Hemşirelik Öğrencilerinin Bazı Beslenme Alışkanlıklarının Değerlendirilmesi

Examination of Nursing Students' Nutritional Habits

Hacı Ömer YILMAZ[1], Nurcan Yabancı AYHAN[2]

ÖZET

Beslenme, yaşam süresini ve kalitesini etkileyen en önemli etmenlerden biridir. Yetersiz ve dengesiz beslenme obezite, kanser, diyabet gibi birçok kronik hastalığa neden olabilmektedir. Herhangi bir sağlık probleminin oluşmaması için olumsuz davranışlar tespit edilmeli ve bu davranışların değiştirilmesi için uygulama ve önerilerde bulunulmalıdır. Bu nedenle, bu çalışma hemşirelik öğrencilerinin bazı beslenme alışkanlıklarını değerlendirmek amacıyla planlanmış ve yürütülmüştür.

Bu çalışma 437 hemşirelik öğrencisi üzerinde yapılmış ve veriler anket aracılığıyla toplanmıştır.

Hemşirelik öğrencilerinin %62,2'si düzenli kahvaltı yaptığını, %55,1'i uyumadan önce bir şeyler yediğini, %8,9'u günde en az 5 porsiyon meyve-sebze, %28,4'ü günde en az 2 su bardağı süt-yoğurt tükettiğini beyan etmiştir. Öğrencilerin %12,1'i hafif kilolu veya şişmandır.

Sağlıklı bir toplum için örnek oluşturacağına inanılan hemşirelik bölümü öğrencilerinin genel beslenme alışkanlıklarının sağlıklı olmadığı, ancak verilen eğitim doğrultusunda bazı alışkanlıklarının 4. sınıfta 1.sınıfa göre olumlu yönde değiştiği saptanmıştır.

Geleceğin sağlık personeli olan hemşirelik öğrencilerin beslenme alışkanlıklarına yönelik daha kapsamlı çalışmaların yapılması ve bu konuda eğitim verilerek sağlıklı beslenme bilincinin oluşturulması gerekmektedir.

Anahtar Kelimeler: Obezite, Beslenme alışkanlıkları, Hemşirelik öğrencileri

ABSTRACT

Nutrition is one of the most important factors that effect quality of life and lifespan. Inadequate and unbalanced diet can cause many chronic diseases such as obesity, cancer, diabetes. Negative behaviors should be determined in order to prevent any health problems and applications and suggestions should be made to change these behaviors. Because of that, this study was aimed and conducted to asses some dietary habits of nursing students.

This study which was conducted with 437 nursing student and the data was collected through questionnaires.

According to the results, 62.2% of students eat breakfast regularly, 55.1% of students eat something before going to sleep, %8.9 of them agreed to "I eat at least 5 servings of fruits and vegetables a day", 91.1% of them didn't. 28.4% of students agreed "I drink at least 2 cups of milk or yogurt a day". 12.1% of students are overweight or obese.

It was determined that general eating habits of nursing students who are believed to be an example for a healthy population, were not healty but as a result of the given education, some of dietary habits of students were found to have changed positively at 4th grade compared to 1st grade.

It is necessary to determine nutritional habits of the students who are future health professionals more comprehensive studies must be conducted to enhance negative factors and students must be educated about this issue to create a health eating awareness.

Keywords: Obesity, Nutritional habits, Nursing students

[1]Araştırma Görevlisi, Beslenme ve Diyetetik, Ankara Üniversitesi Sağlık Bilimleri Fakültesi Beslenme ve Diyetetik Bölümü
[2] Prof. Dr., Beslenme ve Diyetetik, Ankara Üniversitesi Sağlık Bilimleri Fakültesi Beslenme ve Diyetetik Bölümü

İletişim / Corresponding Author : Hacı Ömer YILMAZ, hoyilmaz@ankara.edu.tr **Geliş Tarihi /** Received : 04.05.2017

GİRİŞ VE AMAÇ

Beslenme, birçok hastalığın önlenmesinde ya da gelişmesinde etkin rol oynayarak genel sağlık durumunu etkiler.[1]

Sağlıklı beslenme gereksinimleri yaş, cinsiyet, yaşam tarzı, fiziksel aktivite düzeyi vb. bireysel ve çevresel etkenlere bağlı olarak değişiklik gösterse de temel prensipler geçerliliğini korumaktadır.[2] Sağlıklı beslenme; besin ögesi yönünden zengin besinlerin tüketilmesi, daha az yağlı, tuzlu ve şekerli besinlerin tüketilmesi, daha fazla meyve ve sebze tüketilmesi, düzenli kahvaltı yapılması, vücut ağırlığının önerilen aralıklarda korunması ve çevresel faktörlerin sağlıklı yaşam tarzını destekleyecek şekilde yönlendirilmesi önerilmektedir.[3]

