

**BAŞKENT ÜNİVERSİTESİ
SAĞLIK BİLİMLERİ ENSTİTÜSÜ
BESLENME VE DİYETETİK ANABİLİM DALI
BESLENME VE DİYETETİK DOKTORA PROGRAMI**

**ÜNİVERSİTE ÖĞRENCİLERİNDE VEJETARYEN TİP
BESLENMENİN ANTROPOMETRİK ÖLÇÜMLER, BEDEN BENLİK
ALGISI VE OBEZİTE ÖNYARGISI İLE İLİŞKİSİ**

HAZIRLAYAN

AYLAR KARGAR MOHAMMADINAZHAD

DOKTORA TEZİ

ANKARA - 2023

**BAŞKENT ÜNİVERSİTESİ
SAĞLIK BİLİMLERİ ENSTİTÜSÜ
BESLENME VE DİYETETİK ANABİLİM DALI
BESLENME VE DİYETETİK DOKTORA PROGRAMI**

**ÜNİVERSİTE ÖĞRENCİLERİNDE VEJETARYEN TİP
BESLENMENİN ANTROPOMETRİK ÖLÇÜMLER, BEDEN BENLİK
ALGISI VE OBEZİTE ÖNYARGISI İLE İLİŞKİSİ**

HAZIRLAYAN

AYLAR KARGAR MOHAMMADINAZHAD

DOKTORA TEZİ

TEZ DANIŞMANI

PROF.DR. GÜL KIZILTAN

ANKARA – 2023

BAŞKENT ÜNİVERSİTESİ
SAĞLIK BİLİMLERİ ENSTİTÜSÜ

Beslenme ve Diyetetik Anabilim Dalı Beslenme ve Diyetetik Doktora Programı çerçevesinde Aylar Kargar Mohammadınazhad tarafından hazırlanan bu çalışma, aşağıdaki jüri tarafından Doktora Tezi olarak kabul edilmiştir.

Tez Savunma Tarihi: 25/04/2023

Tez Adı: Üniversite öğrencilerinde vejetaryen tip beslenmenin antropometrik ölçümler, beden benlik algısı ve obezite önyargısı ile ilişkisi

Tez Jüri Üyeleri (Unvanı, Adı - Soyadı, Kurumu)

İmza

.....	
.....	
.....	
.....	
.....	

ONAY

Prof. Dr. F. Belgin ATAÇ
Enstitü Müdürü
Tarih: ... / ... /

SAĞLIK BİLİMLERİ ENSTİTÜSÜ
YÜKSEK LİSANS / DOKTORA TEZ ÇALIŞMASI ORJİNALLİK RAPORU

Tarih: 25 / 04 / 2023

Öğrencinin Adı, Soyadı: Aylar Kargar Mohammadnazhad

Öğrencinin Numarası: 21820167

Anabilim Dalı: Beslenme ve Diyetetik

Programı: Beslenme ve Diyetetik Doktora

Danışmanın Unvanı/Adı, Soyadı: Prof. Dr. Gül KIZILTAN

Tez Başlığı: Üniversite Öğrencilerinde Vejetaryen Tıp Beslenmenin Antropometrik Ölçümler, Beden Benlik Algısı Ve Obezite Önyargısı İle İlişkisi

Yukarıda başlığı belirtilen Doktora tez çalışmamın; Giriş, Ana Bölümler ve Sonuç Bölümünden oluşan, toplam 154 sayfalık kısmına ilişkin, 27 / 04 / 2023 tarihinde şahsım/tez danışmanım tarafından Turnitin adlı intihal tespit programından aşağıda belirtilen filtrelemeler uygulanarak alınmış olan orijinallik raporuna göre, tezimin benzerlik oranı % 12'dir. Uygulanan filtrelemeler:

1. Kaynakça hariç
2. Alıntılar hariç
3. Beş (5) kelimeden daha az örtüşme içeren metin kısımları hariç

“Başkent Üniversitesi Enstitüleri Tez Çalışması Orijinallik Raporu Alınması ve Kullanılması Usul ve Esaslarını” inceledim ve bu uygulama esaslarında belirtilen azami benzerlik oranlarına tez çalışmamın herhangi bir intihal içermediğini; aksinin tespit edileceği muhtemel durumda doğabilecek her türlü hukuki sorumluluğu kabul ettiğimi ve yukarıda vermiş olduğum bilgilerin doğru olduğunu beyan ederim.

Öğrenci İmzası:

ONAY

Tarih: ... / ... /

Öğrenci Danışmanı

İmza:

.....

TEŞEKKÜR

Bu çalışmada danışmanlığımı üstelenen, çalışma konusunun belirlenmesinden yazım aşamasına kadar beni destekleyen, yönlendiren tez danışman hocam, Başkent Üniversitesi Beslenme ve Diyetetik Bölüm Başkanı, Sayın Prof. Dr.Gül KIZILTAN'a sonsuz teşekkür ederim.

Tez savunma komitesinde yer almayı kabul eden Başkent Üniversitesi Beslenme ve Diyetetik Bölümünden Sayın Prof. Dr. Mendane SAKA, Doç. Dr. Perim Fatma TÜRKER ve Dr. Öğr. Üyesi İrem OLCAY EMİNSOY, Gazi Üniversitesi Beslenme ve Diyetetik Bölümünden Sayın Prof. Dr. Eda KÖKSAL ve Ankara Yıldırım Beyazıt Üniversitesi Beslenme ve Diyetetik Bölümünden Sayın Doç. Dr. Nural ERZURUM ALİM hocalarıma en içten teşekkürlerimi sunarım. Tezin yararlılığını artırmak için sağladığınız eleştirel düşünme becerileri, benim için çok önemliydi.

Tez çalışmalarım sırasında yanımda olan, annem, babam, abilerim, yengem ve biricik yeğenime teşekkür etmek istiyorum. Sizler, benim her zaman yanımda olduğunuz ve desteğinizi hiçbir zaman esirgemediğiniz için minnettarım. Bu tez benim için zorlu bir yolculuktu, ama sizlerin güven veren yaklaşımı sayesinde bunu başardım. Sizlerin sonsuz sevgisi, sabrı ve destekleri sayesinde bu başarıyı elde ettim.

Çalışma sürecinin, tez yazım aşamasında yardımcı olan arkadaşım Saliha Sena ÇİZMECİ'ye teşekkür ederim.

ÖZET

KARGAR MOHAMMADINAZHAD A. Üniversite Öğrencilerinde Vejetaryen Tip Beslenmenin Antropometrik Ölçümler, Beden Benlik Algısı Ve Obezite Önyargısı İle İlişkisi. Başkent Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Beslenme ve Diyetetik Doktora Programı, Doktora Tezi, Ankara, 2023.

Son yıllarda vejetaryen beslenme ve bu tip beslenmenin sağlık üzerindeki etkileri dikkat çekmiştir. Vejetaryen tip beslenme bir akım, bir felsefe olmakla birlikte obezitenin yönetiminde tercih edilen bir beslenme tarzı olarak yer almaktadır. Ağırlık kazanımı davranışsal ve sosyal birçok faktöre bağlı gelişmektedir. Beden benlik algısının düşük oluşu ve obezite önyargısının varlığında bu faktörler arasında yer almaktadır. Bu çalışma, üniversite öğrencilerinde vejetaryen tip beslenmenin antropometrik ölçümler, beden benlik algısı ve obezite önyargısı ile ilişkisinin değerlendirilmesi için planlanmış ve yürütülmüştür. Araştırma, Eylül 2020 – Kasım 2021 tarihleri arasında 501 üniversite öğrencisi (erkek: 51 ve kız: 450) ile yapılmıştır. Öğrencilerin boy uzunluğu ve vücut ağırlığı beyana dayanarak alınmıştır. Çalışmada obezite önyargısını ve beden benlik algısını değerlendirmek amacıyla sırasıyla Obezite Önyargısı Ölçeği (OOÖ) ve Çok Yönlü Beden-Benlik İlişkileri Ölçeği (ÇYBBİÖ) uygulanmıştır. Çalışmaya katılan öğrencilerin %14.2'si vejetaryen tip beslenmeyi tercih ederken vejetaryen tip beslenen kız öğrencilerin sıklığı vejetaryen erkek öğrencilerinden daha yüksek bulunmuştur (sırasıyla: % 11.9 ve % 2.3). Vejetaryen tip beslenme türlerinde ise en sık tercih edilen vegan tip beslenme olarak bulunmuştur (erkek öğrencilerin % 13.7'si, kız öğrencilerin % 5.8'i). Vücut ağırlığı ortalaması erkek öğrencilerde 75.9 ± 13.33 kg ve kız öğrencilerde 58.1 ± 9.99 kg, boy uzunluğu ortalaması erkek öğrencilerde 1.77 ± 0.06 m ve kız öğrencilerde 1.64 ± 0.05 m olarak tespit edilmiştir. Beden Kütle İndeks değerleri ortalaması ise erkek öğrencilerde 24.1 ± 3.96 kg/m² ve kız öğrencilerde 21.5 ± 3.31 kg/m² olarak saptanmıştır. Öğrencilerin omnivor (vejetaryen olmayan) veya vejetaryen olma durumlarına göre antropometrik ölçümleri açısından anlamlı fark saptanmamıştır ($p>0.05$). Obezite Önyargısı Ölçeği'nin değerlerinde ise öğrencilerin % 66.5'i obeziteye önyargıya eğilimli (%7.6'sı erkek ve % 58.9'u kız), % 11.5'i obeziteye karşı önyargılı (% 0.8'i erkek ve % 10.7'si kız) olarak saptanmıştır. Her iki cinsiyette de vücut ağırlığı ve BKİ değerleri ile obeziteye karşı önyargı arasında anlamlı bir ilişkisi bulunmamıştır ($p>0.05$). Vejetaryen tip beslenen öğrencilerin daha fazla önyargıya eğilimli

oldukları tespit edilmiştir ($p<0.05$). Öğrencilerin beslenme tercihleri süresine göre, 3 yıldan fazla vejetaryen olan öğrencilerin daha fazla önyargıya eğilimlidir ($p<0.05$). Laktoovovejetaryen ve vegan öğrenciler, omnivor öğrencilere göre obezite önyargı ölçek puan ortalaması daha yüksek bulunmuştur ($p<0.05$). Erkek öğrencilerin Çok Yönlü Beden-Benlik İlişkileri Ölçeği madde puan ortalaması kız öğrencilerden anlamlı olarak daha düşük saptanmıştır ($p<0.05$). Erkek öğrencilerde vücut ağırlığı ve BKİ değerleri ile ÇYBBİÖ madde puan ortalaması arasında, kız öğrencilerde ise vücut ağırlığı, BKİ değerleri, bel çevresi ile ÇYBBİÖ madde ortalama puan arasında önemli ters bir ilişki bulunmuştur ($p<0.05$). ÇYBBİÖ madde puan ortalaması vejetaryen tip beslenen öğrencilerde omnivor öğrencilere kıyasla anlamlı olarak daha düşük belirlenmiş ($p<0.05$), ancak vejetaryen tip beslenme türü ve bu tip beslenmeyi tercih etme süresi ile ÇYBBİÖ madde puan ortalaması arasında anlamlı bir fark saptanmamıştır ($p>0.05$). Bu araştırma sonucu, vejetaryen tip beslenmeyi tercih eden öğrencilerde antropometrik ölçümler ve beden benlik algısının daha düşük, obezite önyargısının ise daha yüksek olduğu saptanmıştır. Vejetaryen tip beslenmedeki tercih veganlığa yöneldiğinde obeziteye karşı önyargının arttığı söylenebilir. Vejetaryen tip beslenmede diyetten çıkarılan besinler yerine alternatif besinler eklendiğinde ağırlık yönetiminde sağlıklı bir beslenme tarzı olabilir; ancak bu beslenme tarzı kontrol edilemediği takdirde sağlık sorunlarına ve veganlığa kaydıkcça psikososyal bozukluklara neden olabileceği de unutulmamalıdır.

Anahtar Kelimeler: Antropometrik Ölçümler, Beden Benlik Algısı, Obezite Önyargısı, Vejetaryen Tip Beslenme

ABSTRACT

KARGAR MOHAMMADINAZHAD A. The association between vegetarianism and anthropometric measurements, body self-perception, and obesity prejudice in university students. Baskent University, Institute of Health Sciences, Nutrition and Dietetics Doctorate Program, Doctorate Thesis, Ankara, 2023.

In recent years, vegetarian diets and their effects on health have gained attention. While vegetarianism is a movement and a philosophy, it is also a preferred dietary style for managing obesity. Weight gain is influenced by various behavioral and social factors. The presence of a low body image perception and obesity prejudice has been shown to be among these factors. In this study, the relationship between vegetarian diets and anthropometric measurements, body self-perception, and obesity prejudice in university students were planned and evaluated. The research was conducted with 501 university students (n, male: 51 and female: 450) between September 2020 and November 2021. The students' heights and weights were obtained based on self-reporting. The Obesity Prejudice Scale (GAMS-27 Obesity Prejudice Scale) and the Multidimensional Body-Self Relationship Questionnaire (MBSRQ) were applied respectively to evaluate obesity prejudice and body self-perception. Female vegetarian students were found to be more common than male vegetarian students (11.9% and 2.3%, respectively). Among the types of vegetarian diets, the most commonly preferred type is veganism (13.7 % of male students and 5.8 % of female students). The average body weight was found to be 75.9 ± 13.33 kg for male students and 58.1 ± 9.99 kg for female students, while the average height was determined to be 1.77 ± 0.06 m for male students and 1.64 ± 0.05 m for female students. The mean BMI values were found to be 24.1 ± 3.96 kg/m² for male students and 21.5 ± 3.31 kg/m² for female students. The anthropometric measurements of students were not significantly different based on their omnivorous or vegetarian status ($p > 0.05$). According to the values of the Obesity Prejudice Scale, 66.5% of the students were found to be inclined toward prejudice (7.6% were male and 58.9% were female), and 11.5% were prejudiced against obesity (0.8% were male and 10.7% were female). There was no significant relationship between body weight and BMI values and prejudice against obesity in both genders ($p > 0.05$). It was found that vegetarian students were more inclined toward prejudice ($p < 0.05$). It has been determined that students who have been vegetarian for more than 3 years were more inclined toward prejudice based on

their dietary preferences ($p < 0.05$). Lacto-ovo-vegetarian and vegan students had higher Obesity Prejudice Scale scores compared to omnivorous students ($p < 0.05$). The the Multidimensional Body-Self Relationship Questionnaire mean score of male students was significantly lower than that of female students ($p < 0.05$). In male students, there was a significant negative correlation between body weight and BMI and the mean MBSRQ score, while in female students, there was a significant negative correlation between body weight, BMI values, waist circumference, and the mean MBSRQ score ($p < 0.05$). The mean of the MBSRQ score was found to be significantly lower in vegetarian students compared to omnivorous students ($p < 0.05$). However, no significant difference was found between mean of the MBSRQ score and the duration of and type of vegetarian diet ($p > 0.05$). The results of this study have found that among students who prefer a vegetarian diet, anthropometric measurements and body self-perception are lower, while prejudice against obesity is higher. It can be assumed that the prejudice against obesity increases along with choosing a vegetarian diet and progressing towards veganism. Vegetarian diet can be a healthy diet for weight management when alternative foods are added to replace eliminated foods. However, it should not be forgotten that if this dietary style is not controlled, it can lead to health problems and psychosocial disorders as it leans towards veganism.

Keywords: Anthropometric Measurements, Body Self-Perception, Obesity Prejudice, Vegetarianism

İÇİNDEKİLER

TEŞEKKÜR.....	i
ÖZET	ii
ABSTRACT	iv
TABLolar LİSTESİ	x
ŞEKİLLER LİSTESİ	xii
SİMGELER VE KISALTMALAR LİSTESİ	xiii
1. GİRİŞ.....	1
2. GENEL BİLGİLER	4
2.1. Vejetaryen Tip Beslenme	4
2.2. Vejetaryen Tip Beslenmenin Çeşitleri	5
2.3. Vejetaryen Tip Beslenmenin Özellikleri.....	6
2.4. Vejetaryen Tip Beslenme ve Sağlık Üzerindeki Etkileri.....	8
2.4.1. Vejetaryen tip beslenme ve kalp damar hastalıkları.....	9
2.4.2. Vejetaryen tip beslenme ve Tip 2 Diyabet.....	11
2.4.3. Vejetaryen tip beslenme ve kanser.....	12
2.5. Vejetaryen tip beslenme ve obezite	12
2.6. Obezite Ön Yargı ve Beden Benlik Algısı.....	16
3. GEREÇ VE YÖNTEMLER	18
3.1. Araştırmanın Örneklemi.....	18
3.2. Araştırmanın Genel Planı	18
3.3. Verilerin Toplanması ve Değerlendirilmesi	18
3.3.1. Antropometrik ölçümler	18
3.3.2. Besin tüketim sıklığı	19
3.3.3. Obezite Önyargı Ölçeği (GAMS 27-Obezite Önyargı Ölçeği).....	20

3.3.4. Çok Yönlü Beden-Benlik İlişkileri Ölçeği (ÇYBBİÖ).....	20
3.4. Verilerin İstatistiksel Değerlendirilmesi	21
4. BULGULAR	22
4.1. Bireylerin Genel Özellikleri	22
4.2. Öğrencilerin Antropometrik Ölçümleri	26
4.3. Öğrencilerin Beslenme Tipleri.....	28
4.4. Öğrencilerin Beslenme Durumu ile Antropometrik Ölçümleri	58
4.5. Öğrencilerin Obezite Önyargı Durumları.....	70
4.6. Öğrencilerin Çok Yönlü Beden-Benlik Durumları.....	81
5. TARTIŞMA.....	85
5.1. Bireylerin Genel Özellikleri, Antropometrik Ölçümleri, Beslenme Alışkanlıkları	85
5.2. Öğrencilerin Besin Tüketim Sıklıkları.....	87
5.3. Bireylerin Vejetaryenlik Sıklığı, Vejetaryen Tip Beslenme Özellikleri.....	90
5.4. Öğrencilerde Vejetaryenlik ile Antropometrik Ölçümler İlişkisi	93
5.5. Öğrencilerde Vejetaryenlik ile Obezite Önyargısı ve Beden Benlik Algısı İlişkisi	94
6. SONUÇLAR VE ÖNERİLER.....	98
6.1. Sonuçlar	98
6.2. Öneriler	102
KAYNAKLAR.....	104
EKLER	
EK 1: Etik Kurulu Onayı	
EK 2: Anket Formu	
EK 3: Obezite Önyargı Ölçeği	
EK 4: Çok Yönlü Beden-Benlik İlişkileri Ölçeği	

TABLÖLAR LİSTESİ

Sayfa

Tablo 3.1.1. DSÖ BKİ sınıflandırması (kg/m ²) (96)	19
Tablo 3.1.2. DSÖ bel çevresi sınıflandırması (96)	19
Tablo 4.1.1. Öğrencilerin yaş ortalaması ve genel özelliklerinin dağılımı	22
Tablo 4.1.2. Öğrencilerin genel alışkanlıkları	23
Tablo 4.1.3. Öğrencilerin kronik hastalık, ilaç ve/veya diyet uygulama durumları	25
Tablo 4.2.1. Öğrencilerin cinsiyete göre antropometrik ölçümlerinin ortalaması, alt-üst değerleri	27
Tablo 4.2.2. Öğrencilerin BKİ ve Bel çevresi sınıflandırmasına göre dağılımı	27
Tablo 4.3.1. Öğrencilerin vejetaryen olma durum ve sebeplerinin dağılımı	28
Tablo 4.3.2. Öğrencilerin öğün tüketim durumlarına göre dağılımı	30
Tablo 4.3.3. Öğrencilerin cinsiyete göre besin tüketim sıklık dağılımı	33
Tablo 4.3.4. Öğrencilerin beslenme tipine göre besin tüketim sıklık dağılımı	41
Tablo 4.3.5. Öğrencilerin vejetaryen beslenme tiplerine göre besin tüketim sıklık dağılımı	47
Tablo 4.3.6. Öğrencilerin cinsiyete göre besin gruplarını tüketmeme nedenlerinin dağılımı	57
Tablo 4.4.1. Öğrencilerin beslenme tercihlerine göre antropometrik ölçüm ortalamaları ..	59
Tablo 4.4.2. Öğrencilerin beslenme tercihleri süresine göre antropometrik ölçüm ortalamaları	60
Tablo 4.4.3. Öğrencilerin beslenme tercihlerine göre antropometrik ölçümlerin dağılımı ..	62
Tablo 4.4.4. Öğrencilerin beslenme tercihleri süresine göre antropometrik ölçümlerin dağılımı	63
Tablo 4.4.5. Öğrencilerin cinsiyet ve vejetaryen tipine göre antropometrik ölçümlerinin ortalaması	66
Tablo 4.4.6. Öğrencilerin beslenme tipine ve cinsiyete göre BKİ ve bel çevresi ölçümlerinin kesişim noktalarına göre dağılımı	68
Tablo 4.5.1. Öğrencilerin cinsiyete göre obezite önyargısı ölçek puan ortalaması	70
Tablo 4.5.2. Öğrencilerin cinsiyete göre obezite önyargısı ölçek puan dağılımı	70

Tablo 4.5.3. Öğrencilerinin cinsiyete ve obezite önyargı ölçek sınıflarına göre antropometrik ölçüm ortalamaları.....	72
Tablo 4.5.4. Öğrencilerin cinsiyet ve obezite önyargı ölçek puan sınıflamasına göre BKİ ve bel çevresi dağılımı.....	73
Tablo 4.5.5. Öğrencilerin beslenme tipine göre obezite önyargı ölçek puan ortalaması	74
Tablo 4.5.6. Öğrencilerin beslenme tipine göre obezite önyargısı ölçeği puan dağılımı....	75
Tablo 4.5.7. Öğrencilerin beslenme tercih süresine göre ortalama obezite önyargısı ölçek puanı	76
Tablo 4.5.8. Öğrencilerin beslenme tipi ve vejetaryen olma sürelerine göre obezite önyargı ölçek sınıflarının dağılımı.....	76
Tablo 4.5.9. Öğrencilerin beslenme tercihleri ve vejetaryen tiplerine göre obezite önyargı ölçeği puanlarının ortalaması.....	78
Tablo 4.5.10. Öğrencilerin beslenme tercihleri ve vejetaryen tipine göre obezite önyargı ölçek puanlarının dağılımı.....	80
Tablo 4.6.1. Öğrencilerin cinsiyet, beslenme tipi, vejetaryen olma süreleri ve vejetaryen türüne göre ÇYBBİÖ madde puan ortalaması.....	81
Tablo 4.6.2. Öğrencilerin antropometrik ölçümleri ile ÇYBBİÖ madde puan ortalaması ilişkisi	83
Tablo 4.6.3. Öğrencilerin antropometrik ölçümleri ve obezite önyargı ölçeği ve ÇYBBİÖ madde ortalama puanı arasındaki korelasyon.....	84

ŞEKİLLER LİSTESİ

	Sayfa
Şekil 2.3.1. Vejetaryen tip beslenme piramidi	8



SİMGELER VE KISALTMALAR LİSTESİ

ALA	alfa-linolenik asit (alpha lipoic acid)
BIA	bioelektrik empedans (bioelectrical impedance)
BKİ	beden kütle indeksi (body mass index)
ÇDYA	çoklu doymamış yağ asitleri
ÇYBBİÖ	çok yönlü beden-benlik ilişkileri ölçeği (multidimensional body-self relations questionnaire)
DHA	dokosaheksaenoik asit
DMM	dinlenme metabolik hızını (resting energy expenditure)
DSÖ	dünya sağlık örgütü (the world health organization)
DYA	doymuş yağ asitleri
EPA	eikosapentaenoik asit
EPIC	avrupa kanser ve beslenme üzerine prospektif araştırma (the european prospective investigation into cancer and nutrition)
HDL	yüksek yoğunluklu lipoprotein (high-density lipoproteins)
KZYA	kısa zincirli yağ asitlerinin
LDL	düşük yoğunluklu lipoprotein (low-density lipoproteins)
NIH	ulusal sağlık enstitüsü (the national institute of health)
OÖÖ	obezite önyargısı ölçeği (GAMS-27)(the obesity prejudice scale)
SPSS	sosyal bilimler için istatistik programı (statistical package for the social sciences)
TMA	trimetilamin (trimethylamine)
TMAO	trimetilamin-N-oksit (trimethylamine N-oxide)

1. GİRİŞ

Son yıllarda vejetaryen tip beslenmenin sağlık üzerindeki etkisine dikkat çekilmiştir. Vejetaryen tip beslenmede kırmızı et, kümes hayvanları ve balık başta olmak üzere hayvansal kaynaklı besinlerin yerini tahıllar, baklagiller, soya ve benzeri bitkisel kaynaklar almaktadır. Yakın zamanda vejetaryen mutfağı ve bu yönde eğilim gösteren diyet uygulamalarında sağlık nedeniyle daha fazla tercih edilir hale gelmiştir (1).

Vejetaryen tip beslenen bireylerde, hem hafif şişmanlık ve şişmanlık sıklığı, hem de kalp damar hastalıkları, kanser, diyabet gibi kronik hastalık riskinin daha düşük olduğu bildirilmektedir (2, 3). Bu etkiler vejetaryen tip beslenme tarzının kompleks karbonhidratlar, baklagiller, meyveler ve sebzeler gibi belirli gıda gruplarını daha fazla içermesinde kaynaklanmaktadır (4).

Başka bir deyişle vejetaryen diyetlerde daha yüksek tam tahıl, meyve ve sebze alımı mevcuttur. Tam tahıllı ürünler ve sebzeler genellikle düşük glisemik indeks değerlerine sahiptir. Aynı zamanda meyveler lif, antioksidanlar, fitokimyasallar ve mineraller açısından da zengindir. Tam tahıllı ürünlerde yaklaşık %20 ila %50 olan viskoz posa, mide boşalmasını ve bağırsak emilimini geciktirmekte ve ağırlık kaybına neden olabilmektedir (5).

Bireylerin vejetaryen tip beslenmeyi tercih etme sebepleri çeşitlilik göstermektedir. Yaygın olarak gösterilen nedenler arasında hayvanlar, kişisel sağlık ve çevre ile ilgili endişeler, ete karşı tiksinti ve dini inançlar yer almaktadır. Ayrıca ağırlık kaybetme isteği, lezzet tercihleri, ekonomik ve politik konular da nedenler arasında yer almaktadır (6, 7). Diğer yandan genç yetişkinlerin, özellikle de kızların yüksek sıklıkta diyet yaptıkları göz önüne alındığında, vejetaryen olmalarının birincil nedeni olmasa da, vücut ağırlık kontrolü girişimi için bir sebep olarak gösterilmektedir (8).

Birçok araştırmada vejetaryen tip beslenmenin sağlık üzerindeki olumlu etkilerinden bahsedilse de, bazı araştırmalara göre vejetaryen tip beslenen bireylerde, özellikle öğrenci gruplarında, yüksek anksiyete ve depresyon riskleriyle de ilişkili olabilmektedir (9-12). Diğer yandan üniversite öğrencilerinde üniversiteye başlamakla birlikte farklı beslenme alışkanlıkları ortaya çıkmaktadır. Bazı bireylerde bu değişiklikler yüksek alkol tüketimi, yüksek şeker alımı ve düşük meyve ve sebze tarzında olsa da, bazı gruplarda daha sağlıklı tercihler yönünde değişebilmektedir. Bu seçimlerde öğrencilerin ekonomik ve sosyal durumlarının etkisi gözlemlenmektedir (13, 14).

Vejetaryen tip beslenen özellikle de vegan beslenen bireylerde diyetlerinin iyi planlanmaması durumunda besin ögesi yetersizliklerinin gelişebileceğine de dikkat çekilmiştir ve en sık karşılaşılan eksikliklerin de B₁₂ vitamini, demir, D vitamini ve omega-3 yağ asidi açısından olduğu belirtilmektedir (2, 15). Bu besin ögelerine ek olarak kalsiyum ve çinko düzeylerine de dikkat edilmelidir. Araştırmalara göre bu minerallerin serum düzeylerinin vejetaryen tip beslenen bireylerde omnivor (vejetaryen olmayan) bireylere kıyasla daha düşük olduğu ve bu durumun bireylerin özellikle kemik sağlığı için önemli olduğu vurgulanmıştır (16-18).

Diğer yandan son dönemde sıklığı ve yaygınlığı özellikle genç bireyler arasında artmakta olan ve Dünya Sağlık Örgütü (DSÖ) tarafından “Önemli tıbbi durum” olarak tanımlanan yeme bozuklukları, ciddi psikiyatrik bozukluk olarak da değerlendirilmektedir. Bu yeme davranışları anormal yeme veya ağırlık kontrolü olarak karakterize edilmektedir (19, 20). Bununla beraber yemek yemenin, beslenme ve tıbbi etkilerinin yanı sıra, sosyal aktivite ve bireylerde sosyalleşme veya soyutlama gibi durumlarda da büyük bir rolü olduğu ifade edilmektedir (21). Diğer taraftan yüksek vücut memnuniyetsizliğinin olumsuz sonuçları da giderek artmaktadır. Vücut memnuniyetsizliği, stres ve bozulmuş fiziksel ve psikososyal yaşam kalitesi ile ilişkili olduğu gösterilmiştir. Bireyin sosyoekonomik durumu, aile ve arkadaş çevresi ve en önemlisi nesnelleştirme ve sosyal medya etkisi beden benlik algısıyla ilişkilidir (20). Yapılan bir çalışmada, yeme bozukluğu olan bireylerin ağırlık kontrolü nedeniyle yiyeceklerden kaçınarak vejetaryen tip beslenmeye yönelebildikleri ifade edilmiştir, bunun nedeni ise vejetaryen tip beslenen bireylerin daha düşük ağırlıkta olmaları olarak rapor edilmiştir (22).

Vücut memnuniyetsizliğinin nedenlerinden biri vücut ağırlığı ve beraberinde çevreden gelen damgalanmadır. Vücut ağırlığı ile ilgili damgalanmalar çocuk ve adölesanlarda birçok psikolojik ve bedensel sağlık sonuçlarına sebep olmaktadır. Bedensel damgalanma, bireylerde daha fazla obeziteye ve ağırlık kazanımına neden olabilmektedir. Şişmanlığa bağlı olaylara maruz kalmak, bireylerde duygusal ve psikolojik açıdan risk oluşturur. Birçok araştırma, bu durumun bireylerde depresyon, anksiyete, madde kullanımı veya bağımlılığı, düşük benlik saygısı ve zayıf beden imaj risklerini artırdığını göstermiştir. Damgalanmada mevcut ağırlık dışında yaş, cinsiyet, beden kütle indeksi ve obezite başlangıç yaşı gibi faktörlerin de etkisi olduğu gösterilmiştir (23-26).

Bu çalışmada, üniversite öğrencilerinde vejetaryen tip beslenmenin antropometrik ölçümler, beden benlik algısı ve obezite önyargısı üzerindeki etkisini araştırmak amaçlanmıştır.



2. GENEL BİLGİLER

2.1. Vejetaryen Tip Beslenme

Bitkisel beslenme ve vejetaryenliğin kökenlerinin, eski Mısırlıların et tüketiminden kaçınmanın reenkarnasyonu kolaylaştıracağı inancına dayandığı göz önüne alınırsa, vejetaryen diyetlerin o dönemlerde benimsendiği sonucuna ulaşılabilir. Vejetaryenliğin bir başka önemli başlangıç noktası olan Hindistan'da, Hinduların inekleri kutsal görmeleri ve şiddetsizlik ilkesini desteklemeleri bu durumla ilişkilendirilebilir. Daha sonra, Yunan filozofları da vejeteryan diyetini benimsemiş ve Pisagor önde gelen isimlerden biri olmuş ve yüzyıllar boyunca vejeteryanlık "Pisagor Diyeti" olarak adlandırılmıştır. Vejetaryenlik dünyada farklı sıklıklarda görülmektedir. Asya kıtası, nüfusunun %19'unun bu tip beslenmeyi benimsemesinden dolayı en yaygın görülen kıtadır. Dünyada en yüksek prevalansa sahip tek ülke olan Hindistan'ın (nüfusun neredeyse % 40'ı), Asya kıtasının sonuçlarına katkıda bulunduğu söylenebilir. Afrika ve Orta Doğu'daki prevalans % 16 civarında iken, orta ve Güney Amerika'da % 8 olarak belirlenmiştir. Vejetaryenliğin en az görüldüğü yerler Kuzey Amerika (nüfusun yaklaşık % 6'sı vejeteryandır) ve Avrupa (nüfusun sadece % 5'i vejeteryendir)'dir. Literatüre bakıldığında vejetaryen ve veganların toplam oranı Türkiye'de yüzde 5'in altında ve veganların sayısı da 80.000 civarında rapor edilmektedir (27). Farklı motivasyonlar vejetaryen bir diyetin benimsenmesine yol açabilmektedir. Özellikle de etik kaygıların ana motivasyonu şöyle ifade edilebilir; 'İnsan tüketimi için hayvan kesiminin ahlaka uygun olmadığı fikri üzerine inşa edilmesi'. Bir diğer önemli motivasyon ise, 'sağlık ve vejetaryenliğin potansiyel faydalı etkileridir'. Et tüketiminden kaçınmayı teşvik eden dinler ve et üretiminin çevresel etkileriyle ilgili endişeler de vejetaryenliğin benimsenmesinde önemli rol oynayan motivasyonlardandır (28).

Vejetaryen tip beslenme, Budizm gibi hayvansal ürünlerin tüketimini yasaklayan dini inançlardan bağımsız olarak da tercih edilmektedir. Bu tip beslenmenin seçiminde kişisel sağlık, hayvan hakları, hayvansal ürünlerin tüketiminden-özellikle et tüketiminden- tikslenme veya aile etkileri gibi motivasyonlar bulunmaktadır. Sağlık nedeniyle vejetaryen olmayı seçen bireyler belirli sağlık yararlarını elde etmek veya ağırlık kaybetmek için et yememeyi tercih ederken, etik gerekçeler göstererek bu tip beslenmeye yönelen bireyler bunu hayvanlara yiyecek veya başka nedenlerle zarar vermemeyi gerektiren ahlaki bir zorunluluk olarak görürler. Sağlık nedenleri bireyleri daha çok kısmi vejetaryenliğe götürmektedir.

Bunlara ek olarak vejeteryanlık, etin çevresel ve ekolojik etkisi ile ilgili endişelerle de ilişkilendirilmiştir (9, 29).

2.2. Vejetaryen Tip Beslenmenin Çeşitleri

Vejetaryen tip beslenme, son zamanlarda popüler bir beslenme tarzı olarak karşımıza çıkmaktadır. Et ve/veya hayvansal ürünleri diyetlerinden çıkaran bireyler daha yaygın hale gelmektedir. Vejetaryen tip beslenme ovovejetaryen, laktovejetaryen, laktoovovejetaryen, peskovejetaryen, pollovejetaryen, vegan ve yarı-vejetaryen diyetleri kapsar (30-32). Bu diyetlerin çeşidine göre et, yumurta veya süt ürünlerinin tüketiminin azalmasıyla, bireylerin çeşitli bitkisel kaynaklı gıda alımları artmış ve eklenmiş yağ miktarı, şeker ve tatlandırıcı alımı bu doğrultuda düşüş göstermiştir (1). Vejetaryen tip beslenmenin çeşitleri aşağıda sıralanmıştır:

Ovovejetaryen tip beslenme: Bu tip beslenmede bireylerin diyetinde yumurta dahildir (31).

Laktovejetaryen tip beslenme: Bu diyetle et, balık, kümes hayvanları tüketilmemektedir. Süt, peynir ve diğer süt ürünlerinin tüketimi en fazla ayda bir kere diyetle yer alabilmektedir (33). Diyetle süt ve süt ürünlerinin yer alması, bu tip beslenmenin en sık tercih edilen vejetaryen tip beslenme olmasına sebep olmaktadır (34).

Laktoovovejetaryen tip beslenme: Bu tip beslenmede bireyler et, balık, kümes hayvanları ile et ürünlerini diyetten çıkarıp, yumurta, süt ve süt ürünlerini eklemektedir (35).

Peskovejetaryen tip beslenme: Bu diyetle kırmızı et, kümes hayvanları diyetten çıkarılırken, sadece balık eti tüketilebilmektedir. Ayrıca yumurta, süt ve süt ürünleri de bu diyetle dahildir (35).

Pollovejetaryen tip beslenme: Bu diyetle kırmızı et tüketilmemektedir. Hayvansal besinlerden sadece tavuk ve hindi vb. kümes hayvanlar diyetle dahil edilmektedir (31).

Vegan tip beslenme: Bu tip beslenmede sadece bitkisel kaynaklar tüketilmekte hayvansal kaynaklı besinler diyetlerden tamamen çıkarılmaktadır. Bal, süt ve süt tozu içeren çikolatalar dahi veganların tüketmedikleri besinler arasında yer almaktadır. Vegan beslenme, vejetaryen beslenme tarzından farklıdır. Vegan bireyler vejetaryen tip beslenen bireylerin % 10'unu oluştursalar da, son yıllarda sayıları giderek artmaktadır (36).

Vegan beslenmede ortak düşünce, hayvansal kaynaklı her türlü ürünü kullanmayı reddetmektir. Bireyler hayvanlara karşı olan duyarlılıklarından ve sağlıklarına olumlu etki ettiğini düşündüklerinden dolayı vegan yaşam tarzını seçmişlerdir. Hayvansal ürünlerle zengin bir diyetin çevresel, sağlık ve ekonomik açıdan getireceği olumsuzluklardan doğan endişeler de vegan yaşam tarzının seçilmesinde etkilidir (36).

Yarı-vejetaryen tip beslenme: Yarı-vejetaryenler ‘flexitarian’ olarak da tanımlanır ve genellikle belirli bir ideolojiden bağımsız olarak, daha sağlıklı olma hedefiyle vejetaryen diyetlerini uygulamakta olup; öğünlerinde nadiren etli yemekler bulundurlar (30, 37).

Tüm vejetaryen diyet çeşitleri arasında vegan diyeti, yetersiz beslenme açısından gerçek risk taşır, ancak bu risk dikkatli bir planlama ile önlenabilir (30, 37).

Vejetaryen tip beslenme prevalansı literatüre göre kesin olmasa da tahmini olarak dünya genelinde bireylerin % 18’i (bir buçuk milyar kişi) vejetaryen tip beslenmeyi uygulamaktadır; Bu bireylerin 75 milyonu vejetaryan tip beslenmeyi tercih ederken, 1450 milyonu sağlık sorunları gibi sebeplerden dolayı zorunlu vejetaryen olarak kabul edilmektedir (38). Son çalışmalarda vejetaryen bireylerin popülasyonu Amerika’da (39) yaklaşık %5, Kanada’da (40) %8 ve Almanya’da (41) % 4.3 olarak bulunmuştur. Vejetaryenlerin en yüksek sıklığı ise nüfusun %30’unu oluşturdukları Hindistan’dadır (42, 43).

Türkiye Beslenme ve Sağlık Araştırması-2017 (44) verilerine göre Türkiye’deki nüfusun % 0.7’si (% 0.2’si erkek, % 1.2’si kadın) vejetaryen tip beslenmeyi tercih etmektedir. Tercih edilen vejetaryen tip beslenme türleri arasında ise yarı-vejetaryenlik, vejetaryen bireylerin % 45’i ile ilk sırada yer almaktadır. Diğer türleri ise sırayla % 33.4 laktoovo vejetaryen, % 11.7 ovo vejetaryen, % 7.1 peskovejetaryen ve % 2.8 lakto vejetaryendir.

2.3. Vejetaryen Tip Beslenmenin Özellikleri

Vejetaryen tip beslenmenin farklı çeşitleri nedeniyle tek piramid bulunmamaktadır. Ancak Şekil 2.3.1.’de gösterildiği gibi meyve ve sebzeler vejetaryen tip beslenmenin ilk basamağıdır. Tahıllar, baklagiller, yağlı tohumlar ve bitkisel yağlar piramidin diğer basamaklarında yer alırlar. Piramidin son basamağı beslenme tipine göre değişmektedir. Lakto/laktoovovejetaryen bireylerde süt ve süt ürünleri eklenebilir. Pollovejetaryenlerde son

basamakta tavuk ve kümes hayvanları yer alırken, peskovejetaryenlerde ise piramidde balık bulunmaktadır (45).

Bu tip beslenmeyi tercih eden bireylerde en sık görülen besin ögesi yetersizliklerinden biri B₁₂ vitamini eksikliğidir. B₁₂ vitamini mikroorganizmalar tarafından üretildiğinden bitkisel kaynaklarda mevcut değildir veya yenilebilir mavi-yeşil alglerdeki (siyanobakteriler) gibi insanlarda aktif olmayan psödoitamin B₁₂ vitamin içerir (46). Dolayısıyla bu vitaminin kaynakları hayvansal besinler ile kısıtlıdır ve bu kaynaklar vejetaryen tip beslenmeyi tercih eden bireylerde yeterli miktarda alınamamaktadır (47, 48).

Vejetaryen tip beslenmede en çok dikkat edilmesi gereken bir diğer husus da demir depoları ve serum demir düzeyleridir. Hem ve hem olmayan demir, bu mineralin yemeklerde bulunan iki türüdür. Hayvansal kaynaklarda hem ve bitkisel kaynaklarda ise hem olmayan çeşitler mevcuttur. Demir eksikliği ise tüm bireylerde (vejetaryen veya omnivor bireyler) son derece önemlidir. Ancak, iyi planlanmış vejetaryen diyetlerde hem olmayan demir, yüksek miktarda C vitamini alımıyla beraber olduğunda, omnivor diyetlere karşı demir eksikliği veya anemi riski oluşturmamaktadır (49). Diğer yandan anemi riski vejetaryen bireylerde omnivora kıyasla daha yüksek olmamasına karşın bu bireylerde (özellikle kadın bireylerde) düşük serum ferritin ve yüksek transferrin düzeylerinin olduğu gösterilerek demir depolarının düşük olduğu belirtilmektedir (50).

Vejetaryen tip beslenmede dikkat çeken bir diğer husus, iyi planlanmamış diyetlerdeki kalsiyum ve D vitamini alımının yetersizliğidir. Yetersiz kalsiyum ve/veya D vitamini alımının kemik metabolizması üzerindeki olumsuz etkisi nettir. Tofu, hardal, yeşil yapraklı sebzeler gibi bitkisel kalsiyum kaynaklarını yeterince tüketmeyen ve diğer taraftan süt ve süt ürünlerini diyetlerinden çıkaran vejetaryen tip beslenen bireyler ciddi anlamda kalsiyum yetersizliği ve bunun sonucunda kemik sağlığı riskini arttırmış olurlar. Ancak yapılan son araştırmalara göre iyi planlanmış diyetleri uygulayan vejetaryen ve vegan bireylerde bu riskin omnivor bireylerle eşit olduğu tespit edilmiştir (18, 51, 52).

Çinko, fasulye, nohut, tofu, çiya tohumu gibi bitkisel kaynaklarda bulunsun da, asıl kaynağı hayvansal besinlerdir. Çinko biyoyararlanımı vejetaryen diyetlerde yüksek fitik asit içeriğinden dolayı daha düşüktür. Çinko diyet alımı ve serum düzeylerinin vejetaryen tip beslenen bireylerde düşük olduğu tespit edilse de, araştırmalara göre bu eksiklikler takviye edilmiş gıda tüketimi, besin desteği alımı veya bireylerin vücut hemoestazıyla ilgili olarak klinik bir belirti vermemektedir (16, 17, 53).

