yüksek bulunmuştur.⁹

Bu çalışmada gençlerin beslenme ile ilgili bilgilerini en çok %64,0'lük oranla ailelerinden aldık-

ları belirlenmiştir. Yapılan çalışmalar ailelerin sağlıklı ve doğru beslenme konusunda gerekli bilgi donanımına sahip olması gerektiğini ortaya koymuştur.^{10,11} Güleç ve ark.nın yaptıkları çalışmada da, bu çalışmayı destekler şekilde gençlerin beslenme bilgilerinin %68'lik oranla ailelerinden aldıkları bildirilmiştir.¹²

Gençlerin öğün sayıları, öğün atlama durumları değerlendirildiğinde %55,2'sinin günde üç öğün ve düzenli yemek yeme alışkanlığına sahip olduğu belirlenmiştir. Sabah öğününü atlama oranı %31,6 olarak bulunmuştur. Sağlam ve Yürükçü'nün yaptığı çalışmada gençlerin %59,5'inin günde üç öğün, %20,9'unun iki, %19,6'sının ise dört ve üzeri öğün tükettikleri belirtilmiştir.¹³ Buna göre bizim çalışmamızdaki gençlerin günde üç öğün ve düzenli yemek yeme alışkanlığının düşük olduğu belirlenmiştir.

Sabah kahvaltısının kişinin günlük beslenmesindeki önemi çok büyüktür. Kahvaltı yapılmasının öğrenme ve aktivitenin devamlılığı üzerinde önemli rolü olduğu bilinmektedir. Kahvaltı güç ve dayanıklılığı yükselten, gençlerin daha verimli eğitim almalarını sağlayan çok önemli bir öğündür.¹⁴ Kahvaltı 8-12 saatlik açlık periyodu içinde en uzun aradan sonra yenildiği için sabah kahvaltısında yenen yiyecekler vücutta daha verimli kullanılmakta, bu nedenle kahvaltı günün en önemli öğünü kabul edilmektedir.¹⁵ Bu çalışmadaki gençlerin %58,8'inin her gün, %27,2'sinin bazen kahvaltı yaptığı görülmüştür. Kutlu ve Çivi'nin yaptığı çalışmada gençlerin %87,2'sinin, Önder ve ark.nın Ankara Gülveren Lisesi gençlerinde yaptıkları çalışmada ise öğrencilerin %60,7'sinin düzenli kahvaltı yaptıkları bildirilmiştir.^{1,16} Bu verilere göre bizim çalışmamızdaki gençlerin düzenli kahvaltı yapma oranının düşük olduğu sonucuna ulaşılmıştır. Bu çalışmada gençlerin sabah kahvaltısında %82,8 oranla en çok peynir-zeytin tükettikleri, %64,4'ünün de yine kahvaltıda %47,6 oranında sütü tercih ettikleri görülmüştür. Benzer şekilde Güleç ve ark.nın Ankara'daki kız öğrenci yurtlarında yaptıkları çalışmada gençlerin sabah kahvaltısında yiyecek olarak en çok peynir-zeytin, içecek olarak %30,0 oranında süt ve meyve suyu tercih ettikleri bildirilmiştir.¹³

TABLO 3: 16-18 yaş grubu gençlerin öğün aralarında tükettikleri besinlerin dağılımı.

	Her gün		Gün aşırı		Haftadabir		Ayda bir		Hiç		Çok nadiren	
	n	%	n	%	n	%	n	%	n	%	n	%
Çay-kahve şekerli	172	68,8	21	8,4	18	7,2	2	0,8	36	14,4	1	0,4
Bisküvi-simit vb,	81	32,4	75	30	72	28,8	7	2,8	14	5,6	1	0,4
Kuruyemişler	62	24,8	72	28,8	73	29,2	26	10,4	11	4,4	6	2,4
Kolalı içecekler	83	33,2	74	29,6	60	24	13	5,2	18	7,2	2	0,8
Meyve- hazır meyve suları	116	46,4	79	31,6	32	12,8	4	1,6	18	7,2	1	0,4
Şeker-çikolata vb,	123	49,2	69	27,6	47	18,8	1	0,4	9	3,6	1	0,4
Kek-pasta-börek vb,	56	22,4	39	15,6	106	42,4	44	17,6	2	0,8	3	1,2
Dondurma	34	13,6	27	10,8	62	24,8	72	28,8	17	6,8	38	15,2
Süt-yoğurt	154	61,6	43	17,2	33	13,2	11	4,4	7	2,8	2	0,8
Fastfood yiyecekler	96	38,4	23	9,2	74	29,6	18	7,2	14	5,6	25	10

