

Akdeniz Diyeti Bağlılık Ölçeği'nin Türkçe'ye Uyarlanması Geçerlilik ve Güvenilirliği

Turkish Validation and Reliability of Mediterranean Diet Adherence Screener

¹Elif Fatma Özkan Pehlivanoglu, ²Hüseyin Balcıoğlu, ²İlhami Ünlüoğlu

¹Bolu İl Sağlık Müdürlüğü, Bolu, Türkiye

²Eskişehir Osmangazi Üniversitesi Tıp Fakültesi, Aile Hekimliği Anabilim Dalı, Eskişehir, Türkiye

Özet: Dünya üzerinde farklı beslenme alışkanlıklarının ve bunların kronik hastalıklarla ilişkisinin araştırılması, besin maddelerinin yeri ve etkinliği ile ilgili önemli bilgilerin edinilmesini sağlayabilir. Akdeniz Diyeti, sağlık durumuna katkıda bulunan sağlıklı bir beslenme modelidir. Çalışmamızla birlikte amacımız Akdeniz Diyeti Bağlılık Ölçeği'nin Türkçe'ye uyarlanması ve güvenilirliğinin değerlendirilmesidir. Akdeniz Diyeti Bağlılık Ölçeği 14 sorudan oluşan bir ankettir. Çalışma 2 aşamada tamamlanmış olup; ilk olarak İngilizce olan aslından Türkçe'ye çevrilmiştir. İkinci adımda ise Türkçe ölçeğin güvenilirliği belirlenmiştir. Çalışma Eskişehir Osmangazi Üniversitesi Klinik Uygulamalar ve Araştırma Hastanesi Aile Hekimliği Polikliniğinde yürütülmüştür. Çalışmaya 71 kişi alınmıştır. Katılımcıların %42.25'inin (n=30) toplam puanı 7 ve üzerinde olup Akdeniz diyeti uyumları varken, %57.75'inin (n=41) toplam puanı 7'nin altında olup Akdeniz diyeti uyumlarının olmadığı saptanmıştır. Ölçeğin Cronbach Alpha katsayısı 0,829 olup bu değer ölçeğin güvenilir olduğunu gösterir. Çalışmamız, Akdeniz Diyeti Bağlılık Ölçeği'nin Türkçe'ye uyarlanmış halinin güvenilir olduğunu göstermektedir.

Anahtar Kelimeler: akdeniz diyeti; beslenme, yaşam tarzı değişiklikleri

Abstract: Investigating the different dietary habits and their relationship with chronic diseases in the world can provide important information about the place and effectiveness of nutrients. The Mediterranean Diet is a healthy nutrition model that contributes to health status. The aim of our study is to adapt the Mediterranean Diet Adherence Scale (MEDAS) to Turkish and to evaluate its reliability. Mediterranean Diet Adherence Scale is a questionnaire, consists of 14 questions. Study was completed in 2 stages; firstly original English questionnaire was translated into Turkish. In the second step, the reliability of the Turkish scale was determined. The study was carried out in Eskişehir Osmangazi University Clinical Applications and Research Hospital Family Medicine Clinic. 71 people were included in the study. While 42.25% (n = 30) of the participants had a total score of 7 and over, they had a Mediterranean diet match, 57.75% (n = 41) had a total score of less than 7, and no Mediterranean diet match. The Cronbach Alpha coefficient of the scale is 0.829, which indicates that the scale is reliable. Our study shows that the Turkish adaptation scale of Mediterranean Diet is reliable.

Keywords: lifestyle changes, mediterranean diet; nutrition

ORCID ID of the authors: E.F.Ö.P. 0000-0002-7529-2576, H.B. 0000-0003-1648-3206, İ.Ü. 0000-0001-8130-1443

Received 27.12.2018

Accepted 27.03.2019

Online published 01.04.2019

Correspondence: Elif Fatma ÖZKAN PEHLIVANOĞLU - Bolu İl Sağlık Müdürlüğü, Bolu, Türkiye
e-mail: eliffatmaozkan@hotmail.com

Cite this article as:

