

İnternlerin Beslenme ile İlgili Tutumları ve Diyet Tedavisi Bilgi Düzeyleri

Said Bodur¹

Çiğdem Çatalkaya²

¹Doç.Dr. SÜ Tıp Fakültesi Halk Sağlığı Anabilim Dalı, KONYA.

²Araş.Gör.Dr. SÜ Tıp Fakültesi Halk Sağlığı Anabilim Dalı, KONYA.

Özet

Bu araştırma, Selçuk Ünirvesitesi Tıp Fakültesi'nde son sınıfa devam eden 42'si bayan, 40'ı erkek toplam 82 internin beslenme ile ilgili davranışını ve beslenme bilgi düzeyini saptamak amacıyla yapılmıştır. Öğrencilerin % 71.9'unun Beden Kitle İndeksleri (BKİ) normal sınırlarda bulunmuştur. BKİ yönünden cinsiyete göre bir fark gözlenmemiştir. Öğrencilerin % 57.3'ü öğün atlamakta, bunların da yarısından çoğu (% 57.5) sabah kahvaltısını atlamaktadır. Öğrenciler arasında çay tüketenler çoğunlukta olup, süt tüketenler ise az sayıdadır. Yapılan beslenme bilgi testine % 48.6 oranında doğru cevap verilmiştir. Beslenme bilgi düzeyi her iki cinsiyette benzerdir. Öğrencilerin genel beslenme bilgileri ve diyet tedavisi bilgileri aynı düzeyde bulunmuştur. Buna göre, hekim adaylarının genel beslenme ve diyet tedavisi bilgileri yeterli bulunmamıştır. Bu konudaki eğitimin gözden geçirilmesinde yarar görülmüştür.

Anahtar Kelimeler: Diyet, beslenme, intern, bilgi düzeyi, tutum.

The Level of Dietary Knowledge and Nutritional Awareness of Interns

Abstract

In this study it was aimed to investigate nutrition knowledge and behaviour of 82 (42 female and 40 male) 6th class students of Medical School of Selçuk University. Body Mass Index (BMI) of 59 students (72.0 %) were in normal range. There was no difference between boys and girls for BMI. 57.3 % of students skipt one meal-time and more than half of that (57.5 %) skipt breakfast. Tea consumption was more than milk consumption among students. The nutritional information test was answered correctly with a proportion of 48.6 %. Nutritional information levels were the same in both sexes. Students' information levels about basic nutrition and diet therapy were the same. Thus, information levels about basic nutrition and diet therapy of interns were found inadequate. The education and training quality in this subject should be reevaluated.

Key Words: Diet, nutrition, intern, level of knowledge.

Beslenme, hayatın her döneminde sağlığın temelini oluşturur. Beslenmenin, sağlığın korunması ve yeniden kazandırılmasındaki önemi bilinmektedir. Yeterli ve dengeli beslenme, büyüme, gelişme, sağlıklı ve verimli olarak uzun süre yaşamak için gerekli olan enerji ve besin üyelerini yeterli miktarlarda sağlayacak olan besinleri almak ve vücutta kullanmaktır (1,2). Ancak, her bireyin enerji ve besin öğeleri gereksinimi fizyolojik durumuna göre farklılık gösterir (1,3).Gençlerin yeterli ve dengeli beslenmesi hem kendi sağlıkları ve başarıları, hem de gelecek kuşaklara iyi beslenme alışkanlıkları kazandırma açısından önemlidir. Ülkemizde

üniversite gençlerinin problemlerinin biri de beslenmedir (1,4).

Toplumun çeşitli kesimlerindeki beslenme sorunları, yalnızca yeterince besin maddesi bulunamamasından değil, yeterli ve dengeli beslenme ile ilgili bilgi yetersizliğinden de kaynaklanır (1). Değişik yaş gruplarındaki ve özel durumlardaki bireylerin besin gereksinimlerinin bilinmemesi yanında yanlış alışkanlık ve uygulamalar, yetersiz ve dengesiz beslenmeye sebep olan faktörlerdendir (5).

