

## GAZİANTEP'TE ŞİŞMANLIK PREVALANSI VE HALKIN BESLENME ALIŞKANLIKLARI ÜZERİNE BİR ARAŞTIRMA

Meryem YILMAZ\*

Anahtar Terimler:Şişmanlık prevalansı, beslenme alışkanlıkları

Key Words:Fatness Prevalance, Nutritional Habbits

### ÖZET

Bu araştırma Gaziantep Yöresinde 15 yaş üzerindeki kadın ve erkeklerin beslenme alışkanlıkları ve fiziksel aktivite durumları saptanarak bu etkenlerin vücut ağırlık durumları ile ilişkilerini incelemek ve enerji gereksinmesinin değerlendirilmesi amacıyla yapılmıştır. Araştırmada 403 kadının boy uzunluğu ortalaması  $155\pm 6.3$  cm, ağırlık ortalaması  $67.3\pm 9.4$  kg, üst orta kol çevresi  $27.2\pm 3.67$  cm, Beden Kitle İndeksi ise  $33.8\pm 6.8$  kg/m<sup>2</sup> olarak hesaplanmıştır. 197 erkek deneğin ise boy uzunluğu ortalaması  $168.5\pm 1.23$  cm, ağırlıkları  $78.6\pm 6.5$  kg, üst orta kol çevresi  $27.2\pm 1.34$  cm, Beden Kitle İndeksi ise  $22.1\pm 3.2$  kg/m<sup>2</sup> olarak bulunmuştur.

İkinci aşamada ise şişman 27 kadın, 14 erkek denek katılmıştır. Aynı değerlendirmeler şişman deneklerde yapılmış olup kadın deneklerin ağırlık ortalaması  $79.0\pm 13.1$  kg, boy uzunluğu ortalaması  $154.1\pm 1.3$  cm, üst orta kol çevresi  $27.2\pm 3.69$  cm, Beden Kitle İndeksi ise  $33.4\pm 6.6$  kg/m<sup>2</sup>, erkek deneklerde ağırlık ortalaması  $87.5\pm 7.6$  kg, boy uzunluğu  $166.0\pm 13.4$  cm, Bede Kitle İndeksi ise  $30.5\pm 3.1$  kg/m<sup>2</sup> olarak bulunmuştur. Kadın deneklerin günde ortalama  $2265\pm 240$  kalori harcadıkları,  $2816.9\pm 1257$  kalori aldıkları, erkek deneklerin ise  $2392\pm 235$  kalori harcadıkları  $3491\pm 1118$  kalori aldıkları saptanmıştır. Enerji harcama ve alımı arasında pozitif denge söz konusudur. Denekler genellikle hafif türde aktivite yapmaktadırlar. Günlük enerji harcaması harcanan enerjiye göre belirlendiğinde kadın deneklerde 2250 kalori, erkek deneklerde ise 2400 kalori olarak bulunmuştur. Araştırmada bireylerin ağırlık durumlarına sadece enerji alımı ve harcamasının etkin olmadığı aktivite türünün ve beslenme alışkanlıklarının da ağırlık durumunu etkilediği gösterilmiştir.

### SUMMARY

#### A Study on the Fatness Prevalance and Nutritional Habbits of People Living in Gaziantep

This research has been conducted in order to study nutritional habits, energy consumption level, and physical activity conditions of men and women over 15 years old in Gaziantep district and it also intends to compare these factors with

\* Gaziantep Üniversitesi Tıp Fakültesi Diyet Uzmanı

1. Ulusal Beslenme ve Diyetetik Kongresinde tebliğ edildi.

weight and evaluate the energy needs. In 403 women it is measured that the average of length is  $155 \pm 6.3$  cm, the average of weight is  $67.3 \pm 9.4$  kg, the upper arm environments is  $27.2 \pm 3.67$  cm, Body Mass Index is  $33.8 \pm 6.8$  kg/m<sup>2</sup>. In 197 men subjects it is found that the average length is  $168.5 \pm 1.23$  cm, the average weight  $78.6 \pm 6.5$  kg, upper arm environment  $27.2 \pm 1.34$  cm, Body Mass Index as  $22.1 \pm 3.2$  kg/m<sup>2</sup>.