Pehlivanoglu Ozkan EF, Balcioğlu H, Unluoglu I. Turkish Validation and Reliability of Mediterranean Diet Adherence Screener, Osmangazi Journal of Medicine, 2020;42(2):160-164 Doi: 10.20515/otd. 504188

1. Giriş

Dünya üzerinde farklı beslenme alışkanlıklarının ve bunların kronik hastalıklarla ilişkisinin araştırılması, besin maddelerinin yetiştirildiği yerler ve etkinliği ile ilgili önemli bilgilerin edinilmesini sağlayabilir. Akdeniz Diyeti, sağlık durumuna katkıda bulunan sağlıklı bir beslenme modelidir (1). Bu tarz beslenme alışkanlıklarının sağlıklı yaşlanmayı teşvik ettiği yapılan çalışmalarda belirtilmektedir (2). Akdeniz diyeti; bol miktarda meyve ve sebze, tahıl, kuru baklagiller, sert kabuklu meyveler ile yüksek miktarda posa, orta miktarda balık ve tavuk (2-4 kez/hafta), düşük düzeyde kırmızı et (1-2 kez/ay), öğünlerde az miktarda kırmızı şarap (kadınlar için 1 kadeh, erkekler için 2 kadeh/gün) içeren, zeytinyağından zengin, doymuş yağlardan fakir bir beslenme şeklidir (3).

Son dönemde yapılan çalışmalar, Akdeniz tarzı beslenme alışkanlıklarının kognitif fonksiyonlar üzerinde, diabetes mellitus ve hipertansiyon gibi kronik hastalıkların seyrinde olumlu etkileri olduğunu göstermektedir (4,5). Martínez-González MA ve arkadaşları tarafından yapılan, kardiyovasküler hastalıklardan primer korunmada Akdeniz tipi beslenme alışkanlıklarının araştırıldığı PREDIMED adlı çalışmada 14 sorudan oluşan Akdeniz Diyeti Bağlılık Ölçeği [Mediterranean Diet Adherence Screener (MEDAS)] kullanılmış, sonrasında da Schröder H ve arkadaşları tarafından oluşturulan anket formunun geçerliliği yapılmıştır (6,7).

Akdeniz Diyeti Bağlılık Ölçeği; 14 sorudan oluşan bir anket olup, ankette hastaların yemeklerde kullandıkları temel yağ çeşidi, günlük tüketilen zeytinyağı miktarı, meyve ve sebze porsiyonları, margarin-tereyağı ve kırmızı et tüketimi, haftalık olarak tüketilen şarap, bakliyat, balık-deniz ürünü, çerez, kabuklu yemiş, pasta, zeytinyağlı domates sosu tüketimi ve beyaz etin kırmızı ete oranla daha çok tercih edilip edilmediği yer almaktadır. Tüketim miktarına göre sorulan her soru için 1 ya da 0 puan alınmakta olup, toplam puanın hesaplaması yapılmaktadır. Toplam puanın 7 ve üzerinde olması bireyin

Akdeniz diyetine kabul edilebilir derece uyumunun olduğunu, 9 ve üzerinde olması ise bireyin Akdeniz diyetine sıkı uyumunun olduğunu göstermektedir (8). Anket sonucunda hastanın Akdeniz tipi beslenme alışkanlığına sahip olduğu ya da olmadığı öğrenilmektedir. Bu çalışmada amacımız, Akdeniz Diyeti Bağlılık Ölçeği'nin Türkçe'ye uyarlanması ve güvenilirliğinin değerlendirilmesidir.

2. Materyal ve Metot

İki aşamada tamamlanan çalışma; ilk olarak İngilizce olan aslından Türkçe'ye çevrilmiştir. İkinci adımda ise Türkçe ölçeğin güvenilirliği belirlenmiştir. Akdeniz Diyeti Bağlılık Ölçeği; 3 araştırmacı tarafından Türkçe'ye çevrilip fikir birliği oluşturularak Türkçe versiyonu oluşturulmuştur. Başka bir oturumda araştırmacılar geri çeviri ile oluşturulan İngilizce metni orijinal İngilizce metinle karşılaştırmışlardır. Anlam ve anlaşılabilirlik açısından iki metin arasında fark olmadığına karar verilmiştir.