Günümüzde enerji, yağ, şeker, tuz ve sodyum içeriği yüksek besinler çok tüketilirken; meyve, sebze ve tam tahıllı besinler yeterli miktarda tüketilmemektedir. Yaşam tarzındaki değişiklikler beslenme davranışlarında etkilemektedir.[2] Özellikle ailelerinden uzakta yaşayan üniversite öğrencilerinin beslenme alışkanlıkları çevresel koşullara bağlı olarak değişebilmektedir.[4]

Beslenme alışkanlıklarında meydana gelen bu değişiklikler, öz disiplin, besin tercihleri, maddi durum, zaman, akademik görevler, sosyal ve fiziksel şartlarında etkisiyle birlikte sağlıklı olmayan yönde eğilim gösterirse ağırlık artışı ve şişmanlığa neden olabilmektedir.[5] Yapılan bir çalışmada, üniversite öğrencilerin genelinin sağlıksız beslenme davranışlarına sahip olduğu; şeker, kek, cips ve fast food gibi besinleri daha sık tükettiklerini; meyve ve sebze tüketimlerinin çok az olduğunu ve aileleri ile birlikte yaşayan öğrencilerin daha fazla meyve, sebze ve et tükettiği saptanmıştır.[4] Yapılan başka çalışmalarda ise üniversite öğrencilerinde sağlıksız beslenme alışkanlıklarına ek olarak yetersiz fiziksel aktivite yapmaları ve meyve, sebze ve yağ tüketimlerinin obezite ile ilişkili olduğu bildirilmiştir.[1,6]

Yanlış beslenme alışkanlıkları sonucunda birçok üniversite öğrencisinde hızlı ağırlık kazanımı gözlenebilmektedir.[4]

Üniversiteye başlama, ağırlık kazanımı, fiziksel aktivitenin azalması ve stres faktörünün artışına neden olabilmektedir. Bu dönemde kazanılan sağlıksız beslenme davranışları yaşam boyu sağlıksız beslenme davranışlarına neden olabilmektedir. Bu durum, toplum genelinde sağlığı iyileştirici ve geliştirici olarak tanımlanan ve görülen hemşirelik bölümü öğrencileri için çok daha büyük bir sorun haline gelmekte ve topluma yönelik sorumluluk yükünü artırmaktadır.[7] Yapılan bir çalışmada hemşirelik bölümü öğrencilerinin gece yeme, kahve içme, süt ürünleri tüketmeme ya da çok az tüketme ve yetersiz fiziksel aktivite gibi sağlıksız yaşam tarzı davranışlarına sahip oldukları bildirilmiştir.[8]

Hemşirelik bölümü öğrencileri için sağlıklı beslenme gibi genel sağlığı olumlu etkileyen davranışlara sahip olma halk sağlığı açısından önemlidir. Hemşireler beslenme davranışları yönünden topluma örnek olmalıdır.[9] Fakat çalışan hemşirelerin ve hemşirelik öğrencilerinin beslenme alışkanlıkları ve fiziksel aktivite gibi sağlıkla ilişkilendirilen davranışları üzerinde yapılan sınırlı sayıda çalışmaya rastlanmıştır. Bu nedenle bu çalışma, Ankara Üniversitesi Sağlık Bilimleri Fakültesi Hemşirelik Bölümü öğrencilerinin bazı beslenme alışkanlıklarını ve sağlıklı yaşam ile ilişkilendirilen davranışlarını belirlemek amacıyla planlanmış ve yürütülmüştür.

MATERYAL VE METOT

Çalışma Kasım - Aralık 2015 tarihleri arasında Ankara Üniversitesi Sağlık Bilimleri Fakültesi Hemşirelik Bölümü öğrencileri ile yürütülmüştür. Çalışmaya başlamadan önce Ankara Üniversitesi Sağlık Bilimleri Fakültesi Dekanlığı ve Hemşirelik Bölüm Başkanlığı'ndan yazılı izin alınmıştır.

Araştırma evrenini, Ankara Üniversitesi Sağlık Bilimleri Fakültesi'nde 2015-2016 eğitim ve öğretim yılı içerisinde okuyan 700 öğrenci oluşturmaktadır.

Çalışmanın yapıldığı tarihte derslerde bulunmayan veya staj eğitiminde olan toplam 263 öğrenciye ulaşılamamış ve bu çalışma 79 erkek, 358 kız toplam 437 gönüllü hemşirelik öğrencisi üzerinde yürütülmüş, evrenin %62,4'üne ulaşılmıştır.

