

Beyaz Yakalı Çalışanların Beslenme Alışkanlıklarının Değerlendirilmesi

Investigation of Nutritional Habits in White Collar Employees

Eray YURTSEVEN, Fatma EREN, Suphi VEHİD, Selçuk KÖKSAL, Ethem ERGİNÖZ,
M. Sarper ERDOĞAN

İstanbul Üniversitesi Cerrahpaşa Tıp Fakültesi, Halk Sağlığı AD, İstanbul

Geliş Tarihi / Received: 15.11.2012

Kabul Tarihi / Accepted: 13.12.2012

ÖZET

Amaç: Bu araştırma; beyaz yakalı çalışanların beslenme bilgilerinin ve alışkanlıklarını belirlemek amacıyla yapılmıştır.

Gereç ve Yöntem: Tanımlayıcı türdeki bu araştırmanın evrenini İstanbul Üniversitesi merkez kampüsünde çalışan 168 beyaz yakalı çalışan oluşturmuştur. Araştırmada herhangi bir örnekleme yöntemi kullanılmamıştır. Araştırmaya katılan beyaz yakalı çalışan sayısı 130 dur. Veriler Haziran-Temmuz 2012 tarihleri arasında, araştırmacılar tarafından geliştirilmiş bir anket formu ile toplanmıştır. Elde edilen veriler SPSS 12.0 istatistik paket programında değerlendirilmiş ve verilerin analizinde tanımlayıcı istatistikler kullanılmıştır.

Bulgular: Çalışanların 58'si (% 44.6) erkek, 72'si (% 55.4) bayandı. Araştırmaya katılan çalışanların yaş ortalaması 36.3 ± 9.24 , vücut kitle indeksi (VKİ) ortalaması 24.98 ± 4.41 'dir. Cinsiyet ve sigara içimi ile beslenme alışkanlıkları puan ortalaması arasında önemli derecede fark saptanırken, düzenli alkol kullanımı ve düzenli spor yapmanın önemli derecede etkilenmediği belirlenmiştir.

Tartışma: Son yıllarda tüm dünyada obezitenin (şişmanlık) görülme sıklığı giderek artmaktadır. Bu nedenle sağlıklı beslenme için bilgi düzeyi artırılmalı ve fiziki aktivite özendirilmelidir.

Anahtar Kelimeler: Çalışan; beslenme; bilgi düzeyi.

ABSTRACT

Objective: This descriptive research was performed in order to determine the nutritional knowledge and nutritional habits of the white collar employees.

Material and Methods: The universe consisted of 168 white collar employees who currently works in the main campus of Istanbul University. No sampling methods were used in this study. The sample consists of 130 white collar employees who has accepted to participate in the study. The data were collected using data forms which was prepared by researchers between June-July 2012. The analysis of the data was obtained by using descriptive statistical in SPSS 12.0

Results: Of 130 employees, 58 (% 44.6) were men and 72 (% 55.4) were women. The mean age of the study population was 36.3 ± 9.24 . The mean body mass index of employees were 24.98 ± 4.41 . It was determined that smoking and sex affect nutritional habit score but regular alcohol drinking and doing sports regularly were not significantly affect nutrition knowledge score.

Discussion: The incidence of obesity (overweight) has been increasing in the recent years all over the world. For this reason increasing the level of information for healthy eating and physical activity should be encouraged.

Keywords: Employees; nutrition; knowledge level.

GİRİŞ

Her canlının yaşamını sürdürmesi için beslenmesi zorunludur (1). Beslenme kısaca büyüme, gelişme, sağlıklı ve verimli olarak uzun süre yaşamak için gerekli olan enerjinin temin edilmesi amacıyla gerekli olan fizyolojik bir olgu şeklinde ifade edilmektedir (2, 3). Enerji ise vücut ısısının sağlanması ve organik faaliyetlerin sürdürülebilmesi için temel koşuldur (4).