Beslenme eğitimini toplumun her kesimine yaygınlaştırmanın gerekliliği açık olduğuna

göre; öncelikle beslenme eğitimi verecek grupların eğitimi ön plana çıkmaktadır (1,5). Bu amaçla, sağlık eğitimi verilen okullarda beslenme ile ilgili dersler okutulmaktadır. Nitekim, hekimler fizyolojik durumlar ve çeşitli hastalıklarla ilgili beslenme bilgisini Tıp Fakültesinde Çocuk Sağlığı ve Hastalıkları, İç Hastalıkları ve Halk Sağlığı derslerinde öğrenmektedirler (6). Bu sebeple, başta hekimler olmak üzere sağlık personelinin beslenme ve diyet bilgisinin yeterli olması beklenir (1). İster pratisyen, ister uzman hekim olsun daima beslenme sorunları ile karşılaşmakta ve hastasına bu yönde önerilerde bulunmak zorunda kalmaktadırlar. Sağlık ocağında çalışan hekim, ocakta görevli olan ve halk sağlığı hizmeti götüren ekibin başıdır. Hekim, sağlığından sorumlu olduğu toplum grubunun beslenme sorunlarını, sorunların nedenlerini ve halkın olanaklarını bilirse ekibindeki ebe ve hemşireyi etkin şekilde beslenme eğitimi yapmaya yöneltir ve karşılaşılan zorluklarda yardımcı olur (5,7).

Beslenme bilgisi almış ve topluma beslenme eğitimi verecek kişilerin bu bilgileri davranışlarına yansıtmaları gerekir. Beslenme eğitiminde amaç; besin kaynaklarını beslenme ve sağlık kurallarına uygun ve en ekonomik şekilde kullanarak bilinçli beslenmeyi davranış biçimine dönüştürmektir (1,8,9).

Bu çalışma, intern doktorların beslenme ile ilgili davranışları ile beslenme ve diyetetik bilgi düzeyini belirlemek amacıyla yapılmıştır.

Materyal ve Metod

Bu araştırma Selçuk Üniversitesi Tıp Fakültesi'nde Mayıs-Haziran 1995 tarihlerinde, stajını araştırma hastanesinde yapmakta ve devam etmekte olan internlerin tümünün (n=82) katılımıyla yapıldı. Çalışma kesitsel tipte düzenlendi ve veriler yüz yüze görüşme tekniği ile toplandı. Ağırlık ve boy ölçümleri araştırmacılarından biri tarafından diyet polikliniğinde yapıldı. İnternlerin beslenme bilgi düzeyini değerlendirmek için 25 sorudan oluşan bir test uygulandı. Bu teste genel beslenme ve hastalıklarda diyet tedavisi konularında sorular yer aldı. Elde edilen bilgilerin tanıtıcı istatistikleri ve gruplar arası karşılaştırmaları bilgisayarda, paket program (SPSS Ver:5.x) yardımıyla yapıldı.

Bulgular

Araştırma, Selçuk Üniversitesi Tıp Fakültesi son sınıfta okuyan 42'si kız ve 40'i erkek olmak üzere 82 intern üzerinde yapıldı. Öğrencilerin yaş ortalaması 23.4 ± 1.2 olarak bulundu. Beden Kitle İndeksi (BKİ) yönünden kızların % 78.6'sı, erkeklerin % 65.0'i normal sınırlar içinde (20.0-24.9 arası), kızların % 14.3'ü ve erkeklerin % 25.0'i zayıf (BKİ 20'nin altında), kızların % 7.1'i ve erkeklerin % 10.0'u fazla kilolu (BKİ 25 ve üzeri) olarak bulundu. Bu dağılımda cinsiyete göre fark bulunmadı ($p > 0.05$).

