

**T.C.  
İSTANBUL AYDIN ÜNİVERSİTESİ  
LİSANSÜSTÜ EĞİTİM ENSTİTÜSÜ**



**SOSYOEKONOMİK STATÜNÜN YEME FARKINDALIĞI VE BESİN  
SEÇİMİNE ETKİSİ**

**YÜKSEK LİSANS TEZİ**

**Nebihe GÖKÇEN**

**Beslenme ve Diyetetik Ana Bilim Dalı  
Beslenme ve Diyetetik Programı**

**MART, 2021**



T.C.  
İSTANBUL AYDIN ÜNİVERSİTESİ  
LİSANSÜSTÜ EĞİTİM ENSTİTÜSÜ



SOSYOEKONOMİK STATÜNÜN YEME FARKINDALIĞI VE BESİN  
SEÇİMİNE ETKİSİ

YÜKSEK LİSANS TEZİ

Nebihe GÖKÇEN  
(Y1716.050018)

Beslenme ve Diyetetik Ana Bilim Dalı  
Beslenme ve Diyetetik Programı

Tez Danışmanı: Dr. Öğr. Üyesi Serap ANDAÇ ÖZTÜRK

MART, 2021



## **YEMİN METNİ**

Yüksek lisans tezi olarak sunduğum ‘‘Sosyoekonomik Statünün Yeme Farkındalığı ve Besin Seçimine Etkisi’’ adlı çalışmanın, tezin proje safhasından sonuçlanmasına kadarki bütün süreçlerde bilimsel ahlak ve geleneklere aykırı düşecek bir yardıma başvurulmaksızın yazıldığını ve yararlandığım eserlerin Bibliyografya ’da gösterilenlerden oluştuğunu, bunlara atıf yapılarak yararlanılmış olduğunu belirtir ve onurumla beyan ederim. (25/02/2021)

**Nebihe GÖKÇEN**



## **ÖNSÖZ**

Yüksek lisans eğitimim süresince bana yol gösteren ve tecrübelerini aktaran değerli danışman hocam Sayın Dr. Öğr. Üyesi Serap ANDAÇ ÖZTÜRK'e,  
Her zaman olduğu gibi bu süreçte de bana destek olan, beni cesaretlendiren ve destekleyen canım annem Oya SATICI'ya, babam Kadir SATICI'ya,  
Çalışmanın verilerin değerlendirilmesinde yardımlarını esirgemeyerek her türlü bilgi ve deneyimini benimle paylaşan Uzm. Dyt. Tülay Sönmez'e  
Her konuda olduğu gibi tez yazım süresince de beni destekleyen arkadaşlarıma sonsuz teşekkürlerimi sunarım.

**Subat 2021**

**Nebihe GÖKCEN**





## İÇİNDEKİLER

### Sayfa

ÖNSÖZ.....	v
İÇİNDEKİLER .....	vii
KISALTMALAR .....	ix
ÇİZELGE LİSTESİ.....	xi
ÖZET.....	xiii
ABSTRACT .....	xv
<b>1. GİRİŞ .....</b>	<b>1</b>
<b>2. GENEL BİLGİLER.....</b>	<b>3</b>
2.1 Sosyoekonomik Statü .....	3
2.1.1 Sosyoekonomik statünün tarihçesi.....	3
2.1.2 Sosyoekonomik statünün ölçülmesi.....	4
2.1.2.1 Kompozit ölçüm.....	4
2.1.2.2 Proksi ölçüm .....	4
2.2 Yeme Farkındalığı.....	5
2.2.1 Yeme farkındalığı ve vücut ağırlığı ilişkisi.....	6
2.2.2 Yeme farkındalığı ve obezite gelişimi .....	6
2.2.3 Yeme farkındalığı ile yeme davranışı bozuklukları arasındaki ilişki .....	7
2.3 Besin Seçimi.....	8
<b>3. GEREÇ VE YÖNTEM.....</b>	<b>13</b>
3.1 Araştırmanın Yeri, Zamanı ve Örneklem Seçimi.....	13
3.2 Araştırmanın Genel Planı .....	13
3.2.1 Genel bilgiler.....	13
3.2.2 Yeme farkındalığı ölçeği.....	14
3.2.3 Besin seçim testi.....	15
3.2.4 Besin tüketim kaydı .....	16
3.3 İstatistiksel Değerlendirme.....	16
<b>4. BULGULAR.....</b>	<b>17</b>
4.1 Katılımcılara Ait Demografik Veriler .....	17
4.2 YFÖ, BST ve Besin Tüketim Kayıtlarına İlişkin Veriler.....	28
4.3 Katılımcıların YFÖ ve BST Puanlarının Korelasyonu .....	35
<b>5. TARTIŞMA .....</b>	<b>45</b>
<b>6. SONUÇ VE ÖNERİLER.....</b>	<b>55</b>
<b>KAYNAKLAR .....</b>	<b>59</b>
<b>EKLER.....</b>	<b>69</b>
<b>ÖZGEÇMİŞ.....</b>	<b>103</b>



## KISALTMALAR

<b>BEBİS</b>	: Beslenme Bilgi Sistemi
<b>BKİ</b>	: Beden Kütle İndeksi
<b>BST</b>	: Besin Seçim Testi
<b>cm</b>	: Santimetre
<b>ÇDYA</b>	: Çoklu Doymamış Yağ Asidi
<b>DSÖ</b>	: Dünya Sağlık Örgütü
<b>DYA</b>	: Doymuş Yağ Asidi
<b>kg</b>	: Kilogram
<b>m<sup>2</sup></b>	: Metrekare
<b>RDA</b>	: Tavsiye Edilen Günlük Alınması Gereken Besin Miktarı- (Recommended Daily Allowance)
<b>SES</b>	: Sosyoekonomik Statü
<b>SPSS</b>	: Statistical Package For The Social Sciences
<b>SS</b>	: Standart Sapma
<b>TDYA</b>	: Tekli Doymamış Yağ Asidi
<b>TÜİK</b>	: Türkiye İstatistik Kurumu
<b>YFÖ</b>	: Yeme Farkındalığı Ölçeği
<b><math>\bar{x}</math></b>	: Ortalama
<b>%</b>	: Yüzde



## ÇİZELGE LİSTESİ

### Sayfa

Çizelge 4.1: Eğitim Düzeylerine Göre Demografik Verilerin Dağılımı.....	17
Çizelge 4.2: Gelir Düzeylerine Göre Demografik Verilerin Dağılımı .....	18
Çizelge 4.3: YFÖ Puanının Demografik Verilere Göre Ortalaması .....	19
Çizelge 4.4: Eğitim Düzeylerine Göre YFÖ Puanları .....	20
Çizelge 4.5: Gelir Düzeylerine Göre YFÖ Puanları.....	21
Çizelge 4.6: YFÖ Alt Boyutları Puanları .....	22
Çizelge 4.7: Eğitim Düzeylerine Göre YFÖ Alt Boyutları Puanları.....	23
Çizelge 4.8: Gelir Düzeylerine Göre YFÖ Alt Boyutları Puanları.....	24
Çizelge 4.9: BST Alt Boyutları Puanları .....	25
Çizelge 4.10: Eğitim Düzeylerine Göre BST Alt Boyutları Puanları.....	26
Çizelge 4.11: Gelir Düzeylerine Göre BST Alt Boyutları Puanları .....	27
Çizelge 4.12: Eğitim Düzeylerine Göre Günlük Enerji ve Besin Ögesi Alım Miktarları .....	28
Çizelge 4.13: Gelir Düzeylerine Göre Günlük Enerji ve Besin Ögesi Alım Miktarları .....	30
Çizelge 4.14: Eğitim Düzeylerine Göre Enerji ve Besin Ögesi Alımlarının Yeterlilik Düzeylerine Göre Dağılımı.....	32
Çizelge 4.15: Gelir Düzeyine Göre Enerji ve Besin Ögesi Alımlarının Yeterlilik Düzeylerine Göre Dağılımı.....	34
Çizelge 4.16: Eğitim Düzeyleri ile YFÖ Puanının BST Alt Boyutlarıyla Korelasyonu .....	35
Çizelge 4.17: Gelir Düzeyi ile YFÖ Puanının BST Alt Boyutlarıyla Korelasyonu ..	36
Çizelge 4.18: Eğitim Düzeyleri ile YFÖ Puanının Korelasyonu.....	37
Çizelge 4.19: Gelir Düzeyleri ile YFÖ Puanının Korelasyonu .....	38
Çizelge 4.20: Eğitim Düzeyleri ile BST-Sağlık Puanının Korelasyonu.....	39
Çizelge 4.21: Eğitim Düzeyleri ile BST-Aşınalık Puanının Korelasyonu .....	40
Çizelge 4.22: Eğitim Düzeyleri ile BST-Doğal İçerik Puanının Korelasyonu.....	41
Çizelge 4.23: Eğitim Düzeyleri ile BST-Ağırlık Kontrolü Puanının Korelasyonu ...	42
Çizelge 4.24: Gelir Düzeyleri ile BST-Fiyat Puanının Korelasyonu .....	43
Çizelge Ek 5.1: Eğitim Düzeyine Göre BKİ Dağılımları ve Ortalaması .....	79
Çizelge Ek 5.2: Gelir Düzeyine Göre BKİ Dağılımları ve Ortalaması.....	79
Çizelge Ek 5.3: Cinsiyete Göre YFÖ Alt Boyutları Puanları .....	80
Çizelge Ek 5.4: Yaş Gruplarına Göre YFÖ Alt Boyutları Puanları .....	81
Çizelge Ek 5.5: BKİ Gruplandırmasına Göre YFÖ Alt Boyutları Puanları.....	82
Çizelge Ek 5.6: Cinsiyete Göre BST Alt Boyutları Puanları .....	82
Çizelge Ek 5.7: Yaş Gruplarına Göre BST Alt Boyutları Puanları.....	84
Çizelge Ek 5.8: BKİ Gruplandırmasına Göre BST Alt Boyutları Puanları .....	85
Çizelge Ek 5.9: Cinsiyete Göre Enerji ve Besin Ögesi Alım Miktarları.....	86
Çizelge Ek 5.10: Yaş Gruplarına Göre Günlük Enerji ve Besin Ögesi Alım Miktarları .....	88

<b>Çizelge Ek 5.11:</b> BKİ Gruplandırmasına Göre Günlük Enerji ve Besin Ögesi Alım Miktarları .....	89
<b>Çizelge Ek 5.12:</b> Cinsiyete Göre Enerji ve Besin Ögesi Alımlarının Yeterlilik Düzeylerine Göre Dağılımı.....	91
<b>Çizelge Ek 5.13:</b> Yaş Gruplarına Göre Enerji ve Besin Ögesi Alımlarının Yeterlilik Düzeylerine Göre Dağılımı.....	93
<b>Çizelge Ek 5.14:</b> BKİ Gruplandırmasına Göre Enerji ve Besin Ögesi Alımlarının Yeterlilik Düzeylerine Göre Dağılımı.....	95
<b>Çizelge Ek 5.15:</b> Cinsiyet ile YFÖ Puanının BST Alt Boyutlarıyla Korelasyonu....	96
<b>Çizelge Ek 5.16:</b> Yaş Grupları ile YFÖ Puanının BST Alt Boyutlarıyla Korelasyonu .....	97
<b>Çizelge Ek 5.17:</b> BKİ Gruplandırması ile YFÖ Puanının BST Alt Boyutlarıyla Korelasyonu .....	98
<b>Çizelge Ek 5.18:</b> Cinsiyet ile YFÖ Puanının Korelasyonu .....	98
<b>Çizelge Ek 5.19:</b> Yaş Grupları ile YFÖ Puanının Korelasyonu..... <b>Hata! Yer işareti tanımlanmamış.</b>	
<b>Çizelge Ek 5.20:</b> BKİ Gruplandırmaları ile YFÖ Puanının Korelasyonu.....	101

## SOSYOEKONOMİK STATÜNÜN YEME FARKINDALIĞI VE BESİN SEÇİMİNE ETKİSİ

### ÖZET

Bireylerin besin seçiminde ve yeme farkındalıklarında birçok sosyal ve çevresel faktör rol oynamaktadır. Sosyoekonomik statünün bireylerin besin seçimlerine ve diyet kalitelerini etkileyebileceği vurgulanmaktadır. Mevcut çalışma, sosyoekonomik statü ile yeme farkındalığı ve besin seçimi arasındaki ilişkiyi değerlendirmek amacıyla İstanbul'da yaşayan 18-65 yaş aralığındaki 319 gönüllü birey (163'ü erkek, 156'sı kadın) ile yürütülmüştür. Katılımcıların yeme farkındalıkları yeme farkındalığı ölçeği (YFÖ) ve besin seçim motivasyonları ise besin seçim testi (BST) ile değerlendirilmiştir. Lise ve altı eğitim düzeyine sahip bireylerin YFÖ puan ortalaması  $98,4 \pm 15,4$  iken lisans ve üzerinde eğitim seviyesine sahip bireylerin puan ortalaması  $104,8 \pm 14,8$  olarak saptanmıştır ( $p=0,000$ ). Çok düşük gelir durumuna sahip bireylerin YFÖ puan ortalamaları diğer gelir gruplarına kıyasla anlamlı düşük bulunmuştur ( $p=0,001$ ). Eğitim seviyelerine göre incelendiğinde ise lise ve altında eğitim düzeyine sahip bireylerde düşünmeden yeme, duygusal yeme, yeme kontrolü, yeme disiplini ve bilinçli beslenme YFÖ alt boyut puanları lisans ve üzerinde eğitim almış olan bireylere kıyasla anlamlı düşük bulunmuştur ( $p<0,05$ ). Yüksek gelir düzeyine sahip bireylerin YFÖ alt boyutlarından düşünmeden yeme ve yeme disiplini puan ortalamaları çok düşük gelir düzeyine sahip bireylere kıyasla anlamlı yüksek çıkmıştır ( $p=0,030$ ). Duygusal yeme ve dış etmenlerden etkilenme alt boyut puan ortalamalarının ise çok düşük gelir düzeyinde olan bireylerde diğer gelir düzeylerinde olan bireyler ile karşılaştırıldığında anlamlı düşük olduğu bulunmuştur ( $p<0,05$ ). Katılımcılar BST motivasyonları açısından incelendiğinde lisans ve üzerinde eğitim almış olan katılımcıların sağlık, aşinalık, doğal içerik ve ağırlık kontrolü alt boyutlarından almış oldukları puanların lise ve altı eğitime sahip bireyler kıyasla anlamlı yüksek olduğu saptanmıştır ( $p<0,05$ ). BST fiyat alt boyutunun gelir seviyesi çok düşük olan grupta diğer gruplara kıyasla anlamlı yüksek olduğu bulunmuştur ( $p=0,000$ ). Çalışmamızda gelir düzeyine göre bireylerin besin seçimini etkileyen en önemli motivasyonun fiyat olduğu, eğitim seviyesine göre ise sağlık aşinalık doğal içerik ve ağırlık kontrolü olduğu saptanmıştır. Eğitim seviyelerine göre gruplar arasında besin ögesi tüketimlerinin yeterliliği açısından anlamlı bir fark saptanmamıştır. Ancak lisans ve üzeri eğitime sahip bireylerde YFÖ puanları ve BST alt boyutları ile bazı besin ögesi alımları arasında korelasyon saptanmıştır. Gelir seviyesine göre incelendiğinde ise bu grupta demir mineralinin tüketiminin diğer gelir seviyelerine göre anlamlı yüksek olduğu saptanmıştır. Sosyoekonomik statü bireylerin yeme farkındalığı ve besin seçim motivasyonlarını etkilemektedir. Özellikle düşük eğitim ve gelir seviyesine sahip bireylerde yeme farkındalığının artırılması için ücretsiz eğitimler verilmesinin bu noktada katkı sağlayacağı düşünülmüştür. Bununla birlikte gruplar arasındaki yeme farkındalığı ve besin seçim motivasyonlarının besin tüketimine olan etkisinin daha iyi gözlemlenebilmesi için daha büyük gruplarla yapılacak çalışmalara ihtiyaç duyulmaktadır.

**Anahtar Kelimeler:** *Yeme farkındalığı, Besin seçim testi, Sosyoekonomik statü, Besin tüketimi*



## **THE EFFECT OF SOCIO ECONOMIC STATUS ON MINDFUL EATING AND FOOD CHOICES**

### **ABSTRACT**

Many social and environmental factors play a role in individuals food selection and eating awareness. It is emphasized that socioeconomic status can affect individuals' food choices and diet qualities. The present study was conducted with 319 volunteers (163 males, 156 females) between the ages of 18-65 living in Istanbul in order to evaluate the relationship between socioeconomic status and food awareness and food selection. Participants eating behaviors were evaluated by "Mindful Eating Questionnaire (MEQ)" and food choice attitude "Food Choice Questionnaire (FCQ)". The average score of individuals with high school and below education level was  $98.4 \pm 15.4$ , the average score of individuals with undergraduate and above education level was found to be  $104.8 \pm 14.8$  ( $p = 0.000$ ). Individuals with a very low income status were found to have significantly lower FCQ scores compared to other income groups ( $p = 0.001$ ). When examined according to education level, the scores of FCQ sub-dimensions of eating without thinking, emotional eating, eating control, eating discipline and conscious nutrition were found to be significantly lower in individuals with high school and below education compared to individuals with undergraduate and above education ( $p < 0.05$ ). Mindless eating and eating discipline mean scores were found to be significantly higher in individuals with higher income level as compared to individuals with a very low income level ( $p = 0.030$ ). Mean scores of emotional eating and effect of external factors were found to be significantly lower in individuals with very low income compared to individuals with other income levels ( $p < 0.05$ ). When the participants were examined in terms of their MEQ motivation, it was found that the scores of the participants with undergraduate and higher education in health, familiarity, natural content and weight control sub-dimensions were found to be significantly higher than those with high school or lower education ( $p < 0.05$ ). BST price sub-dimension was found to be significantly higher in the group with very low income compared to other groups ( $p = 0.000$ ). In our study, it was determined that the most important motivation affecting the food selection of individuals according to the income level was price, whereas, in the group with higher education, determining factors were health familiarity, natural content and weight control. There was no significant difference between the groups in terms of the adequacy of nutrient consumption according to their education levels. However, a correlation was found between MEQ scores and FCQ sub-dimensions and some nutrient intake in individuals with undergraduate and above education. When analyzed according to income level, it was found that the consumption of iron in this group was significantly higher than other income levels. Socioeconomic status affects individuals eating awareness and food selection motivation. It was suggested that providing free training to increase food awareness in individuals with low education and income levels will contribute to their awareness. However, studies

with larger groups are needed to better observe the effect of food awareness and food selection motivations among groups with respect to food consumption.

**Keywords:** *Mindful eating, Food choice questionnaire, Socio-economic statu, Food consumption*

## 1. GİRİŞ

Besin tüketimi gelir seviyesiyle bağlantılıdır [1]. Sosyoekonomik statü (SES) farklılıklarının toplumsal yaşamda önemli etkileri ve sonuçları vardır. Düşük sosyoekonomik statüdeki bireylerin satın aldıkları besinler ve besin seçimleri ile ilgili endişeleri diyet kalitelerini de etkilemektedir [2, 3].

Gelir yetersizliği, gelir dağılımında oluşan dengesizlik, eğitimsizlik ve beslenmeye ayrılan bütçenin değerlendirilmesindeki hatalardan kaynaklanan beslenme problemleri tüketicinin olumsuz olarak etkilenmesine neden olmaktadır. Bu nedenle tüketicinin aydınlanmasını sağlamak ve bu konudaki bilgisini arttırarak korumak, rasyonel seçim yapmasına olanak tanımak, yeterli ve dengeli beslenme için bilimsel bilgilerini halka ulaştırmak, gıda sektörünün endekslerini toplumumuzun beslenme alışkanlıklarının düzelmesine katkı sağlayacak şekilde, etkin ve rasyonel beslenme politikaları ile geliştirmek gereklidir [1].

Farkındalık kavramı, yeme davranışlarını belirlemek ve değiştirmek için uyum sağlanarak yeme farkındalığı kavramı oluşturulmuştur [4]. Beslenme alışkanlığında duyguların önemli bir etken olduğu, bireyin yeme farkındalığı arttığında; duygu durumunun farkındalığının arttığı ve duygu durumuyla mücadele edebilme gücünün de arttığı görülmektedir [2.4] Farkındalık kavramı birçok sağlık durumuyla bağlantılı olsa da yeme farkındalığı bakımından özellikle porsiyon kontrolü sağlama ve vücut ağırlığı yönetiminde oldukça etkin bir role sahiptir. Kalıplaşmış beslenme tedavilerinden ziyade yeme farkındalığı kazandırılmasının daha etkili olduğu fikri yaygınlaşmaktadır [5, 6]. Yeme farkındalığı; ne yenildiğinden çok nasıl ve neden yeme davranışının oluştuğunu fark ederek, fiziksel açlık- tokluk kavramını içselleştirip duygu ve düşüncelerin etkisinin farkında olarak, çevresel etmenlerden etkilenmeden ve besin seçimlerini yargılamadan o anda tüketilecek olan besine odaklanan bir yeme davranışıdır [7]. Yeme farkındalığı besin aşermelerini azaltmakta ve ağırlık kontrolünü sağlamaya yardımcı olmaktadır [8, 9]. Yeme farkındalığının; sağlıklı

beslenme üzerinde etkili olduğu ve bireyleri yeterli, dengeli beslenmeye ve daha az enerji alımına teşvik ederek vücut ağırlık kaybına katkı sağladığı saptanmıştır [10].

Besin seçimi; birden fazla alternatifin varlığına göre değişkenlik gösteren, aktif ve kompleks yapıda kararlardan oluşabilir [11]. Bireyin beslenmesindeki farklılık, genelde besin seçerken hangi etkeni daha fazla önemsediyiyle ilişkilidir [12]. Besin seçiminde etkin olan önemli etkenlerin başında; besinin duysal özellikleri, fiyat, içeriğinin sağlıklı olması ve ulaşılabilirlik durumu gelmektedir [13].

Besin seçimi oldukça karışık bir davranış modeli olup bireyin o an içinde bulunduğu ruh hali, sosyo demografik özellikler, geçmişte yaşanan tecrübeler, kültürel ve dini inançlar, medya, beden algısı, iştah gibi pek çok faktörden etkilenir. Bireyin eğitim ve gelir seviyesinin de besin tercihlerini etkilemesi beklenir , bununla birlikte kişinin bu sosyo ekonomik durumunun besin tercihinine olan yansıması tam olarak bilinmemektedir. Bireyin duysal yemesi, farkında olmadan yemesi, enterferans gibi yaklaşımlarından dolayı besin tercihleri beklenenden farklı olabilir. Mevcut araştırma gelir düzeyi düşük, orta ve yüksek olan bireylerin besin seçim motivasyonları ve yeme farkındalıkları belirlemek amacıyla yürütülmüş olup, çalışmada grupların besin seçimi motivasyon ve farkındalıklarının diyetlerine olan yansımaları incelenmiştir.

## **2. GENEL BİLGİLER**

### **2.1 Sosyoekonomik Statü**

Sosyoekonomik statü (SES); sosyal ve ekonomik faktörlerin birleşmesiyle meydana gelen ve başta çalışma durumu, gelir ve eğitim düzeyi gibi temel değişkenleri barındıran bir kriterdir. SES de toplum gibi dinamik bir süreç olup; toplum yapısına, içinde bulunulan zaman ve koşullara bağlı olarak daimî bir değişiklik gösterir. SES'in amacı sosyal yapı ve tabakalaşmanın rakamsal olarak tanımlanarak toplumun karakterinin doğru bir biçimde belirlenmesidir [14, 15].

#### **2.1.1 Sosyoekonomik statünün tarihçesi**

SES, toplumda var olan eşitsizliğin ölçülüp, sosyal yapı ve tabakalaşmayı analiz etmeye yardımcı olan değerli bir ölçüttür. Sosyal tabakalaşma; sanayi devrimi öncesindeki toplumlardan günümüz toplumlarına kadar olan pek çok dönemde farklı biçimlerde adlandırılmıştır. Bazı toplumlarda örneğin Hindistan'da var olan soy ve mesleki durumun baz alındığı 'kast sistemi' bu duruma örnektir. Neredeyse tüm toplumlarda sosyal eşitsizlik ve var olan kaynağın pay edilmesiyle ilgili problemler bulunmaktadır. Eşit olmayan bu pay edilmeyi tanımlayan kriter toplumsal tabakalaşma yani SES'tir.

Sanayi devriminden önce var olan toplumlarda tabakalaşma kavramı bireylerin yaradılıştan sahip olduğu nitelik olarak görülürken, günümüzde bireylerin kendi çabasıyla elde ettiği bir konum olarak adlandırılmaktadır. SES kullanılarak sosyal yapı değerlendirme çalışmaları ilk kez sanayi devrimi döneminde gerçekleşmiştir. Sanayi devrimi sonrasında, toplum yapısının değişmesi, üretimin artması SES kavramının güncellenmesine neden olmuştur [16].

SES ölçümünde kullanılan değerler zamanla değişip gelişmiştir. Önceleri soy, fiziki güç gibi ölçümde kullanılan kavramlar günümüzde yerini meslek, eğitim ve gelir durumu gibi kavramlara bırakmıştır [16, 17].

SES bakımından incelendiğinde, ülkemiz diğer toplumlardan bilhassa gelişmiş Batı Avrupa toplumlarından farklı bir yerdedir. Özellikle 1980'lerden beri

dünyaya paralel olarak Türkiye’de de sosyal ve ekonomik alanlarda köyden kente göçün artış göstermesiyle birlikte önemli sosyo demografik, kültürel ve finansal değişiklikler oluşmuştur. Değişim gösteren şartlarla birlikte kent ve köy bölgelerinde toplumsal yapı değişikliği meydana gelmiştir [18].

### **2.1.2 Sosyoekonomik statünün ölçülmesi**

Günümüz modern toplumlarında sosyoekonomik düzeyin saptanması, birden fazla faktörün incelenmesiyle mümkündür. Bu faktörleri oluşturan etkenler farklı olmakla birlikte, genellikle eğitim ve gelir durumu gibi faktörler ön plana çıkmaktadır. SES belirlenmesinde iki metot kullanılmaktadır. Bunlar kompozit ölçümler ve proksi ölçümlerdir [19].

#### **2.1.2.1 Kompozit ölçüm**

Proksi ölçümden farklı olarak çok sayıda sorudan toplanan bilgilerin birleştirilip, birlikte işlenmesi gerekir. Hesaplanan SES sonucu katsayılarla tanımlanır. Doğru bir sonuç elde etmek için değişken sayısının çok olması gerekir. Bu sebeple uygulamada zorluk oluşmaktadır. Ölçümün yapıldığı toplulukta homojen bir dağılım olması gerekmektedir [20].

#### **2.1.2.2 Proksi ölçüm**

Kompozit ölçümün tam tersi bir değişkeni inceleyip SES’in belirlenmesini sağlar. Bu faktörler genelde; meslek, gelir, eğitim durumudur. Tek bir faktör üzerinden hesaplama yapıldığı için kompozit ölçümlere göre yapılması daha pratiktir. Yapılan araştırmalarda SES’i belirlemek için en sık kullanılan ölçüm yöntemidir [21].

#### **Gelir durumu**

Proksi ölçümlerde sıkça kullanılan değişkenlerdendir. Kişinin ya da hanedeki tüm kişilerin aylık veya yıllık getirisi olarak hesaplanır. Kişiye gelir düzeyi; maaş, aile geliri gibi doğrudan sorularla sorulduğu gibi vergi ödemesi ve harcamalar gibi dolaylı olarak da sorulabilir [19]. Gelirin sorgulanması konusu birçok etmeden dolayı farklılık gösterebilir. Bu sebeple devlet yönetiminin belirlediği, döneme göre değişim gösteren asgari ücret ve fakirlik sınırı oranları kesin olarak belirlenebilen sınır ölçümleridir [21].

#### **Eğitim durumu**

SES'in saptanmasında sıkça kullanılan değişkenlerden biridir. Cevaplaması kolay ve hızlıdır. Eğitim durumu belirlenirken, o ana kadar kazanılmış en yüksek diploma derecesi ya da toplam eğitim süresi kullanılmaktadır [19].

### **Demografik ölçütler**

Demografi, bir popülasyonun özelliklerinin belirli bir süredeki değişim durumunu irdelemek için farklı değişkenleri ve bu değişkenlere bağlı kavramları kullanır [22]. Sağlık araştırmalarında; cinsiyet, yaş gibi ölçütler sıklıkla kullanılmaktadır [17].

*Yaş:* Bilimsel çalışmaların neredeyse tüm alanlarında en sık kullanılan ölçüttür. Bu ölçüt, kişiler; mesleki eğitim, çalışma durumu ve SES üzerinde belirleyicidir [22]. Yalnızca yaş ölçütüyle; reşit olmayan bireylerin eğitime devam ettiği, erişkin bireylerin aktif olarak çalıştığı, yaşlı bireylerin ise emekli olup çalışmadığı sonucuna varılabilir [17].

*Cinsiyet:* Sıkça kullanılan ölçütlerden diğeridir. Bireyin cinsiyeti çalışma, eğitim ve gelir durumu gibi temel SES değişkenleri üzerinde dolaylı olarak etkiye sahiptir. Bazı toplumlarda ise cinsiyet SES üzerindeki en önemli etkendir. Türkiye İstatistik Kurumu'nun (TÜİK) yaptığı Hane halkı İşgücü İstatistikleri Çalışmasına göre 2014 Eylül ayı itibariyle 15 yaş üstü nüfusta istihdam oranı erkeklerde %65,2, kadınlarda ise %26,8 olarak bulunmuştur [23]. Çalışma oranındaki düşüklük geliri ve dolayısıyla da SES' i olumsuz yönde etkilemektedir [15].

## **2.2 Yeme Farkındalığı**

Yeme farkındalığı kavramı, tüketilen besin içeriğine odaklanarak yeme şekli olarak tanımlanabilir. 'Mindfulness' sözcüğünün tam karşılığı olan 'Bilinçli Farkındalık' kavramı, 'şu ana kayıtsız şartsız bilinçli olarak dikkatini vermeyi içeren bir farkındalık' olarak tanımlanmıştır [24]. Yeme davranışlarına 'Bilinçli Farkındalık' kavramı yansıtıldığında kavram 'Yeme Farkındalığı' olarak ifade edilmektedir. Bu farkındalık duygusal, fiziksel ve mental olarak farkında olmayı kapsayan süreç olarak nitelendirilir. Yani; Yeme farkındalığı, yenen besin türünden çok, neden ve nasıl yeme davranışının geliştiğini fark ederek aynı zamanda açlık-tokluk kavramının çevresel etmenlerin, duygu ve düşüncelerin

etkisinde olmadan o an için tüketilecek besine odaklanarak yeme şeklidir [5, 25]. Yeme farkındalığındaki odak nokta, bireyin tüketeceği besin ögesinin dokusu ve tadı da dahil yeme konusundaki tam farkındalığı içermektedir [4, 5]. Genellikle bu farkındalık sonucunda yeme hızı azalarak besin istekleri azalmakta ve ağırlık kontrolünü sağlamaya yardımcı olmakta böylece de vücut ağırlığını kontrol altına almada etkin rol oynamaktadır [25]. Çünkü “Yeme Farkındalığı” kavramı tam olarak açlığı hissederek durmak, durup düşünmek, düşündükten sonra ise yiyeceklerinin farkında olarak harekete geçerek bilinçli şekilde besin tüketmek anlamına gelir [26].

Yeme farkındalığı kavramında öneme sahip başka bir husus ise fiziki ve ruhi duyumun olağan bir biçimde ortaya çıkmasıdır [27]. Yeme farkındalığı, kişinin besin tüketme durumuyla ilgili farkındalık oluşturduğu için dolaylı olarak sağlıklı bir vücut ağırlık kaybı oluşmasına da katkı sağlamaktadır. Yeme davranışı değişim programlarında önerilen beslenme davranışı değişikliklerinin uygulanmasıyla Yeme farkındalık uygulaması sağlanabilmektedir. Yeme farkındalığı yeteneği, öğün planlaması, besin kaydı tutma ve porsiyon kontrolü gibi vücut ağırlık kontrolü için en yaygın olarak önerilen bilişsel becerilerden farklıdır [28-30]. Yeme farkındalığı savunucuları, insanları yemek yerken televizyon gibi tüm dikkat dağıtıcı unsurları ortadan kaldırmaya ve yemek yerken çalışmak gibi çoklu görevlerden kaçınmaya teşvik eder [28, 31-33].

### **2.2.1 Yeme farkındalığı ve vücut ağırlığı ilişkisi**

Yeme farkındalığı; sağlıklı beslenmeyle ilişkilidir. Bireyi yeterli, dengeli beslenmeye ve daha az enerji tüketerek vücut ağırlığı kontrolü sağlamaya teşvik eder [10]. Bu fonksiyon yeme farkındalığının; adölesanlar ve erişkinler için kısa vadede vücut ağırlığı artışına engel olabilecek dürtüsel besin seçiminde azalmaya olumlu bir etki olduğunu göstermektedir [34]. Yeme farkındalığıyla ve diğer vücut ağırlığı kaybıyla alakalı eylemler, uzun vadeli ve bütüncül bir yaklaşım sunarak sağlıklı yaşam için pozitif etki sağlamaktadırlar [35].