Çalışmanın verileri yüz yüze anket yöntemi uygulayarak değerlendirilmiştir. Anket formu konu ile ilgili kaynaklar incelenerek oluşturulmuştur. Anket formu iki bölümden oluşmaktadır. İlk bölümde demografik bilgiler, ikinci bölümde genel beslenme alışkanlıkları yer almaktadır. Demografik bilgiler bölümünde, yaş, anne ve babaların eğitim durumu ve meslekleri, sigara içme durumu, ailede şişman bireyin varlığı sorgulanmıştır. İkinci bölümde ise günlük tüketilen öğün sayısı, öğün atlama, uyumadan önce yemek yeme, meyve-sebze ve süt-yoğurt tüketimi, düzenli fiziksel aktivite, tuz tüketimi ve son 3 ay içerisindeki vitamin takviyesi alma durumu sorgulanmıştır. Ayrıca araştırmacılar tarafından tüm öğrencilerin vücut ağırlıkları, boy uzunlukları ölçülmüş ve Beden Kütle İndeksi (BKİ) değerleri hesaplanmıştır. BKİ değerleri <18,5 "zayıf", ≥18,5-<24,9 "normal" ve ≥25,0 "hafif kilolu ve obez" olarak sınıflandırılmıştır.[10] Anketin hazırlanmasında ve son haline getirilmesinde uzman kişilerin düşünceleri alınmış pilot çalışma yapılarak eksiklikler düzeltilmiştir.

Hemşirelik bölümü öğretim üye ve elamanları ile görüşülerek anket uygulamak için gerekli izinler alınıp; anket uygulanabilecek derslerin günleri ve saatleri belirlenmiştir. Öğrencilere anket uygulanmadan önce yürütülen çalışma hakkında detaylı açıklama yapıldıktan sonra çalışmaya katılmayı gönüllü olarak kabul eden öğrencilere anket uygulanmıştır. Öğrenciler, verilerin gizliliğine ilişkin standart yönerge okunarak bilgilendirilmiştir. Araştırma Helsinki Deklerasyon Prensipleri'ne uygun olarak yapılmıştır. Anketler ders öncesi, ders saati veya ders sonrası uygulanmıştır.

Veriler Statistical Package for the Social Sciences (SPSS) paket programı kullanılarak değerlendirilmiştir. Anket soruları değerlendirilmesinde mutlak ve % değerleri gösteren tablolar hazırlanmıştır. Verilerin parametrik bir dağılıma sahip olduğu belirlenmiş ve ortalama ve standart sapma değerlerinin analizinde parametrik hipotez testlerinden bağımsız t-testi ve tek yönlü varyans analizi, bazı beslenme alışkanlıklarının değerlendirilmesinde ise ki-kare testi kullanılmıştır. Tüm analizlerde anlamlılık düzeyi $p<0,05$ olarak kabul edilmiştir.

BULGULAR VE TARTIŞMA

Çalışmaya elde edilen bulgular bu bölümde yer almaktadır. Hemşirelik bölümü öğrencilerine ait genel bilgiler Tablo 1'de verilmiştir. Üniversite öğrencilerinin yaş ortalamaları 19,7±1,3 yıldır. Annelerinin %50,1'i ilkokul mezunu ve %85,8'i ev hanımıdır. Babalarının %39,1'i ilkokul mezunu iken %27,2'si serbest meslek %24,7'si ise emeklidir. Öğrencilerin ortalama kardeş sayısı 3,44±2,01'dir, %63,9'u yurtta, %19,5'i ise aileleriyle birlikte kalmaktadır. Yaşam koşulları beslenme durumu ve alışkanlıklarını etkilemektedir.[5]

Tablo 1. Üniversite öğrencilerinin ait genel bilgiler (n:437)

Değişkenler	Sayı	%
Annenin eğitim durumu		
Okur – yazar değil	42	9,6
Okur – yazar	30	6,9
İlkokul	219	50,1
Ortaokul	58	13,3
Lise ve dengi okul	70	16,0
Yüksekokul/Üniversite	18	4,1
Annenin mesleği		
Çalışmıyor	387	88,5
İşçi	20	4,6
Serbest meslek	11	2,5
Memur	10	2,3
Emekli	9	2,1
Babanın eğitim durumu		
Okur – yazar değil	13	3,0
Okur – yazar	9	2,0
İlkokul	171	39,1
Ortaokul	83	19,0
Lise ve dengi	93	21,3
Yüksekokul/Üniversite	68	15,6
Babanın mesleği		
Serbest meslek	135	30,9
Emekli	118	27,0
İşçi	94	21,5
Memur	71	16,2
Çalışmıyor	19	4,4
Kalınan yer		
Yurt	284	64,9
Ailesi ile beraber	85	19,5
Arkadaşları ile evde	58	13,3
Bir yakınının yanında	10	2,3
Sigara içme durumu		
Hiç içmedim	358	81,9
İçiyorum	45	10,3
İçiyordum, bıraktım	34	7,8
Fiziksel aktivite*		
Evet	164	37,5
Hayır	273	62,5