Beslenme, hastalıkların tedavisinde olduğu kadar, sağlığın korunmasında da esastır. Günümüzde kardiyovasküler hastalıklar, pek çok kanser türü, obezite, hipertansiyon, diyabet, alerjik hastalıklar, osteoporoz ve diş çürükleri gibi birçok kronik hastalığın önlenmesinde beslenmenin anahtar rol oynadığı bilinmektedir (2). Yaşamın her evresinde bedensel ve zihinsel yönden sağlıklı olmak ve sağlığı devam ettirmek yeterli ve dengeli beslenme ile mümkündür (4, 5). Çalışan kişilerin beslenmeleri ise çok daha

özel önem taşımaktadır. Yeterli ve dengeli beslenmeyen çalışanların hastalıklara karşı dirençleri azalırken, iş kazaları ve işe devamsızlıklarında artış gözlenmektedir. Kısacası çalışanların sağlık düzeylerinin bozulma riski artmaktadır (6). Çalışanlarda saptanan beslenme sorunlarının nedenlerinin başında işyerlerinde yemek verilmemesi yada yemeğin uygun olmaması, ekonomik yetersizlikler, eğitimsizlik ve yanlış beslenme alışkanlıkları gelmektedir. Yeterli ve dengeli beslenme ise çalışanların sağlıklı olmalarını desteklerken, iş veriminin de artmasına katkıda bulunmaktadır (7). Şişmanlığa bağlı hastalık ve ölümlerin azaltılması öncelikli bir halk sağlığı sorundur (8). HASUDER'in 2012 yılında hazırlanmış olduğu Türkiye'de bulaşıcı olmayan hastalıklar raporuna göre, 20 yaş ve üzeri kadınlarda obezite (şişmanlık) sıklığı toplamda % 41.7 iken, erkeklerde bu değer % 25.6 olarak belirtilmektedir (9). Beslenme alışkanlıklarındaki değişikliklerin farkında olmak ve bunların ekonomik, sosyodemografik faktörler ve sağlık ile olan ilişkilerini saptamak, beslenme alışkanlıklarının nedenlerini ve sonuçlarını anlamaya önemli ölçüde ışık tutmaktadır. Kuşkusuz bu da, insanların daha sağlıklı beslenmeleri için gereken değişikliklerin yapılabilmesi ve geliştirilebilmesi konusunda yardımcı olacaktır (2, 10). Buna karşın ülkemizde çalışanların beslenme düzeylerine ilişkin çalışma sayısı sınırlıdır. Bu araştırma İstanbul Üniversitesi Merkez kampüsünde masa başında çalışan elemanların beslenme alışkanlıklarını saptamak ve bilgi düzeylerinin değerlendirilmesi amacıyla yapılmıştır.

GEREÇ ve YÖNTEM

Tanımlayıcı tipteki bu çalışmanın evrenini İstanbul Üniversitesi merkez kampüsünde masa başında çalışan 168 personel oluşturmaktadır. Veriler Haziran-Temmuz 2012 döneminde toplanmıştır. Araştırmada herhangi bir örneklem seçim yöntemi kullanılmadan evrenin tamamına ulaşılması hedeflenmiş, ancak araştırmaya katılmayı kabul etmeme, araştırmanın yapıldığı tarihlerde yıllık izinli olma vb. nedenlerle toplam 130 masa başı çalışanına ulaşılabilmiştir (katılım oranı % 77). Veriler ilgili literatürlerin taranması sonucunda oluşturulan anket formu aracılığıyla toplanmıştır (2, 5, 11- 13) Anket formunun ilk bölümünde çalışanların cinsiyeti, yaşı, eğitim durumu, medeni durumu, çalışma yılı, birlikte yaşanan kişi sayısı, beden kitle indeksi (BKİ), kronik bir hastalığın varlığı, sigara ve alkol kullanımı, düzeli spor yapma ile ilgili sorular yer almaktadır.