### **2.2.2 Yeme farkındalığı ve obezite gelişimi**

Obezite prevalansındaki yüksek ivmeli artışın en önemli sebepleri; yetersiz fiziksel aktivite düzeyi ve ihtiyaçtan daha fazla enerji tüketmek olarak gösterilmektedir [36,37].



Yeme davranışı, vücut ağırlığı ve beden kütle indeksi (BKİ) ile ilişkilidir. Vücut ağırlığı kaybı tedavisinde kullanılan enerji kısıtlaması yöntemi uzun vadede başarı getirmemektedir [38]. Bu nedenle beslenme tedavisine ek olarak yeme farkındalığı kazanımı, vücut ağırlığı yönetimi ve yaşam kalitesi artışı sağlanmaktadır [39]. Yeme farkındalığı kazanımıyla sağlıklı ve uzun vadeli bir beslenme tedavisi uygulanabilmektedir [5, 40].

Yüksek enerjili gıdalara kolay ulaşabilmek ve hareketsiz yaşam obezitenin en yaygın nedenleridir. Vücuda alınan enerji harcanan enerjiden fazla olursa bu enerjinin fazlası vücutta yağ olarak depo edilir [41]. Obezitenin oluşması ve devamlılığında tıkanırcasına yemek yeme de önemli bir şekilde tartışılmaktadır [42]. Bu bireyler psikolojik açıdan olumsuz duygu içinde olup, duygularını fark etmeksizin besinlere ulaşmadaki kontrollerini kaybettikleri için daha fazla besin tükettikleri belirtilmektedir [43].

Kilo kaybının oluşması ve istenilen vücut ağırlığının korunması için diyet, fiziksel aktivite gibi alışkanlıklar edinilmeli ve kalıcı hale getirilmelidir [41]. Aynı zamanda , bireylerin yeme alışkanlıklarının farkında olarak diyete uymaları ve beslenme alışkanlıklarını değiştirmeleri oldukça önemlidir. Literatürde de diyet yapan obez bireylerin diyet yapmayan obez bireylerden daha çok yeme eğilimi gösterdikleri kanıtlanmıştır [44]. Burada önemli olan bir diğer konu da öncelikle bireyin gereken sorumluluklarının farkına varması, kendine düşen sorumlulukları üstlenmesini sağlamaktır. Bu aşamada davranış değişikliği önem kazanır ve sağlık çalışanlarının eğitim ve danışmanlık rolleri ile bu amaca yönelik hedefler belirlenir. Davranış değişikliği hedefine ulaşmak için ise bireyin fiziksel, psikolojik ve sosyal açıdan hazır olması gerekmektedir [45].

### **2.2.3 Yeme farkındalığı ile yeme davranışı bozuklukları arasındaki ilişki**

Güncel araştırmalar; yeme farkındalık düzeyinin artmasının düzensiz beslenme ve doğru olmayan yeme davranışı arasındaki bağlantıyı zayıflattığını belirtmektedir. Bununla birlikte yeme farkındalığının; stres faktörünün etkinliğinin azalmasında, vücut ağırlığı kaybı oluşmasında, obezite tedavilerinde ve vücut ağırlığıyla alakalı yeme bozukluğu durumlarında etkin olduğu belirtilmiştir [46,47]. Yeme farkındalığının, problemlili yeme davranışı ve

birçok bireyin besin alımı kontrolündeki engelleri azalttığı da önemli bir literatür bilgisidir [48]. Ayrıca YFÖ alt boyutlarından “Disinhibisyon (kendini tutma, miktar ve zaman kontrolü)” puanının yeme tutum testiyle istatistiksel anlam içeren biçimde negatif uyuma sahip olduğu da belirlenmiştir [4].

Yeme farkındalığının faydalarının yanı sıra anoreksiya nevroza teşhisi konan bireylerde YFÖ’nün kullanımıyla alakalı araştırma sayısı oldukça azdır. Bu hastalıkta çoklu modellenmiş yeme farkındalığı temelli terapiler etkili olurken, kısa müdahalelerin anksiyeteye kıyasla daha fazla faydalı olabileceği veya daha büyük bir endişe ile sonuçlanabileceği düşünülmektedir. Yeme farkındalığı anoreksiya nevroza tanısı alan hastalarda tedavinin bir parçası olarak uygulandığında yararlı olabileceği ileri sürülmektedir [49].

### **2.3 Besin Seçimi**

Bireylerin besin seçimleri, yaşamları süresince edindikleri deneyimlerle meydana gelmektedir. Besin seçimi, bireylerin sağlığını belirleyen bir yaşam tarzı faktörüdür [50]. Anne ve babadan gelen kalıtsal özellikler, fetal dönemde içinde bulunan amniyotik sıvı, anne sütü alma süresi, tamamlayıcı beslenme dönemindeki beslenme tarzı, aynı yaş grubunda olduğu bireylerin beslenme davranışları, bireyin sosyal imkanları vb. faktörlerin bir araya gelmesiyle besin seçimi gerçekleştirilmektedir [51, 52].

Besin tercihi etkin pek çok etmen vardır; cinsiyet ve ırk, yaş, lezzet, fiyat, alışkanlık, eğitim seviyesi, kültürel ve dini inanç kavramları, medya etkisi, ulaşılabilirlik, çevre ve etik, vücut ağırlığı kontrolü, duygu durumu, stres faktörü, genetik, beslenme bilgi düzeyi, fiziksel aktivite düzeyi, sağlıklı olma kaygısı ve SES bu faktörlerden bazılarıdır. Bu nedenle besin seçimi nedenleri ve beslenme ile ilişkili duygular ele alındığından sağlığın teşviki ve geliştirilmesinde nüfusun gelir düzeyi hedeflenmelidir [13, 52-67].

### **Cinsiyet**

Kadınların ve erkeklerin besinlere tepkileri farklıdır. Besin seçimindeki davranış farklılığının sebebi ise beyindeki superior temporal sulcus mekanizmasındaki farklılıklar olduğu düşünülmektedir [52]. Kadınlar, erkeklere göre besin seçerken daha çok vücut ağırlığı kontrolüne ve sağlıklı olma

faktörüne önem vermektedirler [68]. Adölesanların katılımıyla gerçekleştirilen bir çalışmanın vücut ağırlığı kaygısı fazla olan kızlarda, besinlerin sağlıklı olması ve düşük oranda yağ içeriğine sahip olmasının besin seçiminde daha etkin olduğu saptanmıştır [69].

### **Yaş**

Besin seçimi, bireylerin yaşam süresinde hangi konumda olduğu olduğuyla yakından ilişkilidir. Adölesanların besin seçiminde önem verdiği etkenlerin başında; vücut ağırlıklarının kontrolüne daha çok dikkat ettikleri görülürken; yaşlı bireylerin, besinin sağlıklı içeriğe sahip olması, lezzeti, fiyat performansı ve kolay ulaşılabilirliği görülmektedir [54, 70]. Adölesan dönemdeki bireylerin besin seçim davranışını etkileyen en önemli faktörlerin başında annenin eğitim düzeyi gelmektedir. Bu dönemdeki besin seçim davranışı yaşam koşullarının değişmesiyle birlikte farklılaşabilmektedir [71]. Adölesan dönemdeki sağlıklı yeme davranışı; genç yaştaki bireylerin büyüme potansiyellerini en üst düzeye çıkarmalarına, sağlıklarını desteklemelerine ve yetişken dönemde oluşturulabilecek hastalık risklerini azaltmalarına yardımcı olmaktadır [69]. Genç ve yaşlı bireylerin besin seçiminde önem verdiği etkenler de farklılık gösterebilmektedir. Yaşlı bireyler adölesanlara göre besin seçiminde; sağlık, din ve hayvan hakları konularına daha çok dikkat etmektedirler. Orta okul ve lise döneminde olan adölesanların besin seçimlerinde sağlıksız yeme davranışı oluşturma eğiliminin oldukça yüksek olduğu ve bu bireylere uygun bir politika oluşturulması gerektiği göz ardı edilmemelidir [61].

### **Lezzet**

Lezzet faktörünün, besin seçiminde her yaş grubu ve kültür için oldukça önemli bir rolü vardır [72, 73]. Okul kantininde besin seçimi yapan adölesanların besin seçiminde etkin rol oynayan iki etken; lezzet ve fiyat performansı iken yaşlı bireyler besin seçimlerini lezzetli yiyeceklerden yana kullandığını belirtmektedir [69, 70]. Fiziksel aktivite düzeyi daha yüksek olan bireylerin besin seçimlerinde lezzet faktörüne dikkat etme düzeyine bakıldığında ise, bu bireylerin lezzet faktörüne çok önem vermedikleri görülmüştür [63].

### **Sosyal İlişkiler**

Besin seçiminde önemli çevresel faktörlerin başında sosyal ilişkiler gelmektedir. Aile üyeleri bireyin besin seçimini etkileyen önemli faktörler olduğu gibi, yalnız yaşama veya oda arkadaşı olma durumu da besin seçimine etki etmektedir [57]. Medyada yer alan reklamların, kişisel besin seçimi üzerinde kuvvetli bir etkisi vardır ve bu etkinin başka işlerle meşgul iken daha çok hissedildiği düşünülmektedir [59]. Pazarlama esnasında ve reklamlarda verilen mesajların beslenme davranışına olan etkisi, adölesanlarda daha fazla hissedilmektedir [74].

### **Sağlık**

Birçok kişi için sağlık faktörü besin seçiminde önemli bir yere sahiptir bu faktör doğru beslenme alışkanlığıyla bağdaştırılmaktadır [73].

Sağlıklı beslenen kişilerin, sigara kullanmama ve fiziksel aktivite düzeyinin yüksek olması gibi faktörler olduğu gibi sebzeler, meyveler, yağı ve şekeri az, enerjisi düşük olan besinleri de tercih ettikleri görülmektedir. Sağlığa önem verme düzeyi bireylerin cinsiyetinden, yaşından, eğitim ve gelir düzeyinden etkilenmektedir [73]. Genç, erkek, eğitim düzeyi düşük veya öğrenci olan bireylerde sağlıkla ilgili olan endişeler azalmaktadır . Bunun sonucu olarak ise bu bireylerin , sağlıklı besin seçimi veya besinin sağlıklı olup olmamasıyla ilgili olan endişeleri düşük seviyelerdedir [12]. Besin seçiminde kadınlar, sağlık faktörüne erkeklere göre daha fazla önem vermektedirler [61]. Evli çiftlerin genelde daha sağlıklı beslendiği görülmüştür. Hatta kadınların, eşlerini sağlıklı beslenme konusunda teşvik ettiğinin üzerinde durulmaktadır [57]. Sağlık faktörünün başka bir boyutunu da besin alerjileri ve intoleransları oluşturmaktadır. Alerjik reaksiyonları azaltmak veya çeşitli rahatsızlıkları önlemek amacıyla bazı besinlerden istenmese de uzak durma zorunluluğu vardır. Bu durum da besin seçimini etkileyebilmektedir [73].

### **Ulaşılabilirlik**

Bazı bireyler için besinin ulaşılabilir olması ve kolay hazırlanabilmesi besin seçimlerinde oldukça etkili olmaktadır. Cips, granola bar, kraker gibi doymuş yağ , şeker ve enerjisi yüksek besinlerin tüketimi ; ulaşılabilirliğe önem veren bireylerde daha fazladır [57, 60]. Adölesanların besin seçerken dikkat ettikleri faktörlerin başında; lezzet ve ulaşılabilirlik gelmektedir [63].

## **Sosyoekonomik Statü**

Sosyoekonomik statü (SES) farklılıklarının toplumsal yaşamda önemli etkileri ve sonuçları vardır. Düşük Sosyoekonomik Statüdeki bireylerin satın aldıkları besinler ve besin seçimleri ile ilgili endişeleri özellikle diyet kalitelerini de etkilemektedir [2, 3]. Daha düşük sosyo-ekonomiye sahip olan kişilerin beslenme önerilerini karşılama oranlarının daha düşük olduğu ve diyetinde yüksek oranda yağlı, şekerli, tuzlu ve düşük lif oranı tükettikleri saptanmıştır. Düşük gelirli aileler için besin seçiminin belirleyici faktör besin fiyatının düşük olmasıdır. Besin seçimini etkileyen çevresel ve davranışsal faktörler arasında sağlıklı beslenme, psikolojik stres, ailenin çalışma ve beslenmesi arasındaki dengenin bozulması ve yetersiz beslenme bilgisi olmasından kaynaklanmaktadır [75].

Eğitim ve gelir düzeyinin sağlığa verilen önemle paralel olarak ilerlediği saptanmıştır [64, 70]. Bir araştırmanın sonucunda, eğitim seviyesi yüksek kadınların sağlıklı yaşam tarzını benimsediği, düşük olan kadınların ise besin seçiminde yetersizlik hissine kapıldığı belirtilmiştir [57]. Eğitim ve gelir seviyesi farklı bireylerin katılımıyla gerçekleştirilen bir çalışmada, besin seçiminde eğitim seviyesinin gelir seviyesine göre daha etkin olduğunu saptanmıştır. Aynı çalışmada eğitim seviyesi yüksek olan bireylerin düşük olan bireylere göre beslenmelerinde sebze, meyve, süt ve balığa daha çok yer verdiği saptanmıştır [76]. Profesyonel seviyede, tüm gün antrenman yapan sporcularda, gelir seviyesinin temel stres kaynaklarından biri olduğu belirtilmektedir [77]. Kendi besinlerini satın almak zorunda olan sporcularda hem hidrasyon durumu hem de besin seçim davranışı besinlerin fiyatlarından etkilenebilmektedir [49]. Beslenme; vücutta yeni dokuların oluşumu, zarar gören hücrelerin onarımı, hastalıkların önlenmesi için vücut direncinin sağlanması, kısaca büyüme, gelişme ve sağlıklı olarak yaşamın devamı açısından vücut için gereklidir [78]. İnsanlar beslenme ihtiyaçlarını karşılamak için besinleri kullanır [79]. Besin kavramı beslenme kavramının işlevsellik kazanmasının da ön koşuludur. Çünkü insanların tükettiği besinler ile , yeterli ve dengeli beslenip beslenmemesi veya sağlıklı ve düzgün bir beslenme alışkanlığına sahip olup olmaması anlaşılacaktır [80]. Yeterli ve dengeli beslenme ; vücudun büyümesi, yenilenmesi ve çalışması için gerekli besin öğelerinden yeterli miktarda alınması ve vücutta uygun

şekilde kullanılmasıdır. Besin öğeleri vücudun gereksinmesi düzeyinde alınamazsa yeterli enerji sağlanamadığı ve vücut dokuları oluşmadığından yetersiz beslenme durumu oluşur [81]. Yeterli ve dengeli beslenemeyen bir toplumda , sağlıklı bir şekilde yaşaması, ekonomik ve sosyal refahın artması mümkün değildir. Yeterli ve dengeli beslenme hem bireylerin yaşamsal faaliyetleri için hem de tüm toplumun gelişmesi için temel koşulların en önemlisidir. [78]. Ülkemizde ortalama besin tüketim düzeyine bakıldığında, nüfusun yeterli beslendiği izlenimi oluşsa da sosyo-ekonomik eşitsizliklerden dolayı da çok önemli beslenme sorunları oluşmaktadır [82]. Bir sosyal grup açlığını giderebilecek düzeyde bile besin bulamazken, diğer bir grup sadece günlük enerjisini karşılayacak düzeyde, başka bir grup gereğinin çok üstünde besin tüketmektedir. Bunun sonucu toplumda bir yandan açlık ve dengesiz beslenme, diğer yandan aşırı beslenme sonucu sağlık sorunları görülmektedir. İstenilen besinler, istenilen zamanda ve miktarda alınırsa beslenme ile ilgili birçok problem ortadan kalkabilmektedir [80].

Bu çalışma; gelir düzeyi düşük, orta ve yüksek olan bireylerin besin seçim motivasyonları ve yeme farkındalıklarını belirlemek amacıyla yürütülmüş olup, çalışmada grupların besin seçimi motivasyon ve farkındalıklarının diyetlerine olan yansımaları incelenmiştir.

### **3. GEREÇ VE YÖNTEM**

#### **3.1 Araştırmanın Yeri, Zamanı ve Örneklem Seçimi**

Bu çalışma, Ocak-Temmuz 2020 tarihleri arasında İstanbul ilinin çeşitli semtlerinde ikamet etmekte olan ve farklı sosyoekonomik statüye sahip bireyler üzerinde yürütülmüştür. Çalışmaya dahil edilme kriterleri; araştırmaya katılmaya gönüllü olmak , anketi dolduracak kadar okur yazar olmak ve 18-65 yaş aralığında olmaktır. Araştırmanın Etik Kurul Onayı, 12 Aralık 2019 tarihinde 2019/196 sayılı karar ile İstanbul Aydın Üniversitesi Girişimsel Olmayan Klinik Araştırmalar Etik Kurulu'ndan alınmıştır (Ek-1). Mevcut çalışmaya 156 kadın ve 163 erkek olmak üzere toplam 319 birey katılmıştır.

#### **3.2 Araştırmanın Genel Planı**

Araştırma kriterlerine uygun olan bireyler, çalışmanın başlangıcında bilgilendirilmiş ve çalışmaya katılmaya gönüllü olan bireylere aydınlatılmış onam formu okutulduktan sonra imzalatılmıştır (Ek-2). Aydınlatılmış onam formları imzalatıldıktan sonra katılımcılara dört bölümden oluşan anket yüz yüze görüşme tekniği ile uygulanmıştır. Anketlerin doldurulması 15-20 dakika kadar sürmüştür. Anket; genel bilgiler, yeme farkındalığı ölçeği (YFÖ), besin seçim testi (BST) anketleri ve 24 saatlik besin tüketim kaydı bölümlerini içermektedir (Ek-3).

##### **3.2.1 Genel bilgiler**

Bu bölümde bireylerin cinsiyet, yaş, boy uzunluğu, vücut ağırlığı, eğitim durumu ve gelir düzeyleri sorgulanmıştır. Gelir düzeyi; çok düşük (0–2000 TL), düşük (2000–7000 TL), orta (7000–12000) ve yüksek (12000 ve üzeri) olarak sınıflandırılmıştır. Bireylerin vücut ağırlığı ve boy uzunluğu kullanılarak [Vücut ağırlığı (kg)/ Boy uzunluğu x Boy uzunluğu (m<sup>2</sup>)] formülünden BKİ değeri hesaplanmıştır [83]. Beden kitle indeksi Dünya Sağlık Örgütü (DSÖ)'ü

sınıflandırmasına göre yapılmıştır. Buna göre BKİ değeri  $<18,5 \text{ kg/m}^2$  olanlar zayıf,  $\geq 18,5-24,9 \text{ kg/m}^2$  olanlar normal ağırlıklı,  $25,0-29,9 \text{ kg/m}^2$  olanlar hafif şişman ve  $\geq 30,0 \text{ kg/m}^2$  olanlar obez olarak değerlendirilmiştir [83]. Çalışmamızın analizlerinde bazı sınıflardaki verinin yetersizliği nedeniyle BKİ tablolarında  $<25,0 \text{ kg/m}^2$  ve  $\geq 25,0 \text{ kg/m}^2$  şeklinde gruplama yapılmıştır.

### 3.2.2 Yeme farkındalığı ölçeği

Ölçek, Baer ve arkadaşları tarafından 2006 yılında “Mindful Eating Questionnaire (MEQ)” başlığıyla ve yemeye gösterilen dikkatin kalitesini ölçmek amacıyla geliştirilmiştir [84]. Köse ve arkadaşları tarafından 2016 yılında geçerlilik ve güvenilirlik çalışması yapılmış olan yeme Farkındalığı Ölçeği (YFÖ), 30 sorudan oluşmaktadır. Ölçeğin uygulamasında 5’li likert skalası (1:hiç, 2:nadiren, 3:bazen, 4:sık sık, 5:her zaman) kullanılmaktadır. Ölçek; Düşünmeden yeme, Duygusal Yeme, Yeme Kontrolü, Odaklanma, Yeme Disiplini, Farkındalık ve Dış etmenlerden etkilenme olmak üzere 7 alt boyuttan oluşmaktadır [4]. YFÖ alt boyutları ve bu boyutların içeriği aşağıda verilmiştir:

- Düşünmeden yeme: kendini tutma, miktar ve zaman kontrolü.
- Duygusal yeme: duygusal açlık, iyi hissetme ve tatmin için yeme.
- Yeme kontrolü: yeme hızını ayarlama, yeme işlevinin kontrolünü elinde tutma.
- Odaklanma: yemeğin kendisine-tadına odaklanma, yemek yerken başka aktivite ve düşüncelere ara verme.
- Yeme disiplini: planlama, hazırlanma, dengeleme, bulundurma, düzen, saat.
- Farkındalık: fiziksel açlık-tokluk farkındalığı, kalori ve besin değeri bilgisi, sağlıklı beslenme bilgisi, alışkanlık farkındalığı.
- Dış etmenlerden etkilenme: koku, görüntü, ses gibi sensoriyel etmenlere, davet, besin çeşitliliği ya da reklam gibi çeldiricilerle baş edebilme” şeklindedir [85].

Ölçekte yer alan sorulara verilen yanıtlar alt boyutlar bazında şu şekilde değerlendirilir ve puanlandırılır:



- Düşünmeden Yeme (5 madde) : 4, 14, 17, 20, 26
- Duygusal Yeme (5 madde): 21, 22, 23, 28, 30
- Yeme Kontrolü (4 madde): 3, 6, 27, 29
- Farkındalık (5 madde): 8, 9, 12, 13 15
- Yeme Disiplini (4 madde): 1, 18, 24, 25
- Bilinçli Beslenme (5 madde): 2, 7, 11, 16, 19
- Enterferans (Dış etmenlerden etkilenme) (2 madde): 5, 10

Ölçekte yer alan; 1, 7, 9, 11, 13, 15, 18, 24, 25 ve 27. sorular düz puanlandırılmaktadır. Bunların dışında kalan sorular ise ters\* puanlandırılmaktadır {\*Ters Puanlama (1=5, 2=4, 3=3, 4=2, 5=1)}. Ölçeğin değerlendirilmesi yapılırken skorlamada aritmetik ortalama alınmakta olup; çıkan sonuç 3 ve üzeri ise bu sonuç yeme farkındalığının yüksek olduğunu göstermektedir. YFÖ-30 için en düşük alınabilecek puan 30 iken en yüksek alınabilecek puan 150'dir [85]. Ölçek kullanımı için yazarlardan gerekli izinler alınmıştır.

### 3.2.3 Besin seçim testi

Besin Seçim Testi (BST), bireylerin besin seçerken dikkat ettikleri faktörleri değerlendiren geçerli ve güvenilir bir ölçüm aracıdır. Steptoe ve ark. [86] anketi oluşturabilmek için yaptıkları analizler sonucunda besin seçim sürecine etki eden başlıca dokuz faktör olduğunu belirlemişlerdir. Bu faktörler; sağlık, ruh hali (pozitif ve negatif duygular), ulaşılabilirlik (hazırlama ve kullanılabilirlikte kolaylık), duygusal özellik, besinsel içerik, fiyat, vücut ağırlığı kontrolü (enerji ve yağ miktarının düşük olması), aşinalık ve etik endişelerdir (resmi onaylı ülke, çevre dostu paketleme). BST'nin orijinal versiyonunda 36 soru bulunmaktadır. Bireyler 36 sorunun her biri için 4 ölçekli likert skaladan kendilerine uygun olan dereceyi seçmektedirler (1: çok önemli değil, 2: biraz önemli, 3: orta derecede önemli, 4: çok önemli). BST, uygulaması kolay ve çok faktörlü bir anket olduğu için çalışmalarda sıkça kullanılmaktadır [86]. Dikmen ve ark. [87] tarafından yapılan çalışmada, bu anketin Türk toplumu için de besin seçim davranışına etki eden faktörlerin anlaşılmasında geçerli ve güvenilir bir

yöntem olduğu saptanmıştır. Ölçek kullanımı için yazarlardan gerekli izinler alınmıştır.

### **3.2.4 Besin tüketim kaydı**

Bireylerin besin tüketim kayıtları 24 saatlik geriye dönük hatırlama (recall) yöntemi ile belirlenmiştir. Bu yöntem ile bireylerin son 24 saat içerisinde tükettiği tüm besinler ve içecekler yüz yüze sorularak kaydedilmektedir [88]. Bireylerin tükettikleri yemeklerin porsiyonlarına giren besin miktarları, katılımcılara ayrıntılı olarak sorulmuştur. Elde edilen veriler “Bilgisayar Destekli Beslenme Programı, Beslenme Bilgi Sistemi (BEBİS) versiyon 8.1’e girilerek bireylerin gün boyunca aldığı enerji ve besin ögesi miktarları hesaplanmıştır. Bireylerin enerji ve besin ögeleri alımlarının yeterliliği RDA önerilerine göre değerlendirilmiştir [89]. Enerji ve besin ögelerinin RDA karşılama yüzdesi 67’nin altında ise yetersiz, 67-133 arasında ise yeterli, 133’ün üzerinde ise fazla olarak kabul edilmiştir [83].

### **3.3 İstatistiksel Değerlendirme**

Verilerin istatistiksel olarak değerlendirilmesi, SPSS 23.0 istatistik paket programı kullanılarak yapılmıştır. Sayısal verilerin normal dağılıp dağılmadıkları Kolmogorov-Smirnov testi ile değerlendirilmiştir. Bu değerlendirme yapıldıktan sonra; normal dağılan bağımsız verilerde iki ortalama arasındaki farkın değerlendirilmesinde t-testi ve normal dağılmayan bağımsız verilerdeyse Mann-Whitney U testi kullanılmıştır. Normal dağılan ikiden fazla bağımsız ortalama arasındaki farkın değerlendirilmesinde ANOVA testi ve normal dağılmayan ikiden fazla verinin değerlendirilmesindeyse Kruskal-Wallis testi kullanılmıştır. Niteliksel verilerin değerlendirilmesinde ki kare testi kullanılmıştır. Sayısal veriler arasındaki korelasyon hesaplamaları normallik kriterleri sağlandığında Pearson; normallik kriterleri sağlanmadığıdaysa Spearman korelasyon testi ile belirlenmiştir. Tanımlayıcı veriler; sayı (S), yüzde (%), ortalama ( $\bar{X}$ ), alt ve üst şeklinde ifade edilmiştir [90].

## 4. BULGULAR

### 4.1 Katılımcılara Ait Demografik Veriler

Araştırmaya katılan bireylerin demografik özelliklerinin dağılımı **Çizelge 4.1**'de verilmiştir. Bu çizelge de yer alan bilgilere göre; çalışmaya katılan 319 bireyin 150'si (%47,0) lise ve altı, 169'u (%53,0) lisans ve üzeri eğitim almış olup, bireylerin %51,1'i erkek %48,9'u kadın olarak belirlenmiştir. Bireylerin en yoğun olduğu yaş grubu ise 26-35'tir ( $p=0,000$ ). Gelir durumuna göre değerlendirildiğinde çok düşük gelir düzeyinde olan bireylerin oranı %27,5, düşük gelir düzeyinde olanların oranı %53,0, orta ve yüksek geliri olan bireylerin oranı %11,0 ve %8,5'tir. Her iki eğitim grubunda da bireylerin çoğunluğu düşük gelir düzeyine sahiptir ( $p=0,018$ ).

**Çizelge 4.1:** Eğitim Düzeylerine Göre Demografik Verilerin Dağılımı

	Eğitim düzeyi				Toplam		p değeri
	Lise ve altı (n:150)		Lisans ve üzeri (n:169)		(n:319)		
	n	%	N	%	n	%	
<b>Cinsiyet</b>							
Erkek	78	52,0	85	50,3	163	51,1	0,424
Kadın	72	48,0	84	49,7	156	48,9	
<b>Yaş grupları (yıl)</b>							
18-25	30	20,0	58	34,2	88	27,6	<b>0,000*</b>
26-35	44	29,3	66	39,1	110	34,5	
36-44	40	26,7	15	8,9	55	17,2	
45-54	22	14,7	12	7,1	34	10,7	
≥55	14	9,3	18	10,7	32	10,0	
<b>Gelir düzeyi</b>							
Çok düşük	47	31,3	41	24,2	88	27,5	<b>0,018*</b>
Düşük	83	55,3	86	50,9	169	53,0	
Orta	8	5,4	27	16,0	35	11,0	
Yüksek	12	8,0	15	8,9	27	8,5	

\* $p<0,05$

Araştırmaya katılan bireyler gelir düzeylerine göre incelendiğinde 319 bireyin 88'i (%27,6) çok düşük, 169'u (%53,0) düşük, 35'i (%11,0) orta, 27'si (%8,4)

yüksek gelir düzeyine sahiptir. Çok düşük gelir düzeyine sahip bireylerin çoğunluğunu kadın ve 18-25 yaş aralığındaki bireylerdir. Çok düşük geliri olan bireylerin çoğunluğu lise ve altı düzeyde eğitimi olan bireyler oluştururken diğer gelir düzeyindeki bireylerin çoğunluğu lisans ve üzeri düzeyde eğitim almaktadır (p=0,018) (**Çizelge 4.2**).

**Çizelge 4.2:** Gelir Düzeylerine Göre Demografik Verilerin Dağılımı

Demografik bilgiler	Gelir düzeyi								p değeri
	Çok düşük (n:88)		Düşük (n:169)		Orta (n:35)		Yüksek (n:27)		
	n	%	n	%	n	%	n	%	
<b>Cinsiyet</b>									
Erkek	29	33,0	92	54,4	26	74,3	16	59,3	<b>0,000*</b>
Kadın	59	67,0	77	45,6	9	25,7	11	40,7	
<b>Yaş grupları (yıl)</b>									
18-25	41	46,6	35	20,7	4	11,4	8	29,6	<b>0,000*</b>
26-35	32	36,4	68	40,2	7	20,0	3	11,2	
36-44	8	9,1	37	21,9	8	22,9	2	7,4	
45-54	4	4,5	15	8,9	11	31,4	4	14,8	
≥55	3	3,4	14	8,3	5	14,3	10	37,0	
<b>Eğitim düzeyi</b>									
Lise ve altı	47	53,4	83	49,1	8	22,9	12	44,4	<b>0,018*</b>
Lisans ve üzeri	41	46,6	86	50,9	27	77,1	15	55,6	

\*p<0,05

#### 4.2. Yeme Farkındalıkları ile İlgili Veriler

Bireylerin YFÖ testinden aldıkları toplam puan ortalaması 101,6±15,5 (E:101,6±15,0, K:101,6±15,9)'tir (p>0,05). Yaş grubu 18-25 olan bireylerin, YFÖ testinden aldıkları puan ortalaması 97,3±15,9 diğer yaş gruplarına kıyasla anlamlı düşük saptanmıştır (p=0,033). Lisan ve üstü eğitim düzeyine sahip bireylerin YFÖ puan ortalaması lise ve altı eğitim düzeyine sahip bireylerin puan ortalamasından anlamlı yüksek bulunmuştur (p=0,000). Çok düşük gelir durumuna sahip bireylerin YFÖ puan ortalamaları diğer gelir gruplarına kıyasla anlamlı düşük bulunmuştur (p=0,001). Obez bireylerin YFÖ puan ortalaması zayıf bireylere göre daha düşüktür ve bu sonuç istatistiksel olarak anlamlıdır (p=0,033) (**Çizelge 4.3**).

**Çizelge 4.3.** YFÖ Puanının Demografik Verilere Göre Ortalaması

	YFÖ Puanı		p değeri
	$\bar{x} \pm S$	Alt-Üst	
Cinsiyet			
Erkek	101,6±15,0	56,0-136,0	0,256
Kadın	101,6±15,9	57,0-140,0	
Yaş grupları (yıl)			
18-25	97,3±15,9	56,0-129,0	0,033
26-35	103,3±14,1	70,0-139,0	
36-44	103,5±14,8	66,0-136,0	
45-54	100,9±16,6	57,0-140,0	
≥55	105,2±16,8	58,0-128,0	
Eğitim düzeyi			
Lise ve altı	98,4±15,4	57,0-128,0	0,000
Lisans ve üzeri	104,8±14,8	56,0-140,0	
Gelir düzeyi			
Çok düşük	96,1±16,0	56,0-128,0	0,001
Düşük	102,7±14,2	58,0-129,0	
Orta	105,2±15,4	69,0-140,0	
Yüksek	108,1±16,7	74,0-139,0	
BKİ sınıflaması			
Zayıf	109,1±17,6	70,0-140,0	0,033
Normal	101,8±15,5	56,0-139,0	
Hafif şişman	101,8±14,3	57,0-128,0	0,349
Obez	96,2±18,0	58,0-126,0	
< 25,0 kg/m <sup>2</sup>	102,4±15,8	56,0-140,0	
≥ 25,0 kg/m <sup>2</sup>	100,8±15,1	57,0-128,0	
Toplam	101,6±15,5	56,0-140,0	

**Çizelge 4.4'**e göre lisans ve üzeri eğitim alan; erkek ve kadınların, 18-25, 26-35 ve 45-54 yaş grubunda yer alan bireylerin, çok düşük ve orta gelir düzeyindeki bireylerin, normal vücut ağırlıklı ve obez bireylerin YFÖ puan ortalamalarının, lise ve altı eğitim düzeyinde olan bireylere göre daha yüksek olduğu saptanmıştır (p<0,05).

