

**T.C.  
İSTANBUL ÜNİVERSİTESİ-CERRAHPAŞA  
LİSANSÜSTÜ EĞİTİM ENSTİTÜSÜ**

**YÜKSEK LİSANS TEZİ**

**FAZLA KİLOLU VE OBEZ OLAN VE OLMAYAN  
ERİŞKİN KADINLARIN BESLENME  
OKURYAZARLIĞI VE ETKİLEYEN FAKTÖRLER**

**EZGİ HASRET KOZAN**

**DANIŞMAN  
PROF. DR. MELEK NİHAL ESİN**

**HALK SAĞLIĞI HEMŞİRELİĞİ ANABİLİM DALI  
HALK SAĞLIĞI HEMŞİRELİĞİ PROGRAMI**

**İSTANBUL-2019**



**T.C.  
İSTANBUL ÜNİVERSİTESİ-CERRAHPAŞA  
LİSANSÜSTÜ EĞİTİM ENSTİTÜSÜ**



**YÜKSEK LİSANS  
TEZİ**

**FAZLA KİLOLU VE OBEZ OLAN VE OLMAYAN ERİŞKİN KADINLARIN  
BESLENME OKURYAZARLIĞI VE ETKİLEYEN FAKTÖRLER**

**EZGİ HASRET KOZAN**

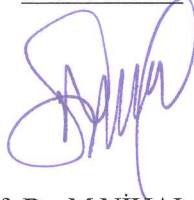
**DANIŞMAN  
PROF. DR. MELEK NİHAL ESİN**

**HALK SAĞLIĞI HEMŞİRELİĞİ ANABİLİM DALI  
HALK SAĞLIĞI HEMŞİRELİĞİ PROGRAMI**

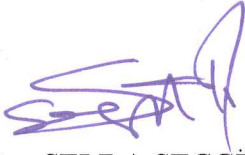
**İSTANBUL-2019**

Bu çalışma 06.08.2019 Tarihinde aşağıdaki jüri tarafından  
Halk Sağlığı Hemşireliği Anabilim Dalı, Halk Sağlığı Hemşireliği Tezli Yüksek Lisans  
Programı Yüksek Lisans Tezi olarak kabul edilmiştir.

TEZ JÜRİSİ



Prof. Dr. M. NİHAL ESİN  
İstanbul Üniversitesi-Cerrahpaşa  
Florence Nightingale Hemşirelik Fakültesi



Doç. Dr. SELDA SEÇGİNLI  
İstanbul Üniversitesi-Cerrahpaşa  
Florence Nightingale Hemşirelik Fakültesi



Dr. Öğr. Üyesi EMİNE EKİCİ  
Üsküdar Üniversitesi  
Sağlık Bilimleri Fakültesi

**BEYAN**

Bu tez çalışmasının kendi çalışmam olduğunu, tezin planlanmasından yazımına kadar bütün safhalarda etik dışı davranışımın olmadığını, bu tezdeki bütün bilgileri akademik ve etik kurallar içinde elde ettiğimi, bu tez çalışmasıyla elde edilmeyen bütün bilgi ve yorumlara kaynak gösterdiğimi ve bu kaynakları da kaynaklar listesine aldığımı, yine bu tezin çalışılması ve yazımı sırasında patent ve telif haklarını ihlal edici bir davranışımın olmadığı beyan ederim.

**EZGİ HASRET KOZAN**

## İTHAF

*Çalışmamı hayatımdaki en büyük destekçim, canım anneme ithaf ediyorum...*

## TEŞEKKÜR

*Yüksek lisans programına başladığım günden itibaren engin bilgi ve deneyimi ile bana yol gösteren, danışmanlığı ile tüm tez sürecini hem öğrenerek hem de keyifle geçirmiş olmamı sağlayan danışman hocam sayın Prof. Dr. M. Nihal ESİN'e,*

*Değerli bilgilerini bizlerle paylaşan ve geldiğim noktada büyük katkıları olan sayın hocalarım Prof. Dr. Nursen NAHCIVAN'a, Doç. Dr. Selda SEÇGİNLİ'ye, Dr. Öğr. Üyesi Aysun ARDIÇ'a ve Dr. Öğr. Üyesi Gülhan COŞANSU'ya,*

*Tüm içtenlikleriyle her sorunumda yanımda olan, ihtiyaç duyduğumda yardımlarını esirgemeyen sevgili çalışma arkadaşlarım Arş. Gör. Rıdvan DOĞAN, Öğr. Yrd. Merve YETİM ÇOLAK, Arş. Gör. Arzu DİKİCİ ve Arş. Gör. Büşra Selma DEMİRHAN'a,*

*Eğitim hayatım boyunca aldığım tüm kararlarda beni gerek maddi gerekse manevi olarak desteklemiş olan, sevgisini, ilgisini ve yardımlarını her daim hissettiğim, yaşadığım her zorlu süreçten başarıyla çıkmamı sağlayan canım annem ve babama,*

*Attığım her adımda olduğu gibi tez sürecimde de desteğini ve anlayışını eksik etmeyen, her zaman daha iyisini yapmayı istememe neden olan ve hedeflerime ulaşmam için beni her daim cesaretlendiren yol arkadaşım Burak ÇIKIRIKÇI ve değerli ailesine,*

*Hemşirelik lisans programına başladığım günden beri hem meslektaşlarım hem dostlarım olarak hayatımdaki tüm süreçlerde yanımda olan, tez dönemimde de beni sabırla ve anlayışla desteklemiş ve motive olmamı sağlamış olan kıymetli arkadaşlarım Dilan ARSLAN ve Merve ÇEVİK'e*