Çalışmamızdaki gençlerinin öğün aralarındaki besinlerin tüketiminin dağılımı incelendiğinde %68,8'inin her gün şekerli çay-kahve tükettiği, %49,2'sinin her gün şeker-çikolata vb. yiyecekler tükettiği, %42,4'ünün haftada bir kek-pasta-börek vb. yiyecekler tükettiği ve %38,4'ünün ise her gün fastfood yiyecekler tükettiği belirlenmiştir. Benzer şekilde Yücecan ve ark.nın çalışmalarında ergenlerin öğün aralarında en çok hamur işleri, kek, pasta, çikolata vb. tükettiklerini bildirmişlerdir.¹⁷ Ayrıca Ankara'da 16-18 yaş arası 600 öğrenci üzerinde yapılan bir araştırmada da bizim çalışmamıza benzer şekilde gençlerin büyük çoğunluğunun öğün aralarında fastfood türü yiyecekler, çikolata ve kolalı içecekler tercih ettikleri belirtilmiştir.¹⁸

Bu çalışmada her gün kolalı içecek tüketen gençlerin oranı %33,2, meyve-hazır meyve suyu tüketenlerin oranı ise %46,4 olarak belirlenmiştir. Kutlu ve Çivi'nin yaptıkları çalışmada öğrencilerde günlük kola tüketimi %10,6, meyve suyu %19,9 ve meyve tüketimi %63 olarak saptanmıştır.¹ Bu verilere göre bizim çalışmamızdaki ortaya çıkan lise gençlerinin meyve-meyve suyunu kolalı içeceklere oranla daha fazla tüketmeleri sonucu sevindirici bir durumdur. Bilindiği gibi kolalı içeceklerin kalori değerlerinin yüksek, besin değerlerinin düşük olması nedeniyle bu içeceklerin aşırı tüketimi kilo alımına neden olmaktadır. Bu çalışmada her gün şeker-çikolata tüketen öğrenciler %49,2'lik oranı teşkil etmektedirler. Kutlu ve Çivi'nin çalışmasında ise bu oran %25,5 olarak belirlenmiştir.¹ Buna göre

TABLO 4: Şişmanlık durumu ile cinsiyet arasındaki ilişki.

	Cinsiyet				X ²	p
	Kız		Erkek			
Şişmanlık durumu	n	%	n	%		
<5, per çok zayıf	3	2,4	1	0,8	8,79	0,024
≥ 5- ≤ 15 per zayıf	28	22,6	11	8,7		
≥ 15- ≤ 85 per normal kilolu	74	59,7	96	76,2		
≥ 85- ≤ 95, per hafif şişman	17	13,7	17	13,5		
95 ≤, per şişman	2	1,6	1	0,8		

bizim çalışmamızdaki gençlerin şeker-çikolata tüketiminin, dolayısıyla kalori alımının oldukça yüksek olduğu göze çarpmaktadır.

Bu çalışmada gençlerin sadece %35,6'sının spor yaptığı, %43,6'sının da bazen spor yaptığı belirlenmiştir. Güleç ve ark.nın öğrenci yurtlarında yaptıkları çalışmada GATA yurdunda kalan gençlerin %77,3'ünün, Mehmet Akif Yurdu'nda kalan gençlerin de %68'inin spor yaptıkları belirtilmiştir.¹² Bu verilere göre bizim çalışmamızdaki gençlerin spor yapma oranlarının oldukça düşük olduğu görülmektedir. Araştırmanın yapıldığı okulda spor salonu olmasına rağmen, bu sonuç gençlerin sporun önemi konusunda fazla bilinçli olmadıklarını ve fiziksel aktivitelere yeterince özendirilmediklerini düşündürmektedir. Yaşamın her döneminde sağlıklı beslenme alışkanlıklarıyla birlikte düzenli fiziksel aktivite yapmak da sağlıklı yaşamın temelini oluşturmaktadır. Başta obezite olmak üzere diyabet, hipertansiyon, koroner kalp

TABLO 5: Yaş ile şişmanlık durumu arasındaki ilişki.

Yaş (yıl)	<5. persentil			≥ 5- ≤ 15 persentil			≥ 15- ≤ 85 persentil			≥ 85- ≤ 95. persentil			95 ≤. Persentil		
	Çok Zayıf			Zayıf			Normal Kilolu			Hafif Şişman			Şişman		
	BKİ	n	%	BKİ	n	%	BKİ	n	%	BKİ	n	%	BKİ	n	%
16/Erkek	-	-	-	17,15-18,12	3	50,1	18,49-23,69	2	33,3	26,67	1	16,6	-	-	-
16/Kız	-	-	-	16,57	1	20	16,89-21,13	2	40	27,23	1	20	≥ 30,12	1	20
17/Erkek	<17,19	1	1,29	17,58-18,69	6	7,79	18,73-24,34	58	75,32	26,91-27,13	11	14,28	≥ 31,92	1	1,29
17/Kız	<16,57	1	1,29	17,08-18,36	25	32,46	18,42-22,59	43	55,84	27,41-27,50	8	10,40	-	-	-
18/Erkek	-	-	-	17,92-19,20	2	4,65	19,23-24,27	36	83,72	27,51-27,78	5	11,63	-	-	-
18/Kız	< 15,89	2	4,76	17,20-18,43	2	4,76	18,58-24,01	29	69,02	27,45-27,74	8	19,04	≥ 31,99	1	2,38