Çalışanların BKİ hesabında kullanılan boy uzunlukları (cm) ile ağırlıkları (kg) çalışanların kendileri tarafından belirtilen değerler kullanılmak suretiyle belirlenmiştir. İkinci bölümde ise çalışanların Beslenme alışkanlıklarını değerlendirmek amacıyla Demirezen E. (13) tarafından geliştirilen altı maddelik "Beslenme Alışkanlıkları İndeksi" (BAİ) kullanılarak her bir çalışan için toplam risk puanı hesaplanmıştır. BAİ'de: "1. Yağlı ve şekerli yiyecekler tüketirim, 2. Yiyeceklere tuz eklerim, 3. Günde 3 fincandan fazla kahve, kola ya da çay tüketirim, 4. Dana eti, koyun eti ve bunlardan yapılan sosis, salam, sucuk vb. yerim, 5. Hamburger, patates kızartması, pizza gibi dışarıda satılan menülerden yerim, 6. Meyve, sebze yemekleri, bulgur, kuru fasulye, nohut, mercimek gibi kuru baklagiller ile yapılan yemekleri tüketirim" ifadeleri yer almaktadır. Çalışanların ise bu besinleri tüketim sıklıklarına uygun gelecek şekilde "hiçbir zaman, nadiren, bazen, sık sık, her zaman" ifadelerini işaretlemeleri istenmiştir. Belirtilen sıklıklar, hiçbir zaman= 0 puan, nadiren =1, bazen = 2, sık sık =3 ve her zaman =4 olarak değerlendirilmiştir. Ancak son maddede puanlama ters den yapılmıştır (Her zaman 0 puan- hiçbir zaman 4 puan). Anketin üçüncü bölümünde ise, çalışanların çeşitli türdeki besinleri tüketme sıklığının belirlenmesi amacıyla her gün, haftada 3-5, haftada 1-2, 15 günde bir, ayda bir, çok nadir, hiç olmak üzere 7'li likert skalası uygulanarak değerlendirilmiştir. Veriler SPSS 12.0 programında değerlendirilmiştir. İstatistiksel analiz yöntemi olarak Student's t testi ve tek yönlü varyans (One Way ANOVA), analizleri kullanılarak 0.05 önemlilik derecesi ile değerlendirilmiştir.

BULGULAR

Araştırmaya katılan 130 masa başı çalışanın 72'si kadın (% 55.4) 58'i erkek (% 44.6) olup yaş ortalaması 36.3±9.24 yıl, boy ortalaması 167.9±9.3 cm. kilo ortalaması 70.75±14.49 ve ortalama BKİ değeri 24.98±4.41'dir. Çalışanların % 60.8 'i evli, % 39.2' si bekârdır. Eğitim durumlarına bakıldığında; çalışanların % 43.8 'i lise, % 46.9 'u yüksekokul/Üniversite, % 9.2 'si ise Yükseköğretim/Doktora mezunu olduğu tespit edilmiştir. Çalışmaya katılan kişilerin beslenme alışkanlıkları risk puan ortalamasına bakıldığında erkeklerde 10.2 ±3.64, kadınlarda ise 8.85±3.73 olup fark anlamlıdır (p<0.005). Katılımcıların yaş, çalışma süreleri alkol kullanımı ve düzenli spor yapmaları açısından yapılan değerlendirme ile beslenme alışkanlıkları risk puan ortalamaları açısından anlamlı bir fark

Beyaz Yakalı Çalışanların Beslenme Alışkanlıklarının Değerlendirilmesi
Investigation of Nutritional Habits in White Collar Employees

belirlenmemiş olup ($p>0.05$), sigara içen çalışanların açısından anlamlı düzeyde yüksek olduğu belirlenmiş-
içmeyenlere oranla istatistiksel açıdan beslenme alışkanlıkları risk puanı ortalamaları tir (Tablo I).

Tablo I: Çalışanların bazı özelliklerine göre beslenme alışkanlıkları risk puanı dağılımı.

Değişken	Sayı	Yüzde	BAİ risk puanı ortalaması	İstatistiksel Sonuç
Cinsiyet				
Erkek	58	44.6	10.22±3.65	t= 2.08
Kadın	72	55.4	8.86±3.73	p < 0.05
Yaş				
20-30	40	30.8	9.55±4.06	
31-40	51	39.2	9.84±3.55	F = 0.73
41-50	28	21.5	8.57±4.04	p > 0.05
≥51	11	8.5	9.02±3.81	
Eğitim durumu				
Lise	57	43.8	9.58±3.6	
Üniversite /Yüksek okul	61	46.9	9.54±3.81	F =1.02
Y.Lisans/Doktora	12	9.2	7.91±3.8	p >0.05
Çalışma yılı				
0-5	24	18.5	10.37±3.9	
6-10	30	23.1	8.46±3.28	F = 1.56
11-15	42	32.3	9.9±4.27	p > 0.05
≥20	34	26.2	8.94±3.4	
BKİ				
<25	79	60.8	9.65±4.1	T= 0.93
≥25	51	39.2	9.01±3.27	p> 0.05
Sigara içme durumu				
Evet	44	33.8	10.43±4.14	T= 2.23
Hayır	86	66.2	8.89±3.52	p< 0.05
Alkol kullanma durumu				
Evet	15	11.5	10.53±3.87	T= 1.22
Hayır	115	88.5	9.26±3.78	p> 0.05
Düzenli spor yapma				
Evet	18	13.8	10.72±3.85	T= 1.59
Hayır	112	86.2	9.19±3.76	p> 0.05

BAİ: beslenme alışkanlıkları indeksi.