*Tezim için değerli zamanlarından feragat ederek veri toplama sürecinde beni destekleyen sevgili Üsküdar Üniversitesi Hemşirelik bölümü öğrencilerimiz Ceyda Canan DURAK, Murat KORKMAZ, Hilal ÖZDEMİR, Musa AKBULUT, Sema KESKİN ve Şevin YÜKSEL'e,*

*Tezimin veri toplama sürecinde beni ve çalışmamı tüm içtenliği ile destekleyen Kadıköy Rasimpaşa Gönüllüleri Başkanları Sayın Dilek Hanım ve Sevgi Hanım'a; Kadıköy Moda Gönüllüleri Başkanı Sayın Estella Hanım'a,*

*Sonsuz minnet ve teşekkürlerimi sunarım.*

## İÇİNDEKİLER

|                                                                                                                  |      |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------|
| TEZ ONAYI .....                                                                                                  | İİ   |
| BEYAN.....                                                                                                       | İİİ  |
| İTHAF.....                                                                                                       | İV   |
| TEŞEKKÜR.....                                                                                                    | V    |
| İÇİNDEKİLER .....                                                                                                | VI   |
| TABLolar LİSTESİ.....                                                                                            | İX   |
| ŞEKİLLER LİSTESİ .....                                                                                           | X    |
| SEMBOLLER / KISALTMALAR LİSTESİ .....                                                                            | Xİ   |
| ÖZET .....                                                                                                       | Xİİ  |
| ABSTRACT.....                                                                                                    | Xİİİ |
| 1. GİRİŞ VE AMAÇ.....                                                                                            | 1    |
| 2. GENEL BİLGİLER .....                                                                                          | 4    |
| 2.1. Sağlık Kavramı ve Sağlık Okuryazarlığı .....                                                                | 4    |
| 2.2. Beslenme Okuryazarlığı.....                                                                                 | 6    |
| 2.3. Beslenme Okuryazarlığını Etkileyen Faktörler .....                                                          | 6    |
| 2.4. Erişkin Kadınlarda Beslenme, Kronik Hastalıklar ve Obezite .....                                            | 7    |
| 2.4.1. Obezite ve Fazla Kiloluğun Tanımı .....                                                                   | 8    |
| 2.4.2. Obezite ve Fazla Kiloluluğun Dünyada ve Türkiye’de Görülme Sıklığı.....                                   | 8    |
| 2.4.3. Obezitenin Tedavisi .....                                                                                 | 9    |
| 2.4.4. Erişkin Kadınlarda Obezite ve Fazla Kilolu Olma Durumunun Nedenleri ve Etkileyen Faktörler.....           | 10   |
| 2.4.5. Erişkin Kadınlarda Beslenme Okuryazarlığı .....                                                           | 11   |
| 2.5. Birinci Basamak Sağlık Hizmetlerinde Obezitenin Önlenmesi ve Beslenme Okuryazarlığının Geliştirilmesi ..... | 12   |
| 3. GEREÇ VE YÖNTEM.....                                                                                          | 14   |
| 3.1. ARAŞTIRMANIN AMACI VE ŞEKLİ.....                                                                            | 14   |
| 3.2. ARAŞTIRMADA YANITLANMASI BEKLENEN SORULAR.....                                                              | 14   |
| 3.3. ARAŞTIRMANIN YERİ VE ZAMANI .....                                                                           | 15   |
| 3.4. ARAŞTIRMANIN EVRENİ VE ÖRNEKLEM.....                                                                        | 15   |
| 3.5. VERİ TOPLAMA ARAÇLARI .....                                                                                 | 16   |
| 3.6. VERİ TOPLAMA ARAÇLARININ GEÇERLİK GÜVENİRLİKLERİ .....                                                      | 18   |