BKİ: Beden kitle indeksi.

hastalıkları ve osteoporoz gibi birçok kronik hastalığın önlenmesi ve tedavisinde fiziksel aktivite çok önemlidir.^{19,20} Bu nedenle öğrencilere spor yapma alışkanlığı kazandırılmalı, spor yapabilmeleri için olanaklar oluşturulmalı ve sporu yaşamın bir parçası olarak görmeleri sağlanmalıdır. Şişmanlığın tanımı için kriter olarak beden kitle indeksi (ağırlık/boy²) kullanılmaktadır. Çocuklarda ve ergenlerde BKİ yaşa ve cinsiyete göre farklılık göstermektedir.²¹⁻²³ Bu çalışmada BKİ cinsiyetle birlikte incelendiğinde kız gençlerin %2,4'ünün zayıf, %82,3'ünün normal kiloda, %13,7'sinin hafif şişman, %1,6'sının şişman olduğu; erkek gençlerin de %84,9'unun normal kiloda, %13,5'inin hafif şişman, %0,8'inin şişman olduğu belirlenmiştir. Ülkemizde tüm ülke genelini yansıtan çalışma bulunmamakla birlikte çeşitli illerde yapılan ve yerel prevalansı bildiren çalışmalar vardır. Kutlu ve Çivi'nin çalışmasında da kilolu ve obez öğrenci oranı yüksek bulunmuştur.¹ Üç büyük ilde 12-13 yaş grubunda 1044 adolesanda yapılan bir çalışmada toplam obezite prevalansı erkeklerde %15,1, kızlarda %13,3 olarak bulunmuştur.²⁴

Bu verilere göre bizim çalışmamızdaki öğrencilerde şişmanlık yüzdelerinin oldukça düşük olması sevindirici bir durumdur. Ancak gençlerde besin değeri düşük olan kalorili yiyecekler yerine besin değeri yüksek meyve ve sebze tüketiminin özendirilmesi ve bu konudaki eğitici seminerlerin düzenlenmesi mevcut kilo problemi olan gençlerin

bilinçlendirilerek normal kilolarına ulaşmalarına yardımcı olacaktır.

SONUÇ

Çalışmada öğrenciler arasında şişmanlık durumu görülmesi çok az yüzdeye sahip olsa da, önemli oranda düzenli yemek yemedikleri, kahvaltı yapmadıkları, kolalı içecekler ve fastfood yiyecekler tükettikleri görülmüştür. Dengesiz beslenme sonucu ortaya çıkan önemli sağlık sorunlarından biri olan şişmanlığın kişide sağlığını bozabileceği bilincinin geliştirilmesi, obezitenin yetişkin dönemde yol açabileceği hipertansiyon, dislipidemi, kalp ve damar hastalıkları, hiperinsulinemi gibi hastalıkların önlenmesi için büyük önem taşımaktadır. Bu nedenle öğrenci ve ailelerin sağlıklı beslenme konusunda bilgilendirilmesi ve okulların bu konuda eğitim çalışmaları yapması gelecek nesillerin sağlıklı yetişmesi açısından çok önemlidir. Şişmanlığın önlenmesi için çeşitli sportif faaliyetlerle enerji harcanmasının artırılması, böylece vücut ağırlığının dengede ve formda tutulması sağlanmalıdır. Düzenli yapılan kahvaltının öğrencinin okul başarısını ve fiziksel gelişimini olumlu etkileyeceği bilinen bir gerçektir. Bu nedenle gençlerin evlerinde düzenli kahvaltı yapmaları teşvik edilmelidir. Boş enerji kaynağı sayılan çikolata, kola vs. yerine okul kantinlerinde çocukların süt, meyve vs. tüketimleri özendirilmeli ve okul kantinleri düzenli aralıklarla denetlenmelidir.