Tablo II' de masa başı çalışanların ana ve ara öğün yeme alışkanlıkları belirtilmektedir. Öğün atlama durumuna bakıldığında katılımcıların % 13.1'i günlük olarak iki ve daha az öğün tüketirken, en çok % 55.4 ile öğle yemeklerini atladıkları belirlenmiştir. Öğün atlama nedenleri arasında ise sırasıyla çalışanların zamanının olmaması (% 33.1) ve rejim yapmak/zayıflamak (% 23.1) amacıyla öğün atladıkları saptanmıştır (Tablo II). Çalışmaya dahil edilen masa başı çalışanların tükettiği besinleri kullanım sıklıklarına

göre dağılımı tablo 3 de gösterilmektedir. Araştırmaya katılan çalışanlardan her gün tüketilen en fazla besin % 63.8 ile peynir iken en az tüketim % 2.3 ile balıktır. Çalışanların % 37.7'si hiç katı margarin kullanmaz iken, % 46.9'unun her gün zeytinyağı tükettikleri tespit edilmiştir. Her gün; % 11.5'i süt, % 33.1'i yoğurt, % 17.7'si yumurta, % 8.5'i kırmızı et, % 7.7'si tavuk/hindi, % 56.2'sinde beyaz ekmeği tükettikleri saptanmıştır (Tablo III).

Tablo II: Masa başı çalışanların yeme alışkanlıkları.

Beslenme alışkanlıkları	Sayı	Yüzde (%)
Günlük öğün sayısı		
2 ve altı	17	13.1
3-4	96	73.8
5-6	15	11.5
7 ve üzeri	2	1.5
Atlanan Öğün		
Sabah	34	26.2
Öğle	72	55.4
Akşam	24	18.4
Öğün atlama nedeni		
Sabah uyanamıyorum/ işe geç kalıyorum	12	9.2
Rejim yapıyorum /zayıflamak	30	23.1
Zamanım yok	43	33.1
Hazırlayanım yok	8	6.1
İştahım yok/canım istemiyor	37	28.5

Tablo III: Masa başı çalışanların yiyecek tüketim sıklığının dağılımı.

Besin grubu	Her gün		Haftada 3-5		Haftada 1-2		15 günde Bir		Ayda Bir		Çok nadir		Hiç	
	N	%	n	%	n	%	n	%	n	%	n	%	n	%
Süt	15	11.5	19	14.6	41	31.5	11	8.5	10	7.7	25	19.2	9	7
Yoğurt	43	33,1	51	39,2	25	19,2	8	6,2	1	0,8	2	1,5	-	-
Peynir	83	63.8	27	20,8	16	12,3	1	0,8	2	1,5	1	0,8		
Yumurta	23	17.7	44	33.8	52	40.0	3	2.3	-	-	4	3.1	4	3.1
Kırmızı Et	11	8.5	29	22.3	56	43.1	17	13.1	6	4.6	6	4.6	5	3.8
Tavuk, Hindi	10	7.7	33	25.4	59	45.4	13	10	5	3.8	5	3.8	5	3.8
Balık	3	2.3	9	6.9	36	27.7	20	15.4	31	23.8	25	19.2	6	4.6
Kuru baklagil	10	7.7	33	25.4	57	43.8	21	16.2	3	2.3	4	3.1	2	1.5
Beyaz ekmek	73	56.2	11	8.5	22	16.9	2	1.5	3	2.3	14	10.8	5	3.8
Diğer ekmek cinsi	35	26.9	32	24.6	28	21.5	5	3.8	5	3.8	20	15.4	5	3.8
Pirinç, Bulgur	20	15.4	52	40.0	40	30.8	15	11.5	1	0.8	1	0.8	1	0.8
Makarna	15	11.5	30	23.1	53	40.8	21	16.2	6	4.6	5	3.8	-	-
Taze Meyve	62	47.7	40	30.8	23	17.7	3	2.3	2	1.5	-	-	-	-
Taze sebze	50	38.5	42	32.3	35	26.9	2	1.5	1	0.8	-	-	-	-
Tere yağ	14	10.8	21	16.2	28	21.5	12	9.2	5	3.8	30	23.1	20	15.4
Katı Margarin	7	5.4	13	10.0	18	13.8	11	8.5	6	4.6	26	20.0	49	37.7
Ayçiçek yağı	62	47.7	24	18.5	17	13.1	3	2.3	1	0.8	14	10.8	9	6.9
Zeytin yağı	61	46.9	28	21.5	28	21.5	3	2.3	1	0.8	5	3.8	4	3.1
Bal, reçel, pekmez	31	23.8	32	24.6	34	26.2	12	9.2	2	1.5	14	10.8	5	3.8
Şeker	46	35.4	19	14.6	15	11.5	6	4.6	2	1.5	18	13.8	24	18.5