Yağ asitleri, vücuttaki bir çok metabolizmada etkilidir. Çoklu doymamış yağ asitleri (ÇDYA), prostaglandin E2 gibi inflamattuar sitokinlerin üretimindeki modülatör etkileri ve kalsiyum taşınması ve tutulmasının arttırılması dahil olmak üzere çeşitli mekanizmalar yoluyla kemik sağlığını etkileyebilmektedir. Eikosapentaenoik asit (20:5n-3; EPA) ve dokosaheksaenoik asit (22:6n-3; DHA), genellikle balık veya balık yağlarından elde edilen ÇDYA'nın diyet formları olarak tanımlanır. Araştırmaların sonucunda balık ve deniz ürünlerini tüketmeyen vejetaryen tip beslenen bireylerde ÇDYA'nın alımı yetersiz olabilmektedir. Öte yandan bu diyetler, diğer ÇDYA olan alfa-linolenik asitten (ALA) zengin diyet çeşitleridir; ancak ALA'nın EPA ve DHA'ya dönüşümü sınırlı olduğundan vejetaryen tip beslenen bireylerde beslenme desteği alımı elzem hale gelmektedir (18, 54-56).



Şekil 2.3.1. Vejetaryen tip beslenme piramidi (45)

2.4. Vejetaryen Tip Beslenme ve Sağlık Üzerindeki Etkileri

Bilindiği üzere vejetaryen diyetleriyle ilgili yapılan araştırmalarda daha çok besin ögesi eksikliği üzerinde durulsa da, son yıllarda etsiz beslenme tercihinin sağlığa yararları daha çok öne çıkmıştır. Günümüzde bitki temelli diyetlerin besinsel olarak yeterli sayılmasının yanında, bu diyetler bir çok kronik hastalık riskini azaltmanın bir yolu olarak

da kabul edilmektedir. Amerikan Diyetisyenler Derneği tarafından, tam vejetaryen ya da vegan diyet çeşitleri dahil olmak üzere uygun şekilde planmış vejetaryen diyetler sağlıklı, besin açısından yeterli ve bazı hastalıkların önlenmesi ve tedavisi yönünden yararlı görülmüştür (57).

Vejetaryen diyetlerin sağlık üzerindeki etkilerinden dolayı, 2015-2020 yılları arasındaki diyet rehberlerinde bu konu, kendine özel bir yer ayırmayı başarmıştır (58). Bu bağlamda, son zamanlarda birçok beslenme rehberinde ve yaşam tarzı müdahalelerini kapsayan araştırmalarda, sağlıklı beslenme, belirli bitkisel gıdaların artması ve aynı zamanda bazı hayvansal besinlerin alımının azalması olarak öne sürülmektedir (59).

2.4.1. Vejetaryen tip beslenme ve kalp damar hastalıkları

Vejetaryen tip beslenmede hayvansal besinlerin daha düşük kaliteli bitkisel kaynaklar (rafine karbonhidratlar veya ilave şekerler) ile değiştirilmemesi halinde, sağlık üzerinde olumlu etkileri olduğu tespit edilmiştir. Bitkisel kaynaklı diyetler çoğunlukla meyve, sebze, yağlı tohumlar, kuru baklagiller ve tam tahıllar gibi besinlerden oluşmaktadır. Diğer taraftan hayvansal besinlerin yüksek miktarda alımının, özellikle de işlenmiş et ürünlerinin alımı, daha düşük posa ve daha yüksek doymuş yağ asitleri içerdiğinden dolayı kalp-damar hastalıkları açısından olumsuz etkileri olduğu gösterilmiştir (60).

Yapılan araştırmalar, omnivor diyetlere kıyasla, vejetaryen tip beslenmede işlenmiş et ürünlerinin yerini bitkisel kaynakların almasından dolayı antioksidanlar (örneğin C vitamini, E vitamini, polifenoller ve beta karotenler), potasyum, magnezyum, diyet posası ve doymamış yağ asitleri gibi besinlerin alımının daha fazla olduğu gösterilmiştir. Bunun sonucunda toplam kolesterol, LDL ve HDL-kolesterol değerlerinin azalmasında, yüksek kan basıncının düşmesinde, vücut ağırlık kaybında ve glisemik kontrolün denetiminde ek bir yarar sağladığı belirtilmiştir (60, 61).

Kırmızı et, kümes hayvanları ve deniz ürünlerinde bulunan hem demiri, oksidatif tepkimelerde daha aktiftir. Ayrıca işlenmiş et ürünlerinde mevcut olan sodyum, nitrat ve nitritler, hayvansal besinlerin yüksek kan basıncı, endotel disfonksiyon ve genel olarak kalp damar hastalıkları açısından sağlık üzerindeki olumsuz etkisini artırmaktadır (60, 61).

Daha düşük sodyum içeren meyve ve sebze tüketiminin artması, daha az yağlı ve işlenmiş hayvansal kaynaklı yemeklerin alımı ve fiziksel aktivitedeki artışın çağımızın yaygın hastalıklarından olan iskemik kalp hastalığı ve serebrovasküler hastalıklar üzerinde

olumlu etkisi olduğu tespit edilmiştir. Avrupa Kanseri ve Beslenme Üzerine Prospektif Araştırma (EPIC) çalışmasına göre, vejetaryenler omnivor bireylere kıyasla daha düşük koroner kalp hastalığı riskine sahiptir. Bu tip beslenme tarzı lipit profilinin düzenlenmesi, serum trigliserit düzeylerinin azalması, toplam ve LDL kolesterolün düşürülmesini sağlamakta ve kan glukozunun dengelemesini sağlamaktadır. Dolayısıyla vejetaryen tip beslenmenin metabolik sendrom riski üzerinde de olumlu etkisi olduğu söylenebilir (62).

Bunlara ek olarak, vejetaryen diyetlerdeki yüksek posa alımı, serum kolesterol seviyesini farklı yollarla düşürmektedir. Araştırma sonuçları, günlük çözünür posa alımının 2-10 gram olmasının LDL kolesterolünün azalmasında yararlı olduğunu göstermiştir. Çözünür posa kolesterol ve yağ emilimini azaltıp, kolesterol sentezini etkileyip, bağırsaklardan atılan safra asitlerinin yerine karaciğerden safra asitlerinin sentezini artırırken, safra asitlerinin emilimini düşürmektedir. Diğer yandan, vejetaryen tip diyetler daha az doymuş yağ asitleri (DYA) ve daha fazla doymamış yağ asitleri içermektedir. Diyette bulunan DYA'lar proinflatuar ve ÇDYA'leri antiinflatuar etkilerinden dolayı sağlık üzerinde önemli yere sahiptirler (60, 61). Vejetaryen diyet çeşitlerinin başta veganlık olmak üzere, omnivor diyetlere kıyasla lipid profili üzerinde olumlu etkilerinin olduğu belirtilmiştir. Diyetlerin çözünür posa, soya proteini ve fitosterollerden zengin olması da etkinliğini arttırmaktadır (58). Vejetaryenler ve veganlarla yapılan kesitsel çalışmalar sonucu, bu bireylerin vejetaryen olmayanlara nazaran daha düşük bir beden kütle indeksi (BKİ) ve plazma kolesterol konsantrasyonlarına sahip oldukları ve iskemik kalp hastalığı riskinin de daha az olduğu bildirilmiştir (63, 64).

Diyet çeşit ve içerikleri bağırsak mikrobiyotası üzerine etki ederek üretilen molekülleri etkilemektedir. Başka bir deyişle, bitkisel kaynaklı diyetlerin katabolizma sonuçları, hayvansal besinlerin katabolizma sonuçlarıyla farklılık göstermektedir. Örneğin kısa zincirli yağ asitlerinin (KZYA) üretimi vejetaryen diyet uygulayanlarda, omnivorlardan daha yüksek gösterilmiştir (62, 65). Diğer taraftan vejetaryen tip beslenmede yer alan meyve ve sebzeler diyet posasından zengin besinlerdir. Diyet posalarının ise bağırsak mikrobiyotasını modüle ettiği belirtilmiştir. Bakteri türleri arasında ise insanlar ve hayvanlar için yararlı olan *Faecalibacterium prausnitzii*, antiinflatuar etkiye sahiptir ve obezite ile negatif korelasyon gösterir. Bazı araştırmalara göre, bu bakterinin vejetaryen tip diyet uygulayan bireylerde daha yüksek olduğu tespit edilmiştir (66, 67). Son zamanlarda vejetaryen tip beslenme ve mikrobiyota arasındaki ilişkiye de dikkat çekilmiştir. Mikrobiyotanın trimetilamin (68) ve trimetilamin-N-oksit (TMAO) üzerindeki dolaylı etkileri nedeniyle, bu tip beslenmenin kalp

damar hastalıklarından korunmada yeni bir yaklaşım olarak değerlendirilebileceği rapor edilmektedir (61).

Vejetaryen diyetlerinde bulunan flavonoidler, lignanlar, fenolik asitler ve stilbenlerin omnivor diyetlere kıyasla antioksidan kapasitesini arttırarak serbest oksijen ve nitrojen türlerine karşı daha etkileyici olduğu in vitro çalışmada gözlemlenmiştir (61). Yapılan bir müdahale çalışması sonucunda da, vegan ve vejetaryen diyeti uygulayan bireylerin omnivor bireylere göre sistemik inflamasyon düzeylerinin daha düşük olduğu tespit edilmiştir (66).

2.4.2. Vejetaryen tip beslenme ve Tip 2 Diyabet

Bazı araştırmalarda vejetaryen diyetlerin Tip 2 diyabeti önleme ve tedavisinde etkili olduğu gösterilmiştir. Vejetaryen diyetler çözünür posa bakımından zengin olduğundan, viskoz jel oluşumunda etkilidir. Mide boşalma ve besin emilim süresini uzatmasıyla birlikte postprandiyal insülinemi ve glisemik değişiklikleri dengelemektedir (61, 62).

Aynı zamanda, gastrointestinal hormonlar özellikle inkretinler, postprandiyal insülin üzerinde önemli etkilere sahiptir. İşlenmiş et ürünlerinin tüketimi başta inkretinler olmak üzere, birçok gastrointestinal hormonların açlık ve yemek sonrası salgılanmasını etkiler. Bireylerde, özellikle diyabet hastalarında, glisemik kontrolü ve ilerleyen zamanlarda mikro/makrovasküler komplikasyonları veya ateroskleroz gibi komplikasyonların risklerinin azalması en önemli yaklaşımlardan biridir. Bu mekanizmaya dayanarak bazı araştırmalar vejetaryen diyet uygulamasının Tip 2 diyabet hastalarında glisemik kontrole yardımcı olduğunu öne sürerek tedavi amaçlı uygulanmasını savunmaktadır(62, 69).

Glisemik kontrolün yanı sıra daha düşük beden kütle indeksi (BKİ) vejetaryen bireylerde -omnivorlara kıyasla- daha çok görüldüğü ve diyabetin önlenmesi açısından daha etkili olduğu araştırmalarda belirtilmiştir. Bu sonuçlara ek olarak, vejetaryen diyet uygulamasının diyabet hastalarında insülin direnci ve serum HbA₁C seviyelerini olumlu etkileyip, düzenlediği gösterilmiştir (70).

Bütün bunların yanında, yapılan bir meta-analiz çalışması diyabet hastalığı önleme amacıyla, tam tahıllar, meyve ve sebzelerin (özellikle yüksek posa, beta karoten, C vitamini ve magnezyumdan zengin kök sebze ve yeşil yapraklı bitkiler) tüketiminin artması, kırmızı et ve işlenmiş et ürünleri, tatlandırılmış içecekler ve yumurta alımının azaltılmasını önermiştir. Bu yaklaşım hem toplam ve doymuş yağların alımını azaltmış, hem de BKİ'nin

düzenlenmesine yardımcı olmuştur. Vejetaryen diyet çeşitleri kıyaslandığında ise, vegan, lakto ve lakto-ovovejetaryen diyetlerin, omnivor diyetlerden daha düşük diyabet riski oluşturduğu rapor edilmiştir (70).

2.4.3. Vejetaryen tip beslenme ve kanser

Kanser, beslenme ile yakın ilişkisi olan bir diğer kronik hastalıktır. Tantamango-Bartley ve ark. (71) çalışmasında vegan tip beslenme omnivor diyetlerle karşılaştırılmış ve vegan tip beslenme, tüm kanser tiplerinin -özellikle kadınlarda karşılaşılan kanserlerin- görülme sıklığında azalma ile ilişkilendirilmiştir. Vejetaryenlerin (özellikle laktoovovejetaryenler), omnivor bireylere göre tüm kanser ve gastrointestinal kanserler söz konusu olduğunda daha düşük riske sahip oldukları rapor edilmiştir.

Bitkisel gıdalar, posalar, C vitamini, karotenoidler, antioksidanlar, potasyum, magnezyum, flavonoidler, doymamış yağlar, bitkisel protein ve diğer muhtemel bileşikler dahil olmak üzere kronik hastalık ve erken ölüm riskinin azalmasına katkıda bulunabilecek birçok besin ögesi ve bileşen içermektedir. Bu bileşenlerin bazıları direk, bazıları ise farklı mekanizma yoluyla sinerjik olarak kronik hastalık riskini azaltmaktadır. Vejetaryen tip diyetlerde, antioksidanların (C vitamini, karotenoidler, E vitamini) yüksek günlük alımı ve kan konsantrasyonları ile kanser arasında omnivor diyetlere kıyasla anlamlı olarak doğrusal ters ilişki bulunmuştur (72).

Diğer taraftan posa alımı, bağırsaktaki KZYA'ni artırarak floranın anti-neoplastik özelliklerini desteklemektedir. Bağırsakta artan KZYA'ler, daha az tümör istilasını ve bireylerin yaşam sürelerinin uzamasını sağlamaktadır. Ek olarak KZYA'nin, proinflamatuvar sitokinlerin ve proteinlerin seviyelerini azalttığı gösterilmiştir (73).

Diyet posası ve yağ, bağırsak mikrobiyotasının bileşimini ve metabolik işlevini şekillendirdiği için kolonda değişik miktarlarda bütirat ve deoksikolik asit ortaya çıkmaktadır. Yüksek lif tüketimi ve yağ alımının kısıtlanması, sağlıklı bireylerde kanser riskini, özellikle de kolorektal kanser riskini azaltmaktadır (74).

2.5. Vejetaryen tip beslenme ve obezite

Bireylerin vejetaryen tip beslenmeyi tercih etme nedenlerinden biri de, bu diyetlerin yüksek kan basıncını, glisemik kontrolünü düzenlemesinin yanısıra istenen BKİ değerlerine ulaşmada omnivor diyetlere kıyasla daha çok yardımcı olmasından kaynaklanmaktadır.

Sağlıklı bir vejetaryen diyeti tam tahıl, meyve, sebze, yağlı tohum, kuru baklagil, çay, kahve ve hidrojenlenmemiş bitkisel yağ tüketimini içermektedir. Bu besinler daha az doymuş yağ asitlerinin alımı ve yüksek posa içerikleriyle diyetlerin enerji yoğunluğunu azaltarak, uzun sürede bireylerin ağırlıklarını sabit tutmasını sağlamaktadır. Özellikle diyet posası mide hacmini artırıp, çözünebilir posanın su absorpsiyonuyla tokluk sinyalini tetiklemektedir (60, 61).

Fazla kilolu olma ve obezite, çağımızın önemli sağlık sorunlarından biridir. Yapılan araştırmalar vejetaryen bireylerin BKİ değerlerinin omnivor bireylere kıyasla daha düşük olduğunu belirtmiştir. Vejetaryen tip beslenen bireyler arasında ise, veganlar en düşük, laktoovovejetaryenler ise en yüksek BKİ değerlerine sahiptirler. Hayvansal besin tüketiminin kısıtlanmasıyla bireylerde ortalama yıllık ağırlık artışında azalma görülmüştür. Bu tip beslenme çeşitlerinin dinlenme metabolik hızını azaltarak, düşük BKİ değerleriyle ilişkili olduğu gösterilmiştir (62, 75). Vejetaryen diyetlerde enerji veya porsiyon kısıtlaması olmamasına rağmen, bu diyetlerin kardiyovasküler hastalıklar başta olmak üzere birçok kronik hastalık için risk faktörü olan obezite, fazla vücut ağırlığı ve vücut yağlarının azalmasında rolünün olduğu saptanmıştır (69).

Vücut ağırlığı ve dış görünüm çoğu zaman genç yaştaki bireylerin kaygılarından biri sayılabilir. Bireyler istenen görünüme ulaşmak amacıyla vejetaryen diyetler başta olmak üzere farklı diyetleri uygulamayı tercih etmektedirler. Vejetaryen tip beslenen bireylerin benzer özelliklerde olan omnivorlara kıyasla BKİ değerlerinin daha yüksek olduğu tespit edilmiştir. Buna rağmen uygulanan vejetaryen diyet gittikçe kısıtlanıyorsa, dikkatle incelenmelidir. Bu kısıtlamalar besin kısıtlamasını gizlemek için kullanılan bir araç olabilir ve yeme bozukluklarının gelişiminin sinyali olarak tanımlanabilir. Vejetaryen diyeti uygulayan genç erkek ve kadın bireylerde daha sık yeme bozukluğu ortaya çıkmakta aynı zamanda bu bozuklukların şiddetini de artırabileceği gösterilmiştir (37).

Hayvansal kaynaklı besinler kalsiyum, çinko, demir, B₁₂ vitamini, D vitamini ve uzun zincirli omega-3 yağ asitlerinin temel ve asıl kaynaklar oldukları düşünüldüğünde, vegan ve makrobiyotik diyet uygulayan bireylerde bu besin öğelerinin eksiklik riski yüksektir. Bu sebeple vegan bireylerde zengileştirilmiş yiyecekler veya multivitamin/mineral takviyeleri göz önünde bulundurulmalı ve bireyler bilgilendirilmelidir (37).

Çocuklar ve ergenlerin yaşı ilerledikçe bağımsız sosyal, ahlaki ve etik değerler geliştirmeye başlarlar. Bu değerler, hayvan hakları, çevre veya kişisel sağlık ile ilgili olup,

farklı beslenme uygulamalarına yol açabilmektedir. Vücut ağırlığı ve bununla beraber çevre etki ve baskısı, genç yaştaki bireyler ile ergenlerin ağırlık kaybı için vejetaryen diyet yönelmelerine sebep olmaktadır (37).

Bireylerin kendi vücutlarıyla ilgili olumsuz düşünce taşıma durumu, kadınlarda erkeklere göre daha yaygındır. Bu durum da, vücut imajlarıyla ilgili olumsuz düşünceler taşıyan bireylerin daha sıkı diyetler uygulaması ve bazen hayvansal ürünlerin alımını azaltma veya tamamen kesmesi ile sonuçlanabilmektedir (62, 76).

Bu davranışlara kadınlar ve genç kızlarda erkeklere kıyasla daha sık rastlanmaktadır. Davranışsal verilerin analizine bakıldığında, iki temel bileşenle karşılaşılmaktadır. Birinci bileşen sosyal etkenlerden bağımsız olarak tanımlanır. Bu etki faktörü, özellikle kadınlarda, makrobesin oranlarını etkilemese de bireylerin gıda alım düzeni veya kalıplarını etkilemektedir. Sosyal olarak bağımsız olan bireylerin de cips, atıştırmalık, çikolata ve alkolsüz içecek alımının daha yüksek, yeşil sebzeler, tam buğday ekmeği ve kahvaltılık tahıl ürünleri tüketiminin daha düşük olduğu belirtilmiştir. Ayrıca, bu gruptaki bireylerin öğün sayısının daha az olduğu ve daha fazla atıştırmalık aldıkları bildirilmektedir. Sonuç olarak, sağlıklı beslenme tanımından gittikçe uzaklaşmaktadır. İkinci bileşen, genç kızların vücut ağırlıklarından duydukları memnuniyet olarak ifade edilen bir davranış tanımıdır. Bu faktör araştırmalarda farklı diyetler, egzersiz, daha az televizyon seyretme veya daha az yemek olarak gösterilmektedir. Genç kızların üçte birinin ağırlık kaybetmek amacıyla vejetaryen diyet uyguladıkları da rapor edilmiştir (77).

Fazla kilolu olma ve obezite, sağlığı bozabilen anormal veya aşırı yağ birikimi olarak tanımlanır. Fazla kiloluk ve obezite dünya genelinde zayıflara göre daha fazla ölüme sebep olmaktadır. Dünyada obez bireylerin sayısı zayıf bireylerden çok daha fazladır (78). Obezitenin dünya çapında yaygınlığı 1975 yılından beri yaklaşık üç katına yükselmiştir. Avrupa Birliği ülkelerindeki son tahminlere göre, yetişkinlerin %30 ile %70'i fazla kilolardan, %10 ile %30'u ise obeziteden etkilenmektedir (79). Türkiye Beslenme ve Sağlık Araştırması-2017'ye göre Türkiye'de obezite sıklığı; erkeklerde %20.5, kadınlarda % 41.0 ve toplamda % 30.3 olarak saptanmıştır (80).

Literatürde bireylerin ağırlık kaybına yönelik çabalarının, belirli yiyecekleri veya makro besinleri sınırlandırmalarıyla sonuçlandığı gösterilmiştir. Ancak bir zayıflama programında kısa sürede verilen vücut ağırlığı miktarının yanı sıra, kardiyometabolik gibi uzun vadeli etkileri de değerlendirilmeye alınmalıdır (81). Daha önceleri, vejetaryen

bireylerin omnivor bireylere kıyasla daha düşük ve optimale daha yakın BKİ, bel çevresi ve kan basıncına sahip oldukları tespit edilmiş, ancak, kemik mineral yoğunluğu, el kavrama gücü veya nabız hızı gibi diğer ölçümlerin de dikkate alınması gerektiği vurgulanmıştır. Tong ve ark. (82) yaptıkları çalışmada, vegan ve diğer vejetaryen tip beslenen bireylerde omnivor bireylere göre bu değerlerin daha düşük olduğu ve aynı zamanda adipoz dokunun daha az olduğu tespit edilmiştir.

Genç yetişkinlik dönemi sağlıklı besin seçimlerinin teşviki amacıyla en önemli süreçlerdendir. Yapılan araştırmaların sonucunda üniversite öğrencilerinin fiziksel aktivitelerinin değiştiği ve sağlıksız beslendikleri ortaya konulmuştur. Bu yaş grubu, şekerle tatlandırılmış içecekler ve fast food'ların en büyük tüketicileri arasında iken, aynı zamanda düşük meyve ve sebze alımı olan gruptur. Bu değiştirilebilir yemek seçme alışkanlıkları, kronik metabolik hastalıkları (örn. kardiyovasküler hastalıklar ve diabetes mellitus) riskinde artış gibi uzun soluklu sağlık sonuçlarını etkilemektedir (83, 84). Yapılan araştırmalara göre üniversite öğrencilerinde, bireylerin BKİ değerleri ve vücut imajları arasında ilişki bulunmuş ve bu durumun özellikle kız öğrencilerde yeme davranışları ve diyet seçimlerinde etkili olduğu tespit edilmiştir (85).

Vejetaryen diyetlerin vücut yağının azaltmasında etkili olduğu toplumda kabul gördüğünden, vücut ağırlığı kaygıları, bazı adölesanlarda bu tip beslenmeye yatkınlık oluşturur. Son veriler vejetaryen diyet uygulayan adölesanların omnivor yaşlılarına göre fazla kiloluluk ve obezite riskinin daha düşük olduğunu göstermektedir (37).

Birçok araştırmada vejetaryen diyetlerinin ağırlık kaybetmek ve kaybedilen ağırlığın korunması açısından da etkili olduğu gösterilmiştir (56, 62, 63, 86).

Bireylerin diyet ile aldıkları makro ve mikro besin öğelerinin yeterli olup olmadığını incelemek için en iyi yol beslenme durumunun saptanmasıdır. Besin öğelerinin alımı ve gereksinim miktarları arasındaki denge, sağlık açısından önemli faktörlerden biridir. Bu dengenin bozulmasıyla hastalıklar ortaya çıkabilmektedir. Beslenme durumunu saptamak için başvuru yöntemleri ise, besin tüketiminin (alımının) saptanması, antropometrik yöntemler, biyokimyasal testler ve biyofizik testleri (fonksiyonel testler), klinik belirtiler ve sağlık öyküsü ve psikososyal verilerin kullanımıdır (87).

Beslenme durumunu saptamak için kullanılan bir başka yöntem ise beslenme kalitesini bir dizi kriter ve bileşik indeksler ile puanlandırmak ve elde edilen bu puanlar ile beslenme durumunu sınıflandırmaktır. Obezite önyargı ölçeği (GAMS 27-Obezite Önyargı Ölçeği) ve

Çok Yönlü Beden-Benlik İlişkileri Ölçeği (ÇYBBİÖ) beslenme durumunun değerlendirilmesinde kullanılan indeksler arasında yer almaktadır.

Bu bağlamda OÖÖ'i, öğrencilerin obez bireylere yönelik tutumlarını, nasıl etkileşimde bulunduklarını ve yaşadığı ayrımcılık hakkında farkındalıklarını ölçmektedir. Bu ölçek, obeziteye yönelik ön yargı ve ayrımcılığı azaltmaya yönelik çalışmalarda kullanılabilecek bir araçtır. ÇYBBİÖ ise öğrencilerin beden algılarını, beden benlik saygısını ve beden imajını ölçmek için kullanılan psikolojik bir ölçektir. Bu ölçek, beden imajı ve benlik saygısı konusunda özellikle, vücut imajı bozukluğu, yeme bozuklukları ve diğer psikolojik problemlerle ilgili çalışmalarda kullanılmaktadır. ÇYBBİÖ'i bireylerin bedenleri hakkındaki düşüncelerini ve duygularını anlamak için önemli bir ölçektir.

2.6. Obezite Ön Yargı ve Beden Benlik Algısı

Damga, utanılması gereken bir durumu bireylerde kullanmak olarak tanımlanır. Damgalamak ise bu olumsuz durumu bireylere yönelik ifade etmektir. Bunun sonucunda kişi toplumdan dışlanır veya soyutlanır. Damgalamayı ilk kez Erving Goffman, kabul edilemez kültürel durumlara olan tepki olarak tanımlamıştır. Damgalama stereotipleri, ön yargılar ve ayrımcılıktan oluşmaktadır. Literatürde damgalama ve önyargı birbirinin yerine kullanılmaktadır. Önyargı bireye yönelik kalıplaşmaları ve olumsuz tutumları ifade ederken, damgalama bireyin davranışına bağlı olarak, bireyin kötü muamele ve ayrımcılık görmesi anlamına gelir. Öte yandan, damgalamaya maruz kalan kişiler bir veya daha fazla olumsuz özelliği nedeniyle toplum tarafından dışlanır veya ötekileştirilir (88-90).

Yirminci yüzyılın başlarında şişmanlık, hem erkekler hem kadınlar için güç ve güzellik algısı olsa da zamanla daha çok özensizlik, yeni estetik standartlarını karşılayamama ve damgalanmalara sebebiyet vermiştir (91).

Vücut ağırlığındaki damgalanmalar çocuklar ve adölesanlarda birçok psikolojik ve bedensel sağlık sorunlarına sebep olmaktadır. Damgalanmanın olumsuz sonuçları obezite ve vücut ağırlığı kazanımı yönündeki sağlıksız davranışların ilerlemesini kolaylaştırır ve ilerletir. Şişmanlığa bağlı alaylara maruz kalmak bireylerde duygusal ve psikolojik açıdan risk oluşturur. Birçok araştırma, kilolarla ilgili alayların bireylerde depresyon,anksiyete, madde kullanımı veya bağımlılığı, düşük benlik saygısı ve zayıf beden imajına karşı riski artırdığını gösterilmiştir. Damgalanmada vücut ağırlığından ziyade yaş, cinsiyet, beden kütle indeksi ve obezite başlangıç yaşı gibi faktörlerin de etkisi olduğu gösterilmiştir (26).

Obez bireylerin damgalanması yaygın görülen sosyokültürel bir sorundur. Ayrıca obez bireyler sıklıkla tembel, özensiz ve öz-disiplin ile motivasyonları düşük bireyler olarak kalıplaştırılmaktadır. Son yıllarda fazla kiloya bağlı damgalanma sıklığı artmıştır (92). Aşırı kilolu veya obez bireyler de bu damgalamalardan etkilenmektedir. Bu bağlamda, beslenme tedavileri psikolojik değişikliklerin etkisiyle olumsuz yönde ilerlemektedir. Medya ve sosyal iletişim organları, obezite damgalamalarına etkilerinden dolayı toplumdaki obezite ön yargısını ciddi anlamda etkisi altına almıştır (88).

Aynı zamanda obezitenin hasta üzerinde oluşturduğu psikolojik olumsuzlukları da dikkate almak son derece önemlidir. Obezite, psikolojik sağlığın bir parçası olan vücut algısını, yani kişinin öz-imajını etkisi altına alarak bozabilir. Vücut algısı, bireylerin kendi bedenlerinin fiziki görünümünü hayal edebilecekleri resimdir. Fiziksel memnuniyetsizlik, bireylerin kendi vücutlarıyla ilgili olumsuz düşünceleri ve duyguları olduğunda ortaya çıkar. Bununla birlikte, tüm fazla kilolu ve obez bireyler kötü vücut algısından muzdarip değildir (37).

Şişmanlığa karşı damgalanma veya kilolu ve obez bireylere karşı olumsuz tepkilerin, bireylerin yaşamlarının birçok alanında (örneğin işyeri, okul, aile, sosyal ortamlar ve sağlık hizmetleri), sosyal, psikolojik ve ekonomik olumsuz etkileri olduğu tespit edilmiştir. Bunlar arasında olumsuz sosyal sonuçlar (fiziksel şiddet ve mağduriyet), olumsuz psikolojik sonuçlar (vücut imajı bozuklukları ve artan depresyon riski, vb.), ve olumsuz ekonomik sonuçlar (üniversiteye devam olasılığının azalması ve aynı zamanda istihdam promosyonları için göz ardı edilme olasılığının artması) yer almaktadırlar (93).

Araştırmalar damgalanma sonucu ortaya çıkan yeme bozukluklarının beslenme tercihleri üzerindeki etkisini gösterebilir de, vejetaryen tip beslenme ile obezite ön yargısı ve beden benlik algısı arasındaki ilişki ile ilgili yayın bulunmamaktadır.

3. GEREÇ VE YÖNTEMLER

3.1. Araştırmanın Örneklemi

Bu araştırmada vejetaryen tip beslenen öğrencilerin antropometrik ölçümlerinin yanı sıra, beden benlik algıları ve obezite önyargısı beslenme davranışı bireylerde değerlendirmek ve beslenme alışkanlıklarını düzenlemeye yönelik önerilerinin geliştirilmesi amacıyla, Başkent Üniversitesinde okuyan ve gönüllü olarak çalışmaya katılmayı kabul eden 501 üniversite öğrencisi (51 erkek ve 450 kız öğrenci), Eylül 2020 – Kasım 2021 tarihleri arasında araştırmaya dahil edilmiştir.

3.2. Araştırmanın Genel Planı

Araştırmaya katılan öğrencilerin genel bilgileri, antropometrik ölçümleri, beslenme alışkanlıkları, obezite önyargı eğilimleri ve beden benlik algılarını değerlendirmek amacıyla e-anket formu hazırlanmış ve pandemi nedeniyle anket çevrimiçi olarak öğrencilere uygulanmıştır. Hazırlanan e-anket Güç Analizi (Gpower) yazılımı aracılığıyla hesaplanarak en az 500 öğrenciye ulaşmıştır. E-anket ile toplam 2360 öğrenciye ulaşılmıştır, ancak bu sayıdan 1059 öğrenci ankete katılmış olsada, 501 kişi anketi tamamlamış ve araştırmaya katılmıştır. Ankete tamamlamayan öğrenciler ise (558 kişi) araştırmaya dahil edilmemiştir.

Bu çalışmaya Başkent Üniversitesi Tıp ve Sağlık Bilimleri Araştırma Kurulu'nun KA20/272 sayılı ve 06/07/2020 tarihi Etik Kurul Onayı alınmıştır (Ek-1).

3.3. Verilerin Toplanması ve Değerlendirilmesi

Araştırmaya dahil edilen öğrencilerin verilerini toplamak amacıyla uygulanan e-anket formu öğrencilerin genel bilgilerini (cinsiyet, yaş, alkol kullanma ve sigara içme durumu vb.), beslenme alışkanlıklarını (yiyecek ve içecek tercihleri, besin tüketim sıklığı, vb.), fiziksel aktivite durumunu ve antropometrik ölçümlerini içermektedir (EK-2).

Anket tamamen katılımcılar tarafından doldurulmuştur. Eksik bilgisi olan anketler araştırmaya dahil edilmemiştir. Araştırmada, Obezite Önyargı Ölçeği (GAMS 27-Obezite Önyargı Ölçeği) ve Çok Yönlü Beden-Benlik İlişkileri Ölçeği (ÇYBBİÖ) kullanılmıştır.

3.3.1. Antropometrik ölçümler

Çalışmaya katılan öğrencilerin boy uzunlukları (metre), vücut ağırlıkları (kilogram) ve bel çevresi (cm) ölçümleri beyana dayanarak alınmıştır.

Beden Kütle İndeksi: BKİ, beyan edilen vücut ağırlığı ve boy uzunluğu ölçümünden hesaplanmıştır [vücut ağırlığı (kg) /boy uzunluğu (m)²] ve Dünya Sağlık Örgütü (DSÖ) sınıflandırmasına göre değerlendirilmiştir (Tablo 3.1.1.) (96).

Tablo 3.1.1. DSÖ BKİ sınıflandırması (kg/m²) (96)

BKİ sınıflandırması	BKİ (kg/m ²)
Aşırı zayıf	< 16.5
Zayıf	16.5 – 18.49
Normal kilolu	18.5-24.9
Fazla kilolu	25-29.9
I. Derece obez	30-34.9
II. Derece obez	35-39.9
III. Derece morbid obez	> 40

Bel çevresi: Bazı araştırmalara göre bel çevresi tek değer olarak da kullanılır ve kronik hastalık riski açısından tanımlayıcı olabilmektedir. Bel çevresi beyana dayalı olarak alınmış, bu nedenle 301 öğrencinin bel çevresi değerlerine ulaşılmış ve DSÖ kriterlerine göre değerlendirilmiştir (Tablo 3.1.2.) (96). Bel çevresi değerlerinin erkeklerde 102 cm ve kadınlarda 88 cm üzerinde olması, bağımsız olarak hastalık risk faktörü kabul edilmektedir (37, 97).

Tablo 3.1.2. DSÖ bel çevresi sınıflandırması (96)

Bel Çevresi (cm)	Erkek	Kadın
Normal	102 >	88 >
Riskli	102 ≤	88 ≤

3.3.2. Besin tüketim sıklığı

Öğrencilerin beslenme tipini değerlendirmek amacıyla, besin tüketim durumları, süt ve süt ürünleri, et ve et ürünleri, deniz ürünleri, yumurta, ekmek ve tahıllar, kuru baklagil, meyve, sebze, bal, şekerli besinler, yağ, ve içecekleri içeren 27 maddeden oluşan besin tüketim sıklık formu kullanarak sorgulanmıştır. Tüketim sıklığı verilerinin sonucunda

öğrencilerin omnivor veya vejetaryen tip beslenmeyi tercih ettiklerinin yanı sıra, vejetaryen tip beslenmenin türleri de belirlenmiştir.

Tüketim sıklığı tercihleri için her gün, haftada 1-2 kez, 15 günde bir, ayda 1 kez, 6 ayda 1 kez, yılda 1 kez ve hiç tüketmemek şeklinde 7 farklı seçenek sunulmuştur (Ek-2).

3.3.3. Obezite Önyargı Ölçeği (GAMS 27-Obezite Önyargı Ölçeği)

Öğrencilerin obeziteye karşı önyargıyı değerlendirmek amacıyla, Ercan ve arkadaşları (98), tarafından geliştirilmiş ve geçerliliği incelenmiş olan GAMS 27-Obezite Önyargı Ölçeği (Ek-3), kullanılmıştır. Yirmi yedi sorudan oluşan bu ölçek, “kesinlikle katılıyorum” dan “kesinlikle katılmıyorum” şeklinde cevaplanarak 5’ten 1’e kadar puanlandırılmaktadır. Toplamda 27 maddeden oluşan ölçekten alınabilecek en düşük puan 27 ve en yüksek puan ise 135’dir. Puanlama toplamı sonucunda; $68 \geq$ “obezite önyargısız”, 68.01-84.99 “önyargıya eğilimli” ve $85 \leq$ “önyargılı” olarak tanımlanmıştır.

3.3.4. Çok Yönlü Beden-Benlik İlişkileri Ölçeği (ÇYBBİÖ)

Çalışmada, beden imgesi yapısının benlik-tutumsal yönlerini değerlendirmek amacıyla geliştirilmiş olan Çok Yönlü Beden-Benlik İlişkileri Ölçeği (ÇYBBİÖ) kullanılmıştır. Orjinali 140 maddeden oluşan bu ölçek Winstead ve Cash (99) tarafından tasarlanmıştır. Bu çalışmada kullanılan ölçeğin, geçerlik ve güvenirlik çalışması 1993’te Hovardaoğlu (100) tarafından yapılmış ve 57 maddeden oluşan kısa formu kullanılmıştır. Ölçeğin sorularını ise 7 alt ölçek grubu oluşturmaktadır. Buna göre alt gruplar şunlardır: (68, 99-104).

Çok Yönlü Beden-Benlik İlişkileri Ölçeği (ÇYBBİÖ) ve alt ölçek soruları (105):

1. Görünüş Değerlendirme (5, 9, 17, 23, 32 ve 40),
2. Görünüş Yönelimi (1, 2, 10, 18, 24, 25, 33, 34, 41 ve 42),
3. Fiziksel Yeterliliği Değerlendirme (3, 11, 19, 26, 35 ve 43),
4. Fiziksel Yeterlilik Yönelimi (4, 12, 13, 20, 27, 28, 36, 44 ve 45),
5. Sağlık Değerlendirmesi (6, 14, 21, 29, 37 ve 46),
6. Sağlık Yönelimi (7, 8, 15, 16, 22, 30, 31, 38, 39, 47 ve 48) ve
7. Beden Alanlarında Doyum (49, 50, 51, 52, 53, 54, 55, 56 ve 57).

Bir bireyin, ölçeğin maddelerinden aldığı puanların toplamı, ölçek toplam puanını göstermektedir. Ölçeğin Türkçe formuna göre bir birey, ölçekten en az 57 ve en çok 285 puan (ölçek toplam puan) alabilir. Bireylerin alt gruplardan aldığı toplam puanı o alt grubun madde sayısına bölünerek ‘alt grup ortalama puanı’ elde edilmektedir. Alt grup ortalama puanı en az 1 ve en çok 5 olabilmektedir. Ayrıca ölçekten alınan toplam puan, ölçek toplam madde sayısına bölünerek madde ortalama puanı elde edilmekte ve en düşük 1, en yüksek 5 puan olarak saptanmaktadır. Madde ortalama puanı değerinin düşük olması “beden imgesi bozukluğu” anlamına gelmektedir (102, 105).

3.4. Verilerin İstatistiksel Değerlendirilmesi

Anketler sonucu elde edilen veriler SPSS (Sosyal Bilimler İçin İstatistik Programı) programıyla değerlendirilmiştir. SPSS programının 19.0 istatistik paket versiyonu kullanılmıştır. Katılımcı sayısı (S), yüzde (%) değerlerlendirilmiş ve aritmetik ortalama, standart sapma ($\bar{x} \pm SS$) hesaplanmıştır. Araştırmaya katılan öğrencilerin antropometrik ölçümleri (vücut ağırlığı, boy, BKİ, vb.), alkol ve sigara tüketimleri, besin tüketim sıklığından elde edilen veriler, OÖÖ ve ÇYBBİÖ’den elde edilen bulguları ve puanlarının değerlendirilmesi amacıyla parametrik veya parametrik olmayan verileri Ki-kare, Mann-Whitney U, Krsukal-Wallis ve Tek Yönlü Varyans Analizi (106) ile değerlendirilmiştir. P değerlerinin 0.05’ten küçük olması istatistiksel olarak anlamlı kabul edilmiştir. Verilerin arasındaki ilişki miktarının değerlendirilmesinde ise Spearman ve Pearson korelasyon analizleri uygulanmıştır ve p değerinin 0.05’ten küçük olması korelasyonun istatistiksel olarak anlamlı olduğunun göstergesidir (107).

4. BULGULAR

4.1. Bireylerin Genel Özellikleri

Araştırmaya dahil olan Başkent Üniversitesi Fakültelerinde okuyan öğrencilerin genel özellikleri (yaş, cinsiyet, bölüm ve sınıf) Tablo 4.1.1.'de gösterilmiştir. Tüm öğrencilerin %10.2'si erkek, % 89.8'i kızdır.

Öğrencilerin % 70.3'ü Sağlık Bilimleri Fakültesinde okumakta olup, en çok 1'inci ve 3'üncü sınıf öğrencileridir. Öğrencilerin yaş ortalaması 22.2 ± 2.89 yıl olarak saptanmıştır.

Tablo 4.1.1. Öğrencilerin yaş ortalaması ve genel özelliklerinin dağılımı

	Erkek (n: 51)	Kız (n: 450)	Toplam (n: 501)
	S (%)	S (%)	S (%)
Yaş ($\bar{x} \pm SS$), yıl	22.7 ± 2.98	22.1 ± 2.88	22.2 ± 2.89
Eğitim Alınan Fakülte			
Mühendislik Fakültesi	13 (25.5)	35 (7.8)	48 (9.5)
Sağlık Bilimleri Fakültesi	24 (47.1)	328 (72.9)	352 (70.3)
Hukuk Fakültesi	-	3 (0.7)	3 (0.6)
Tıp/ Diş Hekimliği/ Eczacılık Fakültesi	2 (3.9)	15 (3.3)	17 (3.4)
Eğitim/ Fen-Edebiyat/ Güzel Sanatlar Fakültesi	5 (9.8)	29 (6.4)	34 (6.8)
İktisadi ve İdari Bilimler/ Ticari Bilimler Fakültesi	2 (3.9)	16 (3.6)	18 (3.6)
İletişim Fakültesi	5 (9.8)	24 (5.3)	29 (5.8)
Eğitim Alınan Sınıf			
Hazırlık	-	10 (2.2)	10 (2.0)
1.Sınıf	11 (21.6)	131 (29.1)	142 (28.3)
2.Sınıf	13 (25.5)	76 (16.9)	89 (17.8)
3.Sınıf	11 (21.6)	108 (24.0)	119 (23.7)
4.Sınıf	7 (13.7)	91 (20.2)	98 (19.6)
5.Sınıf	3 (5.9)	5 (1.1)	8 (1.6)
6.Sınıf	4 (7.8)	16 (3.6)	20 (4.0)
Lisans Üstü	2 (3.9)	13 (2.9)	15 (3.0)

Öğrencilerin genel alışkanlıkları Tablo 4.1.2.'de gösterilmiştir. Öğrencilerin % 14.0'nın sigara içtiği saptanmıştır. Sigara içen erkek öğrencilerin sıklığı kız öğrencilerinden daha fazla olduğu belirlenmiş ve aradaki bu fark istatistiksel açıdan önemli bulunmuştur ($p<0.05$). Öğrencilerin % 18.1'inin alkol tükettiği tespit edilmiştir. Alkol tüketimi ise erkek ve kız öğrenciler arasında istatistiksel açıdan bir fark göstermemiştir ($p>0.05$).

Öğrencilerin % 55.9'unun besin desteği kullandığı belirlenmiş ve cinsiyetler arası fark istatistiksel açıdan önemli bulunmamıştır ($p>0.05$).

En çok besin desteği % 29.1 ile D vitamini olarak saptanmıştır. Ancak alınan destekler arasında L-karnitin, sporcu içecekleri ve protein tozu alım sıklığının erkeklerde kızlardan daha yüksek olduğu ve farkın istatistiksel açıdan önemli olduğu belirlenmiştir ($p<0.05$).

Öğrencilerin % 31.3'ünün haftalık düzenli fiziksel aktivite yaptıkları tespit edilmiştir. Fiziksel aktivite yapma sıklığının erkek öğrencilerde kız öğrencilere göre daha yüksek olduğu saptanmıştır ($p<0.05$).

