

Year: 2023


Volume: 13

Issue: 2

**Journal of Current Researches
on Health Sector
(J o C R e H e S)**
www.jocrehes.com
ISSN: 2547-9636



Research Article/Araştırma Makalesi

 Crossref doi: 10.26579/jocrehes.13.2.2

Sustainable Nutrition, Nutrition Knowledge and Mediterranean Diet Adherence Levels of University Students*

Esra IŞIKER¹ & Bircan ULAŞ KADIOĞLU²

Keywords

Sustainable
Nutrition,
Mediterranean
Diet, University
Students.

Abstract

The aim of this research was to evaluate the level of sustainable nutrition and nutritional knowledge of university students and their level of adherence to the Mediterranean diet, which is accepted as a sustainable nutritional model. The cross-sectional study was carried out online with 96 students, in April-May 2023. The students' 'Basic nutrition and food-health relationship' knowledge and 'Food preference' levels were evaluated by using the Nutrition Knowledge Level Scale for Adults. The Mediterranean Diet Adherence Scale (MEDAS) was used to evaluate adherence to the Mediterranean Diet (MD). The mean age of the students was 20.9 ± 1.6 . 95.8% of students were female, 86.5% were staying at home with their families, 9.4% were in a bad economic situation, 87.5% of the students were healthy, 55.2% skipped at least one meal, 3.1% were on a diet to lose weight, and 25% were physically active. The mean score on MEDAS was 6.7 ± 1.9 among the students. The rate of those with poor basic nutrition and food preference knowledge was 4.2% and 7.3%, respectively. Those who stated that the Mediterranean diet as a sustainable nutritional model were 79.2%. %24.0 of the students had low MD adherence level. There was no statistically significant relationship between the students' age, gender, place of residence, economic status, health status, skipping meals, dieting status, physical activity status, nutrition knowledge level and MD adherence level ($p > 0.05$).

Article History

Received
09 Oct, 2023
Accepted
31 Dec, 2023

* Bu çalışma TÜBİTAK-2209-A Üniversite Öğrencileri Araştırma Projeleri Desteği Programı tarafından desteklenmiştir. Projenin danışmanlığı Doç.Dr.Bircan ULAŞ KADIOĞLU tarafından yapılmıştır. 13 - 15 Ekim 2023 Batumi – Gürcistan’da düzenlenen Karadeniz 14. Uluslararası Uygulamalı Bilimler Kongresi’nde sözlü bildiri olarak sunulmuştur.

¹ ORCID: 0009-0001-4691-409X. Diyetisyen, esraisikerr@gmail.com

² Corresponding Author. ORCID: 0000-0002-1150-8761. Doç.Dr., Osmaniye Korkut Ata Üniversitesi, bircanulaskadioglu@osmaniye.edu.tr

Üniversite Öğrencilerinin Sürdürülebilir Beslenme, Beslenme Bilgisi ve Akdeniz Diyetine Uyum Düzeyleri*

Anahtar Kelimeler
Sürdürülebilir
Beslenme, Akdeniz
Diyeti, Üniversite
Öğrencileri.

Özet

Bu çalışmada üniversite öğrencilerinin sürdürülebilir beslenme ve beslenme bilgi düzeyi ile sürdürülebilir beslenme modeli olan Akdeniz diyetine uyum düzeyinin saptanması amaçlanmıştır. Kesitsel tipte olan araştırma 96 lisans öğrencisi ile Nisan-Mayıs 2023 tarihinde çevrimiçi olarak yapılmıştır. Yetişkinler İçin Beslenme Bilgi Düzeyi Ölçeği kullanılarak öğrencilerin ‘Temel beslenme ve besin-sağlık ilişkisi’ bilgisi ve ‘Besin tercihi’ düzeyleri değerlendirilmiştir. Akdeniz diyetine (AD) uyum düzeyinin saptanmasında Akdeniz Diyetine Bağlılık Ölçeği (MEDAS) kullanılmıştır. Yaş ortalaması 20,9 ± 1,6 idi. %95,8’i kız olan öğrencilerin, %86,5’i ailesi ile evde kaldığını, %9,4’ü ekonomik durumunun kötü olduğunu, %87,5’i herhangi bir sağlık sorunu olmadığını, %55,2’si en az bir öğün atladığını, %3,1’i zayıflamak amaçlı diyet yaptığını, %25’i de fiziksel olarak aktif olduğunu ifade etti. Öğrencilerin MEDAS puan ortalaması 6,7±1,9’dur. Temel beslenme ve besin tercihi bilgi düzeyleri kötü olanların oranı sırasıyla %4,2 ve %7,3 idi. AD’nin sürdürülebilir bir beslenme modeli olduğunu belirtenlerin oranı %79,2 idi. AD’ye düşük uyum gösterenlerin oranı %24,0 idi. Öğrencilerin yaşı, cinsiyeti, yaşadığı yer, ekonomik durumu, sağlık durumu, öğün atlama durumu, diyet yapma durumu, fiziksel aktivite durumu ve beslenme bilgi düzeyi ile AD uyum düzeyi arasında istatistiksel olarak anlamlı bir ilişki saptanmadı (p>0,05).