Beyaz Yakalı Çalışanların Beslenme Alışkanlıklarının Değerlendirilmesi
Investigation of Nutritional Habits in White Collar Employees

Tablo IV: Çalışanların BKİ açısından değerlendirilmesi.

Değişken	Sayı	Yüzde	BKİ	İstatistiksel Sonuç
Cinsiyet				
Erkek	58	55.4	26.81±3.42	t= 6.01
Kadın	72	44.6	23.26±3.28	p< 0.05
Medeni durum				
Evlü	79		25.62±3.83	T= 3.06
Bekar	51		23.62±3.37	p < 0.05
Sigara içme durumu				
Evet	44	33.8	25.45±3.9	T= 1.32
Hayır	86	66.2	24.5±3.67	p> 0.05
Alkol kullanma durumu				
Evet	15	11.5	25.22±3.35	T= 0.41
Hayır	115	88.5	24.8±3.83	p> 0.05
Düzenli spor yapma				
Evet	18	13.8	25.81±4.01	T= 1.17
Hayır	112	86.2	24.69±3.73	p> 0.05

BKİ:beden kitle indeksi.

Beden Kitle İndeksleri açısından masa başı çalışanlar değerlendirildiğinde, erkeklerin BKİ'nin kadınlara oranla anlamlı düzeyde yüksek olduğu belirlenmiştir (Tablo IV). Aynı şekilde evli veya bekar olan çalışanların BKİ de istatistiksel olarak anlamlı şekilde farklı bulunmuştur (p<0.05). Sigara içme, alkol kullanma ve düzenli spor yapma açılarından çalışanların BKİ arasında fark bulunmamıştır (p>0.05).

TARTIŞMA

Son yıllarda tüm dünyada obezitenin (şişmanlık) görülme sıklığı giderek artmaktadır. İnsan ömrünün çok uzun olmadığı dönemlerde obezite; güç, refah ve sağlık göstergesi iken, günümüzde tedavi edilmesi gereken bir hastalık, bir halk sağlığı problemi olarak kabul edilmeye başlanmıştır (14). Tüm dünyada fazla kiloluluğun (hafif şişmanlığın) ve obezitenin (şişmanlığın) prevalansı giderek artmaktadır. Dünya Sağlık Örgütü (DSÖ) verilerine göre dünyada 400 milyon üzerinde obez ve yaklaşık 1.6 milyardan fazla kilolu birey bulunmakta ve 2015 yılında bu rakamın sırasıyla 700 milyon ve 2.3 milyara ulaşacağı tahmin edilmektedir (15). Türkiye obezite araştırma derneğinin 2000-2005 yılları arasında yaptığı araştırmada 20 yaş ve üstü bireylerin % 70.5'inin BKİ <25 m² iken, % 29.5'inin de BKİ>25 kg/m² olduğu belirtilmektedir. Kutlutürk ve ark. (2011) tarafından Tokat ili erişkinlerinde yapılan araştırmada obezite prevalansı % 23.4 olarak bulunmuştur (16). Bizim çalışmamızda katılımcıların % 39.2 'sinin BKİ>25 kg/m²