Öğrencilerin ortalama fiziksel aktivite süresi günlük 4.2 ± 2.10 saat olarak tespit edilmiştir. Erkek öğrencilerde bu süre ortalama 4.2 ± 3.11 saat ve kız öğrencilerde 4.2 ± 1.89 saat olarak belirlenmiştir. Fiziksel aktivite süresi açısından cinsiyetler arasında önemli bir fark bulunmamıştır ($p>0.05$).

Ortalama günlük su tüketimi öğrencilerde 1.6 ± 0.75 litre olarak tespit edilmiştir. Erkek öğrencilerde ortalama 1.8 ± 0.79 litre ve kız öğrencilerde 1.5 ± 0.74 litre olarak değerlendirilmiştir. Su tüketimi açısından cinsiyetler arası fark istatistiksel açıdan önemli bulunmamıştır ($p>0.05$).

Tablo 4.1.2. Öğrencilerin genel alışkanlıkları

	Erkek (n: 51)	Kız (n:450)	Toplam (n:501)	p
	S (%)	S (%)	S (%)	
Sigara içme durumu				
İçiyor	19 (37.3)	51 (11.3)	70 (14.0)	0.000*
İçmiyor	32 (62.7)	399 (88.7)	431 (86.0)	
Alkol tüketim durumu				
Tüketiyor	14 (27.5)	77 (17.1)	91 (18.2)	0.070
Tüketmiyor	37 (72.5)	373 (82.9)	410 (81.8)	
Besin desteği kullanma durumu				
Kullanıyor	33 (64.7)	247 (54.9)	280 (55.9)	0.117
Kullanmıyor	18 (35.3)	203 (45.1)	221 (44.1)	

* $p<0.05$

Tablo 4.1.2. Öğrencilerin genel alışkanlıkları (devamı)

	Erkek (n: 51)	Kız (n:450)	Toplam (n:501)	p
	S (%)	S (%)	S (%)	
Besin Destek Türleri⁺				
Multi vitamin	17 (33.3)	151 (33.6)	168 (33.5)	0.975
Multi mineral	3 (5.9)	33 (7.3)	36 (7.2)	0.704
Multi vitamin-mineral	9 (17.6)	41 (9.1)	50 (10.0)	0.054
L-karnitin	2 (3.9)	1 (0.2)	3 (0.6)	0.001*
Koenzim Q-10	1 (2.0)	4 (0.9)	5 (1.0)	0.465
Balık yağ/omega-3	2 (3.9)	33 (7.3)	35 (7.0)	0.365
D vitamini	13 (25.5)	133 (29.6)	146 (29.1)	0.545
Enerji içecekleri	2 (3.9)	4 (0.9)	6 (1.2)	0.059
Sporcu içecekleri	3 (5.9)	2 (0.4)	5 (1.0)	0.000*
Protein tozu	4 (7.8)	3 (0.7)	7 (1.4)	0.000*
Ergojenik destekler	-	1 (0.2)	1 (0.2)	0.736
Bitki çaylar	8 (15.7)	55 (12.2)	63 (12.5)	0.479
Fiziksel aktivite yapma durumu				
Yapıyor	23 (45.1)	135 (30.0)	158 (31.5)	0.028*
Yapmıyor	28 (54.9)	315 (70.0)	343 (68.5)	
Fiziksel aktivite çeşidi ⁺				
Badminton	-	2 (0.4)	2 (0.4)	
Bisiklet	-	7 (1.6)	7 (1.4)	
Fitnes	4 (7.8)	14 (3.2)	18 (3.6)	
Kardiyo	10 (19.5)	13 (2.9)	23 (4.5)	
Kick-box	-	1 (0.2)	1 (0.2)	
Koşu	-	1 (0.2)	1 (0.2)	
Pilates	-	10 (2.2)	10 (2.0)	
Voleybol	1 (2.0)	1 (0.2)	2 (0.4)	
Vücut geliştirme	-	3 (0.7)	3 (0.6)	
Yoga	1 (2.0)	10 (2.2)	11 (2.2)	
Yürüyüş	5 (9.8)	71 (15.8)	76 (15.2)	
Futbol	1 (2.0)	1 (0.2)	2 (0.4)	
Yüzme	1 (2.0)	1 (0.2)	2 (0.4)	
Fiziksel aktivite süresi ($\bar{x} \pm SS$), saat	4.2 $\pm$ 3.11	4.2 $\pm$ 1.89	4.2 $\pm$ 2.10	0.445
Su Tüketimi ($\bar{x} \pm SS$), l	1.8 $\pm$ 0.79	1.5 $\pm$ 0.74	1.6 $\pm$ 0.75	0.156

⁺ Birden fazla seçenek işaretlenmiştir.

* p<0.05

Öğrencilerin kronik hastalık, ilaç ve/veya diyet uygulama durumlarının dağılımı Tablo 4.1.3.'te verilmiştir.

Öğrencilerin kronik hastalık durumu değerlendirildiğinde, erkeklerin % 19.6'sında, kızların % 23.1'inde kronik bir hastalığın olduğu tespit edilmiştir. Erkeklerde ilk sırayı mide hastalıkları ile alerji ve intolerans alırken (% 5.9), kızlarda alerji ve intolerans ilk sırayı (% 6.7) almıştır. Cinsiyetler arası fark önemli bulunmamıştır ($p>0.05$).

Öğrencilerin % 31.1'inin hastalıklarıyla ilgili bir ilaç kullandığı belirlenmiştir. Erkek öğrencilerin % 33.3'ünün, kızların da % 23.3'ünün, özel bir diyet uyguladıkları saptanmıştır. Vejetaryen tip beslenmeyi tercih eden bireylere bakıldığında, erkek öğrencilerin sayısının anlamlı olarak kız öğrencilerden daha fazla olduğu saptanmıştır ($p<0.05$).

Tablo 4.1.3. Öğrencilerin kronik hastalık, ilaç ve/veya diyet uygulama durumları

	Erkek (n:51)	Kız (n:450)	Toplam (n:501)	p
	S (%)	S (%)	S (%)	
Kronik Hastalık durumu				
Hastalık var	10 (19.7)	104 (23.1)	114 (22.8)	0.572
Hastalık yok	41 (80.3)	346 (76.9)	387 (77.2)	
Hastalık Türleri *				
Diyabet	-	1 (0.2)	1 (0.2)	0.73
Yüksek tansiyon	1 (2.0)	1 (0.2)	2 (0.4)	0.06
Yüksek kan lipid	-	3 (0.6)	3 (0.6)	0.55
Anemi	1 (2.0)	28 (6.2)	29 (5.8)	0.21
Tiroid hastalıkları	-	14 (3.1)	14 (2.8)	0.20
Mide hastalıkları	3 (5.9)	28 (6.2)	31 (6.2)	0.92
İnce ve kalın barsak hastalıkları	1 (2.0)	7 (1.6)	8 (0.4)	0.06
Karaciğer ve safra kesesi hastalıkları	-	2 (0.4)	2 (0.4)	0.63
PKOS*	-	14 (3.1)	14 (2.8)	0.20
Kalp damar hastalıkları	-	7 (1.6)	7 (1.4)	0.37
Böbrek hastalıkları	-	2 (0.2)	2 (0.4)	0.63
Alerji veya intolerans	3 (5.9)	30 (6.7)	33 (6.6)	0.83
Diğer ⁺	1 (2.0)	18 (4.0)	19 (3.7)	0.97

* PKOS: Polikistik over sendromu

* Birden fazla seçenek işaretlenmiştir.

⁺ Diğer seçenekler olarak, epilepsi, fibrokistik meme, astım, kemik erimesi, migren, polimiyozit ve psodotümör serebri olarak katılımcılar tarafından belirtilmiştir.

Tablo 4.1.3. Öğrencilerin kronik hastalık, ilaç ve/veya diyet uygulama durumları (devamı)

	Erkek (n:51)	Kız (n:450)	Toplam (n:501)	p
	S (%)	S (%)	S (%)	
Hastalıkla ilgili ilaç kullanma durumu				
Kullanıyor	3 (13.6)	62 (33.2)	65 (31.1)	0.161
Kullanmıyor	19 (86.4)	125 (66.8)	144 (68.9)	
Özel bir diyet uygulama durumu ⁺				
Uygulamıyor	34 (66.7)	347 (77.1)	381 (76.0)	0.098
Az yağlı diyet	4 (7.8)	24 (5.3)	28 (5.6)	0.460
Yüksek proteinli diyet	3 (5.9)	9 (2.0)	12 (2.4)	0.086
Düşük karbonhidratlı diyet	3 (5.9)	21 (4.7)	24 (4.8)	0.700
Düşük enerjili diyet	-	6 (1.3)	6 (1.2)	0.407
Yüksek enerjili diyet	1 (2.0)	3 (0.7)	4 (0.8)	0.326
Vejetaryen diyeti	12 (23.5)	46 (10.2)	58 (11.6)	0.005*
Az tuzlu diyet	-	9 (2.0)	9 (1.8)	0.309
Diğer ⁺	-	10 (2.2)	10 (2.0)	0.283

* p<0.05

⁺ Birden fazla seçenek işaretlenmiştir.⁺ Diğer seçenekler olarak, govatrojen, Akdeniz diyeti, şekersiz, laktozsuz diyet, cevizsiz, ülser için tavsiye edilen ve aralıklı oruç diyeti olarak katılımcılar tarafından belirtilmiştir.

4.2. Öğrencilerin Antropometrik Ölçümleri

Öğrencilerin antropometrik ölçüm ortalaması Tablo 4.2.1.'de verilmiştir. Vücut ağırlığı ortalaması erkek öğrencilerde 75.9 ± 13.33 kg, kız öğrencilerde 58.1 ± 9.99 kg olarak saptanmıştır. Boy uzunluğu ortalaması erkek öğrencilerde 1.77 ± 0.06 m, kız öğrencilerde 1.64 ± 0.05 m olarak belirlenmiştir. BKİ değerlerinin ortalaması erkek öğrencilerde 24.1 ± 3.96 kg/m² ve kızlar öğrencilerde 21.5 ± 3.31 kg/m² olarak bulunmuştur.

Bel çevresi ortalaması erkek öğrencilerde 88.2 ± 14.58 cm ve kızlarda 71.3 ± 8.96 cm olarak saptanmıştır.

Tablo 4.2.1. Öğrencilerin cinsiyete göre antropometrik ölçümlerinin ortalaması, alt-üst değerleri

Antropometrik Ölçümler	Erkek (n:51)		Kız (n:450)	
	($\bar{X} \pm SS$)	Alt-Üst	($\bar{X} \pm SS$)	Alt-Üst
Vücut Ağırlığı (kg)	75.9 $\pm$ 13.33	50.0 – 110.0	58.1 $\pm$ 9.99	37.0 – 106.0
Boy Uzunluğu (m)	1.77 $\pm$ 0.06	1.64 – 1.98	1.64 $\pm$ 0.05	1.41 – 1.80
BKİ (kg/m ²)	24.1 $\pm$ 3.96	17.3 – 35.5	21.5 $\pm$ 3.31	15.2 – 33.9
Bel Çevresi (cm) (n:301)	88.2 $\pm$ 14.58	64.0 – 125.0	71.3 $\pm$ 8.96	60.0 - 110

Öğrencilerin antropometrik ölçüm sınıflandırmasına göre dağılımı Tablo 4.2.2.'de verilmiştir. BKİ değerlerinin sınıflandırılmasına göre kızlara kıyasla erkeklerde obezite sıklığı istatistiksel olarak daha düşük bulunmuştur ($p < 0.05$).

Bel çevresi değerlerinin erkeklerde 102 cm, kızlarda 88 cm üstünde olma sıklığı değerlendirildiğinde, cinsiyetler arasında anlamlı bir fark bulunmamıştır ($p > 0.05$).

Tablo 4.2.2. Öğrencilerin BKİ ve Bel çevresi sınıflandırmasına göre dağılımı

	Erkek (n:51)	Kız (n:450)	p
	S (%)	S (%)	
BKİ Sınıflandırması			
Çok zayıf	-	12 (2.4)	0.000*
Zayıf	4(0.8)	65 (13.0)	
Normal ağırlık	29 (5.8)	307 (61.2)	
Fazla kilolu	14 (2.7)	56 (11.2)	
Obezite sınıfı I	4 (0.8)	9 (1.8)	
Obezite sınıfı II	-	1 (0.2)	
Obezite sınıfı III	-	-	
Bel Çevresi Sınıflandırması (n:301)			
Erkekler ≥ 102 cm	1 (4.2)	-	0.963
Kızlar ≥ 88 cm	-	11 (4.0)	
Erkekler < 102 cm	23 (95.8)	-	
Kızlar < 88 cm	-	266 (96.0)	

* $p < 0.05$

4.3. Öğrencilerin Beslenme Tipleri

Tablo 4.3.1.'de öğrencilerin vejetaryen olma durumları ve nedenlerinin dağılımı verilmiştir. Erkek öğrencilerin % 23.5'sinin kız öğrencilerin ise % 13.1'ünün kendisini vejetaryen olarak tanımladığı belirlenmiştir. Ancak bazı öğrencilerde, vejetaryen türlerinin tanımındaki farklılık, kendilerini başta omnivor olarak tanımlasalar da, uyguladıkları diyetten dolayı vejetaryen tip beslenmenin türleri arasında yer almaktadırlar. Erkek ve kız bireyler arasında vejetaryen olma sıklığı açısından istatistiksel olarak anlamlı bir fark saptanmamıştır ($p>0.05$).

Vejetaryen öğrencilerin % 10.6'sı hayvanları sevdikleri % 9.2'si ise vejetaryenlik felsefesini benimsedikleri için bu beslenme tarzını tercih ettiklerini ifade etmişlerdir.

Vejetaryen tip beslenmeyi tercih eden erkek öğrencilerin % 17.6'sinin kız öğrencilerin % 9.1'inin, toplamda öğrencilerin % 10'unun bu tip beslenmeyi tercih etme süresi 3 yıl ve daha az olarak saptanmıştır. Vejetaryen tip beslenme süresi açısından cinsiyet arası istatistiksel açıdan önemli bir fark bulunmamıştır ($p>0.05$).

Tablo 4.3.1. Öğrencilerin vejetaryen olma durum ve sebeplerinin dağılımı

	Erkek (n:51)	Kız (n:450)	Toplam (n:501)	p
	S (%)	S (%)	S (%)	
Beslenme Tipi				
Vejetaryen	12 (23.5)	59 (13.1)	71 (14.2)	0.110
Omnivor	39 (76.5)	391 (86.9)	430 (85.8)	
Vejetaryenlik türü				
Ovovejetaryen	-	4 (0.9)	4 (0.8)	0.306
Laktovejetaryen	1 (2.0)	4 (0.9)	5 (1.0)	
Laktoovovejetaryen	3 (5.9)	15 (3.3)	18 (3.6)	
Peskovejetaryen	-	1 (0.2)	1 (0.42)	
Vegan	7 (13.7)	25 (5.6)	32 (6.4)	
Yarı-vejetaryen	1 (2.0)	10 (2.2)	11 (2.2)	

Tablo 4.3.1. Öğrencilerin vejetaryen olma durum ve sebeplerinin dağılımı (devamı)

	Erkek (n:12)	Kız (n:59)	Toplam (n:71)	p
	S (%)	S (%)	S (%)	
Vejetaryen Olma Nedenleri *				
Hayvanları sevmek veya acımak	10 (19.6)	43 (9.6)	53 (10.6)	0.027*
Sağlıklı olduğu için	10 (19.6)	23 (5.1)	33 (6.6)	0.000*
Sağlık sorunları nedeniyle	1 (2.0)	6 (1.3)	7 (1.4)	0.718
Vejetaryen felsefesinin benimsenmesi	4 (7.8)	42 (9.3)	46 (9.2)	0.727
Özel bir gruba bağlı olma isteği	-	1 (0.2)	1 (0.2)	0.736
Diğer	3 (5.9)	10 (2.2)	13 (2.6)	0.114
Vejetaryen olma süresi, yıl				
< 1	6 (11.7)	17 (3.8)	23 (4.6)	
1-3	3 (5.9)	22 (4.9)	25 (5.0)	
4-6	1 (2.0)	11 (2.4)	12 (2.4)	0.267
7-10	-	2 (0.4)	2 (0.4)	
≥ 10	2 (3.9)	7 (1.6)	9 (1.8)	

* p<0.05

*Birden fazla seçenek işaretlenmiştir.

Tablo 4.3.2.'de öğrencilerin öğün tüketme durumlarının dağılımı verilmiştir. Öğrencilerin %52.7'sinin düzenli olarak 3 ana öğün tükettikleri, %47.3'ünün en az bir ana öğünü atladıkları tespit edilmiştir. En çok atlanan ana öğün %36.1 ile öğle öğünü olarak bulunmuştur. Öğün tüketim zamanı açısından cinsiyetler arasında anlamlı bir fark bulunmadığı saptanmıştır (p>0.05).

Öğrencilerin %78.6'sının en az bir ara öğün tükettiği belirlenmiştir. Bu sıklık erkeklerde % 74.5 ve kızlarda % 79.1 olarak saptanmış, cinsiyetler arasında istatistiksel açıdan önemli bir fark bulunmamıştır (p>0.05).

Öğrencilerin en fazla 1 veya 2 ara öğün tüketicileri saptanmıştır (sırayla % 40.7 ve % 30.9). Ara öğünü tüketme açısından cinsiyetler arasında anlamlı bir farkın olmadığı görülmüştür ($p>0.05$).

Tablo 4.3.2. Öğrencilerin öğün tüketim durumlarına göre dağılımı

	Erkek (n:51)	Kız (n:450)	Toplam (n:501)	p
	S (%)	S (%)	S (%)	
Öğün tüketme zamanı				
Düzenli	27 (52.9)	237 (52.7)	264 (52.7)	0.970
Düzenli değil	24 (47.1)	213 (47.3)	237 (47.3)	
Atlanan ana öğün*				
Kahvaltı	10 (19.6)	56 (12.4)	66 (13.2)	0.386
Öğle	16 (31.4)	165 (36.7)	181 (36.1)	
Akşam	2 (3.9)	12 (2.7)	14 (2.8)	
Ara öğün tüketme durumu				
Tüketiyor	38 (74.5)	356 (79.1)	394 (78.6)	0.448
Tüketmiyor	13 (25.5)	94 (20.9)	107 (21.4)	
Ara öğün tüketim sayısı				
1	19 (37.3)	185 (41.1)	204 (40.7)	0.388
2	13 (25.5)	142 (31.6)	155 (30.9)	
≥ 3	6 (11.8)	29 (6.4)	35 (7.0)	

*Birden fazla seçenek işaretlenmiştir.

Öğrencilerin besin tüketim sıklıklarının cinsiyete göre dağılımı Tablo 4.3.3.'de gösterilmiştir. Sütü her gün tüketen erkeklerin sıklığı % 31.4 iken kızların sıklığı % 22.7 olarak belirlenmiştir. Süt tüketimi açısından cinsiyetler arasındaki fark istatistiksel açıdan önemli bulunmamıştır ($p>0.05$). Erkeklerin % 68.7'sinin, kızların % 84.7'sinin haftada en az bir kez yoğurt ve ayran tüketicileri saptanmıştır. Yoğurt ve ayran tüketim sıklığının anlamlı olarak kız öğrencilerde daha yüksek olduğu belirlenmiştir ($p<0.05$). Peynir günlük tüketim sıklığı erkeklerde % 60.8, kızlarda %69.1 olarak saptanmıştır. Erkek ve kız öğrencilerin peynir tüketimleri açısından istatistiksel olarak önemli bir fark bulunmamıştır ($p>0.05$).

Erkek öğrencilerin % 52.9'unun ve kız öğrencilerin % 60'ının haftada en az bir kez kırmızı et (dana, kuzu, koyun, keçi, vb.) tükettikleri saptanmıştır. Kırmızı et tüketim sıklığı erkek ve kız öğrencilerde benzer bulunmuştur ($p>0.05$). Et ürünleri (salam, sucuk, vb.) haftada en az bir kere olarak tüketim sıklığı, erkeklerde %39.2 ve kızlarda % 37.8 olarak saptanmıştır. Cinsiyetler arasında önemli bir fark bulunmamıştır ($p>0.05$). Erkek öğrencilerin % 58.8'i, kız öğrencilerin de % 54.7'sinin haftada 1 ve daha fazla tavuk-hindi tükettikleri belirlenmiştir. İstatistiksel olarak kızların erkeklerden daha sık tavuk-hindi tükettikleri bulunmuştur ($p<0.05$). Erkek öğrencilerin % 43.1'inin, kız öğrencilerin % 35.5'inin her gün yumurta tükettikleri, yumurta tüketiminin erkek ve kızlarda anlamlı olarak farklı olmadığı belirlenmiştir ($p>0.05$). Ayda en az bir kere balık, karides, midiye vb. deniz ürünlerinin tüketim sıklığı erkek öğrencilerde % 55, kız öğrencilerde de % 66.4 olarak bulunmuştur. Deniz mahsüllerinin tüketim sıklığı kızlarda istatistiksel açıdan anlamlı olarak erkeklerden daha yüksek olduğu saptanmıştır ($p<0.05$).

Ekmek ve tahılların günlük tüketim sıklığı erkeklerde % 88.2, kızlarda % 82.0 olarak bulunmuş, erkek ve kız öğrencilerin tüketim sıklığı istatistiksel açıdan farklı bulunmamıştır ($p>0.05$). Baklagillerin günlük sıklık tüketimi ise erkeklerde % 51.0 ve kızlarda % 38.2 olarak belirlenmiş, cinsiyetler arası fark istatistiksel açıdan önemli saptanmıştır ($p>0.05$).

Öğrencilerin günlük meyve tüketimi erkeklerde % 62.7, kızlarda % 64.0 olarak belirlenmiştir. Meyve tüketim sıklığı erkek ve kız öğrenciler de benzer bulunmuştur ($p>0.05$). Haftada en az bir kere kuru meyve (kuru incir, uzum, kaysı, vb.) tüketen erkek öğrencilerin sıklığı %51.0, kız öğrencilerin sıklığı % 53.2 olarak belirlenmiştir. Cinsiyete göre öğrenciler arasında anlamlı fark saptanmamıştır ($p>0.05$). Günlük sebze tüketen erkek öğrencilerin sıklığı % 52.9, kız öğrencilerin sıklığı ise % 59.6 olarak saptanmış ve erkek ve kız öğrenciler arasında anlamlı bir fark görülmemiştir ($p>0.05$).

Her gün bal tüketen erkek öğrencilerin sıklığı % 11.8, kız öğrencilerin sıklığı % 12.2 olarak saptanmıştır. Erkek ve kız öğrencilerin bal tüketim sıklığı arasında istatistiksel olarak önemli bir farkın olmadığı belirlenmiştir ($p>0.05$). Şekerli besinlerin haftada en az bir kez tüketim sıklığı erkek öğrencilerde % 58.9, kız öğrencilerde % 73.1'i olarak saptanmıştır. Şekerli besinlerin tüketimi erkek ve kız öğrencilerde anlamlı olarak farklı bulunmamıştır ($p<0.05$). 15 günde bir kez sütlu tatlı tüketen erkek öğrencilerin sıklığı % 56.9, kız öğrencilerin sıklığı % 66 olarak belirlenmiştir. Cinsiyete bağlı olarak erkek ve kız öğrenciler arasında fark bulunmamıştır ($p>0.05$). Hamurlu tatlıları haftada en az bir kez tüketen erkek

öğrencilerin sıklığı % 31.4, kız öğrencilerin ise % 18.8'i olarak saptanmıştır, cinsiyet arası fark önemli bulunmuştur ($p<0.05$). Pastane (börek, çörek, kurabiye, vb.) tatlı ve ürünlerinin 15 günde bir kez tüketen erkek öğrencilerin sıklığı % 52.9, kız öğrencilerin sıklığı % 56.9 olarak belirlenmiştir ve cinsiyetler arası fark önemli bulunmamıştır ($p>0.05$).

Haftada en az bir kez alkollü içecek tüketen erkek öğrencilerin sıklığı % 33.3, kız öğrencilerin sıklığı % 4.2 iken, alkolsüz gazlı (kola, gazoz, vb.) içeceklerin sıklığı ise erkeklerde % 52.9, kızlarda ise % 18.6 olarak saptanmıştır. Erkek ve kız öğrencilerin alkollü ve alkolsüz gazlı içecek tüketimi açısından anlamlı bir fark belirlenmemiştir ($p>0.05$). Haftada en az bir kez alkolsüz gazsız (soğuk çay, hazır meyve suları, maden suyu, soda, vb.) içecekleri tüketen erkek öğrencilerin sıklığı % 60.8, kız öğrencilerin sıklığı % 39.7 olarak saptanmıştır. Her gün çay içen erkek öğrencilerin sıklığı % 74.5 ve kız öğrencilerin sıklığı % 78.4 olarak bulunmuştur. Kahve günlük tüketim sıklığı erkek öğrencilerde % 49 iken kız öğrencilerde % 46.9 olarak belirlenmiş ve cinsiyetler arasında alkolsüz gazsız içecekler (soğuk çay, hazır meyve suları, maden suyu, soda, vb.), çay ve kahve tüketim sıklığı açısından önemli bir fark bulunmamıştır ($p>0.05$).

Haftada en az bir kez yağlı tohumlar, (ceviz, fındık, badem, vb.) tüketen erkek öğrencilerin sıklığı % 64.7, kız öğrencilerin sıklığı % 69.3 olarak saptanmıştır. Her gün zeytin ve zeytin yağı tüketen erkek öğrencilerin sıklığı % 52.9, kızların % 67.3 olduğu saptanmıştır. Diğer sıvı yağların (ayçiçek, mısır özü, susam yağı, saoya yağı, vb.) günlük tüketim sıklığı erkeklerde % 45.1, kızlarda % 53.1 belirlenmiştir. Haftada en az bir kez tereyağ ve margarin tüketim sıklığı erkek öğrencilerde % 49.1, kız öğrencilerde % 62.9 olarak tespit edilmiştir. Yağlı tohumlar, zeytin ve zeytin yağı, diğer sıvı yağlar ile tereyağ ve margarin tüketim sıklıkları açısından cinsiyetler arasında istatistiksel olarak önemli bir fark bulunmamıştır ($p>0.05$).

Tablo 4.3.3. Öğrencilerin cinsiyete göre besin tüketim sıklık dağılımı

	Her gün		Haftada 1-2 kez		15 günde bir		Ayda 1 kez		6 ayda 1 kez		Yılda		Hiç		p
	S	%	S	%	S	%	S	%	S	%	S	%	S	%	
Süt															
Erkek	16	31.4	14	27.5	4	7.8	3	5.9	3	5.9	-	-	12	23.5	0.059
Kız	102	22.7	173	38.4	65	14.4	42	9.3	8	1.8	5	1.1	55	12.2	
Toplam	118	23.6	187	37.3	69	13.8	45	9.0	11	2.2	5	1.0	66	13.2	
Yoğurt, ayran															
Erkek	14	27.5 ^a	21	41.2 ^b	5	9.8	2	3.9	-	-	-	-	9	17.6 ^{a,b}	0.037*
Kız	166	36.9 ^a	215	47.8 ^b	30	6.7	12	2.7	1	0.2	-	-	26	5.8 ^{a,b}	
Toplam	180	35.9	236	47.1	35	7.0	14	2.8	1	0.2	-	-	35	7.0	
Peynir															
Erkek	31	60.8	9	17.6	2	3.9	-	-	-	-	-	-	9	17.6	0.235
Kız	311	69.1	78	17.3	17	3.8	9	2.0	1	0.2	2	0.4	32	7.1	
Toplam	342	68.3	87	17.4	19	3.8	9	1.8	1	0.2	2	0.4	41	8.2	
Kırmızı et															
Erkek	5	9.8	22	43.1	5	9.8	6	11.8	1	2.0	1	2.0	11	21.5	0.137
Kız	29	6.4	241	53.6	78	17.3	31	7.0	6	1.3	5	1.1	60	13.3	
Toplam	34	6.8	263	52.5	83	16.7	37	7.4	7	1.4	6	1.2	71	14.2	

* p< 0.05

^{a, b} Aynı satırda aynı üstte gösterilen değerler arasında fark önemlidir.

Tablo 4.3.3. Öğrencilerin cinsiyete göre besin tüketim sıklık dağılımı (devamı)

	Her gün		Haftada 1-2 kez		15 günde bir		Ayda 1 kez		6 ayda 1 kez		Yılda		Hiç		p
	S	%	S	%	S	%	S	%	S	%	S	%	S	%	
Et ürünleri															
Erkek	4	7.8	16	31.4	7	13.7	5	9.8	-	-	1	2.0	18	35.5	0.211
Kız	19	4.2	151	33.6	76	16.9	80	17.8	15	3.3	9	2.0	100	22.2	
Toplam	23	4.6	167	33.3	83	16.6	85	17.0	15	3.0	10	2.0	118	23.6	
Tavuk-hindi															
Erkek	7	13.7 ^a	23	45.1	7	13.7	-	-	-	-	1	2.0	13	25.5 ^a	0.001*
Kız	16	3.6 ^b	230	51.1	101	22.4	36	8.0	9	2.0	-	-	58	12.9 ^b	
Toplam	23	4.6	253	50.5	108	21.6	36	7.1	9	1.8	1	0.2	72	14.3	
Yumurta															
Erkek	22	43.1	18	35.3	2	3.9	2	3.9	-	-	-	-	7	13.7	0.619
Kız	160	35.5	203	45.1	29	6.4	8	1.8	2	0.4	3	0.7	45	10.0	
Toplam	182	36.3	221	44.1	31	6.2	10	2.0	2	0.4	3	0.6	52	10.4	
Balık ve deniz ürünleri															
Erkek	1	2.0 ^a	6	11.8	8	15.7	13	25.5	6	11.8	-	-	17	33.3 ^a	0.006*
Kız	-	-	59	13.1 ^b	112	24.9	128	28.4	49	10.9	20	4.4	82	18.2 ^b	
Toplam	1	0.2	65	13.0	120	24.0	141	28.1	55	11.0	20	4.0	99	19.8	

* p< 0.05

^{a, b} Aynı satırda aynı üstte gösterilen değerler arasında fark önemlidir.

Tablo 4.3.3. Öğrencilerin cinsiyete göre besin tüketim sıklık dağılımı (devamı)

	Her gün		Haftada 1-2 kez		15 günde bir		Ayda 1 kez		6 ayda 1 kez		Yılda		Hiç		p
	S	%	S	%	S	%	S	%	S	%	S	%	S	%	
Ekmek ve Tahıllar															
Erkek	45	88.2	4	7.8	1	2.0	-	-	-	-	-	-	1	2.0	0.860
Kız	369	82.0	59	13.1	8	1.8	5	1.1	1	0.2	-	-	8	1.8	
Toplam	414	82.6	63	12.6	9	1.8	5	1.0	1	0.2	-	-	9	1.8	
Baklagiller															
Erkek	26	51.0	22	43.1	2	3.9	-	-	-	-	1	2.0	-	-	0.274
Kız	172	38.2	252	56.0	18	4.0	5	1.1	1	0.2	1	0.2	1	0.2	
Toplam	198	39.5	274	54.7	20	4.0	5	1.0	1	0.2	2	0.4	1	0.2	
Meyveler															
Erkek	32	62.7	13	25.5	3	5.9	2	3.9	-	-	-	-	1	2.0	0.346
Kız	288	64.0	136	30.2	16	3.6	4	0.9	3	0.7	1	0.2	2	0.4	
Toplam	320	63.9	149	29.7	19	3.8	6	1.2	3	0.6	1	0.2	3	0.6	
Kuru meyveler															
Erkek	10	19.6	16	31.4	7	13.7	6	11.8	2	3.9	2	3.9	8	15.7	0.459
Kız	61	13.6	178	39.6	80	17.8	64	14.2	18	4.0	8	1.8	41	9.1	
Toplam	71	14.2	194	38.7	87	17.4	70	14.0	20	4.0	10	2.0	49	9.8	

Tablo 4.3.3. Öğrencilerin cinsiyete göre besin tüketim sıklık dağılımı (devamı)

	Her gün		Haftada 1-2 kez		15 günde bir		Ayda 1 kez		6 ayda 1 kez		Yılda		Hiç		p
	S	%	S	%	S	%	S	%	S	%	S	%	S	%	
Sebzeler															
Erkek	27	52.9	20	39.2	1	2.0	2	3.9	-	-	-	-	1	2.0	0.175
Kız	268	59.6	158	35.1	18	4.0	4	0.9	-	-	-	-	2	0.4	
Toplam	295	58.9	178	3.5	19	3.8	6	1.2	-	-	-	-	3	0.6	
Bal															
Erkek	6	11.8	11	21.6	6	11.8	10	19.8	2	3.9	4	7.8	12	23.5	0.328
Kız	55	12.2	122	27.1	68	15.1	78	17.3	28	6.2	10	2.2	89	19.8	
Toplam	61	12.2	133	26.5	74	14.8	88	17.6	30	6.0	14	2.8	101	20.2	
Diğer şekerli besinler															
Erkek	16	31.4 ^a	14	27.5 ^b	6	11.8	6	11.8 ^{a,b}	2	3.9	2	3.9	5	9.8	0.023*
Kız	143	31.8 ^a	186	41.3 ^b	60	13.3	31	6.9 ^{a,b}	6	1.3	2	4	22	4.9 ^b	
Toplam	159	31.7	200	39.9	66	13.2	37	7.4	8	1.6	4	0.8	27	5.4	
Sütlü tatlılar															
Erkek	2	3.9	13	25.5	14	27.5	10	19.6	3	5.9	2	3.9	7	13.7	0.392
Kız	10	2.2	121	26.9	166	36.9	96	21.3	15	3.3	6	1.3	36	8.0	
Toplam	12	2.4	134	26.7	180	35.9	106	21.2	18	3.6	8	1.6	43	8.6	

* p< 0.05

^{a, b} Aynı satırda aynı üstte gösterilen değerler arasında fark önemlidir.

Tablo 4.3.3. Öğrencilerin cinsiyete göre besin tüketim sıklık dağılımı (devamı)

	Her gün		Haftada 1-2 kez		15 günde bir		Ayda 1 kez		6 ayda 1 kez		Yılda		Hiç		p
	S	%	S	%	S	%	S	%	S	%	S	%	S	%	
Hamurlu tatlılar															
Erkek	2	3.9 ^a	14	27.5	11	21.6 ^b	12	23.5	6	11.8	3	5.9	3	5.9 ^{a,b}	0.026*
Kız	2	0.4 ^a	83	18.4	143	31.8	149	33.1	34	7.6	12	2.7	27	6.0 ^a	
Toplam	4	0.8	97	19.4	154	30.7	161	32.1	40	8.0	15	3.0	30	6.0	
Pastane ürünleri															
Erkek	4	7.8 ^a	13	25.5	10	19.6 ^b	14	27.5	3	5.9	5	9.8 ^b	2	3.9 ^a	0.016*
Kız	11	2.4 ^a	106	23.6	139	30.9 ^a	127	28.2	33	7.3	10	2.2 ^b	24	5.3 ^b	
Toplam	15	3.0	119	23.8	149	29.7	141	28.1	36	7.2	15	3.0	26	5.2	
Alkollü içecekler															
Erkek	4	7.8	13	25.5 ^{a,b}	10	19.6 ^a	14	27.5	3	5.9	5	9.8	2	3.9 ^b	0.001*
Kız	1	0.2	18	4.0 ^a	27	6.0	34	7.6	35	7.8	26	5.8	309	68.7 ^a	
Toplam	1	0.2	26	5.2	28	2.6	42	8.4	41	8.2	30	6.0	333	66.5	
Alkolsüz gazlı içecekler															
Erkek	2	3.9	25	49.0 ^a	6	11.8	4	7.8 ^a	1	2.0	4	7.8	9	17.6	0.000*
Kız	10	2.2	74	16.4 ^a	91	20.2 ^a	103	22.9 ^b	41	9.1	25	5.6 ^b	106	23.6	
Toplam	12	2.4	99	19.8	97	19.4	107	21.4	42	8.4	29	5.8	115	23.0	

* p< 0.05

^{a, b} Aynı satırda aynı üstte gösterilen değerler arasında fark önemlidir.

Tablo 4.3.3. Öğrencilerin cinsiyete göre besin tüketim sıklık dağılımı (devamı)

	Her gün		Haftada 1-2 kez		15 günde bir		Ayda 1 kez		6 ayda 1 kez		Yılda		Hiç		p
	S	%	S	%	S	%	S	%	S	%	S	%	S	%	
Alkolsüz gazsız içecekler															
Erkek	11	21.6	20	39.2	7	13.7	8	15.7	1	2.0	1	2.0	3	5.9	0.113
Kız	60	13.3	119	26.4	104	23.1	69	15.3	37	8.2	20	4.4	41	9.1	
Toplam	71	14.2	139	27.7	111	22.2	77	15.4	38	7.6	21	4.2	44	8.8	
Çay															
Erkek	38	74.5	10	19.6	1	2.0	1	2.0	-	-	-	-	1	2.0	0.972
Kız	353	78.4	68	15.1	10	2.2	5	1.1	1	0.2	1	0.2	12	2.7	
Toplam	391	78.0	78	15.6	11	2.2	6	1.2	1	0.2	1	0.2	13	2.6	
Kahve															
Erkek	25	49.0	15	29.4	4	7.8	3	5.9	1	2.0	-	-	3	5.9	0.970
Kız	211	46.9	152	33.8	38	8.4	21	4.7	8	1.8	3	0.7	17	3.8	
Toplam	236	47.1	167	33.3	42	8.4	24	4.8	9	1.8	3	0.6	20	4.0	
Yağlı tohumlar															
Erkek	12	23.5	21	41.2	10	19.6	7	13.7	-	-	-	-	1	2.0	0.851
Kız	119	26.4	193	42.9	77	17.1	42	9.3	9	2.0	3	0.7	7	1.6	
Toplam	131	26.1	214	42.7	87	17.4	49	9.8	9	1.8	3	0.6	8	1.6	

Tablo 4.3.3. Öğrencilerin cinsiyete göre besin tüketim sıklık dağılımı (devamı)

	Her gün		Haftada 1-2 kez		15 günde bir		Ayda 1 kez		6 ayda 1 kez		Yılda		Hiç		p
	S	%	S	%	S	%	S	%	S	%	S	%	S	%	
Zeytin ve zeytin yağı															
Erkek	27	52.9	16	31.4	2	3.9	3	5.9	1	2.0	-	-	2	3.9	0.258
Kız	303	67.3	96	21.3	22	4.9	10	2.2	4	0.9	-	-	15	3.3	
Toplam	330	65.9	112	22.4	24	4.8	13	2.6	5	1.0	-	-	17	3.4	
Diğer sıvı yağlar															
Erkek	23	45.1	17	33.3	4	7.8	1	2.0	-	-	2	3.9	4	7.8	0.220
Kız	239	53.1	110	24.4	40	8.9	17	3.8	8	1.8	3	0.7	33	7.3	
Toplam	262	52.3	127	25.3	44	8.8	18	3.6	8	1.6	5	1.0	37	7.4	
Tereyağ, margarin															
Erkek	14	27.5	11	21.6	7	13.7	5	9.8	1	2.0	1	2.0	12	23.5	0.158
Kız	123	27.3	160	35.6	73	16.2	32	7.1	7	1.6	5	1.1	50	11.1	
Toplam	137	27.3	171	34.1	80	16.0	37	7.4	8	1.6	6	1.6	62	12.4	

* p< 0.05

Tablo 4.3.4.'de öğrencilerin beslenme tipine (vejetaryen/omnivor) göre besin tüketim sıklık dağılımı verilmiştir. Hayvansal ürünlerin süt, yoğurt, ayran, peynir, tavuk-hindi, yumurta, balık (karides, midye vb.) ve bal sıklık tüketimlerinin beklendiği üzere omnivor grubunda anlamlı olarak vejetaryenlerden daha yüksek olduğu görülmüştür ($p<0.05$). Aynı şekilde ekmek-tahıllar ve baklagillerin sıklık tüketimi omnivor bireylerde daha yüksek bulunmuştur ($p<0.05$).

Omnivor ve vejetaryen tip beslenen öğrencilerin meyve tüketim sıklıkları benzerdir ve anlamlı bir fark bulunmamıştır ($p>0.05$). Kuru meyvelerin (kuru incir, uzum, kaysı, vb.) ve sebzelerin ise anlamlı olarak vejetaryen tip beslenen öğrencilerde daha sık tüketildiği tespit edilmiştir ($p<0.05$).

Tatlı gruplarında ise şekerli besinlerin (pekmez, reçel, şeker, gofret, vb.) tüketim sıklığında anlamlı bir farklılık bulunmasa da ($p>0.05$), sütlu tatlılar, hamurlu tatlılar ve pastane ürünlerinin (börek, çörek, kurabiye, vb.) omnivor öğrenciler tarafından vejetaryen tip beslenen öğrencilerden önemli düzeyde daha sık tüketildiği saptanmıştır ($p<0.05$).

Alkollü içeceklerin vejetaryen tip beslenen öğrencilerde daha çok tercih edildiği ($p<0.05$), omnivor öğrencilerde ise çay ve alkolsüz gazlı içecekleri daha sık tüketildiği belirlenmiştir ($p<0.05$). Kahve ve alkolsüz gazsız içeceklerin tüketim sıklığının omnivor ve vejetaryen öğrenciler arasında farklılık göstermediği saptanmıştır ($p>0.05$).

Yağlı tohumların tüketim sıklıklarının gruplar arası benzer olduğu ($p>0.05$), zeytin ve zeytin yağı tüketiminin vejetaryen tip beslenen bireylerde ($p<0.05$), diğer sıvı yağlar (ayçiçek, mısır özü, susam yağı, soya yağı, vb.), tereyağı ve margarinin ise omnivor bireylerde daha sık tüketildiği tespit edilmiştir ($p<0.05$).

Tablo 4.3.4. Öğrencilerin beslenme tipine göre besin tüketim sıklık dağılımı

	Her gün		Haftada 1-2 kez		15 günde bir		Ayda 1 kez		6 ayda 1 kez		Yılda		Hiç		p
	S	%	S	%	S	%	S	%	S	%	S	%	S	%	
Süt															
Vejetaryen	6	8.5	13	18.3	7	9.9	8	11.3 ^a	3	4.2 ^a	-	-	34	47.9 ^{a,b}	0.000*
Omnivor	112	26.0 ^a	174	40.5	62	14.4	37	8.6 ^b	8	1.9	5	1.2	32	7.4 ^{a,b}	
Yoğurt, ayran															
Vejetaryen	8	11.3 ^{a,b}	24	33.8 ^a	4	5.6	4	5.6	1	1.4 ^b	-	-	30	42.3 ^b	0.000*
Omnivor	172	40.0 ^a	212	49.3 ^a	31	7.2 ^b	10	2.3	-	-	-	-	5	1.2 ^b	
Peynir															
Vejetaryen	23	32.4 ^a	10	14.1	6	8.5 ^a	1	1.4	-	-	-	-	31	43.6 ^a	0.000*
Omnivor	319	74.2 ^a	77	17.9	13	3.0 ^b	8	1.9	1	0.2	2	0.5	10	2.3 ^{a,b}	
Tavuk-hindi															
Vejetaryen	1	1.4 ^a	1	1.4 ^b	2	2.8	2	2.8	1	1.4	2	2.8 ^b	62	87.3 ^{a,b}	0.000*
Omnivor	22	5.1 ^a	252	58.6 ^b	106	24.7	35	8.1	8	1.9 ^b	-	-	7	1.6 ^{a,b}	
Yumurta															
Vejetaryen	6	8.5	15	21.1 ^a	7	9.9 ^b	3	4.2	2	2.8 ^c	2	2.8 ^a	36	50.7 ^{a,b,c}	0.000*
Omnivor	176	40.9 ^a	206	47.9 ^a	24	5.6 ^{a,b}	7	1.6	-	-	1	0.2 ^c	16	3.7 ^{b,c}	

* p< 0.05

^{a,b,c} Aynı satırda aynı üstte gösterilen değerler arasında fark önemlidir.