Makale Geçmişi
Alınan Tarih
09 Ekim 2023
Kabul Tarihi
31 Aralık 2023

1. Giriş

Mevcut beslenme sistemlerinin çevre üzerinde büyük baskılara neden olduğu ve insan sağlığını etkilediği tespit edilmiştir (Seconda vd.,2017). Kentleşme ve artan refah da dâhil olmak üzere çeşitli faktörlerin etkileşiminin bir sonucu olarak birçok ülkenin popülasyonları daha düşük lif alımı, daha yüksek hayvansal protein, işlenmiş gıdalar, hidrojene yağlar içeren bir diyet tüketmeye yönlendiren bir “beslenme geçişi” yaşamaktadır. Bu diyet değişiklikleri, obezite oranlarının artmasına şu anda diğer tüm ölüm nedenlerinin toplamından daha fazla ölüme neden olan kronik bulaşıcı olmayan hastalık riskinin artmasına neden olmaktadır (Ruini vd., 2015).

Sürdürülebilir diyet, günümüz ve gelecek nesiller için gıda ve beslenme güvenliğine, sağlıklı yaşama katkı sağlayan çevresel etkileri düşük diyetlerdir. Aşırı tüketim veya açlık gibi yetersiz beslenme durumlarını gidermek için gıda sistemleri ve diyetler sürdürülebilir hale getirilmelidir (Kadioğlu ve Sökülmez Kaya, 2022). Sürdürülebilir diyetler, yeterli ve dengeli beslenmeyi sağlayarak halk sağlığını korumaya yardımcı olurken, çevresel etkisi düşük ve uygun fiyatlı, erişilebilir beslenmeyi teşvik ederek çevresel ve ekonomik istikrarı desteklemektedir (Jessica vd., 2014).

Geleneksel Akdeniz Diyeti (AD) düşük çevresel etkiye sahip sağlıklı bir diyet modelidir (Donini vd., 2016). AD sıklıkla sürdürülebilir bir gıda sistemini teşvik eden sürdürülebilir beslenme örneği olarak kullanılmaktadır (Portugal vd., 2021). AD; işlenmiş besinlerin az tüketildiği daha çok bitkisel kaynaklı, mevsiminde ve yerel beslenmenin hedeflendiği bir beslenme şeklidir (Davis vd.,2015). AD mevcut batı tipi beslenme modellerine kıyasla daha düşük karbon ve su ayak izine, daha

düşük sera gazı emisyonlarına ve daha az toprak ve enerji kullanımına sahip olduğundan çevresel sürdürülebilirlik üzerinde olumlu bir etkiye sahiptir (Yassıbaş ve Bölükbaşı, 2023).

Sürdürülebilir beslenme kavramı yeni bir kavram olmasa da içeriği hakkında toplum yeterli bilgiye sahip değildir. Sürdürülebilir beslenme bilgi düzeylerinin araştırıldığı bir çalışmada, kadınların %62,4'ünün, erkeklerin %77,6'sının bilgi düzeylerinin yetersiz olduğu saptanmıştır (Gülsöz, 2017). Üniversite öğrencilerinde yapılan başka bir çalışmada, katılımcıların sadece %49,3'ünün daha önceden sürdürülebilir beslenme terimini duyduğu görülmüştür. Aynı çalışma sonuçlarına göre besin tercihlerinin sürdürülebilir beslenme bilgi ve davranışından etkilendiği gösterilmiştir (Engin ve Sevim, 2022).

Amerikan Diyetetik Birliği diyetisyenlerin beslenmenin çevresel etkileriyle ilgili olan bilgilerini eğitim ve araştırma faaliyetlerine katılarak geliştirmesi gerektiğini önermektedir (ADA, 2007).

Üniversite öğrencilerinin doğru beslenme alışkanlıklarına sahip olması, hem kendi sağlıkları için önemlidir hem de toplumsal öneme sahiptir (Ayaz ve Akyol-Mutlu, 2016). Bu bireylerde, yaşamın daha hızlı hale gelmesi, uzun zaman aileden ayrı başka şehirde yaşamak gibi etmenler aşırı fast-food tüketimi, öğün atlama gibi davranışları da beraberinde getirmektedir ve bu da üniversite öğrencilerinin sağlıksız ve düzensiz beslenme biçimi kazanmalarına neden olmaktadır (Ermiş ve ark., 2015).

Bu dönemde yeterli ve dengeli beslenmenin sağlanmaması ve sürdürülmesi önemlidir. Sürdürülebilir beslenme giderek daha fazla önem kazanmaktadır ve bu çalışma da üniversite öğrencilerinin sürdürülebilir beslenme ve beslenme bilgi düzeyi ile sürdürülebilir beslenme modeli olan Akdeniz diyetine uyum düzeyinin saptanması amaçlanmıştır.

2. Yöntem

Tanımlayıcı, kesitsel tipte olan araştırma, Osmaniye Korkut Ata Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Fakültesi, Beslenme ve Diyetetik Bölümü öğrencilerinde Nisan-Mayıs 2023 tarihinde çevrimiçi olarak yapıldı. Anket formu e-posta ve whatsapp üzerinden cep telefonlarına anket linki gönderilerek uygulandı.