Öğrencilerin % 67.1'inin ara öğün tükettiği, bunların % 49.1'inin pasta-bisküvi, % 50.9'unun meyve tükettiği ve cinsiyetin ara öğün tüketimini etkilemediği tesbit edildi ($p > 0.05$). İnternlerin % 57.3'ünün öğün atladığı, öğün atlayanların % 57.5'inin kahvaltıyı, % 38.3'ünün öğle yemeğini, % 4.2'sinin akşam yemeğini atladığı ve öğün atlama oranının kız ve erkeklerde aynı olduğu görüldü ($p > 0.05$).

Öğrencilerin % 71.9'unun süt tüketmediği, kızların % 17.1'inin ve erkeklerin % 7.3'ünün ancak haftada 1-3 defa süt tükettiği belirlendi. Süt tüketimi ile BKİ arasında anlamlı bir ilişki yoktu ($p > 0.05$). Buna karşılık çay tüketim oranı % 87.8 olup, erkeklerin daha fazla çay tükettiği, çay tüketmeyenlerin çoğunluğunu kız öğrencilerin (% 90.0) oluşturduğu öğrenildi ($p < 0.05$). Çay tüketen öğrencilerin % 93.1'i günde 1-10 bardak, % 6.9'u ise 11 bardaktan fazla çay içmekteydi. Çay tüketimi ile BKİ arasında bir ilişki bulunmadığı gibi, çay ve süt tüketiminin birbirini etkilemediği görüldü ($r = 0.135$ $p > 0.05$) (Tablo 1).

İnternler kendi ideal ağırlıklarını % 39.0 oranında doğru olarak cevapladı. Kızların % 52.4'ü, erkeklerin % 45.0'i yeterli beslendiklerini ifade etti (Tablo 1).

İnternlerin içecek olarak en fazla (% 82.9) çay tükettikleri, bunu süt (% 7.3), meşrubat (% 6.1) ve kahvenin (% 3.7) izlediği; bu dağılımın cinsiyete göre farklılık göstermediği anlaşıldı ($p > 0.05$).

İnternlerin beslenme bilgi testine doğru cevap verme oranı % 48.6 (genel beslenme sorularında % 50.1, diyet tedavisi sorularında ise % 47.0) olarak bulundu. Soruların 5'inde % 70'in üstünde, 5'inde de % 30'un altında doğru cevap alındı (Tablo 2).

Tablo 1. İnternlerin Beslenmeyle İlgili Bazı Tutumları ve Tutumun Diyet Bilgi Puanına Etkisi.

Özellik	Bayanlarda %	Erkeklerde %	Bilgi puanına etkisi (p)
Cinsiyet (n)	42	40	
Ara öğün tüketme	71.4	62.5	>0.05
Öğün atlama	61.9	52.5	>0.05
Süt tüketimi			>0.05
Hergün	2.4	5.0	
Bazen	33.3	15.0	
Tüketmeyen	64.3	80.0	
Çay tüketimi			>0.05
11+ bardak	2.4	10.0	
1-10 bardak	76.2	87.5	
Tüketmeyen	21.4	2.5	
İdeal ağırlığını bilme	38.1	40.0	>0.05
Yeterli beslendiğini ifade	52.4	45.0	>0.05

Tablo 2. İnternlerin Sorulara Doğru Cevap Verme Oranları.