At the second stage, 27 fat women and 14 fat men are taken into consideration. Same calculations have been applied for the fat subjects and it is found that the average weight of women as  $79.0 \pm 13.1$  kg, the average length is  $154.1 \pm 1.3$  cm, upper arm environment  $27.2 \pm 3.69$  cm, Body Mass Index as  $33.4 \pm 6.6$  kg/m<sup>2</sup>, in men subjects the same values are; the average weight is  $87.5 \pm 7.6$  kg, the average length is  $166.0 \pm 13.4$  cm, upper arm environment is  $27.2 \pm 3.4$  cm, Body Mass Index as  $30.5 \pm 3.1$  kg/m<sup>2</sup>. Female subjects spend  $2265 \pm 240$  calory, get  $2816.9 \pm 1257$  cal., male subjects spend  $2392 \pm 235$  cal., get  $3491 \pm 1118$  cal. daily. There is a positive balance between energy consumption is determined according to consumed energy, this figure is women 2250 calory, while in men subjects it is 2400 cal. In this study, it is shown that not only energy taken and consumption affect the weight condition, but also the kind of activity and nutritional habits might affect the weight.

## GİRİŞ

Sağlığın korunması ve devamı fiziksel ve mental büyüme alınan besinlerin organizmalardaki metabolik işlevleri ile mümkündür. Bu nedenle besinlerin geçmişte olduğu kadar günümüzde ve gelecekte de sağlığımız üzerindeki önemi tartışılacaktır(1).

Yetersiz ve dengesiz beslenmenin beraberinde getirdiği en önemli sorunlardan biri olan şişmanlık, genellikle medikal, sosyo kültürel düzeyi yüksek olan gruplarda, teknolojinin gelişmesine bağlı olarak konsantre hazır besinlerin seçimi ve beslenme alışkanlıklarının değişmesi ile kısaca yaşam biçiminin değişmesi gibi nedenlerle oluşmaktadır(1).

Şişmanlığın oluşumunda alınması gerekli önlemlerin başında toplumun dolayısıyla bireyin beslenme düzeyinin yani yemek yeme alışkanlıklarının değiştirilmesi gelmektedir. Ülkemizde farklı yerleşim bölgelerinin farklı yemek hazırlama, pişirme ve besin tüketimi kuralları vardır.

Bu çalışma gerek tüketilen besinlerin türü, gerekse hazırlama ve pişirme yöntemleri farklı olan Gaziantep ilinde şişmanlık prevalansını saptama, beslenme alışkanlıkları ile şişmanlık arasındaki ilişkileri belirleme, şişman bireylerin günlük enerji tüketim ve harcamalarına ilişkin bilgilerinin değerlendirilmesi amacıyla yapılmıştır.

## GEREÇ VE YÖNTEM

Bu araştırmada 1989 Ocak-Şubat aylarında ev gezmeleri yapılarak 15 yaş üzerindeki kadın ve erkekler araştırmaya alınmıştır. Araştırmanın ilk aşamasında 600 denek katılmıştır. Birinci aşamada bölgede şişmanlık prevalansı saptanmaya çalışılmıştır.

Araştırmanın ikinci aşamasında ilk aşamaya katılan şişman 372 denekten 41 gönüllü denek araştırmanın ikinci aşamasına alınmışlardır. Araştırmanın 2. aşamasına katılan bu deneklerin ağırlıkları, boyları, üst orta kol çevresi, beden kitle indeksi yeniden hesaplanmıştır.

Antropometrik ölçümlerden ağırlık ölçümü Arzum marka 130 kg kapasiteli elle taşınabilir baskülle ölçülmüştür. Ağırlık ölçümü alınırken denegin üzerinde hafif ve az giysi olmasına dikkat edilmiş, ayakkabılar çıkarılmıştır.