**Çizelge 4.4:** Eğitim Düzeylerine Göre YFÖ Puanları

	Eğitim düzeyi				p değeri
	Lise ve altı		Lisans ve üzeri		
	$\bar{x} \pm S$	Alt-Üst	$\bar{x} \pm S$	Alt-Üst	
<b>Cinsiyet</b>					
Erkek	98,7±14,2	69,0-128,0	104,3±15,4	56,0-136,0	<b>0,017*</b>
Kadın	97,3±16,8	57,0-127,0	105,3±14,2	60,0-140,0	<b>0,002*</b>
<b>Yaş grupları (yıl)</b>					
18-25	93,0±14,9	69,0-115,0	99,6±16,1	56,0-129,0	<b>0,061*</b>
26-35	98,4±14,3	70,0-124,0	106,5±13,1	74,0-139,0	<b>0,004*</b>
36-44	102,3±15,1	66,0-128,0	106,9±13,8	81,0-136,0	0,520
45-54	95,7±15,5	57,0-122,0	110,5±14,6	90,0-140,0	<b>0,008*</b>
≥55	99,1±19,2	58,0-128,0	109,8±13,4	84,0-127,0	0,098
<b>Gelir düzeyi</b>					
Çok düşük	92,7±15,8	57,0-124,0	100,0±15,5	56,0-128,0	<b>0,032*</b>
Düşük	100,5±14,6	58,0-128,0	104,8±13,6	60,0-129,0	0,050
Orta	95,5±15,3	69,0-118,0	108,1±14,5	74,0-140,0	<b>0,040*</b>
Yüksek	103,3±16,1	74,0-128,0	112,1±16,7	88,0-139,0	0,128
<b>BKİ sınıflaması</b>					
Zayıf	92,7±19,9	70,0-107,0	113,5±14,8	92,0-140,0	0,065
Normal	97,6±15,6	69,0-128,0	104,4±15,0	56,0-139,0	<b>0,010*</b>
Hafif şişman	100,3±14,5	57,0-128,0	103,9±13,8	69,0-127,0	0,157
Obez	89,7±16,8	58,0-122,0	104,2±16,6	74,0-126,0	<b>0,028*</b>
< 25,0 kg/m <sup>2</sup>	97,4±15,7	69,0-128,0	105,3±15,1	56,0-140,0	<b>0,002*</b>
≥ 25,0 kg/m <sup>2</sup>	98,5±15,3	57,0-128,0	104,0±14,3	69,0-127,0	0,055

\*p&lt;0,05

**Çizelge 4.5'**de yer alan bilgilere göre düşük gelir düzeyine sahip kadınların YFÖ puanı çok düşük gelir düzeyindeki kadınlara göre anlamlı yüksektir (p=0,003). Lisans ve üzeri düzeyde eğitim alan yüksek düzey geliri olan bireylerin YFÖ puanı çok düşük gelir düzeyi olanlara göre anlamlı yüksek bulunmuştur (p=0,025). BKİ değeri <25 kg/m<sup>2</sup> olan çok düşük gelir düzeyine sahip bireylerin YFÖ puanı; düşük, orta ve yüksek gelir düzeyine sahip bireylere göre daha düşüktür (p=0,001).

**Çizelge 4.5:** Gelir Düzeylerine Göre YFÖ Puanları

	Gelir düzeyi								p değeri
	Çok düşük		Düşük		Orta		Yüksek		
	$\bar{x} \pm S$	Alt-Üst	$\bar{x} \pm S$	Alt-Üst	$\bar{x} \pm S$	Alt-Üst	$\bar{x} \pm S$	Alt-Üst	
<b>Cinsiyet</b>									
Erkek	96,2±14,8	56,0-124,0	101,8±14,0	73,0-129,0	103,1±16,0	69,0-126,0	107,9±17,8	74,0-136,0	0,074
Kadın	96,1±16,6	57,0-128,0	103,7±14,5	58,0-128,0	111,4±12,6	92,0-140,0	108,5±15,9	83,0-139,0	<b>0,003*</b>
<b>Yaş grupları (yıl)</b>									
18-25	95,5±16,1	56,0-128,0	99,4±16,7	60,0-129,0	91,5±17,3	69,0-111,0	100,6±10,7	88,0-121,0	0,577
26-35	97,3±15,0	70,0-124,0	106,1±11,9	75,0-127,0	96,6±15,6	74,0-115,0	117,7±22,6	94,0-139,0	<b>0,003*</b>
36-44	98,8±15,3	70,0-116,0	102,5±14,7	66,0-128,0	107,6±11,4	88,0-126,0	125,0±15,6	114,0-136,0	0,117
45-54	84,0±27,9	57,0-110,0	97,3±10,7	82,0-122,0	111,0±14,7	88,0-140,0	103,8±13,2	90,0-116,0	<b>0,021*</b>
≥55	101,3±4,9	98,0-107,0	100,4±17,2	58,0-124,0	111,8±13,9	92,0-126,0	109,7±19,1	74,0-128,0	0,439
<b>Eğitim düzeyi</b>									
Lise ve altı	92,7±15,8	57,0-124,0	100,5±14,6	58,0-128,0	95,5±15,3	69,0-118,0	103,3±16,1	74,0-128,0	<b>0,025*</b>
Lisans ve üzeri	100,0±15,5	56,0-128,0	104,8±13,6	60,0-129,0	108,1±14,5	74,0-140,0	112,1±16,7	88,0-139,0	<b>0,025*</b>
<b>BKİ sınıflaması</b>									
Zayıf	98,8±19,2	70,0-120,0	112,3±12,7	94,0-129,0	140,0±0,0	140,0-140,0	107,0±0,0	107,0-107,0	0,160
Normal	95,7±15,7	56,0-128,0	104,4±13,5	60,0-127,0	102,3±15,4	69,0-124,0	110,5±18,9	74,0-139,0	<b>0,003*</b>
Hafif şişman	96,9±16,1	57,0-124,0	101,8±13,7	73,0-128,0	105,7±11,2	88,0-126,0	108,5±15,3	88,0-127,0	0,091
Obez	94,8±18,2	63,0-120,0	94,8±17,7	58,0-124,0	106,0±28,0	74,0-126,0	97,3±15,0	83,0-113,0	0,809
< 25,0 kg/m <sup>2</sup>	96,0±15,8	56,0-128,0	105,1±13,5	60,0-129,0	104,6±17,6	69,0-140,0	110,2±18,2	74,0-139,0	<b>0,001*</b>
≥ 25,0 kg/m <sup>2</sup>	96,4±16,4	57,0-124,0	100,7±14,5	58,0-128,0	105,7±13,8	74,0-126,0	105,9±15,4	83,0-127,0	0,093

\*p&lt;0,05

**Çizelge 4.6'**da katılımcıların YFÖ testinin alt boyutlarının puanları verilmiştir. Düşünmeden yeme, duygusal yeme, yeme kontrolü, farkındalık, yeme disiplini, bilinçli beslenme ve dış etmenlerden etkilenme alt boyutlarının puanları sırasıyla; 3,5±0,9, 3,7±1,0, 3,7±0,9, 3,2±0,5, 3,0±0,9, 3,1±0,6 ve 7±1,0 olarak saptanmıştır.

**Çizelge 4.6: YFÖ Alt Boyutları Puanları**

<b>YFÖ alt boyutları</b>	<b>Maddeler</b>	<b><math>\bar{X} \pm SS</math></b>
<b>Düşünmeden yeme</b>	4: Sevdiğim yiyeceklerden birini yerken, doyduğumu fark edemem. 14: Birdenbire çok acıktığımı fark edip ne bulsam yiyecek duruma gelirim. 17: Tok olsam bile bir yiyeceğin aklımı çeldiği olur. 20: Bir öğünde daha fazla yiyemeyecek hale gelene kadar yerim. 26: Yediğimi fark etmeden atıştırırım.	3,5±0,9
<b>Duygusal yeme</b>	21: Evin bir yerlerinde dondurma, kurabiye ya da cips varken yemeden duramam. 22: Moralim bozulunca ilk aklıma gelen şey yemek olur. 23: Canım sıkılınca yerim. 28: Stresli hissettiğimde abur cubur yerim. 30: Mutlu olmak için çikolata yerim.	3,7±1,0
<b>Yeme kontrolü</b>	3: Lokmalarımı çiğnmeden yutarım. 6: Çevremdekiler çok hızlı yemek yediğimi söyler. 27: Küçük lokmalarla yerim. 29: Yerken otomatik pilota bağlarım.	3,7±0,9
<b>Farkındalık</b>	8: Yemeden önce yiyeceklerin görüntüsü ve kokusundan keyif alırım. 9: Dün akşam ne yediğimi hatırlayabilirim. 12: Protein içeriği yüksek besinleri yemeyi tercih ederim. 13: Yediğim besinlerdeki ince tatları fark ederim. 15: Yediğim her lokmanın tadına varırım.	3,2±0,5
<b>Yeme disiplini</b>	1: Besinlerin kalorileri hakkında bilgim vardır. 18: Öğün saatlerim bellidir. 24: Sağlıklı beslenirim. 25: Yemek çok sıcak ise biraz soğumasını beklerim.	3,0±0,9
<b>Bilinçli beslenme</b>	2: Ana öğünümü ekmezsiz yiyemem. 7: Gaz yapan yiyecekleri yemekten kaçınırım. 11: Yüksek kalorili besinlerden uzak dururum. 16: Sık sık diyet yaparım. 19: Yemek yerken çatal yerine kaşık kullanırım.	3,1±0,6
<b>Dış etmenlerden etkilenme</b>	5: Fast food olmayan bir hayat düşünemiyorum. 10: Bir şey ikram edildiğinde düşünmeden yerim.	3,7±1,0



Eğitim dzeyelelerine göre lisans ve üzeri düzeyde eğitim alan bireylerin düşünmeden yeme, duygusal yeme, yeme kontrolü, yeme disiplini ve bilinçli beslenme YFÖ alt boyut puanları lise ve altı düzeyde eğitim alan bireylerin puanlarından anlamlı yüksek bulunmuştur ( $p<0,05$ ) (**izelge 4.7**).

**Çizelge 4.7:** Eğitim Dzeyelelerine Göre YFÖ Alt Boyutları Puanları

YFÖ alt boyutları	Eğitim düzeyi				p değeri
	Lise ve altı		Lisans ve üzeri		
	$\bar{X} \pm SS$	Alt- st	$\bar{X} \pm SS$	Alt- st	
<b>Düşünmeden yeme</b>	3,3 $\pm$ 1,0	1,0-5,0	3,6 $\pm$ 0,9	1,0-5,0	<b>0,030</b>
<b>Duygusal yeme</b>	3,6 $\pm$ 1,1	1,0-5,0	3,8 $\pm$ 0,9	1,2-5,0	<b>0,045</b>
<b>Yeme kontrolü</b>	3,5 $\pm$ 0,9	1,0-5,0	3,8 $\pm$ 0,9	1,0-5,0	<b>0,007</b>
<b>Farkındalık</b>	3,2 $\pm$ 0,5	1,8-4,4	3,2 $\pm$ 0,5	1,6-4,4	0,792
<b>Yeme disiplini</b>	2,8 $\pm$ 0,8	1,0-5,0	3,2 $\pm$ 0,8	1,3-5,0	<b>0,000</b>
<b>Bilinçli beslenme</b>	3,0 $\pm$ 0,5	1,0-4,4	3,3 $\pm$ 0,6	1,8-5,0	<b>0,000</b>
<b>Dış etmenlerden etkilenme</b>	3,6 $\pm$ 1,1	1,0-5,0	3,8 $\pm$ 0,9	1,0-5,0	0,792

\* $p<0,05$

**Çizelge 4.8**'e göre; düşünmeden yeme ve yeme disiplini alt boyut puan ortalamaları yüksek gelir düzeyine sahip bireylerde çok düşük gelir düzeyine sahip bireylere kıyaslı anlamlı yüksek bulunmuştur ( $p=0,030$ ). Duygusal yeme ve dış etmenlerden etkilenme alt boyut puan ortalamaları ise çok düşük gelir düzeyinde olan bireylerde diğer gelir düzeylerinde olan bireylere göre anlamlı düşük bulunmuştur (sırasıyla  $p=0,003$ ,  $p=0,003$ ).

**Çizelge 4.8:** Gelir Düzeylerine Göre YFÖ Alt Boyutları Puanları

	Gelir düzeyi								p değeri
	Çok düşük		Düşük		Orta		Yüksek		
	$\bar{X} \pm SS$	Alt- Üst	$\bar{X} \pm SS$	Alt- Üst	$\bar{X} \pm SS$	Alt- Üst	$\bar{X} \pm SS$	Alt- Üst	
<b>Düşünmeden yeme</b>	3,1±0,9	1,0-5,0	3,6±0,9	1,0-5,0	3,6±0,9	1,4-5,0	3,8±0,8	2,6-5,0	<b>0,000*</b>
<b>Duygusal yeme</b>	3,4±1,1	1,0-5,0	3,8±0,9	1,0-5,0	3,9±0,9	1,0-5,0	4,0±0,7	2,4-5,0	<b>0,003*</b>
<b>Yeme kontrolü</b>	3,5±1,0	1,0-5,0	3,7±0,9	1,0-5,0	3,7±1,0	1,3-5,0	3,9±0,9	1,3-5,0	0,243
<b>Farkındalık</b>	3,2±0,4	2,4-4,4	3,2±0,5	1,6-4,4	3,3±0,5	2,0-4,4	3,0±0,5	1,8-4,2	0,169
<b>Yeme disiplini</b>	2,8±0,8	1,3-4,5	3,0±0,8	1,0-4,8	3,2±0,9	1,5-5,0	3,5±1,0	1,5-5,0	<b>0,002*</b>
<b>Bilinçli beslenme</b>	3,0±0,5	1,6-4,4	3,1±0,5	1,8-4,6	3,2±0,7	2,0-5,0	3,2±0,8	1,0-4,6	0,193
<b>Dış etmenlerden etkilenme</b>	3,4±1,1	1,0-5,0	3,8±1,0	1,0-5,0	3,9±0,8	2,0-5,0	4,0±1,0	1,0-5,0	<b>0,003*</b>

\*p<0,05

### 4.3. Besin Seçimleri ile İlgili Veriler

Katılımcıların BST alt boyutları ve madde puan ortalama ( $\bar{x}$ ), standart sapma (SS) değerleri **Çizelge 4.9**'da sunulmuştur. Buna göre katılımcılar için en önemli besin seçim motivasyonu duyuşal görünüm iken, en az önem verilen motivasyon ağırlık kontrolü olarak saptanmıştır.

**Çizelge 4.9:** BST Alt Boyutları Puanları

BST alt boyutları	Maddeler	$\bar{X} \pm SS$
Sağlık	9: ...yüksek posalı olmasıdır	2,9±0,7
	10: ...besin değerinin yüksek olmasıdır	
	22: ...vitamin ve mineralce zengin olmasıdır	
	27: ...yüksek protein içermesidir	
	29: ...beni sağlıklı tutmasıdır	
Duygu durum	30: ...deri/diş/saç/tırnak vb. iyi gelmesidir	2,7±0,7
	13: ...beni neşelendirmesidir	
	16: ...stresle baş etmeme yardımcı olmasıdır	
	24: ...beni uyanık ve hazır tutmasıdır	
	26: ...rahatlamama yardımcı olmasıdır	
Aşinalık	31: ...iyi hissetmemi sağlamasıdır	2,6±0,7
	34: ...hayatla başa çıkmama yardımcı olmasıdır	
	8: ...bildiğim bir besin olmasıdır	
Duyusal görünüm	21: ...çocukken yediğim besinlere benziyor olmasıdır	3,2±0,6
	33: ...genellikle yediğim besin olmasıdır	
	4: ...tadının iyi olmasıdır	
Doğal içerik	14: ...güzel kokmasıdır	2,8±0,9
	18: ... dokusunun memnun edici olmasıdır	
	25: ...güzel görünmesidir	
Fiyat	2: ...katkı maddesi içermemesidir	2,8±0,7
	5: ...doğal bileşenler içermesidir	
	23: ...yapay bileşen içermemiş olmasıdır	
Ağırlık kontrolü	6: ...pahalı olmamasıdır	2,5±0,8
	12: ...parasına değmesidir	
	36: ...ucuz olmasıdır	
Uygunluk	3: ...kalisinin düşük olmasıdır	2,9±0,7
	7: ...yağ içeriğinin düşük olmasıdır	
	17: ... vücut ağırlığımı korumaya yardımcı olmasıdır	
	1: ...kolay hazırlanmasıdır	
	11: ...süpermarketlerden ve dükkanlardan kolayca ulaşılabilir olmasıdır	
Etik kaygılar	15: ...çok kolay pişirilebiliyor olmasıdır	2,6±0,9
	28: ...hazırlamak için zaman almamasıdır	
	35: ...yaşadığım veya çalıştığım yere yakın yerlerden kolaylıkla alınmasıdır	
	19: ...çevre dostu bir şekilde paketlenmiş olmasıdır	
	20: ...politik olarak onayladığım ülkelerden gelmiş olmasıdır	
	32: ...orijin ülkesinin açık bir biçimde belirtilmiş olmasıdır	

Eğitim düzeylerine göre bireyler incelendiğinde lisans ve üzerinde eğitim düzeyine sahip katılımcıların sağlık, aşinalık, doğal içerik ve ağırlık kontrolü alt boyutlarından almış oldukları puanların lise ve altı düzeyde eğitime sahip bireylere kıyasla anlamlı yüksek olduğu saptanmıştır (sırasıyla;  $p=0,020$ ,  $p=0,010$   $p=0,003$ ,  $p=0,049$ ) (**izelge 4.10**).

**Çizelge 4.10:** Eğitim Düzeylerine Göre BST Alt Boyutları Puanları

BST alt boyutları	Eğitim düzeyi				p değeri
	Lise ve altı		Lisans ve üzeri		
	$\bar{X} \pm SS$	Alt- st	$\bar{X} \pm SS$	Alt- st	
Sağlık	2,8 $\pm$ 0,7	1,0-4,0	3,0 $\pm$ 0,7	1,0-4,0	<b>0,020</b>
Duygu durum	2,6 $\pm$ 0,7	1,0-4,0	2,7 $\pm$ 0,7	1,0-4,0	0,127
Aşinalık	2,6 $\pm$ 0,7	1,0-4,0	2,7 $\pm$ 0,7	1,0-4,0	<b>0,010</b>
Duyusal görünüm	3,2 $\pm$ 0,6	1,3-4,0	3,3 $\pm$ 0,5	1,0-4,0	0,096
Doğal içerik	2,6 $\pm$ 0,9	1,0-4,0	2,9 $\pm$ 0,9	1,0-4,0	<b>0,003</b>
Fiyat	2,8 $\pm$ 0,7	1,0-4,0	2,7 $\pm$ 0,7	1,0-4,0	0,602
Ağırlık kontrolü	2,4 $\pm$ 0,8	1,0-4,0	2,6 $\pm$ 0,8	1,0-4,0	<b>0,049</b>
Uygunluk	3,0 $\pm$ 0,6	1,0-4,0	2,8 $\pm$ 0,7	1,0-4,0	0,378
Etik kaygılar	2,6 $\pm$ 1,0	1,0-4,0	2,6 $\pm$ 0,9	1,0-4,0	0,943

\* $p<0,05$

Gelir düzeyine göre bireylerin BST alt boyutları puanları incelendiğinde fiyat alt boyutunun gelir seviyesi çok düşük olan grupta diğer gruplara kıyasla anlamlı yüksek olduğu bulunmuştur ( $p=0,000$ ) (**izelge 4.11**).

**Çizelge 4.11:** Gelir Düzeylerine Göre BST Alt Boyutları Puanları

BST alt boyutları	Gelir düzeyi								p değeri
	Çok düşük		Düşük		Orta		Yüksek		
	$\bar{X} \pm SS$	Alt- Üst	$\bar{X} \pm SS$	Alt- Üst	$\bar{X} \pm SS$	Alt- Üst	$\bar{X} \pm SS$	Alt- Üst	
Sağlık	2,8±0,6	1,0-4,0	2,8±0,7	1,0-4,0	3,0±0,7	1,8-4,0	3,0±0,8	1,0-4,0	0,194
Duygu durum	2,7±0,7	1,0-4,0	2,6±0,7	1,0-4,0	2,7±0,7	1,5-4,0	2,8±0,7	1,0-4,0	0,531
Aşinalık	2,8±0,6	1,2-4,0	2,6±0,7	1,0-4,0	2,5±0,8	1,0-4,0	2,5±0,9	1,0-4,0	0,552
Duyusal görünüm	3,3±0,5	1,5-4,0	3,2±0,6	1,0-4,0	3,4±0,5	2,3-4,0	3,3±0,6	2,3-4,0	0,265
Doğal içerik	2,6±0,8	1,0-4,0	2,8±0,9	1,0-4,0	3,1±0,8	1,0-4,0	3,0±1,0	1,0-4,0	0,100
Fiyat	3,0±0,6	1,0-4,0	2,8±0,7	1,0-4,0	2,6±0,8	1,0-4,0	2,3±0,8	1,0-3,3	<b>0,000*</b>
Ağırlık kontrolü	2,4±0,8	1,0-4,0	2,5±0,8	1,0-4,0	2,8±0,8	1,3-4,0	2,6±1,0	1,0-4,0	0,058
Uygunluk	3,0±0,6	1,3-4,0	2,9±0,7	1,0-4,0	2,8±0,7	1,0-4,0	3,0±0,8	1,0-4,0	0,470
Etik kaygılar	2,5±0,9	1,0-4,0	2,7±1,0	1,0-4,0	2,8±0,9	1,0-4,0	2,5±1,0	1,0-4,0	0,224

\*p<0,05

## 4.2 YFÖ, BST ve Besin Tüketim Kayıtlarına İlişkin Veriler

Bireylerin eğitim düzeyine göre günlük tüketilen enerji ve besin öğeleri alım düzeyleri incelendiğinde; C vitamini ve potasyum hariç tüketilen makro ve mikro besin öğelerinin tüketimi ile eğitim düzeyine göre anlamlı bir farklılık bulunmamıştır (Çizelge 4.12).

**Çizelge 4.12:** Eğitim Düzeylerine Göre Günlük Enerji ve Besin Ögesi Alım Miktarları

	Eğitim düzeyi				p değeri
	Lise ve altı		Lisans ve üzeri		
	$\bar{X} \pm SS$	Alt- Üst	$\bar{X} \pm SS$	Alt- Üst	
Enerji (kkal)	1547,9±526,5	595,7-3146,6	1565,3±546,3	452-3845	0,773
Karbonhidrat (g)	149,5±63,9	17,8-366,8	153,3±80,7	29,8-692,9	0,646
Karbonhidrat (%)	39,2±9,7	12,0-60,0	39,5±10,8	9,0-74,0	0,788
Protein (g)	68,9±28,3	21,9-199,6	71,3±33,7	12,4-331,6	0,495
Protein (%)	18,6±5,1	9,0-33,0	18,8±5,2	9,0-44,0	0,731
Yağ (g)	73,0±28,5	20,4-176,8	72,1±27,4	15,4-164,3	0,795
Yağ (%)	42,2±8,2	22,0-65,0	41,7±8,8	11,0-62,0	0,621
Lif (g)	16,6±7,5	3,5-39,1	18,0±8,2	4,2-56,9	0,120
ÇDYA (g)	16,8±10,5	2,2-77,8	15,7±7,9	2,3-38,4	0,281
TDYA (g)	25,2±10,2	6,2-62,9	26,2±11,6	4,2-70,6	0,415
DYA (g)	25,9±10,4	6,4-61,9	25,5±10,1	5,5-60,0	0,678
Kolesterol (mg)	278,6±201,3	32,4-1304,9	272,6±192,6	30-1178,0	0,785
A vitamini (mcg)	1668,6±4373,2	65,7-36836,7	1200,4±640,4	103-3982,2	0,170
E vitamini (mg)	15,7±9,4	1,8-70,5	15,3±7,8	1,6-36,4	0,630
B <sub>1</sub> vitamini (mg)	0,7±0,3	0,2-1,7	0,7±0,3	0,2-2,7	0,330
B <sub>2</sub> vitamini (mg)	1,2±0,9	0,4-7,8	1,2±0,5	0,2-3,7	0,435
B <sub>6</sub> vitamini (mg)	1,1±0,4	0,3-3,0	1,3±0,7	0,2-7,2	0,091
B <sub>12</sub> vitamini (mcg)	6,7±16,6	0,0-140,1	4,6±2,8	0,0-17,7	0,095
C vitamini (mg)	95,7±62,0	0,5-311,5	114,9±65,8	8,4-306,5	<b>0,008</b>
Potasyum (mg)	1907,6±682,1	411,9-3907,4	2094,4±760,6	418-6048	<b>0,022</b>
Kalsiyum (mg)	587,7±291,7	118,7-2004,8	593,5±300,7	85-2005	0,861
Demir (mg)	9,9±3,8	3,5-23,4	10,2±3,5	2,4-25,2	0,418
Çinko (mg)	10,2±4,5	2,9-34,8	10,2±4,1	1,4-26,0	0,397

\*p<0,05, ÇDYA: Çoklu Doymamış yağ asidi , TDYA: Tekli Doymamış yağ asidi, DY A: Doymuş yağ asidi

**Çizelge 4.13**'de bireylerin gelir düzeyine göre günlük enerji ve besin öğelerinin alım miktarları verilmiştir. Buna göre çok düşük, düşük, orta ve yüksek gelir düzeyine sahip bireylerin günlük enerji tüketimi ortalaması sırasıyla; 1480,8±560,4 kkal, 1575,8±527,7 kkal 1628,7±550,4 kkal ve 1596,7±490,8 kkal olarak hesaplanmıştır. Gelir düzeyine göre tüketilen enerji ortalamasının anlamlı bir farklılığı bulunmamıştır ( $p>0,05$ ). Enerjinin karbonhidrat yüzdesi çok düşük gelir düzeyine sahip bireylerde (%40,3±9,1), yüksek gelir düzeyine sahip bireylere (%36,3±7,9) göre daha fazla olarak hesaplanmış ve ortalamalar arasındaki farkın istatistiksel olarak anlamlı olduğu görülmüştür ( $p=0,048$ ). Tekli doymamış yağ asidi tüketim miktarı çok düşük gelir düzeyine sahip bireylerde yüksek gelir düzeyine sahip bireylere oranla daha fazla bulunmuştur ( $p=0,001$ ). B<sub>1</sub>, B<sub>2</sub>, B<sub>6</sub>, B<sub>12</sub> ve C vitamini, potasyum, kalsiyum ve demir minerallerinin tüketim ortalaması çok düşük gelir düzeyine sahip bireylerde diğer gelir düzeylerindeki bireylere kıyasla anlamlı düşük bulunmuştur ( $p<0,05$ ).

**Çizelge 4.13:** Gelir Düzeylerine Göre Günlük Enerji ve Besin Ögesi Alım Miktarları

	Gelir düzeyi								p değeri
	Çok düşük		Düşük		Orta		Yüksek		
	$\bar{X} \pm SS$	Alt- Üst	$\bar{X} \pm SS$	Alt- Üst	$\bar{X} \pm SS$	Alt- Üst	$\bar{X} \pm SS$	Alt- Üst	
Enerji (kkal)	1480,8±560,4	452-3146,6	1575,8±527,7	504-3844,9	1628,7±550,4	595,7-3081,1	1596,7±490,8	832,6-2588,7	0,336
Karbonhidrat (g)	148,5±72,1	31,8-351,4	157,5±78,9	29,8-692,9	138,5±59,0	17,8-276,5	141,3±52,5	74,1-270,5	0,634
Karbonhidrat (%)	40,3±9,1	20,0-61,0	40,2±10,5	13,0-74,0	35,5±12,5	9,0-54,0	36,3±7,9	18,0-57,0	<b>0,048</b>
Protein (g)	67,9±30,0	24,8-159,6	67,8±25,9	12,4-199,6	81,4±50,3	29,9-331,6	77,4±32,5	23,9-190,0	0,158
Protein (%)	19,1±4,7	9,0-31,0	18,0±5,1	9,0-33,0	20,3±6,2	11,0-44,0	19,7±4,9	11,0-37,0	0,543
Yağ (g)	66,5±25,1	18,9-142,0	73,0±27,5	15,4-176,8	80,6±34,0	29,2-164,3	79,2±26,9	39,0-133,7	<b>0,026</b>
Yağ (%)	40,8±7,9	22,0-57,0	41,7±8,7	11,0-61,0	44,2±9,9	27,0-65,0	44,0±6,8	30,0-58,0	0,058
Lif (g)	15,3±7,4	3,5-39,1	18,6±8,2	5,0-56,9	16,5±7,9	4,2-42,4	17,0±5,7	6,1-27,6	0,278
ÇDYA (g)	15,9±9,3	2,2-46,7	16,4±9,4	3,0-77,8	16,5±9,6	2,4-38,4	15,6±6,8	3,1-32,1	0,861
TDYA (g)	22,5±8,9	6,2-50,4	26,0±10,3	4,2-63,1	29,8±15,2	8,2-70,6	29,9±11,6	14,8-68,5	<b>0,001</b>
DYA (g)	23,5±9,2	6,4-49,0	25,7±10,2	5,5-60,0	28,8±10,4	14,4-56,4	28,9±11,6	14,2-61,9	<b>0,015</b>
Kolesterol (mg)	267,6±156,2	44,0-703,3	267,6±191,1	30,0-1304,9	303,0±277,0	64,8-1178,0	314,3±225,7	35,1-1168,9	0,227
A vitamini (mcg)	994,0±569,5	103-3021,1	1705,8±4119,5	66-36836,7	1265,3±721,2	323,2-3509,5	1226,6±534,5	285,5-2000,7	0,062
E vitamini (mg)	14,8±8,6	2,5-44,5	15,9±8,6	2,8-70,5	15,7±9,7	1,6-36,4	15,2±6,9	3,8-33,9	0,821
B <sub>1</sub> vitamini (mg)	0,6±0,3	0,2-1,7	0,7±0,3	0,2-1,8	0,8±0,5	0,3-2,7	0,8±0,3	0,4-1,8	<b>0,014</b>
B <sub>2</sub> vitamini (mg)	1,1±0,5	0,3-2,6	1,2±0,9	0,2-7,8	1,3±0,7	0,6-3,7	1,3±0,5	0,6-2,6	<b>0,016</b>
B <sub>6</sub> vitamini (mg)	1,1±0,5	0,2-2,4	1,2±0,4	0,3-3,0	1,3±0,6	0,7-3,7	1,5±1,2	0,6-7,2	<b>0,022</b>
B <sub>12</sub> vitamini (mcg)	4,0±2,2	0,3-10,8	6,4±15,7	0,0-140,1	5,2±3,3	0,0-17,7	5,6±3,7	0,7-14,3	<b>0,006</b>
C vitamini (mg)	90,9±60,0	4,7-243,1	107,9±64,2	0,5-311,5	117,5±64,0	8,9-251,0	127,0±75,6	8,4-311,3	<b>0,011</b>
Potasyum (mg)	1857,2±733,2	418-3904,4	1997,6±669,9	412-3665,8	2240,1±931,2	912,0-6047,8	2246,8±684,5	1189-3701,8	<b>0,016</b>
Kalsiyum (mg)	535,3±237,9	136-1280,9	596,2±307,9	85,4-2004,8	631,4±328,0	293,6-1956,4	684,7±327,6	230-1490,0	<b>0,011</b>
Demir (mg)	9,3±3,9	2,4-22,7	10,3±3,5	2,9-23,4	10,7±4,0	4,7-25,2	10,5±2,9	4,9-16,1	<b>0,028</b>
Çinko (mg)	9,3±3,8	3,5-21,5	10,2±4,3	1,4-34,8	11,5±4,8	3,3-26,0	11,1±4,5	3,6-20,9	0,151

\*p<0,05, ÇDYA: Çoklu Doymamış yağ asidi , TDYA: Tekli Doymamış yağ asidi, DYA: Doymuş yağ asidi



Bireylerin enerji ve besin ögesi tüketimlerinin yeterlilik durumlarının eğitim düzeyine göre dağılımı **Çizelge 4.14**'de verilmiştir. Buna göre her iki gruptaki bireylerin çoğunluğunun enerji tüketimi yeterli düzeydedir. Lise ve altı düzeyde eğitim alan bireylerin %71,3'ü lisans ve üzeri düzeyde eğitim alan bireylerin %67,5'inin enerjinin karbonhidrattan gelen yüzdesi ideal sınırların (%45-60) altında olduğu belirlenmiştir. Yetersizliğin en fazla (lise ve altı: %95,3, lisans ve üzeri: %92,9) görüldüğü besin ögesi potasyum olarak belirlenmiştir. C vitamini hariç hiçbir makro ve mikro besin ögesinin tüketiminin yeterlilik durumu ile eğitim durumu arasında anlamlı bir ilişki saptanmamıştır ( $p>0,05$ ). (**Çizelge 4.14**).