*Haftada en az üç kere ve bir seferde en az 30 dakika fiziksel aktivite

Öğrencilerin %81,9 hiç sigara kullanmadığını, %7,8'i daha önce kullandığını fakat bıraktığını beyan etmiştir. Üniversite öğrencileri ile yapılan bir çalışmada, öğrencilerin %3,0'ünün sigara kullanırken, %97,0'sinin sigara kullanmadığı saptanmıştır.[11] Genel sağlık durumuna olumsuz birçok etkileri olan sigara kullanımının öğrenciler arasında kullanımının sosyal çevreninde etkisiyle birlikte giderek arttığı bilinmekle birlikte özellikle gençlere yönelik tütün ve tütün ürünlerinin kullanımıyla mücadele ulusal ve uluslararası kuruluşlar aracılığıyla desteklenmelidir.[12-13]

Öğrencilerin %37,5'si haftada en az üç kere ve bir seferde en az 30 dakika fiziksel aktivite yapmadığını beyan etmiştir. Yetersiz fiziksel aktivite kardiyovasküler, kanser ve diyabet gibi bulaşıcı olmayan hastalıkların risk faktörleri arasında gösterilmektedir. Dünya Sağlık Örgütü (DSÖ)'ne göre dünya genelinde her dört yetişkinden birisinin yeterli düzeyde fiziksel aktivite yapmadığı vurgulanmaktadır. Fiziksel aktivitenin sağlık üzerine olumlu etkilerinin oluşabilmesi için düzenli olarak yapılması gerektiği belirtilmekte ve haftada en az üç kere, bir seferde en az 30 dakika önerilmektedir.[14] Hemşirelik bölümü öğrencileri ile yürütülen bir çalışmada, öğrencilerin fiziksel aktivitelerinin düşük veya orta düzeyde olduğu, kardiyovasküler fitness ve esneklik yönünden öğrencilerin zayıf oldukları bildirilmiştir.[9] Üniversite öğrencilerinin düzenli fiziksel aktivite yapmalarının obezite riskini erkeklerde %9,3, kadınlarda %9,0 oranında azalttığı belirlenmiştir.[6]

Beslenme ve sağlık konusunda bilgileri olmasına rağmen hemşirelik bölümü öğrencileri sağlıksız davranışlarda bulunabilirler.[8] Sağlıklı beslenme düzeni içerisinde öğün sayısı ve öğün atlama durumları önemli yer tutmaktadır.[15] Üniversite öğrencilerinin öğün atlama durumlarına bakıldığında; öğün atlamayanlar %14,0, bazen öğün atlayanlar %53,5, sürekli öğün atlayanlar ise %32,5'dir. Sürekli ve bazen öğün atlayanların hangi öğünü atladıkları sorgulandığında; en çok atlanan öğle (%55,2) ile sabah (%30,0) öğünüdür (Tablo 2). Bir günde yapılan ortalama öğün sayısı ise 3,45±1,25'dir. Benzer bir başka çalışmada ise üniversite öğrencilerinin %12,6'sı öğün atlamadığı, en sık kahvaltı öğününü atladığını (%40,5) bildirmiştir.[16] Öğün sayısının sıklık ve kalitesini arttırmak bazal metabolizma hızını arttırarak sağlığın korunmasına ve ağırlık kontrolünün sağlanmasına yardımcı olur.[15]

Tablo 2. Üniversite öğrencilerinin öğün atlama davranışlarına ilişkin bilgiler (n:437)

Öğün atlama	**Sayı**	**%**
Atlamaz	61	14,0
Bazen atlar	244	53,5
Atlar	142	32,5
Atlanan öğünler		
Sabah	113	30,0
Öğle	208	55,2
Akşam	8	2,3
Ara öğünler	47	12,5
Ortalama öğün sayısı (X̄±SS)	3,45±1,25	

Üniversite öğrencilerinin bazı beslenme alışkanlıkları Tablo 3'de sınıflara göre ayrı ayrı verilmiştir. Genel olarak öğrencilerinin %62,2'sinin düzenli kahvaltı yapma, %55,1'inin uyumadan önce bir şeyler yeme, %35,7'nin uyumadan önce bisküvi, kek vb. yiyecekleri tüketme gibi beslenme alışkanlıklarına sahiptir.

Tablo 3. Üniversite öğrencilerinin sınıflara göre bazı beslenme alışkanlıkları (n:437)