Boy uzunluğu ve üst orta kol çevresi 1.5 m'lim plastik metre ile ölçülmüştür.

Boy uzunluğunun ölçülmesi ise ayakta dik hazır ol durumda başın üst kısmının en yüksek noktasından yere kadar olan mesafede yapılmıştır. Üst orta kol çevresinin ölçümü ise kolun serbest bırakılmış ve kolun çıplak olmasına dikkat edilerek olekranon ile akromion arasındaki uzunluğun tam orta noktasının çevresi ölçülmüştür(2).

Deneklerin enerji tüketimleri bir gün öncesinden gün boyunca neler yedikleri sorularak elde edilmiştir.

Deneklerin enerji harcama durumları ise denegin herhangi bir aktivitesi için harcadığı süre ile bir dakikada aynı veya benzeri aktivite için harcanan enerji değeri çarpılarak günlük enerji harcaması bulunmuştur(3).

Bu araştırmada örneklemin evreni temsil edip etmediği, şişman ve aşırı şişman deneklerin beslenme alışkanlığının enerji tüketim ve fiziksel aktivite ile harcanan enerjinin, deneklerin ağırlık durumları, beden kitle indeksi, üst orta kol çevresi değerleri ise grupların ortalamalar arası önem kontrolü testine göre değerlendirilmiştir(4).

## BULGULAR

Tablo 1: Deneklerin Yaşa Göre Ağırlık Durumunun Dağılımı

Yaş	Ağırlık Durumu									
	Zayıf		Normal		Şişman		A. Şişman		Toplam	
	Sayı	%	Sayı	%	Sayı	%	Sayı	%	Sayı	%
15-30	41	14.3	117	41.0	84	29.4	44	15.3	286	100
31-45	7	4.1	31	18.0	51	29.7	83	48.2	172	100
46 ve	3	2.1	28	19.8	31	21.8	80	56.3	142	100
Toplam	51	8.5	176	29.3	166	27.7	207	34.5	600	100

Deneklerin yaşa göre ağırlık durumu değerlendirildiğinde deneklerin % 8.5'i zayıf, % 29.3'ü normal, % 27.7'si şişman, % 34.5'nin aşırı şişman olduğu görülmüştür(Tablo 1).

Tablo 2:Deneklerin Üst Orta Kol Çevrelerine Göre Dağılımı

Üst Orta Kol Çevresi(cm)	Sayı	%
15-20	7	1.2
21-25	197	32.8
26-30	316	52.7
31-35	68	11.3
36 ve ↑	12	2.0
Toplam	600	100

Şişmanlık ve zayıflık göstergeleri arasında üst orta kol çevresi standardına göre bu değerler kadında  $22.0 \pm 23.2$  cm, erkeklerde ise  $25.3 \pm 28.7$  cm normal olarak kabul edilmektedir(5).

Araştırma kapsamına giren deneklerin üst kol çevresi kadınlarınki  $27.2 \pm 3.69$  cm, erkeklerinki ise  $27.2 \pm 13.4$  cm olduğu görülmüştür(Tablo 2).

Tablo 3: Deneklerin Beden Kitle İndeksinin Cinslere Göre Dağılımı

Yaş	20 ↓		21-25		26-30		31-35 ↑		Toplam	
	Sayı	%	Sayı	%	Sayı	%	Sayı	%	Sayı	%
Kadın	62	15.4	136	33.7	119	29.6	86	21.3	403	100
Erkek	48	24.4	74	37.6	37	18.8	38	19.2	197	100
Toplamı	110	18.3	210	35,0	156	26,0	124	20,0	600	100

Deneklerin BKİ'ne göre değerlendirildiğinde kadında  $33.8 \pm 6.8$  kg/m<sup>2</sup> erkeklerde ise  $22.1 \pm 3.2$  kg/m<sup>2</sup> olarak bulunmuştur(Tablo 3).