|                                                                                                                                                                                                                       |    |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----|
| 3.7. VERİLERİN TOPLANMASI.....                                                                                                                                                                                        | 18 |
| 3.8. ETİK KONULAR.....                                                                                                                                                                                                | 19 |
| 3.9. VERİLERİN ANALİZİ .....                                                                                                                                                                                          | 19 |
| 4. BULGULAR.....                                                                                                                                                                                                      | 20 |
| 4.1. FAZLA KİLOLU / OBEZ OLAN VE OLMAYAN ERİŞKİN KADINLARIN<br>TANITICI ÖZELLİKLERİ, BESLENME OKURYAZARLIĞI DÜZEYLERİ VE<br>SAĞLIKLI YAŞAM BİÇİMİ DAVRANIŞLARI.....                                                   | 21 |
| 4.1.1. Fazla Kilolu/Obez Olan ve Olmayan Erişkin Kadınların Tanıtıcı Özellikleri....                                                                                                                                  | 21 |
| 4.1.2. Fazla Kilolu/Obez Olan ve Olmayan Erişkin Kadınların Beslenme Okuryazarlığı<br>Düzeylerinin Karşılaştırılmasına İlişkin Bulgular .....                                                                         | 29 |
| 4.1.3. Fazla Kilolu/Obez Olan ve Olmayan Erişkin Kadınların Sağlıklı Yaşam Biçimi<br>Davranışlarının Karşılaştırılmasına İlişkin Bulgular.....                                                                        | 30 |
| 4.2. FAZLA KİLOLU/OBEZ OLAN VE OLMAYAN ERİŞKİN KADINLARIN<br>BESLENME OKURYAZARLIĞI DÜZEYLERİNİN TANITICI ÖZELLİKLER VE<br>SAĞLIKLI YAŞAM BİÇİMİ DAVRANIŞLARI PUANLARI İLE<br>KARŞILAŞTIRMASINA İLİŞKİN BULGULAR..... | 31 |
| 4.2.1. Fazla Kilolu/Obez Olmayan Erişkin Kadınların Beslenme Okuryazarlığı<br>Düzeylerinin Tanıtıcı Özellikler ve Sağlıklı Yaşam Biçimi Davranışları Puanları ile<br>Karşılaştırılmasına İlişkin Bulgular .....       | 31 |
| 4.2.1.1. Fazla Kilolu/Obez Olmayan Erişkin Kadınların Beslenme Okuryazarlığı<br>Düzeylerinin Tanıtıcı Özellikler ile Karşılaştırılmasına İlişkin Bulgular .....                                                       | 31 |
| 4.2.1.2. Fazla Kilolu/Obez Olmayan Erişkin Kadınların Beslenme Okuryazarlığı<br>Düzeylerinin Sağlıklı Yaşam Biçimi Davranışları Puanları ile Karşılaştırılmasına İlişkin<br>Bulgular.....                             | 38 |
| 4.2.2. Fazla Kilolu/Obez Olan Erişkin Kadınların Beslenme Okuryazarlığı<br>Düzeylerinin Tanıtıcı Özellikler ve Sağlıklı Yaşam Biçimi Davranışları Puanları ile<br>Karşılaştırılmasına İlişkin Bulgular .....          | 39 |
| 4.2.2.2. Fazla Kilolu/Obez Olan Erişkin Kadınların Beslenme Okuryazarlığı<br>Düzeylerinin Sağlıklı Yaşam Biçimi Davranışları ile Karşılaştırılmasına İlişkin<br>Bulgular.....                                         | 45 |
| 4.3. FAZLA KİLOLU/OBEZ OLAN VE OLMAYAN ERİŞKİN KADINLARIN<br>TOPLAM BESLENME OKUR YAZARLIĞI PUANINDA ETKİLİ OLAN<br>FAKTÖRLER.....                                                                                    | 46 |
| 4.3.1. Fazla Kilolu/Obez Olan Erişkin Kadınların Toplam Beslenme Okur Yazarlığı<br>Puanında Etkili Olan Faktörler .....                                                                                               | 46 |

|                                                                                                                                           |    |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----|
| 4.3.2. Fazla Kilolu/Obez Olmayan Erişkin Kadınların Toplam Beslenme Okur Yazarlığı Puanında Etkili Olan Faktörler.....                    | 47 |
| 5. TARTIŞMA .....                                                                                                                         | 48 |
| 5.1. Fazla Kilolu/Obez Olan Ve Olmayan Erişkin Kadınların Beslenme Okuryazarlığı Düzeyleri.....                                           | 49 |
| 5.2. Fazla Kilolu/Obez Olan Ve Olmayan Erişkin Kadınların Beslenme Okuryazarlığı Düzeylerini Etkileyen Faktörleri.....                    | 50 |
| 5.3. Fazla Kilolu Ve Obez Olan Ve Olmayan Erişkin Kadınların Toplam Beslenme Okur Yazarlığı Puanında Etkili Olan Prediktör Faktörler..... | 53 |
| 5.4. Sonuç.....                                                                                                                           | 55 |
| Öneriler .....                                                                                                                            | 55 |
| KAYNAKLAR .....                                                                                                                           | 57 |
| HAM VERİLER .....                                                                                                                         | 60 |
| FORMLAR .....                                                                                                                             | 62 |
| ETİK KURUL KARARI .....                                                                                                                   | 74 |
| PATENT HAKKI İZNİ .....                                                                                                                   | 75 |
| İNTİHAL RAPORU İLK SAYFASI.....                                                                                                           | 76 |
| ÖZGEÇMİŞ .....                                                                                                                            | 77 |

## TABLolar LİSTESİ

Tablo 4.1. Fazla Kilolu ve Obez Olan ve Olmayan Erişkin Kadınların Demografik Özelliklerinin Karşılaştırılması

Tablo 4.2. Fazla Kilolu ve Obez Olan ve Olmayan Erişkin Kadınların Genel Sağlık Bilgilerinin Karşılaştırılması

Tablo 4.3. Fazla Kilolu ve Obez Olan ve Olmayan Erişkin Kadınların Beslenme Durumuna İlişkin Bilgilerinin Karşılaştırılması

Tablo 4.4. Fazla Kilolu ve Obez Olan ve Olmayan Erişkin Kadınların Beslenme Okuryazarlığı Düzeylerinin Karşılaştırılması

Tablo 4.5. Fazla Kilolu ve Obez Olan ve Olmayan Erişkin Kadınların Sağlıklı Yaşam Biçimi Davranışlarının Karşılaştırılması

Tablo 4.6. Fazla Kilolu ve Obez Olmayan Erişkin Kadınların Beslenme Okuryazarlığı Düzeylerinin Demografik Veriler ile Karşılaştırması

Tablo 4.7. Fazla Kilolu ve Obez Olmayan Erişkin Kadınların Beslenme Okuryazarlığı Düzeylerinin Genel Sağlık Bilgileri ile Karşılaştırması

Tablo 48. Fazla Kilolu ve Obez Olmayan Erişkin Kadınların Beslenme Okuryazarlığı Düzeylerinin Beslenme Durumu Bilgileri ile Karşılaştırması

Tablo 4.9. Fazla Kilolu ve Obez Olmayan Erişkin Kadınların Beslenme Okuryazarlığı Düzeylerinin Sağlıklı Yaşam Biçimi Davranışları Puanları ile Karşılaştırması

Tablo 4.10. Fazla Kilolu ve Obez Olan Erişkin Kadınların Beslenme Okuryazarlığı Düzeylerinin Demografik Veriler ile Karşılaştırması