	1.sınıf		**2.sınıf**		**3.sınıf**		**4.sınıf**		**Toplam**	
	Sayı	**%**	**Sayı**	**%**	**Sayı**	**%**	**Sayı**	**%**	**Sayı**	**%**
Düzenli kahvaltı yapma durumu										
Evet	99	66,0	77	61,1	57	61,3	39	57,4	272	62,2
Hayır	51	34,0	49	38,9	36	38,7	29	42,6	165	37,8
	x^2 = 1,697 p=0,638									
Uyumadan önce bir şeyler yeme durumu										
Evet	79	52,7	71	56,3	53	57,0	38	55,9	241	55,1
Hayır	71	47,3	55	43,7	40	43,0	30	44,1	196	44,9
	x^2 = 0,589 p=0,899									
Uyumadan önce genellikle tüketilen yiyecek-içecek										
Süt-ayran-yoğurt	12	15,1	10	14,1	21	39,6	6	15,8	49	20,4
Meyve	17	21,5	21	29,6	13	24,5	13	34,2	64	26,5
Kuruyemiş	5	6,3	2	2,8	1	1,9	5	13,2	13	5,4
Bisküvi, kek vb	34	43,0	27	38,0	15	28,3	10	26,3	86	35,7
Diğer	11	13,9	11	15,5	3	5,7	4	10,5	29	12,0
Günde en az 5 porsiyon meyve ve sebze tüketme durumu										
Evet	7	4,7	11	8,7	12	12,9	9	13,2	39	8,9
Hayır	143	95,3	115	91,3	81	87,1	59	86,8	398	91,1
	x^2 = 6,717 p=0,081									
Günde en az 2 su bardağı süt-yoğurt tüketme durumu										
Evet	27	18,0	42	33,3	34	36,6	21	30,9	124	28,4
Hayır	123	82,0	84	66,7	59	63,4	47	69,1	313	71,6
	x^2 = 12,774 p=0,005									
Yemeklerin tadına bakmadan tuz ekleme										
Evet	36	24,0	35	27,8	23	24,7	21	30,9	115	26,3
Hayır	114	76,0	91	72,2	70	75,3	47	69,1	322	73,7
	x^2 = 1,405 p=0,704									
Kendilerine göre genel olarak yeterli ve dengeli beslenme										
Evet	57	38,0	53	42,1	39	41,9	27	39,7	176	40,3
Hayır	93	62,0	73	57,9	54	58,1	41	60,3	261	59,7
	x^2 = 0,606 p=0,895									
Vitamin mineral takviyesi kullanma										
Evet	22	14,7	22	17,5	27	29,0	10	14,7	81	18,5
Hayır	128	85,3	104	82,5	66	71,0	58	85,3	356	81,5
	x^2 = 9,030 p=0,029									

Kahvaltı öğününü atlamak, günlük enerji ihtiyacının karşılamamasına ve bazı durumlarda enerji harcamasında azalmaya neden olabilir. Ayrıca kahvaltının atlanması sonucu artan açlık duygusunun öğünlerde alınması gereken enerji dengesi bozduğu ve öğrencilerin akademik başarılarını etkileyebileceği düşünülmektedir.[17]

Bu çalışmaya katılan öğrencilerin %37,8'i düzenli olarak kahvaltı yapmamaktadır.

Yapılan başka bir çalışmada üniversite öğrencilerinin %38,2'sinin düzenli kahvaltı yapmadığı saptanmıştır.[18] Üniversite öğrencilerinin beslenme alışkanlıkları üniversiteye başladıktan sonra olumsuz yönde değiştiği belirtilmiştir.[19]

Gece yeme davranışları, çağımızın önemli sorunlarından biri olan obezitenin ortaya çıkma nedenleri arasında yer almaktadır. Akşam yemeğinden sonra yüksek enerjili besinler tüketme, sağlıksız besin tercihleri gece yeme davranışlarında sık gözlenir ve sağlığı olumsuz yönde etkileyerek ağırlık artışı ve şişmanlığa neden olabilir.[20] Bu çalışmaya katılan öğrencilerin %55,1'i uyumadan önce bir şeyler tükettiğini belirtmiş olup gece en çok yenilen besinin bisküvi, kek ve benzeri (%35,7) olduğu saptanmıştır. Üniversite öğrencisinin beslenme davranışlarının incelendiği bir çalışmada öğrencilerin %4,2'sinde gece yeme sendromu olduğu saptanmıştır.[21] Genç yetişkinlerde gece yeme davranışlarının araştırıldığı başka bir çalışmada ise öğrencilerin %1,3'ünde gece yeme sendromu olduğu saptanmıştır.[22] Obez bireylerin beslenme davranışlarının sorgulandığı çalışmada ise, obez bireylerin %15,7'sinin gece yeme davranışları sergiledikleri belirtilmiştir.[23] Bu çalışmada gece yemek yeme alışkanlığının yaygın olduğu bulunmuştur.