Araştırmanın ikinci aşamasında ise şişman 27 kadın ve 14 erkek denek katılmıştır.

Aynı değerlendirmeler şişman deneklerde yeniden yapılmış olup kadın deneklerin ağırlık ortalaması  $79.0 \pm 13.1$  kg, boy uzunluğu ortalaması ise  $154.0 \pm 1.3$  cm, üst orta kol çevresi  $27.2 \pm 3.4$  cm, BKİ ise  $30.5 \pm 3.1$  kg/m<sup>2</sup> olarak bulunmuştur.

Erkek deneklerde ise ağırlık ortalaması  $87.5 \pm 7.6$  kg, boy uzunluğu  $166.0 \pm 13.4$  cm, üst orta kol çevresi  $27.2 \pm 3.4$  cm, BKİ ise  $30.5 \pm 3.1$  kg/m<sup>2</sup> olarak bulunmuştur.

Tablo 4: Şişman Deneklerin Eğitim Durumlarının Cinslere Göre Dağılımı

Eğitim Durumu	Kadın		Erkek		Toplam	
	Sayı	%	Sayı	%	Sayı	%
Okur-Yazar Değil	17	62.9	1	7.1	18	44
Okur-Yazar	1	3.7	3	21.5	4	9.7
İlkokul	8	29.6	4	28.5	12	29.2
Orta-Lise	1	3.6	5	35.8	6	14.7
Yüksek Okul	-	-	1	7	1	2.4
Toplam	27	100,0	14	100,0	41	100,0

Araştırma kapsamına giren deneklerde kadın deneklerin ilkökul mezunu olanların oranı % 29.2, okur yazar olmayanların oranı % 62.9 iken erkeklerde bu oran % 7.1'dir(Tablo 4).

Tablo 5:Şişman Deneklerin Meslek Durumlarının Cinslere Göre Dağılımı

Meslek	Kadın		Erkek	
	Sayı	%	Sayı	%
Ev hanımı	26	96.2	-	-
İşçi	1	3.8	-	-
Memur	-	-	3	21.4
Öğrenci	-	-	1	7.2
Serbest Meslek	-	-	10	71.4
Diğer	-	-	-	-
Toplam	27	100	14	100

Araştırma kapsamına giren deneklerin % 96.2'si ev hanımı, erkek deneklerin ise % 71.4'ü ise serbest meslek grubundandır(Tablo 5).

Erkek deneklerin % 92.8'i kadın deneklerin ise % 85.2'si günde üç öğün besin tüketmektedirler.

Tablo 6: Şişman Deneklerin Çeşitli Besinleri Tüketim Durumu

Besin Grupları	Besin Tüketim Sıklığı									
	Her gün		Haftada 2-3 Kez		Haftada 1		Arada 1		Topklam	
	Sayı	%	Sayı	%	Sayı	%	Sayı	%	Sayı	%
Tahıllar	1	2.6	11	29.0	8	21.7	18	47.4	38	100
Hamur İşleri	2	7.4	6	22.2	5	18.5	14	51.9	27	100
Şeker Çikolata	-	-	1	6.25	-	-	15	93.8	16	100
Çiğ Köfte	-	-	3	18.8	9	56.2	4	25	16	100
Sarımsaklı Köfte	-	-	2	8.0	12	60.0	8	32	25	100
Kıyar	-	-	1	11.1	1	11.1	7	77.8	9	100
Kuruyemiş	5	19.2	6	23.1	7	26.9	8	30.8	26	100
Alkol	7	26.9	8	30.8	1	3.8	10	38.5	26	100
Kolalı İçecekler	6	24	8	32	1	4.0	10	40.0	25	100

Not: Yiyecekler 200-250 gr üzerinden hesaplanmıştır.

Araştırma kapsamına giren deneklerin çeşitli besinleri tüketme durumlarına baktığımızda haftada bir % 60'ı çiğ veya sarımsaklı köfte, % 80'i haftada 2-3 kez alkol almakta, % 33'ü ise haftada 2-3 kez kuruyemiş tüketmektedir (Tablo 6).