Sorular	Doğru cevap yüzdesi
Gastroenterit diyeti	87.8
Yedi yaşındaki çocuğun enerji gereksinimi	82.9
Laktoz intoleransında diyet	78.0
Kolesterolden zengin besinler	73.2
Bebeğe verilecek ilk ek besin	70.0
Doymuş yağların aşırı alımı ile LDL yüks.	67.1
Mide kanamalı hasta nasıl beslenir	63.4
Antioksidan vitaminler	63.4
Emzikli kadına kalori eklemesi	53.7
Ürik asit taşında idrar pH'sı	51.2
Gebelerde 3. trimesterde protein eklemesi	47.6
Spastik kolon diyeti	47.6
Yoğurt yaparken ne kadar yoğurt konulmalı	47.6
Ek besine başlama süreleri	46.3
Oleik asitten zengin yağ çeşidi	43.9
Laksatif özelliği olmayan meyveler	39.0
Yanıklı hastanın protein gereksinimi	35.4
Dumping sendromunda sıvı alımı	34.1
Bir gr sodyumun vücuttaki sıvı birikimi	34.1
İdrar pH'sını alkali yapmayan yiyecek	31.7
Doymamış yağların kan basıncına etkisi	28.0
Gebelerde 1. trimesterde kalori eklemesi	28.0
Hiperkolesterolemi diyetinde maks. kolest. miktarı	26.8
HDL'yi artıran vitamin	25.6
Peptik ülser diyeti	8.5
Ortalama	48.6

İnternlerin beslenme ve diyet bilgi puanı ile cinsiyet, ideal ağırlığını bilme, yeterli-dengeli beslendiğini ifade etme, ara öğün tüketme ve öğün atlama durumları arasında herhangi bir ilişki bulunamadı ($p>0.05$).

Tartışma

Araştırmaya katılan Tıp Fakültesi son sınıf

öğrencilerinin çoğunluğunun (% 72.0) ağırlığı normal sınırlarda, % 19.5'i zayıf ve % 8.6'sı fazla kiloludur. Bu durum, öğrencilerin yaş ortalaması ve içinde buldukları aktif dönemle uyumludur. Sık nöbet tutma sebebiyle beslenme düzenlerinin bozulabilmesi de normal ağırlıktan sapmalarla ilişkilendirilebilir. Diğer taraftan, zayıf öğrencilerin fazla kilolulara göre daha fazla olması öğrencilerin

dış görünüşe verdikleri öneme bağlanmıştır (10). Yapılan diğer çalışmalarda da sonuçlar benzerdir (8-10). Ancak, bazı araştırmalarda öğrencilerde zayıflık oranı daha yüksek (% 30.3-% 42.0) bulunmuştur (11,12).

Öğrencilerin üçte ikisi ara öğün tüketmekte ve ara öğünlerde genelde pasta, bisküvi ve meyve yemektedirler. Yapılan diğer çalışmalar da öğrencilerde pasta, bisküvi, simit, tost türü besinlerin ve meyve gibi hazır bulunabilen yiyeceklerin tüketiminin daha fazla olduğunu ortaya koymaktadır (10,11,13). Ara öğünle ilgili başka bir çalışmada, sabah kahvaltısı yapılmadığında kan şekerinin düşüklüğü sebebiyle iş verimi etkilendiğinden ara öğünler vermenin yararlı olacağı üzerinde durulmuştur (14).

İnternlerin yarıdan fazlası, başta kahvaltı olmak üzere öğün atlamaktadır. Öğrencilerin, nöbetler ve yorgunluk sebebiyle kahvaltıya zaman ayıramamaları, sabah vizitine geç kalma endişesi ve fast food türü yiyeceklerle yönelmeleri, öğün atlamanın sebebi olabilir. Benzer sonuçlar elde eden başka araştırmalar da vardır (13). Oysa kahvaltı, güne istekli başlamada ve elverişli bir şekilde sürdürmede önem taşımaktadır. Sabah saatlerinde çok az veya yanlış ve çok yemenin canlılığı olumsuz yönde etkilediği bildirilmiştir (14).

Akat ve Bozkurt'un araştırmasında öğün atlama oranı daha düşük (% 17.5-% 36.5) (12), Yurttagül ve Sağlam'ın araştırmasında ise daha yüksek (% 65.9) (10) bulunmuştur. Öğün atlama sebebi olarak öğrenciler, vakit bulamama, isteksizlik, derse geç kalma endişesi, şişmanlamaktan korkma ve zayıflama isteğini ileri sürmüşlerdir (10,12,15).