**Çizelge 4.14:** Eğitim Düzeylerine Göre Enerji ve Besin Ögesi Alımlarının Yeterlilik Düzeylerine Göre Dağılımı

	Eğitim düzeyi												p değeri
	Yetersiz		Lise ve altı Yeterli		Fazla		Yetersiz		Lisans ve üzeri Yeterli		Fazla		
	n	%	n	%	n	%	n	%	n	%	n	%	
Enerji (kkal)	54	36,0	86	57,3	10	6,7	58	34,3	102	60,4	9	5,3	0,808
Karbonhidrat (g)	18	12,0	78	52,0	54	36,0	30	17,8	85	50,3	54	32,0	0,337
Karbonhidrat (%)	107	71,3	43	28,7	-	-	114	67,5	50	29,6	5	3,0	0,221
Protein (g)	40	26,7	96	64,0	14	9,3	37	21,9	111	65,7	21	12,4	0,099
Protein (%)	11	7,3	92	61,3	47	31,3	6	3,6	107	63,3	56	33,1	0,472
Yağ (%)	3	2,0	24	16,0	123	82,0	6	3,6	33	19,5	130	76,9	0,322
Lif (g)	88	58,7	55	36,7	7	4,7	86	50,9	77	45,6	6	3,6	0,475
A vitamini (mcg)	25	16,7	43	28,7	82	54,7	20	11,8	45	26,6	104	61,5	0,267
E vitamini (mg)	28	18,7	61	40,7	61	40,7	36	21,3	56	33,1	77	45,6	0,354
B <sub>1</sub> vitamini (mg)	114	76,0	33	22,0	3	2,0	109	64,5	55	32,5	5	3,0	0,082
B <sub>2</sub> vitamini (mg)	39	26,0	87	58,0	24	16,0	38	22,5	102	60,4	29	17,2	0,761
B <sub>6</sub> vitamini (mg)	45	30,0	91	60,7	14	9,3	37	21,9	114	67,5	18	10,7	0,254
B <sub>12</sub> vitamini (mcg)	41	27,3	60	40,0	49	32,7	44	26,0	70	41,4	55	32,5	0,956
C vitamini (mg)	59	39,3	55	36,7	36	24,0	49	29,0	57	33,7	63	37,3	<b>0,027</b>
Potasyum (mg)	143	95,3	7	4,7	-	-	157	92,9	12	7,1	-	-	0,250
Kalsiyum (mg)	100	66,7	48	32,0	2	1,3	114	67,5	51	30,2	4	2,4	0,762
Demir (mg)	65	43,3	77	51,3	8	5,3	73	43,2	88	52,1	8	4,7	0,968
Çinko (mg)	41	27,3	97	64,7	12	8,0	46	27,2	108	63,9	15	8,9	0,961

**Çizelge 4.15**'de bireylerin besin tüketimlerinin yeterlilik durumlarının gelir düzeylerine göre dağılımları verilmiştir. Bu verilere göre günlük enerji, protein, B<sub>2</sub>, B<sub>6</sub>, B<sub>12</sub> ve C vitaminleri, potasyum, kalsiyum ve çinko tüketimlerinin yetersiz olma durumları en fazla çok düşük gelir düzeyine sahip bireylerde görülmüştür. B<sub>1</sub> ve demir tüketimi yeterlilik durumu ile gelir düzeyi arasında anlamlı bir farklılık olduğu saptanmıştır ( $p<0,05$ ).

**Çizelge 4.15:** Gelir Düzeyine Göre Enerji ve Besin Ögesi Alımlarının Yeterlilik Düzeylerine Göre Dağılımı

	Gelir düzeyi																						P değeri		
	Çok düşük						Düşük						Orta						Yüksek						
	Yetersiz		Yeterli		Fazla		Yetersiz		Yeterli		Fazla		Yetersiz		Yeterli		Fazla		Yetersiz		Yeterli			Fazla	
	n	%	n	%	n	%	n	%	n	%	n	%	n	%	n	%	n	%	n	%	n	%	n	%	
Enerji (kkal)	34	38,6	46	52,3	8	9,1	57	33,7	105	62,1	7	4,1	12	34,3	21	60,0	2	5,7	9	33,3	16	59,3	2	7,4	0,693
Karbonhidrat (g)	14	15,9	47	53,4	27	30,7	24	14,2	80	47,3	65	38,5	7	20,0	17	48,6	11	31,4	3	11,1	19	70,4	5	18,5	0,340
Karbonhidrat(%)	3	11,1	19	70,4	5	18,5	109	64,5	56	33,1	4	2,4	24	68,6	11	31,4	-	-	25	92,6	2	7,4	-	-	0,126
Protein (g)	30	34,1	44	50,0	14	15,9	35	20,7	120	71,0	14	8,3	7	20,0	24	68,6	4	11,4	5	18,5	19	70,4	3	11,1	0,056
Protein (%)	4	4,5	50	56,8	34	38,6	11	6,5	115	68,0	43	25,4	1	2,9	18	51,4	16	45,7	1	3,7	16	59,3	10	37,0	0,186
Yağ (%)	3	3,4	13	14,8	72	81,8	6	3,6	33	19,5	130	76,9	-	-	8	22,9	27	77,1	-	-	3	11,1	24	88,9	0,595
Lif (g)	58	65,9	29	33,0	1	1,1	83	49,1	75	44,4	11	6,5	20	57,1	14	40,0	1	2,9	13	48,1	14	51,9	-	-	0,077
A vit. (mcg)	15	17,0	29	33,0	44	50,0	21	12,4	49	29,0	99	58,6	6	17,1	5	14,3	24	68,6	3	11,1	5	18,5	19	70,4	0,260
E vitamini (mg)	19	21,6	32	36,4	37	42,0	32	18,9	64	37,9	73	43,2	9	25,7	12	34,3	14	40,0	4	14,8	9	33,3	14	51,9	0,927
B <sub>1</sub> vitamini (mg)	69	78,4	18	20,5	1	1,1	114	67,5	52	30,8	3	1,8	25	71,4	7	20,0	3	8,6	15	55,6	11	40,7	1	3,7	<b>0,046</b>
B <sub>2</sub> vitamini (mg)	29	33,0	45	51,1	14	15,9	38	22,5	103	60,9	28	16,6	5	14,3	25	71,4	5	14,3	5	18,5	16	59,3	6	22,2	0,288
B <sub>6</sub> vitamini (mg)	27	30,7	51	58,0	10	11,4	41	24,3	113	66,9	15	8,9	9	25,7	21	60,0	5	14,3	5	18,5	20	74,1	2	7,4	0,683
B <sub>12</sub> vit. (mcg)	27	30,7	35	39,8	26	29,5	47	27,8	67	39,6	55	32,5	6	17,1	18	51,4	11	31,4	5	18,5	10	37,0	12	44,4	0,537
C vitamini (mg)	38	43,2	29	33,0	21	23,9	55	32,5	58	34,3	56	33,1	9	25,7	16	45,7	10	28,6	6	22,2	9	33,3	12	44,4	0,189
Potasyum (mg)	85	96,6	3	3,4	-	-	160	94,7	9	5,3	-	-	30	85,7	5	14,3	-	-	25	92,6	2	7,4	-	-	0,137
Kalsiyum (mg)	65	73,9	23	26,1	-	-	112	66,3	54	32,0	3	1,8	21	60,0	12	34,3	2	5,7	16	59,3	10	37,0	1	3,7	0,306
Demir (mg)	51	58,0	34	38,6	3	3,4	71	42,0	90	53,3	8	4,7	9	25,7	23	65,7	3	8,6	7	25,9	18	66,7	2	7,4	<b>0,014</b>
Çinko (mg)	31	35,2	52	59,1	5	5,7	44	26,0	111	65,7	14	8,3	6	17,1	26	74,3	3	8,6	6	22,2	16	59,3	5	18,5	0,184

### 4.3 Katılımcıların YFÖ ve BST Puanlarının Korelasyonu

**Çizelge 4.16**'da yer alan verilere göre lise ve altı düzeyde eğitim alan bireylerin YFÖ toplam puanının BST alt boyutlarından duygu durum ve aşinalık alt boyut puanları arasında negatif korelasyon bulunmaktadır. Lisans ve üzeri düzeyde eğitim alan bireylerin YFÖ toplam puanı ile BST sağlık, duyuşal görünüm, doğal içerik, ağırlık kontrolü ve etik kaygılar alt boyutları arasında pozitif korelasyon bulunmuştur.

**Çizelge 4.16:** Eğitim Düzeyleri ile YFÖ Puanının BST Alt Boyutlarıyla Korelasyonu

	Eğitim düzeyi			
	Lise ve altı		Lisans ve üzeri	
	r	p	r	p
Sağlık	0,027	0,744	0,438**	<b>0,000</b>
Duygu durum	-0,187*	<b>0,022</b>	0,012	0,873
Aşinalık	-0,184*	<b>0,024</b>	-0,152*	<b>0,049</b>
Duyusal görünüm	-0,082	0,318	0,181*	<b>0,019</b>
Doğal içerik	0,125	0,127	0,506**	<b>0,000</b>
Fiyat	-0,111	0,175	-0,209**	<b>0,006</b>
Ağırlık kontrolü	0,150	0,067	0,426**	<b>0,000</b>
Uygunluk	0,047	0,565	0,118	0,128
Etik kaygılar	-0,022	0,792	0,298**	<b>0,000</b>

**Çizelge 4.17**'ye göre, çok düşük gelir düzeyinde olan bireylerin YFÖ toplam puanı ile BST alt boyutlarından duygu durum, aşinalık, fiyat ve ağırlık kontrolü alt boyutları ile arasında negatif korelasyon bulunmaktadır. Düşük, orta ve yüksek gelir düzeyindeki bireylerin sağlık, doğal içerik ve ağırlık kontrolü alt boyutları arasında pozitif korelasyon bulunmuştur.

**Çizelge 4.17:** Gelir Düzeyi ile YFÖ Puanının BST Alt Boyutlarıyla Korelasyonu

	Gelir düzeyi							
	Çok düşük		Düşük		Orta		Yüksek	
	r	p	r	p	r	p	r	p
Sağlık	0,070	0,518	0,208**	<b>0,007</b>	0,426*	<b>0,011</b>	0,661**	<b>0,000</b>
Duygu durum	-0,220*	<b>0,039</b>	-0,075	0,334	-0,138	0,431	0,516**	<b>0,006</b>
Aşinalık	-0,385**	<b>0,000</b>	-0,002	0,975	-0,155	0,375	0,001	0,997
Duyusal görünüm	-0,021	0,844	0,058	0,456	0,021	0,903	0,509**	<b>0,007</b>
Doğal içerik	0,283**	<b>0,008</b>	0,204**	<b>0,008</b>	0,520**	<b>0,001</b>	0,767**	<b>0,000</b>
Fiyat	-0,296**	<b>0,05</b>	-0,003	0,970	-0,215	0,189	-0,029	0,504
Ağırlık kontrolü	0,295**	<b>0,05</b>	0,182*	<b>0,018</b>	0,489**	<b>0,003</b>	0,559**	<b>0,002</b>
Uygunluk	-0,033	0,762	0,044	0,567	-0,098	0,574	0,595**	<b>0,001</b>
Etik kaygılar	-0,007	0,952	0,118	0,186	0,097	0,579	0,589**	<b>0,001</b>

**Çizelge 4.18**'e göre lise ve altı düzeyde eğitim alan bireylerde YFÖ ile enerji ve besin öğeleri alım miktarları arasında korelasyon bulunmamıştır. Lisans ve üzeri düzeyde eğitim alan bireylerde YFÖ toplam puanı ile yağ, lif, A, E, C vitamini, potasyum ve kalsiyum tüketim miktarları arasında pozitif korelasyon bulunmuştur.

**Çizelge 4.18:** Eğitim Düzeyleri ile YFÖ Puanının Korelasyonu

	Eğitim düzeyi			
	Lise ve altı		Lisans ve üzeri	
	r	p	r	p
Enerji (kkal)	-0,028	0,732	0,050	0,515
Karbonhidrat (g)	-0,008	0,918	-0,015	0,850
Karbonhidrat (%)	0,080	0,330	-0,058	0,455
Protein (g)	0,032	0,697	-0,051	0,506
Protein (%)	0,042	0,612	-0,112	0,148
Yağ (g)	-0,075	0,361	0,160*	<b>0,038</b>
Yağ (%)	-0,123	0,135	0,143	0,063
Lif (g)	-0,022	0,793	0,223**	<b>0,004</b>
ÇDYA (g)	-0,096	0,242	0,139	0,071
TDYA (g)	-0,067	0,415	0,183*	<b>0,017</b>
DYA (g)	-0,032	0,697	0,105	0,174
Kolesterol (mg)	-0,002	0,984	0,105	0,176
A vitamini (mcg)	-0,066	0,422	0,257**	<b>0,001</b>
E vitamini (mg)	-0,103	0,208	0,282**	<b>0,000</b>
B <sub>1</sub> vitamini (mg)	-0,053	0,521	0,145	0,060
B <sub>2</sub> vitamini (mg)	-0,034	0,679	0,145	0,061
B <sub>6</sub> vitamini (mg)	-0,050	0,547	0,000	0,995
B <sub>12</sub> vitamini (mcg)	-0,035	0,670	0,127	0,099
C vitamini (mg)	-0,066	0,425	0,232**	<b>0,002</b>
Potasyum (mg)	-0,004	0,961	0,186*	<b>0,015</b>
Kalsiyum (mg)	-0,010	0,907	0,247**	<b>0,001</b>
Demir (mg)	-0,052	0,525	0,082	0,290
Çinko (mg)	0,066	0,424	0,058	0,453

ÇDYA: Çoklu Doymamış yağ asidi , TDYA: Tekli Doymamış yağ asidi, DY A: Doymuş yağ asidi

**Çizelge 4.19**'a göre çok düşük, düşük, orta ve yüksek gelir düzeyinde bulunan bireylerin YFÖ puanı ile enerji besin öğeleri alım miktarları arasında korelasyon bulunmamaktadır.

**Çizelge 4.19:** Gelir Düzeyleri ile YFÖ Puanının Korelasyonu

	Gelir düzeyi							
	Çok düşük		Düşük		Orta		Yüksek	
	r	p	r	p	r	p	r	p
Enerji (kkal)	-0,047	0,667	0,037	0,636	0,082	0,639	-0,217	0,277
Karbonhidrat (g)	-0,057	0,599	0,028	0,722	0,169	0,333	-0,262	0,187
Karbonhidrat (%)	0,009	0,934	0,070	0,368	0,050	0,774	-0,149	0,458
Protein (g)	-0,053	0,622	0,073	0,345	-0,159	0,363	-0,173	0,387
Protein (%)	-0,032	0,770	0,009	0,911	-0,226	0,192	-0,044	0,827
Yağ (g)	-0,018	0,870	0,001	0,988	0,115	0,512	-0,102	0,612
Yağ (%)	0,016	0,884	-0,091	0,240	0,077	0,661	0,235	0,237
Lif (g)	0,083	0,443	0,074	0,338	0,223	0,198	0,267	0,179
ÇDYA (g)	0,081	0,452	-0,055	0,474	-0,05	0,977	-0,022	0,913
TDYA (g)	-0,021	0,847	0,069	0,376	0,107	0,542	-0,178	0,373
DYA (g)	-0,110	0,306	0,05	0,952	0,190	0,275	-0,026	0,897
Kolesterol (mg)	-0,036	0,737	0,075	0,331	0,039	0,825	0,013	0,948
A vitamini (mcg)	-0,041	0,707	-0,092	0,235	0,265	0,124	0,537	0,004
E vitamini (mg)	0,095	0,377	0,016	0,834	0,195	0,262	0,028	0,890
B <sub>1</sub> vitamini (mg)	0,027	0,802	0,016	0,835	0,133	0,446	0,080	0,691
B <sub>2</sub> vitamini (mg)	-0,008	0,942	-0,070	0,367	0,179	0,303	0,276	0,163
B <sub>6</sub> vitamini (mg)	0,038	0,727	-0,003	0,967	-0,089	0,610	-0,155	0,439
B <sub>12</sub> vitamini (mcg)	-0,060	0,580	-0,073	0,345	0,323	0,058	-0,073	0,719
C vitamini (mg)	0,111	0,302	-0,007	0,924	0,238	0,168	0,302	0,126
Potasyum (mg)	0,041	0,706	0,057	0,465	0,244	0,157	0,176	0,379
Kalsiyum (mg)	-0,013	0,908	-0,022	0,776	0,488	0,003	0,479	0,012
Demir (mg)	-0,020	0,854	0,016	0,841	0,053	0,761	-0,203	0,311
Çinko (mg)	-0,028	0,797	0,071	0,358	0,087	0,618	-0,142	0,481

ÇDYA: Çoklu Doymamış yağ asidi , TDYA: Tekli Doymamış yağ asidi, DYA: Doymuş yağ asidi



**Çizelge 4.20**'ye göre eğitim düzeyi lise ve altı düzeyde olan bireylerin BST sağlık alt boyut puanı ile enerji, karbonhidrat, protein, demir ve çinko arasında negatif korelasyon, C vitamini ile arasında pozitif korelasyon bulunmaktadır ( $p<0,05$ ). Lisans ve üzeri düzeyde eğitimi olan bireylerin BST sağlık alt boyut puanı ile karbonhidrat miktarı ve yüzdesi arasında negatif; yağ yüzdesi, lif, A, E, C vitamini, potasyum ve kalsiyum miktarıyla arasında pozitif korelasyon bulunmaktadır ( $p<0,05$ ).

**Çizelge 4.20:** Eğitim Düzeyleri ile BST-Sağlık Puanının Korelasyonu

	Eğitim düzeyi			
	Lise ve altı		Lisans ve üzeri	
	R	p	r	p
Enerji (kcal)	-0,173*	<b>0,035</b>	-0,109	0,157
Karbonhidrat (g)	-0,163*	<b>0,047</b>	-0,175*	<b>0,023</b>
Karbonhidrat (%)	-0,035	0,672	-0,195*	<b>0,011</b>
Protein (g)	-0,230**	<b>0,05</b>	-0,033	0,669
Protein (%)	-0,119	0,148	0,082	0,289
Yağ (g)	-0,078	0,344	0,028	0,719
Yağ (%)	0,111	0,180	0,194*	<b>0,011</b>
Lif (g)	-0,003	0,967	0,165*	<b>0,032</b>
ÇDYA (g)	-0,102	0,217	0,121	0,116
TDYA (g)	-0,055	0,508	0,057	0,463
DYA (g)	-0,010	0,905	-0,079	0,308
Kolesterol (mg)	-0,089	0,282	0,069	0,371
A vitamini (mcg)	-0,081	0,328	0,290**	<b>0,000</b>
E vitamini (mg)	-0,056	0,501	0,249**	<b>0,001</b>
B <sub>1</sub> vitamini (mg)	-0,117	0,156	0,064	0,409
B <sub>2</sub> vitamini (mg)	-0,147	0,074	0,110	0,154
B <sub>6</sub> vitamini (mg)	-0,143	0,082	-0,009	0,910
B <sub>12</sub> vitamini (mcg)	-0,129	0,116	0,051	0,512
C vitamini (mg)	0,171*	<b>0,037</b>	0,286**	<b>0,000</b>
Potasyum (mg)	-0,058	0,484	0,177*	<b>0,021</b>
Kalsiyum (mg)	-0,015	0,857	0,156*	<b>0,043</b>
Demir (mg)	-0,192*	<b>0,019</b>	0,057	0,459
Çinko (mg)	-0,169*	<b>0,040</b>	0,011	0,886

Çoklu Doymamış yağ asidi , TDYA: Tekli Doymamış yağ asidi, DY A: Doymuş yağ asidi

**Çizelge 4.21**'e göre lise ve altı düzeyde eğitimi olan bireylerin BST aşinalık alt boyut puanı ile enerji ve besin öğeleri arasında korelasyon bulunmamaktadır ( $p>0,05$ ). Lisans ve üzeri düzeyde eğitim olan bireylerin BST aşinalık alt boyut puanı ile lif, E, C vitamini ve potasyum tüketimi arasında pozitif korelasyon bulunmaktadır ( $p<0,05$ ).

**Çizelge 4.21:** Eğitim Düzeyleri ile BST-Aşinalık Puanının Korelasyonu

	Eğitim düzeyi			
	Lise ve altı		Lisans ve üzeri	
	R	p	r	p
Enerji (kkal)	-0,072	0,384	0,096	0,213
Karbonhidrat (g)	-0,069	0,404	0,051	0,508
Karbonhidrat (%)	0,022	0,793	-0,060	0,442
Protein (g)	-0,103	0,208	0,048	0,532
Protein (%)	-0,093	0,258	0,016	0,832
Yağ (g)	-0,032	0,698	0,112	0,146
Yağ (%)	0,034	0,676	0,071	0,361
Lif (g)	-0,113	0,167	0,192*	<b>0,012</b>
ÇDYA (g)	-0,035	0,675	0,110	0,153
TDYA (g)	-0,070	0,398	0,091	0,240
DYA (g)	0,042	0,612	0,094	0,223
Kolesterol (mg)	-0,068	0,409	0,05	0,950
A vitamini (mcg)	-0,056	0,497	0,088	0,257
E vitamini (mg)	-0,031	0,709	0,176*	<b>0,022</b>
B <sub>1</sub> vitamini (mg)	-0,153	0,062	0,119	0,122
B <sub>2</sub> vitamini (mg)	-0,074	0,369	0,125	0,107
B <sub>6</sub> vitamini (mg)	-0,136	0,096	0,078	0,311
B <sub>12</sub> vitamini (mcg)	-0,065	0,427	0,093	0,231
C vitamini (mg)	-0,038	0,642	0,156*	<b>0,044</b>
Potasyum (mg)	-0,105	0,200	0,166*	<b>0,031</b>
Kalsiyum (mg)	0,022	0,793	0,151	0,050
Demir (mg)	-0,153	0,062	0,130	0,092
Çinko (mg)	-0,073	0,374	0,122	0,113

ÇDYA: Çoklu Doymamış yağ asidi , TDYA: Tekli Doymamış yağ asidi, DYA: Doymuş yağ asidi

Lise ve altı düzeyde eğitimi olan bireylerin BST doğal içerik alt boyut puanı ile C vitamini tüketimi arasında pozitif korelasyon bulunmaktadır ( $p<0,05$ ). Lisans ve üzeri düzeyde eğitimi olan bireylerin BST doğal içerik alt boyut puanı ile karbonhidrat miktarı ve karbonhidrat yüzdesi arasında negatif; yağ yüzdesi, lif,

A, E, C vitamini, potasyum ve kalsiyum arasında pozitif korelasyon bulunmaktadır ( $p<0,05$ ) (**Çizelge 4.22**).

**Çizelge 4.22:** Eğitim Düzeyleri ile BST-Doğal İçerik Puanının Korelasyonu

	Eğitim düzeyi			
	Lise ve altı		Lisans ve üzeri	
	R	P	R	P
Enerji (kkal)	-0,008	0,921	-0,083	0,282
Karbonhidrat (g)	-0,073	0,375	-0,164*	<b>0,033</b>
Karbonhidrat (%)	-0,098	0,231	-0,215**	<b>0,05</b>
Protein (g)	-0,035	0,671	-0,041	0,597
Protein (%)	-0,069	0,402	0,039	0,615
Yağ (g)	0,078	0,341	0,076	0,327
Yağ (%)	0,155	0,059	0,245**	<b>0,001</b>
Lif (g)	0,045	0,586	0,239**	<b>0,002</b>
ÇDYA (g)	0,05	0,955	0,133	0,085
TDYA (g)	0,097	0,237	0,121	0,119
DYA (g)	0,116	0,157	-0,039	0,612
Kolesterol (mg)	0,006	0,943	0,040	0,604
A vitamini (mcg)	-0,137	0,096	0,305**	<b>0,000</b>
E vitamini (mg)	-0,031	0,706	0,254**	<b>0,001</b>
B <sub>1</sub> vitamini (mg)	0,047	0,572	0,147	0,056
B <sub>2</sub> vitamini (mg)	-0,101	0,220	0,130	0,091
B <sub>6</sub> vitamini (mg)	-0,035	0,674	0,016	0,838
B <sub>12</sub> vitamini (mcg)	-0,160	0,050	0,052	0,498
C vitamini (mg)	0,179*	<b>0,028</b>	0,359**	<b>0,000</b>
Potasyum (mg)	0,086	0,295	0,211**	<b>0,006</b>
Kalsiyum (mg)	0,110	0,180	0,186*	<b>0,016</b>
Demir (mg)	-0,018	0,824	0,098	0,206
Çinko (mg)	0,035	0,672	0,056	0,467

ÇDYA: Çoklu Doymamış yağ asidi , TDYA: Tekli Doymamış yağ asidi, DYA: Doymuş yağ asidi

Lise ve altı düzeyde eğitimi olan bireylerin BST ağırlık kontrolü alt boyut puanı enerji ve besin öğeleri tüketimi arasında korelasyon bulunmamaktadır ( $p>0,05$ ). Lisans ve üzeri düzeyde eğitimi olan bireylerin BST ağırlık kontrolü alt boyut puanı ile karbonhidrat yüzdesi arasında negatif; yağ yüzdesi, A, E, C vitamini ve kalsiyum arasında pozitif korelasyon bulunmaktadır ( $p<0,05$ ). (**Çizelge 4.23**).

**Çizelge 4.23:** Eğitim Düzeyleri ile BST-Ağırlık Kontrolü Puanının Korelasyonu

	Eğitim düzeyi			
	Lise ve altı		Lisans ve üzeri	
	R	P	r	p
Enerji (kkal)	-0,117	0,155	-0,065	0,399
Karbonhidrat (g)	-0,127	0,120	-0,133	0,084
Karbonhidrat (%)	-0,062	0,449	-0,183*	<b>0,017</b>
Protein (g)	-0,078	0,340	-0,033	0,670
Protein (%)	0,05	0,950	0,034	0,665
Yağ (g)	-0,076	0,358	0,053	0,497
Yağ (%)	0,070	0,395	0,207**	<b>0,007</b>
Lif (g)	-0,076	0,353	0,109	0,159
ÇDYA (g)	-0,127	0,121	0,131	0,089
TDYA (g)	-0,052	0,531	0,075	0,335
DYA (g)	-0,019	0,822	-0,055	0,481
Kolesterol (mg)	0,001	0,988	0,148	0,055
A vitamini (mcg)	-0,073	0,372	0,270**	<b>0,000</b>
E vitamini (mg)	-0,155	0,059	0,281**	<b>0,000</b>
B <sub>1</sub> vitamini (mg)	-0,060	0,468	0,027	0,723
B <sub>2</sub> vitamini (mg)	-0,061	0,461	0,117	0,131
B <sub>6</sub> vitamini (mg)	-0,118	0,151	0,001	0,990
B <sub>12</sub> vitamini (mcg)	-0,051	0,536	0,113	0,143
C vitamini (mg)	-0,070	0,392	0,226**	<b>0,003</b>
Potasyum (mg)	-0,079	0,334	0,097	0,211
Kalsiyum (mg)	0,014	0,865	0,201**	<b>0,009</b>
Demir (mg)	-0,114	0,166	0,018	0,812
Çinko (mg)	-0,022	0,786	0,021	0,787

ÇDYA: Çoklu Doymamış yağ asidi , TDYA: Tekli Doymamış yağ asidi, DY A: Doymuş yağ asidi

BST fiyat alt boyut puan ortalamasının; çok düşük gelir düzeyine sahip bireylerde kalsiyum tüketimiyle, düşük gelir düzeyine sahip bireylerde enerji, yağ ve ÇDYA tüketimiyle arasında pozitif korelasyon; orta gelir düzeyine sahip bireylerde karbonhidrat miktarı, karbonhidrat yüzdesi ve kalsiyum arasında negatif korelasyon bulunmaktadır ( $p<0,05$ ). Yüksek gelir düzeyine sahip bireylerin BST fiyat alt boyut puanı ile enerji ve besin ögesi tüketimi arasında korelasyon bulunmamaktadır ( $p>0,05$ ) (**Çizelge 4.24**).

**Çizelge 4.24:** Gelir Düzeyleri ile BST-Fiyat Puanının Korelasyonu

	Gelir düzeyi							
	Çok düşük		Düşük		Orta		Yüksek	
	r	p	r	p	r	p	r	p
Enerji (kcal)	0,147	0,171	0,162*	<b>0,035</b>	-0,042	0,811	-	0,782
							0,056	
Karbonhidrat (g)	0,170	0,114	0,100	0,195	-0,401*	<b>0,017</b>	-	0,281
Karbonhidrat (%)	0,165	0,125	0,020	0,795	-	<b>0,003</b>	-	0,090
					0,485**		0,333	
Protein (g)	0,133	0,218	0,128	0,096	0,184	0,291	0,122	0,543
Protein (%)	-0,067	0,533	-0,043	0,575	0,310	0,070	0,283	0,152
Yağ (g)	0,069	0,520	0,163*	<b>0,034</b>	0,142	0,416	0,037	0,855
Yağ (%)	-0,155	0,150	0,05	0,946	0,422*	<b>0,012</b>	0,185	0,355
Lif (g)	0,054	0,618	0,053	0,496	-0,141	0,420	-	0,219
							0,244	
ÇDYA (g)	-0,028	0,793	0,181*	<b>0,019</b>	0,121	0,488	0,014	0,947
TDYA (g)	0,073	0,499	0,112	0,146	0,130	0,457	0,05	0,981
DYA (g)	0,135	0,210	0,123	0,111	0,128	0,464	0,061	0,762
Kolesterol (mg)	0,087	0,420	0,018	0,812	0,062	0,725	0,220	0,270
A vitamini (mcg)	0,078	0,470	-0,080	0,303	-0,065	0,709	0,036	0,857
E vitamini (mg)	0,023	0,829	0,131	0,089	-0,025	0,888	-	0,912
							0,022	
B <sub>1</sub> vitamini (mg)	0,050	0,646	0,051	0,507	-0,017	0,922	-	0,315
							0,201	
B <sub>2</sub> vitamini (mg)	0,138	0,198	-0,016	0,832	-0,091	0,602	0,041	0,838
B <sub>6</sub> vitamini (mg)	0,054	0,617	0,072	0,350	0,058	0,740	-	0,310
							0,203	
B <sub>12</sub> vitamini (mcg)	0,064	0,556	-0,068	0,377	-0,126	0,471	0,086	0,669
C vitamini (mg)	-0,038	0,727	-0,073	0,344	-0,200	0,248	-	0,747
							0,065	
Potasyum (mg)	0,076	0,479	0,059	0,443	-0,261	0,130	-	0,787
							0,054	
Kalsiyum (mg)	0,210*	<b>0,049</b>	0,067	0,386	-	<b>0,002</b>	-	0,797
					0,500**		0,052	
Demir (mg)	0,085	0,431	0,072	0,352	0,142	0,417	0,049	0,810
Çinko (mg)	0,095	0,378	0,089	0,253	0,142	0,416	0,071	0,726

ÇDYA: Çoklu Doymamış yağ asidi , TDYA: Tekli Doymamış yağ asidi, DYA: Doymuş yağ asidi



## 5. TARTIŞMA

Mevcut araştırma 163 erkek, 156 kadın olmak üzere toplam 319 birey üzerinde yürütülmüştür. Çalışmamızda yetişkin bireylerin sosyoekonomik durumlarının yeme farkındalığı, besin seçimi üzerine etkisi ve bu etkilerin besin tüketimlerine olan yansımalarının incelenmesi amaçlanmıştır. Çalışmamıza katılan bireylerin eğitim durumları incelendiğinde lise ve altı düzeyde eğitim seviyesine sahip bireylerin oranı %47,0 iken lisans ve üzeri düzeyde eğitim alan bireylerin oranı %53,0 olarak saptanmıştır (**Çizelge 4.1**). İstanbul ilinde yaşayan bireylerin eğitim düzeylerinin lise ve altı düzeyde olma oranı %68,9 iken lisans ve üzeri düzeyde eğitim alan bireylerin oranı %19,5 olarak belirlenmiştir [91]. Çalışmaya katılan bireylerin eğitim düzeyleri İstanbul ili için belirtilen yüzdenin üzerinde saptanmıştır. Bu çalışmamızda 18-25 yaş grubunda bulunan bireylerin sayısının fazlalığından (%27,6) kaynaklanıyor olabilir.

Katılımcılar gelir düzeylerine göre sınıflandırıldığında ise; çok düşük, düşük, orta ve yüksek yanıtını veren bireylerin oranı sırasıyla; %27,5'inin çok düşük, %53,0'ının düşük, %11,0'ının orta ve %8,5'inin yüksek gelir düzeyine sahip olduğu görülmüştür (**Çizelge 4.1**). Çok düşük gelir düzeyine sahip bireylerin çoğunluğunun lise ve altı düzeyde eğitim seviyesine sahip olduğu, diğer gelir düzeyindeki bireylerin ise daha çok lisans ve üzerinde eğitim seviyesine sahip oldukları saptanmıştır (**Çizelge 4.2**). TÜİK verilerine göre yıllık gelir düzeyi yüksek olan bireylerin lisans ve üzeri düzeyde eğitim seviyesine sahip bireyler oldukları, yıllık gelir seviyesi ile eğitim seviyesi arasında paralellik olduğu belirtilmektedir [91]. Örneklemimizden elde edilen veriler eğitim ve gelir seviyesi dağılımları açısından TÜİK verileri ile uyum göstermektedir.