18 yaşından küçük olan bireyler çalışmaya dâhil edilmemiştir. Etik kurul izni alınmıştır.

Çalışma 28.12.2022 tarih ve 2022/10/22 sayılı etik kurul kararı ile yürütülmüştür. Çalışmaya katılmayı kabul eden bireylerin anket öncesinde yazılı onamları alınmıştır. Toplam 397 kayıtlı öğrencinin tamamına ulaşılması hedeflendi. Herhangi bir örnekleme yöntemi kullanılmadı. Kriterlere uyan gönüllü toplam 96 öğrenci anket sorularını eksiksiz olarak doldurdu. Katılım oranı %24,2'dir.

Veri Toplama Form ve Araçları: Çalışmada veri toplama aracı olarak anket formu kullanıldı. Anket formu araştırmacı tarafından literatür taraması yapılarak hazırlandı. Üç kısımdan oluşan anket formunun ilk kısımda kişisel bilgiler, ikinci kısımda Yetişkinler İçin Beslenme Bilgi Düzeyi Ölçeği ve son kısımda Akdeniz Diyetine Bağlılık Ölçeği yer almaktadır. Kişisel Bilgi Formu ile katılımcıların

demografik özellikleri (yaş, cinsiyet, vb.), beslenme alışkanlıkları ve fiziksel aktivite durumları sorgulandı. Yetişkinler İçin Beslenme Bilgi Düzeyi Ölçeği kullanılarak öğrencilerin ‘Temel beslenme ve besin-sağlık ilişkisi’ bilgisi ve ‘Besin tercihi’ düzeyleri değerlendirildi. Akdeniz diyetine (AD) uyum düzeyinin saptanmasında Akdeniz Diyetine Bağlılık Ölçeği (MEDAS) kullanıldı.

Yetişkinler İçin Beslenme Bilgi Düzeyi Ölçeği (YETBİD) ölçeği: Geçerlik ve güvenilirlik çalışması 2018 yılında Batmaz tarafından yapılmıştır (Batmaz, 2018). Ölçekten alınan puanlar kötü, orta, iyi ve çok iyi olarak değerlendirilmektedir. ‘Temel beslenme ve besin-sağlık ilişkisi’ bilgisi puanı 45’den küçük olanların bilgi düzeyi kötü, 45-55 puan arası olanların orta, 56-65 puan arası olanların iyi, 65 puan üzeri olanların ise çok iyi olarak değerlendirilmiştir. ‘Besin tercihi’ düzeyi ise 30’dan küçük puana sahip olanların kötü, 30-36 puan arası orta, 37-42 puan arası iyi ve 42 puan üzeri çok iyi olarak değerlendirilmiştir (Güngör, 2021). YETBİD’in “Temel beslenme” ve “Beslenme tercihi” bölümü için güvenilirlik katsayısı Cronbach’s Alpha sırasıyla 0,72 ve 0,70 olduğu bulunmuştur (Özgür ve Uçar, 2020)

Akdeniz diyeti bağlılık ölçeği (MEDAS): Bireylerin Akdeniz tipi beslenmeye uyum durumlarını saptamak için Akdeniz Diyetine Bağlılık Ölçeği (MEDAS) kullanıldı. Martinez-Gonzalez ve arkadaşları tarafından geliştirilen ölçek toplamda 14 sorudan oluşmaktadır (Martinez-Gonzalez vd., Türkçe Akdeniz diyeti bağlılık ölçeğinin geçerlilik ve güvenilirlik çalışması Pehlivanoğlu ve arkadaşları tarafından yapılmıştır. Ölçeğinin Türkçe’ye uyarlanmış halinin güvenilir olduğunu gösterilmiştir (Pehlivanoğlu-Özkan, Ünlüoğlu ve Balcıoğlu, 2020). Akdeniz Diyeti Bağlılık Ölçeği 14 sorudan oluşan bir ankettir. Soruların 12 tanesi besin tüketim sıklığı, 2 tanesi besin tüketim alışkanlıklarıyla ilgilidir. Her soru için 1 ya da 0 puan alınarak bu puanlar toplandı. Ölçekten toplamda 0-14 arasında puan alınabilir. Toplam puanı ≤ 5 puan olanlar kötü (düşük uyum), 6-9 puan geliştirilmeli, kabul edilebilir derece de uyum (orta uyum), ≥ 10 puan alanlar iyi (yüksek uyum) olarak değerlendirilmiştir (Sönmez, 2021).

Verilerin Değerlendirilmesi: Elde edilen veriler SPSS (Statistical Package of Social Science) 22.0 paket programı kullanılarak değerlendirildi. Çalışmada elde edilen bulgular değerlendirilirken tanımlayıcı istatistiksel metodlar kullanıldı. Sonuçlar %95’lik güven aralığında, $p < 0.05$ anlamlılık düzeyinde değerlendirildi.