Öğrencilerin % 72.0'si süt tüketmemektedir. Öğrencilerde süt tüketiminin çok az olduğunu gösteren başka çalışmalarda da benzer sonuçlar elde edilmiştir (13,15). Süt tüketim oranının düşüklüğünde laktoz intoleransının da rolü olabilir. Buna karşılık öğrencilerin en çok tükettiği içecek çaydır. Yapılan diğer araştırmalarda da çay en çok tüketilen içecektir (16,17). Bu bulgular, beslenme bilincinin yeterince oluşmaması, ülke genelinde süt tüketiminin azlığı, çay tüketiminin fazlalığı ve beslenmede ekonomik tercihlerle açıklanabilir. İnternlerin çay ve süt tüketim düzeyleri ile BKİ arasında ilişki

yoktur ve öğrencilerin süt tüketimi ile çay tüketimi düzeyi birbirinden bağımsızdır. Yapılan diğer çalışmalar da süt tüketimi ile çay tüketimi arasında bir ilişki bahsetmemiştir (8,9,16).

İnternlerin beslenme ile ilgili davranışları genelde yüksek öğrenim gençlerinde yapılan diğer çalışmalarla benzer bulunmuştur (14-18). Buna göre beslenmeyle ilgili davranışlarda gençlerin benzer tutumlar gösterdikleri söylenebilir. Ancak, beslenme eğitimi alınması, beslenme davranışını iyi yönde etkilemektedir (13,18).

Beslenme bilgi düzeyini belirlemeye yönelik sorulara % 48.6 oranında doğru cevap alınmıştır. Öğrencilerin genel beslenme ve diyet tedavisi bilgileri benzer düzeydedir ve internlerin beslenmeyle ilgili tutumları beslenme bilgi puanlarını etkilememektedir (Tablo 1). Bu tarzda yapılan diğer çalışmalarda elde edilen doğru cevap oranları da benzer (% 23.4-% 50.0 arası), dolayısıyla da yetersiz bulunmuştur (2,6). Bazı çalışmalarda genel beslenme sorularına diyet sorularından daha düşük oranda (% 21.1) cevap alınmıştır (2).

Sonuç

İnternlerin beslenme ve diyet bilgilerinin yetersiz olmasında, çeşitli derslerde verilen beslenme bilgilerinin dağınıklığı, entegre edilememesi ve bazen de çelişkili olmasının etkisi olabilir. Kaldı ki hekim adaylarının üçte biri ideal ağırlık sınırlarının dışındadır. Bu sebeple, tıp fakültelerinde genel beslenme ve diyet eğitiminin içeriği, niteliği, koruyucu ve iyileştirici bilgilerle entegrasyonu gözden geçirilmelidir. Tıp öğrencilerinin beslenme ve diyet ile ilgili eğitimlerinde diyetisyenlerden yararlanılması da düşünülmelidir.

Kaynaklar

- 1-Baysal A. Beslenme. Ankara: Hacettepe Üniversitesi Yayınları A/6, 1990.
- 2-Yurttagül M, Sevilen E. İntern doktorların beslenme bilgi düzeylerinin araştırılması. *Beslenme ve Diyet Dergisi* 1988; 7: 75-82.