Tablo 7: Şişman Deneklerin Besin Tüketim Harcamalarına Göre Dağılımı

Enerji (Kkal)	Harcanan Enerji				Tüketilen Enerji			
	Kadın		Erkek		Kadın		Erkek	
	Sayı	%	Sayı	%	Sayı	%	Sayı	%
1500	-	-	-	-	2	7.4	-	-
1501-2500	24	88.9	10	71.4	12	44.4	2	14.3
2501-3500	3	11.1	4	28.4	7	26.0	4	28.5
3501 ve ↑	-	-	-	-	6	22.0	8	57.2
Toplam	27	100,0	14	100,0	27	100,0	14	100,0

Kadın deneklerin günde ortalama 2265±240 kal harcadıkları, 2816±1257 kal aldıkları, erkek deneklerin ise 2392±235 kal harcadıkları, 3491±1118 kal aldıkları saptanmıştır.

Erkek deneklerin % 28.5'i ortalamalar içinde enerji tüketirken % 57.25'i ortalamalar üzerinde, kadın deneklerin ise % 44.4'ü ortalama değerler içinde enerji tüketilmektedir (Tablo 7).

Tablo 8: Deneklerin Aktivite Türlerine Göre Dağılımı

Aktivite Türü	Kadın				Erkek				Toplam	
	Şişman		A. Şişman		Şişman		A. Şişman		Sayı Y.	
	Sayı	%	Sayı	%	Sayı	%	Sayı	%	Sayı	%
Hafif	5	100	20	90.1	5	100	9	100	39	95.1
Orta	-	-	2	9.0	-	-	-	-	2	4.9
Toplam	5	100,0	22	100,0	5	100,0	9	100,0	4	100,0

**Şişman ve aşırı şişman kadın ve erkek deneklerin % 95.1'i hafif türde aktivite yapmaktadırlar (Tablo 8).**

Tablo 9: Şişman ve Aşırı Şişman Kadın Denekleri Ağırlık, Beden Kitle İndeksi, Üst Orta Kol Çevresi, Günlük Enerji Harcama ve Tüketim Arası Fark, Ağırlık Birimi Başına Düşen Enerji Miktarının Ortalamalar Arası Önem Kontrolü

	şişman (n:5)			aşırı şişman (n:22)			t	p
	x	s	sx	x	s	sx		
Ağırlık (kg)	75.6	5.4	2.42	79.8	14.3	3.06	0.64	p>0.05
Beden Kitle İndeksi (kg/m <sup>2</sup> )	30.8	1.7	0.74	33.9	7.2	1.54	0.96	p>0.05
Üst Orta Kol Çevresi (cm)	31.4	3.7	1.66	31.2	2.7	0.58	0.14	p>0.05
Enerji Harcama (Kal/Gün)	121.66	150.5	67.3	12287.5	254.0	54.2	1.00	p>0.05
Enerji Harcama (Kal/Gün)	28.7	2.3	1.01	29.8	5.2	1.12	0.46	p>0.05
Enerji Tüketimi (Kal/Gün)	131.56	1016	454.4	112743	1315	280.4	0.65	p>0.05
Enerji Harcama Tüketim Farkı (Kal/Gün)	1990.4	971.1	434.3	11455.5	1061.0	226.2	0.95	p>0.05

\* Şişman kadın bireylerin günlük ortalama enerji harcama ve tüketimleri arası önemlilik t=2.25 p>0.005

\*\* Aşırı şişman kadın bireylerin günlük ortalama enerji harcama ve tüketim arası önemlilik t=1.6 p>0.05

Tablo 10 : Şişman ve Aşırı Şişman Erkek Denekleri Ağırlık, Beden Kitle İndeksi, Üst Orta Kol Çevresi, Günlük Enerji Harcama ve Tüketim Arası Fark, Ağırlık Birimi Başına Düşen Enerji Miktarının Ortalamalar Arası Önem Kontrolü