3. Bulgular

Yaşları 18-25 arasında değişen öğrencilerin yaş ortalaması $20,9 \pm 1,6$ idi. Tablo 1’de görüldüğü üzere %95,8’i kız olan öğrencilerin, %97,9’u bekâr olduğunu, %86,5’i ailesi ile evde kaldığını, %9,4’ü ekonomik durumunun kötü olduğunu, %87,5’i herhangi bir sağlık sorunu olmadığını, %3,1’i zayıflamak amaçlı diyet yaptığını, %25’i de fiziksel olarak aktif olduğunu ifade etti. Öğrencilerin öğün alışkanlıkları değerlendirildiğinde, %55,2’si en az bir öğün atladığını, öğün atlayanların %58,5’i öğle öğününü atladığı ve %58,6’sı alışkanlığı olmadığı için öğün atladığını ifade etti.

Tablo 2’de katılımcıların %47,8’i sürdürülebilir beslenme kavramını daha önce duyduklarını ve %79,2’si AD’nin sürdürülebilir bir beslenme modeli olduğunu belirtmiştir. Sürdürülebilir beslenme modelleri içerisinde en çok bilinen AD’dir.

Diğerleri sırasıyla Vejetaryen-vegan beslenme (%31,3), Çift Piramit Modeli (%20,8), DASH diyeti (%19,8) ve Nordik tipi beslenmedir (%12,5).

Tablo 3'te katılımcıların MEDAS ölçeği maddelerinin dağılımı gösterilmektedir. Tabloda görüldüğü üzere haftada en az 2 kez salata, sebze, et veya balık yemeklerinde temel yağ olarak zeytinyağı kullananların oranı %79,2 günde 1 porsiyonun altında tereyağı veya margarin tüketenlerin oranı %93,8'dir. Beyaz eti, kırmızı et tüketiminden gramaj olarak daha fazla tüketenlerin oranı %43,8'dir. 3. Günde 2 porsiyon ve fazla sebze tüketenlerin oranı %35,4 ve günde 3 porsiyon ve üzerinde meyve (taze sıkılmış meyve suları dahil) tüketenlerin oranı %26,0'dır.

Tablo 4'te katılımcıların Temel Beslenme ve Besin Tercih puan ortalamaları sırayla 55,1±6,4 ve 38,2±5,4'tür. Öğrencilerin MEDAS puan ortalaması 6,7±1,9'dur.

Tablo 5'te görüldüğü üzere katılımcıların Temel beslenme ve besin tercihi bilgi düzeyleri kötü olanların oranı sırasıyla %4,2 ve %7,3 idi. AD düşük uyum gösterenlerin oranı %24,0 bulundu.

Tablo 6'da görüldüğü üzere katılımcıların, cinsiyeti, yaşı, yaşadığı yer, ekonomik durumu, sağlık durumu, öğün atlama durumu, diyet yapma durumu, fiziksel aktivite durumu, temel beslenme ve besin tercih bilgi düzeyi ile AD uyum düzeyi arasında istatistiksel olarak anlamlı bir ilişki saptanmadı ($p>0,05$).

Tablo 1. Araştırmaya katılan öğrencilerin bazı özelliklerine göre dağılımı (n=96)

		n	%			n	%
Cinsiyet	Kız	92	95,8	Sağlık sorunu olma durumu	Hayır	84	87,5
	Erkek	4	4,2		Evet	12	12,5
Medeni Durum	Bekâr	94	97,9	Diyet yapma durumu	Hayır	93	96,9
	Evli	2	2,1		Evet	3	3,1
Yaş	19 yaş ve altı	18	18,7	Fiziksel aktivite yapma durumu	Hayır	72	75,0
	20 yaş	27	28,1		Evet	24	25,0
	21 yaş	22	22,9	Öğün atlama durumu	Üç ana öğün tüketenler	43	44,8
	22 yaş	16	16,7		En az bir öğün atlayanlar	53	55,2
	23 yaş ve üstü	13	13,6		Kötü	4	4,2
Sınıf	1.sınıf	34	35,4	Temel Beslenme Bilgisi	Orta	48	50,0
	2.sınıf	30	31,3		İyi	36	37,5
	3.sınıf	17	17,7		Çok iyi	8	8,3
	4.sınıf	15	15,6		Kötü	7	7,3
Yaşadığı Yer	Ailesi ile evde	83	86,5	Besin Tercih Bilgisi	Orta	30	31,2
	Yurtta	7	7,3		İyi	36	37,5
	Diğer*	6	6,2		Çok iyi	23	24,0
Ekonomik Durum	Çok iyi-İyi	23	24,0	Toplam		96	100,0
	Orta	64	66,6				
	Çok kötü-kötü	9	9,4				
Toplam		96	100,0				

Tablo 2. Araştırmaya katılan öğrencilerin sürdürülebilir beslenme/diyet örneklerini ve özelliklerini bilme durumuna göre dağılımı (n=96)

	n	%
Sürdürülebilir Beslenme/Diyet örneklerini bilme durumu		
Akdeniz tipi beslenme	76	79,2
Vejetaryen-vegan beslenme	30	31,3
Nordik tipi beslenme	12	12,5
Çift Piramit Modeli	20	20,8
DASH diyeti	19	19,8
Sürdürülebilir Beslenme/Diyet kavramının özelliklerini bilme durumu		
Sağlıklı yaşamı teşvik etmeli	89	92,7
Düşük çevresel etkili olmalı	23	24,0
Ekonomik olmalı	64	66,7
Yerel besinleri içermeli	48	50,0
Mevsim besinlerini içermeli	66	68,8
Kültürel ve etnik tercihlere uygun olmalı	40	41,7