Tablo 4.3.4. Öğrencilerin beslenme tipine göre besin tüketim sıklık dağılımı (devamı)

	Her gün		Haftada 1-2 kez		15 günde bir		Ayda 1 kez		6 ayda 1 kez		Yılda		Hiç		p
	S	%	S	%	S	%	S	%	S	%	S	%	S	%	
Balık ve deniz ürünleri															
Vejetaryen	-	-	2	2.8 ^{a, b}	-	-	2	2.8	3	4.2	1	1.4 ^b	63	88.7 ^a	0.000*
Omnivor	1	0.2	63	14.7 ^a	120	27.9 ^b	139	32.3	52	12.1	19	4.4 ^b	36	8.4 ^a	
Ekmek ve Tahıllar															
Vejetaryen	44	62.0 ^a	17	23.9	4	5.6	1	1.4	-	-	-	-	5	7.00 ^a	0.000*
Omnivor	370	86.0 ^a	46	10.7 ^b	5	1.2 ^b	4	0.9	1	0.2	-	-	4	0.9 ^a	
Baklagiller															
Vejetaryen	33	46.5 ^a	32	45.1 ^a	3	4.2	-	-	1	1.4	1	1.4	1	1.4 ^a	0.008*
Omnivor	165	38.4 ^a	242	56.3 ^a	17	4.0	5	1.2	-	-	1	0.2 ^a	-	-	
Meyveler															
Vejetaryen	46	64.8	18	25.4	5	7.0	-	-	1	1.4	-	-	1	1.4	0.444
Omnivor	274	63.7	131	30.5	14	3.3	6	1.4	2	0.5	1	0.2	2	0.5	
Kuru meyveler															
Vejetaryen	18	25.4 ^{a,c}	36	50.7 ^b	7	9.9 ^b	5	7.0	1	1.4	-	-	4	5.6 ^c	0.002*
Omnivor	53	12.3 ^{a,b,c}	158	36.7 ^b	80	18.6 ^a	65	15.1 ^a	19	4.4	10	2.3	45	10.5 ^c	

* p< 0.05

^{a, b, c} Aynı satırda aynı üstte gösterilen değerler arasında fark önemlidir.

Tablo 4.3.4. Öğrencilerin beslenme tipine göre besin tüketim sıklık dağılımı (devamı)

	Her gün		Haftada 1-2 kez		15 günde bir		Ayda 1 kez		6 ayda 1 kez		Yılda		Hiç		p
	S	%	S	%	S	%	S	%	S	%	S	%	S	%	
Sebzeler															
Vejetaryen	60	84.5 ^a	8	11.3 ^a	1	1.4	1	1.4	-	-	-	-	1	1.4 ^a	0.000*
Omnivor	235	54.7 ^a	170	39.5 ^a	18	4.2	5	1.2	-	-	-	-	2	0.5	
Bal															
Vejetaryen	2	2.8	7	9.9	3	4.2	15	21.1 ^a	4	5.6	1	1.4	39	54.9 ^a	0.000*
Omnivor	59	13.7 ^a	126	29.3 ^a	71	16.3	73	17.0 ^{a,b}	26	6.0	13	3.0	62	14.4 ^b	
Diğer şekerli besinler															
Vejetaryen	14	19.7	30	42.3	14	19.7	5	7.0	1	1.4	2	2.8	5	7.0	0.081
Omnivor	145	33.7	170	39.5	52	12.1	32	7.4	7	1.6	2	0.5	22	5.1	
Sütlü tatlılar															
Vejetaryen	-	-	8	11.3 ^{a,b}	16	22.5	12	16.9	3	4.2	2	2.8 ^{a,b}	30	42.3 ^b	0.000*
Omnivor	12	2.8	126	29.3 ^a	164	38.1	94	21.9	15	3.5	6	1.4	13	3.0 ^a	
Hamurlu tatlılar															
Vejetaryen	-	-	8	11.3	10	14.1 ^a	29	40.8 ^a	6	8.5	3	4.2	15	21.1 ^{a,b}	0.000*
Omnivor	4	0.9	89	20.7 ^a	144	33.5	132	30.7 ^b	34	7.9	12	2.8	15	3.5 ^{a, b}	

* p< 0.05

^{a, b} Aynı satırda aynı üstte gösterilen değerler arasında fark önemlidir.

Tablo 4.3.4. Öğrencilerin beslenme tipine göre besin tüketim sıklık dağılımı (devamı)

	Her gün		Haftada 1-2 kez		15 günde bir		Ayda 1 kez		6 ayda 1 kez		Yılda		Hiç		p
	S	%	S	%	S	%	S	%	S	%	S	%	S	%	
Pastane ürünleri															
Vejetaryen	-	-	11	15.5	16	22.5	22	31.0 ^a	2	2.8	5	7.0 ^{a,b}	15	21.1 ^b	0.000*
Omnivor	15	3.5	108	25.1	133	30.9	119	27.7 ^a	34	7.9	10	2.3 ^{a,b}	11	2.6 ^b	
Alkollü içecekler															
Vejetaryen	1	1.4	9	12.7	10	14.1	11	15.5	11	15.5	8	11.3 ^a	21	29.6 ^a	0.000*
Omnivor	-	-	17	4.0	18	4.2 ^a	31	7.2	30	7.0	22	5.1 ^a	312	72.6 ^a	
Alkolsüz gazlı içecekler															
Vejetaryen	2	2.8	11	15.5 ^a	9	12.7 ^a	8	11.3	6	8.5	5	7.0	30	42.3 ^a	0.002*
Omnivor	10	2.3	88	20.5 ^a	88	20.5 ^a	99	23.0	36	8.4	24	5.6	85	19.8 ^a	
Alkolsüz gazsız içecekler															
Vejetaryen	12	16.9	22	31.0	14	19.7	7	9.9	7	9.9	2	2.8	7	9.9	0.724
Omnivor	59	13.7	117	27.2	97	22.6	70	16.3	31	7.2	19	4.4	37	8.6	
Çay															
Vejetaryen	45	63.4 ^a	22	31.0 ^a	1	1.4	1	1.4	-	-	-	-	2	2.8	0.017*
Omnivor	346	80.5 ^a	56	13.0 ^a	10	2.3	5	1.2	1	0.2	1	0.2	11	2.6	

* p< 0.05

^{a, b} Aynı satırda aynı üstte gösterilen değerler arasında fark önemlidir.

Tablo 4.3.4. Öğrencilerin beslenme tipine göre besin tüketim sıklık dağılımı (devamı)

	Her gün		Haftada 1-2 kez		15 günde bir		Ayda 1 kez		6 ayda 1 kez		Yılda		Hiç		p
	S	%	S	%	S	%	S	%	S	%	S	%	S	%	
Kahve															
Vejetaryen	44	62.0	18	25.4	2	2.8	4	5.6	-	-	1	1.4	2	2.8	0.079
Omnivor	192	44.7	149	34.7	40	9.3	20	4.7	9	2.1	2	0.5	18	4.2	
Yağlı tohumlar															
Vejetaryen	27	38.0	27	38.0	11	15.5	4	5.6	-	-	-	-	2	2.8	0.159
Omnivor	104	24.2	187	43.5	76	17.7	45	10.5	9	2.1	3	0.7	6	1.4	
Zeytin ve zeytin yağı															
Vejetaryen	61	85.9 ^a	6	8.5 ^a	2	2.8	-	-	1	1.4	-	-	1	1.4	0.007*
Omnivor	269	62.6 ^a	106	24.7 ^a	22	5.1	13	3.0	4	0.9	-	-	16	3.7	
Diğer sıvı yağlar															
Vejetaryen	23	32.4 ^a	22	31.0 ^a	10	14.1	5	7.0	2	2.8	-	-	9	12.7 ^a	0.008*
Omnivor	239	55.6 ^a	105	24.4 ^a	34	7.9	13	3.0	6	1.4	5	1.2	28	6.5 ^a	
Tereyağ, margarin															
Vejetaryen	5	7.0	11	15.5	5	7.0 ^a	7	9.9 ^{a,b}	4	5.6 ^{b,c}	2	2.8	37	52.1 ^c	0.000*
Omnivor	132	30.7	160	37.2	75	17.4 ^a	30	7.0 ^{a,b}	4	0.9	4	0.9	25	5.8 ^b	

* p< 0.05

^a, ^b, ^c Aynı satırda aynı üstte gösterilen değerler arasında fark önemlidir.

Tablo 4.3.5.'te öğrencilerin vejetaryen tip beslenme türüne göre besin tüketim sıklık dağılımı gösterilmiştir.

Süt, yoğurt, ayran ve peynir tüketim sıklığı vegan öğrencilerde anlamlı olarak diğer vejetaryen gruplardan farklı bulunmuştur ($p < 0.05$).

Tavuk-hindi, yumurta ve deniz ürünleri (balık, karidesi midye, vb.) en sık yarı-vejetaryenlerde ve en az vegan öğrencilerde anlamlı bulunmuştur ($p < 0.05$).

Ekmek-tahıl (pirinç, makarna, bulgur, vb.) ve baklagillerin tüketim sıklığı vejetaryen tip beslenme türüne göre farklılık göstermemiştir ($p > 0.05$).

Meyveler, kuru meyveler ve sebzelerin tüketim sıklığı farklı vejetaryen tip beslenme türlerini tercih eden öğrenciler arasında farklı bulunmamıştır ($p > 0.05$).

Bal ve sütü tatlılar tüketim sıklıkları vegan öğrencilerde diyet içeriğine bağlı olarak anlamlı olarak diğer vejetaryen tip beslenme türlerine göre farklı bulunmuştur ($p < 0.05$). Diğer şekerli besinler (pekmez, reçel, şeker, gofret, vb.), pastane ürünleri ve hamurlu tatlılar ise vejetaryen tip besleneme öğrenciler arasında farklılık göstermemiştir ($p > 0.05$).

Alkollü içecekler, alkolsüz gazlı içecekler (fanta, kola, gazoz, vb.), alkolsüz gazsız içecekler (soğuk çay, icead-tea, hazır meyve suları, maden suyu, soda, vb.), çay ve kahvenin tüketim sıklığı vejetaryen tip beslenme türüne göre farklılık göstermemiştir ($p > 0.05$).

Yağlı tohumların (ceviz, fındık, badem, vb.) tüketim sıklığı vejetaryen tip beslenme türüne göre benzer bulunmuş ($p > 0.05$); zeytin ve zeytin yağı, diğer sıvı yağların (ayçiçek, mısır özü, susam yağı, soya yağı, vb.) ve tereyağı ile margarin tüketim sıklığının vegan öğrencilerde diğer vejetaryen tip beslenme türleri tercih eden öğrencilerden farklı bulunmuştur ($p < 0.05$).

Tablo 4.3.5. Öğrencilerin vejetaryen beslenme tiplerine göre besin tüketim sıklık dağılımı

	Her gün		Haftada 1-2 kez		15 günde bir		Ayda 1 kez		6 ayda 1 kez		Yılda		Hiç		p
	S	%	S	%	S	%	S	%	S	%	S	%	S	%	
Süt															
Ovovejetaryen	-	-	-	-	-	-	4	5.6	-	-	-	-	-	-	0.000*
Laktovejetaryen	-	-	2	2.8	1	1.4	1	1.4	1	1.4	-	-	-	-	
Laktoovovejetaryen	3	4.3	5	7.0 ^a	5	7.0 ^a	3	4.3	-	-	-	-	2	2.5 ^a	
Peskovejetaryen	-	-	-	-	-	-	-	-	1	1.4	-	-	-	-	
Vegan	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	32	45.0 ^a	
Yarı-vejetaryen	2	2.8	3	4.3	2	2.8	-	-	-	-	1	1.4	3	4.3	
Yoğurt, ayran															
Ovovejetaryen	-	-	4	5.6	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	0.000*
Laktovejetaryen	1	1.4	4	5.6	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	
Laktoovovejetaryen	6	8.5	7	9.9 ^a	3	4.3	2	2.8 ^a	-	-	-	-	-	-	
Peskovejetaryen	1	1.3	-	-	-	-	-	-	1	1.4	-	-	-	-	
Vegan	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	32	45.0 ^a	
Yarı-vejetaryen	2	2.8 ^a	8	11.3	-	-	1	1.4 ^a	-	-	-	-	-	-	
Peynir															
Ovovejetaryen	1	1.4 ^a	3	4.3 ^a	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	0.000*
Laktovejetaryen	4	5.6 ^a	-	-	-	-	1	1.4 ^a	-	-	-	-	-	-	
Laktoovovejetaryen	10	14.1	5	7.0	3	4.3	-	-	-	-	-	-	-	-	
Peskovejetaryen	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	1	1.4	
Vegan	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	32	45.0	
Yarı-vejetaryen	8	11.3 ^a	1	1.4 ^a	2	2.8	-	-	-	-	-	-	-	-	

* p< 0.05 ★ Pollovejetaryen araştırmaya katılan öğrenciler arasında bulunmadığından, tabloda yer almamıştır.

^a Aynı satırda aynı üstte gösterilen değerler arasında fark önemlidir.

Tablo 4.3.5. Öğrencilerin vejetaryen beslenme tiplerine göre besin tüketim sıklık dağılımı (devamı)

	Her gün		Haftada 1-2 kez		15 günde bir		Ayda 1 kez		6 ayda 1 kez		Yılda		Hiç		p
	S	%	S	%	S	%	S	%	S	%	S	%	S	%	
Tavuk-hindi															
Ovovejetaryen	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	4	5.6	0.000*
Laktovejetaryen	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	5	7.0	
Laktoovovejetaryen	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	18	25.5	
Peskovejetaryen	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	1	1.4	
Vegan	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	32	45.5	
Yarı-vejetaryen	-	-	1	1.4 ^a	2	2.8	3	4.3 ^a	1	1.4	2	2.8	2	2.8	
Yumurta															
Ovovejetaryen	2	2.8	2	2.8	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	0.000*
Laktovejetaryen	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	5	7.0	
Laktoovovejetaryen	1	1.4	11	15.7 ^a	4	5.6 ^b	1	1.4	-	-	-	-	1	1.4 ^{a, b}	
Peskovejetaryen	-	-	1	1.3	-	-	-	-	-	-	-	-	1	1.4	
Vegan	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	32	45.0	
Yarı-vejetaryen	3	4.3	1	1.4	2	2.8	-	-	-	-	1	1.4	4	5.6	
Balık, karides, midiye, vb.															
Ovovejetaryen	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	4	5.6	0.000*
Laktovejetaryen	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	5	7.0	
Laktoovovejetaryen	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	18	25.5	
Peskovejetaryen	-	-	1	1.4	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	
Vegan	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	32	45.0	
Yarı-vejetaryen	-	-	-	-	-	-	3	4.3	1	1.4 ^a	2	2.8	5	7.0 ^a	

* p< 0.05 ★ Pollovejetaryen araştırmaya katılan öğrenciler arasında bulunmadığından, tabloda yer almamıştır.

^{a, b} Aynı satırda aynı üstte gösterilen değerler arasında fark önemlidir.

Tablo 4.3.5. Öğrencilerin vejetaryen beslenme tiplerine göre besin tüketim sıklık dağılımı (devamı)

	Her gün		Haftada 1-2 kez		15 günde bir		Ayda 1 kez		6 ayda 1 kez		Yılda		Hiç		p
	S	%	S	%	S	%	S	%	S	%	S	%	S	%	
Ekmek ve Tahıllar															
Ovovejetaryen	3	4.3	-	-	-	-	1	1.4	-	-	-	-	-	-	0.321
Laktovejetaryen	4	5.6	1	1.4	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	
Laktoovovejetaryen	12	17.0	4	5.6	1	1.4	-	-	-	-	-	-	1	1.4	
Peskovejetaryen	1	1.4	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	
Vegan	21	29.6	9	12.6	-	-	-	-	-	-	-	-	2	2.8	
Yarı-vejetaryen	8	11.3	1	1.4	-	-	-	-	-	-	-	-	2	2.8	
Baklagiller															
Ovovejetaryen	3	4.3	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	1	1.4	0.119
Laktovejetaryen	3	4.3	2	2.8	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	
Laktoovovejetaryen	10	14.1	8	11.3	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	
Peskovejetaryen	-	-	1	1.4	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	
Vegan	14	19.6	17	23.9	1	1.4	-	-	-	-	-	-	-	-	
Yarı-vejetaryen	5	7.0	3	4.3	-	-	2	2.8	-	-	1	1.4	-	-	
Meyveler															
Ovovejetaryen	3	4.3	1	1.4	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	0.226
Laktovejetaryen	3	4.3	2	2.8	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	
Laktoovovejetaryen	12	17.0	4	5.6	2	2.8	-	-	-	-	-	-	-	-	
Peskovejetaryen	1	1.4	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	
Vegan	24	33.7	8	11.3	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	
Yarı-vejetaryen	9	12.6	-	-	-	-	-	-	1	1.4	-	-	1	1.4	

★ Pollovejetaryen araştırmaya katılan öğrenciler arasında bulunmadığından, tabloda yer almamıştır.

Tablo 4.3.5. Öğrencilerin vejetaryen beslenme tiplerine göre besin tüketim sıklık dağılımı (devamı)

	Her gün		Haftada 1-2 kez		15 günde bir		Ayda 1 kez		6 ayda 1 kez		Yılda		Hiç		p
	S	%	S	%	S	%	S	%	S	%	S	%	S	%	
Kuru meyveler															
Ovovejetaryen	2	2.8	-	-	1	1.4	1	1.4	-	-	-	-	-	-	0.782
Laktovejetaryen	2	2.8	2	2.8	1	1.4	-	-	-	-	-	-	-	-	
Laktoovovejetaryen	3	4.3	8	11.3	5	7.0	2	2.8	-	-	-	-	-	-	
Peskovejetaryen	-	-	1	1.4	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	
Vegan	10	14.1	17	24.0	2	2.8	2	2.8	-	-	-	-	1	1.4	
Yarı-vejetaryen	-	-	6	8.5	2	2.8	1	1.4	-	-	-	-	2	2.8	
Sebzeler															
Ovovejetaryen	3	4.3	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	1	1.4	0.199
Laktovejetaryen	5	7.0	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	
Laktoovovejetaryen	15	21.1	2	2.8	-	-	1	1.4	-	-	-	-	-	-	
Peskovejetaryen	1	1.4	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	
Vegan	30	42.2	2	2.8	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	
Yarı-vejetaryen	10	14.1	1	1.4	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	
Bal															
Ovovejetaryen	-	-	1	1.4	-	-	1	1.4	-	-	-	-	2	2.8	0.000*
Laktovejetaryen	1	1.4	-	-	1	1.4	1	1.4	2	2.8	-	-	-	-	
Laktoovovejetaryen	-	-	2	2.8	1	1.4	11	15.7 ^a	1	1.4	-	-	3	4.3 ^a	
Peskovejetaryen	-	-	1	1.4	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	
Vegan	-	-	1	1.4 ^a	-	-	-	-	-	-	-	-	31	43.5 ^a	
Yarı-vejetaryen	-	-	1	1.4	-	-	-	-	2	2.8	-	-	8	11.3	

* p< 0.05 ★ Pollovejetaryen araştırmaya katılan öğrenciler arasında bulunmadığından, tabloda yer almamıştır.

^a Aynı satırda aynı üstte gösterilen değerler arasında fark önemlidir.

Tablo 4.3.5. Öğrencilerin vejetaryen beslenme tiplerine göre besin tüketim sıklık dağılımı (devamı)

	Her gün		Haftada 1-2 kez		15 günde bir		Ayda 1 kez		6 ayda 1 kez		Yılda		Hiç		p
	S	%	S	%	S	%	S	%	S	%	S	%	S	%	
Şekerli besinler															
Ovovejetaryen	2	2.8	1	1.4	1	1.4	-	-	-	-	-	-	-	-	0.438
Laktovejetaryen	1	1.4	2	2.8	-	-	2	2.8	-	-	-	-	-	-	
Laktoovovejetaryen	3	4.3	9	12.6	2	2.8	2	2.8	1	1.4	-	-	1	1.4	
Peskovejetaryen	-	-	-	-	1	1.4	-	-	-	-	-	-	-	-	
Vegan	7	9.9	14	19.6	9	12.6	-	-	-	-	-	-	2	2.8	
Yarı-vejetaryen	1	1.4	3	4.3	-	-	2	2.8	-	-	1	1.4	4	5.6	
Sütlü tatlılar															
Ovovejetaryen	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	4	5.6	0.000*
Laktovejetaryen	-	-	2	2.8	3	4.3	-	-	-	-	-	-	-	-	
Laktoovovejetaryen	-	-	4	5.6 ^a	5	7.0	5	7.0	3	4.3	-	-	1	1.4 ^a	
Peskovejetaryen	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	1	1.4	
Vegan	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	32	45.0 ^a	
Yarı-vejetaryen	-	-	1	1.4 ^a	4	5.6 ^a	3	4.3 ^b	-	-	3	4.3 ^a	-	-	
Hamurlu tatlılar															
Ovovejetaryen	-	-	-	-	2	2.8	1	1.4	-	-	-	-	1	1.4	0.314
Laktovejetaryen	-	-	2	2.8	1	1.4	2	2.8	-	-	-	-	-	-	
Laktoovovejetaryen	-	-	2	2.8	2	2.8	11	15.5	2	2.8	-	-	1	1.4	
Peskovejetaryen	-	-	-	-	-	-	-	-	1	1.4	-	-	-	-	
Vegan	-	-	3	4.3	3	4.3	12	16.8	3	4.3	-	-	11	15.5	
Yarı-vejetaryen	-	-	1	1.4	-	-	6	8.5	1	1.4	-	-	3	4.3	

* $p < 0.05$ ★ Pollovejetaryen araştırmaya katılan öğrenciler arasında bulunmadığından, tabloda yer almamıştır.

^{a, b} Aynı satırda aynı üstte gösterilen değerler arasında fark önemlidir.

Tablo 4.3.5. Öğrencilerin vejetaryen beslenme tiplerine göre besin tüketim sıklık dağılımı (devamı)

	Her gün		Haftada 1-2 kez		15 günde bir		Ayda 1 kez		6 ayda 1 kez		Yılda		Hiç		p
	S	%	S	%	S	%	S	%	S	%	S	%	S	%	
Pastane ürünleri															
Ovovejetaryen	-	-	-	-	2	2.8	2	2.8	-	-	-	-	-	-	0.186
Laktovejetaryen	-	-	2	2.8	1	1.4	1	1.4	-	-	1	1.4	-	-	
Laktoovovejetaryen	-	-	2	2.8	4	5.6	9	12.6	1	1.4	2	2.8	-	-	
Peskovejetaryen	-	-	-	-	-	-	1	1.4	-	-	-	-	-	-	
Vegan	-	-	4	5.6	8	11.3	7	9.9	-	-	-	-	13	18.5	
Yarı-vejetaryen	1	1.4	-	-	1	1.4	4	5.6	-	-	2	2.8	3	4.3	
Alkollü içecekler															
Ovovejetaryen	-	-	2	2.8	-	-	1	1.4	-	-	-	-	1	1.4	0.080
Laktovejetaryen	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	5	7.0	
Laktoovovejetaryen	-	-	5	7.0	4	5.6	-	-	4	5.6	1	1.4	4	5.6	
Peskovejetaryen	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	1	1.4	
Vegan	-	-	2	2.8	5	7.0	9	12.6	7	9.9	5	7.0	4	5.6	
Yarı-vejetaryen	-	-	1	1.4	-	-	-	-	-	-	2	2.8	8	11.3	
Alkolsüz gazlı içecekler															
Ovovejetaryen	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	4	5.6	0.078
Laktovejetaryen	-	-	2	2.8	-	-	-	-	-	-	1	1.4	2	2.8	
Laktoovovejetaryen	2	2.8	4	5.6	4	5.6	-	-	1	1.4	2	2.8	5	7.0	
Peskovejetaryen	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	1	1.4	-	-	
Vegan	-	-	5	7.0	5	7.0	-	-	4	5.6	1	1.4	17	24.0	
Yarı-vejetaryen	-	-	1	1.4	-	-	5	7.0	-	-	1	1.4	4	5.6	

★ Pollovejetaryen araştırmaya katılan öğrenciler arasında bulunmadığından, tabloda yer almamıştır.

Tablo 4.3.5. Öğrencilerin vejetaryen beslenme tiplerine göre besin tüketim sıklık dağılımı (devamı)

	Her gün		Haftada 1-2 kez		15 günde bir		Ayda 1 kez		6 ayda 1 kez		Yılda		Hiç		p
	S	%	S	%	S	%	S	%	S	%	S	%	S	%	
Alkolsüz gazsız içecekler															
Ovovejetaryen	-	-	1	1.4	2	2.8	-	-	-	-	-	-	1	1.4	0.940
Laktovejetaryen	-	-	3	4.3	-	-	1	1.4	-	-	-	-	1	1.4	
Laktoovovejetaryen	6	8.5	6	8.5	4	5.6	1	1.4	-	-	1	1.4	-	-	
Peskovejetaryen	-	-	-	-	1	1.4	-	-	-	-	-	-	-	-	
Vegan	6	8.5	10	14.0	5	7.0	4	5.6	1	1.4	2	2.8	4	5.6	
Yarı-vejetaryen	3	4.3	2	2.8	3	4.3	-	-	1	1.4	-	-	2	2.8	0.922
Çay															
Ovovejetaryen	2	2.8	2	2.8	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	
Laktovejetaryen	4	5.6	1	1.4	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	
Laktoovovejetaryen	12	17.0	6	8.5	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	
Peskovejetaryen	1	1.4	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	0.926
Vegan	21	29.6	8	11.3	-	-	2	2.8	-	-	-	-	1	1.4	
Yarı-vejetaryen	10	14.0	1	1.4	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	
Kahve															
Ovovejetaryen	3	4.3	1	1.4	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	
Laktovejetaryen	1	1.4	4	5.6	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	0.926
Laktoovovejetaryen	12	17.0	4	5.6	-	-	-	-	-	-	-	-	2	2.8	
Peskovejetaryen	-	-	1	1.4	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	
Vegan	21	29.6	10	14.0	-	-	1	1.4	-	-	-	-	-	-	
Yarı-vejetaryen	9	12.7	2	2.8	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	

★ Pollovejetaryen araştırmaya katılan öğrenciler arasında bulunmadığından, tabloda yer almamıştır.

Tablo 4.3.5. Öğrencilerin vejetaryen beslenme tiplerine göre besin tüketim sıklık dağılımı (devamı)

	Her gün		Haftada 1-2 kez		15 günde bir		Ayda 1 kez		6 ayda 1 kez		Yılda		Hiç		p
	S	%	S	%	S	%	S	%	S	%	S	%	S	%	
Yağlı tohumlar															
Ovovejetaryen	-	-	2	2.8	2	2.8	-	-	-	-	-	-	-	-	0.494
Laktovejetaryen	2	2.8	2	2.8	-	-	-	-	-	-	-	-	1	1.4	
Laktoovovejetaryen	6	8.5	8	11.3	2	2.8	2	2.8	-	-	-	-	-	-	
Peskovejetaryen	-	-	1	1.4	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	
Vegan	16	22.5	11	15.7	5	7.0	-	-	-	-	-	-	-	-	
Yarı-vejetaryen	4	5.6	4	5.6	2	2.8	-	-	1	1.4	-	-	-	-	
Zeytin, zeytin yağ															
Ovovejetaryen	4	5.6	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	0.001*
Laktovejetaryen	4	5.6 ^a	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	1	1.4 ^a	
Laktoovovejetaryen	17	24.0	1	1.4	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	
Peskovejetaryen	-	-	1	1.4	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	
Vegan	30	42.2	2	2.8	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	
Yarı-vejetaryen	9	12.6 ^a	-	-	-	-	-	-	2	2.8 ^a	-	-	-	-	
Diğer sıvı yağlar															
Ovovejetaryen	-	-	2	2.8	-	-	-	-	-	-	-	-	2	2.8	0.031*
Laktovejetaryen	4	5.6	1	1.4	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	
Laktoovovejetaryen	7	9.9 ^a	4	5.6	2	2.8 ^a	2	2.8	-	-	-	-	3	4.3	
Peskovejetaryen	1	1.4	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	
Vegan	13	18.3	12	17.0	4	5.6	-	-	-	-	-	-	3	4.3	
Yarı-vejetaryen	3	4.3	-	-	4	5.6 ^a	-	-	2	2.8	1	1.4 ^a	1	1.4 ^a	

* p< 0.05 ★ Pollovejetaryen araştırmaya katılan öğrenciler arasında bulunmadığından, tabloda yer almamıştır.

^a Aynı satırda aynı üstte gösterilen değerler arasında fark önemlidir.

Tablo 4.3.5. Öğrencilerin vejetaryen beslenme tiplerine göre besin tüketim sıklık dağılımı (devamı)

	Her gün		Haftada 1-2 kez		15 günde bir		Ayda 1 kez		6 ayda 1 kez		Yılda		Hiç		p
	S	%	S	%	S	%	S	%	S	%	S	%	S	%	
Tereyağı, margarin															
Ovovejetaryen	1	1.4	3	4.3	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	0.000*
Laktovejetaryen	2	2.8	2	2.8	-	-	-	-	-	-	-	-	1	1.3	
Laktoovovejetaryen	1	1.4	3	4.3 ^a	5	7.0 ^a	5	7.0	-	-	1	1.4	3	4.3 ^a	
Peskovejetaryen	1	1.4	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	
Vegan	-	-	-	-	-	-	1	1.4 ^a	-	-	-	-	31	43.6 ^a	
Yarı-vejetaryen	1	1.4	3	4.3	-	-	-	-	1	1.4	-	-	6	8.5	

* $p < 0.05$ ★ Pollovejetaryen araştırmaya katılan öğrenciler arasında bulunmadığından, tabloda yer almamıştır.

^a Aynı satırda aynı üstte gösterilen değerler arasında fark önemlidir.

Öğrencilerin besin gruplarını tüketmeme nedenlerinin dağılımı Tablo 4.3.6.'da verilmiştir.

Öğrencilerin süt ve süt ürünlerinin tüketmemelerinin nedenleri arasında ilk sırayı % 10.6 ile tadını sevmiyor olmak alırken, bunu sırasıyla; % 8.2 ile vejetaryen olmak, % 5.4 ile sağlıksız olduğunu düşünmek, % 4.0 ile de hastalık nedeni izlemiştir. Süt ve ürünleri tüketmeme nedenleri açısından cinsiyetler arasında önemli bir fark bulunmamıştır ($p>0.05$).

Öğrencilerin kırmızı et, et ürünleri, tavuk, balık, vb. ürünlerini sırayla % 13.0'ünün vejetaryen olmaları, % 9.2'sinin tadını sevmemesi, % 5.8'inin sağlıksız olduğunu düşünmesi ve % 1.8'inin de hastalık nedeniyle tercih etmedikleri tespit edilmiştir. Erkek ve kız öğrenciler arasında istatistiksel açıdan önemli bir fark bulunmamıştır ($p>0.05$).

Bakliyat ve yağlı tohumların sırayla % 5.2'nin tadını sevmemediği için, % 2.4'ünün hastalık nedeniyle, % 0.8'inin vejetaryen olduğundan ve % 0.6'ında sağlıksız olduğunu düşünmeye bağlı tüketmedikleri saptanmıştır. Tadını sevmemek ve vejetaryen olma sebeplerinin cinsiyete göre farklı olduğu tespit edilmiştir ($p<0.05$).

Öğrenciler tarafından tahılların tüketilmeme nedenleri sırasıyla tadını sevmemek (%3.4), sağlıksız olduğunu düşünmek (% 2.0), hastalık sebebi (% 1.8) ve vejetaryen olmaları (% 0.8) olarak değerlendirilmiştir. Tahıl tüketmeme nedenlerinin dağılımı cinsiyetler arasında benzer bulunmuştur ($p>0.05$).

Öğrencilerin sebze ve meyve tüketmeme nedenleri % 4.2'i ile tadını sevmemek, % 1.8 hastalık, % 0.8 vejetaryen olmak ve % 0.4 sağlıksız olduğunu düşünmek şeklinde sıralanmıştır. Erkek ve kız öğrenciler arasında vejetaryen olma nedeni dışında ($p<0.05$), diğer nedenler açısından önemli bir fark bulunmamıştır ($p>0.05$).

Öğrencilerin % 14.8'inin yağları, sağlıksız olduğu düşüncesiyle tüketmedikleri saptanmıştır. Tüketmemenin diğer nedenleri ise % 5.6'sının tadını sevmemesi, % 2.0'sinin vejetaryen olması ve % 1.8'inin de hastalık sebebiyle tüketmedikleri belirlenmiştir. Erkek ve kız öğrenciler arasında yağ tüketim sıklığı açısından önemli bir fark bulunmamıştır ($p>0.05$).

Öğrencilerin şeker ve tatlı tüketmemelerinin nedenleri ise sırayla % 10.6 ile tadını sevmemek, % 8.2'sinin vejetaryen olmaları, % 5.4'ünün sağlıksız olduğunu düşünülmesi ve % 4.0'ünün ise hastalık nedeniyle olduğu tespit edilmiştir. Cinsiyete bağlı olarak vejetaryen olmak kız ve erkek öğrenciler arasında bir fark bulunmuştur ($p<0.05$).

Tablo 4.3.6. Öğrencilerin cinsiyete göre besin gruplarını tüketmeme nedenlerinin dağılımı

Besin Grupları Tüketmeme Nedenleri	Erkek (n:51)	Kız (n: 450)	Toplam (n:501)	p
	S (%)	S (%)	S (%)	
Süt ve süt ürünleri *				
Tadını sevmemek	7 (13.7)	46 (10.2)	53 (10.6)	0.441
Vejetaryen olmak	5 (9.8)	36 (8.0)	41 (8.2)	0.656
Sağlıksız olduğunu düşünmek	3 (5.9)	24 (5.3)	27 (5.4)	0.869
Sağlık / hastalık nedeniyle	2 (3.9)	18 (4.0)	20 (4.0)	0.978
Et ve et ürünleri (tavuk, balık, vb.) *				
Tadını sevmemek	2 (3.9)	44 (9.7)	46 (9.2)	0.170
Vejetaryen olmak	12 (23.5)	54 (11.9)	65 (13.0)	0.054
Sağlıksız olduğunu düşünmek	6 (11.8)	23 (5.1)	29 (5.8)	0.054
Sağlık / hastalık nedeniyle	2 (3.9)	7 (1.9)	9 (1.8)	0.228
Diğer ¹	2 (3.9)	-	2 (0.4)	
Bakliyat ve yağlı tohumlar *				
Tadını sevmemek	6 (11.8)	20 (43.0)	26 (5.2)	0.026*
Vejetaryen olmak	2 (3.9)	2 (0.4)	4 (0.8)	0.008*
Sağlıksız olduğunu düşünmek	-	3 (0.7)	6 (0.6)	0.559
Sağlık / hastalık nedeniyle	2 (3.9)	10 (2.2)	12 (2.4)	0.452
Diğer ²	1 (2.0)	-	1 (0.2)	
Ekmek ve tahıllar *				
Tadını sevmemek	3 (5.9)	14 (3.1)	17 (3.4)	0.301
Vejetaryen olmak	1 (2.0)	3 (0.7)	4 (0.8)	0.326
Sağlıksız olduğunu düşünmek	-	10 (2.2)	10 (2.0)	0.282
Sağlık / hastalık nedeniyle	1 (2.0)	7 (1.6)	8 (1.8)	0.827
Sebze ve meyveler *				
Tadını sevmemek	3 (5.9)	18 (4.0)	21 (4.2)	0.527
Vejetaryen olmak	2 (3.9)	2 (0.4)	4 (0.8)	0.008*
Sağlıksız olduğunu düşünmek	-	2 (0.4)	2 (0.4)	0.634
Sağlık / hastalık nedeniyle	1 (2.0)	8 (1.8)	9 (1.8)	0.926
Diğer ³	-	1 (0.2)	1 (0.2)	

1 Gıda fiyatının yüksek olması, ailede diğer üyelerin et tüketmemesi

2 Öğrencinin kaldığı yemekhanede bu ürünlerin çıkmaması

3 Sebzelerin hazırlama süresinin uzun olması

* p< 0.05

*Birden fazla seçenek işaretlenmiştir.

Tablo 4.3.6. Öğrencilerin cinsiyete göre besin gruplarını tüketmeme nedenlerinin dağılımı (devamı)

Besin Grupları Tüketmeme Nedenleri	Erkek (n: 51)	Kız (n:450)	Toplam (n:501)	p
	S (%)	S (%)	S (%)	
Yağlar *				
Tadını sevmemek	3 (5.9)	25 (5.6)	28 (5.6)	0.923
Vejetaryen olmak	2 (3.9)	8 (1.8)	10 (2.0)	0.300
Sağlıksız olduğunu düşünmek	7 (13.7)	67 (14.9)	74 (14.8)	0.824
Sağlık / hastalık nedeniyle	1 (2.0)	8 (1.8)	9 (1.8)	0.926
Diğer ⁴	-	1 (0.2)	1 (0.2)	
Şeker ve tatlılar *				
Tadını sevmemek	4 (7.8)	18 (4.0)	22 (4.4)	0.205
Vejetaryen olmak	3 (5.9)	6 (1.6)	9 (1.8)	0.021*
Sağlıksız olduğunu düşünmek	18 (35.5)	113 (25.1)	131 (26.1)	0.117
Sağlık / hastalık nedeniyle	1 (2.0)	11 (2.4)	12 (2.4)	0.831

4 Ailede diğer üyelerin et tüketmemesi

* p< 0.05

*Birden fazla seçenek işaretlenmiştir.

4.4. Öğrencilerin Beslenme Durumu ile Antropometrik Ölçümleri

Öğrencilerin beslenme tipi tercihlerine göre antropometrik ölçümlerinin ortalamaları Tablo 4.4.1.'de verilmiştir.

Vücut ağırlığı ortalaması omnivor erkek öğrencilerde 75.6 ± 14.24 kg iken, vejetaryen erkeklerde 76.9 ± 9.78 kg olarak saptanmıştır. Omnivor kız öğrencilerde ise 58.4 ± 9.78 kg iken vejetaryen kız öğrencilerde 56.3 ± 11.3 kg olarak tespit edilmiştir.

Ortalama boy uzunluğu omnivor ve vejetaryen erkek öğrencilerinde sırayla 1.77 ± 0.07 m ve 1.77 ± 0.04 m olarak saptanmıştır. Omnivor ve vejetaryen kız öğrencilerinde boy uzunluğu 1.64 ± 0.05 m ve 1.63 ± 0.05 m olarak saptanmıştır.

Beden kütle indeksi (BKİ) ortalaması erkek omnivor öğrencilerde 24.0 ± 4.27 kg/m² iken, vejetaryen erkeklerde 24.4 ± 2.66 kg/m² olarak bulunmuştur. Kız öğrencilerde ise

sırayla omnivor ve vejetaryen öğrencilerde BKİ ortalaması 21.6 ± 3.31 kg/m² ve 20.9 ± 3.32 kg/m² dir.

Omnivor erkek öğrencilerin bel çevre ortalaması 88.5 ± 14.80 cm ve erkek vejetaryen öğrencilerin 80.0 ± 0.00 cm olarak değerlendirilmiştir. Omnivor kız öğrencileri ise 71.4 ± 9.12 cm ve vejetaryen öğrencilerin 70.35 ± 7.73 cm olarak bulunmuştur.

Antropometrik ölçümler açısından beslenme tercihlerine göre hem kız hem de erkek öğrenciler arasında istatistiksel açıdan önemli bir fark olmadığı saptanmıştır ($p > 0.05$).

Tablo 4.4.1. Öğrencilerin beslenme tercihlerine göre antropometrik ölçüm ortalamaları

	Öğrencilerin beslenme tercihleri		p
	Omnivor (n: 430)	Vejetaryen (n: 71)	
	$\bar{X} \pm SS$	$\bar{X} \pm SS$	
Vücut Ağırlığı (kg)			
Erkek	75.6 ± 14.24	76.9 ± 9.78	0.166
Kız	58.4 ± 9.78	56.3 ± 11.13	0.985
Boy Uzunluğu (m)			
Erkek	1.77 ± 0.07	1.77 ± 0.04	0.243
Kız	1.64 ± 0.05	1.63 ± 0.05	0.823
BKİ (kg/m²)			
Erkek	24.0 ± 4.27	24.4 ± 2.66	0.195
Kız	21.6 ± 3.31	20.9 ± 3.32	0.826
Bel Çevresi (cm)			
Erkek	88.5 ± 14.80	80.0 ± 0.00	-
Kız	71.4 ± 9.12	70.3 ± 7.73	0.113

Öğrencilerin beslenme tercih sürelerine göre antropometrik ölçüm ortalamaları Tablo 4.4.2.'de verilmiştir.

Vücut ağırlığı ortalaması omnivor erkek öğrencilerde 75.6 ± 14.24 kg iken, vejetaryenlik süresi 3 yılın altında olan erkeklerde 75.4 ± 9.93 kg, 3 yılın üzerinde olan erkeklerde 83.5 ± 7.77 kg olarak saptanmıştır. Vücut ağırlığı ortalaması omnivor kız öğrencilerde ise 58.4 ± 9.78 kg iken vejetaryenlik süresi 3 yılın altında olan kız öğrencilerde

sırasıyla 56.5 ± 11.59 kg, 3 yılın üzerinde olan erkeklerde 55.9 ± 10.49 kg olarak tespit edilmiştir.

Ortalama boy uzunluğu omnivor, vejetaryenlik süresi 3 yılın altında ve vejetaryenlik süresi 3 yılın üstünde olan erkek öğrencilerinde sırayla 1.77 ± 0.07 m, 1.77 ± 0.04 m ve 1.78 ± 0.04 m olarak belirlenmiştir. Omnivor, vejetaryenlik süresi 3 yılın altında, ve vejetaryenlik süresi 3 yılın üstünde olan kız öğrencilerinde boy uzunluğu ortalaması ise sırasıyla 1.64 ± 0.05 m, 1.63 ± 0.05 m ve 1.63 ± 0.06 m olarak bulunmuştur.

Beden kütle indeksi (BKİ) ortalaması erkek omnivor öğrencilerde 24.0 ± 4.27 kg/m² iken, vejetaryenlik süresi 3 yılından az olan erkeklerde 23.9 ± 2.75 kg/m² ve 3 yıldan fazla olan öğrencilerde ise 26.3 ± 1.20 kg/m² olarak bulunmuştur. Kız öğrencilere bakıldığında omnivor, 3 yıldan az vejetaryen olan ve 3 yıldan fazla vejetaryen olan öğrencilerde BKİ ortalaması sırasıyla 21.6 ± 3.31 kg/m², 21.0 ± 3.59 kg/m² ve 20.9 ± 2.83 kg/m² olarak saptanmıştır.

Omnivor erkek öğrencilerin bel çevre ortalaması 88.5 ± 14.80 cm ve 3 yıldan az vejetaryen olan erkek öğrencilerin bel çevre ortalaması 80.0 ± 0.00 cm olarak değerlendirilmiştir. Omnivor kız öğrencilerin bel çevre ortalaması 71.4 ± 9.12 cm, 3 yıldan az vejetaryen olan kız öğrencilerin 70.0 ± 7.87 cm ve 3 yıldan fazla vejetaryen olan kız öğrencilerinde 70.8 ± 7.81 cm olarak bulunmuştur.

Antropometrik ölçüm ve BKİ ortalamasına bakıldığında, hem kız hem de erkek öğrencilerin vejetaryen tip beslenme süresine göre istatistiksel açıdan önemli bir fark olmadığı saptanmıştır ($p > 0.05$).