Tablo 4.11. Fazla Kilolu ve Obez Olan Erişkin Kadınların Beslenme Okuryazarlığı Düzeylerinin Genel Sağlık Bilgileri ile Karşılaştırması

Tablo 4.12. Fazla Kilolu ve Obez Olan Erişkin Kadınların Beslenme Okuryazarlığı Düzeylerinin Beslenme Durumu Bilgileri ile Karşılaştırması

Tablo 4.13. Fazla Kilolu ve Obez Olan Erişkin Kadınların Beslenme Okuryazarlığı Düzeylerinin Sağlıklı Yaşam Biçimi Davranışları ile Karşılaştırması

Tablo 4.14. Fazla Kilolu/Obez Olan Erişkin Kadınların Beslenme Okuryazarlığı Düzeyleri Regresyon Analizi

Tablo 4.15. Fazla Kilolu/Obez Olmayan Erişkin Kadınların Beslenme Okuryazarlığı Düzeyleri Regresyon Analizi

## ŞEKİLLER LİSTESİ



**SEMBOLLER / KISALTMALAR LİSTESİ**

BDT: Bilişsel Davranışçı Terapi

BKİ: Beden Kitle İndeksi

CM: Santimetre

DSÖ: Dünya Sağlık Örgütü

KG: Kilogram

KOAH: Kronik Obstrüktif Akciğer Hastalığı

NCD: Non-communicable Disease

TÜİK: Türkiye İstatistik Kurumu

WHO: World Health Organisation

## ÖZET

Kozan, E.H. (2019). Fazla Kilolu Ve Obez Olan Ve Olmayan Erişkin Kadınların Beslenme Okuryazarlığı Ve Etkileyen Faktörler. İstanbul Üniversitesi-Cerrahpaşa, Lisansüstü Eğitim Enstitüsü, Halk Sağlığı Hemşireliği ABD. Yüksek Lisans Tezi. İstanbul.

Çalışma fazla kilolu/obez olan ve olmayan kadınlarda beslenme okuryazarlığı ve etkileyen faktörlerin belirlenmesi amacıyla karşılaştırılmalı tanımlayıcı tipte tasarlanmıştır.

Çalışmanın örneklemini İstanbul'un Kadıköy ilçesindeki iki Gönüllü Evi'ndeki kurslara katılım gösteren kadınlar arasından basit rastgele örnekleme ile seçilen ve çalışmaya katılmayı kabul eden 239 kadından oluşmuştur. Veriler Tanıtıcı Özellikler Formu, Sağlıklı Yaşam Biçimi Davranışları Ölçeği ve Beslenme Okuryazarlığı Değerlendirme Aracı ile toplanmıştır.

Çalışma sonucuna göre fazla kilolu ve obez olmayan grupta yaş ortancası 30,5'dir ve çoğunlukla kadınlar üniversite mezunu, evli ve çalışmamaktadır. Fazla kilolu ve obez olan grupta ise yaş ortancası 47,5'tur ve kadınlar çoğunlukla lise mezunu, evli ve çalışmamaktadır. Her iki grupta da yeterli düzeyde beslenme okuryazarlığına sahip olanların oranı yüksektir. Çalışmada fazla kilolu/obez olmayan kadınlarda toplam beslenme okuryazarlığı puanının kilo, bel çevresi, astım olma durumu, ana öğün sayısı ve beslenme bilgi düzeyi algısından etkilendiği bulunmuştur. Grupta beslenme okuryazarlığını ana öğün sayısındaki artışın 2,628 kat arttırmakta olduğu bulunmuştur.

Fazla kilolu/obez olan kadınlarda ise toplam beslenme okuryazarlığı puanının sigara içilen yıl ve günde içilen sigara sayısından, yemekleri evde pişiren kişinin kadının kendisi olmasından ve Youtube kullanımından etkilendiği bulunmuştur. Grupta beslenme okuryazarlığını çocuk sayısındaki artışın 0,335 kat, bel çevresindeki artışın 0,369 kat, ara öğün sayısındaki artışın 0,626 kat ve Youtube kullanımının 91,166 kat arttırmakta olduğu bulunmuştur.

Anahtar Kelimeler : Obezite, Sağlık Okuryazarlığı, Fazla Kiloluluk, Beslenme, Gıda

## ABSTRACT

Kozan, E.H. (2019). Nutritional Literacy and Affecting Factors in Overweight and Obese and Normal Weight Adult Women. İstanbul University-Cerrahpasa, Institute of Postgraduate Education, Public Health Nursing Department, Master Thesis, İstanbul.

The study was designed as a comparative descriptive type to determine nutritional literacy and affecting factors in overweight/obese and normal-weight women.

The sample of the study consisted of 239 women who were selected by simple random sampling and participated in the courses in two Gonullu Evi centers in Kadıköy, İstanbul. Data were collected using the Descriptive Characteristics Form, Healthy Lifestyle Behaviors Scale and Nutrition Literacy Assessment Tool.

According to the results of the study, the median age of the normal-weight group is 30.5 years and mostly women are university graduates, married and unemployed. In the overweight and obese group, the median age was 47.5 and women were mostly high school graduates, married and unemployed. In both groups, the proportion of people with adequate nutritional literacy was high. In the study, it was found that in the normal-weight women total nutritional literacy score was affected by weight, waist circumference, asthma status, number of main meals and nutritional knowledge level. It was found that the number of main meals increases the nutritional literacy status 2.628 times.