Meyve ve sebze tüketimi sağlıklı belenme ilkeleri arasında yer almaktadır. Meyve ve sebzeler içerisinde bulunan vitaminler, mineraller ve posa vücuttaki fizyolojik fonksiyonların düzenli yürümesinde doğrudan ya da katalizör olarak görev almaktadır. Bu nedenle her gün en az 5 porsiyon meyve ve sebze tüketilmesi önerilmektedir.[15] Günde en az 5 porsiyon meyve-sebze tüketmeyenler en çok 1. sınıf (%95,3), en az 4. sınıf (%86,8) ve toplamda %91,1'dir. Ayrıca önemli bir besin grubu olan süt ve süt ürünlerinden günde en az 2 su bardağı süt-yoğurt tüketmeyenler en çok 1. sınıf (%76,0), en az 4. sınıf (%69,1) ve toplamda %71,6'dır. Yapılan başka bir çalışmada üniversite öğrencilerinin her gün düzenli olarak sebze – meyve tüketen %26,6, günde en az bir defa süt içenler ise %19,1'dir.[24] Üniversite öğrencilerinin beslenme alışkanlıkları ve sağlığı etkileyen yaşam tarzı davranışlarının saptanması amacıyla yapılan başka bir çalışmada ise çoğunluğunun günde 2 porsiyondan daha az meyve ve sebze tükettiği saptanmıştır.[25]

Süt kalsiyumdan zengin bir besindir ve dişlerin ve kemiklerin oluşması, gelişmesi ve sağlığının korunmasında önemli bir yere sahiptir. Ayrıca vücudun günlük protein ihtiyacının karşılanmasına yardımcı olan süt, her yaş grubundaki bireylerin günlük tüketmesi gereken bir besindir. Türkiye Beslenme Rehberi'ne göre her yaş grubundaki bireyler için günde en az 2 su bardağı süt içilmesini önermektedir.[15] Bu çalışmada hemşirelik öğrencilerinin sebze, meyve ve süt tüketimlerinin özellikle 1.sınıfta çok düşük olduğu, 4.sınıfta ise 1.sınıfa göre biraz daha yükselse de sonuçta önerilenden daha düşük tüketimlerinin olduğu bulunmuştur.

DSÖ'ye göre günlük tuz tüketiminin 5g'dan az tutulması hipertansiyonu ve kalp hastalığı riskini önlemeye yardımcı olmaktadır.[2] Bu bilgiye paralel olarak ülkemizde tuz tüketiminin yaygınlığının azaltılması amacıyla sofralara tuzluk getirilmemesi ve yemeklerin tadına bakmadan tuz eklenmemesi önerilmektedir.[26-28] Bu çalışmada öğrencilerin %26,3'ünün yemeklerin tadına bakmadan tuz eklediği saptanmıştır.

Bireyin kendi beslenme durumunu değerlendirebilmesi için öncelikle yeterli ve dengeli beslenme konusunda bilgi sahibi olması gerekmektedir. Bunun sağlanabilmesi için temel basamaklarından biri ise beslenme ile ilgili eğitim almasıdır.[29] Çalışmada öğrencilerin %40,3'ü kendisine göre yeterli ve dengeli beslendiğini düşünmektedir. Sınıflar arası farklılıklara bakıldığında 2.sınıftaki öğrenciler daha doğru bir şekilde beslendiklerini düşünmektedir. Bu durumun 1.sınıfın bahar döneminde verilen beslenme dersinin etkisinden kaynakladığı düşünülebilir.

Üniversite öğrencilerinin %18,5'i son üç aylık süre içerisinde vitamin ve mineral

takviyesi kullandıklarını belirtmiş olup; bu oran en çok sırasıyla 3. sınıf (%29,0), 2. sınıf (%17,5) ve 1. ve 4. sınıf öğrencilerindedir (%14,7; %14,7). Hemşirelik bölümü öğrencileri arasında en çok kullanılan vitamin ve mineral takviyeleri sırasıyla demir preparatları (%42,0), B grubu vitaminler (%37,0), çoklu vitamin ve mineraller (%13,6), kalsiyum (%3,7) ve çoklu vitaminlerdir (%3,7).

Çalışmaya katılan 3. ve 4.sınıf öğrencilerinin en çok B grubu vitaminleri (3. sınıf öğrencileri %49,7, 4. sınıf öğrencileri %50,0), 1. ve 2. sınıf öğrencilerinin ise en çok örneklem geneline benzer şekilde demir preparatları (1. sınıf öğrencileri %54,5, 2. sınıf öğrencileri %50,0) kullandıkları saptanmıştır. Hemşirelik bölümü öğrencilerinin sınıfları ve vitamin ve mineral kullanma durumları arasındaki ilişki istatistiksel olarak anlamlı bulunmuştur ($p<0,05$).

Öğrencilerin ortalama vücut ağırlıkları, boy uzunlukları ve BKİ değerleri Tablo 4'de verilmiştir. Üniversite öğrencilerinin ortalama BKİ değerleri erkeklerde 22,5±2,8 kg/m^2, kızlarda ise 21,3±3,0 kg/m^2'dir. Ölçülen boy uzunlukları ve vücut ağırlıklarına göre BKİ değerleri hesaplanmış (kilo/ boy^2) ve %11,0'i zayıf, %76,9'u normal, %12,1'i hafif kilolu veya obezdir. Soyuer ve ark. (2010) yaptıkları benzer bir çalışmada üniversite öğrencilerinin %8,5'inin obez olduğu saptanmıştır.[30] 4.sınıfta okuyan öğrencilerin 1.sınıftakilere göre hafif kilolu ve obez olma oranı daha yüksek saptanmış olup, bu farkın artan ders yükü ve staj uygulamalarından dolayı beslenme alışkanlıklarında olumsuz değişikliklerden kaynaklanabileceği düşünülmektedir.