Yeme davranışı genetik, çevre, hormonlar, bireyin duygusal durumu, sosyo-demografik özellikler, deneyimler gibi birçok faktörün etkisi altındadır. Bireyin yeme farkındalığının yüksek olması, yeme davranış bozukluklarının önüne geçebilmek adına önemlidir [92]. Yeme farkındalığı üzerine yapılan çalışmalarda katılımcıların YFÖ ortalama puanlarının değişkenlik gösterdiği

göze çarpmaktadır Hagen ve arkadaşlarının [93] yaptığı çalışmada YFÖ toplam puan ortalaması 124,5 olarak bulunurken, Ansari ve arkadaşlarının [14] yapmış olduğu çalışmada yaklaşık olarak  $98,2 \pm 13,8$  olarak bulunmuştur. Çalışmamızda ise YFÖ toplam puanı  $101,6 \pm 15,5$  olarak bulunmuştur. Alt boyutlar değerlendirildiğinde ise katılımcılar en yüksek puanı ( $3,7 \pm 1,0$ ) duygusal yeme ve dış etmenlerden etkilenme alt boyutlarından almışlardır (**Çizelge 4.6**).

Yeme farkındalığı gerek duygusal durum gerekse vücut ağırlığına verilen önemin farklılık göstermesinden dolayı cinsiyete bağlı olarak değişiklik gösterebilmektedirler. Bunu destekler şekilde Giannopoulou ve arkadaşları [94] yaptığı çalışmada YFÖ alt boyutlarında, kadın katılımcıların erkeklere göre daha yüksek puan aldığını belirtmiştir. İzmir’de yapılan çalışmada kadınların toplam YFÖ puanı erkeklere kıyasla daha yüksek olduğu bununla birlikte erkek bireylerde ise duygusal yeme puanının yüksek olduğu bildirilmiştir [96]. Diğer taraftan Köse ve arkadaşları ise yapmış oldukları çalışmada cinsiyetler arasında farklılık saptamamıştır [4]. Bununla birlikte yeme farkındalığı alt boyutları açısından incelendiğinde ise erkek bireylerde duygusal yeme alt boyutunun kadınlara göre anlamlı yüksek olduğunu gösteren çalışmalar da mevcuttur [27, 95, 96]. Mevcut çalışmada da cinsiyetlerin toplam YFÖ puanları arasında farklılık saptamazken, alt boyutlar açısından incelendiğinde, erkeklerde duygusal yemenin kadın bireylere kıyasla anlamlı yüksek, kadın bireylerde ise yeme kontrolü, farkındalık, yeme disiplini, bilinçli beslenme alt boyutlarının erkek bireylere kıyasla anlamlı yüksek olduğu saptanmıştır (**Çizelge Ek 5.3**). Bu sonuç toplumda kadın bireylerin vücut ağırlığını kontrol etme üzerinde sosyal çevrenin yaratmış olduğu baskıdan kaynaklanıyor olabilir. Diğer taraftan kadın bireyler annelik iç güdüsü ile özellikle çocuklarının büyüme ve gelişmesini destekleyebilmek adına bu konuya erkek bireylere göre çok daha fazla ilgilidirler, bu etmenlerin yukarıda bahsedilen sonuca katkı verdiği düşünülmüştür.

Bireylerin yaşları ilerledikçe artan sağlık problemlerinde dolayı; yaşla birlikte tükettikleri besinlere daha fazla önem vermektedirler [46, 47]. Sayın ve ark. yapmış oldukları çalışmada yaşla birlikte YFÖ toplam puanının azaldığını bildirmişlerdir. Bir başka araştırmada ise yaş ile birlikte YFÖ toplam puanının arttığını belirtmiştir. Yine bu çalışmada duygusal yeme alt boyut puanının yaş ile



pozitif uyum gösterdiği belirtilmiştir [4, 96]. Bir çalışmada ise farkındalık alt boyut puanının yaşla birlikte arttığı görülmüştür. Çalışmamıza katılan bireylerin YFÖ toplam puan ortalamasının yaş ile birlikte arttığı bulunmuştur ( $p<0,05$ ) (**Çizelge 4.3**) [27, 97]. Alt boyut puanları açısından incelendiğinde ise düşünmeden yeme ve duygusal yeme alt puanının yaşla arttığı belirlenmiştir ( $p<0,05$ ) (**Çizelge Ek 5.4**). YFÖ toplam puanının yaş ile birlikte artması sağlık ve beslenme arasındaki ilişkinin günümüzde sürekli vurgulanan bir konu olması ve kişilerin bu konudaki farkındalıklarının artması şeklinde yorumlanmıştır. Bununla birlikte yaşla birlikte bireylerin karşılaştıkları vücut ağırlığındaki artış ve hastalıklar gibi temalarında bireylerin farkındalıklarına katkı vermiş olabileceği düşünülmüştür. Alt boyutlarda incelendiğinde ise katılımcıların yaşla birlikte yedikleri besinlerde bir duygusal tatmin aramaya başladıkları şeklinde yorumlanmıştır.

Araştırmalar eğitim durumunun beslenme farkındalığı üzerine olumlu yönde katkı sağladığını belirtmektedir. Eğitim düzeyi yüksek olan bireylerde yeme farkındalığının arttığı saptanmıştır [98, 99]. Yapılan bir çalışmada lise ve altı düzey eğitim alan bireylerin beslenme bilgileri lisans ve üzeri düzeyde eğitim alan bireylere göre daha düşük bulunmuştur [100]. Bir başka araştırmada da benzer olarak lisans ve üzeri eğitim seviyesine sahip bireylerin beslenme bilgi puanları diğer eğitim düzeyinde olan bireylere göre daha yüksek bulunmuştur ve bu çalışmada eğitim düzeyiyle paralel olarak beslenme bilgisinde artış olduğu saptanmıştır [101]. Benzer olarak yapılan bir başka çalışmada da lisans üstü eğitim seviyesine sahip bireylerin beslenme bilgi puanları diğer eğitim düzeylerine kıyasla daha yüksek bulunmuştur [102]. Bireylerin yüksek ve düşük eğitim düzeyine ayrıldığı bir araştırmada eğitim düzeyi düşük olan gruptaki bireylerin beslenme farkındalıklarının daha düşük olduğu saptanmıştır [103]. Çalışmamızda bireylerin yeme farkındalığı eğitim düzeyleri ile kıyaslandığında lisans ve üzerinde eğitim seviyesine sahip bireylerin, lise ve altında eğitim düzeyine sahip bireylere kıyasla YFÖ puanlarının daha yüksek olduğu saptanmıştır (**Çizelge 4.3**). Eğitim düzeyi yüksek olan gruptaki bireylerin düşünmeden yeme, duygusal yeme, yeme kontrolü, yeme disiplini ve bilinçli beslenme farkındalıklarının eğitim düzeyi düşük olan grupla kıyaslandığında yüksek olduğu bulunmuştur (**Çizelge 4.7**). Beklendiği gibi eğitim seviyesinin

artması ile bireylerde her konuda olduğu gibi bu konuda da farkındalığının arttığı görülmüştür. Bu farkındalığın yeme kontrolü, yeme disiplini ve bilinçli beslenme gibi alt boyutlara da yansıdığını görmekteyiz. Bununla birlikte duygusal yeme ve düşünmeden yeme alt boyutlarının da bu grupta yüksek olması, bu gruptaki bireylerin iş yaşamlarında genel olarak üst pozisyonlarda bulunması ve pozisyonları gereği streslerinin yüksek olması ve bu stresin yeme davranışlarına yansması ile bağlantılı olabileceği düşünülmüştür.

Bireylerin maddi olanakları gıda alışverişlerini dolayısı ile beslenmelerini etkilemektedir [104]. Kadın bireylerin dahil edildiği bir araştırmada, gelir düzeyi yüksek bireylerin daha düşük gelir düzeyine sahip bireylere göre beslenme davranış puanının daha yüksek olduğu belirlenmiştir [103]. Bir araştırma sonucunda ekonomik yetersizliğin yeterli ve dengeli beslenme durumunu olumsuz etkilediği amaçlanır [101]. Bu çalışmaların aksine bir başka araştırmada yüksek gelir düzeyine sahip bireylerin düşük gelir düzeyine sahip bireylere göre enerji değeri yüksek besin değeri az beslenme tarzını benimsedi sonucuna varılmıştır [104]. Çalışmamızdaki bireylerin gelir düzeyi ve yeme farkındalık düzeyleri karşılaştırıldığında gelir düzeyi arttıkça yeme farkındalığının da arttığı saptanmıştır (**Çizelge 4.3**). Düşünmeden yeme, duygusal yeme, yeme disiplini ve dış etmenlerden etkilenme alt boyut puan ortalamalarının gelir düzeyi yüksek olan bireylerde gelir düzeyi çok düşük olan bireylere göre yüksek olduğu ve bu sonuçların istatistiksel olarak anlamlı olduğu bulunmuştur (**Çizelge 4.8**). bu Gelir düzeyi çok düşük grupta beslenme; yemek yemekten haz duymak, sağlığa katkı sağlamaktan çok yaşamsal faaliyetlerin sürebilmesi gerekli enerjinin sağlanması ve açlık hissinin bastırılması olarak gördüğü sonucu çıkartılabilir.

Waren ve arkadaşları [48] 2017 yılında yaptığı çalışmasında yeme farkındalık düzeyinin artmasıyla bireylerde görülen yeme bozukluğu düzeyinin azaldığını belirtmiştir. Yeme farkındalığı, bireylerin düzenli beslenmesine katkı sağlar ve dolaylı olarak ideal vücut ağırlığında olmalarını sağlar [106]. Üniversite öğrencilerinin katılımıyla yürütülen bir çalışmaya göre BKİ değeri yüksek bireylerde yeme farkındalığı puanının daha düşük olduğu görülmüştür. Aynı araştırmada BKİ değeri arttıkça duygusal yeme puanının yükseldiği görülmüştür [4]. Bu çalışmaya benzer olarak Framson ve arkadaşları [27] da BKİ değeri ve

yeme farkındalığı puanı arasında negatif bir ilişki saptamıştır. Yine benzer bir çalışmada bireylerin BKİ değeri arttıkça yeme farkındalık düzeylerinin azaldığı saptanmıştır [107]. Bunların aksine genç yetişkin bireylerle yürütülen başka bir çalışmada ise BKİ ve yeme farkındalığı arasında anlamlı bir ilişkiye rastlanmamıştır [24]. Mevcut çalışmada obez katılımcıların YFÖ puanlarının zayıf bireylere göre daha düşük olduğu saptanmıştır (**Çizelge 4.3**). Yeme disiplini ve bilinçli beslenme alt boyut puan ortalamaları BKİ değeri 25 kg/m<sup>2</sup>'nin altında olanlarda BKİ değeri 25 kg/m<sup>2</sup> ve üzeri olanlara göre daha yüksek olduğu saptanmıştır (**Çizelge Ek 5.5**). Çalışma sonuçları literatürle uyumlu olarak yorumlanmıştır.

Besin seçimleri, hangi besinlerin vücuda alınacağını belirleyerek sağlık durumunu etkilemektedir. Bireylerin besin seçimlerini etkileyen çevresel ve bireysel etkenler bulunmaktadır [95]. Toplumlarda besin seçimini; fizyolojik, psikolojik, coğrafik, ekonomik, kültürel, politik, medyatik ve popülerlik gibi faktörler etkilemektedir [108]. Besin seçimleri şüphesiz ki uluslar ve gruplar arasında farklılıklar gösterir. Uluslararası yapılan çalışmalarda ise; Yunan bireylerin besin seçiminde en fazla doğal içerik, uygunluk ve sağlığa önem verdikleri belirlenmiştir [109]. Çalışmamıza benzer şekilde Romanya, Macaristan, Filipinler ve Belçika vatandaşlarının da besin seçiminde en önem verdikleri konu duyuşal görünüm olarak belirlenmiştir [110]. Balkanlarda gerçekleştirilen araştırmanın sonucunda ise en çok puan ortalamasına sahip olunan alt boyutlar; duyuşal görünüm, uygunluk, sağlık ve doğal içerik olarak tespit edilmiştir [111]. Bine yakın katılımcının dahil edildiği geniş çaplı bir araştırma sonucunda; İspanya, Yunanistan, İrlanda, Hollanda ve Portekiz'de en önemli besin seçimi faktörü fiyat; Norveç, Almanya ve İngiltere'de duyuşal görünüm; Polonya'da ise doğal içerik olarak saptanmıştır [112]. Küresel düzeyde yapılan bir çalışmada ise Japonların etik kaygıları diğer ırklara göre daha fazla önemsendiği sonucuna varılmıştır. Etik kaygılar ise Japonlar için 4. En önemli alt boyuttur [113]. Çin ve Amerika karşılaştırılmasının yapıldığı bir çalışmada iki ülke içinde etik kaygılar en az önemli görülen faktör olurken; Amerika için fiyat ve duyuşal görünüm, Çin için ise duyuşal görünüm doğal içerik en önemli faktörler olarak tespit edilmiştir [114]. Yeni Zelanda'da da yapılan araştırma sonucunda duyuşal görünüm en önemli faktör, etik kaygı en

önemsiz faktör olarak belirlenmiştir [115]. Türklerin dahil edildiği bir araştırmaya göre; Türkler için en önemli besin seçim faktörü duyuşal görünüm olarak belirlenmiştir [116]. 963 katılımcının dahil edilmesiyle yürütölen bir başka çalışmada ise en yüksek puanı alan alt boyutlar; duyuşal görünüm, doğal içerik ve fiyat olarak belirlenmiştir. En az puan ise etik kaygı ve ağırlık kontrolünden alınmıştır [87]. Benzer bir çalışmada da duyuşal görünüm ve sağlık en yüksek puanı almıştır [113]. Mevcut çalışmada bireylerin besin seçimini etkileyen en önemli motivasyonun duyuşal görünüm olduğu saptanmıştır. Duyuşal görünümü sırasıyla sağlık ve uygunluk alt boyutları takip etmiştir. En düşük puan ise ağırlık kontrolü alt boyutundan alınmıştır (**Çizelge 4.9**). Çalışmaların sonucu incelendiğinde besin seçiminde önem verilen faktörler milletler arası değişiklik göstermekle birlikte genelde en önemli besin seçim motivasyonunun duyuşal görünüm olarak belirlenmiştir. Etik kaygılar ise çoğu ülkede en az dikkat edilen motivasyon olduğu görölmüştür. Bu durum ise bizlere günümüzde artık bireylerin besin tercihlerini açlık hissini bastırmaktan ziyade haz duygularına ve beş duyuya da hitap eden besinleri tercih ettiklerini göstermektedir. Günümüzdeki bu lezzet arayışı obezitenin de en temel kaynağını oluşturuyor diyebiliriz, çünkü genel olarak duyuşal özellikleri yüksek olan besinler kalori açısında da yüksek besinlerdir.

BST ile yapılan çalışmalarda bireye ait özelliklerle besin seçimleri arasında farklılıklar olduğu görölmektedir. Yapılan bir araştırma sonucuna göre; kadınların erkeklere kıyasla besin seçiminde ağırlık kontrolü, sağlık ve doğal içerik motivasyonlarına daha fazla önem verdikleri bulunmuştur [63]. Başka bir çalışmada ise genç bireylerde duyuşal görünüm faktörünün sağlıktan daha önemli olduğu tespit edilmiştir [117]. Ilgaz ve arkadaşlarının [118] araştırmasında ise genç bireylerin en fazla önem verdikleri motivasyonların duyuşal görünüm, fiyat ve kolaylık olduğu belirlenmiştir. BST motivasyonları ve BKİ arasındaki ilişki incelendiğinde ise Kesik ve ark [119] BKİ değeri 25 kg/m<sup>2</sup> ve üzerinde olan bireylerde en önemli motivasyonun sağlık olduğunu belirtirken, başka bir çalışmada ise besin seçimi ve BKİ arasında bir ilişki saptanmamıştır [117]. Yakın geçmişte yapılan bir araştırma sonucunda besin seçimi ve BKİ arasında doğal içerik ve sağlığa verilen puan BKİ arttıkça azalmıştır [119]. Uysal [120] çalışmasında BKİ ile ağırlık kontrolü puanının

paralel olarak arttığını saptamıştır. Bir başka çalışmada da vücut ağırlığı kaybı programı uygulayan hafif şişman ve obez bireylerin sağlık alt boyut puanını daha yüksek bulunmuştur [121].

Mevcut çalışmada kadın bireylerin erkek bireylere kıyasla besin seçiminde sağlık, duygu durum, duyuşal görünüm, doğal içerik, ağırlık kontrolü ve etik kaygılar gibi motivasyonlara daha fazla önem verdiği bulunmuştur (**Çizelge Ek 5.6**). Kadın bireylerin gerek annelik gerekse toplumun vücut ağırlıkları üzerine olan baskısı nedeniyle beslenme konularına erkek bireylerden daha hassastırlar, çalışma sonuçlarımızda bu doğrultuda olup, YFÖ puanlarında benzer şekilde olması itibariyle verilerin tutarlılığını da yansıtmaktadırlar. Yaş grupları açısından incelendiğinde ise yaşla birlikte besin seçiminde sağlık, doğal içerik ve etik kaygılar alt boyutların daha fazla önem kazandığı görülmüştür (**Çizelge Ek 5.7**). Bireylerin yaş arttıkça kronik hastalıklarının ve vücut ağırlığının artması onları besin seçiminde kısıtlama yapmak zorunda bırakabilir. Genç erişkin bireylerin sağlık problemlerinin henüz olmaması ve hayatlarının aktif döneminde olmaları besin seçiminde sağlıktan çok lezzet ve duyuşal görünüme önem vermelerine neden olmuş olabilir. Çalışmamızda lise ve altı düzeyde eğitime sahip olan bireylerin sağlık, aşinalık, doğal içerik ve ağırlık kontrolü faktörlerine lisans ve üzeri düzeyde eğitim alan bireylere göre daha az önem verdiği tespit edilmiştir (**Çizelge 4.10**). İlgili sonuç eğitim seviyesi ile kişilerin beslenme konusundaki farkındalıklarının artması şeklinde yorumlanmıştır. Çalışmamızda yüksek gelir düzeyine sahip bireylerin düşük gelir düzeyine sahip bireylere göre besin seçiminde fiyat faktörüne daha az önem verdiği belirtilmiştir (**Çizelge 4.11**). Çalışma grubumuzda YFÖ puanları da benzer şekilde çıkmış ve bu durum gelir düzeyi çok düşük gruplarda beslenmenin temel amacının; yemek yemekten haz duymak, sağlığa katkı sağlamaktan çok yaşamsal faaliyetlerin sürebilmesi için gerekli enerjinin sağlanması ve açlık hissi ile ilişkili olduğu şeklinde yorumlanmıştır. BKİ değeri 25 kg/m<sup>2</sup>'nin altında olan bireylerin sağlık alt boyut puan ortalaması BKİ değeri 25 kg/m<sup>2</sup> ve üzeri olanlara göre daha fazla bulunmuştur (**Çizelge Ek 5.8**).

Çalışmamıza katılan bireylerin günlük olarak tüketilen enerji ortalaması 1557,2±536,3 kkal olarak saptanmıştır (**Çizelge Ek 5.9**). Günlük enerjinin karbonhidrat, protein ve yağdan gelen yüzdeleri erkeklerde sırasıyla; %38,5,

%19,5 ve %42,0, kadınlarda; %40,3, %17,9, ve %41,9 olarak belirlenmiştir. Arslan ve arkadaşlarının [122] yapmış olduğu çalışmasında bireylerin günlük enerji tüketimleri  $2099 \pm 339$  kkal olarak belirlenmiştir. Yaşları 21-60 arasında olan kadınlar üzerinde yapılan bir çalışmada enerji tüketimi 2199-2340 kkal olarak belirlemişlerdir [123]. Akdur [124] ortalama yaşı  $44,5 \pm 3,8$  yıl olan kadınlarla yaptığı araştırmada günlük enerji tüketimini 1557 kkal olarak belirlemiştir. Yetişkin 113 bireyin katılımıyla gerçekleştirilen bir çalışmada erkeklerin diyetle  $2524 \pm 890$  kkal enerji aldıkları, %52,9'nun A vitamini, %35,3'nün C vitamini, %35,3'nün kalsiyum ve magnezyum; kadınların ise  $1999,0 \pm 615,9$  kkal enerji aldıkları, %37,8'inin proteinden gelen enerji oranı, %33,3'nün B6 vitamini, %11,1'inin kalsiyum, %44,4'nün demir, %17,8'nin magnezyum alımlarının önerilen miktarları karşıladığı görülmüştür [125]. Üniversiteye hazırlanan bireylerin katılımıyla gerçekleştirilen bir çalışmada günlük enerji tüketimi 1738 kkal olarak saptanmıştır [126].

Eğitim düzeylerine göre bireylerin günlük enerji ve besin ögesi alım miktarları ve alım düzeylerinin yeterlilik durumları incelendiğinde C vitamini haricinde bir anlamlılık saptanmamıştır (**Çizelge 4.12, Çizelge 4.14**). Buna göre eğitim seviyesinin çalışmamıza katılan bireylerde besin tüketimine herhangi bir etkisinin olmadığı görülmüştür. Bununla birlikte katılımcıların besin ögesi alım miktarları yeterlilik düzeyi oranının göreceli olarak yüksek olması olumlu yorumlanmıştır.

Lise ve altı düzeyde eğitime sahip bireylerde YFÖ puanı ile BST alt boyutlarından duygu durumu ve aşinalık arasında negatif korelasyon bulunmuş (**Çizelge 4.16**), ancak bu gruptaki bireylerde YFÖ puanı ile enerji ve besin ögesi alım miktarları arasında korelasyon saptanmamıştır (**Çizelge 4.18**). Bu durum lise ve altındaki bireylerde yeme farkındalığı ile besin seçim motivasyonları arasında ilişki olduğunu ancak genel olarak yeme farkındalığının lise ve altı düzeyde eğitime sahip bireylerde besin tüketimleri ile ilişkili olmadığını göstermektedir. Ancak bu grupta BST alt boyutlarından sağlık ile enerji, karbonhidrat, protein, demir ve çinko tüketimi arasında negatif korelasyon bulunmuştur (**Çizelge 4.20**). Buna göre lise ve altı eğitim seviyesindeki bireylerde yeme farkındalığının besin tüketimine etkisi olmadığı ancak bazı besin seçim motivasyonlarının etkisi olduğu sonucuna varılmıştır.

Lisans ve üzerinde eğitime sahip bireylerde ise YFÖ puanı ile BST alt boyutlarından sağlık, duyuşal görünüm, doğal içerik, ağırlık kontrolü ve etik kaygılar arasında pozitif korelasyon bulunmuş (**Çizelge 4.16**), bireylerin yeme farkındalıklarının artması ile besin seçimlerinde ilgili motivasyonların artması farkındalığın kişilerin seçimlerine yansması açısından olumlu olarak yorumlanmıştır. Bu gruptaki bireylerde YFÖ puanı ve BST alt boyutlarından sağlık, doğal içerik ile yağ, lif, A, C, E vitamini, potasyum, kalsiyum tüketimleri arasında pozitif korelasyon saptanmıştır (**Çizelge 4.18, Çizelge 4.20, Çizelge 4.22**). Bunun yanı sıra BST alt boyutlarından sağlık ve doğal içerik ile karbonhidrat ve diyetin karbonhidrat yüzdesi, ağırlık alt boyutu ile karbonhidrat yüzdesi arasında negatif korelasyon, aşinalık alt boyutu ile lif, C vitamini ve potasyum tüketimlerinde pozitif korelasyon, ağırlık kontrolü ile yağ, lif, A, C, E vitamini, kalsiyum tüketimleri arasında pozitif korelasyon saptanmıştır (**Çizelge 4.20, Çizelge 4.22, Çizelge 4.21, Çizelge 4.23**). Bu sonuçlar lise ve altında eğitim alan bireylere kıyasla yeme farkındalığı ve besin seçim motivasyonlarının lisans ve üzerinde eğitim alan bireylerde besin ögesi tüketimlerine daha fazla etki ettiği görülmektedir. Eğitim düzeylerinde göre bireylerin besin ögesi miktarlarında farklılık yok iken, lisans ve üzerinde eğitim alan bireylerde yeme farkındalığı ve besin seçim motivasyonlarının besin ögesi alım düzeylerine etki ettiğini göstermiştir. Bu sonuçta eğitim seviyesi arttıkça besin tercihlerinin daha bilinci olduğu şeklinde yorumlanmıştır.

Gelir düzeylerine göre incelendiğinde ise gruplar arasında enerji alımları açısından herhangi bir farklılık saptanmamıştır. Bununla birlikte B<sub>1</sub>, B<sub>2</sub>, B<sub>6</sub>, B<sub>12</sub>, C vitamini, kalsiyum, potasyum ve demir tüketim ortalaması gelir düzeyi çok düşük olan grupta anlamlı düşük bulunmuştur (**Çizelge 4.13**), ancak yeterlilik açısından tüketimler incelendiğinde ilgili besin öğelerinin yetersiz tüketiminin en fazla yine çok düşük olan grupta yüksek olduğu ancak istatistiksel olarak anlamlı olmadığı, yalnızca B<sub>1</sub> ve demir tüketiminin gelir seviyesi yüksek olan grupta anlamlı yüksek olduğu saptanmıştır (**Çizelge 4.15**). Bu sonuçlar bize gelir seviyelerine göre besin tüketimlerinin yeterlilik noktasında demir minerali hariç anlamlı bir fark yaratmadığını göstermektedir ve bireylerin besin ögesi tüketimlerinin yeterlilik düzeylerinin nispeten yüksek olması olumlu olarak değerlendirilmiştir.

Gelir düzeylerine göre incelendiğinde YFÖ puanı ile bireylerin besin ögesi tüketim miktarları arasında korelasyon bulunmamaktadır (**Çizelge 4.19**), bununla birlikte gelir düzeylerine göre YFÖ puanları ve BST alt boyutları arasındaki ilişki incelendiğinde; düşük, orta ve yüksek gelir grubunda YFÖ puanı ile BST alt boyutlarından sağlık, doğal içerik ve ağırlık kontrolü arasında pozitif ilişki saptanmıştır (**Çizelge 4.17**). Buna göre gruplar arasında yeme farkındalığı besin seçimi motivasyonlarına etki etmekte ancak besin ögesi alım düzeylerine etki göstermemektedir.

Gelir düzeylerine göre bireyler arasında besin seçim motivasyonlarından bir tek fiyat alt boyutunun anlamlı farklı olduğu saptanmış bunun besin ögesi tüketimlerine olan etkisi incelendiğinde ise, gelir seviyesi yüksek olan grupta ilgili alt boyutun besin tüketimi ile ilişkili olmadığı, diğer gruplardaki pozitif ve negatif korelasyonların ise genel bir yorumlama yapabilmek için yetersiz olduğu düşünülmüştür.



## 6. SONUÇ VE ÖNERİLER

Bu araştırma sosyoekonomik statü ile yeme farkındalığı ve besin seçimi arasındaki ilişkiyi değerlendirmek amacıyla İstanbul'da yaşayan 18-65 yaş aralığına sahip 319 gönüllü birey ile yürütülmüştür.

1. Katılımcı 319 bireyin 150'si (%47,0) lise ve altı, 169'u (%53,0) lisans ve üzeri eğitim almış olup, bireylerin %51,1'i erkek %48,9'u kadın olarak belirlenmiştir. Bireylerin en yoğun olduğu yaş grubu ise 26-35'tir (p=0,000).
2. Katılımcılarından çok düşük gelir düzeyinde olan bireylerin oranı %27,5, düşük gelir düzeyinde olanların oranı %53,0, orta ve yüksek geliri olan bireylerin oranı %11,0 ve %8,5'tir.
3. Çok düşük geliri olan bireylerin çoğunluğu lise ve altı düzeyde eğitimi olan bireyler oluştururken diğer gelir düzeyindeki bireylerin çoğunluğu lisans ve üzeri düzeyde eğitim almaktadır.
4. Yaş grubu 18-25 olan bireylerin, YFÖ testinden aldıkları puan ortalaması  $97,3 \pm 15,9$  diğer yaş gruplarına kıyasla anlamlı düşük saptanmıştır.
5. Lise ve altı düzeyde eğitim seviyesine sahip olan bireylerin YFÖ puan ortalaması  $98,4 \pm 15,4$  iken lisans ve üzeri eğitim alan bireylerin puan ortalaması  $104,8 \pm 14,8$  olarak saptanmıştır.
6. Lisans ve üzeri eğitim seviyesine sahip olan; çok düşük ve orta gelir düzeyindeki bireylerin, YFÖ puan ortalamalarının, lise ve altında eğitim seviyesine sahip olan bireylere göre daha yüksek olduğu saptanmıştır. Lisans ve üzeri düzeyde eğitim alan yüksek gelir düzeyine sahip bireylerin YFÖ puanı çok düşük gelir düzeyine sahip olan bireylere göre daha fazladır.
7. Çok düşük gelir durumuna sahip bireylerin YFÖ puan ortalamaları diğer gelir gruplarına kıyasla anlamlı düşük bulunmuştur.

8. Düşük gelir düzeyine sahip kadınların YFÖ puanı çok düşük gelir düzeyindeki kadınlara göre daha yüksektir.
9. Eğitim düzeylerine göre lisans ve üzeri düzeyde eğitim alan bireylerin düşünmeden yeme duygusal yeme, yeme kontrolü, yeme disiplini ve bilinçli beslenme YFÖ alt boyut puanları lise ve altı düzeyde eğitim alan bireylerin puanlarından anlamlı yüksek bulunmuştur.
10. Düşünmeden yeme ve yeme disiplini alt boyut puan ortalamaları yüksek gelir düzeyine sahip bireylerde çok düşük gelir düzeyine sahip bireylere göre daha fazladır.
11. Duygusal yeme ve dış etmenlerden etkilenme alt boyut puan ortalamaları çok düşük gelir düzeyinde olan bireylerde diğer gelir düzeylerinde olan bireylere daha düşük bulunmuştur.
12. Katılımcılar için en önemli besin seçim motivasyonu duygusal görünüm iken, en az önem verilen motivasyon ağırlık kontrolü olarak saptanmıştır.
13. Lisans ve üzerinde eğitim almış olan katılımcıların besin seçim motivasyonlarından sağlık, aşinalık, doğal içerik ve ağırlık kontrolü alt boyutlarından almış oldukları puanların lise ve altı eğitime sahip bireyler kıyasla anlamlı yüksek olduğu saptanmıştır.
14. Gelir seviyesi çok düşük olan grupta diğer gruplara kıyasla BST motivasyonlarından fiyat alt boyutunun puanının anlamlı yüksek olduğu bulunmuştur.
15. Eğitim düzeylerine göre bireylerin günlük enerji ve besin ögesi alım miktarları ve alım düzeylerinin yeterlilik durumları incelendiğinde C vitamini haricinde bir anlamlılık saptanmamıştır.
16. Lise ve altı düzeyde eğitime sahip bireylerde YFÖ puanı ile BST alt boyutlarından duygu durumu ve aşinalık arasında negatif korelasyon bulunmuştur ancak bu gruptaki bireylerde YFÖ puanı ile enerji ve besin ögesi alım miktarları arasında korelasyon saptanmamıştır. Lise ve altındaki bireylerde yeme farkındalığı ile besin seçim motivasyonları arasında ilişki olduğunu ancak genel olarak yeme farkındalığının lise ve altı düzeyde eğitime sahip olan bireylerde besin tüketimleri ile ilişkili

olmadığı saptanmıştır. Ancak bu grupta BST alt boyutlarından sağlık ile enerji, karbonhidrat, protein, demir ve çinko tüketimi arasında negatif korelasyon bulunmuştur.

17. Lisans ve üzerinde eğitime sahip bireylerde YFÖ puanı ile BST alt boyutlarından sağlık, duyuşal görünüm, doğal içerik, ağırlık kontrolü ve etik kaygılar arasında pozitif korelasyon bulunmuştur. Bu gruptaki bireylerde YFÖ puanı ve BST alt boyutlarından sağlık, doğal içerik ile yağ, lif, A, C, E vitamini, potasyum, kalsiyum tüketimleri arasında pozitif korelasyon saptanmıştır . Bunun yanı sıra BST alt boyutlarından sağlık ve doğal içerik ile karbonhidrat ve diyetin karbonhidrat yüzdesi, ağırlık alt boyutu ile karbonhidrat yüzdesi arasında negatif korelasyon, aşinalık alt boyutu ile lif, C vitamini ve potasyum tüketimlerinde pozitif korelasyon, ağırlık kontrolü ile yağ, lif, A, C, E vitamini, kalsiyum tüketimleri arasında pozitif korelasyon saptanmıştır .

18. Gelir düzeylerine göre incelendiğinde ise gruplar arasında enerji alımları açısından herhangi bir farklılık saptanmamıştır. Bununla birlikte B<sub>1</sub>, B<sub>2</sub>, B<sub>6</sub>, B<sub>12</sub>, C vitamini, kalsiyum, potasyum ve demir tüketim ortalaması gelir düzeyi çok düşük olan grupta anlamlı düşük bulunmuştur ancak yeterlilik açısından tüketimler incelendiğinde ilgili besin öğelerinin yetersiz tüketiminin en fazla yine çok düşük olan grupta yüksek olduğu ancak istatistiksel olarak anlamlı olmadığı, yalnızca B<sub>1</sub> ve demir tüketiminin gelir seviyesi yüksek olan grupta anlamlı yüksek olduğu saptanmıştır.