Tablo 3. Araştırmaya katılan öğrencilerin Akdeniz diyeti bağlılık ölçeği maddelerinin dağılımı

	n	%
1. Haftada en az 2 kez salata, sebze, et veya balık yemeklerinde temel yağ olarak zeytinyağı kullanırım.	76	79,2
2. Günde \geq 4 YK zeytinyağı tüketirim.	57	59,4
3. Günde 2 porsiyon ve fazla sebze tüketirim.	34	35,4
4. Günde 3 porsiyon ve üzerinde meyve (taze sıkılmış meyve suları dahil) tüketirim.	25	26,0
5. Günde 100 g altında kırmızı et tüketirim.	14	14,6
6. Günde 1 porsiyonun altında tereyağı veya margarin tüketirim.	90	93,8
7. Günde 1 porsiyonun altında tüketirim.	62	64,6
8. Haftada 7 kadeh ve fazla şarap tüketirim.	4	4,2
9. Haftada 3 porsiyon ve fazla bakliyat t tüketirim.	61	63,5
10. Haftada 3 porsiyon ve fazla balık / deniz ürünü tüketirim.	10	10,4
11. Haftada 3 porsiyondan az işlenmiş tatlı ya da hamur işi tüketirim.	62	64,6
12. Haftada 3 porsiyon ve fazla fındık (yer fıstığı dahil) tüketirim. (1 porsiyon = 30 g)	32	33,3
13. Beyaz eti, kırmızı et tüketiminden gramaj olarak daha fazla tüketirim.	42	43,8
14. Haftada 2 defa veya daha fazla haşlanmış sebze, makarna, pilav veya diğer yemeklerinize domates, sarımsak, soğan veya pırasa soslu zeytinyağı kullanırım.	77	80,2

Tablo 4. Araştırmaya katılan öğrencilerin kullanılan ölçeklerden aldıkları puanların frekans dağılımı

	N	En düşük	En yüksek	Ortanca	Ortalama	SS	
Yetişkinler İçin Beslenme Bilgi Düzeyi Ölçeği (YETBİD)	Temel Beslenme Puanı	96	40	72	55	55,1	6,4
	Besin Tercih Puanı	96	24	48	39	38,2	5,4
Akdeniz Diyeti Bağlılık Ölçeği (MEDAS)	96	2	13	7	6,7	1,9	

Tablo 5. Araştırmaya katılan öğrencilerin kullanılan ölçeklerden aldıkları puanların dağılımı

		n	%
Temel Beslenme Bilgisi	Kötü	4	4,2
	Orta	48	50,0
	İyi	36	37,5
	Çok iyi	8	8,3
Besin Tercih Bilgisi	Kötü	7	7,3
	Orta	30	31,2
	İyi	36	37,5
	Çok iyi	23	24,0
Akdeniz Diyetine Uyum	Düşük uyum	23	24,0
	Orta uyum	68	70,8
	Yüksek uyum	5	5,2
	Toplam	96	100,0

Tablo 6. Araştırmaya katılan öğrencilerin bazı özelliklerine göre Akdeniz diyetine uyumlarının dağılımı

		Düşük Uyum	Orta Uyum	Yüksek Uyum	p
		n(%)	n(%)	n(%)	
Cinsiyet	Kız	23 (25,0)	64 (69,6)	5(5,4)	0,423
	Erkek	-	4 (100,0)	-	
Yaş	19 yaş ve altı	5 (27,8)	13 (72,2)	-	0,304
	20 yaş	4 (14,8)	23 (85,2)	-	
	21 yaş	7 (31,9)	14 (63,6)	1 (4,5)	
	22 yaş	4 (25,0)	10 (62,5)	2 (12,5)	
	23 yaş ve üstü	3 (23,1)	8 (61,5)	2 (15,4)	
Yaşadığı Yer	Ailesi ile evde	21 (25,3)	58 (69,9)	4 (4,8)	0,725
	Devlet yurdunda	1 (14,3)	5 (71,4)	1 (14,3)	
	Diğer (akrabalarında, kampta, konteynerde)	1 (16,7)	5 (83,3)	-	
Ekonomik Durum	Çok iyi-İyi	7 (30,5)	15 (65,2)	1 (4,3)	0,855
	Orta	14 (21,9)	46 (71,8)	4 (6,3)	
	Çok kötü-kötü	2 (22,2)	7 (77,8)	-	
Sağlık sorunu olma durumu	Hayır	18 (21,4)	61 (72,6)	5 (6,0)	0,245
	Evet	5 (41,7)	7 (58,3)	-	
Diyet yapma durumu	Hayır	1 (33,3)	2 (66,7)	-	0,868
	Evet	22 (24,0)	66 (70,8)	5 (5,2)	
Fiziksel aktivite yapma durumu	Hayır	3 (12,5)	20 (83,3)	1 (4,2)	0,780
	Evet	20 (27,8)	48 (66,7)	4 (5,6)	
Öğün atlama durumu	Üç ana öğün tüketenler	10 (23,3)	30 (69,8)	3 (7,0)	0,780
	En az bir öğün atlayanlar	13 (24,5)	30 (71,7)	2 (3,8)	
Temel Beslenme Bilgisi	Kötü	-	3 (75,0)	1 (25,0)	0,266
	Orta	10 (20,8)	36 (75,0)	2 (4,2)	
	İyi	12 (33,3)	23 (63,9)	1 (2,8)	
	Çok iyi	1 (12,5)	6 (75,0)	1 (12,5)	
Besin Tercih Bilgisi	Kötü	2 (28,6)	4 (57,1)	1 (14,3)	0,888
	Orta	6 (20,0)	23 (76,7)	1 (3,3)	
	İyi	10 (27,8)	24 (66,7)	2 (5,6)	
	Çok iyi	5 (21,7)	17 (73,9)	1 (4,3)	
Toplam		23 (24,0)	68 (70,8)	5 (5,2)	