- 3-Köksal O. Türkiye 1974 Beslenme-Sağlık ve Gıda Tüketim Araştırması. Ankara, 1977.
- 4-Yumuturuğ S, Sungur T. Hijyen Koruyucu Hekimlik. Ankara: AÜ Tıp Fakültesi Yayın no.393, 1980; 159, 346.
- 5-Baysal A, Eren N. Hekimlerin beslenme yönünden eğitimi. Tümerdem Y, Erginöz H, Akıncı D editörler. Türk Toplum Hekimliği II. Sempozyumu. İstanbul: İÜ Cerrahpaşa SDÜ Tıp Fakültesi Dergisi 1996; 2(Tıp Fakültesi yayın no.128, 1980; 269-71.
- 6-Güray Ö, Tümerdem Y, Ayhan B. Tıp Fakültesi son sınıf öğrencilerinin beslenme konusundaki bilgi düzeylerinin araştırılması. XX. Diabet ve Beslenme Günleri (16-18 Haziran). İstanbul: Cerrahpaşa Tıp Fakültesi, 1986; 168-82.
- 7-Howard L, Bigaoutte J. A survey of physician clinical nutrition training programs in the United States. The American Journal of Clinical Nutrition 1983; 38 (5): 719.
- 8-Sakarya Ö, Ünver B. Ankara Üniversitesi Mediko-Sosyal Merkezine başvuran öğrencilerin beslenme durumları. Beslenme ve Diyet Dergisi 1985; 14: 51-62.
- 9-Çağlayan Ş, Koç Z. Florance Nightingale Hemşirelik Yüksekokulu öğrencilerinin beslenme durumları ile bazı subklinik olgular arasındaki ilişki. Beslenme ve Diyet Dergisi 1984; 13: 67-76.
- 10-Yurttagül M, Sağlam F. Yüksek öğrenime devam eden kız öğrencilerin fiziksel aktivitelerinin beslenme ve sağlık durumlarının saptanması. XX. Diabet ve Beslenme Günleri (16-18 Haziran). İstanbul: Cerrahpaşa Tıp Fakültesi, 1986; 183-189.
- 11-Yağmur C. Üniversite öğrencilerinin beslenme durumu üzerine bir araştırma. II. Ulusal Beslenme ve Diyetetik Kongresi (12-14 Nisan). Ankara: Hacettepe Üniversitesi, 1995; R-4.1.
- 12-Akat Ü, Bozkurt N. Aile yanında, yurttta ve bekar evinde kalan yüksekokul öğrencilerinin beslenme ve başarı durumları. XX. Diabet ve Beslenme Günleri (16-18 Haziran). İstanbul: Cerrahpaşa Tıp Fakültesi, 1986.
- 13-Ahsen Ü, Aktaş N. Beslenme eğitimi gören ve görmeyen kız meslek lisesi son sınıf öğrencilerinin beslenme alışkanlıkları üzerine bir araştırma. II. Ulusal Beslenme ve Diyetetik Kongresi (12-14 Nisan). Ankara: Hacettepe Üniversitesi, 1995; R-3.1.
- 14-Kutluay T. Ankara Kız Lisesi 16-19 yaş grubu öğrencilerinin kahvaltı yapma alışkanlığı ile sağlık ve başarı durumu üzerine bir araştırma (Doçentlik Tezi). Ankara: Hacettepe Üniversitesi, 1977.
- 15-Işıksoluğu M. Yükseköğrenim yapan kız öğrencilerin beslenme durumu ve buna beslenme eğitiminin etkisi. Beslenme ve Diyet Dergisi 1986; 15: 55-70.
- 16-Beşer E. Üniversite öğrencilerinde çay içme alışkanlığı ile hemoglobin düzeyi ilişkisi. Beslenme ve Diyet Dergisi 1988; 17: 67-73.
- 17-Birer S, Ersoy G. Metropolitan bir kentte spor yapan ve yapmayan üniversiteli kız öğrencilerin beslenme bilgi ve alışkanlıkları. Beslenme ve Diyet Dergisi 1987; 16: 153-170.
- 18-Kavas A, Kavas A. Üniversite öğrencilerinin beslenme bilgi düzeyi, beslenmeye karşı tutumları ve beslenme durumları üzerine bir araştırma. Beslenme ve Diyet Dergisi 1985; 14: 63-73.

Yazışma Adresi:

Doç. Dr. Said Bodur

SÜ Tıp Fakültesi

Halk Sağlığı Anabilim Dalı

42080 Akyokuş/KONYA