19. Gelir düzeylerine göre incelendiğinde YFÖ puanı ile bireylerin besin öğesi tüketim miktarları arasında korelasyon bulunmamaktadır , bununla birlikte gelir düzeylerine göre YFÖ puanları ve BST alt boyutları arasındaki ilişki incelendiğinde; düşük, orta ve yüksek gelir grubunda YFÖ puanı ile BST alt boyutlarından sağlık, doğal içerik ve ağırlık kontrolü arasında pozitif ilişki saptanmıştır.

20. Gelir düzeylerine göre bireyler arasında besin seçim motivasyonlarından bir tek fiyat alt boyutunun anlamlı farklı olduğu saptanmış bunun besin

ögesi tüketimlerine olan etkisi incelendiğinde ise, çeşitli korelasyonlar olduğu saptanmıştır.

Bireylerin sosyoekonomik statülerinin, yeme farkındalığı ve besin seçim motivasyonlarının besin tüketimlerine olan etkilerinin incelendiği çalışmamızda, lisans ve üzerinde eğitim alan bireylerin yeme farkındalıklarının daha yüksek olduğu, düşük gelir seviyesine sahip bireylerin yeme farkındalıklarının anlamlı düşük olduğu saptanmıştır. Düşük eğitim ve gelir seviyesine sahip bireylere ücretsiz beslenme eğitimlerinin sunulmasının yeme farkındalığını artırma konusunda yararlı olacağı düşünülmüştür. Eğitim seviyelerine göre bireylerin besin seçim motivasyonlarında en etkili alt faktörler; sağlık, aşinalık, doğal içerik ve ağırlık kontrolüdür, gelir düzeyine ise fiyat alt faktördür. Eğitim düzeylerin göre bireylerin günlük enerji ve besin ögesi alım miktarları ve alım düzeylerinin yeterlilik durumları incelendiğinde herhangi bir ilişki saptanmamıştır. Lise ve altı eğitim seviyesindeki bireylerde yeme farkındalığının besin tüketimine etkisi olmadığı ancak bazı besin seçim motivasyonlarının etkisi besin ögesi tüketimleri ile ilişkili olduğu görülmüştür. Lise ve altında eğitim alan bireylere kıyasla yeme farkındalığı ve besin seçim motivasyonlarının lisans ve üzerinde eğitim alan bireylerde besin ögesi tüketimlerine daha fazla etki ettiği görülmektedir. Eğitim seviyesi arttıkça besin tercihlerinin daha bilinci olduğu şeklinde yorumlanmıştır ve bu farkındalığın diğer grupta da artabilmesi için eğitimlerin yararlı olacağı düşünülmüştür. Gelir seviyesine göre de gruplar arasında besin tüketimlerinin yeterlilik noktasında bir fark yaratmadığını ve yeme farkındalığının besin seçimleri üzerine etki etmediği görülmektedir. Gelir seviyesine göre besin seçimini en fazla etkileyen etmen fiyat olmuştur. Tüm bu bilgiler ışında eğitim seviyesi ve gelir seviyesi düşük olan bireylerde yeme farkındalığının düşük olduğu ve bu gruplara yönelik farkındalığı arttıracak eğitimler verilmesinin yararlı olacağı düşünülmüştür. Sosyoekonomik statü farkının yeme farkındalığı ve besin seçim motivasyonlarının besin tüketimine olan etkisinin daha iyi gözlemlenebilmesi için daha büyük gruplarla yapılacak çalışmalara ihtiyaç duyulmaktadır.

## KAYNAKLAR

1. **Yurtal J.** Türkiye'de gelir dağılımı beslenme ilişkisi, H.Ü. Sağlık Bilimleri Enstitüsü Nüfus Dinamiği Programı Bilim Uzmanlığı Tezi, Ankara, 1982.
2. **Dalen J, Smith BW, Shelley BM, Sloan AL, Leahigh L, Begay D.** Pilot study: Mindful Eating and Living (MEAL): weight, eating behavior, and psychological outcomes associated with a mindfulness-based intervention for people with obesity. *Complement Ther Med.* 2010; 18(6):260-4.
3. **Mendez-Diaz M, Rueda-Orozco PE, Ruiz- Contreras AE, Prospero-Garcia O.** The endocannabinoid system modulates the valence of the emotion associated to food ingestion. *Addict Biol.* 2012; 17(4):725-35.
4. **Köse G, Tayfur M, Birincioğlu İ, Dönmez A.** Adaptation study of the mindful eating questionnaire (MEQ) into Turkish. *Journal of Cognitive-Behavioral Psychotherapy and Research.* 2016; 5(3):125-134.
5. **Beshara M, Hutchinson A.D, Wilson C.** Does mindfulness matter? Everyday mindfulness, mindful eating and self-reported serving size of energy dense foods among a sample of south Australian adults. *Appetite*, 2013; (67), 25–29.
6. **Baer, R.A., Smith, G.T., & Allen, K.B.** Assessment of mindfulness by selfreport: The Kentucky Inventory of Mindfulness Skills. *Assessment.* 2004; 11 (3): 191-206.
7. **Anderson LM, Reilly EE, Schaumberg K, Dmochowski S, Anderson DA.** Contributions of mindful eating, intuitive eating, and restraint to BMI, disordered eating, and meal consumption in college students. *Eat Weight Disord.* 2016; 21(1):83-90.
8. **Alberts H., Mulkens S., Smeets M., Thewissen R.** Coping with food cravings, Investigating the potential of a mindfulness-based intervention. *Appetite*, 2010; 55, 160–163.
9. **Forman, E.M., Butryn, M.L., Hoffman, K.L., & Herbert, J.D.** An open trial of an acceptance-based behavioral intervention for weight loss. *Cognitive and Behavioral Practice*, 2009; 16(2): 223–235.
10. **Brown KW, Ryan RM, Creswell JD.** Mindfulness: Theoretical foundations and evidence for its salutary effects. *Psychological Inquiry.* 2007; 18(4):211-237.
11. **Sobal J, Bisogni CA.** Constructing food choice decisions. *Annals of Behavioral Medicine*, 2009; 38:37-46.

12. **Honkanen P, Frewer L.** Russian consumers' motives for food choice. *Appetite*. 2009; 52(2): 363-71.
13. **Milosevic J, Zezelj I, Gorton M, Barjolle D.** Understanding the motives for food choice in Western Balkan Countries. *Appetite*. 2012; 58(1): 205-14.
14. **Ansari Z, Carson NJ, Ackland MJ, Vaughan L, Serraglio A.** A Public health model of the social determinants of health. *Soz Praventivmed*, 2003; 48: 242-251.
15. **Hagen K, Zwart J, Svebak S, Bovim G, Stovner LJ.** Low socioeconomic status is associated with chronic musculoskeletal complaints among 46,901 adults in Norway. *Scand J Public Health* 2005; 33: 268-75.
16. **Kalaycıoğlu S, Çelik K, Çelen Ü, Türkyılmaz S.** Temsili bir örnekleme sosyo-ekonomik statü (SES) ölçüm aracı geliştirilmesi: Ankara kent merkezi örneği. *Sosyoloji Araştırmaları Dergisi* 2010; 13(1):183-220.
17. **Atay F. Sınıf Tartışmaları: Türkiye'de Toplumsal Sınıflar Üzerine Dört Kitap.** Ankara: Praksis Yayınevi, 2002.
18. **Boratav K. Türkiye iktisat tarihi (1908-1985).** İstanbul: Gerçek Yayınevi, 1988.
19. **Kut A, Salgür F.** Sağlık alanında sosyoekonomik düzey belirleme: Tıbbi araştırmalarda doğru uyguluyor muyuz?, *Türkiye Aile Hekimliği Dergisi*, 2015, 19(1), 4-13.
20. **Oakes JM, Rossi PH.** The measurement of SES in health research: current practice and steps toward a new approach. *Social Science & Medicine* 2003; 56: 769-784.
21. **Oakes M.** e-source, Behavioral & Social Sciences Research; Measuring Socio-Economic Status. <https://obssr.od.nih.gov/wp-content/uploads/2016/05/Measuring-Socioeconomic-Status.pdf> (Erişim Tarihi: 11 Mart 2021).
22. **Danış D.** Demografi: Nüfus meselelerine sosyolojik bir bakış. <http://www.acikders.org.tr/mod/resource/view.php?id=3047&redirect=1> (Erişim Tarihi: 14 Eylül 2020).
23. <https://tuikweb.tuik.gov.tr/PreHaberBultenleri.do?id=16014>
24. **Bishop, S. R., Lau, M., Shapiro, S., Carlson, L., Anderson, N. D., Carmody, J., Devins, G.** Mindfulness: A proposed operational definition. *Clinical psychology: Science and practice*, 2004; 11(3), 230- 41.
25. **Alberts HJ, Thewissen R, Raes L.** Dealing with problematic eating behaviour. The effects of a mindfulness-based intervention on eating behaviour, food cravings, dichotomous thinking and body image concern. *Appetite*. 2012; 58 (3): 847-51.
26. **Bays JC. (2009).** Mindful Eating: A Guide To Rediscovering A Healthy And Joyful Relationship With Food. First Edition. Shambhala Publications Vol.1. Boston, Massachusetts.
27. **Framson C, Kristal AR, Schenk JM, Littman AJ, Zeliadt S, Benitez D.** Development and validation of the mindful eating questionnaire. *J Am Diet Assoc*. 2009; 109(8): 1439-44.

28. **Wansink B.** Environmental factors that increase the food intake and consumption volume of unknowing consumers. *Annu Rev Nutr.* 2004; 24:455-79.
29. **Wansink B, Painter JE, North J.** Bottomless bowls: why visual cues of portion size may influence intake. *Obes Res.* 2005; 13(1):93-100.
30. **Nelson JB.** Mindful eating: The art of presence while you eat. *Diabetes Spectr.* 2017; 30(3): 171-174.
31. **Gast J, Hawks SR.** Weight loss education: The challenge of a new paradigm. *Health Education & Behavior.* 1998; 25(4): 464 -473.
32. **Outland L.** Intuitive eating: a holistic approach to weight control. *Holist Nurs Pract.* 2010; 24(1):35-43.
33. **Mathieu J.** What should you know about mindful and intuitive eating? *J Am Diet Assoc.* 2009; 109(12): 1982-7.
34. **Hendrickson KL, Rasmussen EB.** Mindful eating reduces impulsive food choice in adolescents and adults. *Health Psychol.* 2017; 36(3): 226-235.
35. **Godsey J.** The role of mindfulnessbased interventions in the treatment of obesity and eating disorders: an integrative review. *Complement Ther Med.* 2013; 21(4): 430-9.
36. **Aygün N.** Obezite tanımı, komplikasyonları, endokrin kontrolü ve beslenme tedavisi. *Okmeydanı Tıp Dergisi.* 2014; 30 (1): 45-9. [https://www.journalagent.com/eamr/pdfs/OTD\\_30\\_SUP\\_1\\_45\\_49.pdf](https://www.journalagent.com/eamr/pdfs/OTD_30_SUP_1_45_49.pdf)
37. [http://www.istanbulsaglik.gov.tr/w/sb/halksag/belge/mevzuat/turkiye\\_obezite\\_mu\\_cadele\\_kontrol\\_prg.pdf](http://www.istanbulsaglik.gov.tr/w/sb/halksag/belge/mevzuat/turkiye_obezite_mu_cadele_kontrol_prg.pdf)
38. **Flegal KM, Graubard BI, Williamson DF, Gail MH.** Excess deaths associated with underweight, overweight, and obesity. *JAMA.* 2005; 293: 1861-1867.
39. **Knecht S, Ellger T.** Obesity in neurobiology. *Prog Neurobiol.* 2008; 84: 85-103.
40. **Tulloch, A.J., Murray, S., Vaicekonyte, R., Avena, N.M.** Neural responses to macronutrients: hedonic and homeostatic mechanisms. *Gastroenterology,* 2015; 148 (6), 1205.
41. [https://hsgm.saglik.gov.tr/tr/beslenmehareket-yayinlar1/beslenmehareket-kitaplar.html?task=weblink.go&id=268.](https://hsgm.saglik.gov.tr/tr/beslenmehareket-yayinlar1/beslenmehareket-kitaplar.html?task=weblink.go&id=268)
42. **Sevinçer GM, Konuk N.** (2013), Emosyonel Yeme, *Journal of Mood Disorders,* 3 (4), 23-24.
43. **Müller J, Dettmer D, Macht M.** The attitudes to chocolate questionnaire: psychometric properties and relationship to dimensions of eating. *Appetite.* 2008; 50, 499-505.
44. **Greeno CG, Wing RR.** Stress-induced eating, *Psychological Bulletin,* 1994; 115, 444-64.
45. **Tedik SE.** Fazla kilo / obezitenin önlenmesinde ve sağlıklı yaşamın desteklenmesinde hemşirenin rolü. *Türk Diyab Obez Türk J Diab Obes,* 2017; 2, 54-62.

46. **Masuda A, Price M, Latzman RD.** Mindfulness moderates the relationship between disordered eating cognitions and disordered eating behaviors in a non-clinical college sample. *J Psychopathol Behav Assess.* 2012; 34(1):107- 115.
47. **Lyzwinski LN, Caffery L, Bambling M, Edirippulige S.** A Systematic review of electronic mindfulness-based therapeutic interventions for weight, weight-related behaviors, and psychological stress. *Telemed J E Health.* 2017; 24(3):1-12.
48. **Warren JM, Smith N, Ashwell M.** A structured literature review on the role of mindfulness, mindful eating and intuitive eating in changing eating behaviours: effectiveness and associated potential mechanisms. *Nutr Res Rev.* 2017; 30(2): 272-83.
49. **Dunne J.** Mindfulness in Anorexia Nervosa: An integrated review of the literature. *J Am Psychiatr Nurses Assoc.* 2017; doi: 1078390317711250.
50. **Ono M, Kennedy E, Reeves S, Cronin L.** Nutrition and culture in professional football. A mixed method approach. *Appetite.* 2012; 58(1): 98-104.
51. **El Ghoch M, Soave F, Calugi S, Dalle Grave R.** Eating disorders, physical fitness and sport performance: a systematic review. *Nutrients.* 2013; 5(12): 5140-60.
52. **Manippa V, Padulo C, van der Laan LN, Brancucci A.** Gender differences in food choice: Effects of superior temporal sulcus stimulation. *Frontiers in Human Neuroscience.* 2017; 11:597.
53. **Boek S, Bianco-Simeral S, Chan K, Goto K.** Gender and race are significant determinants of students' food choices on a college campus. *Journal of nutrition education and behavior.* 2012; 44(4): 372-8.
54. **Ree M, Riediger N, Moghadasian MH.** Factors affecting food selection in Canadian population. *European journal of clinical nutrition.* 2008; 62(11): 1255-62.
55. **Bisogni CA, Connors M, Devine CM, Sobal J.** Who we are and how we eat: a qualitative study of identities in food choice. *Journal of nutrition education and behavior.* 2002; 34(3): 128-39.
56. **French SA.** Pricing effects on food choices. *The Journal of Nutrition.* 2003; 133(3): 841-843.
57. **Lawrence W, Barker M.** A review of factors affecting the food choices of disadvantaged women. *The Proceedings of the Nutrition Society.* 2009; 68(2): 189-94.
58. **Devine CM, Connors M, Bisogni CA, Sobal J.** Life-course influences on fruit and vegetable trajectories: qualitative analysis of food choices. *Journal of Nutrition Education.* 1998; 30(6): 361-70.
59. **Zimmerman FJ, Shimoga SV.** The effects of food advertising and cognitive load on food choices. *BMC Public Health.* 2014; 14: 342.
60. **Phan UT, Chambers Et.** Motivations for choosing various food groups based on individual foods. *Appetite.* 2016; 105: 204-11.



61. **Share, Stewart-Knox B.** Determinants of food choice in Irish adolescents. *Food Quality and Preference*. 2012; 25(1): 57-62.
62. **Baranowski T, Cullen KW, Baranowski J.** Psychosocial correlates of dietary intake: Advancing dietary intervention. *Annual Review of Nutrition*. 1999; 19(1): 17-40.
63. **Hebden L, Chan HN, Louie JC, Rangan A, Allman-Farinelli M.** You are what you choose to eat: factors influencing young adults' food selection behaviour. *Journal of human nutrition and dietetics*. 2015; 28(4): 401-408.
64. **Drewnowski A, Henderson SA, Shore AB.** Genetic sensitivity to 6-n-propylthiouracil (PROP) and hedonic responses to bitter and sweet tastes. *Chemical senses*. 1997; 22(1): 27-37.
65. **Dammann KW, Smith C.** Factors affecting low-income women's food choices and the perceived impact of dietary intake and socioeconomic status on their health and weight. *Journal of nutrition education and behavior*. 2009; 41(4): 242-53.
66. **Ziesenitz, S., Eldridge, A., Antonie, M, J., Coxam, V., Flynn, A.** Sağlıklı yaşam tarzları – beslenme rejimi (diyet), Fiziksel Aktivite ve Sağlık, 2012.
67. **Sosa, M., Cardinal, P., Contarini, P., Hough, G.** Food choice and emotions: Comparison between low and middle income populations. *Food Research International* 2015; 76, 253–260.
68. **Wardle J, Haase AM, Steptoe A, Nillapun M, Jonwutiwes K, Bellisle F.** Gender differences in food choice: The contribution of health beliefs and dieting. *Annals of Behavioral Medicine*. 2004; 27(2): 107-116.
69. **Shannon C, Story M, Fulkerson JA, French SA.** Factors in the school cafeteria influencing food choices by high school students. *The Journal of school health*. 2002; 72(6): 229-234.
70. **Kamphuis CBM, de Bekker-Grob EW, van Lenthe FJ.** Factors affecting food choices of older adults from high and low socioeconomic groups: a discrete choice experiment. *AJCN*, 2015; 101(4): 768-774.
71. **Von Post-Skagegard M, Samuelson G, Karlstrom B, Mohsen R, Berglund L, Bratteby LE.** Changes in food habits in healthy Swedish adolescents during the transition from adolescence to adulthood. *Eur J Clin Nutr*, 2002;56(6):532-8.
72. **Negri R, Di Feola M, Di Domenico S, Giuseppa Scala M, Artesi G, Valente S, et al.** Taste perception and food choices. *J Pediatr Gastroenterol Nutr*, 2011; 54(5): 624-629.
73. **Birkenhead K, Slater G.** A review of factors influencing athletes' food choices. *Sports Medicine*. 2015; 45(11): 1511-1522.
74. **Hackman RM, Katra JE, Geertsens SM.** The athletic trainer's role in modifying nutritional behaviors of adolescent athletes: putting theory into practice. *J. Athl. Train*, 1992; 27(3): 262-7.

75. **Bruns, C., Cook, K., Mavoa, H.** Role of expendable income and price in food choice by low income families. *Appetite*: 2013; 71, 209–217
76. **Moreira PA, Padrao PD.** Educational and economic determinants of food intake in Portuguese adults: a cross-sectional survey. *BMC Public Health*. 2004; 4: 58.
77. **Torres-McGehee TM, Pritchett KL, Zippel D, Minton DM, Cellamare A, Sibilia M.** Sports nutrition knowledge among collegiate athletes, coaches, athletic trainers, and strength and conditioning specialists. *J. Athl. Train*, 2012; 47(2): 205-211.
78. **Demircioğlu Y, Yabancı N.** Beslenmenin bilişsel gelişim ve fonksiyonları ile ilişkisi. *HÜEF Dergisi*, 2003; 24, 170-179.
79. **Sormaz, Ü. ve Şanlıher, N.** Yiyecek-içecek hizmetleri bölümü çırak öğrencilerinin öğün tüketimi ve sağlık sorunlarının değerlendirilmesi, *Kastamonu Eğitim Dergisi*, 2015; 23(4):1619-1632.
80. **Alaunyte, I. Perry, J. L. and Aubrey, T.** Nutritional Knowledge and Eating Habits of Professional Rugby League Players: Does Knowledge Translate into Practice? *JISS*,: 2015. DOI 10.1186/s12970-015-0082-y.
81. **Baysal, A. (2010). Genel Beslenme.** 13. Baskı, Hatiboğlu Yayınevi, Ankara.
82. **Baysal A.** Sosyal eşitsizliklerin beslenmeye etkisi. *CÜ Tıp Fakültesi Dergisi*, 2003; 25(4), 3.
83. **Pekcan G.** Beslenme durumunun saptanması, Baysal A. *Diyet El Kitabı*, 6. Baskı, Hatiboğlu Yayınevi, Ankara, 2014: 67-142.
84. **Baer, R. A., Smith, G. T., Hopkins, J., Krietemeyer, J., & Toney, L.** Using self-report assessment methods to explore facets of mindfulness. *Assessment*, 2006; 13, 27-45.
85. **Köse, G.** Üniversite öğrencilerinin yeme farkındalığının üzerine bir araştırma. *Doktora Tezi*, Başkent Üniversitesi, Ankara: 2017.
86. **Steptoe A, Pollard TM, Wardle J.** Development of a measure of the motives underlying the selection of food: the food choice questionnaire. *Appetite*. 1995; 25(3): 267-84.
87. **Dikmen D, İnan-Eroğlu E, Göktaş Z, Barut-Uyar B, Karabulut E.** Validation of a Turkish version of the food choice questionnaire. *Food Quality and Preference*. 2016; 52: 81-86
88. **Akdemir A, Inandi T, Akbas D, Karaoglan Kahilogullari A, Eren M, Canpolat BI.** Validity and reliability of a Turkish version of the body shape questionnaire among female high school students: preliminary examination. *European eating disorders review, J. Eat. Disord.*, 2012; 20(1): 114-115.
89. **Tayfur M, Besler HT, Kızıltan G, Yıldız E, Öztürk B, Türker PF, Pekcan G, Şanlıher N, Baş M.** Türkiye beslenme rehberi (TÜBER). T.C. Sağlık Bakanlığı. 2015, 1: 68-71.
90. **George D, Mallery M.** *SPSS for windows step by Step: A simple guide and reference*, 2012.

91. <https://tuikweb.tuik.gov.tr/basinOdasi/sorularlaRip.html>
92. **Özkan N, Bilici S.** Yeme davranışında yeni yaklaşımlar: sezgisel yeme ve yeme farkındalığı. *Gazi Sağlık Bilimleri Dergisi.* 2018; 3(2): 16-22.
93. **Kearney, D.J., Milton, M.L., Malte, C.A., McDermott, K.A., Martinez, M.** And Simpson, T.L. Participation in mindfulness-based stress reduction is not associated with reductions in emotional eating or uncontrolled eating. *Nutrition Research*, 2012; 32(6), 413-420.
94. **Giannopoulou I, Kotopoulea-Nikolaïdi M, Daskou S, Martyn K, Patel A.** Mindfulness in eating is inversely related to binge eating and mood disturbances in University Students in health-related disciplines. *Nutrients*, 2020, 12(2): 396.
95. **Subay Orbatu D.** İzmir İli Lise Çağı Çocuklarında Yeme Farkındalığının Değerlendirilmesi. *Tepecik Eğit. ve Araşt. Hast. Dergisi.* 2020, 30(1): 19-27.
96. **Sayın FK, Kuşdemir S, Büyüksütçü G, Çetinkaya ŞM, Seyfi S ve Zeren E.** Tip 2 diyabetli obez bireylerin yeme farkındalığı düzeyleri ile metabolik parametreleri arasındaki ilişki. *Türk Diyab Obez*, 2019; 2, 93-98.
97. **Üstündağ, EG.** Spor salonunda spor yapan bireylerde yeme farkındalığı ile ortoreksiya nervoza belirtileri arasındaki ilişkinin incelenmesi. *Yüksek Lisans Tezi, Çağ Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Psikoloji Ana Bilim Dalı.* 2020.
98. **Hamulka J, Wadolowska L, Hoffman M, Kowalkowska j, Gutkowska K.** Effect of an education program on nutrition knowledge, attitudes toward nutrition, diet quality, lifestyle, and body composition in polish teenagers, the ABC of healthy eating project: design, protocol, and methodology. *Nutrients* 2018; 10(10): 1439-1462.
99. **Krause C, Beer-Borst S, Sommerhalder K, Hayoz S, Abel T.** A short food literacy questionnaire (SFLQ) for adults: finding from A Swiss Validation Study. *Appetite*, 2018; 1(120): 275-80.
100. **Hendrie G, Coveney J, Cox D.** Exploring nutrition knowledge and the demographic variation in knowledge levels in an Australian community sample. *Public Health Nutr* 2008; 11(12): 1365-1371.
101. **Haklı G, Uçar A, Özdoğan Y, Yılmaz M, Özçelik A, Sürücüoğlu M ve ark.** Nutritional knowledge and behaviour of adults: their relations with sociodemographic factors. *Pak J Nutr*, 2016; 15(6): 532-529.
102. **Yücel B.** Sağlık Çalışanlarının Beslenme Alışkanlıkları ve Beslenme Bilgi Düzeylerinin İncelenmesi (Yüksek Lisans Tezi). *Tez Danışmanı: Muhittin Tayfur, Ankara: Başkent Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü;* 2015.
103. **Vriendt T, Matthys C, Verbeke W, Pynaert I, Henauv S.** Determinants of Nutritional Knowledge in Young and Middle-aged Belgian Women and the Association with Their Dietary Behaviour. *Appetite* 2009;52(3):788-92.

104. **Kabaran S, Ayaz A.** Maternal ve Fetal Sağlık Üzerinde B12, Folik Asit, A, D, E ve C Vitaminlerinin Etkileri. *Turk Hij Den Biyol Derg* 2013;70(2):103-12.
105. **Tamel Z.** Öğretmen ve Öğretmen Adaylarının Beslenme Okuryazarlık Düzeylerinin Belirlenmesi ve Sağlıklı Beslenme ile İlgili Görüşleri (tez). Kastamonu: Kastamonu Üniversitesi Fen Bilimleri Enstitüsü; 2018.
106. **Camilleri G, Mejean C, Bellisle F, Andreeva VA, Kesse-Guyot E, Hercberg S, et al.** Intuitive eating is inversely associated with body weight status in the general population-based NutriNet-Sante study. *Obesity (Silver Spring)*. 2016; 24(5):1154-61.
107. **Grinnell, S., Greene, G., Melanson, K., Blissmer, B., ve Lofgren, I.E. (2011).** Anthropometric and Behaviora Measures Related to Mindfulness in College Students. *Journal Of American College Health*, 59(6), 539-546.
108. **Bruce LJ, Ricciardelli LA.** A systematic review of the psychosocial correlates of intuitive eating among adult women. *Appetite*. 2016; 96: 454-472.
109. **Fotopoulos, C., Krystallis, A., Vassallo, M. & Pagiaslis, A. (2009).** Food Choice Questionnaire (FCQ) revisited. Suggestions for the development of an enhanced general food motivation model. *Appetite*, 52(1): 199-208.
110. **Januszewska, R., Pieniak Z. & Verbeke W. (2011).** Food choice questionnaire revisited in four countries. Does it still measure the same?. *Appetite*, 57(1): 94-98.
111. **Milošević, J., Zezelj I., Gorton M. & Barjolle D. (2012).** Understanding the motives for food choice in Western Balkan Countries. *Appetite*, 58(1): 205-214.
112. **Markovina, J., Stewart-Knox B. J., Rankin A., Gibney M., Almedia M. D. V., Fischer A. & diğerleri. (2015).** Food4Me study: Validity and reliability of Food Choice Questionnaire in 9 European countries. *Food quality and preference*, 45: 26-32.
113. **Cunha LM, Cabral D, Moura AP, de Almeida MDV.** Application of the Food Choice Questionnaire across cultures: Systematic review of cross-cultural and single country studies. *Food Quality and Preference*. 2018;64:21-36.
114. **Pearcey SM, Zhan GO.** A comparative study of American and Chinese college students' motives for food choice. *Appetite*. 2018;123:325-33.
115. **Prescott J, Young 0, O'Neill L, Yau NJN, Stevens R.** Motives for food choice: a comparison of consumers from Japan, Taiwan, Malaysia and New Zealand, *Food Quality and Preference*. 2002;13(7-8):489-95.
116. **GİRGIN GK, KARAKAŞ B. (2017).** Türklerin Gıda Tercihlerinde Etkili Olan Motivasyonların Belirlenmesi. *Balıkesir Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*, 20: 425-448.
117. **ILGAZ F, ÇETİN C, FİSUNOĞLU M. (2018).** Food choice motives in young adults: Gender, obesity and stress-related differences. *Clinical Nutrition*, 37: 142-143.

118. **Fisunoğlu, M , Kesik, F.** (2019). Kadın Tüketicilerin Beden Kütfe İndekslerinin Besin Seçim Motivasyonları Üzerine Etkisinin İncelenmesi . Hacettepe University Faculty of Health Sciences Journal , 6 (3) , 310-324 .
119. **SCHLIEMANN D, WOODSIDE JV, GEANEY F, CARDWELL C, MCKINLEY MC, PERRY I.** (2019). Do socio-demographic and anthropometric characteristics predict food choice motives in an Irish working population?. British Journal of Nutrition, 122: 111-119.
120. **UYSAL G.** (2018). Beslenme Eğitiminin Besin Seçimi, Kolesterol Alımı ve Vücut Kompozisyonuna Etkisi (Yüksek Lisans Tezi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü).
121. **Reale S, Flint SW.** Menu labelling and food choice in obese adults: a feasibility study. BMC Obesity. 2016;3(1):17.
122. **Arslan E, Aras D, Can S.** ‘‘Sporcu ve sedanter kadınlarda günlük enerji harcaması ve fiziksel aktivite düzeylerinin karşılaştırılması’’, Spormetre Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi, 2016; 14(1): 53-61.
123. **Kaur G, Bains K, Kaur H.** ‘‘Body Composition, Dietary Intake and Physical Activity Level of Sedentary Adult Indian Women’’, Food and Nutrition Sciences, 2012; 3: 1577-1585.
124. **Akdur H.** ‘‘Ev Kadınlarının ve Çalışan Kadınların Fiziksel Aktive Düzeylerinin Araştırılması’’, Spor Bilimleri Dergisi, 2013; 3: 43-46.
125. **Nişancı Kılınç F, Çakır B, Ekici M, Temizhan A.** ‘‘Metabolik sendromlu bireyler günlük besin ögesi gereksinimlerini karşılayabiliyor mu?’’, Ortadoğu Tıp Dergisi, 2019; 554-548.
126. **Aslan N, Yardımcı H, Özçelik A.** ‘‘Üniversite Sınavına Hazırlanan Öğrencilerin Makro Besin Ögesi Alımları ve Antropometrik Ölçümlerle İlişkisi’’, ERÜ Sağlık Bilimleri Fakültesi Dergisi. 2017; 4(1): 39-48.



## **EKLER**

**Ek 1:** Etik Kurul Onayı

**EK 2:** Onam Formu

**EK-3:** Anket Formu

**EK-4:** Yaş, Cinsiyete ve BKİ'ye Ait Bulgular





**EK 1: Etik Kurul Onayı**



## **EK 2: Onam Formu**

Sayın Katılımcı,

Sizi “ Sosyoekonomik Statünün Yeme Farkındalığı ve Besin Seçimine Etkisi ”başlıklı araştırmaya davet ediyoruz. Bu araştırmaya katılıp katılmama kararını vermeden önce, araştırmanın neden ve nasıl yapılacağını konusunda sizleri bilgilendirmek isteriz. Bu nedenle bu formun okunup anlaşılması büyük önem taşımaktadır. Aşağıdaki bilgileri dikkatlice okumak için lütfen zaman ayırınız. Anlayamadığınız ve sizin için acık olmayan şeyler varsa, ya da daha fazla bilgi isterseniz bize danışınız. Bu anket çalışmasına katılmak tamamen gönüllülük esasına dayanmaktadır. Çalışmaya katılmama hakkına sahiptir. Anketi yanıtlamanız, araştırmaya katılım için onam verdiğiniz biçiminde yorumlanacaktır .Bu formlardan elde edilecek bilgiler araştırma amacı ile kullanılacak ve bilgiler tamamen gizli kalacaktır. Ancak yasal zorunluluk halinde yasal mercilerle paylaşılacaktır. İlginize ve desteğinize teşekkür ederiz

Araştırmanın adı ; Sosyoekonomik Statünün Yeme Farkındalığı ve Besin Seçimine Etkisidir. Bu Çalışma İstanbul ilinde yürütülecek olup Sosyoekonomik Statü düzeyi farklı olan bireylerin Yeme Farkındalıklar ile Besin Seçimleri incelenecektir. Gönüllünün araştırmaya devam etmesi için öngörülen süre ; 12 ay olup araştırmaya katılması beklenen tahmini gönüllü sayısı ; 300 kişidir. Araştırma sırasında 24 saatlik besin tüketim kaydı , Yeme Farkındalığı Ölçeği (YFÖ-30) ve Besin Seçimi Testleri uygulanacaktır. Gönüllünün araştırmaya katılımının isteğe bağlı olduğu ve gönüllünün istediği zaman, herhangi bir cezaya veya yaptırıma maruz kalmaksızın, hiçbir hakkını kaybetmeksizin araştırmaya katılmayı reddedebilecek veya araştırmadan çekilebilecektir. Gönüllünün kimliğini ortaya çıkaracak kayıtların gizli tutulacağı, kamuoyuna açıklanamayacağı; araştırma sonuçlarının yayımlanması halinde dahi gönüllünün kimliğinin gizli kalacaktır. Bu çalışma bir anket çalışması olduğu için herhangi bir yan etki beklenmemektedir. Çalışmaya katılma, çalışmadan geri çekilme veya çalışma sonuçları ile ilgili herhangi bir bilgi almak isterseniz sorumlu araştırmacı ile temasa geçebilirsiniz. Bu konularla ilgili olarak günün 24 saatinde erişebileceğiniz telefon numarası ; tür. Bu araştırmada katılımcılardan herhangi bir ücret talep ödenmeyecektir.