Çalışma Eskişehir Osmangazi Üniversitesi Girişimsel Olmayan Çalışmalar Etik Kurul'u tarafından onaylandıktan sonra, Eskişehir Osmangazi Üniversitesi Klinik Uygulamalar ve Araştırma Hastanesi Aile Hekimliği Polikliniğinde yürütülmüştür. Çalışmaya 18-65 yaş arasında, okur yazarlığı olan, çalışmaya engel olacak zihinsel engeli bulunmayan 71 kişi dahil edilmiştir. Katılımcılardan çalışmaya dahil olmak istediklerine dair onamları alınmıştır. Örneklem hacminin belirlenmesinde, ölçekte yer alan soru sayısının en az 5-10 katı olması gereği dikkate alınarak hareket edilmiştir. Katılımcılardan anketin Türkçe versiyonunu cevaplandırmaları istenmiş, kafa karışıklığı yaratan bir ifadeyle karşılaşırlarsa bildirmeleri istenmiştir. Bilgisayar ortamında SPSS 12.0 programı ile değerlendirilen veriler Cronbach Alpha Katsayısından faydalanılarak yorumlanmıştır.

3. Bulgular

Çalışmaya 47'si (%66.2) kadın, 24'ü (%33.8) erkek olmak üzere 71 birey dahil edilmiştir. Yaş ortalamaları 61.57 ± 10.16 saptanmıştır. Katılımcıların ortalama Akdeniz Diyeti Bağlılık Ölçeği skoru 6.83 ± 3.34 hesaplanmıştır. Katılımcıların %42.25'inin (n=30) toplam puanı 7 ve

üzerinde olup Akdeniz diyeti uyumları varken, %57.75'inin (n=41) toplam puanı 7'nin altında olup Akdeniz diyeti uyumlarının olmadığı saptanmıştır. Ölçeğin Cronbach Alpha katsayısı 0,829 olup bu değer ölçeğin güvenilir olduğunu göstermektedir (9). Ölçekteki her bir soru için hesaplanan Cronbach Alpha değerleri tablo halinde gösterilmiştir (Tablo 1).

Tablo 1. Cronbach alfa değerlerinin sorulara göre dağılımı

Sorular	Cronbach Alpha Katsayıları
Yemelerde temel yağ olarak zeytinyağı kullanıyor musunuz?	0.821
Günde ne kadar zeytinyağı tüketiyorsunuz?	0.809
Günde kaç porsiyon sebze tüketiyorsunuz?	0.814
Günde kaç porsiyon meyve (Taze sıkılmış meyve suları dahil) tüketiyorsunuz?	0.825
Günde kaç porsiyon kırmızı et tüketiyorsunuz?	0.807
Günde kaç porsiyon tereyağı veya margarin tüketiyorsunuz?	0.796
Günde ne kadar şekerli ya da tatlandırılmış içecekler tüketirsiniz?	0.812
Şarap içer misiniz? Haftada ne kadar tüketiyorsunuz?	0.796
Haftada kaç porsiyon bakliyat tüketiyorsunuz?	0.826
Haftada kaç porsiyon balık / deniz ürünü tüketiyorsunuz?	0.824
Haftada kaç kez işlenmiş tatlı ya da hamur işi (Ev yapımı olmayan) tüketiyorsunuz?	0.805
Haftada kaç defa fındık (yer fıstığı dahil) tüketiyorsunuz?	0.820
Sığır eti, domuz eti, hamburger veya sosis yerine tavuk, hindi veya tavşan eti yemeyi mi tercih edersiniz?	0.836
Haftada kaç kere haşlanmış sebze, makarna, pilav veya diğer yemeklerinize domates, sarımsak, soğan veya pırasa soslu zeytinyağı kullanırsınız?	0.844