olduğu tespit edilmiştir. Türkiye Obezite ile mücadele ve kontrol programı verilerine göre Ülkemizde obezite prevalansı 20 yaşından 45 yaşına kadar doğrusal olarak artmakta, 45-65 yaş arasında plato çizmekte ve 65 yaşından itibaren ileri yaş gruplarında belirgin olarak azalmaktadır (14). Bizim çalışmamızda bu değer yüksek olmasında ki nedenler arasında masa başı çalışanlarının diğer meslek kollarına oranla daha hareketsiz olmaları, mesailerinin çok büyük kısmını masa başında harcamaları ve araştırma grubu evrenin yaş grubu olarak büyük kısmının (% 91.5) 20-51 arası olması nedeniyle olduğu düşünülmektedir. Araştırmamızda beslenme alışkanlıkları risk puanı ortalamasının erkeklerde önemli düzeyde yüksek olduğu ortaya konmuştur. Arslan ve ark. ile Vançelik ve ark. yaptıkları çalışmalarda da benzer sonuçlara ulaşmışlardır (11, 17). Bu sonuca erkeklerin çeşitli besinlerin içerdiği yağ ve diğer sağlık riskleri konusunda bayanlara göre daha az duyarlı olabilecekleri tahmin edildiğinden, böyle bir farkın olduğu düşünülmektedir. Pek çok çalışmada bayanların az yağlı besinlere ve sağlıklı beslenmeye daha olumlu baktığı, yağlı besinlere karşı olumsuz tutum içinde oldukları ve erkeklere nazaran daha az tercih ettikleri ve sağlıklı diyet uygulamalarını sürdürdükleri bulunmuştur (18). Ayrıca bayanların bu riskli besinleri tercih etmeme sebebi, yağlı besinler olması ve tüketilmesi durumunda kilo alma korkusu olabileceği de tahmin edilmektedir (19).

Çalışmamızda spor yapan çalışanların puan ortalamaları ile yapmayanların ortalamaları arasında istatistiksel açıdan fark bulunmamıştır. Oysa Açık ve ark. yaptığı çalışmada spor yapanlar ile yapmayanlar arasında fark ortaya konmuştur (20). Bizim çalışmamızda bu sonuca ulaşmamızın nedeni olarak, araştırma grubumuzun düzenli spor yapma alışkanlıklarının düşük olması nedeniyle fark bulunmadığı tahmin edilmektedir.

Sigara kullanma durumu açısından çalışanlar değerlendirildiğinde, sigara içenlerin BAİ riski puan ortalaması içmeyenlere oranla anlamlı şekilde yüksek bulunmuştur. Buda beklenen bir sonuç olarak karşımıza çıkmaktadır. Tütün konusunda gerek medyada gerekse çeşitli platformlarda yapılan her türlü bilgilendirme ve eğitimin yanında, kapalı mekanlarda sigara kullanımının yasaklanmasına karşın, sigara kullanan kişilerin sağlık davranışlarını değiştirmede zorlandıkları anlaşılmaktadır. Bu açıdan sigara kullanan çalışanların beslenme konusundaki riskli davranışları daha fazla yapmaları beklendiğinden bu farkın olduğu tahmin edilmektedir. Vançelik ve ark. yaptığı çalışmada sigara kullanımı açısından bizim araştırmamıza benzerlik göstermektedir (11). Araştırmamızda BAİ risk puanı açısından çalışanlar arasında yaş, eğitim durumları, çalışma yılları ve alkol kullanma özellikleri açılarından bir farka rastlanmamıştır. Çalışanların % 73.8'i günde 3-4 öğün tüketirken, % 13.1'i 2 ve daha az öğün tüketmektedir. Yeterli ve dengeli beslenebilmek için günlük diyetin 3 eşit öğün halinde tüketilmesi gerektiğini, günlük diyetin 2 öğünde tüketilmesinin veya öğünlerin eşit aralıkta olmasının metabolizmayı aksatacağı unutulmamalıdır. Bu açıdan çalışanların yüksek oranda 3-4 öğün tüketim yapmalarının eğitim düzeylerinin yüksek olması ve bu konuda bilgi düzeylerinin fazla olması nedeniyle olduğu düşünülmektedir. Ancak hedefin tüm çalışanların bu konularda bilgi düzeyi ve farkındalıklarının artırılması hedeflendiğinden, çalışanlara bu konularda mutlaka bilgilendirici eğitimlerin kurum tarafından verilmesi önerilmektedir (11, 17, 21). Çalışanların % 33.1'i öğün atlama nedenini zamanlarının olmayışı, % 28.5'i de iştahım yok veya canım istemiyor olarak değerlendirmiştir (Tablo II). Arıcı'nın çalışmasında ise katılımcıların % 45' inin zaman bulamadığı, % 32'sinin canı istemediği için öğününü atladığı belirlenmiştir (22). Işıksoluğu'nun yapmış olduğu çalışmada ise en sık öğün atlama nedeni zaman bulamama şeklinde belirtilmiştir (23). Bu sonuçlarda bizim çalışmamıza benzerlik göstermektedir. Öğün atlama nedeni olarak belirtilen gerekçeler