Gönüllünün adı :

Soyadı :

Tarih:

İmzası:



**EK-3: Anket Formu**

Anket No:

Tarih:

**I. GENEL BİLGİLER**

1. Cinsiyet : a) Erkek  b) Kadın
2. Yaşınız :  
a) 18-25  b) 26-35  c) 36- 44  d) 45-54  e) 55 ve üzeri
3. Boy ..... cm Kilo:..... kg
4. Eğitim Durumu (mezuniyet durumuna göre) :  
a) İlkokul  b) Ortaokul  c) Lise  d) Üniversite  e) Lisansüstü
5. Aylık gelir düzeyiniz ne kadardır?  
a) 0 – 2000 TL b) 2000 – 7000 TL c ) 7000 – 12000 TL d) 12000 ve üzeri

**YEME FARKINDALIĞI ÖLÇEĞİ (YFÖ-30)**

Değerli katılımcı, bu anket sizin yeme alışkanlıklarınız ve farkındalığınız ile ilgilidir. Lütfen her bir soruyu dikkatlice okuyunuz ve size uygun gelen kutunun içine X işareti koyunuz.

1 Hiç	2 Nadiren	3 Bazen	4 Sık sık	5 Her zaman
----------	--------------	------------	--------------	----------------

	1	2	3	4	5
1. Besinlerin kalorileri hakkında bilgim vardır.					
2. Ana öğünümü ekmeksiz yiyemem.					
3. Lokmalarımı çiğnemedem yutarım.					
4. Sevdiğim yiyeceklerden birini yerken, doyduğumu fark edemem.					
5. Fast food olmayan bir hayat düşünemiyorum.					
6. Çevremdekiler çok hızlı yemek yediğimi söyler.					
7. Gaz yapan yiyecekleri yemekten kaçınırım.					
8. Yemeden önce yiyeceklerin görüntüsü ve kokusundan keyif alırım.					
9. Dün akşam ne yediğimi hatırlayabilirim.					
10. Bir şey ikram edildiğinde düşünmeden yerim.					

- 
11. Yüksek kalorili besinlerden uzak dururum.
  12. Protein içeriği yüksek besinleri yemeyi tercih ederim.
  13. Yediğim besinlerdeki ince tatları fark ederim.
  14. Birden bire çok acıktığımı fark edip ne bulsam yiyecek duruma gelirim.
  15. Yediğim her lokmanın tadına varırım.
  16. Sık sık diyet yaparım.
  17. Tok olsam bile bir yiyeceğin aklımı çeldiği olur.
  18. Öğün saatlerim bellidir.
  19. Yemek yerken çatal yerine kaşık kullanırım.
  20. Bir öğünde daha fazla yiyemeyecek hale gelene kadar yerim.
  21. Evin bir yerlerinde dondurma, kurabiye ya da cips varken yemeden duramam.
  22. Moralm bozulunca ilk aklıma gelen şey yemek olur.
  23. Canım sıkılınca yerim.
  24. Sağlıklı beslenirim.
  25. Yemek çok sıcak ise biraz soğumasını beklerim.
  26. Yediğimi fark etmeden atıştırırım.
  27. Küçük lokmalarla yerim.
  28. Stresli hissettiğimde abur cubur yerim.
  29. Yerken otomatik pilota bağlarım.
  30. Mutlu olmak için çikolata yerim.
- 

### BESİN SEÇİMİ TESTİ

Lütfen her bir soruyu dikkatle okuyunuz ve size uygun olan kutucuğa X işareti koyunuz.

---

<i>Herhangi bir günde yediğim besinle ilgili benim için önemli olan;</i>	<i>Çok önemli değil (1)</i>	<i>Biraz önemli (2)</i>	<i>Orta derecede önemli (3)</i>	<i>Çok önemli (4)</i>
1 ...kolay hazırlanmasıdır				
2 ...katkı maddesi içermemesidir				
3 ...kalisinin düşük olmasıdır				
4 ...tadının iyi olmasıdır				
5 ...doğal bileşenler içermesidir				
6 ...pahalı olmamasıdır				

---

- 
- 7 ...yağ içeriğinin düşük olmasıdır
  - 8 ...bildiğim bir besin olmasıdır
  - 9 ...yüksek posalı olmasıdır
  - 10 ...besin değerinin yüksek olmasıdır
  - 11 ...süpermarketlerden ve dükkanlardan kolayca ulaşılabilir olmasıdır
  - 12 ...parasına değmesidir
  - 13 ...beni neşelendirmesidir
  - 14 ...güzel kokmasıdır
  - 15 ...çok kolay pişirilebiliyor olmasıdır
  - 16 ...stresle baş etmeme yardımcı olmasıdır
  - 17 ...vücut ağırlığımı korumaya yardımcı olmasıdır
  - 18 ... dokusunun memnun edici olmasıdır
  - 19 ...çevre dostu bir şekilde paketlenmiş olmasıdır
  - 20 ...politik olarak onayladığım ülkelerden gelmiş olmasıdır
  - 21 ...çocukken yediğim besinlere benziyor olmasıdır
  - 22 ...vitamin ve mineralce zengin olmasıdır
  - 23 ...yapay bileşen içermemiş olmasıdır
  - 24 ...beni uyanık ve hazır tutmasıdır
  - 25 ...güzel görünmesidir
  - 26 ...rahatlamama yardımcı olmasıdır
  - 27 ...yüksek protein içermesidir
  - 28 ...hazırlamak için zaman almamasıdır
  - 29 ...beni sağlıklı tutmasıdır
  - 30 ...deri/diş/saç/tırnak vb iyi gelmesidir
  - 31 ...iyi hissetmemi sağlamasıdır
  - 32 ...orijin ülkesinin açık bir biçimde belirtilmiş olmasıdır
  - 33 ...genellikle yediğim besin olmasıdır
  - 34 ...hayatla başa çıkmama yardımcı olmasıdır
  - 35 ...yaşadığım veya çalıştığım yere yakın yerlerden kolaylıkla alınmasıdır
-

**ÇALIŞMA GÜNÜ İÇİN 24 SAATLİK YİYECEK / İÇECEK TÜKETİM  
KAYDI**

---

ÖĞÜNLER	BESİNLER	MİKTAR	İÇİNDEKİLER
SABAH Saat:			
ARA Saat:			
ÖĞLE Saat:			
ARA Saat:			
AKŞAM Saat:			
ARA Saat:			

---



#### EK 4: Çizelgeler

##### Yaşa.Cinsiyete ve BKİ'ye Ait Bulgular

BKİ sınıflaması ve eğitim durumu arasında istatistiksel olarak anlamlı ilişki olduğu belirlenmiştir (p=0,001). Lise ve altı eğitim düzeyine sahip bireylerin ve lisans ve üzeri düzeyde eğitim alan bireylere kıyasla BKİ değerleri anlamlı yüksek bulunmuştur (p=0,000).

**Çizelge Ek 5.1: Eğitim Düzeyine Göre BKİ Dağılımları ve Ortalaması**

BKİ sınıflaması	Eğitim düzeyi				Toplam		p değeri
	Lise ve altı (n:150)		Lisans ve üzeri (n:169)		(n:319)		
	n	%	n	%	n	%	
Zayıf	3	2,0	11	6,5	14	4,4	<b>0,001</b>
Normal	56	37,3	91	53,8	147	46,1	
Hafif şişman	75	50,0	54	32,0	129	40,4	
Obez	16	10,7	13	7,7	29	9,1	
< 25,0 kg/m <sup>2</sup>	59	39,3	102	60,4	161	50,5	<b>0,000</b>
≥ 25,0 kg/m <sup>2</sup>	91	60,7	67	39,6	158	49,5	
$\bar{x} \pm SS$ (kg/m <sup>2</sup> ) (Alt-Üst)	25,7±3,8 (17,5-38,5)		24,1±3,9 (16,8-36,)		24,9±3,9 (16,8-38,5)		<b>0,000</b>

\*p<0,05

Bireylerin BKİ değerlerinin gelir düzeyine göre dağılımı **Çizelge Ek 5.2**'te verilmiştir. BKİ sınıflaması ve gelir düzeyi arasında istatistiksel olarak anlamlı bir ilişki olmadığı belirlenmiştir (p>0,05). Çok düşük, düşük, orta ve yüksek gelir düzeyi olan bireylerin BKİ değeri ortalaması sırasıyla; 24,4±3,9, 25,0±3,9, 25,3±3,5 ve 25,0±4,4 kg/m<sup>2</sup> olarak belirlenmiştir (p>0,05).

**Çizelge Ek 5.2: Gelir Düzeyine Göre BKİ Dağılımları ve Ortalaması**

BKİ sınıflaması	Gelir düzeyi								p değeri
	Çok düşük (n:88)		Düşük (n:169)		Orta (n:35)		Yüksek (n:27)		
	n	%	n	%	n	%	n	%	
Zayıf	5	5,7	7	4,1	1	2,9	1	3,7	0,219
Normal	49	55,7	70	41,4	15	42,9	13	48,2	
Hafif şişman	26	29,5	77	45,6	16	45,7	10	37,0	
Obez	8	9,1	15	8,9	3	8,5	3	11,1	
< 25,0 kg/m <sup>2</sup>	54	61,4	77	45,6	16	45,7	14	51,9	0,168
≥ 25,0 kg/m <sup>2</sup>	34	38,6	92	54,4	19	54,3	13	48,1	

$\bar{x} \pm SS$ (kg/m <sup>2</sup> ) (Alt-Üst)	24,4±3,9 (17,2-35,2)	25,0±3,9 (16,8-38,5)	25,3±3,5 (18,1-36,3)	25,0±4,4 (17,5-37,1)	0,672
--	-------------------------	-------------------------	-------------------------	-------------------------	-------

Cinsiyetlere göre YFÖ alt boyutlarından alınan puanlar incelendiğinde, erkek bireylerde duygusal yeme kadın bireylere göre anlamlı yüksek iken (p=0,000), kadın bireylerde ise yeme kontrolü (p=0,05), farkındalık (p=0,053), yeme disiplini (p=0,028), bilinçli beslenme (p=0,002) anlamlı yüksek bulunmuştur (**Çizelge Ek 5.3**).

**Çizelge Ek 5.3:** Cinsiyete Göre YFÖ Alt Boyutları Puanları

YFÖ alt boyutları	Cinsiyet				p değeri
	Erkek		Kadın		
	$\bar{X} \pm SS$	Alt- Üst	$\bar{X} \pm SS$	Alt- Üst	
<b>Düşünmeden yeme</b>	3,6±0,9	1,2-5,0	3,4±0,9	1,0-5,0	0,148
<b>Duygusal yeme</b>	3,9±0,9	1,0-5,0	3,6±1,0	1,0-5,0	<b>0,008</b>
<b>Yeme kontrolü</b>	3,6±0,9	1,0-5,0	3,8±1,0	1,0-5,0	<b>0,05</b>
<b>Farkındalık</b>	3,1±0,5	1,6-4,4	3,3±0,4	1,6-4,4	<b>0,053</b>
<b>Yeme disiplini</b>	2,9±0,8	1,3-5,0	3,1±0,9	1,0-5,0	<b>0,028</b>
<b>Bilinçli beslenme</b>	3,0±0,6	1,0-4,4	3,2±0,6	1,6-5,0	<b>0,002</b>
<b>Dış etmenlerden etkilenme</b>	3,8±1,0	1,0-5,0	3,7±1,0	1,0-5,0	0,376

\*p<0,05

Yaş gruplarına göre değerlendirildiğinde 55 yaş ve üzerindeki bireylerin düşünmeden yeme ve duygusal yeme puanlarının 18-25 yaş aralığındaki bireylere göre anlamlı yüksek olduğu bulunmuştur (sırasıyla p=0,037, p=0,042) (**Çizelge Ek 5.4**).

**Çizelge Ek 5.4: Yaş Gruplarına Göre YFÖ Alt Boyutları Puanları**

YFÖ alt boyutları	Yaş grupları (yıl)										p değeri
	18-25		26-35		36-44		45-54		≥55		
	$\bar{X} \pm SS$	Alt- Üst	$\bar{X} \pm SS$	Alt- Üst	$\bar{X} \pm SS$	Alt- Üst	$\bar{X} \pm SS$	Alt- Üst	$\bar{X} \pm SS$	Alt- Üst	
<b>Düşünmeden yeme</b>	3,2±1,0	1,0-4,8	3,6±0,8	1,4-5,0	3,5±1,0	1,0-5,0	3,4±0,9	1,0-5,0	3,7±0,9	1,8-5,0	<b>0,037</b>
<b>Duygusal yeme</b>	3,4±1,1	1,0-5,0	3,8±0,9	1,0-5,0	3,8±0,9	1,0-5,0	3,8±1,0	1,0-5,0	4,0±0,9	1,0-5,0	<b>0,042</b>
<b>Yeme kontrolü</b>	3,6±1,0	1,0-5,0	3,7±0,9	1,3-5,0	3,8±0,8	2,0-5,0	3,5±0,9	1,0-5,0	3,7±1,0	1,3-5,0	0,621
<b>Farkındalık</b>	3,2±0,5	1,6-4,4	3,2±0,4	1,8-4,0	3,3±0,5	1,8-4,4	3,2±0,5	2,4-4,4	3,1±0,6	1,6-4,2	0,709
<b>Yeme disiplini</b>	2,9±0,8	1,3-4,5	3,1±0,9	1,3-5,0	3,1±0,9	1,3-5,0	2,9±0,9	1,3-5,0	3,3±0,9	1,0-4,5	0,072
<b>Bilinçli beslenme</b>	3,1±0,5	1,8-4,4	3,2±0,5	2,0-4,6	3,2±0,6	1,8-4,6	3,0±0,7	1,6-5,0	3,0±0,7	1,0-4,4	0,155
<b>Dış etmenlerden etkilenme</b>	3,5±1,1	1,0-5,0	3,7±1,0	1,0-5,0	3,8±1,1	1,0-5,0	3,9±0,7	2,0-5,0	3,9±0,9	1,0-5,0	0,145

\*p<0,05

BKİ değeri 25 kg/m<sup>2</sup>'nin altında olan bireylerin yeme disiplini ve bilinçli beslenme alt boyut puanları, BKİ değeri 25 kg/m<sup>2</sup> ve üzerinde olan bireylere göre yüksek bulunmuştur (p<0,05) (**Çizelge Ek 5.5**).

**Çizelge Ek 5.5:** BKİ Gruplandırmasına Göre YFÖ Alt Boyutları Puanları

YFÖ alt boyutları	BKİ				p değeri
	<25 kg/m <sup>2</sup>		≥25 kg/m <sup>2</sup>		
	$\bar{X} \pm SS$	Alt- Üst	$\bar{X} \pm SS$	Alt- Üst	
Düşünmeden yeme	3,5±0,9	1,0-5,0	3,5±1,0	1,0-5,0	0,896
Duygusal yeme	3,6±1,0	1,0-5,0	3,8±1,0	1,0-5,0	0,082
Yeme kontrolü	3,7±1,0	1,0-5,0	3,6±0,9	1,0-5,0	0,265
Farkındalık	3,2±0,5	1,6-4,4	3,2±0,5	1,6-4,4	0,462
Yeme disiplini	3,1±0,9	1,3-5,0	2,9±0,8	1,0-4,5	<b>0,021*</b>
Bilinçli beslenme	3,2±0,6	1,0-5,0	3,0±0,5	1,6-4,6	<b>0,000*</b>
Dış etmenlerden etkilenme	3,7±1,0	1,0-5,0	3,8±1,0	1,0-5,0	0,363

\*p<0,05

Katılımcıların cinsiyete göre BST alt boyut puanları incelendiğinde kadınların sağlık, duygu durum, duygusal görünüm, doğal içerik, ağırlık kontrolü ve etik kaygılar gibi alt boyutlardan almış oldukları ortalama puanın erkek bireylere kıyasla yüksek olduğu bulunmuştur (p<0,05) (**Çizelge Ek 5.6**).

**Çizelge Ek 5.6.** Cinsiyete Göre BST Alt Boyutları Puanları

BST alt boyutları	Cinsiyet				p değeri
	Erkek		Kadın		
	$\bar{X} \pm SS$	Alt- Üst	$\bar{X} \pm SS$	Alt- Üst	
Sağlık	2,7±0,7	1,0-4,0	3,1±0,6	1,0-4,0	<b>0,000</b>
Duygu durum	2,6±0,7	1,0-4,0	2,8±0,7	1,0-4,0	<b>0,002</b>
Aşinalık	2,5±0,7	1,0-4,0	2,8±0,7	1,0-4,0	0,233
Duyusal görünüm	3,2±0,7	1,0-4,0	3,3±0,5	1,5-4,0	<b>0,034</b>
Doğal içerik	2,6±0,9	1,0-4,0	3,0±0,8	1,0-4,0	<b>0,000</b>
Fiyat	2,7±0,7	1,0-4,0	2,8±0,7	1,0-4,0	0,511
Ağırlık kontrolü	2,4±0,8	1,0-4,0	2,7±0,8	1,0-4,0	<b>0,003</b>
Uygunluk	2,9±0,6	1,0-4,0	2,9±0,7	1,0-4,0	0,633
Etik kaygılar	2,5±0,9	1,0-4,0	2,7±0,9	1,0-4,0	<b>0,011</b>

\*p<0,05

**Çizelge Ek 5.7'**da göre, 55 yaş grubundaki bireylerin sağlık motivasyonu puanı 18-25 yaş grubundaki bireylere kıyasla anlamlı yüksek bulunmuştur ( $p=0,009$ ). Doğal içerik puanı 45 yaş ve üzeri grupta diğer gruplara göre daha yüksek bulunmuştur ( $p=0,000$ ). Etik kaygılar alt boyutlarından alınan puan ortalaması 45-54 yaş grubu olan bireylerde 18-25 yaş aralığında olan bireylere göre daha yüksek bulunmuş ve aralarındaki farklarda istatistiksel olarak anlamlı bulunmuştur ( $p=0,007$ ).

**Çizelge Ek 5.7: Yaşa Gruplarına Göre BST Alt Boyutları Puanları**

BST alt boyutları	Yaş grupları (yıl)										p değeri
	18-25		26-35		36-44		45-54		≥55		
	$\bar{X} \pm SS$	Alt- Üst	$\bar{X} \pm SS$	Alt- Üst	$\bar{X} \pm SS$	Alt- Üst	$\bar{X} \pm SS$	Alt- Üst	$\bar{X} \pm SS$	Alt- Üst	
<b>Sağlık</b>	2,7±0,7	1,0-4,0	2,8±0,7	1,0-4,0	2,9±0,9	1,0-4,0	3,1±0,7	1,8-4,0	3,2±0,7	1,8-4,0	<b>0,009</b>
<b>Duygu durum</b>	2,6±0,7	1,0-4,0	2,7±0,7	1,0-4,0	2,7±0,8	1,0-4,0	2,6±0,7	1,3-4,0	2,7±0,7	1,3-4,0	0,907
<b>Aşinalık</b>	2,8±0,6	1,0-4,0	2,6±0,7	1,0-4,0	2,6±0,8	1,0-4,0	2,6±0,8	1,0-4,0	2,4±0,8	1,0-3,4	0,063
<b>Duyusal görünüm</b>	3,2±0,5	1,5-4,0	3,2±0,6	1,8-4,0	3,2±0,8	1,0-4,0	3,4±0,5	2,5-4,0	3,4±0,6	2,0-4,0	0,285
<b>Doğal içerik</b>	2,6±0,9	1,0-4,0	2,7±0,8	1,0-4,0	2,7±0,9	1,0-4,0	3,2±0,8	1,7-4,0	3,2±0,9	1,0-4,0	<b>0,000</b>
<b>Fiyat</b>	2,8±0,7	1,0-4,0	2,8±0,7	1,0-4,0	2,8±0,7	1,0-4,0	2,6±0,8	1,0-4,0	2,7±0,99	1,0-4,0	0,693
<b>Ağırlık kontrolü</b>	2,4±0,8	1,0-4,0	2,5±0,8	1,0-4,0	2,5±0,9	1,0-4,0	2,7±0,7	1,3-4,0	2,7±0,9	1,0-4,0	0,099
<b>Uygunluk</b>	2,7±0,6	1,0-4,0	2,9±0,5	1,0-4,0	3,0±0,7	1,0-4,0	3,0±0,8	1,0-4,0	3,1±0,7	1,7-4,0	0,132
<b>Etik kaygılar</b>	2,3±0,9	1,0-4,0	2,6±0,9	1,0-4,0	2,8±1,0	1,0-4,0	2,9±0,7	1,3-4,0	2,5±1,0	1,0-4,0	<b>0,007</b>

\*p<0,05

BKİ gruplandırmasına göre; BKİ değeri 25 kg/m<sup>2</sup>'nin altında olan bireylerin sağlık alt boyut puan ortalamasının, BKİ değeri 25 kg/m<sup>2</sup> ve üzeri olan bireylere kıyasla yüksek olduğu saptanmıştır (p=0,007, p=0,011) (**Çizelge Ek 5.8**).

**Çizelge Ek 5.8:** BKİ Gruplandırmasına Göre BST Alt Boyutları Puanları

BST alt boyutları	BKİ				p değeri
	<25 kg/m <sup>2</sup>		≥25 kg/m <sup>2</sup>		
	$\bar{X} \pm SS$	Alt- Üst	$\bar{X} \pm SS$	Alt- Üst	
<b>Sağlık</b>	3,0±0,7	1,3-4,0	2,8±0,8	1,0-4,0	<b>0,007</b>
<b>Duygu durum</b>	2,7±0,7	1,0-4,0	2,6±0,7	1,0-4,0	0,119
<b>Aşinalık</b>	2,7±0,7	1,0-4,0	2,5±0,7	1,0-4,0	0,786
<b>Duyusal görünüm</b>	3,3±0,6	1,5-4,0	3,2±0,6	1,0-4,0	0,947
<b>Doğal içerik</b>	2,9±0,9	1,0-4,0	2,7±0,9	1,0-4,0	0,139
<b>Fiyat</b>	2,8±0,7	1,0-4,0	2,7±0,7	1,0-4,0	0,759
<b>Ağırlık kontrolü</b>	2,6±0,8	1,0-4,0	2,5±0,8	1,0-4,0	0,135
<b>Uygunluk</b>	2,9±0,6	1,0-4,0	2,9±0,7	1,0-4,0	0,111
<b>Etik kaygılar</b>	2,6±0,9	1,0-4,0	2,6±1,0	1,0-4,0	0,492

\*p<0,05

Bireylerin günlük enerji ve besin öğeleri alım miktarları **Çizelge Ek 5.9'da** sunulmuştur. Bireylerin günlük enerji alımı ortalaması 1557,2±536,3 kkal olarak saptanmıştır. Günlük enerjinin karbonhidrat, protein ve yağdan gelen yüzdeleri erkeklerde sırasıyla; %38,5, %19,5 ve %42,0, kadınlarda ise; %40,3, %17,9, ve %41,9 olarak belirlenmiştir. Günlük tüketilen protein, enerjinin proteinden gelen yüzdesi, A vitamini, B<sub>12</sub> vitamini ve çinko tüketimi erkeklerde kadınlara göre daha fazladır (p<0,05). Günlük C vitamini tüketiminin kadınlarda erkeklerden kıyasla anlamlı yüksek olduğu saptanmıştır (p=0,034).

**Çizelge Ek 5.9:** Cinsiyete Göre Enerji ve Besin Ögesi Alım Miktarları

	Erkek		Kadın		Toplam		p değeri
	$\bar{X} \pm SS$	Alt- Üst	$\bar{X} \pm SS$	Alt- Üst	$\bar{X} \pm SS$	Alt- Üst	
Enerji (kcal)	1578,8±537,5	452,2-3146,6	1534,5±535,8	568,9-3844,9	1557,2±536,3	452,2-3844,9	0,393
Karbonhidrat (g)	149,4±67,4	29,8-366,8	153,8±79,0	17,8-692,9	151,5±73,2	17,8-692,9	0,967
Karbonhidrat (%)	38,5±10,6	9,0-65,0	40,3±10,0	12,0-74,0	39,4±10,3	9,0-74,0	0,284
Protein (g)	74,2±35,7	12,4-331,6	65,9±25,3	16,6-152,0	70,1±31,3	12,4-331,6	<b>0,023</b>
Protein (%)	19,5±5,8	9,0-44,0	17,9±4,3	9,0-28,0	18,7±5,2	9,0-44,0	<b>0,018</b>
Yağ (g)	73,9±29,1	15,4-176,8	71,2±26,5	20,4-145,5	72,5±27,8	15,4-176,8	0,513
Yağ (%)	42,0±8,5	15,0-62,0	41,9±8,6	11,0-65,0	41,9±8,5	11,0-65,0	0,760
Lif (g)	17,1±8,2	4,2-45,5	17,6±7,6	3,5-56,9	17,3±7,9	3,5-56,9	0,407
ÇDYA (g)	16,3±9,9	2,3-77,8	16,1±8,5	2,2-46,7	16,2±9,2	2,2-77,8	0,939
TDYA (g)	26,7±12,0	4,2-70,6	24,8±9,6	6,2-50,4	25,8±10,9	4,2-70,6	0,336
DYA (g)	25,7±9,9	6,2-56,4	25,7±10,5	5,5-61,9	25,7±10,2	5,5-61,9	0,804
Kolesterol (mg)	292,2±233,4	30,0-1304,9	257,9±147,0	32,4-703,3	275,4±196,4	30,0-1304,9	0,652
A vitamini (mcg)	1585,0±4207,9	102,5-36836,7	1248,7±614,1	65,7-3080,6	1420,5±3038,5	65,7-36836,7	<b>0,001</b>
E vitamini (mg)	15,4±9,5	1,6-70,5	15,6±7,5	2,5-35,2	15,5±8,6	1,6-70,5	0,415
B <sub>1</sub> vitamini (mg)	0,7±0,3	0,2-2,7	0,7±0,3	0,2-1,8	0,7±0,3	0,2-2,7	0,736
B <sub>2</sub> vitamini (mg)	1,3±0,9	0,2-7,8	1,1±0,5	0,3-2,9	1,2±0,7	0,2-7,8	0,748
B <sub>6</sub> vitamini (mg)	1,2±0,7	0,3-7,2	1,2±0,4	0,2-2,4	1,2±0,6	0,2-7,2	0,866
B <sub>12</sub> vitamini (mcg)	7,0±16,0	0,0-140,1	4,0±2,4	0,0-14,3	5,6±11,6	0,0-140,1	<b>0,002</b>
C vitamini (mg)	99,4±65,6	0,5-287,1	112,6±63,2	4,7-311,5	105,9±64,7	0,5-311,5	<b>0,034</b>
Potasyum (mg)	1979,1±762,0	411,9-6047,8	2035,2±695,5	418,0-3907,4	2006,6±729,6	411,9-6047,8	0,323
Kalsiyum (mg)	571,5±299,5	85,4-2004,8	610,8±292,0	149,5-2004,8	590,8±296,1	85,4-2004,8	0,176
Demir (mg)	10,4±3,7	2,9-25,2	9,7±3,6	2,4-22,7	10,1±3,7	2,4-25,2	0,087
Çinko (mg)	10,9±4,6	1,4-34,8	9,4±3,7	2,6-21,5	10,2±4,3	1,4-34,8	<b>0,002</b>

\*p<0,05 ÇDYA: Çoklu Doymamış yağ asidi, TDYA: Tekli Doymamış yağ asidi, DYA: Doymuş yağ asidi



**Çizelge Ek 5.10**'da bireylerin yaş gruplarına göre enerji ve besin öğeleri alım ortalaması verilmiştir.

**Çizelge Ek 4.10: Yaş Gruplarına Göre Günlük Enerji ve Besin Ögesi Alım Miktarları**

	18-25		26-35		Yaş grupları (yıl) 36-44		45-54		≥55		p değeri
	$\bar{X} \pm SS$	Alt- Üst	$\bar{X} \pm SS$	Alt- Üst	$\bar{X} \pm SS$	Alt- Üst	$\bar{X} \pm SS$	Alt- Üst	$\bar{X} \pm SS$	Alt- Üst	
Enerji (kkal)	1522,5±572,3	452-2960	1565,1±506,2	568,9-3844	1660,5±556,5	717-3146	1573±523,9	730-2759	1430±498,8	595,7-2700,7	0,380
Karbonhidrat (g)	151,8±73,0	31,8-366,8	152,6±82,2	38,1-692,9	161,9±63,0	48,5-326,3	149,2±67,0	65,2-276,5	132,0±62,9	17,8-329,1	0,341
Karbonhidrat (%)	40,2±9,6	13,0-63,0	39,5±11,3	9,0-74,0	39,8±8,5	23,0-61,0	38,5±9,1	24,0-59,0	37,2±12,6	12,0-60,0	0,778
Protein (g)	65,1±27,7	12,4-190,0	73,1±35,0	16,6-331,6	75,6±33,1	25,1-199,6	68,5±27,4	24-1361,1	66,4±26,3	23,9-135,4	0,329
Protein (%)	17,9±5,3	9,0-37,0	19,3±5,2	9,0-44,0	18,7±5,1	9,0-33,0	18,0±4,5	11,0-28,0	19,5±5,3	10,0-32,0	0,250
Yağ (g)	71,0±29,0	15,4-176,8	71,2±26,9	22,3-164,3	76,9±29,1	27,9-150,0	76,3±26,5	29,2-125,4	69,8±27,5	20,4-129,4	0,569
Yağ (%)	41,9±7,4	22,0-57,0	41,2±9,5	11,0-61,0	41,3±7,4	23,0-58,0	43,7±8,3	27,0-62,0	43,5±10,0	22,0-65,0	0,589
Lif (g)	15,6±6,9	3,6-39,7	17,6±8,5	3,5-56,9	18,8±7,6	7,1-39,1	18,1±7,5	8,0-38,9	17,9±8,8	6,1-45,5	0,153
ÇDYA (g)	15,9±10,3	2,3-77,8	16,2±8,4	2,2-38,4	16,2±10,1	3,1-46,7	17,8±8,8	2,4-34,7	15,5±7,5	4,0-34,7	0,681
TDYA (g)	24,9±11,4	4,2-68,5	25,4±11,1	7,9-70,6	27,4±10,7	8,4-58,8	27,4±9,9	8,2-51,8	25,0±10,9	6,2-54,1	0,313
DYA (g)	25,3±11,2	7,0-61,9	24,8±9,1	5,5-56,4	28,3±10,3	10,9-50,8	26,5±9,8	11,5-46,3	24,5±11,1	6,2-50,4	0,277
Kolesterol (mg)	261,9±178,5	30,0-1168	295,6±223,9	55,1-1304,9	284,7±192,4	32-1089,5	282,9±216,4	65-1177,4	219,2±101,8	44,0-407,5	0,633
A vitamini (mcg)	1037,5±625,0	65,7-3982	1284,8±1783,5	245,9-18739	1756,5±4818,0	221-36487	2379±6110	323-36836	1344±743,7	386,0-3080,6	<b>0,018</b>
E vitamini (mg)	14,4±9,1	2,9-70,5	15,3±7,9	2,5-44,5	15,2±9,3	2,9-41,0	18,0±8,4	1,8-35,2	16,9±7,9	1,6-35,3	0,098
B <sub>1</sub> vitamini (mg)	0,7±0,3	0,2-1,8	0,7±0,3	0,2-2,7	0,7±0,3	0,3-1,7	0,7±0,3	0,4-1,7	0,7±0,3	0,3-1,4	0,685
B <sub>2</sub> vitamini (mg)	1,1±0,4	0,2-2,9	1,2±0,5	0,4-4,2	1,4±1,0	0,5-7,7	1,4±1,2	0,5-7,8	1,2±0,5	0,5-2,6	0,139
B <sub>6</sub> vitamini (mg)	1,1±0,4	0,2-2,2	1,3±0,8	0,3-7,2	1,2±0,5	0,6-2,6	1,2±0,4	0,7-2,2	1,2±0,4	0,5-1,9	0,767
B <sub>12</sub> vitamini (mcg)	4,0±2,5	0,0-12,2	5,1±6,8	0,0-70,5	7,7±18,4	0,0-139,2	8,1±23,4	0,7-140,1	5,0±2,9	1,3-14,3	0,208
C vitamini (mg)	94,1±64,3	0,5-311,5	102,0±57,8	4,7-243,1	98,2±55,1	8,3-259,7	124,0±66,1	9,6-253,8	145,3±84,5	16,9-311,3	<b>0,006</b>
Potasyum (mg)	1888,5±692,6	411-3663	2002,7±663,2	647,9-3665	2111,8±870,9	897-6047	2050±658,8	1074-3476	2117±843,1	804,4-3701,8	0,609
Kalsiyum (mg)	539,0±285,8	109-2004	557,8±269,3	118,7-2004,8	652,1±305,8	243-1956	653±321,2	217-1374	675±335,4	85,4-1490,0	<b>0,040</b>
Demir (mg)	9,4±3,3	2,4-19,5	10,1±3,5	3,6-25,2	11,1±4,8	4,1-23,4	10,0±3,2	5,2-19,2	9,9±2,9	4,9-17,3	0,116
Çinko (mg)	9,2±3,7	1,4-19,2	10,1±3,6	2,6-26,0	11,8±5,7	3,7-34,8	10,1±3,9	3,5-18,7	10,6±4,9	3,3-24,7	0,546

\*p<0,05, ÇDYA: Çoklu Doymamış yağ asidi , TDYA: Tekli Doymamış yağ asidi, DY A: Doymuş yağ asidi

**Çizelge Ek 4.11'**de bireylerin enerji ve besin öğeleri tüketim ortalamalarının BKİ sınıflamasına göre karşılaştırılması sunulmuştur.