	şişman (n:5)			aşırı şişman (n:22)			t	p
	x	s	sx	x	s	sx		
Ağırlık (kg)	87.4	4.6	1.9	87.5	9.2	3.1	0.02	p>0.05
Beden Kitle İndeksi (kg/m <sup>2</sup> )	30.4	4.8	2.1	30.6	2.1	0.7	0.11	p>0.05
Üst Orta Kol Çevresi (cm)	29.7	1.9	0.9	30.4	2.5	0.8	0.58	p>0.05
Enerji Harcama (Kal/Gün)	12586.4	194.4	86.9	11230.6	241.6	80.5	2.37	p<0.05
Enerji Harcama (Kal/Gün)	28.3	2.7	1.2	27.2	5.7	1.9	0.14	p>0.05
Enerji Tüketimi (Kal/Gün)	13197	1094	489.2	113716.4	1097	365.8	0.84	p>0.05
Enerji Harcama Tüketim Farkı (Kal/Gün)	1610.6	463.0	463.0	1410	1133.0	377.6	1.34	p>0.05

\* Şişman erkek bireylerin günlük ortalama enerji harcama ve tüketimleri arası önemlilik t=1.23 p>0.05.

\*\* Aşırı şişman erkek bireylerin günlük ortalama enerji harcama tüketimleri arası önemlilik t=3.77 p<0.05

Şişman ve aşırı şişman denekler arasındaki enerji harcaması(Kal/Gün) 0.05 düzeyinde önemli iken şişman ve aşırı şişman kadın ve erkek deneklerin ağırlık, BKİ, üst orta kol çevresi, günlük enerji harcaması enerji tüketimi ve harcaması tüketim farkı 0.05 düzeyinde önemsizdir(Tablo 9.10).

## TARTIŞMA

Bireylerin ağırlık durumu değerlendirilirken boy uzunluğunun gözönünde bulundurulması gerekmektedir. Bireyin ağırlığı boya göre arzu edilen ağırlıktan % 15'den az ise zayıf, % 15-25'den fazla ise hafif şişman, % 25'den fazla ise şişman, boya göre arzu edilen ağırlığın  $\pm 10$  değerleri ise normal ağırlık olarak kabul edilmektedir(6).

Araştırmanın ilk aşamasına katılan 403 kadının boy uzunluğunun ortalaması  $155\pm 6.3$  cm, ağırlık ortalaması  $67.3\pm 9.4$  kg, 197 erkeğin boy uzunluğu ortalaması ise  $168.5\pm 12.3$  cm, ağırlık ortalaması  $78.6\pm 6.6$  kg olarak bulunmuştur. Ağırlık durumlarının değerlendirilmesinde bu deneklerin % 8.5'i zayıf, % 29.3'ü normal, % 27.7'si şişman, %34.5'inin aşırı şişman olduğu görülmüştür(Tablo 1).

Araştırmanın ikinci aşamasına katılan 27 kadın, 14 erkek deneklerin ağırlık ve boy uzunluğu ortalamaları ise sırası ile kadınlarda  $79\pm 13.1$  kg,  $154.1\pm 1.2$  cm iken erkek deneklerde  $87.5\pm 7.6$  kg,  $166\pm 13.4$  cm olarak bulunmuştur. Araştırma bölgesinde aşırı şişman olanların oranı kadınlarda % 41.91 iken erkeklerde % 16.7'dir(Tablo 1). Aynı değerlendirme ve standartlarının kullanıldığı Ulusal Beslenme ve Sağlık Araştırmasında(7), yetişkin kadınların boy uzunluğunun ortanca değerinin 153 cm, erkeklerin ki ise 168 cm olduğu saptanmıştır. Aynı araştırmada boy uzunluğuna göre ağırlık durumu saptandığında erişkin erkeklerin % 26.4'ü fazla kilolu, % 7.6'sı şişman, kadınların % 38.5'i fazla kilolu, % 25.6'sı şişman olarak saptanmıştır.