4.Tartışma

Akdeniz Diyeti, sürdürülebilir beslenme tanımını karşılayan iyi bir örnektir (Vitiello , Germani ve Capuzzo Dolcetta, 2016). Bu çalışmada katılımcıların %47,8'i sürdürülebilir beslenme kavramını daha önce duyduklarını ve %79,2'si AD'nin sürdürülebilir bir beslenme modeli olduğunu belirtmiştir.

Lisans öğrencileriyle yürütülen bir çalışmada katılımcıların % 49,3'ünün daha önceden sürdürülebilir beslenme terimini duyduğu saptanmıştır (Engin ve Sevim, 2022). Sürdürülebilir beslenme bilgi düzeyinin yaşa ve cinsiyete göre değiştiğinin gösterildiği bir çalışmada sürdürülebilir beslenme kavramını duyan kadınların oranı %30,6 ve erkeklerin oranı %14,6 saptanmıştır (Gülsöz, 2017).

Akay'ın yaptığı çalışmada Necmettin Erbakan Üniversitesinde Tıp Fakültesi 3. ve 6. sınıf öğrencileri ile Sağlık Bilimleri Fakültesi Beslenme ve Diyetetik Bölümü 1,2,3 ve 4.sınıfta öğrenim gören 860 öğrencinin sürdürülebilir beslenme ve çevre ilişkisi bilgi düzeyleri ile Akdeniz diyetine uyum durumları incelenmiştir. Araştırmaya katılan üniversite öğrencileri sürdürülebilir beslenmenin en sık olarak; sağlıklı yaşamı teşvik etmesi ile besin ve besin ögesi ihtiyaçlarını karşılamasını içermesi gerektiğini belirtmiştir. En düşük oranda cevaplanan özellik düşük çevresel etkili olmalı özelliğiydi ve bölümler arası istatistiksel farklılık tespit edilmemiştir (Akay, 2020). Bu çalışmada da katılımcıların %92,7'si sürdürülebilir diyet kavram özelliklerinden sağlıklı yaşamı teşvik etmesi gerektiğini bilmektedir. En düşük oranda bilinen özellikse düşük çevresel etkili olmalı özelliği katılımcıların sadece %24,0'u tarafından bilinmektedir. Sonuçlar benzerdir.

252 üniversite öğrencisinde yürütülen bir çalışmada temel beslenme bilgisi kötü olan kız öğrencilerin oranı %8,8 iken erkek öğrencilerin %19,8 bulundu. Besin tercihi bilgi düzeyleri kötü olan kız öğrencilerin oranı %10,4 iken erkek öğrencilerin %17,5 bulundu. Kızların temel beslenme ve besin tercihi bilgi düzeylerinin erkeklerden daha yüksek olduğu saptandı (Güngür ve Atasoy, 2022). Bu çalışmada katılımcıların Temel beslenme ve besin tercihi bilgi düzeyleri kötü olanların oranı sırasıyla %4,2 ve %7,3 idi. Tüm öğrenciler beslenme eğitimi almıştır ya da almaktadır. Bu nedenle bilgi düzeyleri kötü olanların oranı daha düşük bulunmuştur.

Literatürde Akdeniz tipi beslenmeye uyum düzeylerini saptamak için 14 sorudan oluşan Akdeniz Diyetine Bağlılık Ölçeği (MEDAS) kullanılmış farklı gruplarda yapılmış çeşitli çalışmalara rastlanmaktadır ve bu çalışmalarda Akdeniz diyetine uyum düzeyinin çeşitli değişkenlerle ilişkileri incelenmiştir (Kabaran ve Gezer, 2013; Martínez-González vd., 2012; Sönmez, 2021; Akay ve Demir, 2022)

MEDAS puan ortalaması $6,7 \pm 1,9$ 'dur. AD'ye düşük uyum gösterenlerin oranı %24,0 idi. Yetişkinlerde çevrimiçi yapılan benzer bir çalışmada MEDAS puan ortalaması 6.92 ± 2.07 bulunmuş ve AD'ye düşük uyum gösterenlerin oranı %24,7 saptanmış (Yassıbaş ve Bölükbaşı., 2023). Üniversite öğrencilerinde yürütülen benzer bir çalışmada ölçekten alınan toplam puana göre düşük, orta ve yüksek uyum gösterenler sırasıyla; %11.5, %73.3 ve %15.2 saptanmış (Sönmez, 2021). Sonuç bizim çalışmamızla benzerlik göstermektedir. Öğrencilerin çoğunluğu kabul edilebilir derecede uyum göstermektedir.