In overweight/obese women, it was found that the total nutritional literacy score was affected by the number of cigarettes smoked in the day, and the number of years of smoking, the person who cooks the food at home, and the use of Youtube. It was found that the nutritional literacy increased 0.333 times by the number of children, 0.369 times by the waist circumference, 0.626 times by the snack amount and 91.166 times by Youtube usage.

**Key Words:** Obesity, Health Literacy, Overweight, Nutrition, Food

## 1. GİRİŞ VE AMAÇ

Obezite genel olarak vücuda alınan enerjinin harcanan enerjiden fazla olduğu durumda, vücuttaki yağ oranının artması olarak tanımlanabilir. Özellikle gelişmiş ve gelişmekte olan ülkelerde obezite prevalansı ve insidansı son yıllarda oldukça dramatik bir artış göstermektedir. Her yaş grubunda görülebilmesi, tek başına ya da eşlik eden kronik hastalıklar ile birlikte morbiditesinin yüksek olması ve vaka sayısındaki hızlı artış, obezitenin önemli bir halk sağlığı problemi olarak ele alınmasını gerektirmektedir (Erci 2016).

Dünya nüfusuna bakıldığında 2008 yılındaki obez birey sayısı 400 milyon ve fazla kilolu birey sayısı 1,4 milyar iken; 2015 yılına gelindiğinde obez bireylerin sayısının 700 milyon ve fazla kilolu bireylerin sayısının ise 2,3 milyara ulaştığı görülmektedir (Gibbs ve ark. 2018). Türkiye’de obezite görülme sıklığı incelendiğinde ise, çoğu ülkede olduğu gibi obez ve fazla kiloluluk oranlarında önemli bir artış olduğu söylenebilir. Türkiye’de 2010 yılında yapılan Türkiye Beslenme ve Sağlık Araştırması’na göre Türkiye’deki yetişkin erkeklerde obezite görülme oranının %27,3 ve kadınlarda %44,2; fazla kilolu olma oranının ise TÜİK 2010 verilerine göre erkeklerde %37,3, kadınlarda %28,4 olduğu tespit edilmiştir. Fazla kilolu ve obez olma oranının %72,6 ile erkeklere kıyasla, kadınlarda daha yüksek olduğu görülmektedir. TÜİK Türkiye Sağlık Araştırması’nın 2014 ve 2016 yılları için açıkladığı erişkin obezite görülme oranları ise %19,9 ve %19,6 olmuştur. Aynı araştırmada 2016 yılı için erişkin kadınların %23,9’unun obez ve %30,1’inin fazla kilolu; erişkin erkeklerinse %15,2’sinin obez ve %38,6’sının fazla kilolu olduğu belirtilmiştir.

Obezite için temel belirleyicilerden biri vücutta bulunan toplam yağ dokusunun toplam ağırlığa oranıdır. Vücudun enerji ihtiyacı, yaşa, cinsiyete, hastalık durumuna, günlük faaliyetlere göre farklılık gösterse de Dünya Sağlık Örgütü (DSÖ) tarafından yetişkin erkek ve kadınlarda bulunması normal kabul edilen yağ dokusu oranı için referans aralık erkeklerde %15-18 ve kadınlarda %20-25 olarak belirlenmiştir (Sağlık Araştırmaları Genel Müdürlüğü 2018).

Obezitenin saptanmasında genellikle Dünya Sağlık Örgütü’nün sınıflandırması olan Beden Kitle İndeksi (BKİ) kullanılmaktadır. BKİ, kişinin kilogram cinsinden ağırlığının, metre cinsinden boyunun karesine bölünmesi ile hesaplanır ve elde edilen

sonuç zayıf; normal; toplu, hafif şişman, fazla kilolu; obez olarak sınıflandırılır. BKİ düzeyleri 18.50'den düşük olan bireyler Zayıf; 18.50 ile 24.99 arasında olanlar Normal; 25.00'den fazla olanlar Fazla Kilolu; 30.00'dan yüksek olan bireyler ise Obez olarak değerlendirilir (WHO 2018). Sağlık Bakanlığı Türkiye Halk Sağlığı Kurumu'nun 2013 – 2017 yılları arasında yürüttüğü Türkiye Sağlıklı Beslenme ve Hareketli Hayat Programı'nda ise BKİ'nin 25 ve üzerinde olması Risk (Uyarı Sınırı), 30 ve üzerinde olması ise Yüksek Risk (Eylem Sınırı) olarak kabul edilmiştir.

Dünyada ve toplumumuzda görülen obezite ve fazla kiloluluk oranı bu denli artmışken, bu duruma yol açan faktörlerin gözden geçirilmesi ve bu faktörlere karşı önlem alma gerekliliği kaçınılmazdır. Kişinin sağlıklı beslenmeyi tercih edebilmesinde, kişinin beslenme bilgisi, tüketim tercihleri, dini ve kültürel yapısı gibi pek çok farklı etken rol almaktadır. Özellikle beslenme bilgisi ve tüketim tercihleri, gıda teknolojileri göz önünde bulundurulduğunda, sağlıklı seçimler yapabilmek açısından oldukça önemlidir. Bu noktada sağlık okuryazarlığı ve daha spesifik olarak beslenme okuryazarlığı terimleri karşımıza çıkmaktadır.

Sağlık okuryazarlığı, sağlıkla ilgili doğru bilgiye ulaşım, bilgiyi anlama ve kullanma anlamına gelmektedir. Beslenme okuryazarlığı ise beslenme bilgisine odaklanan sağlık okuryazarlığıdır (Velardo 2015). Yaş, cinsiyet, eğitim düzeyi ve sosyo-ekonomik durum gibi pek çok faktörün kişinin beslenme okuryazarlığı düzeyini etkilediği bilinmektedir (Spronk ve ark, 2014). Özellikle TUIK ve Türkiye Beslenme ve Sağlık Araştırması'nın (TBSA) 2010 çalışmalarında obezite ve fazla kiloluluk oranlarının cinsiyete göre farklılık gösterdiği; oranların kadınlarda daha yüksek olduğu görülebilmektedir.