Bu durum kadınlar arasında şişmanlık oranının yüksek oranda olduğunu göstermektedir. Bunun nedenlerini hamilelikteki kilo artışının, laktasyonda devam etmesi % 61'inin yemeğini tek kaptan yemeleri, zayıflamak veya kilolarını korumak için çaba göstermemeleri, kadınların çoğunun ev kadını olması ve ev dışında herhangi bir uğraşlarının olmaması, fiziksel aktivitelerinin azlığı gibi nedenler böyle bir sonucun çıkmasına neden olur.

Zayıflık ve şişmanlığın göstergeleri arasında üst orta kol çevresi standardına göre bu değerler kadında 22.0-23.2 cm, erkeklerde 25.3-28.7 cm olarak kabul edilmektedir(5).

Araştırma kapsamına giren erkek deneklerin üst kol çevresi ortalaması,  $27.2\pm 13.4$  cm iken kadınların ki  $27.2\pm 3.69$  cm olduğu görülmüştür(Tablo 2).

Yapılan çalışmalarda araştırmacılar üst-orta kol kitlesini protein-enerji deposu olarak nitelemektedirler. Üst orta kol çevresi ölçümünde elde edilen



değerlerden denklemler yardımı ile vücut yağ oranı tahmin edilmektedir(8,9). 1983 Metropolition ağırlık-boy standardına göre BKİ erkekte 21.0-26 kg/m<sup>2</sup>, kadında 19.7-26.0 kg/m<sup>2</sup> normal kabul edilmektedir(5). Bu araştırmada 403 kadın deneğin Beden Kitle İndeksi ortalaması 33.8±6.8 kg/m<sup>2</sup>, 197 erkek deneğin ise 22.1±3.2 kg/m<sup>2</sup> olarak bulunmuş olup her iki cinste standartların üzerinde bulunmuştur.

### Ağırlık Durumunu Etkileyen Etmenler

Bu çalışmada deneklerin eğitim düzeyi düşük olup % 44.1'i ilkokul mezunu iken okur yazar/olmayanların oranı % 29.4 olarak değerlendirilmiştir(Tablo 3).

Şişmanlığın oluşumunda eğitim düzeyinin etkisinin olduğu araştırmalarla gösterilmiştir. Arslan(6), çalışan yetişkin kadınların enerji gereksinimleri üzerine yaptığı çalışmada hafif şişmanlık oranını daha yüksek bulmuş, bunuda eğitim düzeyinin yüksek oluşuna kilo almaya başladıklarında bazı örnekler alma yoluna gitmeleri ile açıklanmıştır.

Şişman deneklerin % 61'i yemeklerini tek kaptan yemektedirler. Tek kaptan ve hızlı yemek yiyen denekler ne kadar yediklerini bilmedikleri çoğu durumda fazla yedikleri gözlenmektedir.

Şişman deneklerin % 87.8'i günde üç öğün yemek yemektedirler. Ancak kişilerin üç öğün beslenipte besinleri üç eşit miktarda tüketmemesi metabolizmayı aksatmaktadır(10).

Şişman deneklerin çeşitli besinleri tüketim sıklığına baktığımızda sarımsaklı köfte, çiğ köfte, tatlılardan baklava, kuruyemiş ve içki fazla tüketilmektedir(Tablo 6).

Gaziantep mutfağının özelliği yemeklerin temelini et ve bulgur oluşturması, yörede yetişen her türlü sebze ve meyve, yemeklerde kullanılan baharatlar ayrı bir özellik kazandırmaktadır. Yöreye özgü yemek ve tatlı türlerinin fazlalığı, aynı zamanda iştah açıcılığı, bu tür besinlerin fazla tüketilmesine neden olmaktadır(11).

Halkın büyük kesiminin esnaf olması iş ilişkilerini geliştirmek için içkili yemek davetlerini tercih etmeleri ayrı bir nedendir. Gaziantep halkı yemeğe ve damak zevkine oldukça düşkündür. Halkın mevsiminde bol bol yemesi yanında yiyecekleri bulunmadığı mevsimlere saklaması diğer özelliklerindedir(12).