Tablo 4.4.2. Öğrencilerin beslenme tercihleri süresine göre antropometrik ölçüm ortalamaları

	Omnivor (n: 430) $\bar{X} \pm SS$	Öğrencilerin vejetaryen olma süreleri (yıl)		p
		< 3 (n: 48) $\bar{X} \pm SS$	≥ 3 (n: 23) $\bar{X} \pm SS$	
Vücut Ağırlığı (kg)				
Erkek	75.6 ± 14.24	75.4 ± 9.93	83.5 ± 7.77	0.505
Kız	58.4 ± 9.88	56.5 ± 11.59	55.9 ± 10.49	0.132

Tablo 4.4.2. Öğrencilerin beslenme tercihleri süresine göre antropometrik ölçüm ortalamaları (devamı)

	Omnivor (n: 430)	Öğrencilerin vejetaryen olma süreleri (yıl)		p
		< 3 (n: 48)	≥ 3 (n: 23)	
	$\bar{X} \pm SS$	$\bar{X} \pm SS$	$\bar{X} \pm SS$	
Boy Uzunluğu (m)				
Erkek	1.77 ± 0.07	1.77 ± 0.04	1.78 ± 0.04	0.929
Kız	1.64 ± 0.05	1.63 ± 0.05	1.63 ± 0.06	0.439
BKİ Değerleri (kg/m²)				
Erkek	24.0 ± 4.27	23.9 ± 2.75	26.3 ± 1.20	0.397
Kız	21.6 ± 3.31	21.0 ± 3.59	20.9 ± 2.83	0.300
Bel Çevresi (cm) (n: 301)				
Erkek	88.5 ± 14.80	80.0 ± 0.00	-	0.560
Kız	71.4 ± 9.12	70.0 ± 7.87	70.8 ± 7.81	0.902

Tablo 4.4.3.'te öğrencilerin beslenme tercihlerine göre antropometrik ölçüm sınıflandırmalarına göre dağılımları verilmiştir.

BKİ sınıflarına göre omnivor erkeklerin % 0.7'si zayıf, % 4.9'u normal, % 1.7'si fazla kilolu, % 0.5'i I sınıf obez, ve % 0.1'i II sınıf obez iken; vejetaryen erkeklerin % 1.1'i normal ve % 0.9'u fazla kilolu olarak saptanmıştır. Omnivor kız öğrencilerin % 1.7'si çok zayıf, % 10.7'si zayıf, % 53.4'ü normal, % 9.9'u fazla kilolu, ve % 1.7'si I sınıf obez iken; vejetaryen kızların % 0.5'i çok zayıf, % 2.1'i zayıf, % 7.7'si normal, % 1.1'i fazla kilolu, ve % 0.1'i I sınıf obez olarak saptanmıştır. BKİ sınıflarının dağılımı açısından cinsiyetler arasında beslenme tercihlerine bağlı istatistiksel açıdan anlamlı bir fark bulunmamıştır ($p > 0.05$).

Bel çevresi ölçümü öğrencilerin isteğine bağlı alınmış ve toplam 301 öğrencinin verisine ulaşılmıştır. Omnivor erkek öğrencilerin % 0.3'unun bel çevresi 102 cm'nin üstünde iken, % 8.2'sinin 102 cm'nin altında olduğu, vejetaryen erkek öğrencilerin ise % 0.3'unun bel çevresi ölçümünün 102 cm'nin altında olduğu saptanmıştır. Omnivor kız öğrencilerin % 3.7'sinin bel çevreleri 88 cm ve üzerinde iken, % 87.6'sının 88 cm'nin altında olduğu, vejetaryen kız öğrencilerin % 0.3'unun bel çevresinin 88 cm ve üzerinde olduğu, % 11.5'inin ise bel çevresinin 88 cm'nin altında olduğu saptanmıştır. Bel çevresi sınıflandırması

açısından omnivor ve vejetaryen hem erkek hem kız öğrenciler arasında anlamlı bir fark bulunmamıştır ($p > 0.05$).

Tablo 4.4.3. Öğrencilerin beslenme tercihlerine göre antropometrik ölçümlerin dağılımı

	Öğrencilerin beslenme tercihleri		P
	Omnivor (n: 430)	Vejetaryen (n: 71)	
	S (%)	S (%)	
BKİ (kg/m²) (Erkek)			
Çok zayıf	-	-	0.424
Zayıf	4 (0.7)	-	
Normal ağırlık	23 (4.9)	6 (1.1)	
Fazla kilolu	9 (1.7)	5 (0.9)	
Obezite sınıfı I	3 (0.5)	-	
Obezite sınıfı II	1 (0.1)	-	
Obezite sınıfı III	-	-	
BKİ (kg/m²) (Kız)			
Çok zayıf	9 (1.7)	3 (0.5)	0.614
Zayıf	54 (10.7)	11 (2.1)	
Normal ağırlık	268 (53.4)	39 (7.7)	
Fazla kilolu	50 (9.9)	6 (1.1)	
Obezite sınıfı I	9 (1.7)	1 (0.1)	
Obezite sınıfı II	-	-	
Obezite sınıfı III	-	-	
BKİ (kg/m²) (Toplam)			
Çok zayıf	9 (1.7)	3 (0.5)	0.813
Zayıf	58 (11.5)	11 (2.1)	
Normal ağırlık	291 (58)	45 (8.9)	
Fazla kilolu	59 (11.7)	11 (2.1)	
Obezite sınıfı I	12 (2.3)	1 (0.2)	
Obezite sınıfı II	1 (0.2)	-	
Obezite sınıfı III	-	-	
Bel Çevresi (cm) (n:301)			
Erkekler ≥ 102	1 (0.3)	-	0.835
Erkekler < 102	22 (8.2)	1 (0.3)	

Kızlar ≥ 88	10 (3.7)	1 (0.3)	0.795
Kızlar < 88	235 (87.6)	31 (11.5)	

Tablo 4.4.4.'te öğrencilerin beslenme tercih süresine göre antropometrik ölçüm sınıflandırmalarının dağılımları verilmiştir.

BKİ sınıflarına göre; omnivor erkeklerin % 0.7'si zayıf, % 4.9'u normal, % 1.7'si fazla kilolu, % 0.5'i I sınıf obez, ve % 0.1'i II sınıf obez iken, 3 yılın altında vejetaryen olan erkeklerin % 1.2'si normal ve % 0.5'i fazla kilolu, 3 yıldan fazla vejetaryen olan erkeklerin % 0.3'ü fazla kilolu olarak saptanmıştır. Omnivor kız öğrencilerin % 1.7'si çok zayıf, % 10.7'si zayıf, % 53.4'ü normal, % 9.9'u fazla kilolu, ve % 1.7'si I sınıf obez iken, 3 yılın altında vejetaryen olan kızların % 0.3'ü çok zayıf, % 1.4'ü zayıf, % 5.0'ı normal, % 0.7'si fazla kilolu, ve % 0.1'i I sınıf obez, 3 yıldan fazla vejetaryen olan kız öğrencilerin % 0.1'i çok zayıf, % 0.7'si zayıf, % 2.8'i normal, ve % 0.3'ü fazla kilolu olarak belirlenmiştir. BKİ sınıflarının dağılımı açısından cinsiyetler arasında beslenme tercihlerine bağlı istatistiksel açıdan anlamlı bir fark bulunmamıştır ($p > 0.05$).

Omnivor erkek öğrencilerin % 0.3'unun bel çevresi 102 cm'nin üstünde iken, % 8.2'sinin 102 cm'nin altında olduğu, 3 yıldan az vejetaryen erkek öğrencilerin ise % 0.3'unun bel çevresi 102 cm'nin altında saptanmıştır. Omnivor kız öğrencilerin % 3.7'sinin bel çevreleri 88 cm'nin üstünde iken, % 87.6'sının 88 cm'nin altında olduğu, 3 yılın altında vejetaryen kız öğrencilerin % 0.3'unun bel çevresi 88 cm'nin üstünde iken, % 6.3'sinin bel çevresi 88 cm'nin altında; 3 yıldan fazla vejetaryen olan kız öğrencilerin % 3.9'unun bel çevresi 88 cm'nin altında olarak saptanmıştır. Bel çevresi sınıflandırılması açısından omnivor ve farklı sürelerde vejetaryen olan hem erkek hem kız öğrenciler arasında istatistiksel olarak anlamlı bir fark bulunmamıştır ($p > 0.05$).

Tablo 4.4.4. Öğrencilerin beslenme tercihleri süresine göre antropometrik ölçümlerin dağılımı

	Omnivor (n: 430) S (%)	Öğrencilerin vejetaryen olma süreleri (yıl)		P
		< 3 (n: 48) S (%)	≥ 3 (n: 23) S (%)	
BKİ (kg/m²) (Erkek)				
Çok zayıf	-	-	-	0.453
Zayıf	4 (0.7)	-	-	

Tablo 4.4.4. Öğrencilerin beslenme tercihleri süresine göre antropometrik ölçümlerin dağılımı (devamı)

	Omnivor (n: 430) S (%)	Öğrencilerin vejetaryen olma süreleri (yıl)		P
		< 3 (n: 48) S (%)	≥ 3 (n: 23) S (%)	
Normal ağırlık	23 (4.9)	6 (1.2)	-	0.927
Fazla kilolu	9 (1.7)	3 (0.5)	2 (0.3)	
Obezite sınıfı I	3 (0.5)	-	-	
Obezite sınıfı II	1 (0.1)	-	-	
Obezite sınıfı III	-	-	-	
BKİ (kg/m²) (Kız)				
Çok zayıf	9 (1.7)	2 (0.3)	1 (0.1)	0.927
Zayıf	54 (10.7)	7 (1.4)	4 (0.7)	
Normal ağırlık	268 (53.4)	25 (5.0)	14 (2.8)	
Fazla kilolu	50 (9.9)	4 (0.7)	2 (0.3)	
Obezite sınıfı I	9 (1.7)	1 (0.1)	-	
Obezite sınıfı II	-	-	-	
Obezite sınıfı III	-	-	-	0.987
BKİ (kg/m²) (Toplam)				
Çok zayıf	9 (1.7)	2 (0.3)	1 (0.1)	
Zayıf	58 (11.5)	7 (1.4)	4 (0.7)	
Normal ağırlık	291 (58)	31 (6.1)	14 (2.8)	
Fazla kilolu	59 (11.7)	7 (1.4)	4 (0.7)	
Obezite sınıfı I	12 (2.3)	1 (0.1)	-	
Obezite sınıfı II	1 (0.1)	-	-	0.831
Obezite sınıfı III	-	-	-	
Bel Çevresi (cm) (n:301)				
Erkekler ≥ 102	1 (0.3)	-	-	
Erkekler < 102	22 (8.2)	1 (0.3)	-	0.756
Kızlar ≥ 88	10 (3.7)	1 (0.3)	-	
Kızlar < 88	235 (87.6)	19 (6.3)	12 (3.9)	

Öğrencilerin vejetaryen tipine göre antropometrik ölçümlerinin ortalaması Tablo 4.4.5.'te verilmiştir.

Vücut ağırlığı erkek öğrencilerde en yüksek 83.2 ± 11.10 kg ile veganlarda saptanmıştır. Kız öğrencilerde ise en yüksek 61.6 ± 17.13 kg olarak yarı-vejetaryen öğrencilerde bulunmuştur. Erkek ve kız öğrencilerde cinsiyet ve vejetaryen tipine göre, vücut ağırlığı ortalamalarında istatistiksel açıdan anlamlı bir fark bulunmamıştır ($p > 0.05$).

Boy uzunluğu ortalaması erkek öğrenciler arasında en yüksek vegan öğrencilerde belirlenmiştir (1.82 ± 0.08 m). Kız öğrencilerde ise ilk sırayı ovovejetaryen öğrenciler (1.67 ± 0.06 m) ve peskovejetaryen öğrenciler (1.67 ± 0.00 m) almıştır. Öğrencilerde cinsiyet ve vejetaryen tipine göre, boy uzunluğunda istatistiksel olarak anlamlı bir fark bulunmamıştır ($p > 0.05$).

BKİ ortalaması erkek öğrencilerde en yüksek vegan öğrencilerde (24.9 ± 2.07 kg/m²), en düşük ise laktovejetaryenlerde (21.9 ± 0.00 kg/m²) bulunmuştur. Kız öğrencilerde ise en yüksek yarı-vejetaryenler (22.8 ± 4.65 kg/m²), en düşük ise laktovejetaryenlerde (20.0 ± 2.47 kg/m²) saptanmıştır. BKİ değerlerinde cinsiyet ve vejetaryen tipine bağlı olarak istatistiksel olarak anlamlı bir fark bulunmamıştır ($p > 0.05$).

Erkek öğrencilerinde bel çevresi ortalaması en yüksek veganlarda (92.5 ± 17.67) cm bulunmuştur. Kız öğrencilerde ise en yüksek peskovejetaryenler (76.5 ± 0.00 cm) ile yarı-vejetaryenlerde (76.4 ± 12.58 cm) belirlenmiştir. Bel çevresi ortalamasının vejetaryen tipine ve cinsiyete göre istatistiksel olarak farklı olmadığı bulunmuştur ($p > 0.05$).

Tablo 4.4.5. Öğrencilerin cinsiyet ve vejetaryen tipine göre antropometrik ölçümlerinin ortalaması

	Vejetaryen Tipi							p
	Omnivor (n: 430)	Ovove- jetaryen (n: 4)	Lakto- vejetaryen (n: 5)	Laktoovo- vejetaryen (n: 18)	Pesko- vejetaryen (n: 1)	Vegan (n: 32)	Yarı- vejetaryen (n: 11)	
	($\bar{X} \pm SS$)	($\bar{X} \pm SS$)	($\bar{X} \pm SS$)	($\bar{X} \pm SS$)	($\bar{X} \pm SS$)	($\bar{X} \pm SS$)	($\bar{X} \pm SS$)	
Vücut Ağırlığı (kg)								
Erkek	74.8±14.04	-	67.0 ±0.00	76.6±13.05	-	83.2±11.10	74.0±0.00	0.420
Kız	58.3±9.54	60.0±25.89	53.0±11.60	54.8±5.16	59.0±0.0	56.5±10.30	61.6±17.13	0.485
Boy Uzunluğu (m)								
Erkek	1.76±0.06	-	1.75 ± 0.00	1.79±0.03	-	1.82±0.08	1.73±0.00	0.248
Kız	1.64±0.05	1.67±0.06	1.61±0.08	1.61±0.04	1.67±0.00	1.64±0.06	1.63±0.06	0.487
BKİ Değerleri (kg/m²)								
Erkek	24.0±4.38	-	21.9 ±0.00	23.9±4.21	-	24.9±2.07	24.6±0.00	0.827
Kız	21.5±3.27	21.0±7.27	20.0±2.47	20.9±2.28	20.9±0.00	20.9±3.15	22.8±4.65	0.549
Bel Çevresi (cm)								
Erkek	87.8±14.70	-	-	-	-	92.5±17.67	-	0.599
Kız	71.2±8.98	74.6±20.22	72.0±0.00	69.2±5.31	76.5±0.00	70.3±5.72	76.4±12.58	0.789

Öğrencilerin vejetaryen tipine göre antropometrik ölçümlerinin kesişim noktalarına göre dağılımı Tablo 4.4.6.'da verilmiştir.

BKİ sınıflarına göre omnivor erkek öğrencilerin % 0.7'si zayıf, % 4.9'u normal ağırlıklı, % 1.5'i fazla kilolu, % 0.5'i I sınıf obez ve % 0.1'i II sınıf obez iken; laktovejetaryen erkeklerin % 0.1'i normal; laktoovovejetaryenlerin % 0.1'i normal; %0.3'ü fazla kilolu; veganların % 0.7'si normal; %0.5'i fazla kilolu; yarı-vejetaryenlerin % 0.1'i fazla kilolu olarak saptanmıştır. Omnivor kız öğrencilerin % 1.9'u çok zayıf, % 10.9'u zayıf, % 53.4'ü normal, % 9.9'u fazla kilolu, % 1.5'i I sınıf obez iken; ovovejetaryen kızların %0.3'ü zayıf, % 0.1'i normal, % 0.1'i I sınıf obez; laktovejetaryenlerin % 0.3'ü zayıf, % 0.3'ü normal; laktoovovejetaryenlerin % 0.3'ü zayıf, % 2.3'ü normal ağırlıklı; % 0.1'i fazla kilolu; peskovejetaryenlerde % 0.1'i normal; veganlarda % %0.3'ü çok zayıf, % 0.5'i zayıf, %3.1'i normal ağırlıklı, % 0.7'si fazla kilolu; yarı-vejetaryenlerde % 0.1'i zayıf; % 1.3'ü normal ağırlıklı, % 0.1'i fazla kilolu, % 0.1'i I sınıf obez olarak belirlenmiştir. Vejetaryen tipine ve cinsiyete göre BKİ sınıflandırmasının dağılımında anlamlı bir fark bulunmamıştır ($p > 0.05$).

Omnivor erkek öğrencilerin % 0.63'sinin bel çevresi 102 cm ve üzerinde, % 7.3'ünün ise 102 cm'nin altında iken, vegan erkeklerin % 0.3'ünün bel çevresi 102 cm'in altında saptanmıştır. Omnivor kız öğrencilerin % 2.9'ünün bel çevresi 88 cm ve üzerinde, % 78.4'ünün 88 cm altında iken; laktovejetaryenlerin % 0.3'ünün 88 cm'nin altında; laktoovovejetaryenlerin % 2.3'ünün 88 cm'nin altında; peskovejetaryenlerin % 0.3'ünün 88 cm'nin altında; veganlarda % 4.6'sının 88 cm'nin altında; yarı-vejetaryenlerde % 0.3'ünün 88 cm'nin üstünde ve % 1.9'unun 88 cm'nin altında olduğu saptanmıştır. Vejetaryen tipine ve cinsiyete göre bel çevresi sınıflandırmasının dağılımında önemli bir fark bulunmamıştır ($p > 0.05$).

Tablo 4.4.6. Öğrencilerin beslenme tipine ve cinsiyete göre BKİ ve bel çevresi ölçümlerinin kesişim noktalarına göre dağılımı

	Öğrencilerin beslenme tipleri							p
	Omnivor (n: 430)	Ovo-vejetarye n (n: 4)	Lakto-vejetaryen (n: 5)	Laktoovo-vejetaryen (n: 18)	Pesko-vejetaryen (n: 1)	Vegan (n: 32)	Yarı-vejetaryen (n: 11)	
	S (%)	S (%)	S (%)	S (%)	S (%)	S (%)	S (%)	
BKİ Sınıflandırması (Erkek)								
Çok zayıf	-	-	-	-	-	-	-	0.976
Zayıf	4 (0.7)	-	-	-	-	-	-	
Normal ağırlık	23 (4.9)	-	1 (0.1)	1 (0.1)	-	4 (0.7)	1 (0.1)	
Fazla kilolu	8 (1.5)	-	-	2 (0.3)	-	3 (0.5)	1 (0.1)	
Obezite sınıfı I	3 (0.5)	-	-	-	-	-	-	
Obezite sınıfı II	1 (0.1)	-	-	-	-	-	-	
Obezite sınıfı III	-	-	-	-	-	-	-	
BKİ Sınıflandırması (Kız)								
Çok zayıf	10 (1.9)	-	-	-	-	2 (0.3)	-	0.193
Zayıf	55 (10.9)	2 (0.3)	2 (0.3)	2 (0.3)	-	3 (0.5)	1 (0.1)	
Normal ağırlık	268 (53.4)	1 (0.1)	2 (0.3)	12 (2.3)	1 (0.1)	16 (3.1)	7 (1.3)	
Fazla kilolu	50 (9.9)	-	-	1 (0.1)	-	4 (0.7)	1 (0.1)	
Obezite sınıfı I	8 (1.5)	1 (0.1)	-	-	-	-	1 (0.1)	
Obezite sınıfı II	-	-	-	-	-	-	-	
Obezite sınıfı III	-	-	-	-	-	-	-	

* Pollovejetaryen gruplarına ait öğrenci bulunmamaktadır.

Tablo 4.4.6. Öğrencilerin beslenme tipine ve cinsiyete göre BKİ ve bel çevresi ölçümlerinin kesişim noktalarına göre dağılımı (devamı)

	Öğrencilerin beslenme tipleri							p
	Omnivor (n: 430)	Ovo- vejetaryen (n: 4)	Lakto- vejetaryen (n: 5)	Laktoovo- vejetaryen (n: 18)	Pesko- vejetaryen (n: 1)	Vegan (n: 32)	Yarı- vejetaryen (n: 11)	
	S (%)	S (%)	S (%)	S (%)	S (%)	S (%)	S (%)	
BKİ Sınıflandırması (Toplam)								
Çok zayıf	10 (1.9)	-	-	-	-	2 (0.3)	-	0.528
Zayıf	59 (11.7)	2 (0.3)	2 (0.3)	2 (0.3)	-	3 (0.5)	1 (0.1)	
Normal ağırlık	291 (58.0)	1 (0.1)	3 (0.5)	13 (2.5)	1 (0.1)	20 (3.9)	8 (1.5)	
Fazla kilolu	58 (11.5)	-	-	3 (0.5)	-	7 (1.3)	2 (0.3)	
Obezite sınıfı I	11 (2.1)	1 (0.1)	-	-	-	-	1 (0.1)	
Obezite sınıfı II	1 (0.1)	-	-	-	-	-	-	
Obezite sınıfı III	-	-	-	-	-	-	-	
Bel Çevresi Sınıflandırması (n:301)								
Erkekler ≥ 102 cm	2 (0.6)	-	-	-	-	-	-	0.758
Erkekler < 102 cm	22 (7.3)	-	-	-	-	1 (0.3)	-	
Kızlar ≥ > 88 cm	9 (2.9)	1 (0.3)	-	-	-	-	1 (0.3)	0.133
Kızlar < 88 cm	236 (78.4)	1 (0.3)	1 (0.3)	7 (2.3)	1 (0.3)	14 (4.6)	6 (1.9)	

* Pollovejetaryen gruplarına ait öğrenci bulunmamaktadır.

4.5. Öğrencilerin Obezite Önyargı Durumları

Tablo 4.5.1.'de öğrencilerin cinsiyete göre Obezite Önyargı Ölçek (GAMS-27 Obezite Önyargı Ölçeği) puan ortalaması verilmiştir. Bu tabloya göre toplam öğrencilerin obezite önyargı ölçek puan ortalaması 74.9 ± 9.29 olarak bulunmuştur. Ortalama puanlar erkek ve kız öğrenciler için sırayla 74.2 ± 8.79 ve 75.0 ± 9.35 olarak belirlenmiş ve gruplar arasında anlamlı bir fark bulunmamıştır ($p > 0.05$).

Tablo 4.5.1. Öğrencilerin cinsiyete göre obezite önyargısı ölçek puan ortalaması

Obezite Önyargı Ölçeği	Erkek (n:51)	Kız (n:450)	Toplam (n: 501)	p
	$\bar{X} \pm SS$	$\bar{X} \pm SS$	$\bar{X} \pm SS$	
Önyargısız	60.7 $\pm$ 6.94	63.7 $\pm$ 5.10	63.5 $\pm$ 5.33	0.591
Önyargıya eğilimli	75.7 $\pm$ 3.82	75.6 $\pm$ 4.02	75.6 $\pm$ 4.02	
Önyargılı	90.5 $\pm$ 7.32	92.5 $\pm$ 6.74	92.4 $\pm$ 6.73	
Toplam	74.2 $\pm$ 8.79	75.0 $\pm$ 9.35	74.9 $\pm$ 9.29	

Tablo 4.5.2.'de öğrencilerin cinsiyete göre obezite önyargısı ölçeği puanlarının kesişim değerlerine göre dağılımı verilmiştir. Puanlama sonucu öğrencilerin % 22.0'sinin (% 1.8si erkek ve % 20.2'si kız) önyargısız, % 66,5'inin (% 7.6'sı erkek ve % 58.9'u kız) önyargıya eğilimli, %11.5'inin (% 0.8'i erkek ve % 10.7'si kız) ise önyargılı oldukları saptanmıştır.

Cinsiyete göre, öğrencilerin obezite önyargı ölçek puan dağılımları açısından istatistiksel olarak önemli bir fark bulunmamıştır ($p > 0.05$).

Tablo 4.5.2. Öğrencilerin cinsiyete göre obezite önyargısı ölçek puan dağılımı

Obezite Önyargı Ölçeği	Erkek (n:51)	Kız (n:450)	Toplam (n:501)	p
	S (%)	S (%)	S (%)	
Önyargısız	9 (1.8)	101(20.2)	110 (22.0)	0.424
Önyargıya eğilimli	38 (7.6)	295(58.9)	333 (66.5)	
Önyargılı	4 (0.8)	54 (10.7)	58 (11.5)	

Öğrencilerin cinsiyete ve obezite önyargı ölçek puan sınıflamasına göre antropometrik ölçüm ortalamaları Tablo 4.5.3.'te verilmiştir.

Erkek öğrencilerde obezite önyargı eğilimi arttıkça ortalama vücut ağırlığının daha düşük olduğu tespit edilmiştir. Vücut ağırlık ortalaması önyargısız erkek öğrencilerde 80.8 ± 15.28 kg, önyargıya eğilimlilerde 75.0 ± 12.88 kg, önyargılılarda 73.0 ± 14.07 ise kg olarak saptanmış, ancak bu farklılık istatistiksel olarak anlamlı bulunmamıştır ($p>0.05$). Vücut ağırlık ortalaması önyargısız kız öğrencilerde 59.4 ± 12.13 kg, önyargıya eğilimlilerde 57.2 ± 9.08 kg, önyargılılarda da 60.6 ± 9.77 kg olarak değerlendirilmiştir. Kız öğrencilerde obezite önyargı ölçeği sınıflarındaki ortalama ile vücut ağırlık arasında anlamlı bir fark bulunmamıştır ($p>0.05$).

Boy uzunluğu ortalaması obezite önyargısız erkek öğrencilerde 1.74 ± 0.04 m, önyargıya eğilimlilerde 1.78 ± 0.06 m, önyargılılarda ise 1.78 ± 0.08 m olarak bulunmuş ve gruplar arasın da istatistiksel açıdan bir farkın olmadığı saptanmıştır ($p>0.05$). Kız öğrencilerde boy uzunluğu ortalaması ise önyargısız sınıflamasında 1.64 ± 0.05 m, önyargıya eğilimlilerde 1.63 ± 0.06 m ve önyargılılarda 1.65 ± 0.04 m olarak değerlendirmiş ve gruplar arasında farklılık anlamlı bulunmamıştır ($p>0.05$).

Öğrencilerin BKİ ortalaması önyargısız erkek öğrencilerde 26.6 ± 5.01 kg/m², önyargıya eğilimlilerde 23.6 ± 3.58 kg/m² ve önyargılılarda ise 23.3 ± 3.57 kg/m² olarak bulunmuştur. Ortalama BKİ değerleri kız öğrencilerde ise önyargısız olanlarda 21.9 ± 3.96 kg/m², önyargıya eğilimlilerde 21.2 ± 3.05 kg/m² ve önyargılılarda 22.1 ± 3.27 kg/m² tespit edilmiştir. Cinsiyet ve obezite önyargı ölçek sınıflamasına göre gruplar arası fark önemli bulunmamıştır ($p>0.05$).

Bel çevresi ortalaması önyargısız erkek öğrencilerde 99.1 ± 18.59 cm, önyargıya eğilimlilerde 84.8 ± 11.67 cm ve önyargılılarda 80.0 ± 0.00 cm olarak değerlendirilmiştir. Kız öğrencilerde ise önyargısız öğrencilerde 72.6 ± 10.78 cm, önyargıya eğilimlilerde 70.3 ± 8.25 cm ve önyargılılarda 73.8 ± 8.06 cm olarak saptanmıştır. Bel çevresi değerlerinin ortalaması obezite önyargı ölçeğine göre erkeklerde anlamlı olarak farklı değilken ($p>0.05$); ancak kız öğrencilerde anlamlı olarak farklı bulunmuş ve önyargılı olan öğrencilerde bel çevresi daha yüksek bulunmuştur ($p<0.05$).

Tablo 4.5.3. Öğrencilerinin cinsiyete ve obezite önyargı ölçek sınıflarına göre antropometrik ölçüm ortalamaları

	Obezite Önyargı Ölçeği				p
	Önyargısız	Önyargıya eğilimli	Önyargılı	Toplam	
	$\bar{X} \pm SS$	$\bar{X} \pm SS$	$\bar{X} \pm SS$	$\bar{X} \pm SS$	
Vücut Ağırlığı (kg)					
Erkek	80.8 ± 15.28	75.0 ± 12.88	73.0 ± 14.07	75.9 ± 13.33	0.560
Kız	59.4 ± 12.13	57.2 ±9.08	60.6 ± 9.7 7	58.1 ± 9.99	0.067
Boy Uzunluğu (m)					
Erkek	1.74 ± 0.04	1.78 ± 0.06	1.76 ± 0.08	1.77 ± 0.06	0.263
Kız	1.64 ± 0.05	1.63 ± 0.06	1.65 ± 0.04	1.64 ± 0.05	0.152
BKİ (kg/m²)					
Erkek	26.6 ± 5.01	23.6 ± 3.58	23.3 ± 3.57	24.1 ± 3.96	0.431
Kız	21.9 ± 3.96	21.2 ± 3.05	22.1 ± 3.27	21.5 ± 3.31	0.177
Bel Çevresi (cm)					
Erkek	99.1 ± 18.59	84.8 ± 11.67	80.0 ±0.00	88.2 ± 14.58	0.108
Kız	72.6 ± 10.78	70.3 ± 8.25 ^a	73.8 ± 8.06 ^a	71.3 ± 8.96	0.039*

* p< 0.05

^a Aynı satırda aynı üstte gösterilen değerler arasında fark önemlidir.

Öğrencilerin obezite önyargısı ölçek sınıflarına göre erkek ve kız öğrencilerin BKİ ve bel çevresi sınıflandırması dağılımı Tablo 4.5.4'te gösterilmiştir.

Obezite önyargısız erkek öğrencilerin % 0.9'u normal, % 0.1'i fazla kilolu ve % 0.5'i I sınıf obez iken; obezite önyargılı erkek öğrencilerin % 0.7'si zayıf, % 4.1'i normal, % 0.1'i II sınıf obez; önyargılı erkek öğrencilerin % 0.5'i normal ağırlıklı, % 0.1'i fazla kilolu olarak saptanmıştır. Obezite önyargısı ölçeği sınıflarında yer alan farklı BKİ'deki erkek öğrencilerin dağılımı anlamlı olarak önyargısız obez öğrencilerde farklı bulunmuştur (p<0.05). Önyargısız kız öğrencin % 0.3'ü çok zayıf, % 3.3'ü zayıf, % 12.3'ü normal, % 2.9'u fazla kilolu ve % 0.9'u I sınıf obez iken, önyargıya eğilimli kız öğrencilerin % 1.9'u çok zayıf, % 8.9'u zayıf, % 40.5'i normal, % 6.7'si fazla kilolu ve % 0.5'i I sınıf obez, ve önyargılı kız öğrencilerin % 0.5'i zayıf, % 8.3'ü normal, % 1.3'ü fazla kilolu, ve 0.3'ü I sınıf obez olarak belirlenmişti. Obezite önyargısı ölçek sınıflarına göre kız öğrencilerin BKİ dağılımlarında istatistiksel açıdan farklı bulunmamıştır (p>0.05).

Erkek öğrencilerde, önyargısız öğrencilerin % 0.3'ünün bel çevresi 102 cm ve üzerinde, % 1.7'sinin 102 cm'nin altında olduğu, önyargıya eğilimli öğrencilerin % 5.7'sinin bel çevresi 102 cm'nin altında ve önyargılı öğrencilerin % 0.3'ünün bel çevresi 102 cm'nin altında olarak saptanmıştır. Kız öğrencilerinde önyargısız öğrencilerin % 1.3'ünün bel çevresi 88 cm ve üzerinde, % 20.6'sının 88 cm'nin altında iken; önyargısız öğrencilerin 1.7'sinin bel çevresi 88 cm üzerinde, % 57.1'inin 88 cm'nin altında, önyargıya eğilimli öğrencilerin % 0.7'sinin bel çevresi 88 cm üzerinde, % 10.6'sının bel çevresi 88 cm'nin altında olarak saptanmıştır. Öğrencilerin obezite önyargısı ölçek sınıflarına göre bel çevresi sınıf dağılımlarında istatistiksel olarak anlamlı bir fark bulunmamıştır ($p>0.05$).

Tablo 4.5.4. Öğrencilerin cinsiyet ve obezite önyargı ölçek puan sınıflamasına göre BKİ ve bel çevresi dağılımı

BKİ ve Bel Çevresi Değerleri	Obezite Önyargı Ölçeği				p
	Önyargısız	Önyargıya eğilimli	Önyargılı	Toplam	
	S (%)	S (%)	S (%)	S (%)	
BKİ [Erkek (n:51)]					
Çok zayıf	-	-	-	-	0.029*
Zayıf	-	4 (0.7)	-	4 (0.8)	
Normal ağırlık	5 (0.9) ^a	21 (4.1)	3 (0.5)	29 (5.8)	
Fazla kilolu	1 (0.1)	12 (2.3)	1 (0.1)	14 (2.7)	
Obezite sınıfı I	4 (0.8) ^a	-	-	4 (0.8)	
Obezite sınıfı II	-	1 (0.1)	-	1 (0.1)	
Obezite sınıfı III	-	-	-	-	
BKİ [Kız (n:450)]					
Çok zayıf	2 (0.3)	10 (1.9)	-	12 (2.3)	0.092
Zayıf	17 (3.3)	45 (8.9)	3 (0.5)	65 (12.9)	
Normal ağırlık	62 (12.3)	203 (40.5)	42 (8.3)	307 (61.2)	
Fazla kilolu	15 (2.9)	34 (6.7)	7 (1.3)	56 (11.1)	
Obezite sınıfı I	5 (0.9)	3 (0.5)	2 (0.3)	9 (1.9)	
Obezite sınıfı II	-	-	-	-	
Obezite sınıfı III	-	-	-	-	

* $p<0.05$

^a Aynı sütunde aynı üstle gösterilen değerler arasındaki fark önemlidir.

Tablo 4.5.4. Öğrencilerin cinsiyet ve obezite önyargı ölçek puan sınıflamasına göre BKİ ve bel çevresi dağılımı (devamı)

BKİ ve Bel Çevresi Değerleri	Obezite Önyargı Ölçeği				p
	Önyargısız	Önyargıya eğilimli	Önyargılı	Toplam Ortalama	
	S (%)	S (%)	S (%)	S (%)	
Bel Çevresi (n:301)					
Erkekler ≥ 102 cm	1 (0.3)	-	-	1 (0.3)	0.209
Erkekler < 102 cm	5 (1.7)	17 (5.7)	1 (0.3)	23 (7.7)	
Kızlar ≥ 88 cm	4 (1.3)	5 (1.7)	2 (0.7)	11 (3.7)	0.429
Kızlar < 88 cm	62 (20.6)	172 (57.1)	32 (10.6)	266 (88.3)	

Tablo 4.5.5.'te öğrencilerin beslenme tipine göre obezite önyargı ölçek puan ortalaması verilmiştir. Öğrencilerin ölçek puanlarının ortalaması 79.0 ± 9.24 olarak bulunmuştur. Obezite önyargısı ölçek puan ortalaması omnivor obezite önyargısız, önyargıya eğilimli ve önyargılı öğrencilerde sırayla 63.3 ± 5.44 , 75.3 ± 3.94 , ve 92.3 ± 7.23 iken; ölçek puan ortalaması vejetaryen obezite önyargısız, önyargıya eğilimli ve önyargılı öğrencilerde sırayla 65.7 ± 2.43 , 77.5 ± 3.90 , ve 92.5 ± 5.85 olarak saptanmıştır. Obezite önyargısı ölçek puan ortalamasında, önyargıya eğilimli vejetaryen öğrencilerin ortalamaları istatistiksel olarak omnivor öğrencilerden yüksek olarak bulunmuştur ($p < 0.05$).

Tablo 4.5.5. Öğrencilerin beslenme tipine göre obezite önyargı ölçek puan ortalaması

Obezite Önyargı Ölçeği	Omnivor (n:430)	Vejetaryen (n:71)	Toplam (n:501)	p
	$\bar{X} \pm SS$	$\bar{X} \pm SS$	$\bar{X} \pm SS$	
Önyargısız	63.3 ± 5.44	65.7 ± 2.43	63.5 ± 5.33	0.147
Önyargıya eğilimli	75.3 ± 3.94	77.5 ± 3.90	75.6 ± 4.02	0.001*
Önyargılı	92.3 ± 7.23	92.5 ± 5.85	92.4 ± 6.73	0.623
Toplam	74.0 ± 8.93	80.3 ± 9.65	79.0 ± 9.24	

* $p < 0.05$

Tablo 4.5.6.'da öğrencilerin beslenme tipine göre obezite önyargı ölçek puanlarının dağılımı gösterilmiştir. Omnivor öğrencilerin % 20.2'si önyargısız, % 58.1'i önyargıya eğilimli, ve % 7.6'sı önyargılı iken, vejetaryen öğrencilerin % 1.7'si önyargısız, % 8.4'u önyargıya eğilimli, ve % 4.0'ı önyargılı olarak belirlenmiştir. Beslenme tipine göre obezite önyargı ölçek sınıflandırma dağılımları açısından önyargısız ve önyargılı öğrenciler arasında istatistiksel açıdan önemli fark bulunmuştur ($p<0.05$).

Tablo 4.5.6. Öğrencilerin beslenme tipine göre obezite önyargısı ölçeği puan dağılımı

Obezite Önyargı Ölçeği	Omnivor (n: 430)	Vejetaryen (n: 71)	Toplam (n: 501)	p
	S (%)	S (%)	S (%)	
Önyargısız	101 (20.2) ^a	9 (1.7) ^a	110 (22.0)	0.000*
Önyargıya eğilimli	291 (58.1)	42 (8.4)	333 (66.5)	
Önyargılı	38 (7.6) ^b	20 (4.0) ^b	58 (11.5)	

* $p<0.05$

^{a, b} Aynı satırda aynı üstle gösterilen değerler arasında fark önemlidir.

Tablo 4.5.7.'de öğrencilerin beslenme tercihleri süresine göre obezite önyargı ölçek puan ortalaması verilmiştir. Obezite önyargısı ölçek puan ortalamasına göre omnivor obezite önyargısız, önyargıya eğilimli ve önyargılı öğrencilerinde puanlar sırayla 67.5 ± 5.64 , 79.5 ± 3.84 , ve 96.3 ± 7.44 iken; 3 yıldan az süredir vejetaryen olan öğrencilerde obezite önyargısız, önyargıya eğilimli ve önyargılı öğrencilerinde puan ortalamaları sırayla 69.0 ± 2.96 , 81.5 ± 4.58 , ve 97.0 ± 6.03 ; 3 yıldan fazla vejetaryen olan öğrencilerde ise obezite önyargısız, önyargıya eğilimli ve önyargılı öğrencilerde puan ortalaması sırayla 70.8 ± 1.91 , 81.9 ± 3.54 , ve 96.4 ± 6.94 olarak saptanmıştır. Obezite önyargısı ölçek puan ortalamasında, önyargıya eğilimli 3 yıldan az vejetaryen olan öğrencilerin ortalamaları istatistiksel olarak omnivor öğrencilerden daha yüksek bulunmuştur ($p<0.05$).

Tablo 4.5.7. Öğrencilerin beslenme tercih süresine göre ortalama obezite önyargısı ölçek puanı

Obezite Önyargı Ölçeği	Omnivor (n: 430) $\bar{X} \pm SS$	Öğrencilerin vejetaryen olma süresi		Toplam (n:501) $\bar{X} \pm SS$	p
		< 3 yıl (n: 48) $\bar{X} \pm SS$	≥ 3 yıl (n: 23) $\bar{X} \pm SS$		
Önyargısız	67.5 $\pm$ 5.64	69.0 $\pm$ 2.96	70.8 $\pm$ 1.91	67.7 $\pm$ 5.50	0.197
Önyargıya eğilimli	79.5 $\pm$ 3.84 ^a	81.5 $\pm$ 4.58 ^a	81.9 $\pm$ 3.54	79.9 $\pm$ 3.90	0.004*
Önyargılı	96.3 $\pm$ 7.44	97.0 $\pm$ 6.03	94.8 $\pm$ 5.84	96.4 $\pm$ 6.94	0.629
Toplam	78.1 $\pm$ 8.92	85.3 $\pm$ 9.92	82.3 $\pm$ 8.93	79.0 $\pm$ 9.22	

* p< 0.05

^a Aynı satırda aynı üstle gösterilen değerler arasında fark önemlidir.

Tablo 4.5.8.'de öğrencilerin beslenme tipi ve vejetaryen olma süresine göre obezite önyargı ölçek sınıflamasının dağılımı verilmiştir. Obezite önyargı ölçek puanlarına göre omnivor öğrencilerin % 20.2'si önyargısız, % 58.1'i önyargıya eğilimli ve % 7.6'sı önyargılı iken; 3 yıldan az vejetaryen öğrencilerin % 1.7'si önyargısız, % 8.4'u önyargıya eğilimli ve % 4.0'ı önyargılı; 3 yıldan fazla vejetaryen öğrencilerin % 0.9'u önyargısız, % 2.6'sı önyargıya eğilimli ve % 0.9'u önyargılı olarak belirlenmiştir. Vejetaryen olma süresi 3 yıldan az, 3 yıl ve üzerinde olan öğrenciler ile omnivor öğrenciler arasında obezite önyargısı ölçek sınıflandırması açısından istatistiksel önemli fark bulunmuştur (p<0.05).

Tablo 4.5.8. Öğrencilerin beslenme tipi ve vejetaryen olma sürelerine göre obezite önyargı ölçek sınıflarının dağılımı

Obezite Önyargı Ölçeği	Omnivor (n: 430) S (%)	Öğrencilerin vejetaryen olma süresi		Toplam (n:501) S (%)	p
		< 3 yıl (n: 48) S (%)	≥ 3 yıl (n: 23) S (%)		
Önyargısız	101 (20.2) ^a	4 (0.7)	5 (0.9) ^a	110 (22.0)	
Önyargıya eğilimli	291 (58.1)	29 (5.7)	13 (2.6)	333 (66.5)	0.000*
Önyargılı	38 (7.6) ^b	15 (3.0)	5 (0.9) ^b	58 (11.5)	

* p< 0.05

^{a, b} Aynı satırda aynı üstte gösterilen değerler arasında fark önemlidir.

Tablo 4.5.9.'da öğrencilerin obezite önyargı ölçek puan ortalaması beslenme tipi ve vejetaryen türüne göre verilmiştir. Obezite önyargı ölçek ortalama puanı önyargısız omnivorlarda 63.6 ± 4.23 , laktovejetaryenlerde 67.5 ± 0.70 , laktoovovejetaryenlerde 64.5 ± 4.94 , peskovejetaryenlerde 67.0 ± 0.00 , veganlarda 64.0 ± 0.00 ve yarı-vejetaryenlerde 54.0 ± 21.70 iken; önyargıya eğilimli omnivorlerde 75.3 ± 3.97 , ovovejetaryenlerde 75.5 ± 1.73 , laktovejetaryenlerde 76.3 ± 3.05 , laktoovovejetaryenlerde 79.2 ± 3.92 , veganlarda 77.5 ± 3.54 ve yarı-vejetaryenlerde 76.8 ± 4.49 ; önyargılı omnivorlerde 92.5 ± 7.23 , ovovejetaryenlerde 93.0 ± 0.00 , laktovejetaryenlerde 92.0 ± 0.00 , laktoovovejetaryenlerde 95.2 ± 6.31 , veganlarda 90.4 ± 5.44 olarak saptanmıştır. Beslenme türüne göre obezite önyargıya eğilimli laktoovovejetaryen ve vegan öğrenciler, puan ortalaması omnivor öğrencilerin obezite önyargı ölçek puan ortalamasına göre istatistiksel açıdan anlamlı olarak yüksek belirlenmiştir ($p < 0.05$).