KAYNAKLAR

1. Kutlu R, Çivi S. [The assessment of nutritional habits and body mass indexes of the students attending a private primary school]. *Firat Medical Journal* 2009;14(1):18-24.
2. Güler Y, Gönener HD, Altay B, Gönener A. [Obesity during adolescence and nursing care]. *Firat Sağlık Hizmetleri Dergisi* 2009; 4(10):165-79.
3. Bulucu Altunkaynak BZ, Özbek E. [Obesity: causes and treatment alternatives]. *Dicle Medical Journal* 2007;34(2):144-9.
4. Canetti L, Bachar E, Berry EM. Food and emotion. *Behav Processes* 2002;60(2):157-64.
5. Cruz ML, Goran MI. The metabolic syndrome in children and adolescents. *Curr Diab Rep* 2004;4(1):53-62.
6. Baysal A. [Obesity in childhood and prevention]. *Beslenme ve Diyet Dergisi* 1994;23 (2):156-9.
7. WHO Multicentre Growth Reference Study Group. WHO Child Growth Standards: Head circumference-for-age, arm circumference-for-age, triceps skinfold-for age, subscapular skinfold-for-age. Geneva: WHO; 2007. p.217.
8. Pekcan G. [Assessment of nutritional status]. Buzgan T, Kesici C, Çelikcan E, Soyulu M, editörler. *Beslenme Bilgi Serisi*. T.C. Sağlık Bakanlığı Temel Sağlık Hizmetleri Genel Müdürlüğü Beslenme ve Fiziksel Aktiviteler Daire Başkanlığı. Sağlık Bakanlığı Yayın No: 732. Ankara: Klasmat Matbaacılık; 2008. p.213-49.
9. [Turkish Demographic and Health Survey (TDHS) 2008]. Ankara: Hacettepe Üniversitesi Nüfus Etütleri Enstitüsü; 2009. p.1-129.
10. Aslan D, Gürtan E, Hacım A, Karaca N, Şenol E, Yıldırım E. [Nutritional status and anthropometric assessment of 10th grade girls at a high school in the catchment area of Eryaman District]. *Cumhuriyet Medical Journal* 2003; 25(2):55-62.
11. Vançelik S, Önal SG, Güraksın A. [Some related factors and situation of body weight in Atatürk University students summary]. *TAF Prev Med Bull* 2006;5(2):72-82.
12. Güleç M, Yabancı N, Göçgeldi E, Bakır B. [Nutritional habits of students living in two female dormitories in Ankara]. *Gulhane Med J* 2008; 50(2):102-9.
13. Sağlam F, Yürükçü S. [The determination of the dietary intake status, nutritional habits and nutritional knowledge level of the students attending the Ankara University, Faculty of Educational Sciences]. *Beslenme ve Diyet Dergisi* 1996;25(2):16-23.
14. Doak CM, Visscher TL, Renders CM, Seidell JC. The prevention of overweight and obesity in children and adolescents: a review of interventions and programmes. *Obes Rev* 2006;7(1):111-36.
15. Ersoy G. Okul Çağı ve Spor Yapan Çocukların Beslenmesi. 1. Baskı. Ankara: Ata Ofset; 2001. p.333.
16. Önder FO, Kurdoğlu M, Oğuz G, Özben B, Atilla S, Oral SN. [Determination of Gülveren High School Students' some dietary pattern and its correlation with the malnutrition prevalence]. *Bulletin of Community Medicine* 2000;19(1):1-5.
17. Yücecan S, Pekcan G, Açık S, Baysan M, Rakıcioğlu N, Oğuz N, et al. [Nutrition habits of the child and youth continue to summer school in Ankara]. *Beslenme ve Diyet Dergisi* 1994; 22(2):179-94.
18. Elmacioğlu F. [A study on fast food]. *Beslenme ve Diyet Dergisi* 1991;20(2):187-97.
19. Evans JW, Cyr-Campbell D. Nutrition, exercise and healthy aging. *J Am Diet Assoc* 1997; 97(6):632-8.
20. Alfredson H, Nordström P, Lorentzon R. Total and regional bone mass in female soccer players. *Calcif Tissue Int* 1996;59(6):438-42.
21. Reilly JJ. Assessment of obesity in children and adolescents: synthesis of recent systematic reviews and clinical guidelines. *J Human Nutr Diet* 2010;23(3):205-11.
22. Kutlu R, Çivi S, Köroğlu DE. [The assessment of anthropometric measurements of the students attending Fatih Sultan Mehmet Primary School]. *TAF Prev Med Bull* 2008;7(3):205-12.
23. Oktar İ, Şanlıer N. [The Views of Teachers and School Directors on Nourishment Behaviours and Food Programs of Students Registered in Primary Schools]. *Mesleki Eğitim Dergisi* 1999;1(2):55-63.
24. Sur H, Kolotourou M, Dimitriou M, Kocaoglu B, Keskin Y, Hayran O, et al. Biochemical and behavioral indices related to BMI in school-children in urban Turkey. *Prev Med* 2005; 41(2):614-621. DOI:10.1016/j.ypmed.2004.11.029.