incelendiğinde, genellikle plansız çalışma sonucunda, mesai saatleri içerisinde yapılması gerekli işlerin veya evrakların yetiştirilememesi nedeniyle, öğle tatilinde de çalışmaya devam etmek zorunda kalan çalışanların, öğlen yemeklerini atlamak zorunda kaldıkları düşünülmektedir. Bu açıdan mutlaka çalışma saatlerinin daha iyi planlanması önerilmektedir. Eğer belirli özellikte olan ve mutlaka acele yapılması gerekli olan ofislerde çalışanlar için öğlen yemeklerinin ofislere getirilmesi düşünülmektedir. Sözen ve ark. yaptığı çalışmada, metal sektöründe görev yapan çalışanların her gün tereyağı tüketimi % 5,4, katı margarin tüketimi % 6,2 ayçiçek yağı tüketimi % 53,9, zeytinyağı tüketimi ise % 23,8 olarak saptanmıştır. Bizim çalışmamızda ise hergün tereyağı tüketim oranı % 10,8, katı margarin tüketimi % 5,4, ayçiçeği yağı tüketimi % 47,7, zeytin yağı tüketimi ise % 46,9 olarak belirlenmiştir (5). Araştırmamızda her gün tüketilen en yüksek iki besin maddesi % 63,8 ile peynir ve % 56,2 ile beyaz ekmektir. En az tüketilen besin maddesi ise balıktır. Balık tüketiminin bu derece düşük olması düşündürücü olmakla beraber, araştırmanın yapıldığı dönemde balık avlanma yasağı olması nedeniyle, düşük olduğu kanaatindeyiz. Katılımcıların hiç tüketmedikleri besinler arasında % 37,7 ile katı margarin ilk sırada yer almaktadır.

SONUÇ ve ÖNERİLER

Sağlıklı beslenme davranışları; yaş, cinsiyet, medeni durum, eğitim durumu, sosyoekonomik düzey gibi birçok faktörlerden etkilenebilmektedir. Özellikle çalışma hayatındaki kişilerin sağlıklı beslenme alışkanlıklarıyla ilgili daha derinlemesine araştırmaların yapılmasına ihtiyaç duyulmaktadır. Bu çalışmalardan elde edilecek sonuçlar ışığında, sağlıklı beslenmeyi engelleyen faktörleri de dikkate alan önlemler geliştirilmeli. Egzersiz yapmayı teşvik edici uygulamaların başlatılması önerilmektedir. Bu faaliyetlerin yapılması için çalışma alanlarında mutlaka spor salonları inşa edilmek suretiyle özendirilmelidir. Küreselleşme sürecinde beklenen yaşam kalitesine ulaşmak için tüm toplumda beslenme bilincini arttırarak sağlıklı beslenmeyi yaşam biçimine dönüştürmek üzere hedefler belirlenmeli ve davranış değişikliği sağlayacak programlar geliştirilmelidir. Çalışmamızda kullanılan BKİ değerleri, çalışanların kendi beyan ettikleri vücut ağırlıkları ve boy uzunlukları dikkate alınarak tespit edilmiştir. Bu durum çalışmamızın en önemli kısıtlılığı olarak düşünülmektedir.