Şişman deneklerin enerji harcama ve tüketimi yönünden değerlendirildiğinde şişman kadın deneklerin 2265±240 kalori harcadıkları, 2816.0±1257 kalori aldıkları, erkek deneklerin ise 2392±235 kalori harcadıkları, 3491±1118 kalori aldıkları saptanmıştır. Enerji harcama ve alımı sırasında pozitif denge söz konusudur.

FAO-WHO(10), standartlarında ise kadınlar için günlük ortalama enerji

harcaması hafif türde aktivite yapıldığında 2000 kalori, orta düzeyde aktivite yapıldığında 2200 kalori, orta üstü aktiviteler için 2600 kalori, ağır aktiviteler 3000 kalori olarak belirlenirken, erkeklerde ise hafif türde aktiviteler için 2700 kalori, orta düzeyde 3000 kalori, orta üstü aktiviteler için 3500 kalori, ağır aktiviteler için 4000 kalori olarak belirlenmiştir(13).

Örnekleme giren kadın ve erkek deneklerin % 95'i hafif türde aktivite yapmaktadır.

Pasmore enerji harcama ve tüketimi arasındaki 150 kalorilik farkın önemsenmemesi gerektiğini ileri sürmektedir. Bu araştırma sonucu elde edilen 150 kal üzerindeki değerler toplumda şişmanlığın var olduğunun göstergesi olabilir(6).

Bu değerler deneklerde aşırı besin tüketimine bağlı şişmanlık durumunun olduğunu göstermektedir.

## KAYNAKLAR

- 1- Irmak S.:Sağlıklı ve Hastalıklı Beslenme, Sıralar Matbaası, 9-14, İstanbul, 1959.
- 2- David H.,Roy E., Stenson F.:Manual of Nutritional Therapeutics. Litte, Brown and Company, 161-178, Boston, 1983.
- 3- Baysal A.:Beslenme, Hacettepe Üniversitesi Yayınları, A/61, Ankara, 1990.
- 4- Sumbüloğlu K., Sumbüloğlu V.:Biyostatistik, Hacettepe Üniversitesi Tıp Fakültesi Biyoistatistik Bilim Dalı, Eylül, 1987.
- 5- Briany TH.:Manual of Dietetic Practise, Dietetic Association. USA, 1988.
- 6- Arslan P.:Çalışan Yetişkin Kadınların Enerji Gereksinimlerinin Değerlendirilmesi, Doçentlik Tezi, Ankara, 1982.
- 7- Köksal O.:Türkiye'de 1974 Beslenme Sağlık ve Gıda Tüketim Araştırması. S:51-52, ekler 210.216, Ankara, 1977.
- 8- Tullis IF., Tullis KF.:Obesity, 'Nutritional Suppat Of Medical Proctive' Editör A.H. Shieder, C.E. Anderson, B.O.Coursin, Hesper and Row Publisher, Hoger Stown, 392-405, Maryland, 1977.
- 9- Roberth J., Kucomorki T., Fanelli and Roch G.:Ultrasonic Assesment of Body Composition in Obese Adults, Overcoming the Limitations of the Skinfold Caliper. American J., Chin.Nutr.45:24-717, 1987.
- 10- Ünver B.:Yemek Yeme Sıklığının Sindirim Sistemi ve Metabolizmaya Etkisi, Beslenme ve Diyet Dergisi, 4:2, Ankara, 1975.
- 11- Anon:Gaziantep Yılığ. Sosyal Bölüm, 139, Ankara, 1975.
- 12-Atalar A.:Gaziantep Folklorü, Gaziantep'in Yöresel Yemekleri, Ticaret ve Sanayi Odası Yayınları, 65, Gaziantep, 1985.
- 13- World Health Organization. Energy And Protein Requirements. Reports Of A Joint GAO/WHO, Ad.Hoc.Export Committee, Cenova, 1973.