Tablo 4. Üniversite öğrencilerinin ortalama vücut ağırlıkları, boy uzunlukları ve BKİ değerleri

Ölçümler	Erkek ($\bar{X}$±SS) (Alt-Üst)				Kız ($\bar{X}$±SS) (Alt-Üst)					
Vücut Ağırlığı (kg)	70,3±1,2 (52 – 110)				57,3±8,9 (37 – 100)					
Boy Uzunluğu (cm)	176,0±7,0 (161 – 198)				163,0±6,2 (143 – 197)					
BKİ (kg/m^2)	22,5±2,8 (17,76 – 28,37)				21,3±3,0 (15,20 – 37,81)					
	1.sınıf		**2.sınıf**		**3.sınıf**		**4.sınıf**		**Toplam**	
	Sayı	**%**	**Sayı**	**%**	**Sayı**	**%**	**Sayı**	**%**	**Sayı**	**%**
BKİ'ye göre vücut ağırlığı										
Zayıf (<18,5)	16	10,7	16	12,7	8	8,6	8	11,8	48	11,0
Normal (18,5-24,9)	117	78,0	92	73,0	78	83,9	49	72,1	336	76,9
Hafif kilolu ve obez (>25,0)	17	11,3	18	14,3	7	7,5	11	16,1	53	12,1
$x^2 = 1,697$ p=0,638										

SONUÇ VE ÖNERİLER

Bu çalışmada Ankara Üniversitesi Sağlık Bilimleri Fakültesi Hemşirelik Bölümü'nde öğrenim gören öğrencilerin sağlıksız beslenme alışkanlıklarına sahip oldukları belirlenmiştir. Bu olumsuz davranışların ortadan kaldırabilmesi için öğrencilere beslenme ve fiziksel aktivite ile ilgili eğitimler verilmelidir.

Üniversite öğrencilerinin ailelerinden uzakta olması, farklı bir çevreyle karşılaşması, daha önceki beslenme düzenlerinin değişmesi gibi nedenler beslenme alışkanlıklarında olumsuz yönde eğilimlere sebep olabilir. Özellikle geleceğin sağlık personeli olan hemşirelik öğrencilerinin sağlıklı beslenmesi ve düzenli fiziksel aktivite yapmaları toplum sağlığı açısından önemli bir model oluşturacaktır.