Tüketiciler satın aldıkları yiyecek ve içeceklerin içeriğinde bulunan maddelerin bilgisine paketlerin üzerinde bulunması zorunlu olan besin etiketleri sayesinde ulaşırlar. Besin etiketlerinin doğru okunması ve bilginin doğru yorumlanması sağlıklı beslenme ve dolayısıyla obezite gibi bazı kronik hastalıkların önlenmesi için büyük önem taşımaktadır. Dolayısıyla besin ve beslenme bilgisi, doğru gıdayı tercih edebilme becerisi ve besin etiketi okuma bilgisi fazla kiloluluk ve obezitenin önlenmesi için esastır (Beslenme Profillerinin Tüketici Ve Gıda Endüstrisi Üzerine Etkileri 2015).

Türk toplumunun genel aile yapısı düşünüldüğünde evde yemek yapan ve direkt ya da dolaylı olarak eve alınacak besinlere karar veren kişinin çoğunlukla anne, kız

kardeş, anneanne, babaanne gibi evde ikamet eden kadınlardan oluştuğu görülmektedir. Bir başka deyişle kadının beslenme bilgisi evin beslenme alışkanlığını da belirlemektedir. Bu durum göz önünde bulundurulduğunda, kadınların beslenme okuryazarlığı düzeyinin artırılması gerekliliği anlaşılmaktadır. Bunun için ise öncelikle kadınların beslenme okuryazarlığı bilgi düzeyi belirlenmelidir.

Literatür taraması yapıldığında, fazla kilolu ve obez olan ve olmayan erişkin kadınların beslenme okuryazarlığı ve etkileyen faktörlerle ilgili geçerli ve güvenilir ölçme araçlarıyla yapılmış araştırmaların sınırlı olduğu görülmüştür.

Bu çalışma fazla kilolu ve obez olan ve olmayan erişkin kadınların, beslenme okuryazarlığını ve etkileyen faktörleri belirlemek amacıyla planlanmıştır.

## 2. GENEL BİLGİLER

### 2.1. Sağlık Kavramı ve Sağlık Okuryazarlığı

Dünya Sağlık Örgütü'nün 1946 yılında Uluslararası Sağlık Konferansında yaptığı tanıma göre sağlık, sadece hastalık ve sakatlığın olmayışı değil, bedence, ruhça ve sosyal yönden tam iyilik halidir (WHO 1948). Ancak ilerleyen yıllarda bu tanım sağlık kavramını açıklamak için yetersiz kalmış, değişen toplumlar ve nihayetinde dünyadaki sağlık algısını karşılayabilecek yeni tanımlamalar oluşturulmaya çalışılmıştır. Stokes ve ark. (1982) sağlığı "anatomik, fizyolojik ve psikolojik bütünlük ile karakterize bir durum; kişisel bir değere sahip olan aile, iş ve topluluk rollerini yerine getirme becerisi; fiziksel, biyolojik, psikolojik ve sosyal stresle başa çıkabilme becerisi" olarak tanımlamış ve kavramı daha da geliştirmişlerdir. Hollanda'da 2009 yılında gerçekleştirilen Sağlık Konferansı'nda ise, uzmanlar sağlığın statik değil, dinamik olduğunu savunmuşlardır. Konferansta sağlık kavramı için tercih edilen anlayış "uyum sağlama ve kendi kendini yönetme becerisi" idi (Huber 2009). Bu kavram Stokes, Noren ve Shindell tarafından yapılan tanımlamada da olduğu gibi sağlığı yalnızca kendi yararı için elde edilecek bir nesne gibi değil, dinamik bir süreç ve günlük hayat için bir kaynak olarak görmektedir. Bu tanım, stresle baş etme, beceri edinme ve ilişkileri sürdürme yeteneğini kapsamaktadır. Suresh Vatsyayann'ın 2013 yılında yaptığı tanıma göre ise sağlık; bir bireyin, ailenin, grubun veya toplumun belirli bir zamanda, mekanda ve bağlamda kendisine göre algıladığı, sürekli gelişen/evrimleşen bir zihin, beden ve ilişki durumudur (WHO 1984).

Değişen sağlık algıları doğrultusunda sağlığı koruma, geliştirme ve sürdürme kavramlarının odağı da sorun merkezli yaklaşımdan bütüncül ve multidisipliner bakış açısına; bireysel tedavi ve sağlığın geliştirilmesinden toplumsal eksene doğru bir ilerleme göstermiştir. Alma Ata Bildirgesi (1978), La Londe Raporu (1974) ve Ottawa Sözleşmesi (1986) ile gelen modern sağlık anlayışı ile birinci basamak hizmetlerin öncelikliliği, bakımın devamlılığı, multidisipliner bir sağlık hizmeti ve toplum katılımı gibi konular önem kazanmıştır. Sağlık hizmetlerinin sunulması sürecinde toplum katılımı anlayışının benimsenmesi ise birey, aile ve toplum açısından bir takım sorumlulukları da beraberinde getirmiştir. Hem kendi sağlığı hem de toplumun sağlığında söz hakkı olan bireyin de sağlıkla ilgili doğru tutum ve davranış geliştirebilmesi için yeterli bilgiye ve beceriye sahip olması gerekmektedir (Tözün ve ark 2015).