**Çizelge Ek 4.11:** BKİ Gruplandırmasına Göre Günlük Enerji ve Besin Ögesi Alım Miktarları

	BKİ				p değeri
	<25 kg/m <sup>2</sup>		≥25 kg/m <sup>2</sup>		
	$\bar{X} \pm SS$	Alt- Üst	$\bar{X} \pm SS$	Alt- Üst	
Enerji (kkal)	1523,8±516,2	452,2-3081,1	1591,1±555,5	656,1-3844,9	0,263
Karbonhidrat (g)	147,1±66,4	17,8-332,8	156,0±79,5	35,8-692,9	0,278
Karbonhidrat (%)	39,3±10,7	9,0-65,0	39,5±9,9	13,0-74,0	0,878
Protein (g)	68,4±32,2	12,4-331,6	72,0±30,3	23,9-199,6	0,304
Protein (%)	18,6±5,1	9,0-44,0	18,8±5,2	9,0-33,0	0,672
Yağ (g)	71,8±28,8	15,4-176,8	73,3±26,9	20,4-150,0	0,632
Yağ (%)	42,1±8,5	15,0-65,0	41,7±8,5	11,0-62,0	0,641
Lif (g)	16,7±7,0	3,5-42,4	17,9±8,7	5,0-56,9	0,180
ÇDYA (g)	15,9±9,5	2,2-77,8	16,5±8,9	2,4-46,7	0,525
TDYA (g)	25,5±11,4	4,2-70,6	26,1±10,4	6,2-62,9	0,619
DYA (g)	25,8±10,7	5,5-61,9	25,6±9,8	6,2-54,4	0,836
Kolesterol (mg)	269,3±177,9	30,0-1178,0	281,6±214,1	35-1304,9	0,579
A vitamini (mcg)	1161,3±612,7	65,7-3982,2	1685±4263,6	117-36836,7	0,124
E vitamini (mg)	15,0±8,6	2,5-70,5	16,0±8,6	1,6-44,5	0,301
B <sub>1</sub> vitamini (mg)	0,7±0,3	0,2-2,7	0,7±0,3	0,2-1,8	0,697
B <sub>2</sub> vitamini (mg)	1,1±0,4	0,2-3,5	1,3±0,9	0,3-7,8	0,055
B <sub>6</sub> vitamini (mg)	1,2±0,4	0,3-3,7	1,2±0,7	0,2-7,2	0,379
B <sub>12</sub> vitamini (mcg)	4,3±2,4	0,0-12,2	6,9±16,3	0,0-140,1	<b>0,041</b>
C vitamini (mg)	106,1±65,1	4,7-311,5	105,6±64,5	0,5-287,1	0,955
Potasyum (mg)	1992,6±667,4	541,4-3663,5	2020,8±789,9	411,9-6047,8	0,731
Kalsiyum (mg)	571,7±264,4	109,1-1373,8	610,2±324,9	85,4-2005	0,247
Demir (mg)	9,7±3,2	2,9-25,2	10,5±4,0	2,4-23,4	0,224
Çinko (mg)	9,7±3,8	1,4-26,0	10,6±4,7	3,5-34,8	0,055

\*p<0,05, ÇDYA: Çoklu Doymamış yağ asidi , TDYA: Tekli Doymamış yağ asidi, DY A: Doymuş yağ asidi

Bireylerin cinsiyete göre enerji ve besin ögesi alımlarının yeterlilik düzeylerine göre dağılımı **Çizelge Ek 4.12'**te verilmiştir. Buna göre; katılımcıların %35,1'inin enerji tüketiminin yetersiz olduğu (E: %43,6, K: %26,3) saptanmıştır. Enerji tüketimi yeterlilik durumu ve cinsiyet arasında anlamlı bir ilişki bulunmamıştır (p=0,001). A ve E vitamini tüketiminin yeterlilik durumu ve cinsiyet arasında anlamlı bir ilişki görülmüştür (p<0,05). Kalsiyum tüketimi %67,1 oranında bireyde yetersiz %1,9 oranında bireyde ise fazla olarak saptanmıştır. Kalsiyum tüketimi yeterlilik durumu ve cinsiyet arasında anlamlı

bir ilişki bulunmamıştır ( $p>0,05$ ). Bireylerin %51,7'sinde demir tüketiimi yetersiz, %43,3'ünde ise yeterli bulunmuştur. Yetersiz demir tüketme oranı erkeklerde %20,9, kadınlarda %66,7 olarak bulunmuştur. Demir tüketimi yeterliliği ve cinsiyet arasında anlamlı bir ilişki bulunmaktadır ( $p=0,000$ ).

**Çizelge Ek 4.12: Cinsiyete Göre Enerji ve Besin Ögesi Alımlarının Yeterlilik Düzeylerine Göre Dağılımı**

	Erkek						Kadın						Toplam			p değeri			
	Yetersiz		Yeterli		Fazla		Yetersiz		Yeterli		Fazla		Yetersiz		Yeterli		Fazla		
	n	%	n	%	n	%	n	%	n	%	n	%	n	%	n		%	n	%
Enerji (kcal)	71	43,6	88	54,0	4	2,5	41	26,3	100	64,1	15	9,6	112	35,1	188	58,9	19	6,0	<b>0,001</b>
Karbonhidrat (g)	27	16,6	81	49,7	55	33,7	21	13,5	82	52,6	53	34,0	48	15,0	163	51,1	108	33,9	0,725
Karbonhidrat (%)	117	71,8	42	25,8	4	2,5	104	66,7	51	32,7	1	0,6	221	69,3	93	29,2	5	1,6	0,194
Protein (g)	41	25,2	109	66,9	13	8,0	36	23,1	98	62,8	117	71,8	77	24,1	207	64,9	130	40,8	0,215
Protein (%)	10	6,1	89	54,6	64	39,3	7	4,5	110	70,5	39	25,0	17	5,3	199	62,4	103	32,3	<b>0,013</b>
Yağ (%)	4	2,5	29	17,8	130	79,8	5	3,2	28	17,9	123	78,8	9	2,8	57	17,9	253	79,3	0,919
Lif (g)	89	54,6	67	41,1	7	4,3	85	54,5	65	41,7	6	3,8	174	54,5	132	41,4	13	4,1	0,977
A vitamini (mcg)	35	21,5	51	31,3	77	47,2	10	6,4	37	23,7	109	69,9	45	14,1	88	27,6	186	58,3	<b>0,000</b>
E vitamini (mg)	40	24,5	63	38,7	60	36,8	24	15,4	54	34,6	78	50,0	64	20,1	117	36,7	138	43,3	<b>0,032</b>
B <sub>1</sub> vitamini (mg)	117	71,8	41	25,2	5	3,1	106	67,9	47	30,1	3	1,9	223	69,9	88	27,6	8	2,5	0,522
B <sub>2</sub> vitamini (mg)	42	25,8	102	62,6	19	11,7	35	22,4	87	55,8	34	21,8	77	24,1	189	59,2	53	16,6	0,052
B <sub>6</sub> vitamini (mg)	48	29,4	94	57,7	21	12,9	34	21,8	111	71,2	11	7,1	82	25,7	205	64,3	32	10,0	<b>0,034</b>
B <sub>12</sub> vitamini (mcg)	35	21,5	70	42,9	58	35,6	50	32,1	60	38,5	46	29,5	85	26,6	130	40,8	104	32,6	0,098
C vitamini (mg)	70	42,9	51	31,3	42	25,8	38	24,4	61	39,1	57	36,5	108	33,9	112	35,1	99	31,0	<b>0,002</b>
Potasyum (mg)	154	94,5	9	5,5	-	-	146	93,6	10	6,4	-	-	300	94,0	19	6,0	-	-	0,460
Kalsiyum (mg)	111	68,1	50	30,7	2	1,2	103	66,0	49	31,4	4	2,6	214	67,1	99	31,0	6	1,9	0,663
Demir (mg)	34	20,9	116	71,2	13	8,0	104	66,7	49	31,4	3	1,9	138	43,3	165	51,7	16	5,0	<b>0,000</b>
Çinko (mg)	49	30,1	104	63,8	10	6,1	38	24,4	101	64,7	17	10,9	87	27,3	205	64,3	27	8,5	0,213

\*p&lt;0,05

Bireylerin besin tüketimlerinin yeterlilikleri yaş gruplarına göre incelendiğinde enerji tüketiminin genel olarak tüm yaş gruplarında yeterli olduğu gözlemlenmiştir. Enerji tüketim yetersizliğinin en fazla görüldüğü grup %50,0 oranıyla 55 yaş ve üzeri olarak belirlenmiştir ( $p<0,05$ ). A, E ve B<sub>6</sub> vitamini yeterlilik durumu ve yaş grubu arasında anlamlı bir ilişki bulunmuştur ( $p<0,05$ ). Kalsiyum tüketimi tüm yaş gruplarında büyük oranda yetersiz tüketilmiştir. Yetersizlik oranının en fazla olduğu (%76,1) yaş grubu 18-25 olarak belirlenmiştir (**Çizelge Ek 4.13**).

**Çizelge Ek 4.13: Yaş Gruplarına Göre Enerji ve Besin Ögesi Alımlarının Yeterlilik Düzeylerine Göre Dağılımı**

	Yaş grupları (yıl)																								P değeri						
	18 25						26 35						36 44						45 54							≥55					
	Yetersiz		Yeterli		Fazla		Yetersiz		Yeterli		Fazla		Yetersiz		Yeterli		Fazla		Yetersiz		Yeterli		Fazla			Yetersiz		Yeterli		Fazla	
n	%	n	%	n	%	n	%	n	%	n	%	n	%	n	%	n	%	n	%	n	%	n	%	n	%	n	%	n	%		
Enerji (kkal)	34	38,6	46	52,3	8	9,1	31	28,2	75	68,2	4	3,6	18	32,7	33	60,0	4	7,3	13	38,2	19	55,9	2	5,9	16	50,0	15	46,9	1	3,1	<b>0,253</b>
Karbonhidrat (g)	14	15,9	44	50,0	30	34,1	18	16,4	55	50,0	37	33,6	4	7,3	28	50,9	23	41,8	5	14,7	18	52,9	11	32,4	7	21,9	18	56,3	7	21,9	0,645
Karbonhidrat (%)	60	68,2	27	30,7	1	1,1	71	64,5	36	32,7	3	2,7	41	74,5	13	23,6	1	1,8	26	76,5	8	23,5	-	-	23	71,9	9	28,1	-	-	0,811
Protein (g)	26	29,5	52	59,1	10	11,4	17	15,5	78	70,9	15	13,6	12	21,8	37	67,3	6	10,9	11	32,4	21	61,8	2	5,9	11	34,4	19	59,4	2	6,3	0,234
Protein (%)	9	10,2	52	59,1	27	30,7	3	2,7	70	63,6	37	33,6	2	3,6	38	69,1	15	27,3	1	2,9	23	67,6	10	29,4	2	6,3	16	50,0	14	43,8	0,299
Yağ (%)	1	1,1	13	14,8	74	84,1	6	5,5	21	19,1	83	75,5	1	1,8	12	21,8	42	76,4	-	-	5	14,7	29	85,3	1	3,1	6	18,8	25	78,1	0,571
Lif (g)	54	61,4	32	36,4	2	2,3	61	55,5	45	40,9	4	3,6	26	47,3	26	47,3	3	5,5	18	52,9	14	41,2	2	5,9	15	46,9	15	46,9	2	6,3	0,804
A vitamini (mcg)	17	19,3	24	27,3	47	53,4	16	14,5	31	28,2	63	57,3	7	12,7	20	36,4	28	50,9	1	2,9	6	17,6	27	79,4	4	12,5	7	21,9	21	65,6	<b>0,161</b>
E vitamini (mg)	21	23,9	32	36,4	35	39,8	20	18,2	43	39,1	47	42,7	14	25,5	21	38,2	20	36,4	4	11,8	11	32,4	19	55,9	5	15,6	10	31,3	17	53,1	<b>0,583</b>
B <sub>1</sub> vitamini (mg)	63	71,6	24	27,3	1	1,1	83	75,5	25	22,7	2	1,8	36	65,5	16	29,1	3	5,5	20	58,8	12	35,3	2	5,9	21	65,6	11	34,4	-	-	0,365
B <sub>2</sub> vitamini (mg)	26	29,5	51	58,0	11	12,5	23	20,9	70	63,6	17	15,5	9	16,4	37	67,3	9	16,4	10	29,4	15	44,1	9	26,5	9	28,1	16	50,0	7	21,9	<b>0,280</b>
B <sub>6</sub> vitamini (mg)	22	25,0	58	65,9	8	9,1	25	22,7	71	64,5	14	12,7	13	23,6	38	69,1	4	7,3	8	23,5	20	58,8	6	17,6	14	43,8	18	56,3	-	-	<b>0,161</b>
B <sub>12</sub> vitamini (mcg)	32	36,4	29	33,0	27	30,7	26	23,6	51	46,4	33	30,0	11	20,0	22	40,0	22	40,0	10	29,4	15	44,1	9	26,5	6	18,8	13	40,6	13	40,6	0,280
C vitamini (mg)	37	42,0	33	37,5	18	20,5	36	32,7	40	36,4	34	30,9	19	34,5	21	38,2	15	27,3	7	20,6	14	41,2	13	38,2	9	28,1	4	12,5	19	59,4	0,006
Potasyum (mg)	84	95,5	4	4,5	-	-	104	94,5	6	5,5	-	-	51	92,7	4	7,3	-	-	32	94,1	2	5,9	-	-	29	90,6	3	9,4	-	-	<b>0,878</b>
Kalsiyum (mg)	67	76,1	20	22,7	1	1,1	78	70,9	30	27,3	2	1,8	32	58,2	22	40,0	1	1,8	19	55,9	14	41,2	1	2,9	18	56,3	13	40,6	1	3,1	<b>0,276</b>
Demir (mg)	47	53,4	39	44,3	2	2,3	49	44,5	56	50,9	5	4,5	19	34,5	29	52,7	7	12,7	15	44,1	18	52,9	1	2,9	8	25,0	23	71,9	1	3,1	0,026
Çinko (mg)	29	33,0	54	61,4	5	5,7	28	25,5	74	67,3	8	7,3	10	18,2	35	63,6	10	18,2	8	23,5	24	70,6	2	5,9	12	37,5	18	56,3	2	6,3	0,125

**Çizelge Ek 4.14**'da bireylerin BKİ sınıflamasına göre tükettikleri enerji ve besin öğelerinin yeterlilik durumları verilmiştir. BKİ değeri 25 kg/m<sup>2</sup>'nin altında olan bireylerin günlük enerji tüketimi fazla olma oranı %5,6 iken bu oran BKİ değeri 25 kg/m<sup>2</sup> ve üzerinde olan bireylerde %6,3 olarak bulunmuştur (p>0,05). Günlük lif, B<sub>1</sub>, B<sub>12</sub>, potasyum, kalsiyum ve demir tüketiminin yetersiz olma oranı BKİ değeri 25 kg/m<sup>2</sup>'nin altında olanlarda, BKİ değeri 25 kg/m<sup>2</sup> ve üzerinde olanlara göre daha fazla bulunmuştur. Demir tüketiminin yeterliliği ve BKİ sınıflaması arasında istatistiksel olarak anlamlı bir ilişki bulunmaktadır (p=0,000).



**Çizelge Ek 4.14: BKİ Gruplandırmasına Göre Enerji ve Besin Ögesi Alımlarının Yeterlilik Düzeylerine Göre Dağılımı**

	BKİ											p değeri	
	Yetersiz		<25 kg/m <sup>2</sup> Yeterli		Fazla		Yetersiz		≥25 kg/m <sup>2</sup> Yeterli		Fazla		
	n	%	n	%	n	%	n	%	n	%	n		%
Enerji (kcal)	54	33,5	98	60,9	9	5,6	58	36,7	90	57,0	10	6,3	0,776
Karbonhidrat (g)	24	14,9	86	53,4	51	31,7	24	15,2	77	48,7	57	36,1	0,670
Karbonhidrat (%)	109	67,7	49	30,4	3	1,9	112	70,9	44	27,8	2	1,3	0,786
Protein (g)	36	22,4	107	66,5	18	11,2	41	25,9	100	63,3	17	10,8	0,755
Protein (%)	10	6,2	103	64,0	48	29,8	7	4,4	96	60,8	55	34,8	0,542
Yağ (%)	5	3,1	29	18,0	127	78,9	4	2,5	28	17,7	126	79,7	0,946
Lif (g)	92	57,1	64	39,8	5	3,1	82	51,9	68	43,0	8	5,1	0,507
A vitamini (mcg)	18	11,2	43	26,7	100	62,1	27	17,1	45	28,5	86	54,4	0,238
E vitamini (mg)	31	19,3	62	38,5	68	42,2	33	20,9	55	34,8	70	44,3	0,786
B <sub>1</sub> vitamini (mg)	114	70,8	44	27,3	3	1,9	109	69,0	44	27,8	5	3,2	0,747
B <sub>2</sub> vitamini (mg)	38	23,6	99	61,5	24	14,9	39	24,7	90	57,0	29	18,4	0,542
B <sub>6</sub> vitamini (mg)	35	21,7	112	69,6	14	8,7	47	29,7	93	58,9	18	11,4	0,136
B <sub>12</sub> vitamini (mcg)	47	29,2	63	39,1	51	31,7	38	24,1	67	42,4	53	33,5	0,581
C vitamini (mg)	52	32,3	59	36,6	50	31,1	56	35,4	53	33,5	49	31,0	0,798
Potasyum (mg)	155	96,3	6	3,7	-	-	145	91,8	13	8,2	-	-	0,071
Kalsiyum (mg)	115	71,4	44	27,3	2	1,2	99	62,7	55	34,8	4	2,5	0,217
Demir (mg)	87	54,0	70	43,5	4	2,5	51	32,3	95	60,1	12	7,6	<b>0,000</b>
Çinko (mg)	42	26,1	106	65,8	13	8,1	45	28,5	99	62,7	14	8,9	0,839

**Çizelge Ek 4.15**'de cinsiyete göre YFÖ ile BST alt boyut puanlarının karşılaştırılması verilmiştir. Buna göre YFÖ puanı ile BST'nin; sağlık, doğal içerik, ağırlık kontrolü ve etik kaygılar alt boyut puanları arasında pozitif korelasyon saptanmıştır ( $p<0,05$ ). YFÖ toplam puanı ve aşinalık alt boyut puanı arasında da negatif korelasyon bulunmaktadır ( $p<0,05$ )

**Çizelge Ek 4.15:** Cinsiyet ile YFÖ Puanının BST Alt Boyutlarıyla Korelasyonu

	Erkek		Kadın		Toplam	
	r	p	r	p	r	p
Sağlık	0,284**	<b>0,000</b>	0,251**	<b>0,002</b>	0,259**	<b>0,000</b>
Duygu durum	-0,070	0,375	-0,065	0,423	-0,067	0,236
Aşinalık	-0,207**	<b>0,008</b>	-0,102	0,206	-0,153**	<b>0,006</b>
Duyusal görünüm	0,099	0,209	0,031	0,700	0,067	0,231
Doğal içerik	0,404**	<b>0,000</b>	0,308**	<b>0,000</b>	0,344**	<b>0,000</b>
Fiyat	-0,203**	<b>0,009</b>	-0,120	0,136	-0,160**	<b>0,004</b>
Ağırlık kontrolü	0,270**	<b>0,000</b>	0,346**	<b>0,000</b>	0,305**	<b>0,000</b>
Uygunluk	0,090	0,253	0,017	0,834	0,052	0,354
Etik kaygılar	0,174*	<b>0,027</b>	0,109	0,174	0,139*	<b>0,013</b>

**Çizelge Ek 4.16**'de YFÖ toplam puanının yaş gruplarına göre BST alt boyutları ile karşılaştırılması verilmiştir. Buna göre 18-25, 26-34 ve 55 yaş üzerinde olan bireylerde YFÖ toplam puanıyla sağlık, doğal içerik ve ağırlık kontrolü alt boyut puanları arasında pozitif korelasyon bulunmuştur. Yaş grubu 45-54 olan bireylerin ise YFÖ toplam puanı ve fiyat, ağırlık kontrolü, uygunluk alt boyutları arasında da pozitif korelasyon saptanmıştır.

**Çizelge Ek 4.16:** Yaşa Grupları ile YFÖ Puanının BST Alt Boyutlarıyla Korelasyonu

	Yaş grupları (yıl)									
	18-25		26-35		36-44		45-54		≥55	
	r	p	r	p	r	p	r	p	r	p
Sağlık	0,336**	<b>0,001</b>	0,239*	<b>0,012</b>	0,148	0,328	0,073	0,683	0,336**	<b>0,001</b>
Duygu durum	-0,166	0,121	-0,048	0,618	-0,145	0,291	-0,081	0,650	-0,166	0,121
Aşinalık	-0,146	0,174	-0,047	0,627	-0,097	0,482	-0,278	0,253	-0,146	0,174
Duyusal görünüm	0,137	0,208	0,029	0,762	0,065	0,637	-0,182	0,303	0,137	0,208
Doğal içerik	0,358**	<b>0,001</b>	0,356**	<b>0,000</b>	0,261	0,054	0,125	0,480	0,358**	<b>0,001</b>
Fiyat	-0,204	0,057	-0,018	0,852	-0,052	0,700	-0,352*	<b>0,041</b>	-0,204	0,057
Ağırlık kontrolü	0,347**	<b>0,001</b>	0,253**	<b>0,008</b>	0,106	0,442	0,473**	<b>0,05</b>	0,347**	<b>0,001</b>
Uygunluk	0,150	0,162	0,081	0,403	-0,014	0,918	-0,347*	<b>0,044</b>	0,150	0,162
Etik kaygılar	0,209	0,051	0,092	0,124	0,096	0,484	-0,089	0,613	0,209	0,051

**Çizelge Ek 4.17**'de göre BKİ değeri 25 kg/m<sup>2</sup> altı ve 25 kg/m<sup>2</sup> ve üzeri olan bireylerin YFÖ puanı ile sağlık, duyuşal görünüm, doğal içerik, ağırlık kontrolü alt boyut puanları arasında pozitif korelasyon bulunmuştur.

**Çizelge Ek 4.17:** BKİ Gruplandırması ile YFÖ Puanının BST Alt Boyutlarıyla Korelasyonu

	BKİ			
	<25 kg/m <sup>2</sup>		≥25 kg/m <sup>2</sup>	
	r	p	R	p
Sağlık	0,301**	<b>0,000</b>	0,210**	<b>0,008</b>
Duygu durum	-0,069	0,383	-0,073	0,364
Aşınalık	-0,149	0,059	-0,175*	<b>0,028</b>
Duyusal görünüm	0,240**	<b>0,002</b>	-0,097	0,225
Doğal içerik	0,394**	<b>0,000</b>	0,286**	<b>0,000</b>
Fiyat	-0,185*	<b>0,019</b>	-0,137	0,085
Ağırlık kontrolü	0,331**	<b>0,000</b>	0,274**	<b>0,000</b>
Uygunluk	0,104	0,190	-0,001	0,989
Etik kaygılar	0,237**	<b>0,003</b>	0,057	0,479

**Çizelge Ek 4.18**'e göre kadınların YFÖ toplam puanıyla günlük enerji ve besin öğeleri alım miktarları arasında korelasyon bulunmamaktadır. Erkek bireylerin lif, C vitamini, potasyum ve kalsiyum tüketimi ile YFÖ toplam puanı arasında pozitif korelasyon bulunmuştur.

**Çizelge Ek 4.18:** Cinsiyet ile YFÖ Puanının Korelasyonu

	Erkek		Kadın		Toplam	
	r	p	R	P	r	p
Enerji (kkal)	0,087	0,272	-0,053	0,514	0,017	0,768
Karbonhidrat (g)	0,074	0,351	-0,073	0,367	-0,006	0,915
Karbonhidrat (%)	0,031	0,695	-0,015	0,848	0,008	0,885
Protein (g)	-0,021	0,795	0,013	0,869	-0,006	0,914
Protein (%)	-0,117	0,137	0,075	0,355	-0,033	0,553
Yağ (g)	0,114	0,147	-0,040	0,620	0,040	0,475
Yağ (%)	0,044	0,577	-0,017	0,837	0,013	0,813
Lif (g)	0,241**	<b>0,002</b>	0,007	0,931	0,127*	<b>0,023</b>
ÇDYA (g)	0,046	0,556	-0,062	0,440	-0,004	0,941
TDYA (g)	0,120	0,126	0,030	0,713	0,079	0,161
DYA (g)	0,139	0,076	-0,068	0,400	0,014	0,570
Kolesterol (mg)	0,036	0,646	0,070	0,386	0,048	0,396
A vitamini (mcg)	-0,053	0,501	0,023	0,778	-0,034	0,545
E vitamini (mg)	0,106	0,178	0,025	0,753	0,069	0,216

B <sub>1</sub> vitamini (mg)	0,127	0,105	0,033	0,682	0,084	0,136
B <sub>2</sub> vitamini (mg)	-0,004	0,958	0,074	0,359	0,021	0,708
B <sub>6</sub> vitamini (mg)	-0,008	0,922	0,021	0,793	0,003	0,960
B <sub>12</sub> vitamini (mcg)	-0,061	0,442	0,123	0,125	-0,028	0,615
C vitamini (mg)	0,163*	<b>0,038</b>	0,083	0,306	0,122*	<b>0,029</b>
Potasyum (mg)	0,212**	<b>0,007</b>	0,031	0,701	0,125*	<b>0,026</b>
Kalsiyum (mg)	0,173*	<b>0,027</b>	0,076	0,346	0,125*	<b>0,026</b>
Demir (mg)	0,086	0,273	-0,053	0,514	0,017	0,768
Çinko (mg)	0,079	0,318	-0,073	0,367	-0,006	0,915

ÇDYA: Çoklu Doymamış yağ asidi , TDYA: Tekli Doymamış yağ asidi, DYA: Doymuş yağ asidi

**Çizelge 4.36'**ya göre 18-25, 36-44, 45-54 yaş gruplarında YFÖ toplam puanı ile enerji ve besin öğelerinin alım miktarları arasında korelasyon bulunmamıştır. 26-35 yaş grubunda YFÖ toplam puanı ve lif, TDYA, DYA, kalsiyum ve potasyum tüketimi arasında pozitif korelasyon bulunmuştur. Elli beş yaş ve üzerinde olan bireylerde ise YFÖ toplam puanı ile karbonhidrat ve demir tüketimi arasında pozitif korelasyon bulunmuştur.

**Çizelge Ek 4.10: Yaş Gruplarına Göre Günlük Enerji ve Besin Ögesi Alım Miktarları**

	Yaş grupları (yıl)									
	18-25		26-35		36-44		45-54		≥55	
	r	p	r	p	r	p	r	p	r	p
Enerji (kcal)	-0,069	0,522	0,142	0,139	0,186	0,174	-0,052	0,772	-0,914	0,053
Karbonhidrat (g)	-0,094	0,761	0,072	0,457	0,158	0,250	-0,061	0,732	-0,384*	<b>0,030</b>
Karbonhidrat (%)	0,085	0,431	-0,019	0,846	0,116	0,400	-0,018	0,921	-0,094	0,607
Protein (g)	-0,123	0,255	0,019	0,847	0,138	0,316	-0,046	0,795	-0,204	0,264
Protein (%)	-0,097	0,369	-0,086	0,372	-0,047	0,745	0,022	0,898	0,062	0,737
Yağ (g)	-0,071	0,511	0,183	0,010	0,159	0,246	-0,028	0,877	-0,204	0,262
Yağ (%)	-0,029	0,791	0,067	0,486	-0,100	0,468	0,013	0,944	0,091	0,621
Lif (g)	0,138	0,197	0,198*	<b>0,038</b>	0,056	0,683	-0,149	0,401	0,082	0,656
ÇDYA (g)	0,041	0,703	0,047	0,623	0,020	0,680	-0,237	0,177	-0,106	0,562
TDYA (g)	-0,018	0,864	0,200*	<b>0,036</b>	0,192	0,159	0,037	0,835	-0,182	0,318
DYA (g)	-0,165	0,125	0,231*	<b>0,015</b>	0,198	0,147	0,090	0,611	-0,229	0,207
Kolesterol (mg)	-0,008	0,942	0,147	0,127	0,082	0,955	-0,094	0,598	-0,131	0,474
A vitamini (mcg)	0,115	0,287	0,115	0,238	-0,116	0,397	-0,167	0,542	-0,087	0,637
E vitamini (mg)	0,131	0,222	0,158	0,098	0,015	0,911	-0,165	0,352	-0,119	0,512
B <sub>1</sub> vitamini (mg)	0,05	0,964	0,173	0,071	0,128	0,351	-0,100	0,574	0,086	0,641
B <sub>2</sub> vitamini (mg)	-0,110	0,213	0,242*	<b>0,011</b>	-0,040	0,770	-0,090	0,614	-0,075	0,684
B <sub>6</sub> vitamini (mg)	0,022	0,842	-0,010	0,914	0,135	0,443	-0,195	0,268	-0,148	0,419
B <sub>12</sub> vitamini (mcg)	-0,109	0,311	0,152	0,112	-0,100	0,465	-0,138	0,435	-0,108	0,604
C vitamini (mg)	0,196	0,068	0,185	0,104	0,014	0,918	0,000	10,000	0,001	0,996
Potasyum (mg)	0,029	0,786	0,204*	<b>0,054</b>	0,158	0,248	0,118	0,509	-0,019	0,918
Kalsiyum (mg)	-0,108	0,315	0,320*	<b>0,002</b>	0,145	0,292	0,258	0,141	-0,019	0,918
Demir (mg)	-0,094	0,761	0,072	0,457	0,158	0,250	-0,061	0,732	-0,384*	<b>0,030</b>
Çinko (mg)	-0,069	0,522	0,142	0,139	0,186	0,174	-0,052	0,772	-0,914	0,053

ÇDYA: Çoklu Doymamış yağ asidi , TDYA: Tekli Doymamış yağ asidi, DY A: Doymuş yağ asidi

**Çizelge Ek 4.20**'d göre BKİ değeri 25 kg/m<sup>2</sup> altında olan bireylerin YFÖ toplam puanı ile lif, A, C vitamini, potasyum, kalsiyum tüketimleri arasında pozitif korelasyon bulunmuştur. BKİ değeri 25 kg/m<sup>2</sup> ve üstü olan bireylerde YFÖ toplam puanı ile tüketilen enerji ve besin öğeleri arasında korelasyon bulunmamıştır.

**Çizelge Ek 4.20:** BKİ Gruplandırılmaları ile YFÖ Puanının Korelasyonu

	BKİ sınıflaması			
	<25 kg/m <sup>2</sup>		≥25 kg/m <sup>2</sup>	
	R	p	r	p
Enerji (kkal)	0,069	0,385	-0,028	0,722
Karbonhidrat (g)	0,082	0,304	-0,078	0,331
Karbonhidrat (%)	0,065	0,412	-0,056	0,484
Protein (g)	-0,001	0,993	-0,006	0,942
Protein (%)	-0,065	0,414	0,002	0,979
Yağ (g)	0,042	0,600	0,042	0,604
Yağ (%)	-0,038	0,634	0,065	0,418
Lif (g)	0,210**	<b>0,007</b>	0,067	0,402
ÇDYA (g)	-0,016	0,837	0,014	0,863
TDYA (g)	0,089	0,259	0,070	0,383
DYA (g)	0,034	0,666	0,028	0,728
Kolesterol (mg)	0,053	0,502	0,047	0,560
A vitamini (mcg)	0,172*	<b>0,029</b>	-0,070	0,384
E vitamini (mg)	0,068	0,392	0,078	0,331
B <sub>1</sub> vitamini (mg)	0,140	0,077	0,025	0,756
B <sub>2</sub> vitamini (mg)	0,149	0,059	-0,033	0,684
B <sub>6</sub> vitamini (mg)	0,092	0,245	-0,055	0,495
B <sub>12</sub> vitamini (mcg)	0,107	0,177	-0,050	0,534
C vitamini (mg)	0,209**	<b>0,008</b>	0,029	0,719
Potasyum (mg)	0,188*	<b>0,017</b>	0,071	0,377
Kalsiyum (mg)	0,234**	<b>0,003</b>	0,039	0,629
Demir (mg)	0,070	0,377	-0,002	0,977
Çinko (mg)	0,073	0,356	0,063	0,429

ÇDYA: Çoklu Doymamış yağ asidi , TDYA: Tekli Doymamış yağ asidi, DY A: Doymuş yağ asidi





## **ÖZGEÇMİŞ**

### **KİŞİSEL BİLGİLER**

**Ad – Soyad:** Nebihe GÖKÇEN