KAYNAKLAR

1. Hilger J, Loerbroks A, Diehl K. (2016). "Eating behaviour of university students in Germany: Dietary intake, barriers to healthy eating and changes in eating behaviour since the time of matriculation". Appetite, doi: 10.1016/j.appet.2016.11.016.
2. World Health Organization. (2015). "Healthy Diet". Erişim Adresi: http://www.who.int/mediacentre/factsheets/fs394/en/ (Erişim Tarihi: 16 Şubat 2017).
3. Thornley L, Qigley R, Watts C, Conland C, Meikle R, Ball J. (2007). "Healthy eating: rapid evidence review of nutrition social marketing ınterventions to prevent obesity. Wellington". Health Sponsorship Council.
4. El ansari W, Stock C, Mikolajczyk RT. (2012). "Relationships between food consumption and living arrangements among university students in four European countries – A cross-sectional study". Nutritional Journal, 1: 1-7.
5. Wilson CK, Matthews JI, Seabrook JA, Dworatzek PDN. (2016). "Self-reported food skills of university students". Appetite, doi: 10.1016/j.appet.2016.10.011.
6. So WY, Swearingin B, Robbins J, Lynch P, Ahmedna M. (2012). "Relationships between body mass index and social support, physical activity, and eating habits in African American university students". Asian Nursing Research, 6 (4): 152-157.
7. Sharry PM, Timmins F. (2016). "An evaluation of the effectiveness of a dedicated health and well being course on nursing students' health". Nurse Education Today, 12 (9): 26-32.
8. Park DI, Choi-kwon S, Han K. (2015). "Health behaviors of Korean female nursing students in relation to obesity and osteoporosis". Nursing Outlook, 64 (4): 504-511.
9. Klain-yobas P, He HG, Lau Y. (2015). "Physical fitness, health behaviouc and health among nursing students: A descriptive correlational study". Nurse Education Today, http://dx.doi.org/10.1016/j.nedt.2015.06.014.
10. World Health Organization. (2017a). "Body mass index – BMI". Erişim Adresi: http://www.euro.who.int/en/health-topics/disease-prevention/nutrition/a-healthy-lifestyle/body-mass-index-bmi (Erişim Tarihi: 14 Şubat 2017).
11. Adam RW, Alison OB, Gunveen K, Sara C, Kathleen EL, Maree GT, Russell SJK, Lynn JR. (2015). "Micronutrient supplement use and diet quality in university students". Nutrients, 7: 1094 – 1107.
12. Al-ganeem SG, Al-nefisah OS. (2016). "The prevalence of smoking among male students of Majmaah University, KSA". Journal of Taibah University Medical Sciences, 11(2): 175-178.
13. Martinez C., Mendez C., Sanchez M., Martinez-Sanchez JM. (2017). "Attitudes of students of a health sciences university towards the extension of smoke-free policies at the university campuses of Barcelona (Spain)". Gaceta Sanitaria, 32(2): 132-138.
14. World Health Organization. (2017b). "Physical Activity". Erişim Adresi: http://www.who.int/mediacentre/factsheets/fs385/en/ (Erişim Tarihi: 18 Şubat 2017).
15. T.C. Sağlık Bakanlığı Türkiye Halk Sağlığı Kurumu. (2016). "Türkiye Beslenme Rehberi 2015 (TÜBER)". Ankara. Yayın No: 1031.
16. Vançelik S, Önal SG, Güraksini A, Beyhun E. (2007). "Üniversite öğrencilerinin beslenme bilgi ve alışkanlıkları ile ilişkili faktörler". TSK Koruyucu Hekimlik Bülteni, 6 (4): 242-248.
17. Yoshimura E, Hatamoto Y, Yonekura S, Tanaka H. (2017). "Skipping breakfast reduces energy intake and physical activity in healthy women who are habitual breakfast eaters: A randomized crossover trial". Physiology & Behavir, 10 (4): 89-94.
18. Hisam A, Mahmood UR, Mashhadi SF, Bilal A, Anam T. (2015). "Regular breakfast consumption associated with high intelligence quotient: Myth or Reality?". Pakistan Journal of Medical Sciences, 31(5):1084-1088.
19. Majeed F. (2015). "Association of BMI with diet and physical activity of female medical students at the University of Dammam, Kingdom of Saudi Arabia". Journal of Taibah University Medical Sciences, 10 (2): 188-196.
20. Vander Wal JS. (2012). "Night eating syndrome: A critical review of the literature". Clinical Psychology Review, 32 (1): 49-59.
21. Runfola CD, Allison KC, Hardy KK, Lock J, Peebles R. (2014). "Prevalence and clinical significance of night eating syndrome in university students". Journal of Adolescent Health, 55 (1): 41-48.
22. Fischer S, Meyer AH, Hermann E, Tuch A, Munsch S. (2012). "Night eating syndrome in young adults: Delineation from other eating disorders and clinical significance". Psychiatry Research, 200 (2-3): 494-501.
23. Adami GF, Campostano A, Marinari GM, Ravera G, Scopinaro N. (2002). "Night Eating in Obesity: A Descriptive Study". Nutrition, 18 (7/8): 587-589.
24. Saygın M, Kurtuluş Ö, Çalışkan S, Yağlı MA, Has M, Gonca T, Kurt Y. (2011). "Süleyman Demirel Üniversitesi öğrencilerinin beslenme alışkanlıkları". Süleyman Demirel Üniversitesi Tıp Fakültesi Dergisi,18 (2): 43-47.
25. Breitenbach Z, Raposa B, Szabo Z, Polyak E, Szucs Z, Kubanyi J, Figler M. (2016). "Examination of Hungarian college student's eating habits, physical activity and body composition". European Journal of Integrative Medicine, http://dx.doi.org/10.1016/j.eujim.2016.11.007.
26. Ayaz A. (2008). "Tuz Tüketimi ve Sağlık". T.C. Sağlık Bakanlığı. Ankara.
27. T.C. Sağlık Bakanlığı Temel Sağlık Hizmetleri Genel Müdürlüğü Beslenme ve Fiziksel Aktiviteler Daire Başkanlığı. (2011). "Türkiye Aşırı Tuz Tüketiminin Azaltılması Programı". Ankara.
28. T.C. Sağlık Bakanlığı Türkiye Halk Sağlığı Kurumu. (2016). "Türkiye Aşırı Tuz Tüketiminin Azaltılması Programı 2017-2021". Ankara.
29. Cunha M, Saboga-nunes L, Cunha B. (2017). "Education for health, dietary habits, nutritional status and indicators of metabolic risk". Procedia - Social and Behavioral Sciences, 237 (1): 875 – 881.
30. Soyuer F, Ünalan D, Elmalı F. (2010). "Normal ağırlıklı ve obez üniversite öğrencilerinde fiziksel aktivite". Uluslararası İnsan Bilimleri Dergisi, 7 (2): 862-872.