Tablo 4.5.9. Öğrencilerin beslenme tercihleri ve vejetaryen tiplerine göre obezite önyargı ölçeği puanlarının ortalaması

Obezite Önyargı Ölçeği	Vejetaryen türleri							Toplam (n:501)	p
	Omnivor (n: 430)	Ovo- vejetaryen (n: 4)	Lakto- vejetaryen (n: 5)	Laktoovo- vejetaryen (n: 18)	Pesko- vejetaryen (n: 1)	Vegan (n: 32)	Yarı- vejetaryen (n: 11)		
	$\bar{X} \pm SS$	$\bar{X} \pm SS$	$\bar{X} \pm SS$	$\bar{X} \pm SS$	$\bar{X} \pm SS$	$\bar{X} \pm SS$	$\bar{X} \pm SS$		
Önyargısız	63.6 $\pm$ 4.23	-	67.5 $\pm$ 0.70	64.5 $\pm$ 4.94	67.0 $\pm$ 0.00	64.0 $\pm$ 0.00	54.0 $\pm$ 21.70	63.5 $\pm$ 5.33	0.798
Önyargıya eğilimli	75.3 $\pm$ 3.97 ^{a, b}	75.5 $\pm$ 1.73	76.3 $\pm$ 3.05	79.2 $\pm$ 3.92 ^a	-	77.5 $\pm$ 3.54 ^b	76.8 $\pm$ 4.49	75.6 $\pm$ 4.02	0.024*
Önyargılı	92.5 $\pm$ 7.23	93.0 $\pm$ 0.00	92.0 $\pm$ 0.00	95.2 $\pm$ 6.31	-	90.4 $\pm$ 5.44	-	92.4 $\pm$ 6.73	0.490
Toplam	74.1 $\pm$ 8.71	79.0 $\pm$ 7.96	76.0 $\pm$ 9.16	84.4 $\pm$ 11.55	67.0 $\pm$ 0.00	80.6 $\pm$ 8.34	71.5 $\pm$ 13.91	74.9 $\pm$ 9.29	

* p< 0.05

^{a, b} Aynı satırda aynı üstte gösterilen değerler arasında fark önemlidir.

Tablo 4.5.10.'da öğrencilerin obezite önyargı ölçek puanlarının dağılımı omnivor ve vejetaryen türüne göre verilmiştir. Obezite önyargı ölçek puanına göre önyargısız olma sıklığı omnivorlarda % 20.0, laktovejetaryenlerde % 0.4, laktoovovejetaryenlerde % 0.4, peskovejetaryenlerde % 0.2, veganlarda % 0.4 ve yarı-vejetaryenlerde % 0.6 iken, önyargıya eğilimli olma sıklığı omnivorlarda % 58.2, ovovejetaryenlerde % 0.6, laktovejetaryenlerde % 0.4, laktoovovejetaryenlerde % 1.5, veganlarda % 3.9 ve yarı-vejetaryenlerde % 1.8; önyargılı olma sıklığı da omnivorlarda % 7.5, ovovejetaryenlerde % 0.2, laktovejetaryenlerde % 0.2, laktoovovejetaryenlerde % 1.5, veganlarda % 2.0 olarak belirlenmiştir. Beslenme tercihlerine ve vejetaryen tipine göre obezite önyargısı ölçek sınıflandırmasının dağılımının istatistiksel açıdan farklı olduğu bulunmuştur ($p<0.05$).



Tablo 4.5.10. Öğrencilerin beslenme tercihleri ve vejetaryen tipine göre obezite önyargı ölçek puanlarının dağılımı

Obezite Önyargı Ölçeği	Vejetayen türleri							Toplam (n:501) S (%)	p
	Omnivor (n: 430)	Ovo- vejetaryen (n: 4)	Lakto- vejetaryen (n: 5)	Laktoovo- vejetaryen (n: 18)	Pesko- vejetaryen (n: 1)	Vegan (n: 32)	Yarı- vejetaryen (n: 11)		
	S (%)	S (%)	S (%)	S (%)	S (%)	S (%)	S (%)		
Önyargısız	100 (20.0) ^{a,b}	-	2 (0.4)	2 (0.4)	1 (0.2)	2 (0.4) ^a	3 (0.6) ^b	110 (22.0)	
Önyargıya eğilimli	292 (58.2) ^a	3 (0.6)	2 (0.4)	8 (1.5)	-	20 (3.9) ^a	8 (1.8)	333 (66.5)	0.000*
Önyargılı	38 (7.5) ^a	1 (0.2)	1 (0.2)	8 (1.5) ^a	-	10 (2.0) ^a	-	58 (11.5)	

* p< 0.05

^{a, b} Aynı satırda aynı üstle gösterilen değerler arasında fark önemlidir.

4.6. Öğrencilerin Çok Yönlü Beden-Benlik Durumları

Tablo 4.6.1.'de öğrencilerin cinsiyet, beslenme durumu, vejetaryen olma süreleri ve vejetaryen türüne göre çok yönlü beden-benlik ilişkileri ölçeği (ÇYBBİÖ) madde puan ortalaması gösterilmiştir.

Öğrencilerin ÇYBBİÖ madde puan ortalaması 3.4 ± 0.41 olarak saptanmıştır. ÇYBBİÖ madde puan ortalaması erkeklerde 3.3 ± 0.50 ve kızlarda 3.4 ± 0.40 olarak belirlenmiş ve cinsiyetler arası fark istatistiksel açıdan önemli bulunmuştur ($p < 0.05$).

ÇYBBİÖ madde puan ortalaması omnivor ve vejetaryen bireylerde ise sırayla 3.4 ± 0.40 ve 3.3 ± 0.49 olarak saptanmış, aradaki fark istatistiksel açıdan önemli bulunmuştur ($p < 0.05$). ÇYBBİÖ madde puan ortalaması ise omnivor, 3 yıldan az vejetaryen ve 3 yıldan fazla vejetaryen olan öğrencilerde sırayla 3.4 ± 0.40 , 3.3 ± 0.5 ve 3.3 ± 0.42 olarak saptanmış, aradaki fark istatistiksel açıdan önemli bulunmamıştır ($p > 0.05$).

Vejetaryen türüne göre ÇYBBİÖ madde puan ortalaması değerlendirildiğinde, en yüksek ortalama peskovejetaryen (3.7 ± 0.00) ve en düşük laktovejetaryen (3.2 ± 0.25) öğrencilerde saptanmıştır. Öğrencilerin vejetaryen türüne göre ÇYBBİÖ madde puan ortalaması açısından anlamlı bir fark bulunmamıştır ($p > 0.05$).

Tablo 4.6.1. Öğrencilerin cinsiyet, beslenme tipi, vejetaryen olma süreleri ve vejetaryen türüne göre ÇYBBİÖ madde puan ortalaması

	ÇYBBİÖ madde puan ortalaması		p
	$\bar{X} \pm SS$	Alt-Üst	
Cinsiyet			
Erkek (n: 51)	3.3 ± 0.50	1.8 -4.21	0.031*
Kız (n:450)	3.4 ± 0.40	1.8–4.63	
Toplam (n: 501)	3.4 ± 0.41	1.8– 4.36	
Beslenme Durum			
Omnivor (n: 430)	3.4 ± 0.40	2.19- 4.63	0.037 *
Vejetaryen (n: 71)	3.3 ± 0.49	1.87– 4.49	

* $p < 0.05$

Tablo 4.6.1. Öğrencilerin cinsiyet, beslenme tipi, vejetaryen olma süreleri ve vejetaryen türüne göre ÇYBBİÖ madde puan ortalaması (devamı)

	ÇYBBİÖ madde puan ortalaması		p
	$\bar{X} \pm SS$	Alt-Üst	
Omnivor ve Vejetaryen Tercih Süreleri			
Omnivor (n: 430)	3.4 ± 0.40	2.19- 4.63	0.737
< 3 yıl (n: 48)	3.3 ± 0.52	1.87- 4.49	
≥ 3 yıl (n: 23)	3.3 ± 0.42	2.66- 4.37	
Beslenme Türü			
Omnivor (n: 430)	3.4 ± 0.40	2.19 – 4.63	0.542
Ovovejetaryen (n: 4)	3.3 ± 0.30	3.01 – 3.65	
Laktovejetaryen (n: 5)	3.2 ± 0.25	2.93 – 3.63	
Laktoovovejetaryen (n: 18)	3.3 ± 0.64	1.87 – 4.49	
Peskovejetaryen (n: 1)	3.7 ± 0.00	3.72	
Vegan (n: 32)	3.3 ± 0.43	1.84 – 4.12	
Yarı-vejetaryen (n: 11)	3.3 ± 0.60	2.11 – 4.37	

Öğrencilerin ÇYBBİÖ madde puan ortalaması ile antropometrik ölçümler arasındaki ilişki Tablo 4.6.2.'de verilmiştir. Erkek öğrencilerde boy uzunluğu ve bel çevresi değerleri ile ÇYBBİÖ madde ortalama puanları arasında anlamlı bir ilişki bulunmamıştır ($p>0.05$); Ancak vücut ağırlığı ve BKİ değerleri ile ÇYBBİÖ madde ortalama puanları arasında istatistiksel açıdan anlamlı ters yönde bir ilişki saptanmıştır ($p<0.05$). Kız öğrencilerde ise vücut ağırlığı, BKİ değerleri ve bel çevresi ile ÇYBBİÖ madde puan ortalaması arasında önemli ters ilişki bulunmuştur ($p<0.05$).

Tablo 4.6.2. Öğrencilerin antropometrik ölçümleri ile ÇYBBİÖ madde puan ortalaması ilişkisi

	ÇYBBİÖ madde puan ortalama p değeri			
	Erkek (n: 51)		Kız (n: 450)	
	r değeri	p	r değeri	p
Vücut Ağırlığı (kg)	-0.277	0.049 *	- 0.196	0.000*
Boy Uzunluğu (m)	0.272	0.053	0.054	0.252
BKİ (kg/m ²)	- 0.410	0.003*	- 0.244	0.000*
Bel Çevresi (cm)	- 0.238	0.263	- 0.277	0.000*

* p< 0.05

Öğrencilerin antropometrik ölçümleri ile obezite önyargı ölçeği ve ÇYBBİÖ madde puan ortalaması arasındaki ilişki Tablo 4.6.3.'de verilmiştir.

Öğrencilerin obezite önyargı ölçek sınıfları ile, BKİ ve bel çevre sınıfları arasında anlamlı bir ilişki bulunmamıştır ($p>0.05$). Çok yönlü beden-benlik ilişkileri ölçeğinin (ÇYBBİÖ) madde ortalama puanı, BKİ ve bel çevresi sınıfları arasında negatif anlamlı bir ilişki saptanmıştır ($p<0.05$). Buna göre, öğrencilerin BKİ değerleri fazla kiloluluğa veya obeziteye yaklaştıkça, madde ortalama puanının değerinin düştüğü ve beden imgesi bozukluğunun görüldüğü tespit edilmiştir.

Öğrencilerin obezite önyargı ölçeği sınıfları ve beslenme tercihleri (omnivor veya vejetaryen) arasında anlamlı negatif korelasyon bulunmuştur ($p< 0.05$). Beslenme tercihleri (omnivor veya vejetaryen) ve ÇYBBİÖ madde ortalama puanı arasında ise anlamlı bir ilişki bulunmamıştır ($p>0.05$).

Obezite önyargı ölçeği sınıfları ve beslenme tercihleri (omnivor ve tüm vejetaryen beslenmenin altgrupları) arasında pozitif anlamlı korelasyon saptanmıştır ($p< 0.05$). Buna karşın, beslenme tercihleri (omnivor ve tüm vejetaryen beslenmenin altgrupları) ve ÇYBBİÖ madde ortalama puanı arasında anlamlı bir ilişki saptanmamıştır ($p>0.05$).

Tablo 4.6.3. Öğrencilerin antropometrik ölçümleri ve obezite önyargı ölçeği ve ÇYBBİÖ madde ortalama puanı arasındaki korelasyon

	Obezite Önyargı Ölçeği		Madde Ortalama Puanı	
	r değeri	p değeri	r değeri	p değeri
BKİ sınıfları	-0.028	0.530	-0.228	0.000*
Bel çevre sınıfları	-0.049	0.397	-0.144	0.012*
Beslenme tercihleri ¹	-0.452	0.000*	+ 0.035	0.437
Beslenme tercihlerinin altgrupları ²	+0.399	0.000*	-0.054	0.226

¹ omnivor / vejetaryen

² omnivor ve tüm vejetaryen beslenmenin türleri

* p< 0.05

5. TARTIŞMA

Sağlık üzerindeki olumlu ve olumsuz etkileri noktasında vejetaryen tip beslenme son yıllarda birçok yönden dikkat çekmiştir. Yaygın nedenlerine bakıldığında, hayvan sevgisi, bireysel sağlık ve çevre sorunları ilk sıralarda yer almaktadır. Bu beslenme tipi yüksek posa, düşük glisemik indeks değerleri ve düşük doymuş yağ içeriği ile bireylere ağırlık kaybında yardımcı olabilecek bir yöntem olarak tercih edilmektedir (1, 4-8).

5.1. Bireylerin Genel Özellikleri, Antropometrik Ölçümleri, Beslenme Alışkanlıkları

Sigara içme alışkanlığı, erkeklerde kızlardan daha yaygın olarak gözlemlenen bir genel alışkanlıktır. Üniversite öğrencilerinde yapılan çalışmalarda da sigara içme sıklığının anlamlı olarak erkek öğrencilerde kız öğrencilerinden daha yüksek olduğu gösterilmiştir (108, 109). Kişisel tercihler, aile, eğitim ve bireylerin sosyal çevreleri bu durumda etkilidir. Üniversite öğrencilerinde arkadaşlar ve okula bağlı stres bu nedenlere eklenmektedir (110, 111). Bu araştırmaya katılan öğrencilerde de benzer sonuçlar saptanmış, sigara içme durumu erkek öğrencilerde anlamlı olarak kız öğrencilerden daha fazla bulunmuştur ($p<0.05$) (Tablo 4.1.2.).

Türkiye’de alkol tüketimini, toplumsal değer ve baskılar, din ve benzeri durumlar etkilemektedir. Ayrıca ekonomik durum, aile geliri ve alkol alımı arasında da pozitif yönlü bir korelasyon olduğu bazı çalışmalarda gösterilmiştir (112, 113). Bu çalışmaya katılan öğrencilerde öğrencilerin % 18.2’sinin alkol tükettiği saptanmıştır (Tablo 4.1.2.). Alkol tüketim sıklığı üniversite öğrencilerinde yapılan diğer araştırmalarda sırasıyla % 17.6’sı ve 16.9’u olarak bulunmuştur (114, 115).

Son yıllarda vitamin ve mineral desteğinin kullanımı artmaktadır. Özellikle Amerika ve Avrupa’da en yaygın olarak vitamin (C vitamini, E vitamini), mineral (kalsiyum, çinko) ve omega-3 (balık yağı) besin desteği alımlarının olduğu gösterilmiştir (116, 117). Aynı şekilde ülkemizde de D vitamini, kalsiyum ve balık yağı alımının ilk sıralarda yer aldığı rapor edilmiştir (118). Bu çalışmaya katılan öğrencilerin % 55.9’unun vitamin mineral desteği aldığı ve en sık alınan besin desteğinin de D vitamini olduğu tespit edilmiştir (Tablo 4.1.2.).

Bu çalışmada öğrencilerin BKİ ortalaması erkek öğrencilerde $24.1 \pm 3.96 \text{ kg/m}^2$ ve kız öğrencilerde $21.5 \pm 3.31 \text{ kg/m}^2$ olarak saptanmıştır. Güneş ve ark. (119)’nın yaptıkları araştırmada da bu çalışmaya benzer olarak, BKİ ortalaması erkek öğrencilerde 22.9 ± 3.3

kg/m², kız öğrencilerde 20.2 ± 2.7 kg/m² olarak saptanmıştır (Tablo 4.2.1.). Yapılan başka bir araştırmada da erkek öğrencilerde BKİ ortalaması 23.1 ± 2.8 kg/m² ve kız öğrencilerde 20.9 ± 2.8 kg/m² olarak bulunmuştur (120).

Bu çalışmada BKİ sınıflandırılması incelendiğinde, fazla kiloluluk ve obezite sıklığı erkeklerde anlamlı olarak daha yüksek bulunmuştur ($p < 0.05$) (Tablo 4.2.2.). Benzer yaş grubunda yapılan araştırmalarda da benzer sonuçlara varılmıştır (121-123). Kız öğrencilerin dış görünüşlerine erkek öğrencilerden daha çok dikkat ettikleri bu nedenle kızlarda fazla kiloluluk ve obezite sıklığının daha düşük olduğu düşünülmektedir.

Bel çevresi, kardiyometabolik hastalık ve kardiyovasküler hastalıklar ile ilişkili abdominal vücut yağının bir göstergesidir. Ek olarak, mortalitenin öngörücüsü olduğundan normal vücut ağırlığına sahip bireylerde bile kardiyovasküler hastalık riskini ortaya çıkarabilir (124). Araştırmaya katılan öğrencilerin bel çevresi ortalaması erkek öğrencilerde 88.2 ± 14.58 cm ve kızlarda 71.3 ± 8.96 cm olarak belirlenmiştir (Tablo 4.2.1.). Bu sonuçlar diğer çalışmalardaki sonuçlara yakın bulunmuştur (ortalama erkek öğrencilerde 84.3 ± 9.4 cm ve 81.7 ± 8.87 cm, kız öğrencilerde 84.3 ± 9.4 cm ve 77.3 ± 7.9 cm) (125, 126).

Bu araştırmaya katılan öğrencilerin % 22.8'inde kronik bir hastalığın olduğu tespit edilmiştir (Tablo 4.1.3.). Hastalıklar arasında ilk sırayı alerjik ve intolerans hastalıkları alırken 2 ve 3'üncü sırayı, mide hastalıkları ve anemi almıştır. Benzer yaş gruplarında yapılan araştırmalarda ise, kronik hastalıkları olan öğrencilerin sıklığının bu çalışma sonuçlarından daha fazla olduğu gösterilmiştir. Akça ve ark. (127)'nin yaptıkları araştırma sonuçlarına göre öğrencilerin %35'inde, Bayrak ve ark. (95)'nin çalışmasında ise bireylerin % 36.4'ünde kronik hastalık tespit edilmiştir. Kronik hastalıklar riskini artıran yüksek BKİ değerleri, yüksek sigara ve alkol tüketimi, düşük fiziksel aktivite ve benzeri faktörlerin bu çalışmaya katılan öğrencilerde diğer çalışmalardan daha düşük olmasından kaynaklanabilir. Karakurt ve ark. (128) araştırmasında üniversite öğrencilerinin ilaç alımı özellikle reçetesiz ilaç alımı dahil olmak üzere % 50'den fazla olduğu tespit edilmiştir.

Bu çalışmaya katılan öğrencilerin % 24'ünün özel bir diyet uyguladığı tespit edilmiştir. Uygulanan diyet türleri arasında vejetaryen diyetler, az yağlı diyet ve düşük karbonhidrat içeren diyetlerin en çok tercih edilen diyet türleri olduğu bulunmuştur (Tablo 4.1.3.). Son yıllarda, vejetaryen diyetlerin özellikle kardiyovasküler hastalıklar, diyabet, kronik böbrek hastalıkları, inflamatuvar bağırsak hastalıkları, kanser ve obezite gibi bir çok kronik hastalığın

tedavisinde ve önlenmesinde yararlı olduğunu gösteren araştırmalara dayanarak, sıklıkla uygulandığı düşünülmektedir (3, 106, 129-131).

Bu çalışmaya katılan öğrencilerin % 52.7'si düzenli zamanlarda beslendiğini ifade etse de %47.3'ünün en az bir ana öğün atladığını ve en çok atladıkları öğünün öğle öğünü olduğu saptanmıştır (Tablo 4.3.2.). Özdoğan ve ark. (132), üniversite öğrencilerinin öğün düzenleri üzerinde yaptığı bir araştırmada ise, bireylerin % 50.1'inin düzenli olarak üç öğün tükettikleri, öğün atlayanların da en sık atladıkları öğünün sabah kahvaltısı olduğu tespit edilmiştir. Birçok öğrenci için öğle öğününün ders saatleriyle çakışması veya kahvaltının geç saatlerde yapılması bu öğünün atlamasına sebep olmuştur.

5.2. Öğrencilerin Besin Tüketim Sıklıkları

Öğrencilerin besin tüketim sıklıkları, tercih ettikleri diyet türüne göre değişmektedir. Özellikle et ve et ürünleri, kümes hayvanları, deniz mahsülleri ile süt ve süt ürünlerinin tüketim sıklıkları anlamlı olarak vejetaryen ve omnivor bireylerde farklılık göstermektedir.

Türkiye Beslenme Rehberi-2022 (31) (TÜBER-2022)'e göre yetişkin bireylerin günlük 3 porsiyon süt ve süt ürünleri tüketmesi önerilmektedir. Ancak Türkiye Beslenme ve Sağlık Araştırması-2017 (TBSA-2017) raporuna göre, üniversite öğrencilerinin de dahil olduğu 19-64 yaş grubu erkeklerin %1.5'i pastörize süt, % 3.8'i UHT süt ve % 3.5'i ise açık sütü her gün tükettikleri; yine bu rapora göre kadın bireylerin %2.2'si pastörize süt, % 4.7'si UHT sütü hiç tüketmedikleri ve %3.4'ünün ise açık sütü her gün tükettikleri belirlenmiştir (44). Bu araştırmada günlük süt tüketen erkek öğrencilerin sıklığı % 31.4, kız öğrencilerin ise % 22.7 olduğu tespit edilmiştir (Tablo 4.3.3.). Günlük süt tüketen öğrencilerin sıklığı TBSA-2017 raporuna kıyasla daha fazla olsa da, TÜBER-2022 önerisine ulaşması gereken öğrenci sayısının da yüksek olduğu tespit edilmiştir. Diğer yandan TBSA-2017 raporunda 19-64 yaş grubu erkeklerin günlük yoğurt ve ayran tüketim sıklığı % 51.6 iken, bu sıklık kadınlarda % 52.2 olarak bildirilmiştir (44). Bu durum, mevcut araştırma verilerinde incelendiğinde, erkek öğrencilerin sıklığı % 27.5 ve kız öğrencilerin sıklığı % 36.9 olarak ortaya çıkmıştır. Bu da katılan öğrencilerin yoğurt ve ayran tüketimlerinin daha düşük olduğunu göstermektedir. Aynı şekilde peynirin günlük sıklık tüketimi TBSA-2017 raporunda erkeklerde % 70.2 ve kadınlarda % 79.2 olup, bu araştırmayla sonuçları farklılık göstermiştir (44). Erkek öğrencilerin % 60.8 ve kız öğrencilerinde % 69.1 olarak tespit edilmiştir. Ek olarak araştırmaya katılan öğrencilerin % 84.4'ünün omnivor tip beslenmeyi

tercih ettiği göz önünde bulundurulursa, süt ve süt ürünlerin günlük tüketiminin öğrencilerde düşük olduğu sonucuna ulaşılmaktadır.

Kırmızı et ve ürünleri, tavuk ve diğerkümes hayvanları, balık ve deniz ürünleri ile yumurta kaliteli protein kaynağı olarak görülür. Bunun yanı sıra çinko, demir, magnezyum gibi mineraller ve B₁, B₆ ve B₁₂ vitaminleri gibi büyüme ve gelişim için önemli makro ve mikro besin öğelerinin besin kaynağı olarak tanımlanırlar (133, 134). Bu araştırmada bu besinlerin tüketim sıklıklarının TBSA-2017 verilerinde daha yüksek olduğu gösterilmiştir (Tablo 4.3.3.). Balık ve deniz ürünleri bu grupta yer almakta olup, özellikle omega-3 yağ asitleri açısından önemlidir. Sağlıklı beslenme için haftada en az 2 kez tüketilmelidir (31). 19-64 yaş grubu erkeklerde balık % 9.9 ve kadınlarda % 7.3 sıklıkları ile haftada 2-3 kez tüketilmektedir (44). Bu araştırma sonucuna göre, erkek öğrencilerin % 13.7'si, kız öğrencilerin de % 13.1'inin haftada en az 1 kez balık ve deniz ürünleri tükettikleri saptanmıştır (Tablo 4.3.3.). Bu gruptaki tüketim sıklığının TBSA-2017 değerlerinden daha fazla olduğu gösterilmiş olsa da, TÜBER-2022'in sağlıklı beslenme önerilerinden daha düşük alım gösterilmiştir. Yüksek ve kaliteli protein kaynağı olan yumurta, et tüketilmeyen günlerde bireylerin alternatif seçenekleri olabilmekte ve sağlıklı yetişkin bireylerde haftada 3-4 kez tüketilebilmektedir (31). Araştırmaya katılan erkek öğrencilerin %43.1'i ve kız öğrencilerin % 35.5'i günlük olarak yumurta tüketirken (Tablo 4.3.3.), TBSA-2017 sonuçlarına göre yumurtanın günlük tüketimi 19-64 yaş grubu erkeklerde % 32.5 ve kadınlarda % 42.5'dir (44). Kartal ve ark. (135) yaptıkları çalışmada kırmızı et, tavuk, balık ve yumurta tüketim sıklıklarının erkek ve kız öğrencilerde benzer olduğunu göstermiştir. Hayvansal ürünlerin fiyatları, özellikle kırmızı et, tavuk, hindi ve balık gibi gıdaların pişirme süreleri bu ürünlerin öğrenciler tarafından daha az tercih etmelerine sebep olmaktadır.

Bu çalışmada, erkek öğrencilerin % 88.2'si, kız öğrencilerin de % 82.0'si hergün ekmek tüketmektedir. Tahılların günlük tüketim sıklığı erkek öğrencilerde % 51.0, kız öğrencilerde % 38.2 olarak gösterilmiştir (Tablo 4.3.3.). Tahıllar (buğday, pirinç, yulaf, çavdar, arpa ve mısır) özellikle Türkiye'de önemli besin gruplarından biridir. Yüksek karbonhidrat içerikleri ile temel enerji kaynağı olarak tanımlanırlar. TÜBER-2022 önerilerine göre, günlük ekmek ve tahıl tüketimi erkekler için 5, kadınlar için 3 ile 4 porsiyon arasındadır. Ancak cinsiyet, yaş, fiziksel aktivite gibi etkenlerle bu öneriler değişiklik gösterebilir (31). Bu araştırmadaki veriler, üniversite öğrencilerinde yapılan diğerkalışmayla benzer sonuçları göstermiş (136), ekmek ve tahılların yüksek sıklıkla tüketim sebepleri içerisinde, simit, poğaç, tost çeşitleri ile, makarna, pilav vb. gıdaların okul

kantinleri ve yemekhanelerinde kolaylıkla erişilebilir olmasından kaynaklandığı düşünülmektedir.

Bir çok mineral (kalsiyum, demir, magnezyum, vb.), ile beta-karoten, A, E, C ve B grubu vitaminleri, polifenoller ve yüksek posa içeren, meyve ve sebzelerin sağlık üzerinde olumlu etkileri olduğu bir çok araştırmada tespit edilmiştir (94, 137-140). TÜBER-2022'e göre günlük meyve ve sebze tüketim önerisi en az 5 porsiyon (en az 2.5-3.5 porsiyonu sebze, 2-2.5 porsiyonu meyve) olacak şekildedir (31). Öğrenciler üzerinde yapılan çalışmalarda kız öğrencilerin günlük meyve ve sebze tüketim sıklıkları erkek öğrencilerden daha yüksek bulunmuştur (135, 136). Bu çalışmada ise günlük meyve, kuru meyve ve sebze tüketimi açısından istatistiksel olarak anlamlı bir fark olmasa da, meyve ve kuru meyve tüketim sıklığının erkeklerde, sebze tüketim sıklığının ise kızlarda daha yüksek olduğu bulunmuştur (Tablo 4.3.3.). Bunun nedeni olarak meyvelerin yemeye hazır besinler olmasının, ancak sebzelerin ise tüketim için hazırlanma süresine ihtiyaç duyulması cinsiyetler arasında tercihi etkilemesi olarak düşünülmektedir.

Yiyecek ve içeceklerdeki ilave basit karbonhidratların enerjileri yüksek olsa da, besin değerleri yoktur. Diğer yandan kan şekerini hızlı yükseltmeleri nedeniyle, tüketimlerinin azaltılması önerilmektedir (31). TBSA-2017 verilerine göre haftada bir kez hamur işi, tatlı tüketen erkeklerin sıklığı % 18.7, kadınların sıklığı % 11.7 olarak tespit edilmiştir (44). Bu araştırmadaki öğrencilerin basit şeker kaynaklarının alım sıklıklarına bakıldığında erkek öğrencilerin günlük sütü veya hamurlu pastane tatlı ve ürünlerinin tüketimleri kız öğrencilerinden daha yüksek iken, bal ve şekerli besinlerin tüketimi kız öğrencilerinde daha yüksek bulunmuştur (Tablo 4.3.3.). Yapılan benzer çalışmalarda erkek öğrencilerin şekerli besinleri daha fazla tercih ettikleri görülmüştür (135, 136). Şekerli besinler, pastane ürünleri ve benzeri gıdaların vücut ağırlığında artışa neden olacağından öğrencilerde daha az tercih edildiği düşünülmektedir.

Bu çalışmaya katılan öğrencilerin en sık tükettikleri içecek çay ve kahve olarak tespit edilmiştir (Tablo 4.3.3.). TBSA-2017 verileri ile kıyaslandığında, günlük çay tüketim sıklığı daha az, kahve tüketim sıklığı daha yüksek bulunmuştur (44). Benzer araştırmada öğrencilerde kahve ve çay ilk içecek tercihleri olduğu gösterilmiştir (141). Öğrenciler sosyalleşme, sınav haftalarında daha uzun süre ders çalışma ve uykusuzluğu giderme amacıyla kahve ve çay tüketimini diğer içeceklere göre daha çok tercih etmektedirler.

Günlük diyetteki önemli bir diğer besin grubu ise yağlardır. Yüksek enerji sağlamanın yanı sıra, A, D, E ve K vitaminlerinin metabolizmasında da önemli yeri olup sağlık için elzemdirler. Ancak öneriler toplam günlük enerjinin % 20 – 35'i arasında alınması yönündedir (37). Türkiye genelinde 19-65 yaş arası erkek ve kadın bireylerde en sık tüketilen yağ türü ayçiçek ve zeytin yağıdır (44). Bu araştırmaya katılan öğrencilerin en sık tükettikleri yağ türü iki cinsiyette de zeytin yağı olarak saptanmıştır (Tablo 4.3.3.). Gençlerde sağlıklı beslenme konusunda giderek artan ilgi, sağlık ve beslenme okuryazarlığının artması, sağlıkla ilgili farkındalığın artması gibi sebepler bu tür besin seçimlerine katkıda bulunabilmektedir.

5.3. Bireylerin Vejetaryenlik Sıklığı, Vejetaryen Tip Beslenme Özellikleri

Birçok kültürde farklı anlayışlar, erkeklerin ve kızların et yemeye çok farklı şekillerde yaklaşmasına neden olabilmektedir. Ataerkil yaklaşım, erkeklerin daha fazla, kızların ise daha az et yemeleri yönünde bir tercihe yönlendirebilmektedir. Bu da kızların doğal olarak daha bitkisel bazlı, vejetaryen tip beslenmeye yatkınlıklarını artırabilmektedir (142). Ayrıca giderek artan popüler diyet yaklaşımları da vejetaryen tip beslenmenin daha fazla tercih edileceğine neden olabilecektir. Bu araştırmaya katılan öğrencilerin % 14.2'si vejetaryen tip beslendikleri (% 2.2'si erkek, % 12.0'ı kız) belirlenmiştir (Tablo 4.3.1.). Yapılan bir araştırmada ise bu çalışmanın çok üzerinde, bireylerin % 24.5'inin vejetaryen tip beslendikleri saptanmıştır (143). Yapılan bir başka çalışmada öğrencilerin % 6.4'ünün bir diğer çalışmada öğrencilerin %23.9'unun vejetaryen tip beslenmeyi tercih ettikleri ortaya konulmuştur (144, 145). Sonuçların farklılıkları vejetaryenliğin saptanmasında standart bir tanımın olmaması, bireyler tarafından farklı algılanması, daha çok beyana dayalı bir bilgi olması ya da besin tüketim sıklıklarına dayalı tespit ediliyor olması, kültürel farklılıklar, örneklem büyüklüklerinin farklı olmasından kaynaklanmaktadır. TBSA-2017 verilerine göre ise 15 yaş ve üzeri bireylerin % 0.7'si vejetaryen tip beslenmeyi tercih ettikleri gösterilmiştir. Bu araştırmadaki vejetaryen tip beslenen bireylerin TBSA-2017 verilerinden daha yüksek bulunma sebepleri, bu çalışmada yaş grubunun gençlerle sınırlı olmasındandır.

En çok tercih edilen vejetaryen tip beslenme türü ise erkek öğrencilerde % 5.9 ile laktoovovejetaryenlik, kız öğrencilerde ise % 5.8 ile veganlık olarak bulunmuştur (Tablo 4.3.1.). TBSA-2017 verilerine göre 15 yaş ve üzeri grubunda en çok tercih edilen vejetaryen türü ise hem erkeklerde hem de kızlarda yarı-vejetaryenlik olarak bulunmuştur (44). Brezilya'daki üniversite öğrencilerinde yapılan benzer çalışmada ise en çok tercih edilen

türün ise laktoovovejetaryen olduğu bildirilmiştir (144). Bir diğer çalışmada da öğrencilerin en çok yarı-vejetaryenliği (öğrencilerin % 11.4'ü) tercih ettikleri tespit edilmiştir (145). Bu değerlerdeki farklılık, farklı popülasyon, kültür ve katılımcı sayısından kaynaklı olabilmektedir.

Bu çalışmada öğrencilerin vejetaryen diyetlerini tercih etme sebepleri değerlendirildiğinde, ilk sırada hayvan sevgisi gelirken; sağlıklı olma isteği ya da sağlık sorunlarının olması da bu tür diyet tercihlerinin nedenleri arasında yer almıştır (Tablo 4.3.1.). Benzer sonuçlar Güler ve ark. (146) araştırmasında da bireylerin vejetaryen tip beslenmeyi tercih etme sebeplerinde ilk olarak etik nedenlerin, bilişsel/sosyal ve sağlık nedenlerinin ise iki veya üçüncü sıralarda yer aldığı rapor edilmiştir.

Bu çalışmada öğrencilerin özellikle hayvansal besinleri tüketmemesi ve bunun sonucunda farklı vejetaryen tip beslenmeyi tercih etme sebepleri farklılık göstermektedir. Süt ve süt ürünlerini tüketmeme nedenleri arasında tadının sevilmemesi, vejetaryen tip beslenmeyi tercih etmelerinden dolayı diyetlerinden çıkarmaları ve sağlıksız olduğunu düşünmeleri ilk sıralarda yer almıştır (Tablo 4.3.6.). Son zamanlarda yapılan bazı araştırmalarda, süt ve süt ürünlerinin ve sağlık üzerindeki etkilerini ortaya koymuştur. Sadeghi ve ark. (147) yaptıkları çalışmada, inflamatuvar barsak hastalığı olan bireylerde soya sütü tüketiminin hastalar için yararlı olduğu sonucuna varmıştır. Soya sütündeki mevcut posa (0.6 g/100 g) bu ürünün prebiyotik olarak kabul edilmesini sağlamış ve hayvansal süt ve ürünlerinin yerine iyi bir alternatif olduğunu ortaya koymuştur. Bir meta analiz çalışmasında da süt ve süt ürünleri alımının artmasının düşük osteoporoz ve kalça kırığı riski ile ilişkili olmadığı gösterilmiştir (148). Öte yandan süt ve süt ürünlerinin mikrobiyolojik kontaminasyonu ciddi sağlık ve ekonomik sorunlara neden olabileceğine vurgu yapılmıştır (149). Bu ve benzeri çalışmaların sonuçları ve bilgi kirliliğinin özellikle bilgiye hızlı ulaşımın olduğu dijitalleşmenin sonucunda genç yetişkinlerin süt ve süt ürünlerini diyetlerinden çıkartmalarında rol oynayabilmektedir. Ancak bu araştırmaların tersine süt ve süt ürünleri yüksek kaliteli proteine sahip, mineral ve vitaminden (B₁₂ vitamini, demir, çinko vb.) zengin besin grubudur (31). Az yağlı ve önerilen miktarda süt ve süt ürünlerinin alımının, farklı kanser türlerinde olumlu etki gösterdiği (150, 151), ağırlık kaybına, düşük BKİ ve düşük LDL-kolesterolüne neden olduğunu gösteren çalışmalarda rapor edilmiştir (152).

Kırmızı et, et ürünleri, tavuk, balık, vb. ürünlerini tüketmeme nedenlerinin ilk sırasında vejetaryen tip beslenmenin tercih edilmesi gelmektedir. Tadını sevmemek ve sağlıksız

olduğunu düşünmek, tercihleri etkileyen diğer faktörlerdir (Tablo 4.3.6.). Kırmızı et başta olmak üzere, tavuk, balık, vb. ürünler, B₁₂ vitamini, demir, çinko vb. vitamin ve minerallerden zengin olmasının yanı sıra, yüksek kaliteli protein kaynakları olarak tanımlanırlar. Özellikle bu gruptaki balık, omega-3 yağ asitlerinin en iyi kaynağıdır (31, 153). Diğer taraftan et ve et ürünlerinin -özellikle işlenmiş et ürünlerinin- yüksek alımı kronik hastalıklarla ilişkili bulunmuştur (154, 155). Günlük 100 g kırmızı et tüketimindeki artış %11-51 oranında kanser riskini artırabileceği rapor edilmiştir (156). Balıklarda bulunan civa (Hg) ile metilciva (MeHg) seviyeleri ve bu ağır metalin sağlık üzerindeki olumsuz etkisi nedeniyle tartışma konusu haline gelmiştir (157). Tüm bunlar yine son zamanlarda bireylerin sağlıklı beslenmeyi tercih etmek için kırmızı et, et ürünleri, tavuk, balık, vb. ürünleri diyetlerinden çıkarmalarına yol açmaktadır.

Yapılan bu çalışmada tatlarının sevilmemesi ile bireylerin mevcut hastalıkları, kurubaklagil ve yağlı tohumların tüketilmemesinde en sık görülen nedenler olarak ortaya çıkmaktadır (Tablo 4.3.6.). Kurubaklagillerde bulunan çözünür posanın plazma glukoz düzeyini düşürdüğü, kan lipid düzeylerinin kontrolüne katkıda bulunduğu ve obezitenin önlenmesinde etkileri olduğu bilinmekte ve sağlıklı beslenme tabağında mutlaka bulunması gereken besin grubudur (158, 159). Bu çalışmada öğrencilerde mide hastalıklarının sıklıkla görülmesi, şişkinlik hissi ve sindirim sistemindeki benzer sorunlar, uzun süren pişirme yöntemleri gibi sebepler öğrencilerin kurubaklagilleri daha az tercih etmelerine neden olmuş olabilir.

Bu çalışmada, başta tahılların tadını sevmeme olmak üzere, sağlıksız olduğunu düşünme ve bireylerde bulunan hastalıklar, bu besin grubunu daha az tüketmeye neden olmuştur (Tablo 4.3.6.). Ancak bu nedenlerden dolayı tahıllı diyetlerinden çıkaran öğrencilerin düşüncelerinin tersine, tahıllar ve bu besin öğelerindeki posalar, sağlık üzerinde olumlu etkilere sahiptirler. Tahılların, özellikle tam tahıl tüketimi kalp ve damar hastalıkları, diyabet, kanser ve bazı gastrointestinal hastalıkların riskini düşürmektedir. Bunlara ek olarak, tokluk hissi üzerindeki etkisi dolayısıyla obezite ve ağırlık kaybında da olumlu etkileri olduğu gösterilmiştir (160-163).

Bu çalışmada, öğrencilerin % 50'sinden fazlası günlük meyve ve sebze tükettikleri belirlenmiştir. Bazı öğrenciler ise, tadını sevmediğinden, hastalık nedeniyle ve/veya sağlıksız olduğunu düşündüğünden meyve ve sebze tüketmediklerini ifade etmişlerdir (Tablo 4.3.6.). Meyve ve sebzeler, vitamin, mineral, antioksidanlar ve fitokimyasallar yönünden zengindir. Buna bağlı olarak, bir çok hastalığa karşı olumlu etkilere sahiptir (164,

165). Ancak son zamanlarda popüler olan FODMAP diyetinin, (fermente edilebilir oligo-, di- ve monosakkaritler ve poliollerin), gastrointestinal hastalıklarda olumlu etkileri olmakla beraber sağlıklı bireyler tarafından da tercih edildiği bildirilmektedir. Bu diyetle bazı meyve ve sebze tüketimleri kısıtlanmakta, öneriler düzeyinde alım azalmaktadır (166-169). Ayrıca sebzelerin hazırlanma süresinin daha uzun olması ve hızlı bozulmaları öğrenciler arasında tüketiminin düşük olmasına yol açabilmektedir.

Bu araştırmaya katılan öğrencilerin yağ grubunu tüketmemelerinin ilk nedeni sağlıksız olduğu düşüncesi, ikincisi ise tadını sevmemek olarak belirtilmiştir (Tablo 4.3.6.). Yağlar, hücresel fonksiyonlarda önemli bir role sahiptir. Ancak aşırı alımları ve bu işlevlerin düzensizliği, obezite, diyabet, metabolik bozukluklar, kanser ve birçok komplikasyonla ilişkilendirilmiştir (170-172). Bu çalışmada, tadını sevmiyor olmak öğrencilerin şeker ve tatlı tüketmeme sebepleri içerisinde ilk neden olarak saptanmıştır. Vejetaryen tip beslenme tercihi ve sağlıksız olduğu düşüncesi diğer nedenler olarak tespit edilmiştir (Tablo 4.3.6.). Karbonhidratlar önemli makro besin öğelerinden olsa da, rafine şeker tüketiminin çeşidi ve yüksek tüketimi obezite, Tip 2 diyabet ve kardiyovasküler hastalıklar noktasında önemli bir risk faktörü olarak kabul edilmektedir (173, 174).

5.4. Öğrencilerde Vejetaryenlik ile Antropometrik Ölçümler İlişkisi

Dünya genelinde 18 ve üzeri yaş grubunun % 39'u fazla kilolu ve % 13'ü şişman çıkarken, Türkiye'de TBSA-2017 sonuçlarına bakıldığında 19 ve üzeri yaş grubunun % 34.6'sı fazla kilolu ve % 30.3'u şişman olarak belirlenmiştir (44, 175).

Bu çalışmada, öğrencilerin antropometrik ölçümleri değerlendirildiğinde, vücut ağırlıkları omnivor ve vejetaryen bireylerden anlamlı olarak daha az bulunsa da, BKİ ve bel çevresi ortalamaları istatistiksel olarak farklı bulunmamıştır (Tablo 4.4.1.). Karavasiloglou ve ark (176) yaptıkları çalışmada da bu çalışmaya benzer olarak, farklı beslenme tipine sahip bireylerde BKİ ve bel çevre ortalamasını benzer bulmuştur. Ancak Phillips ve ark (177) çalışmasına göre ise BKİ, vejetaryen ve omnivorlerde farklı olmasa da, bel çevresi ortalamaları vejetaryen bireylerde daha düşük bulunmuştur. Diğer taraftan bir çok araştırma hem BKİ hem de bel çevresi değerlerinin vejetaryen bireylerde daha düşük olduğunu ve bu tip beslenmenin ağırlık kaybında ek yarar sağladığını göstermiştir (64, 86, 178-180).