González-Sosa ve arkadaşlarının yaptığı kesitsel bir çalışmada Tıp öğrencilerinin Akdeniz Diyetine uyumu MEDAS kullanılarak araştırıldı. Ortalama yaşı 22 olan 589 katılımcının yarısının AD'ye bağlılığı iyi değildi/düşük uyum gösterdi. Uyum yaşla ilişkili bulundu ancak cinsiyet veya eşlik eden hastalıkların varlığıyla ilişkili değildi. Uyum, ileri yaşlarda, yüksek akademik yıllarda daha yüksekti ve daha fazla fiziksel aktiviteyle ilişkili bulundu (González-Sosa vd.,2023).

Türkiye'de 1732 yetişkinle çevrimiçi yapılan bir çalışmada katılımcıların yarısının (erkeklerin %51,1'i / kadınların %53'ü) AD'ye orta düzeyde uyum gösterdiği saptanmış ve bunu artırmak için bazı stratejilerin geliştirilmesi gerektiği vurgulanmış (Yassıbaş ve Bölükbaşı., 2023). Bu çalışmada orta düzeyde uyum gösterenlerin oranı %70,8 bulundu.

4. Sonuç ve Öneriler

Türkiye'deki bilimsel literatürde sürdürülebilirlik kavramı ve sürdürülebilir beslenme ile ilgili yapılmış çalışma sayısı sınırlıdır. Bu çalışmada üniversite öğrencilerinin sürdürülebilir sağlıklı beslenme bilgi düzeylerini, sürdürülebilir beslenme modeli olan Akdeniz diyetine uyumlarını ve beslenme bilgisinin Akdeniz diyetine uyuma etkisinin belirlenmesi amaçlandı. Bu çalışmanın sonuçlarına göre, öğrencilerin çoğunluğunun AD uyum düzeyleri kabul edilebilir düzeydedir ve geliştirilmelidir. Temel beslenme ve besin-sağlık ilişkisi bilgisi ile besin tercihi bilgi düzeylerinin Akdeniz diyetine uyuma etkisi saptanmamıştır.

Diyetisyen adayı olan öğrencilerin sürdürülebilir beslenme ile ilgili farkındalığın artmasına katkı sağladığını düşündüğümüz bu çalışmanın daha geniş örneklemle farklı gruplarda da yapılması yararlı olacaktır. Geleceğin diyetisyenleri sürdürülebilir beslenmenin yaygınlaşmasında önemli roller üstlenebilirler.

Kaynakça

- The American Dietetic Association. Position of the American Dietetic Association: Food and Nutrition Professionals Can Implement Practices to Conserve Natural Resources and Support Ecological Sustainability. *J Am Diet Assoc.* 2007;107: 1033-1043.
- Akay G. (2020). Sürdürülebilir beslenme ve çevre ilişkisi hakkında sağlık alanında öğrenim gören üniversite öğrencilerinin bilgi düzeylerinin değerlendirilmesi. (Yüksek Lisans Tezi). Necmettin Erbakan Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Halk Sağlığı Anabilim Dalı, Konya.
- Akay G, Demir LS. Sağlık Bilimleri Öğrencilerinin Sürdürülebilir Beslenme ve Çevre Bilgi Düzeyleri ile Akdeniz Diyetine Uyumları. *Mev Med Sci.* 2022;2(1): 1-6.
- Ayaz A, Akyol Mutlu A, Dedebayraktar D, Büyüktuncer Z. Üniversite Öğrencilerinde Diyet Kalitesi Psikolojik Parametrelerden Etkilenir mi?. *Bes Diy Derg* 2016;44(3):196-203.