Sağlık okuryazarlığı kavramını Nutbeam 1998’de, insanların kişisel yaşam tarzlarını ve yaşam koşullarını değiştirerek bireyin ve toplumun sağlığını geliştirebilmek için gerekli bilgi düzeyi, kişisel beceri ve özgüveni edinmesi olarak tanımlamıştır. Bir başka deyişle, sağlık okuryazarlığı, sağlığın sürdürülme ve geliştirilmesinde bireyin bilgi edinmek, bilgiyi anlamak ve kullanmak için sahip olduğu yetenek ve motivasyonu belirleyen bilişsel ve sosyal becerileri temsil etmektedir. Bu nedenle sağlık okuryazarlığı, broşür okuyabilmek ve randevu alabilmekten daha fazlası demektir (Nutbeam 1998). Bireylerin sağlıkla ilgili bilgi ve becerilerini güçlendirmesi ve karar verme süreçlerinde aktif rol alabilmesi gerekmektedir. Kişinin sağlık okuryazarlığını geliştirebilmesi içinse şu becerilere sahip olması gerekmektedir:

- Görsel okuryazarlık (grafikleri veya diğer görsel bilgileri anlayabilme)
- Bilgisayar okuryazarlığı (bilgisayar kullanabilme)
- Bilgi okuryazarlığı (ilgili bilgiyi edinme ve uygulayabilme)
- Sayısal ya da hesaba dayalı okuryazarlık (sayısal olarak hesap yapabilme ya da sayısal düşünebilme) (CBM 2004)

Sağlık okuryazarlığının sağlık üzerine etkisinin en açık şekilde görülebileceği alanlardan biri de kronik hastalıkların yönetim ve tedavi süreçleridir. Bunun nedeni sağlık hizmetlerinde önemli bir yer kaplayan kronik hastalıkların yönetim ve tedavi süreçlerinde hastaların sağlık durumlarının çoğunlukla, gelen yönlendirmeleri anlama ve uygulama motivasyonuna bağlı olmasıdır (TSOA 2014). Mark V. Williams ve arkadaşlarının Amerika’da toplamda 2659 hasta ile yaptığı çalışmada yetersiz sağlık okuryazarlığı oranı anadili İspanyolca olan katılımcılarda %41,9, anadili İngilizce olan katılımcılarda %12,5 bulunmuştur. Katılımcıların %41,6’sı ilaçlarını aç karnına almaları gerektiğini, %26’sının bir sonraki randevu tarihinin ne zaman olduğunu ve bilgilendirilmiş onam formunun içeriğini anlayamadıklarını belirtmişlerdir. Çalışmada sonuç olarak sunulan sağlık bakımının kalitesinin artırılması için bakım alanların sağlık okuryazarlığı düzeyinin tanımlanması gerekliliği belirtilmiştir (Williams 1995).

Türkiye’de ise 2014 yılında 4924 katılımcı ile yapılan Türkiye Sağlık Okuryazarlığı Araştırması’nda katılımcıların %64,6’sının yetersiz ya da sorunlu sağlık okuryazarlığına sahip olduğu belirtilmiştir. Bu oran ise Türkiye genelinde 35 milyonluk erişkin nüfusa karşılık gelmektedir. Katılımcılardan yeterli veya mükemmel sağlık okuryazarlığına sahip olanların oranı ise %35,4’tür. Bu oran Avrupa’da yapılan sağlık

okuryazarlığı çalışmasında %52,5 olarak bulunmuştur. Sağlık okuryazarlığı seviyesinin düşük olması, sağlık durumunda bozulmalara, kronik hastalıkların insidansında artışa ve sağlık hizmeti ile ilgili harcamalarda artışa neden olmaktadır (TSOA 2014).

## **2.2. Beslenme Okuryazarlığı**

Sağlık okuryazarlığının spesifik bir formu olarak ortaya çıkan beslenme okuryazarlığı kavramı bireyin uygun beslenme kararları almak için gerekli temel beslenme bilgilerini edinme, işleme ve anlama kapasitesi olarak tanımlanabilir. Ancak beslenme okuryazarlığında, genel sağlık okuryazarlığından farklı olarak bireylerin yiyecek hazırlayabilmeleri, sağlıklı yiyecek seçimleri yapabilmeleri ve yiyecek tercihlerinin sağlık, çevre ve ekonomi üzerindeki etkilerini anlayabilmeleri için gerekli olan yetenek ve beceriler de birer parametre olarak ortaya çıkmaktadır (Krause ve ark. 2016). Bu anlamda sağlıklı besinleri tercih etmek ya da sağlıklı beslenebilmek, yeterli düzeyde beslenme okuryazarlığına sahip olmayı gerektirmektedir. Yeterli düzeyde beslenme okuryazarlığı ise kısaca besinlerin üzerindeki etiketleri okuyabilecek kadar sayısal okuryazarlığa sahip olma, besin öğeleri ve grupları ile ilgili bilgileri anlama ve porsiyon kontrolü sağlayabilmek açısından ölçüm becerilerine sahip olma anlamına gelmektedir. Beslenme durumunun sağlıkla olan etkileşimi konusundaki bilinçlenme, artan gıda çeşitliliği, ev dışı beslenme tipinin yaygınlaşması doğru besini tercih edebilme konusunu, diğer bir deyişle beslenme okuryazarlığını önemli bir noktaya taşımıştır (Keser ve ark. 2015).

## **2.3. Beslenme Okuryazarlığını Etkileyen Faktörler**

Beslenme okuryazarlığını etkileyen bir çok faktör bulunmaktadır. Cinsiyet, yaş, eğitim durumu, soyoekonomik statü, beslenme alışkanlıkları gibi sosyodemografik özellikler kişilerin beslenme okuryazarlık düzeylerini etkilemektedir (Parmenter ve ark. 2000).