Bu çalışmada, vejetaryen tip beslenmeyi tercih eden öğrencilerde, istatistiksel olarak anlamlı olmasa da, en yüksek vücut ağırlığı ve BKİ ortalaması erkeklerde vegan olanlarda,

kızlarda ise yarı-vejetaryen olanlarda; en düşük ise vücut ağırlığı ve BKİ ortalaması hem erkeklerde hem de kızlarda laktoovejetaryenlerde saptanmıştır (Tablo 4.4.5.). Bel çevresi ise, en yüksek erkek vegan, kız peskovejetaryen ve yarı-vejetaryen öğrencilerde; erkeklerde öğrencilerde ise omnivorlarda vejetaryenlerden daha düşük, kızlarda laktoovejetaryenlerde tespit edilmiş (Tablo 4.4.5.), ancak mevcut araştırmaya kıyasla, farklı araştırmalar farklı sonuçlar göstermiştir. Bissolia ve ark (181) 31 vegan ve 14 laktoovejetaryen bireyden oluşan araştırma sonucu, vegan bireylerin vücut ağırlığı ve BKİ değerleri laktoovejetaryenlerden daha düşük bulunmuştur. Peretti ve ark. (182) da, hayvansal besinlerin tüketimi antropometrik ölçümlerinin yükselmesine sebep olduğu ve vegan bireyin antropometrik ölçümlerinin laktoovejetaryen ve laktoovejetaryen bireylerden daha düşük olduğu bulunmuştur. Bu araştırmanın tersine, Orlich ve ark. (183) yaptıkları araştırmada en düşük BKİ ortalaması, sırayla vegan, laktoovejetaryen, peskovejetaryen ve yarı-vejetaryen bireylerde gösterilmiştir. Bu çalışmada ise vejetaryen türleri arasında en düşük ilk üç sırada BKİ ortalaması erkeklerde, sırayla laktoovejetaryen, laktoovejetaryen ve yarı-vejetaryen; kızlarda ise laktoovejetaryen, peskovejetaryen ve laktoovejetaryen olarak belirlenmiştir. Literatürdeki araştırmaların sonucunda, vejeteryan tip beslenmeyi tercih eden öğrencilerin çoğu, vücut ağırlıklarını düşürme amacından çok hayvan severlikleri ve genel sağlık durumlarını iyi hale getirmek istemelerinden dolayı bu tip beslenmeye yönelmiştir. Öte yandan üniversite çağındaki öğrencilerin ortalama vücut ağırlığı ve BKİ değerleri normal aralıkta olduğundan gruplar arasında anlamlı fark bulunmamıştır.

5.5. Öğrencilerde Vejetaryenlik ile Obezite Önyargısı ve Beden Benlik Algısı İlişkisi

Obezite önyargısı, bireye yönelik olumsuz kalıplaşmayı ve tutumları ifade eden cümle veya davranışlar olarak tanımlanır (90). Bu çalışmada cinsiyetten bağımsız olarak, öğrencilerin % 66.5'inin önyargıya eğilimli, % 11.5'inin de obeziteye karşı önyargılı olduğu bulunmuştur (Tablo 4.5.2.). Obez bireyler yaşamlarının birçok aşamasında toplum, aile, arkadaş ve benzeri kişiler tarafından obezite önyargısına maruz bırakılabilmekte ve yaşamlarını etkileyebilmektedir. Öte yandan, literatürde, obezite prevalansının artış ile birlikte obeziteyle ilgili damgalanmaların da paralel olarak arttığı gösterilmiş aynı şekilde üniversite öğrencilerinde de obeziteye karşı ön yargının yaygın olduğu bildirilmiştir. Ancak, geçmişlerinde obezite veya fazla kiloluluk olan öğrencilerde obezite önyargısının daha düşük olduğu görülmüştür. Bunlara ek olarak birçok kişinin de obeziteye karşı önyargılı

olduğunun farkında olmayıp kendisini önyargısız olarak tanımladıkları rapor edilmiştir (104, 184, 185). Bu araştırma sonucunda, öğrencilerde literatürde olduğu gibi obezite önyargısının yüksek olduğu bulunmuştur.

Bu araştırma sonucunda erkek öğrencilere bakıldığında, daha düşük vücut ağırlığı ve BKİ değerlerine sahip bireylerin obeziteye karşı daha önyargılı oldukları bulunmuştur. Kız öğrenciler de ise, obeziteye karşı önyargılı bireyler daha yüksek vücut ağırlığı ve ortalama BKİ değerlerine sahip bireylerden oluşmuştur (Tablo 4.5.3. ve Tablo 4.5.4.). Literatürde benzer şekilde öğrenciler ile yapılan çalışmalarda farklı sonuçlar saptanmıştır. Bellikci Koyu ve ark. (186) yapılan çalışmada, 756 öğrenci çalışmaya katılmış, GAMS-27 obezite önyargı ölçeğine göre obez bireylerde obeziteye karşı daha düşük önyargı olduğu tespit edilmiştir. Diğer yandan Uyanık ve ark. (104) Hemşirelik ve Beslenme ve Diyetetik bölümündeki 157 son sınıf öğrencisinin verilerini değerlendirmiş, vücut ağırlığı ile obezite önyargı arasında anlamlı bir ilişki bulunamamıştır. Buna karşın, başka bir çalışmada da 732 öğrenciden elde edilen verilere göre, vücut ağırlıkları en yüksek olan öğrencilerde, obezite önyargı ölçek puanı da en yüksek bulunarak obeziteye karşı önyargılı oldukları gösterilmiştir (187). Literatürde olduğu gibi, bu çalışmada da erkek öğrencilerin büyük bir kısmı zayıf ve normal vücut ağırlığına sahip olduklarından, obeziteye karşı önyargısı daha yüksek bulunurken, kız öğrencilerde fazla kiloluluk ve obezite sıklığının yüksek olması obeziteye karşı olan önyargılarının düşük olmasına neden olmuştur.

Yine bu çalışmada, öğrencilerin obeziteye karşı duydukları önyargılar beslenme tipine göre değerlendirildiğinde, anlamlı olarak vejetaryen öğrencilerin daha fazla önyargıya eğilimli veya önyargılı oldukları tespit edilmiştir (Tablo 4.5.5. ve Tablo 4.5.6.). Bu çalışmada, obezite önyargı ölçek puan ortalaması vejetaryen önyargıya eğilimli öğrencilerde anlamlı olarak yüksek olsa da, dağılım olarak önyargılı vejetaryen öğrencilerin sıklığı omnivor öğrencilerden daha yüksek saptanmıştır. Vejetaryen tipine göre öğrenciler değerlendirildiğinde ise, obeziteye karşı önyargıya eğilimli veya önyargılı öğrenciler anlamlı olarak en çok laktoovovejetaryen ve vegan öğrencilerde belirlenmiştir (Tablo 4.5.9. ve Tablo 4.5.10.). Öğrencilerin vücut ağırlıkları istatistiksel olarak farklı olmasa da, omnivor öğrencilerde daha yüksek bulunmuştur (Tablo 4.4.1.). Öte yandan literatürde vejetaryen tip beslenen bireylerin vücut ağırlığı ve BKİ değerleri ile obeziteye karşı önyargı üzerinde çalışmalar mevcut olmasa da, vücut ağırlığı ve BKİ değerleri düşük olan bireylerde obeziteye karşı önyargı daha yüksek olduğu gösterilmiştir (104, 185). Çalışmanın bu

sonucu, vejetaryen öğrencilerin obeziteye karşı önyargıya eğilimli veya önyargılı olmaları ile açıklanabilir.

Bu çalışmada, öğrencilerin obeziteye karşı duydukları önyargılar vejetaryen tip beslenmeyi tercih ettikleri süreye göre değerlendirildiğinde, vejetaryenlik süresinin etkisi istatistiksel olarak anlamlı olmasa da, bu tip beslenmeyi tercih eden öğrencilerde süre arttıkça, obezite önyargı eğiliminde de artış gösterilmiştir (Tablo 4.5.7. ve Tablo 4.5.8.). Bu çalışmada, öğrencilerin Çok Yönlü Beden-Benlik İlişkileri Ölçeği (ÇYBBİÖ) madde puan ortalaması ve vejetaryen tip beslenmeyi tercih ettikleri süre arasında anlamlı bir fark bulunmamıştır (Tablo 4.6.1.). Vejetaryen tip beslenen öğrencilerin büyük bir kısmı bu tip beslenmeyi tercih ettikleri sürenin 3 yıldan az olması, sürenin etkisinin net değerlendirilememesine neden olmuştur.

Kendi bedenimiz ile ilgili zihnimizde oluşturduğumuz tablo ‘beden-imge’ ifadesiyle tanımlanır (188). Vücut imajını değerlendirmek için bu çalışmada kullanılan ölçek ise Çok Yönlü Beden-Benlik İlişkileri Ölçeği (ÇYBBİÖ)’dir (189). Bu araştırma sonucu erkek öğrencilerin ÇYBBİÖ madde puan ortalaması kız öğrencilerden anlamlı olarak daha düşük bulunmuştur (Tablo 4.6.1.). Bu değer düşük olması beden imgesi bozukluğu anlamına gelmektedir. Yapılan diğer çalışmalarda, erkek öğrencilerin beden algılarının daha olumlu olduğu gösterilmiştir (188, 190-193). Bu araştırmaya katılan öğrencilerin özel okulda eğitim aldıkları, demografik ve sosyoekonomik durumlarının genel toplumdan farklı olması, bu araştırmadaki erkek öğrencilerin beden imge bozukluğu riskinin daha yüksek olmasına sebep olabilmektedir.

Bu çalışmada, erkek öğrencilerde ÇYBBİÖ madde puan ortalaması ile antropometrik ölçümler arasında anlamlı bir ilişki bulunmasa da, kızlarda anlamlı ilişki gösterilmiştir (Tablo 4.6.2.). Yapılan araştırmalarda ÇYBBİÖ puanları ile vücut ağırlığı ve BKİ değerleri arasında anlamlı ilişki bulunmuştur. Zayıf ve normal BKİ değerlerine sahip erkek öğrenciler vücut ağırlık kazanımına meyilli iken, şişman ve obez öğrenciler daha düşük BKİ değerleri arasında olmayı tercih etmektedirler. Kız öğrencilerde ise, zayıf ve normal vücut ağırlığına sahip bireylerin görüşlerinden daha memnun oldukları rapor edilmiştir (194-196). Bu çalışmada ise BKİ ortalama değerleri normal olsa da, sosyal medya ve toplum etkisinden dolayı, kız öğrenciler daha zayıf olmak ister ve görüşleri ile ilgili daha fazla kaygı taşımaktadırlar.

ÇYBBİÖ madde puan ortalaması vejetaryen tip beslenen öğrencilerde omnivor öğrencilere kıyasla anlamlı olarak daha düşük bulunmuş ve bu öğrencilerde beden imge bozukluğu olduğu ortaya konulmuştur (Tablo 4.6.1.). Ancak vejetaryen tip beslenen öğrenciler arasında anlamlı bir fark saptanmamıştır (Tablo 4.6.1.). Bazı araştırmaların vejetaryen beslenme ve beden imge bozukluğu veya yeme bozukluğu arasında anlamlı fark olmadığını göstermesine rağmen (197, 198), beden imge bozukluk riski vejetaryen bireylerde daha yüksek bulunmuştur (199, 200). İspanya’da öğrenciler üzerinde yapılan benzer bir çalışmada, vejetaryen tip beslenen öğrencilerin beden imge bozukluğunun ve ortoreksiya nevroza gibi yeme bozukluğu riskinin de daha yüksek olduğu gösterilmiştir (195). Brytek-Matera (201) çalışmasında, vejetaryen tip beslenmeyi tercih etme ile ortoreksiya arasında ilişki olduğunu göstermiştir. Bu araştırma sonucu da literatüre benzer olarak, vejetaryen tip beslenmeyi tercih eden bireylerde beden imge bozukluğu riskinin daha yüksek olduğu ve muhtemel olarak bu tip beslenmeyi tercih etme nedenlerinden biri olduğu gösterilmiştir.

Bu çalışmada, öğrencilerin obezite önyargı ölçeğinin omnivor veya vejetaryen olma tercihleri ile negatif, vejetaryen tipi ile pozitif korelasyon gösterdiği saptanmıştır (Tablo 4.6.3.). Bu sonuçlara göre, öğrencilerde vejetaryen tip beslenmenin tercih edilmesi obeziteye karşı önyargılarının daha düşük olmasına neden olmaktadır. Ancak, vejetaryen tip beslenmedeki sınırlandırmalar artarak, veganlığa ilerlediğinde obeziteye karşı önyargı artmaktadır. Buna ek olarak, ÇYBBİÖ madde puan ortalaması ve antropometrik ölçümler arasında anlamlı negatif korelasyon tespit edilmiştir ($p<0.05$) (Tablo 4.6.3.). Başka bir deyişle, BKİ sınıfları fazla kiloluluk ve obeziteye doğru arttıkça, öğrencilerde beden imge bozukluk riski de yükselmektedir. Aynı şekilde, bel çevresi arttıkça, öğrencilerde beden imge bozukluk riski de artmaktadır. Bunun nedeni ise, benzer çalışmada olduğu gibi (202) kız öğrencilerde sosyal medya, arkadaşlar ve benzeri çevresel faktörlerin dış görünüşleri üzerindeki etkilerin daha fazla olduğu ve bunun sonucu öğrencilerdeki beden benlik algısının daha düşük olmasına bağlı olabilmektedir.

6. SONUÇLAR VE ÖNERİLER

6.1. Sonuçlar

Bu çalışma üniversite öğrencilerinde vejetaryen tip beslenmenin antropometrik ölçümler, beden benlik algısı ve obezite önyargısı ile ilişkisinin değerlendirilmesi amacıyla, 501 üniversite öğrencisi (% 10.2'si erkek ve % 89.8'i kız öğrenci) katılımıyla yapılarak aşağıdaki sonuçlar elde edilmiştir.

Vejetaryen kız öğrencilerin sıklığı erkek öğrencilerden daha yüksek bulunmuştur (vejetaryen öğrencilerinin % 84.5'i kız ve % 15.5'i erkek).

Erkek öğrencilerin anlamlı olarak kız öğrencilerinden daha fazla sigara içtikleri tespit edilmiştir ($p<0.05$). Öğrencilerin % 18.1'inin alkol tükettiği ve cinsiyete bağlı bir fark bulunmamıştır ($p>0.05$).

Öğrencilerin % 44.1'inin herhangi bir vitamin-mineral desteği almadığı tespit edilmiştir. Ancak vitamin mineral desteği alan öğrenciler arasında en sık alınan besin takviyesi D vitamini olarak bulunmuştur. Erkek öğrencilerin fiziksel aktivite düzeyleri kız öğrencilerden daha yüksek saptanmıştır ($p<0.05$).

Vücut ağırlığı ortalaması erkek öğrencilerde 75.9 ± 13.3 kg ve kız öğrencilerde 58.1 ± 9.9 kg, boy uzunluğu ortalaması erkek öğrencilerde 1.77 ± 0.06 m ve kız öğrencilerde 1.64 ± 0.05 m olarak tespit edilmiştir. BKİ değerleri ortalaması bu çalışmada erkek öğrencilerde 24.1 ± 3.96 kg/m² ve kız öğrencilerde 21.5 ± 3.31 kg/m² olarak saptanmıştır. BKİ değerlerinin sınıflandırılması incelendiğinde fazla kilolu ve obezite sıklığı erkeklerde anlamlı olarak daha yüksek bulunmuştur ($p<0.05$). Öğrencilerin bel çevresi ortalaması erkek öğrencilerde 88.2 ± 14.58 cm ve kızlarda 71.3 ± 8.96 cm'dir.

Öğrencilerin % 22.8'inde kronik bir hastalık tespit edilmiştir. Öğrencilerin % 31.1'inin kronik hastalık tedavisinde ilaç kullandığı ve % 24'u özel bir diyet uyguladığı tespit edilmiştir.

Öğrencilerinde uygulanan diyet türleri arasında vejetaryen diyetler (veganlık dahil olmak üzere tüm farklı tipleri), az yağlı diyet ve düşük karbonhidrat diyetleri en çok tercih edilenler olarak bulunmuştur. Öğrencilerin vejetaryen diyetlerini tercih etme sebepleri

arasında ilk sırayı hayvanları sevmeleri, ikinci sırayıda vejetaryenlik felsefesini benimsemeleri almıştır.

Öğrencilerin % 52.7'sinin düzenli beslendiği tespit edilmiştir. Öğrencilerin %47.3'ü en az bir ana öğün atlamakta ve en çok atlanan öğün ise öğle öğünüdür.

Öğrencilerden günlük süt tüketenlerin sıklığı erkeklerde kızlardan daha yüksek tespit edilmiştir. Günlük yoğurt, ayran, ve peynir tüketim sıklığı ise erkek öğrencilerde kız öğrencilerde daha düşük bulunmuştur.

Öğrencilerin kırmızı et, et ürünleri, tavuk-hindi, balık ve deniz ürünleri ve yumurta tüketim sıklıkları erkek öğrencilerde kız öğrencilerden daha yüksektir. Öğrencilerin genel tüketim sıklığı TBSA-2017 değerlerinin üstünde olduğu tespit edilmiştir.

Öğrencilerin günlük ekmek ve tahıl tüketim sıklıkları erkek öğrencilerde kız öğrencilerden daha yüksek bulunmuştur. Öğrencilerin genel tüketim sıklığı TBSA-2017 değerlerinin üzerinde olduğu tespit edilmiştir.

Erkek öğrencilerin meyve ve sebze tüketim sıklığı kız öğrencilerden daha düşük olarak tespit edilmiştir. Kuru meyveyi günlük tüketim sıklığı ise erkek öğrencilerde daha yüksek bulunmuştur.

Erkek öğrencilerin günlük bal ve diğer şekerli besinlerin tüketim sıklığı kız öğrencilerden daha düşük bulunmuştur. Sütü veya hamurlu pastane tatlı ve ürünlerinin tüketimleri ise kız öğrencilerde daha yüksek olarak tespit edilmiştir. Bu besinlerin günlük tüketim sıklığı hem erkek hem kız öğrencilerde, Türkiye genelinin altında olduğu tespit edilmiştir.

Erkek öğrencilerin en sık tükettikleri içecek çay ve kahve olarak tespit edilmiştir. Kız öğrencilerde ise çay, kahve ve alkolsüz gazsız içecekler günlük en çok tercih edilen içecekler olarak saptanmıştır. Bunun yanında, alkolsüz gazlı içecekler ve alkollü içecekler en az tercih edilen içecekler olarak tespit edilmiştir.

Erkek öğrencilerin günlük en sık tükettikleri yağ çeşidi ise zeytin ve zeytin yağı, diğer sıvı yağlar, tereyağı ve margarin olarak bulunmuştur. Kız öğrencilerde günlük en sık tüketilen yağlar ise zeytin ve zeytinyağı, diğer sıvı yağlar ve tereyağı ve margarin olarak bulunmuştur.

Süt ve süt ürünlerini tüketmeme nedenleri arasında tadının sevilmemesi, vejetaryen tip beslenmeyi tercih etmelerinden dolayı diyetlerinden çıkarmaları ve sağlıklı olduğunu düşünmeleri ilk sıralarda yer almaktadır. Kırmızı et, et ürünleri, tavuk, balık, vb. ürünlerini tüketmeme nedenleri arasında ilk sırayı vejetaryen tip beslenmenin tercih edilmesi almıştır. Tadını sevmemek ve sağlıklı olduğunu düşünmek tercihleri etkileyen diğer faktörlerdir. Tatlarının tercih edilmemesi ile bireylerin mevcut hastalıkları, bakliyat ve yağlı tohumların tüketilmemesinde en sık görülen nedenlerdendir. Başta tahılların tadını sevmeme olmak üzere, sağlıklı olduğunu düşünme ve bireylerde bulunan hastalıklar, bu besin grubunu tüketmemeye neden olmaktadır. Meyve ve sebze tüketmeme nedenleri ise, tadını sevmemek, hastalık ve/veya sağlıklı olduğunu düşünmeklerinden kaynaklanmıştır. Yağ grubunu tüketmemelerinin ilk nedeni de sağlıklı olduğu düşüncesi şeklinde belirtilmiştir. İkinci neden ise tadını sevmemek olmuştur.

Öğrencilerin antropometrik ölçümlerine bakıldığında, vücut ağırlıkları omnivor ve vejetaryen bireylerde anlamlı olarak farklı bulunsada da, BKİ ve bel çevresi ortalamaları istatistiksel olarak farklı değildir ($p>0.05$). Vejetaryen tip beslenmeyi tercih eden öğrencilerde ise, istatistiksel olarak anlamlı olmasada da, en yüksek vücut ağırlığı ve BKİ ortalaması erkeklerde vegan ve kızlarda da yarı-vejetaryen öğrencilerde saptanmıştır. Bel çevresi ise en yüksek olarak erkek vegan, kız peskovejetaryen ve yarı-vejetaryen öğrencilerde tespit edilmiştir. Bu durum istatistiksel olarak anlamlı bulunmamıştır ($p>0.05$).

Obezite Önyargısı Ölçeği (OÖÖ) sonucu, cinsiyetten bağımsız olarak, öğrencilerin % 66.5'i önyargıya eğilimli ve % 11.5'i obeziteye karşı önyargılı bulunmuştur. Erkek öğrencilerde ortalaması daha düşük vücut ağırlığı ve BKİ değerlerine sahip bireyler obeziteye karşı daha önyargılı bulunmuşlardır. Kız öğrenciler incelendiğinde, obeziteye karşı önyargılı bireyler en yüksek vücut ağırlığı ve ortalama BKİ değerlerine sahip bireyler olmuştur. Öğrencilerin obeziteye karşı duydukları önyargılar beslenme tipine göre değerlendirildiğinde, anlamlı olarak vejetaryen öğrencilerin daha fazla önyargıya eğilimli oldukları tespit edilmiştir ($p<0.05$). Vejetaryen tip beslenmeyi tercih eden öğrenciler arasında obeziteye karşı önyargıya eğilimli öğrencilerin anlamlı olarak en çok laktoovejetaryen ve vegan öğrenciler olduğu saptanmıştır ($p<0.05$).

Erkek öğrencilerin Çok Yönlü Beden-Benlik İlişkileri Ölçeği (ÇYBBİÖ) madde puan ortalaması cinsiyetler arası fark istatistiksel açıdan önemli bulunmamıştır ($p>0.05$). Erkek öğrencilerde vücut ağırlığı ve BKİ değerleri ile ÇYBBİÖ madde ortalama puanları arasında anlamlı ters korelasyon saptanmıştır ($p<0.05$). Kız öğrencilerde ise vücut ağırlığı, BKİ

değerleri ve bel çevresi ile ÇYBBIÖ madde ortalama puan arasında önemli ters yönlü ilişki bulunmuştur ($p<0.05$). ÇYBBIÖ madde puan ortalaması vejetaryen tip beslenen öğrencilerde omnivor öğrencilere kıyasla anlamlı olarak daha düşük bulunmuş ($p<0.05$) ve bu öğrencilerde beden imge bozukluğunu olduğu tespit edilmiştir. Ancak vejetaryen tip beslenen öğrencilerin arasında anlamlı bir fark saptanmamıştır ($p>0.05$).

Öğrencilerin Obezite Önyargı Ölçek puanı ve omnivor veya vejetaryen tercihleri ile ters ($p<0.05$) ve vejetaryen tipi ile pozitif korelasyon ($p<0.05$) olduğu belirlenmiştir.

ÇYBBIÖ madde puan ortalaması ve antropometrik ölçümleri (BKİ ve bel çevresisınıfları) arasında ters korelasyon tespit edilmiştir ($p<0.05$).



6.2. Öneriler

Vejetaryen tip beslenme, hayvansal ürünler yerine sebze, meyve, tahıl, baklagiller, kuruyemiş ve tohumlar gibi bitkisel kaynaklı besinlerin tüketilmesini öneren bir beslenme tarzıdır. Vejetaryen tip beslenmenin birçok faydası olması nedeniyle son yıllarda popüler diyetler arasında yer almaktadır. Ancak bu beslenme tipi yanlış planlandığında bireylerde besin ögesi yetersizliklerine sebep olabilir. Bu tip beslenmede hayvansal kaynaklardan alınan protein ve demir eksikliği olabilir. Bununla birlikte, B₁₂ vitamini, sadece hayvansal kaynaklarda bulunan bir besindir ve bu nedenle, vejetaryen beslenen kişilerin B₁₂ vitamini takviyesi almaları gerekebilir. Omega-3 yağ asitleri de, somon gibi yağlı balıklarda bulunan önemli bir besindir ve vejetaryen bireylerde alternatif olarak chia tohumu, keten tohumu veya ceviz gibi bitkisel kaynakları tüketmeleri gerekmektedir. Son olarak, vejetaryenlerin bazen yeterli miktarda kalsiyum, çinko ve iyot almakta da zorlanabilirler. Bu nedenle besinlerin bitkisel kaynaklarını içeren dengeli bir diyet planlanması gerekmektedir. Vejetaryen tip beslenmeyi tercih eden bireylerin diyet planlamasında bir beslenme uzmanından yardım almak, ihtiyaç duyulan besinleri almak için doğru kaynakları seçmek açısından faydalı olabilir.

Beden imgesi bozukluğu, kişinin kendine ait beden algısının yanlış olması durumudur. Bu durum, kişinin kendini aşırı zayıf veya şişman olarak algılaması, gerçekte var olmayan kusurlarını fark etmesi veya yeterince kaslı olmadığını düşünmesi gibi çeşitli şekillerde kendini gösterebilir. Beden imgesi bozukluğu olan kişiler, bazen kendilerini daha zayıf veya daha sağlıklı hissetmek için popüler diyetler uygulayabilmekteler. Bu durumda, vejetaryen beslenme şekli tercih edildiğinde, kişinin yeterli miktarda protein, demir, çinko ve diğer önemli besinleri alması önemlidir. Vejetaryen beslenme şekli, sağlıklı bir beslenme şekli olmasına rağmen, dengeli bir şekilde planlanmadığında, sağlık sorunlarına neden olabilir. Beden imgesi bozukluğu riski açısından, vejetaryen tip beslenen öğrencilerde omnivor öğrencilere kıyasla daha yüksek risk görülmektedir. Bu nedenle, vejetaryen tip beslenme türünü seçen bireylerin beslenmelerinin dikkatli bir şekilde planlanması ve gereken takviyelerle desteklenmesi gerekmektedir.

Bu çalışma sonucuna göre vejetaryen tip beslenen öğrencilerin (özellikle laktoovpejetaryen ve vegan öğrenciler) obeziteye karşı daha fazla önyargılı olabildikleri gösterilmesi, bu nedenle bu bireylerin ileride muhtemel yeme bozuklukları ve benzeri

durumların gelişimini engellemek amacıyla beslenme alışkanlıkları yakından takip edilmelidir.



KAYNAKLAR

- 1.Orlich MJ, Jaceldo-Siegl K, Sabate J, Fan J, Singh PN, Fraser GE. Patterns of food consumption among vegetarians and non-vegetarians. *The British journal of nutrition*. 2014;112(10):1644-53.
- 2.Sobiecki JG, Appleby PN, Bradbury KE, Key TJ. High compliance with dietary recommendations in a cohort of meat eaters, fish eaters, vegetarians, and vegans: results from the european prospective investigation into cancer and nutrition-Oxford study. *Nutrition Research*. 2016;36(5):464-77.
- 3.Dinu M, Abbate R, Gensini GF, Casini A, Sofi F. Vegetarian, vegan diets and multiple health outcomes: A systematic review with meta-analysis of observational studies. *Critical Reviews in Food Science and Nutrition*. 2017;57(17):3640-9.
- 4.Sofi F, Dinu M, Pagliai G, Cesari F, Gori AM, Sereni A, et al. Low-calorie vegetarian versus mediterranean diets for reducing body weight and improving cardiovascular risk profile: CARDIVEG study (Cardiovascular Prevention With Vegetarian Diet). *Circulation*. 2018;137(11):1103-13.
- 5.Huang RY, Huang CC, Hu FB, Chavarro JE. Vegetarian diets and weight reduction: a meta-analysis of randomized controlled trials. *Journal of General Internal Medicine*. 2016;31(1):109-16.
- 6.Hopwood CJ, Bleidorn W, Schwaba T, Chen S. Health, environmental, and animal rights motives for vegetarian eating. *PloS One*. 2020;15(4):e0230609.
- 7.Rosenfeld DL, Burrow AL. Vegetarian on purpose: Understanding the motivations of plant-based dieters. *Appetite*. 2017;116:456-63.
- 8.Smith CF, Burke LE, Wing RR. Vegetarian and weight-loss diets among young adults. *Obesity research*. 2000;8(2):123-9.
- 9.Michalak J, Zhang XC, Jacobi F. Vegetarian diet and mental disorders: results from a representative community survey. *The International Journal of Behavioral Nutrition and Physical Activity*. 2012;9:67.
- 10.Hibbeln JR, Northstone K, Evans J, Golding J. Vegetarian diets and depressive symptoms among men. *Journal of Affective Disorders*. 2018;225:13-7.
- 11.Burkert NT, Muckenhuber J, Grossschadl F, Rasky E, Freidl W. Nutrition and health - the association between eating behavior and various health parameters: a matched sample study. *PloS One*. 2014;9(2):e88278.
- 12.Lavallee K, Zhang XC, Michalak J, Schneider S, Margraf J. Vegetarian diet and mental health: Cross-sectional and longitudinal analyses in culturally diverse samples. *Journal of Affective Disorders*. 2019;248:147-54.
- 13.Sprake EF, Russell JM, Cecil JE, Cooper RJ, Grabowski P, Pourshahidi LK, et al. Dietary patterns of university students in the UK: a cross-sectional study. *Nutrition Journal*. 2018;17(1):90.

- 14.Velten J, Bieda A, Scholten S, Wannemuller A, Margraf J. Lifestyle choices and mental health: a longitudinal survey with German and Chinese students. BMC Public Health. 2018;18(1):632.
- 15.Craig WJ. Nutrition concerns and health effects of vegetarian diets. Nutrition in Clinical Practice. 2010;25(6):613-20.
- 16.Foster M, Chu A, Petocz P, Samman S. Effect of vegetarian diets on zinc status: a systematic review and meta-analysis of studies in humans. Journal of the Science of Food and Agriculture. 2013;93(10):2362-71.
- 17.Foster M, Samman S. Vegetarian diets across the lifecycle: impact on zinc intake and status. Advances in Food and Nutrition Research. 2015;74:93-131.
- 18.Tucker KL. Vegetarian diets and bone status. The American Journal of Clinical Nutrition. 2014;100 Suppl 1:329S-35S.
- 19.Obesity and overweight: World Health Organization (WHO); 2020. Erişim: <https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/obesity-and-overweight>.
- 20.McLean SA, Paxton SJ. Body Image in the Context of Eating Disorders. Psychiatric Clinics of North America. 2019;42(1):145-56.
- 21.Holland G, Tiggemann M. A systematic review of the impact of the use of social networking sites on body image and disordered eating outcomes. Body Image. 2016;17:100-10.
- 22.Sergentanis TN, Chelmi ME, Liampas A, Yfanti CM, Panagouli E, Vlachopapadopoulou E, et al. Vegetarian Diets and Eating Disorders in Adolescents and Young Adults: A Systematic Review. Children (Basel). 2020;8(1).
- 23.Lin CY, Tsai MC, Liu CH, Lin YC, Hsieh YP, Strong C. Psychological Pathway from Obesity-Related Stigma to Depression via Internalized Stigma and Self-Esteem among Adolescents in Taiwan. International Journal of Environmental Research and Public Health. 2019;16(22).
- 24.Roberts KJ, Polfuss ML, Marston EC, Davis RL. Experiences of weight stigma in adolescents with severe obesity and their families. Journal of Advanced Nursing. 2021;77(10):4184-94.
- 25.Palad CJ, Yarlagadda S, Stanford FC. Weight stigma and its impact on paediatric care. Current Opinion in Endocrinology, Diabetes, and Obesity. 2019;26(1):19-24.
- 26.Pont SJ, Puhl R, Cook SR, Slusser W, Section On O, Obesity S. Stigma experienced by children and adolescents with obesity. Pediatrics. 2017;140(6).
- 27.Tapınç H. Vegan sayısı artacak.: Marketing Türkiye 2021. Erişim: <https://www.marketingturkiye.com.tr/koseyazilari/vegan-sayisi-artacak/>.
- 28.Hargreaves SM, Raposo A, Saraiva A, Zandonadi RP. Vegetarian Diet: an overview through the perspective of quality of life domains. International Journal of Environmental Research and Public Health. 2021;18(8).

- 29.Fox N, Ward K. Health, ethics and environment: a qualitative study of vegetarian motivations. *Appetite*. 2008;50(2-3):422-9.
- 30.Catharine Ross, Caballero B, Cousins RJ, Tucker KL, Ziegler TR. Modern nutrition in health and disease. Eleventh ed: Lippincott Williams & Wilkins, a Wolters Kluwer 2014.
- 31.T.C.Sağlık Bakanlığı. Türkiye Beslenme Rehberi (TÜBER). Ankara: T.C. Sağlık Bakanlığı Yayınları, 2022.
- 32.Vegetarian diet: How to get the best nutrition.: Mayo Foundation for Medical Education and Research; 2020. Erişim: <https://www.mayoclinic.org/healthy-lifestyle/nutrition-and-healthy-eating/in-depth/vegetarian-diet/art-20046446>
- 33.Le LT, Sabate J, Singh PN, Jaceldo-Siegl K. The design, development and evaluation of the vegetarian lifestyle index on dietary patterns among vegetarians and non-vegetarians. *Nutrients*. 2018;10(5).
- 34.Van Winckel M, Vande Velde S, De Bruyne R, Van Biervliet S. Clinical practice: vegetarian infant and child nutrition. *European Journal of Pediatrics*. 2011;170(12):1489-94.
- 35.Olfert MD, Wattick RA. Vegetarian diets and the risk of diabetes. *Current diabetes Reports*. 2018;18(11):101.
- 36.Gökçen M, Aksoy YA, Özcan BA. Vegan beslenme tarzına genel bakış. *Sağlık ve Yaşam Bilimleri Dergisi*. 2019;1(2):50-4.
- 37.Mahan LK, Raymond JL. Krause's Food & the Nutrition Care Process. 14th Edition. St. Louis, Missouri: ELSEVIER; 2017.
- 38.Leahy E, Lyons S, Tol RSJ. An estimate of the number of vegetarians in the world. Dublin: 2010 ESRI Working Paper No. 340.
- 39.Le LT, Sabate J. Beyond meatless, the health effects of vegan diets: findings from the Adventist cohorts. *Nutrients*. 2014;6(6):2131-47.
- 40.Ruby MB, Heine SJ, Kamble S, Cheng TK, Waddar M. Compassion and contamination. Cultural differences in vegetarianism. *Appetite*. 2013;71:340-8.
- 41.Mensink G, Barbosa CL, Brettschneider A-K. Prevalence of persons following a vegetarian diet in Germany. Robert Koch-Institut, Epidemiologie und Gesundheitsberichterstattung; 2016.
- 42.Shridhar K, Dhillon PK, Bowen L, Kinra S, Bharathi AV, Prabhakaran D, et al. Nutritional profile of Indian vegetarian diets-the Indian Migration Study (IMS). *Nutrition Journal*. 2014;13:55.
- 43.Agrawal S, Millett CJ, Dhillon PK, Subramanian SV, Ebrahim S. Type of vegetarian diet, obesity and diabetes in adult Indian population. *Nutrition Journal*. 2014;13:89.
- 44.T.C.Sağlık Bakanlığı. Türkiye Beslenme ve Sağlık Araştırması (TBSA). Ankara: Sağlık Bakanlığı; 2019.

- 45.Vatan A, Türkbaş S. Vejetaryen turist ve vegan turist kimdir? (Who is vegetarian tourist and vegan tourist?). *Journal of Tourism and Gastronomy Studies*. 2018;6(3):24-39.
- 46.Watanabe F. Vitamin B₁₂ sources and bioavailability. *Experimental Biology and Medicine*. 2007;232(10):1266-74.
- 47.Zeuschner CL, Hokin BD, Marsh KA, Saunders AV, Reid MA, Ramsay MR. Vitamin B₁₂ and vegetarian diets. *Medical Journal of Australia*. 2013;199(S4):S27-32.
- 48.Pawlak R, Parrott SJ, Raj S, Cullum-Dugan D, Lucas D. How prevalent is vitamin B₁₂ deficiency among vegetarians? *Nutrition Reviews*. 2013;71(2):110-7.
- 49.Saunders AV, Craig WJ, Baines SK, Posen JS. Iron and vegetarian diets. *Medical Journal of Australia*. 2013;199(S4):S11-6.
- 50.Sliwinska A, Luty J, Aleksandrowicz-Wrona E, Malgorzewicz S. Iron status and dietary iron intake in vegetarians. *Advances in Clinical and Experimental Medicine*. 2018;27(10):1383-9.
- 51.Hsu E. Plant-based diets and bone health: sorting through the evidence. *Current Opinion in Endocrinology, Diabetes, and Obesity*. 2020;27(4):248-52.
- 52.Hansen TH, Madsen MTB, Jorgensen NR, Cohen AS, Hansen T, Vestergaard H, et al. Bone turnover, calcium homeostasis, and vitamin D status in Danish vegans. *European Journal of Clinical Nutrition*. 2018;72(7):1046-54.
- 53.Hunt JR. Bioavailability of iron, zinc, and other trace minerals from vegetarian diets. *The American Journal of Clinical Nutrition*. 2003;78(3 Suppl):633S-9S.
- 54.Lane K, Derbyshire E, Li W, Brennan C. Bioavailability and potential uses of vegetarian sources of omega-3 fatty acids: a review of the literature. *Critical Reviews in Food Science and Nutrition*. 2014;54(5):572-9.
- 55.Salvador AM, Garcia-Maldonado E, Gallego-Narbon A, Zapatera B, Vaquero MP. Fatty Fatty acid profile and cardiometabolic markers in relation with diet type and omega-3 supplementation in spanish vegetarians. *Nutrients*. 2019;11(7).
- 56.Rogerson D. Vegan diets: practical advice for athletes and exercisers. *Journal of International Society of Sports Nutrition*. 2017;14:36.
- 57.Harvard Health Publishing. *Becoming a vegetarian*: Harvard Health Publishing, Harvard Medical School; 2010. Erişim: <https://www.health.harvard.edu/staying-healthy/becoming-a-vegetarian>.
- 58.Yokoyama Y, Levin SM, Barnard ND. Association between plant-based diets and plasma lipids: a systematic review and meta-analysis. *Nutrition Reviews*. 2017;75(9):683-98.
- 59.Satija A, Bhupathiraju SN, Spiegelman D, Chiuve SE, Manson JE, Willett W, et al. Healthful and Unhealthful Plant-Based Diets and the Risk of Coronary Heart Disease in U.S. Adults. *Journal of the American College of Cardiology*. 2017;70(4):411-22.

- 60.Hemler EC, Hu FB. Plant-based diets for cardiovascular disease prevention: all plant foods are not created equal. *Current Atherosclerosis Reports*. 2019;21(5):18.
- 61.Satija A, Hu FB. Plant-based diets and cardiovascular health. *Trends in Cardiovascular Medicine*. 2018;28(7):437-41.
- 62.Kahleova H, Levin S, Barnard N. Cardio-metabolic benefits of plant-based diets. *Nutrients*. 2017;9(8).
- 63.Melina V, Craig W, Levin S. Position of the academy of nutrition and dietetics: vegetarian diets. *Journal of the Academy of Nutrition and Dietetics*. 2016;116(12):1970-80.
- 64.Key TJ, Appleby PN, Rosell MS. Health effects of vegetarian and vegan diets. *The Proceedings of the Nutrition Society*. 2006;65(1):35-41.
- 65.Wu GD, Compher C, Chen EZ, Smith SA, Shah RD, Bittinger K, et al. Comparative metabolomics in vegans and omnivores reveal constraints on diet-dependent gut microbiota metabolite production. *Gut*. 2016;65(1):63-72.
- 66.Haghighatdoost F, Bellissimo N, Totosy de Zepetnek JO, Rouhani MH. Association of vegetarian diet with inflammatory biomarkers: a systematic review and meta-analysis of observational studies. *Public Health Nutr*. 2017;20(15):2713-21.
- 67.Savin KW, Zawadzki J, Auldish MJ, Wang J, Ram D, Rochfort S, et al. Faecalibacterium diversity in dairy cow milk. *PloS One*. 2019;14(8):e0221055.
- 68.Roger VL, Go AS, Lloyd-Jones DM, Benjamin EJ, Berry JD, Borden WB, et al. Executive summary: heart disease and stroke statistics--2012 update: a report from the American Heart Association. *Circulation*. 2012;125(1):188-97.
- 69.Barnard ND, Goldman DM, Loomis JF, Kahleova H, Levin SM, Neabore S, et al. Plant-based diets for cardiovascular safety and performance in endurance sports. *Nutrients*. 2019;11(1).
- 70.Lee Y, Park K. Adherence to a vegetarian diet and diabetes risk: a systematic review and meta-analysis of observational studies. *Nutrients*. 2017;9(6).
- 71.Tantamango-Bartley Y, Jaceldo-Siegl K, Fan J, Fraser G. Vegetarian diets and the incidence of cancer in a low-risk population. *Cancer epidemiology, biomarkers & prevention: a publication of the American Association for Cancer Research, cosponsored by the American Society of Preventive Oncology*. 2013;22(2):286-94.
- 72.Aune D. Plant Foods, antioxidant biomarkers, and the risk of cardiovascular disease, cancer, and mortality: a review of the evidence. *Advances in Nutrition*. 2019;10(Suppl_4):S404-S21.
- 73.Mann SD, Sidhu MD, Gowin KD. Understanding the mechanisms of diet and outcomes in colon, prostate, and breast cancer; malignant gliomas; and cancer patients on immunotherapy. *Nutrients*. 2020;12(8).

- 74.Ocvirk S, Wilson AS, Appolonia CN, Thomas TK, O'Keefe SJD. Fiber, fat, and colorectal cancer: new insight into modifiable dietary risk factors. *Current Gastroenterology Reports*. 2019;21(11):62.
- 75.Blancquaert L, Baguet A, Bex T, Volkaert A, Everaert I, Delanghe J, et al. Changing to a vegetarian diet reduces the body creatine pool in omnivorous women, but appears not to affect carnitine and carnosine homeostasis: a randomised trial. *The British Journal of Nutrition*. 2018;119(7):759-70.
- 76.Ribeiro-Silva RC, Fiaccone RL, Conceicao-Machado M, Ruiz AS, Barreto ML, Santana MLP. Body image dissatisfaction and dietary patterns according to nutritional status in adolescents. *Journal of Pediatric (Rio J)*. 2018;94(2):155-61.
- 77.Barker M, Robinson S, Wilman C, Behaviour, body composition and diet in adolescent girls. *Appetite*. 2000;35(2):161-70.
- 78.Adult Body Mass Index (BMI): Centers for diseases control and prevention (CDC); 2019. Division of Nutrition, Physical Activity, and Obesity, National Center for Chronic Disease Prevention and Health Promotion. Erişim: <https://www.cdc.gov/obesity/adult/defining.html#>.
- 79.Data and statistics Europe: World Health Organization; 2020. Erişim: <http://www.euro.who.int/en/health-topics/noncommunicable-diseases/obesity/data-and-statistics>.
- 80.Türkiye'de Obezitenin Görölme Sıklığı: Halk Sağlığı Genel Müdürlüğü; 2017. Erişim: <https://hsgm.saglik.gov.tr/tr/obezite/turkiyede-obezitenin-gorulme-sikligi.html>.
- 81.Dinu M, Pagliai G, Angelino D, Rosi A, Dall'Asta M, Bresciani L, et al. Effects of popular diets on anthropometric and cardiometabolic parameters: an umbrella review of meta-analyses of randomized controlled trials. *Advances in Nutrition*. 2020;11(4):815-33.
- 82.Tong TY, Key TJ, Sobiecki JG, Bradbury KE. Anthropometric and physiologic characteristics in white and British Indian vegetarians and nonvegetarians in the UK Biobank. *The American Journal of Clinical Nutrition*. 2018;107(6):909-20.
- 83.Rounsefell K, Gibson S, McLean S, Blair M, Molenaar A, Brennan L, et al. Social media, body image and food choices in healthy young adults: A mixed methods systematic review. *Nutrition and Dietetics*. 2020;77(1):19-40.
- 84.Porto-Arias JJ, Lorenzo T, Lamas A, Regal P, Cardelle-Cobas A, Cepeda A. Food patterns and nutritional assessment in Galician university students. *Journal of Physiology and Biochemistry*. 2018;74(1):119-26.
- 85.Radwan H, Hasan HA, Ismat H, Hakim H, Khalid H, Al-Fityani L, et al. Body mass index perception, body image dissatisfaction and their relations with weight-related behaviors among university students. *International Journal of Environmental Research and Public Health*. 2019;16(9).
- 86.Appleby PN, Key TJ. The long-term health of vegetarians and vegans. *The Proceedings of the Nutrition Society*. 2016;75(3):287-93.