KAYNAKLAR

1. Çalıştır B, Dereli F, Eksen M, et al. Muğla Üniversitesi öğrencilerinin beslenme konusunda bilgi düzeylerinin belirlenmesi. Uluslararası İnsan Bilimleri Dergisi 2005;2(2):1-8.
2. Yılmaz E, Özkan S. Üniversite öğrencilerinin beslenme alışkanlıklarının incelenmesi. Fırat Sağlık Hizmetleri Dergisi 2007;2(6):87-104.
3. Orak S, Akgün S, Orhan H. Süleyman Demirel Üniversitesi öğrencilerinin beslenme alışkanlıklarının araştırılması. SDÜ Tıp Fak Derg 2006;13(2):5-11.
4. Tanır F, Şaşmaz T, Beyhan Y ve ark. Doğanek beldesinde bir tekstil fabrikasında çalışanların beslenme durumu. Türk Tabipler Birliği Mesleki Sağlık ve Güvenlik Dergisi 2001;7(2):22-5.
5. Sözen S, Bilir N, Yıldız AN, Yıldız E, Sözen T. Metal sektöründe bir işyerinde çalışanların beslenme alışkanlıkları ve ilişkili antropometrik ölçümleri. Toplum Hekimliği Bülteni 2009;28(3):7-14.
6. Bulduk S. İşçi beslenmesinin iş verimine etkisi. İsgüm Bülteni 1991;24(5):28-32.
7. Tuna HN. Satış elemanlarının beslenme bilgi düzeylerinin, beslenme alışkanlıklarının ve çalışma koşullarının değerlendirilmesi. Yüksek Lisans Tezi. Ankara: Gazi Üniversitesi Gıda ve Beslenme Bölümü, 2005:34-8.
8. Erem C, Yıldız R, Kavgacı H, et al. Prevalence of diabetes, obesity and hypertension in a Turkish population (Trabzon city). Diabetes Res Clin Pract 2001;54(3):203-8.
9. Hasuder Türkiye Sağlık Raporu 2012. Türkiye’de bulaşıcı olmayan hastalıklar. 2012:53.
10. Önder FO, Kurdoğlu M, Oğuz G, ve ark. Gülveren lisesi son sınıf öğrencilerinin bazı beslenme alışkanlıklarının saptanması ve bunun malnütrisyon prevalansı ile olan ilişkisi. Hacettepe Toplum Hekimliği Bülteni 2000;21(1):12-8.
11. Vançelik S, Önal SG, Güraksın A, ve ark. Üniversite öğrencilerinin beslenme bilgi ve alışkanlıkları ile ilişkili faktörler. TSK Koruyucu Hekimlik Bülteni 2007;6(4):242-8.
12. Ulaş B, Genç MF. Malatya Asker Hastanesinde 2007 yılında görev yapan personelin sağlıklı beslenme konusundaki tutum ve davranışları. İnönü Üniversitesi Tıp Fakültesi Dergisi 2010;17(3):187-93.
13. Demirezen E, Coşansu G. Adölesan çağı öğrencilerde beslenme alışkanlıklarının değerlendirilmesi. Stde 2005;14(8):176-80.
14. Temel sağlık hizmetleri genel müdürlüğü. Türkiye obezite (şişmanlık) ile mücadele ve kontrol programı. TC Sağlık Bakanlığı (2010-2014). Ankara, 2010:15-23
15. Akbulut G, Özmen M, Besler T. Çağın hastalığı obezite. TÜBİTAK Bilim ve Teknik Dergisi 2007;2(7):5-12.
16. Kutlutürk F, Öztürk B, Yıldırım B, ve ark. Obezite prevalansı ve metabolik risk faktörleri ile ilişkisi: Tokat İli Prevalans çalışması. Türkiye Klinikleri J Med Sci 2011;31(1):156-63.
17. Arslan P, Karaağaoğlu N, Duyar İ, ve ark. Yükseköğrenim gençlerinin beslenme alışkanlıklarının puanlandırma yöntemi ile değerlendirilmesi. Beslenme ve Diyet Dergisi 1994;22(2):195-208.
18. Roininen K, Lähteenmäki L, Tuorila H. An application of means-end chain approach to consumers’ orientation to health and hedonic characteristics of foods. Ecology of Food and Nutrition 2000;39(12):61-81.
19. Saygın M, Çetinkaya G, Yaşar S, ve ark. Radyodiagnostik çalışanlarının beslenme alışkanlıkları. Smyrna Tıp Dergisi 2011;28(4):10-5.
20. Açık Y, Çelik G, Ozan AT, ve ark. Üniversite öğrencilerinin beslenme alışkanlıkları. Sağlık ve Toplum 2003;13(4):74-80.
21. Tai MM, Castillo PP, Sunyer FX. Meal size and frequency. Effect on the thermic effect of food. Am J Clin Nutr 1992;54(2):783-7.
22. Uyar AA. Konya il merkezi kamu kuruluşlarında çalışan kadınların beslenme alışkanlıkları ve bilgi düzeyleri üzerine bir araştırma. Yüksek Lisans Tezi. Ankara: Ankara Üniversitesi Fen Bilimleri Enstitüsü Ev Ekonomisi Anabilim Dalı, 1997;23-6.
23. Işıksoluğu MK. Yükseköğrenim yapan kız öğrencilerin beslenme durumu ve buna beslenme eğitiminin etkisi. Beslenme ve Diyet Dergisi 1986;15(3):55-70.