4. Tartışma

Kardiyovasküler hastalık (KVH), hipertansiyon, inme, ateroskleroz, periferik arter hastalığı ve damar hastalıkları gibi kalp ve kan damarlarını etkileyen bir dizi rahatsızlığı tarif eder (10). KVH, Batı ülkelerinde tüm ölümlerin neredeyse %30'unun sebebidir. Sağlıklı beslenmenin ve yaşam tarzının, KVH'nın önlenmesinde etkili olduğu kanıtlanmıştır. Ayrıca son 25 yılda yapılan geniş katılımlı çalışmaların önceliği, özellikle yaşam tarzı değişiklikleri yoluyla KVH'nın önlenmesi olmuştur (11). Bazı çalışmalar; kepekli tahıllar, sebzeler, meyveler, kuruyemişler ve sızma zeytinyağı gibi Akdeniz diyetinin tipik gıdalarının (Med Diet) hipertansiyon ve KVH riskini azalttığını, bu diyetle olmayan gıdaların ise (kırmızı et,

işlenmiş et ve kümes hayvanları vb.) hipertansiyon ve KVH riskini artırdığını göstermektedir (12). Papadaki A ve arkadaşları; çalışmalarında MEDAS ölçeğini İngilizceye uyarlamışlar ve bu ölçeğin diyet alışkanlıklarının değerlendirilmesinde kullanılabileceği sonucuna varmışlardır (13). Benzer şekilde Hebestreit K ve arkadaşları; ölçeği Almancaya uyarlamış ve ölçeğin Akdeniz diyetine bağlılığın hızlı bir şekilde değerlendirilmesi için klinik uygulamada yararlı olabilecek geçerli bir araç olduğu kanaatine varmışlardır.

Akdeniz diyetinin sağlıkla ilgili yararları çok çeşitlidir (14). Bununla birlikte Türkiye'de "geleneksel" Akdeniz diyetine uyumu değerlendiren ve kullanım için onaylanmış

hiçbir araç geliştirilmemiştir. Hastaların değerlendirilmesi ve beslenme durumlarının belirlenmesi, birinci basamak sağlık hizmetlerinde büyük bir öneme sahiptir.

Sonuç olarak çalışmamız, Akdeniz Diyeti Bağıllık Ölçeği'nin Türkçeye uyarlanmış

halinin güvenilir olduğunu göstermektedir (Tablo 2). Hastaların beslenme alışkanlıklarının değerlendirilmesinde Akdeniz Diyeti Bağıllık Ölçeği'nin kullanılabileceği kanaatindeyiz.

Tablo 2. Akdeniz diyeti bağıllık ölçeği (MEDAS)

1.	Yemeklerde temel yağ olarak zeytinyağı kullanıyor musunuz?	Haftada en az 2 kez salata, sebze, et veya balık yemeklerinde kullanıyorsa 1 puan
2.	Günde ne kadar zeytinyağı tüketiyorsunuz? (Kızartmalarda, salatalarda, ev dışında yenilen yemeklerde kullanılanlarda vb.) (1 yemek kaşığı=13.5 g*)	Günde 48 g'dan fazla tüketiyorsa 1 puan
3.	Günde kaç porsiyon sebze tüketiyorsunuz? (1 porsiyon= 200 g)	Günde 2 porsiyon ve fazlası tüketiyorsa 1 puan
4.	Günde kaç porsiyon meyve (taze sıkılmış meyve suları dahil) tüketiyorsunuz? (Toplam meyve porsiyonu= Total meyve g/80) (Taze meyve suyu porsiyonu= Her 100 ml** için 1 porsiyon)	Günde 3 porsiyon ve üzerinde tüketiyorsa 1 puan
5.	Günde kaç porsiyon kırmızı et tüketiyorsunuz?	Günde 100 g altında tüketiyorsa 1 puan
6.	Günde kaç porsiyon tereyağı veya margarin tüketiyorsunuz? (1 yemek kaşığı=12 g)	Günde 1 porsiyonun altında tüketiyorsa 1 puan
7.	Günde ne kadar şekerli ya da tatlandırılmış içecekler tüketirsiniz? (1 porsiyon=100 ml)	Günde 1 porsiyonun altında tüketiyorsa 1 puan
8.	Şarap içer misiniz? Haftada ne kadar tüketiyorsunuz? (1 kadeh= 125 ml)	Haftada 7 kadeh ve fazlası ise 1 puan
9.	Haftada kaç porsiyon bakliyat tüketiyorsunuz? (1 porsiyon= 150 g)	Haftada 3 porsiyon ve fazlası ise 1 puan
10.	Haftada kaç porsiyon balık / deniz ürünü tüketiyorsunuz? (1 porsiyon = 100-150 g balık veya 4-5 adet veya 200 g kabuklu deniz ürünleri)	Haftada 3 porsiyon ve fazlası ise 1 puan
11.	Haftada kaç kez işlenmiş tatlı ya da hamur işi (ev yapımı olmayan) tüketiyorsunuz?	Haftada 3 den az ise 1 puan
12.	Haftada kaç defa fındık (yer fıstığı dahil) tüketiyorsunuz? (1 porsiyon = 30 g)	Haftada 3 porsiyon ve fazlası ise 1 puan
13.	Sığır eti, domuz eti, hamburger veya sosis yerine tavuk, hindi veya tavşan eti yemeyi mi tercih edersiniz?	Beyaz et tüketimi, kırmızı et tüketiminden gramaj olarak fazla ise 1 puan
14.	Haftada kaç kere haşlanmış sebze, makarna, pilav veya diğer yemeklerinize domates, sarımsak, soğan veya pırasa soslu zeytinyağı kullanırsınız?	Haftada 2 defa ve daha fazla ise 1 puan ver