- 87.Knox TA, Zafonte-Sanders M, Fields-Gardner C, Moen K, Johansen D, Paton N. Assessment of nutritional status, body composition, and human immunodeficiency virus-associated morphologic changes. *Clinical Infectious Diseases*. 2003;36(Suppl 2):S63-8.
- 88.Goffman E. *Stigma: Notes on the Management of Spoiled Identity*. Englewood Cliffs, New Jersey: Prentice-Hall, 1963. 147 pp.
- 89.Crocker J, Major B. Social stigma and self-esteem: The self-protective properties of stigma. *Psychological Review*. 1989;96(4):608-30.
- 90.Cihan G. *Obez Bireylerde Damgalanma hissi ile yeme davranışları ve depresyon arasındaki ilişkinin incelenmesi*. Ankara: Başkent Üniversitesi; 2019.
- 91.Rasmussen N. Stigma and the addiction paradigm for obesity: lessons from 1950s America. *Addiction*. 2015;110(2):217-25.
- 92.Beames JR, Black MJ, Vartanian LR. Prejudice toward individuals with obesity: Evidence for a pro-effort bias. *Journal of Experimental Psychology. Applied*. 2016;22(2):184-95.
- 93.Lee GC, Platow MJ, Augoustinos M, Van Rooy D, Spears R, Bar-Tal D. When are anti-fat attitudes understood as prejudice versus truth? An experimental study of social influence effects. *Obesity Science and Practice*. 2019;5(1):28-35.
- 94.Zamani H, de Joode M, Hossein IJ, Henckens NFT, Guggeis MA, Berends JE, et al. The benefits and risks of beetroot juice consumption: a systematic review. *Critical Reviews in Food Science and Nutrition*. 2021;61(5):788-804.
- 95.Bayrak U, Gram E, Mengeş E, Okumuş ZG, Sayar HC, Skrijelj E, et al. Üniversite öğrencilerinin sağlıkla ilgili alışkanlıklar ve kanser konusundaki bilgi ve tutumları. *DEÜ Tıp Fakültesi Dergisi*. 2010;24(3):95-104.
- 96.Weir CB, Jan A. BMI classification percentile and cut off points. *StatPearls. Treasure Island (FL)*2022.
- 97.Sanchez Garcia S, Garcia Pena C, Duque Lopez MX, Juarez Cedillo T, Cortes Nunez AR, Reyes Beaman S. Anthropometric measures and nutritional status in a healthy elderly population. *BMC Public Health*. 2007;7:2.
- 98.Ercan A, Akçıl-Ok M, Kızıltan G, Altun S. Sağlık bilimleri öğrencileri için obezite önyargı ölçeğinin geliştirilmesi: GAMS 27-Obezite Önyargı Ölçeği. *Uluslararası Hakemli Beslenme Araştırmaları Dergisi*. 2015;2(3):29-43.
- 99.Cash TF. Multidimensional Body–Self Relations Questionnaire (MBSRQ). In: Wade T, editor. *Encyclopedia of Feeding and Eating Disorders*. Singapore: Springer Singapore; 2016. p. 1-4.
- 100.Hovardaoğlu S. Vücut algısı ölçeği. *Psikiyatri, Psikoloji, Psikofarmakoloji Dergisi (3P)* 1993;1(2).
- 101.Coşkun MN. *Vücut geliştirme sporu ile ilgilenen erkek yetişkin bireylerde beden algısının yeme davranış ve besin tüketimi ile ilişkisi*. Ankara: Başkent Üniversitesi; 2011.

- 102.Gözüyılmaz A. Evli ergenlerde beden imgesi ve benlik saygısının gebelik durumuna göre incelenmesi Ankara: Ankara Üniversitesi; 2011.
- 103.Rouzitalab T, Pourghassem Gargari B, Amirsasan R, Asghari Jafarabadi M, Farsad Naeimi A, Sanoobar M. The relationship of disordered eating attitudes with body composition and anthropometric indices in physical education students. *Iranian Red Crescent Medical Journal*. 2015;17(11):e20727.
- 104.Uyanık G, Yılmaz M, Şahin A. Sağlık bilimleri öğrencilerinin obezite ile ilgili önyargılarının belirlenmesi. *Genel Sağlık Bilimleri Dergisi*. 2020;2(1):48-58.
- 105.Ünal D, Öztop DB, Elmalı F, Öztürk A, Konak D, Pırlak B, et al. Bir grup sağlık yüksekokulu öğrencisinin yeme tutumları ile sağlıklı yaşam biçimi davranışları arasındaki ilişki. *İnönü Üniversitesi Tıp Fakültesi Dergisi*. 2009;16(2):8.
- 106.Kahleova H, Pelikanova T. Vegetarian diets in the prevention and treatment of type 2 diabetes. *Journal of the American College of Nutrition*. 2015;34(5):448-58.
- 107.Alpar R. Spor sağlık ve eğitim bilimlerinden örneklerle uygulamalı istatistik ve geçerlik güvenirlik spss de çözümleme adımları ile birlikte. Ankara: Detay yayıncılık; 2012. 672 p.
- 108.Şahbaz Y, Yeldan İ. Sigara içen ve içmeyen üniversite öğrencilerinde anksiyete, depresyon, algılanan yorgunluk, dikkat eksikliği ve hiperaktivite bozukluğu düzeylerinin karşılaştırılması. *Gümüşhane University Journal of Health Sciences*. 2022;11(3):1086-94.
- 109.Güdük Ö, Selimoğlu Namoğlu S, Yemenici M, Ertürk N, Arğa KY, Doğan Merih Y, et al. Üniversite öğrencilerinde tütün kullanım alışkanlıklarının belirleyicileri ve algılar: istanbul ilinde sağlık hizmetleri yüksekokulu öğrencileri örneği. *Journal of Anatolia Nursing and Health Sciences*. 2021;24(2):264-73.
- 110.Oğuz S, Çamcı G, Kazan M. Üniversite öğrencilerinin sigara kullanım sıklığı ve sigaranın neden olduğu hastalıkları bilme durumu. *Van Tıp Dergisi*. 2018;25(3):332-7.
- 111.Erbaydar T, Lawrence S, Dagli E, Hayran O, Collishaw NE. Influence of social environment in smoking among adolescents in Turkey. *European Journal of Public Health*. 2005;15(4):404-10.
- 112.Gündüz A, Sakarya S, Sönmez E, Çelebi C, Yüce H, Akvardar Y. Social norms regarding alcohol use and associated factors among university students in Turkey. *Archives of Clinical Psychiatric*. 2019;46(2):44-9.
- 113.Özdemir Ş, Işık KC. Sigara, alkol ve kahve tüketiminde tüketici davranışı. *Süleyman Demirel Üniversitesi Vizyoner Dergisi*. 2021;12(31):826- 42.
- 114.Bahar E, Söyler S. Üniversite öğrencilerinin bağımlılık yapıcı madde kullanma sıklığı ve ilişkili faktörlerin değerlendirilmesi: Kesitsel bir araştırma. *Mersin Üniversitesi Sağlık Bilimleri Dergisi*. 2021;14(3):570-84.
- 115.Koca B, Oğuzöncül AF. İnönü üniversitesi sağlık yüksekokulu öğrencilerinin sigara, alkol, madde kullanımı, madde kullanımına etki eden etmenler ve aileden aldıkları sosyal desteğin etkisi. *Kocaeli Tıp Dergisi*. 2015;4(2):4-13.

- 116.Datta M, Vitolins MZ. food fortification and supplement use-are there health implications? *Critical Reviews in Food Science and Nutrition*. 2016;56(13):2149-59.
- 117.Zhang FF, Barr SI, McNulty H, Li D, Blumberg JB. Health effects of vitamin and mineral supplements. *Bmj*. 2020;369:m2511.
- 118.Ergen A, Bekoğlu FB. Views regarding dietary supplements in turkey and a research to profile the consumers. *Journal of Business Research*. 2016;8(1):323-41.
- 119.Gunes FE, Bekiroglu N, Imeryuz N, Agirbasli M. Awareness of cardiovascular risk factors among university students in Turkey. *Primary Health Care Research and Development*. 2019;20:e127.
- 120.Baydemir C, Ozgur EG, Balci S. Evaluation of adherence to Mediterranean diet in medical students at Kocaeli University, Turkey. *The Journal of International Medical Research*. 2018;46(4):1585-94.
- 121.Kes D, Can Cicek S. Mindful eating, obesity, and risk of type 2 diabetes in university students: A cross-sectional study. *Nursing Forum*. 2021;56(3):483-9.
- 122.Tayfur SN, Evrensel A. Investigation of the relationships between eating attitudes, body image and depression among Turkish university students. *Rivista di Psichiatria*. 2020;55(2):90-7.
- 123.Kalkan I. The impact of nutrition literacy on the food habits among young adults in Turkey. *Nutrition Research and Practice*. 2019;13(4):352-7.
- 124.Powell-Wiley TM, Poirier P, Burke LE, Despres JP, Gordon-Larsen P, Lavie CJ, et al. Obesity and cardiovascular disease: a scientific statement from the american heart association. *Circulation*. 2021;143(21):e984-e1010.
- 125.Almasi N, Rakicioglu N. The Estimation of Standard Portion Sizes Using Food Photographic Booklet Among University Students in Turkey. *Clinical and Experimental Health Sciences*. 2021;11:775-81.
- 126.Quiliche Castaneda RB, Turpo Chaparro J, Torres JH, Saintila J, Ruiz Mamani PG. Overweight and obesity, body fat, waist circumference, and anemia in peruvian university students: A cross-sectional study. *Journal of Nutrition and Metabolism*. 2021;2021:5049037.
- 127.Akça SÖ, Selen F. Üniversite öğrencilerinin öğün atlamaları ve günlük fiziksel aktivitelerinin beden kütle indeksi (BKİ) üzerine etkisi. *TAF Preventive Medicine Bulletin*. 2015;14(5):394-400.
- 128.Karakurt P, Hacıhasanoğlu R, Yıldırım A, Sağlam R. Üniversite öğrencilerinde ilaç kullanımı. *TAF Preventive Medicine Bulletin*. 2010;9(5):505-12.
- 129.Di Renzo L, Gualtieri P, De Lorenzo A. Diet, nutrition and chronic degenerative diseases. *Nutrients*. 2021;13(4).
- 130.Chauveau P, Koppe L, Combe C, Lasseur C, Trolonge S, Aparicio M. Vegetarian diets and chronic kidney disease. *Nephrology, dialysis, transplantation : official publication of the*

European Dialysis and Transplant Association - European Renal Association. 2019;34(2):199-207.

131.Ginter E. Vegetarian diets, chronic diseases and longevity. Bratislavske Lekarske Listy. 2008;109(10):463-6.

132.Özdoğan Y, Yardımı H, Özçelik AÖ, Sürücüoğlu MS. Üniversite öğrencilerinin öğün düzenleri. Gazi Üniversitesi Endüstriyel Sanatlar Eğitim Fakültesi Dergisi. 2012;29:66-74.

133.Vahmani P, Ponnampalam EN, Kraft J, Mapiye C, Bermingham EN, Watkins PJ, et al. Bioactivity and health effects of ruminant meat lipids. Invited Review. Meat science. 2020;165:108114.

134.Wolk A. Potential health hazards of eating red meat. Journal of Internal Medicine. 2017;281(2):106-22.

135.Kartal M, Kabalcıoğlu Bucak F, Balcı E. Üniversite öğrencilerinin beslenme kültürleri. Sağlık Akademisyenleri Dergisi. 2017;4(4):332-8.

136.Erçim RE. Üniversite öğrencilerinin beslenme durumlarının değerlendirilmesi ve sağlıklı yeme indekslerinin saptanması. Ankara: Hacettepe Üniversitesi; 2014.

137.Moreb NA, Albondary A, Jaiswal S, Jaiswal AK. Fruits and vegetables in the management of underlying conditions for Covid-19 high-risk groups. Foods. 2021;10(2).

138.Fritsch J, Garces L, Quintero MA, Pignac-Kobinger J, Santander AM, Fernandez I, et al. Low-fat, high-fiber diet reduces markers of inflammation and dysbiosis and improves quality of life in patients with ulcerative colitis. Clinical gastroenterology and hepatology: the official clinical practice journal of the American Gastroenterological Association. 2021;19(6):1189-99 e30.

139.Gill SK, Rossi M, Bajka B, Whelan K. Dietary fibre in gastrointestinal health and disease. Nature reviews Gastroenterology and Hepatology. 2021;18(2):101-16.

140.de Araujo FF, de Paulo Farias D, Neri-Numa IA, Pastore GM. Polyphenols and their applications: An approach in food chemistry and innovation potential. Food Chemistry. 2021;338:127535.

141.Sökülmez Kaya P, Açar Y. Üniversite öğrencilerinde kafein tüketiminin değerlendirilmesi. Samsun Sağlık Bilimleri Dergisi. 2021;6(3):595-606.

142.Ruby MB. Vegetarianism. A blossoming field of study. Appetite. 2012;58(1):141-50.

143.Pehlivan T. Vegan, Vegetaryen ve omnivor beslenen bireylerin sağlıklı beslenme davranışları arasındaki farkların incelenmesi. İstanbul: Marmara Üniversitesi; 2021.

144.Barros KS, Bierhals IO, Assuncao MCF. Vegetarianism among first-year students at a public university in Southern Brazil, 2018. Epidemiologia e Servicos de Saude : Revista do Sistema Unico de Saude do Brasil. 2020;29(4):e2019378.

145.Suleiman A, Alboqai O, Sameer K, Aughsteen A, El-Masri K. Vegetarianism among Jordan university students. Journal of Biological Sciences. 2009;9(3):237-42.

- 146.Güler O, Çağlayan GD. Nasıl vegan oldum? Fenomenolojik nitel bir araştırma. Güncel Turizm Araştırmaları Dergisi. 2021;5(2):287-304.
- 147.adeghi O, Milajerdi A, Siadat SD, Keshavarz SA, Sima AR, Vahedi H, et al. Effects of soy milk consumption on gut microbiota, inflammatory markers, and disease severity in patients with ulcerative colitis: a study protocol for a randomized clinical trial. *Trials*. 2020;21(1):565.
- 148.Malmir H, Larijani B, Esmailzadeh A. Consumption of milk and dairy products and risk of osteoporosis and hip fracture: a systematic review and Meta-analysis. *Critical Reviews in Food Science and Nutrition*. 2020;60(10):1722-37.
- 149.El-Sayed AS, Ibrahim H, Farag MA. Detection of potential microbial contaminants and their toxins in fermented dairy products: a comprehensive review. *Food Analytical Methods*. 2022;15:1880-98.
- 150.Bermejo LM, Lopez Plaza B, Santurino C, Cavero Redondo I, Gomez Candela C. Milk and dairy product consumption and bladder cancer risk: a systematic review and meta-analysis of observational studies. *Advances in Nutrition*. 2019;10(suppl_2):S224-S38.
- 151.Zhang X, Fang YJ, Feng XL, Abulimiti A, Huang CY, Luo H, et al. Higher intakes of dietary vitamin D, calcium and dairy products are inversely associated with the risk of colorectal cancer: a case-control study in China. *The British Journal of Nutrition*. 2020;123(6):699-711.
- 152.Trichia E, Luben R, Khaw KT, Wareham NJ, Imamura F, Forouhi NG. The associations of longitudinal changes in consumption of total and types of dairy products and markers of metabolic risk and adiposity: findings from the European Investigation into Cancer and Nutrition (EPIC)-Norfolk study, United Kingdom. *The American Journal of Clinical Nutrition*. 2020;111(5):1018-26.
- 153.McAfee AJ, McSorley EM, Cuskelly GJ, Moss BW, Wallace JM, Bonham MP, et al. Red meat consumption: an overview of the risks and benefits. *Meat Science*. 2010;84(1):1-13.
- 154.Zhang H, Greenwood DC, Risch HA, Bunce D, Hardie LJ, Cade JE. Meat consumption and risk of incident dementia: cohort study of 493,888 UK Biobank participants. *The American Journal of Clinical Nutrition*. 2021;114(1):175-84.
- 155.Kim SR, Kim K, Lee SA, Kwon SO, Lee JK, Keum N, et al. Effect of red, processed, and white meat consumption on the risk of gastric cancer: an overall and dose response meta-analysis. *Nutrients*. 2019;11(4).
- 156.Huang Y, Cao D, Chen Z, Chen B, Li J, Guo J, et al. Red and processed meat consumption and cancer outcomes: Umbrella review. *Food Chemistry*. 2021;356:129697.
- 157.Marrugo-Negrete J, Vargas-Licona S, Ruiz-Guzman JA, Marrugo-Madrid S, Bravo AG, Diez S. Human health risk of methylmercury from fish consumption at the largest floodplain in Colombia. *Environmental Research*. 2020;182:109050.

- 158.Okube OT, Kimani S, Waithira M. Association of dietary patterns and practices on metabolic syndrome in adults with central obesity attending a mission hospital in Kenya: a cross-sectional study. *BMJ Open*. 2020;10(10):e039131.
- 159.Ghosn B, Falahi E, Keshteli AH, Yazdannik AR, Azadbakht L, Esmailzadeh A. Lack of association between nuts and legumes consumption and metabolic syndrome in young Iranian nurses. *Clinical nutrition ESPEN*. 2021;46:173-8.
- 160.Martinez Villaluenga C, Penas E, Hernandez Ledesma B. Pseudocereal grains: Nutritional value, health benefits and current applications for the development of gluten-free foods. *Food and chemical toxicology: an international journal published for the British Industrial Biological Research Association*. 2020;137:111178.
- 161.Gaesser GA. Whole grains, refined grains, and cancer risk: a systematic review of meta-analyses of observational Studies. *Nutrients*. 2020;12(12).
- 162.P NPV, Joye IJ. Dietary fibre from whole grains and their benefits on metabolic health. *Nutrients*. 2020;12(10).
- 163.Brouns F. Phytic acid and whole grains for health controversy. *Nutrients*. 2021;14(1).
- 164.Schutte AE. Fruit intake and reduced risk of hypertension: are there any forbidden fruits? *European Journal of Preventive Cardiology*. 2020;27(1):36-8.
- 165.Williams JL, Sharma M, Mendy VL, Leggett S, Akil L, Perkins S. Using multi theory model (MTM) of health behavior change to explain intention for initiation and sustenance of the consumption of fruits and vegetables among African American men from barbershops in Mississippi. *Health Promotion Perspectives*. 2020;10(3):200-6.
- 166.Syed K, Iswara K. Low-FODMAP diet. *StatPearls*. Treasure Island (FL). 2022.
- 167.Whelan K, Martin LD, Staudacher HM, Lomer MCE. The low FODMAP diet in the management of irritable bowel syndrome: an evidence-based review of FODMAP restriction, reintroduction and personalisation in clinical practice. *Journal of Human Nutrition and Dietetics : the official journal of the British Dietetic Association*. 2018;31(2):239-55.
- 168.Levine A, Rhodes JM, Lindsay JO, Abreu MT, Kamm MA, Gibson PR, et al. Dietary guidance from the international organization for the study of inflammatory bowel diseases. *Clinical Gastroenterology and Hepatology: the official clinical practice journal of the American Gastroenterological Association*. 2020;18(6):1381-92.
- 169.Catassi G, Lionetti E, Gatti S, Catassi C. The Low FODMAP diet: Many question marks for a catchy acronym. *Nutrients*. 2017;9(3).
- 170.More P, Bindila L, Wild P, Andrade Navarro M, Fontaine JF. LipiDisease: associate lipids to diseases using literature mining. *Bioinformatics*. 2021.
- 171.Zhang TT, Xu J, Wang YM, Xue CH. Health benefits of dietary marine DHA/EPA-enriched glycerophospholipids. *Progress in Lipid Research*. 2019;75:100997.

172. Shahidi F, Ambigaipalan P. Omega-3 polyunsaturated fatty acids and their health benefits. *Annual Review of Food Science and Technology*. 2018;9:345-81.
173. Janzi S, Ramne S, Gonzalez Padilla E, Johnson L, Sonestedt E. Associations between added sugar intake and risk of four different cardiovascular diseases in a Swedish population-based prospective cohort study. *Frontiers in Nutrition*. 2020;7:603653.
174. Debras C, Chazelas E, Srouf B, Kesse Guyot E, Julia C, Zelek L, et al. Total and added sugar intakes, sugar types, and cancer risk: results from the prospective NutriNet-Sante cohort. *The American Journal of Clinical Nutrition*. 2020;112(5):1267-79.
175. WHO. Obesity and overweight 2021. Erişim: <https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/obesity-and-overweight>.
176. Karavasiloglou N, Selinger E, Gojda J, Rohrmann S, Kuhn T. Differences in bone mineral density between adult vegetarians and nonvegetarians become marginal when accounting for differences in anthropometric factors. *The Journal of Nutrition*. 2020;150(5):1266-71.
177. Phillips F, Hackett AF, Stratton G, Billington D. Effect of changing to a self-selected vegetarian diet on anthropometric measurements in UK adults. *Journal of Human Nutrition and Dietetics : the official journal of the British Dietetic Association*. 2004;17(3):249-55.
178. Saintila J, López TEL, Calizaya-Milla YE, White M, Huancahuire-Vega S. Nutritional knowledge, anthropometric profile, total cholesterol, and motivations among Peruvian vegetarians and non-vegetarians. *Nutricion Clínica Dietetica Hospitalaria*. 2021;41(1):91-8.
179. Alewaeters K, Clarys P, Hebbelinck M, Deriemaeker P, Clarys JP. Cross-sectional analysis of BMI and some lifestyle variables in Flemish vegetarians compared with non-vegetarians. *Ergonomics*. 2005;48(11-14):1433-44.
180. Wozniak H, Larpin C, de Mestral C, Guessous I, Reny JL, Stringhini S. Vegetarian, pescatarian and flexitarian diets: sociodemographic determinants and association with cardiovascular risk factors in a Swiss urban population. *The British Journal of Nutrition*. 2020;124(8):844-52.
181. Bissoli L, Di Francesco V, Ballarin A, Mandragona R, Trespidi R, Brocco G, et al. Effect of vegetarian diet on homocysteine levels. *Annals of Nutrition and Metabolism*. 2002;46(2):73-9.
182. Peretti N, Darmaun D, Chouraqui JP, Bocquet A, Briend A, Feillet F, et al. Vegetarian diet in children and adolescents: A health benefit? *Archives de pediatrie: Organe Officiel de la Societe Francaise de Pediatrie*. 2020;27(4):173-5.
183. Orlich MJ, Singh PN, Sabate J, Fan J, Sveen L, Bennett H, et al. Vegetarian dietary patterns and the risk of colorectal cancers. *JAMA Internal Medicine*. 2015;175(5):767-76.
184. Aydın T, Erçelik ZE, Gönen B, Yılmaz D, Günşen U. Üniversite öğrencilerinin obezite ön yargılarının belirlenmesi. *Balıkesir Sağlık Bilimleri Dergisi*. 2020;9(2):67-74.
185. Koyu EB, Karaağaç Y, Miçooğulları Ş. Sağlık bilimleri öğrencilerinde obezite ön yargısı ve ilişkili etmenler. *Türkiye Diyabet ve Obezite Dergisi*. 2020;4(3):260-9.

- 186.Bellikci-Koyu E, Karaağaç Y, Miçooğulları Ş. Sağlık Bilimleri Öğrencilerinde Obezite Ön Yargısı ve İlişkili Etmenler. *Turkish Journal of Diabetes and Obesity*. 2020;4(3):260-9.
- 187.Altun S. Üniversite öğrencilerinin obeziteye ilişkin önyargılarının belirlenmesi. *Başkent Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü: Başkent Üniversitesi*; 2015.
- 188.Fischetti F, Latino F, Cataldi S, Greco G. Gender differences in body image dissatisfaction: The role of physical education and sport. *Journal of Human Sport and Exercise*. 2020;15(2):241-50.
- 189.Holzer LA, Huyer N, Friesenbichler J, Leithner A. Body image, self-esteem, and quality of life in patients with primary malignant bone tumors. *Archives of Orthopaedic and Trauma Surgery*. 2020;140(1):1-10.
- 190.Harring HA, Montgomery K, Hardin J. Perceptions of body weight, weight management strategies, and depressive symptoms among US college students. *Journal of American College Health*. 2010;59(1):43-50.
- 191.Abakay U, Alincak F, Ay S. Üniversite öğrencilerinin beden algısı ve atılganlık düzeylerinin incelenmesi. *International Journal of Turkish Education Sciences*. 2017;2017(9):12-8.
- 192.Güven G, Solmaz DY. Kadın ve erkek bireylerin fiziksel aktivite düzeyleri ve beden algısı arasındaki ilişkinin incelenmesi. *International Journal of Sport Exercise and Training Sciences (IJSETS)*. 2022;8(2):24-38.
- 193.Zarifoğlu A. Farklı fakültelerdeki üniversite öğrencilerinde ortoreksiya nervoza görülme sıklığı ile yeme tutum davranışları ve beden algısı arasındaki ilişkinin incelenmesi. *Gaziantep: Hasan Kalyoncu Üniversitesi*; 2019.
- 194.Rabiepoor S, Jabbari S, Tajlil A, Razavi R, Yas A. How does obesity, self-efficacy for eating control and body image in women affect each other? *Maedica*. 2018;13(3):223-8.
- 195.Ruiz A, Quiles Y. Prevalence of Orthorexia Nervosa in Spanish university students:relationship with body image and eating disorders. *Annals of Psychology*. 2021;37(3):493-9.
196. Kumar V, Kohli SN. Body image attitudes and perception among college students. *IAHRW International Journal of Social Sciences Review*. 2019;7(5-I):1263-7.
- 197.Heiss S, Coffino JA, Hormes JM. Eating and health behaviors in vegans compared to omnivores: Dispelling common myths. *Appetite*. 2017;118:129-35.
- 198.Heiss S, Walker DC, Anderson DA, Morison JN, Hormes JM. Vegetarians and omnivores with diagnosed eating disorders exhibit no difference in symptomology: a retrospective clinical chart review. *Eating and Weight Disorders: EWD*. 2021;26(3):1007-12.
- 199.Cramer H, Kessler CS, Sundberg T, Leach MJ, Schumann D, Adams J, et al. Characteristics of Americans Choosing vegetarian and vegan diets for health reasons. *Journal of Nutrition Education and Behavior*. 2017;49(7):561-7 e1.

- 200.Bas M, Karabudak E, Kiziltan G. Vegetarianism and eating disorders: association between eating attitudes and other psychological factors among Turkish adolescents. *Appetite*. 2005;44(3):309-15.
- 201.Brytek-Matera A. Vegetarian diet and orthorexia nervosa: a review of the literature. *Eating and Weight Disorders: EWD*. 2021;26(1):1-11.
- 202.Ramya V, Reddy M, Spoorthi BS, et al. A study on nutritional status of adolescent girls and their consciousness about body image. *National Journal of Research in Community Medicine*. 2017. 6(4): 309.



EK 1: Etik Kurulu Onayı



1993

BAŞKENT ÜNİVERSİTESİ
Tıp ve Sağlık Bilimleri Araştırma Kurulu



Sayı : 94603339-604.01.02/ 18879
Konu : Proje Onayı

06/07/2020

SAĞLIK BİLİMLERİ ENSTİTÜSÜ MÜDÜRLÜĞÜNE

Beslenme ve Diyetetik Doktora Programı öğrencisi Aylar Kargar Mohammadinazhad tarafından yürütülecek olan KA20/272 nolu "Üniversite öğrencilerinde vejetaryen tip beslenme ile antropometrik ölçümler, beden benlik algısı ve obezite önyargısı arasındaki ilişki" başlıklı araştırma projesi Kurulumuz ve Girişimsel Olmayan Klinik Araştırmalar Etik Kurulu'nun 01/07/2020 tarih ve 20/77 sayılı kararı ile uygun görülmüştür. Projenin başlama tarihi ile çalışmanın sunulduğu kongre ve yayımlandığı dergi konusunda Kurulumuza bilgi verilmesini rica ederim.

e-imzalıdır

Kurul Başkanı

Not: Çalışma bildiri ve/veya makale haline geldiğinde "Gereç ve Yöntem" bölümüne aşağıdaki ifadelerden uygun olanının eklenmesi gerekmektedir.

— Bu çalışma Başkent Üniversitesi Tıp ve Sağlık Bilimleri Araştırma Kurulu ve Etik Kurulu tarafından onaylanmış (Proje no:...) ve Başkent Üniversitesi Araştırma Fonunca desteklenmiştir.

— This study was approved by Baskent University Institutional Review Board and Ethics Committee (Project no:...) and supported by Baskent University Research Fund.

EK 2: Anket Formu

Değerli katılımcı:

Bu ankete katılımınız tamamen isteğe bağlıdır. Zaman ayırıp destek verdiğiniz için çok teşekkür ederiz. Aşağıdaki Devam (Next) düğmesine tıklayarak şimdi ankete başlayabilirsiniz.

Cinsiyet

Erkek ☐ Kadın ☐

Doğum tarihiniz:

Okuduğunuz bölüm:

- ☐ 1. Mühendislik Fakültesi (Bilgisayar/Biomedikal/Elektrik-Elektronik/ Endüstri/ İnşaat/ Makine, vb.)
- ☐ 2. Sağlık Bilimleri Fakültesi (Beslenme ve Diyetetik/FTR/Hemşirelik/Odyoloji, vb.)
- ☐ 3. Hukuk Fakültesi
- ☐ 4. Tıp/Diş Hekimliği/Eczacılık Fakültesi
- ☐ 5. Eğitim/Fen-Edebiyat/Güzel sanatlar Fakültesi
- ☐ 6. İktisadi ve İdari bilimler/Ticari Bilimler Fakültesi
- ☐ 7. Diğer

Bölüm sınıfınız:

- ☐ Hazırlık
- ☐ 1. sınıf
- ☐ 2. sınıf
- ☐ 3. sınıf
- ☐ 4. sınıf
- ☐ 5. sınıf
- ☐ 6. sınıf
- ☐ yüksek lisans veya doktora

Sigara içiyormusunuz?

EvetHayır

Bir önceki soruda cevabınız 'Evet' ise lütfen günlük miktarını (adet) belirtiniz:

Alkollü içecek tüketim alışkanlığınız var mı? EvetHayır

Herhangi bir kronik hastalığınız var mı? (birden fazla seçenek işaretleyebilirsiniz)

☐Hayır, herhangi bir hastalığım yok.

☐Evet, diyabet (şeker) hastalığım

☐Evet, yüksek tansiyon

☐Evet, yüksek kan lipidi (yüksek kolesterol/trigeliserid, vb)

☐Evet, anemi (demir/B12 vitamin/folik asit vitamin eksikliği nedeniyle olan kansızlık)

☐Evet, tiroid hastalığı

☐Evet, mide hasatalık/rahatsızlığı

☐Evet, ince bağırsak hasatalık/rahatsızlığı

☐Evet, kalın bağırsak hasatalık/rahatsızlığı

☐Evet, karaciğer hastalığı

☐Evet, safra kesesi hastalığı

☐Evet, PCO (Polikistik over)

☐Evet, kalp damar hastalığı

☐Evet, böbrek hastalığı

☐Evet, alerji veya intolerans (laktoz intolerans, çölyak, vb.)

☐Diğer

Bir önceki soruda cevabınız 'diğer' ise, lütfen belirtiniz:

Bir önceki soruda cevabınız 'Evet' ise, hastalığınızla ilgili herhangi bir ilaç kullanıyor musunuz? EvetHayır

Özel bir diyet uyguluyor musunuz? (birden fazla seçenek işaretleyebilirsiniz.)

- ☐ Hayır, Herhangi bir diyet uygulamıyorum.
- ☐ Evet, az yağlı diyeti
- ☐ Evet, yüksek proteinli diyeti
- ☐ Evet, düşük karbonhidratlı diyeti
- ☐ Evet, düşük enerji diyeti
- ☐ Evet, yüksek enerji diyeti
- ☐ Evet, vejetaryan (tüm vejetaryan çeşitleri ve veganlık dahil) diyeti
- ☐ Evet, az tuzlu diyeti
- ☐ Diğer

Bir önceki soruda 'Diğer' seçeneği işaretlediyseniz, lütfen diyet türünü belirtiniz:

Vejetaryanmısınız?

EvetHayır

Bir önceki soruda cevabınız 'Evet' ise, diyet türünüz nedir?

- ☐ Vejetaryan değilim.
- ☐ Ovovejetaryen (diyete yumurta dahildir),
- ☐ Laktovejetaryenlik (et, balık, kümes hayvanları veya yumurtayı eleyip süt, peynir ve diğer süt ürünlerini içerir)
- ☐ Laktoovovejetaryenlik (et, balık veya kümes hayvanları eleyip süt, peynir ve diğer süt ürünlerini ve yumurta dahil olan)
- ☐ Peskovejetaryen (yalnızca balık eti tüketenler)
- ☐ Pollovejetaryen (yalnızca kümes hayvanlarını tüketenler)
- ☐ Veganlık (et, balık, kümes hayvanlar, bal ve benzeri hayvansal hiçbir gıda olmayan)
- ☐ Yarı-vejetaryenlik (bitkisel ağırlıklı diyet, nadiren öğünlerinde etli yemekler bulunmaktadır)

Vejetaryan olma neden veya nedenleriniz nedir? (birden fazla seçenek işaretleyebilirsiniz.)

- ☐Vejetaryan değilim.
- ☐Hayvanları sevdiğim/acıdığım için.
- ☐Sağlıklı olmak için.
- ☐Sağlık sorunları nedeniyle (tıbbi nedenler, Laktoz intolerans vb.)
- ☐Vejetaryanlık felsefesini benimsediğim için.
- ☐Özel bir gruba bağlı olmak için.
- ☐Diğer

Bir önceki soruda 'Diğer' seçeneği işaretlediyseniz, lütfen nedeninizi belirtiniz:

Kaç yıldır vejetaryan diyetini uyguluyorsunuz?

- ☐Vejetaryan değilim.
- ☐1 yıldan azdır.
- ☐1-3 yıldır.
- ☐4-6 yıldır.
- ☐7-10 yıldır.
- ☐10 yıldan fazladır.

Geçen sene süresince herhangi bir vitamin veya mineral hapı kullandınız mı? (birden fazla seçenek işaretleyebilirsiniz.)

- ☐Hayır, almadım.
- ☐Evet, vitamin desteği
- ☐Evet, mineral desteği
- ☐Evet, mineral-vitamin desteği
- ☐Evet, L-karnitin (L-Carnitine/karnitin)
- ☐Evet, Q-10 (Koenzim Q-10)
- ☐Evet, balık yağı (fish oil supplement/omega 3)
- ☐Evet, D vitamin desteği
- ☐Evet, enerji içecekleri

- ☐Evet, sporcu içecekleri
- ☐Evet, protein tozu
- ☐Evet, ergojenik destekler
- ☐Evet, bitki çayları
- ☐Diğer

Bir önceki soruda 'Diğer' seçeneği işaretlediyseniz, lütfen aldığınız besin destek türünü belirtiniz:

En son ölçtüğünüz vücut ağırlığınız kaç *kilogramdır*?

En son ölçtüğünüz boy uzunluğunuz kaç *metredir*? (örneğin: 1.68)

Bel çevreniz kaç *santimetredir*?

Günlük su tüketiminiz nekadradır? (lütfen su bardağı veya mililitre olarak belirtiniz)

Haftalık düzenli fiziksel aktiviteniz var mı?

- ☐Evet, yapıyorum.
- ☐Hayır, yapmıyorum.

Bir önceki soruda cevabınız 'Evet' ise, lütfen türü ve ortalama süresini belirtiniz.

Yemek saatleriniz (ana öğünleriniz) düzenli mi? (birden fazla seçenek işaretleyebilirsiniz.)

- ☐Evet.
- ☐Hayır, kahvaltı öğününü atlıyorum.
- ☐Hayır, öğlen öğününü atlıyorum.
- ☐Hayır, akşam öğününü atlıyorum

Ara öğün tüketiyor musunuz?

- ☐Hayır.
- ☐Evet, 1 ara öğün
- ☐Evet, 2 ara öğün

☐Evet, 3 ve üzeri ara öğün

Besin Tüketim Sıklığınız nasıldır?

	Her gün	Haftada 1-2 kez	15 günde bir	Ayda 1 kez	6 Ayda1 kez	Yılda	Hiç
Süt							
Yoğurt, ayran							
Peynir							
Kırmızı et (dana, kuzu, koyun, keçi, vb)							
Et ürünleri (salam, sucuk, vb.)							
Tavuk-hindi							
Yumurta							
Balık, karides, midiye vb.							
Ekmek ve tahıllar (pirinç, makarna, bulgur, vb.)							
Meyveler							
Kuru meyveler (kuru incir, uzum, kaysı, vb.)							
Sebzeler							
Bal							
Diğer şekerli besinler (pekmez, reçel, şeker, gofret, vb.)							
Sütlü tatlılar							
Hamurlu tatlılar							
Pastane ürünleri (börek, çörek, kurabiye, vb.)							
Alkollü içecekler							

Alkolsüz gazlı içecekler (fanta, kola, gazoz, vb.)							
Alkolsüz gazsız içecekler (soğuk çay, iced-tea, hazır meyve suları, maden suyu, soda, vb.)							
ay							
Kahve							
Yağlı tohumlar (ceviz, fındık, badem, vb.)							
Zeytin, zeytin yağ							
Diğ�er sıvı yağlar (ayçiçek, mısır özü, susam yağ�ı, soya yağ�ı, vb.)							
Tereyağı, margarin							

Aşağıdaki besin gruplarından tüketmiyorsanız, tüketmeme sebebiniz nedir? (birden fazla seçenek işaretleye bilirsiniz.)

	Tadını sevmiyorum	Vejetaryenim	Sağlıksız olduğ�unu duş�unuyorum	Sağlık /hastalık nedeniyle	Hepsini tüketiyorum	Diğ�er
S�t ve S�t �r�nleri						
Et ve Et �r�nleri (Tavuk, Balık, Vb.)						
Bakliyat ve Yağlıtohumlar						

Ekmek ve Tahıllar						
Sebze ve Meyveler						
Yağlar						
Şeker ve Tatlılar						

Bir önceki soruda 'Diğer' seçeneği işaretlediyseniz, lütfen sebebinizi belirtiniz:



EK 3: Obezite Önyargı Ölçeği

Aşağıdaki ifadeleri okuyunuz ve size göre en uygun seçeneği işaretleyiniz.

Şişman Bireyler.....

	Kesinlikle Katılıyorum	Katılıyorum	Kararsızım	Katılmıyorum	Kesinlikle katılmıyorum
Bencildirler					
Güzel yüzlüdürler					
Estetik değildirler					
Güler yüzlüdürler					
Hastalıklara yatkındırlar					
Mutludurlar					
Toplumda yemek yemekten hoşlanmazlar					
Korkaktırlar					
Misafir perverdirler					
Çekicidirler					
Hareket yetenekleri kısıtlıdır					
Ter kocarlar					
Sempatiktirler					
Sağlıklı görünürler					
Hareket etmeyi sevmezler					
Özgüvenlidirler					
Yaşam kaliteleri düşüktür					

Olduğundan daha yaşlı görünürler					
Sosyal ilişkileri güçlüdür					
Çabuk yorulurlar					
İyi dinleyicidirler					
Hareketlerinde yavaştırlar					
Tembeldirler					
Güzel yemek yaparlar					
Görünümlerinde n dolayı duygusal ilişkilerde tercih edilmezler					
Cana yakındırlar					

EK 4: Çok Yönlü Beden-Benlik İlişkileri Ölçeği

Aşağıda bireylerin duygu, düşünce ve davranışlarıyla ilgili çeşitli anlatımlar verilmiştir. Lütfen her anlatımı dikkatle okuyarak size en uygun seçeneği işaretleyerek belirtiniz.

	Kesinlikle katılmıyorum	Çoğunlukla katılmıyorum	Kararsızım	Çoğunlukla katılıyorum	Tamamen katılıyorum
Dışarı çıkmadan önce görünüşüme daima dikkat ederim.					
Kendimi en iyi gösterecek giysileri almaya dikkat ederim.					
Fiziksel sağlık testlerinin çoğundan geçerim.					
Üst düzeyde fiziksel güce sahip olmak benim için önemlidir.					
Bedenim cinsel yönden çekicidir.					
Sağlığını kontrol altında tutuyorum.					
Fiziksel sağlığını etkileyen etkenler hakkında çok şey biliyorum.					
Bilinçli olarak sağlıklı bir yaşam tarzı geliştirdim.					
Diğer insanların gördükleri halimden hoşnutum.					
Fırsat buldukça aynada görünüşümü kontrol ederim.					

Fiziksel yönden dayanıklı bir kişi yim.					
Sportif yarışmalara katılmak benim için önemli değildir.					
Fiziksel yönden iyilik halimi korumak için özel çaba harcamıyorum.					
Sağlık durumum beklenmedik inişçıkışlar göstermektedir.					
Sağlıklı olmak yaşamımdaki en önemli şeylerden biridir.					
Sağlığımı bozabilecek herhangi bir şeyi yapmam.					
Birçok kişi benim iyi göründüğüm düşüncesindedir.					
Her zaman iyi görünmek benim için önemlidir.					
Fiziksel becerileri kolayca öğrenirim.					
Fiziksel gücümü artıracak şeyler yaparım.					
Nadiren hastalanırım.					
Kendim için sık sık sağlıkla ilgili kitap ve dergiler okurum.					

Giysisiz (elbisesiz) görünüşümü beğeniyorum.					
Görünüşüm uygun olmadığında tedirgin olurum.					
Genellikle nasıl göründüğüme dikkat etmeden elime ne geçerse giyerim.					
Bedensel spor ve oyunlarda yetersizim.					
Atletik (sportif) becerilerim üzerinde pek düşünmem.					
Fiziksel dayanıklılığımı geliştirmeye çalışırım.					
Bedenimin bir günden bir güne nasıl olacağını hiç bilemiyorum.					
Hasta olduğumda hastalık belirtilerine fazla dikkat etmem.					
Dengeli ve besleyici bir diyet almaya özel çaba harcamam.					
Giydiklerimin üzerime uymasından hoşlanırım.					
İnsanların görünüşümle ilgili düşüncelerine aldığım.					

Saçlarımın güzel görünmesi için özel çaba harcarım.					
Fizik yapımı beğenmiyorum.					
Fiziksel yönden aktif (hareketli) olmaya çalışırım.					
Sıklıkla hastalıklara karşı dayanıksız olduğumu düşünürüm.					
Herhangi bir hastalık belirtisi ortaya çıktığında bedenimle yakından ilgilenirim.					
Grip veya soğuk algınlığına yakalandığımda bu durumu önemsemem ve normal yaşamımı sürdürürüm.					
Fiziksel yönden çekici değilim.					
Nasıl göründüğümü hiç düşünmem.					
Fiziksel görünüşümü daima iyileştirmeye çalışırım.					
Fiziksel görünüşüm uyumludur.					
Fiziksel sağlıkla ilgili çok şey biliyorum.					
Yıl boyunca düzenli spor yaparım.					
Fiziksel yönden sağlıklı bir kişiyim.					

Fiziksel sağlığımdaki en kk değişiklikleri bile fark ederim.					
Kendimde bir hastalığın ilk belirtileri ortaya çıktığında tıbbi yönden yardım isterim.					
Yüzümden hoşnutum (yüz şekli, görünüşü, cilt).					
Saımdan hoşnutum (rengi, sıklığı, yapısı).					
Alt gvdemden hoşnutum (kalçalar, bacak, uyluk).					
Orta gvdemden hoşnutum (mide, bel).					
st gvdemden hoşnutum (göğüsler, omuz, kollar).					
Kas yapısından hoşnutum (tonusu).					
Ağırlığımdan hoşnutum (kilo).					
Boyumdan hoşnutum.					
Tüm görünüşümden hoşnutum.					