- Batmaz, H. (2018). Yetişkinler için beslenme bilgi düzeyi ölçeği geliştirilmesi ve geçerlik-güvenirlilik çalışması (Yüksek Lisans Tezi). Marmara Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, İstanbul.
- Davis C, Bryan J, Hodgson J, Murphy K. Definition of the Mediterranean diet; a literature review. *Nutrients* 2015;7(11), 9139-9153.
- Donini LM, Dernini S, Lairon D, Serra-Majem L, Amiot MJ, Del Balzo V, Giusti AM, Burlingame B, Belahsen R, Maiani G, Polito A, Turrini A, Intorre F, Trichopoulou A, Berry EM. A Consensus Proposal for Nutritional Indicators to Assess the Sustainability of a Healthy Diet: The Mediterranean Diet as a Case Study. *Front Nutr.* 2016;29 (3):37.
- Engin, Ş, Sevim Y. Lisans Öğrencilerinin Sürdürülebilir Beslenme Hakkındaki Davranışları ve Bilgi Düzeyleri ile Besin Tercihleri Arasındaki İlişkinin İncelenmesi: Tek Merkezli Çalışma. *European Journal of Science and Technology*, 2022; (38), 259-269.
- Ermış E, Doğan E, Erilli Na, Satıcı A. Üniversite Öğrencilerinin Beslenme Alışkanlıklarının İncelenmesi: Ondokuz Mayıs Üniversitesi Örneği, Spor ve Performans Araştırmaları Dergisi, 2015, 6(1), 30-40.
- González-Sosa S, Ruiz-Hernández JJ, Puente-Fernández A, Robaina-Bordón JM, Conde-Martel A. Adherence to the Mediterranean Diet in medical students. *Public Health Nutr.* 2023 Sep;26(9):1798-1806.
- Gülsöz, S. (2017). Yirmi yaş ve üzeri bireylerin sürdürülebilir beslenme konusundaki bilgi düzeylerinin ve uygulamalarının değerlendirilmesi. (Yüksek Lisans Tezi). Başkent Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Ankara.
- Gungor AE, Atasoy S. Evaluation of Nutritional Knowledge Level and Obesity Status of University Students. *TJFMPC*, 2022;16(2): 340-349
- Jessica L. Johnston, Jessica C. Fanzo, Bruce Cogill, Understanding Sustainable Diets: A Descriptive Analysis of the Determinants and Processes That Influence Diets and Their Impact on Health, Food Security, and Environmental Sustainability, *Advances in Nutrition*, 2014; 5(4), 418-429, <https://doi.org/10.3945/an.113.005553>
- Kabaran S, Gezer C. Kuzey Kıbrıs Türk Cumhuriyeti'ndeki Çocuk ve Adölesanlarda Akdeniz Diyetine Uyum ile Obezitenin Belirlenmesi, *Türkiye Çocuk Hastalıkları Dergisi*, 2013; 1: 11-20.
- Kadioğlu S. , Sökülmez Kaya P. Çevresel ve Sağlıklı Beslenme: Sürdürülebilir Diyetler. *Samsun Sağlık Bilimleri Dergisi*. 2022; 7(1): 29-46.
- Martínez-González MA, García-Arellano A, Toledo E, Salas-Salvador J, Buil-Cosiales P, Corella D, et al. A 14-Item Mediterranean Diet Assessment Tool and Obesity Indexes among High-Risk Subjects: The PREDIMED Trial. *PLoS ONE* 2012;7(8): e43134. <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0043134>

- Özgür, M. & Uçar, A. Üniversitede eğitim gören kız öğrencilerde sosyal medya bağımlılığı ve beden algısı ile beslenme bilgi düzeylerinin karşılaştırılması. *Ankara Sağlık Bilimleri Dergisi*, 2020; 9 (2), 46-54.
- Pehlivanoglu Ozkan EF, Balcioglu H, Unluoglu I. Turkish Validation and Reliability of Mediterranean Diet Adherence Screener, *Osmangazi Journal of Medicine*, 2020;42(2):160-164
- Portugal-Nunes C, Nunes FM, Fraga I, Saraiva C, Gonçaves C. Assessment of the Methodology That Is Used to Determine the Nutritional Sustainability of the Mediterranean Diet-A Scoping Review. *Front Nutr*. 2021 Dec 23;8:772133.
- Ruini LF, Ciati R, Pratesi CA, Marino M, Principato L, Vannuzzi E. Working toward Healthy and Sustainable Diets: The "Double Pyramid Model" Developed by the Barilla Center for Food and Nutrition to Raise Awareness about the Environmental and Nutritional Impact of Foods. *Front Nutr*. 2015 May 4;2:9.
- Sönmez, T. (2021). Üniversite öğrencilerinin Akdeniz diyetine uyumu ve beslenme durumunun belirlenmesi. *Sağlık Ve Yaşam Bilimleri Dergisi*, 3(1), 85-90. <https://doi.org/10.33308/2687248X.202131209>
- Seconda L, Baudry J, Allès B, Hamza O, Boizot-Szantai C, Soler LG, Galan P, Hercberg S, Lairon D, Kesse-Guyot E. Assessment of the Sustainability of the Mediterranean Diet Combined with Organic Food Consumption: An Individual Behaviour Approach. *Nutrients*. 2017 Jan 12;9(1):61.
- Vitiello V, Germani A, Capuzzo Dolcetta E. The New Modern Mediterranean Diet Italian Pyramid. *Ann Ing*, 2016; 28: 179-186.
- Yassıbaş E, Bölükbaşı H. Evaluation of adherence to the Mediterranean diet with sustainable nutrition knowledge and environmentally responsible food choices. *Front Nutr*. 2023 Apr 12;10:1158155.

© Copyright of Journal of Current Researches on Educational Studies is the property of Strategic Research Academy and its content may not be copied or emailed to multiple sites or posted to a listserv without the copyright holder's express written permission. However, users may print, download, or email articles for individual use.