*g: gram

**ml: mililitre

KAYNAKLAR

1. Veglia F, Baldassarre D, de Faire U, et al. A priori-defined Mediterranean-like dietary pattern predicts cardiovascular events better in north Europe than in Mediterranean countries. *Int J Cardio*. 2019;282:88-92.
2. Tanaka T, Talegawkar SA, Jin Y, et al. Adherence to a Mediterranean diet protects from cognitive decline in the invecchiare in Chianti study of aging. *Nutrients*. 2018;10:2007.
3. Akbulut G. Metabolik sendroma genel bakış ve tıbbi beslenme tedavisinde güncel yaklaşımlar.

Türkiye Klinikleri Cardiovascular Sciences. 2012; 24:231-8.

4. Bolluk S, Tek Acar N. Alzheimer'dan korunmada Akdeniz diyeti. *Akad Geriatri Dergisi*. 2014;6:55-61.

5. Baik I, Abbott RD, Curb JD, Shin C. Intake of fish and n-3 fatty acids and future risk of metabolic syndrome. *Journal of The American Dietetic Association*. 2010; 110:1018-26.

6. Martínez-González MÁ, et al. Cohort profile: design and methods of the PREDIMED study. *International Journal of Epidemiology*. 2012 ;41:377-85.

- 7.Schröder H, Fito M, Estruch R, Martinez MA, et al. A short screener is valid for assessing Mediterranean diet adherence among older Spanish men and women. *The Journal of Nutrition*. 2011;141:1140-5.
- 8.León-Muñoz LM, Guallar-Castillón P, Garciani A, López-García E, Mesas AE, Aguilera MT, et al. Adherence to the Mediterranean diet pattern has declined in Spanish adults. *The Journal of Nutrition*. 2012;142:1843-50.
- 9.Bland JM, Altman DG. Statistics notes: Cronbach's alpha. *British Medical Journal*. 1997;314: 572.
- 10.Benjamin EJ, Virani SS, Callaway CW, Chamberlain AM, Chang AR, Cheng S, et al. Heart disease and stroke statistics-2018 update: A report from the American heart association. *Circulation*. 2018;137:67-492.
- 11.Casas R, Castro-Barquero S, Estruch R, Sacanella E. Nutrition and cardiovascular health. *International Journal of Molecular Sciences*. 2018;19:3988.
- 12.Pergola GD, D'Alessandro A. Influence of Mediterranean diet on blood pressure. *Nutrients*. 2018; 10: 1700.
- 13.Papadaki A, Johnson L, Toumpakari Z, England C, Rai M, Toms S, et al. Validation of the English version of the 14-Item Mediterranean diet adherence screener of the PREDIMED study, in people at high cardiovascular risk in the UK. *Nutrients*, 2018; 10: 138.
- 14.Radd-Vagenas S, et al. Validity of the Mediterranean diet and Culinary index (MediCul) for online assessment of adherence to the 'Traditional' diet and aspects of cuisine in older adults. *Nutrients*. 2018; 10: 1913.