Konya’da 2007 yılında 458 öğrenci ile yapılan bir çalışmada öğrencilerin okudukları bölüm, yaş, cinsiyet, yaşadıkları yer gibi faktörlerin gıda güvenliğine yönelik bilgilerini etkilediği görülmüştür (Unusan 2007). Gıda tüketiminin ve besin tercihlerinin ise damak zevki, elverişlilik, maliyet, gıda güvenliği gibi bir çok faktörden etkilendiği bilinmektedir.

Yapılan çalışmalarda yüksek eğitim düzeyi ya da sosyo ekonomik duruma sahip olanların düşük olanlara; orta yaşta olanların daha genç ya da daha yaşlı olanlara; kadınların erkeklere kıyasla daha yüksek beslenme okuryazarlığı düzeyine sahip olduğu belirtilmiştir (Spronk ve ark. 2014). Beslenme okuryazarlığının kadınlarda daha yüksek seviyede görülmesinin nedeninin kadınların genel olarak evde yemek pişirme, hazırlama, mutfak alışverişi yapma ya da planlama gibi konularda erkeklere göre daha aktif ve daha fazla rol alması olduğu düşünülmektedir. Kadının ev içinde yemek ile ilgili süreçlerde daha çok yer alması beslenme ve gıda bilgisinin de paralel olarak artmasına neden olmaktadır. Bir diğer açıdan bakıldığında da erişkin kadınların beslenme okuryazarlığının belirlenmesi kadının yaşadığı evin beslenme paterni ve alışkanlıkları ile ilgili bilgi sağlayacaktır. Bu bakımdan erişkin kadınların beslenme okuryazarlığı düzeylerinin belirlenmesi ve geliştirilmesi sağlıklı beslenme alışkanlıkları kazandırma ve obezite gibi beslenmeye bağlı kronik hastalıkların önlenmesinde büyük önem kazanmaktadır.

#### **2.4. Erişkin Kadınlarda Beslenme, Kronik Hastalıklar ve Obezite**

Kronik hastalıkların prevelansı özellikle son yıllarda tüm dünyada artış göstermektedir. Dünya Sağlık Örgütü'nün verilerinde kronik hastalıkların dünya çapında meydana gelen ölümlerin %63'ünden sorumlu olduğu belirtilmiştir (WHO 2016). Yetersiz ve aşırı beslenmenin ise başta kronik hastalıklar olmak üzere bir çok sağlık sorununun ortaya çıkmasında önemli bir rolü olduğu mevcut bilimsel kanıtlar ile ortaya konulmaktadır. Kalp ve damar hastalıkları, diyabet, KOAH, kanserler ve obezite gibi kronik hastalıkların tütün ve alkol kullanımı, yetersiz fiziksel hareket ve sağlıksız beslenme gibi yaşam biçimi ile ilgili önlenabilir risk faktörleri ile ilişkili olduğu bilinmektedir (Aktaş ve ark 2016). Sağlıksız beslenmenin bir sonucu olarak ortaya çıkan fazla kiloluluk ya da şişmanlık da yine kronik hastalıkların görülme oranlarını arttıran önemli risk faktörlerinden biridir (Özdenk ve ark. 2018). Bunun yanı sıra obezite varlığının Hipertansiyon, Tip 2 Diyabetes Mellitus, Serebrovasküler Hastalık, Konjestif Kalp Yetersizliği, Koroner Kalp Hastalığı, Karaciğer Hastalıkları (Hepatomegali, Non-alkolik Steatohepatit), Polikistik Over Sendromu, Kanserler (meme, kolon, serviks), Herniler, Osteoartrit gibi bir çok kronik hastalığın görülme riskini arttırdığı bilinmektedir (Kalan ve ark. 2010). Dolayısıyla hem tek başına bir kronik hastalık olarak ortaya çıkan, hem de tüm dünyada gerçekleşen ölümlerin büyük bir çoğunluğundan sorumlu olan diğer

kronik hastalıklara yakalanma riskini arttıran fazla kiloluluk ve obezite günümüzde önemli bir halk sağlığı sorunu olarak değerlendirilmektedir.

#### **2.4.1. Obezite ve Fazla Kiloluğun Tanımı**

Dünya Sağlık Örgütü obeziteyi sağlığı riske eden aşırı yağ birikimi olarak tanımlamıştır. Bir başka deyişle obezite vücutta bulunan yağ kütlelerinin, yağsız kütleye olan oranının aşırı artması ve bunun sonucu olarak vücut ağırlığının boya olan oranının istenen düzeyin üstüne çıkması olarak tanımlanabilir (WHO 2018). Obezite ve fazla kiloluluk durumlarının belirlenmesinde en sık kullanılan yöntemlerden biri Beden Kitle İndeksi (BKİ) hesaplamasıdır. Türkiye Endokrinoloji ve Metabolizma Derneği'nin 2018 yılındaki Obezite Tanı ve Tedavi Kılavuzu'na göre BKİ, kişinin kilogram cinsinden vücut ağırlığının, metre cinsinden boy uzuluğunun karesine bölünmesi ile hesaplanır. Amerikan Ulusal Sağlık Enstitüleri'nin BKİ sınıflandırmasına göre BKİ'si 18.50'den düşük olan bireyler Zayıf; 18.50 ile 24.9 arasında olanlar Normal; 25-29.9 arasında olanlar Fazla Kilolu (Preobez); 30-34.9 arasında olanlar 1. derece Obez; 35-39.9 arasında olanlar 2. derece Obez; 40'ın üzerinde olanlar Morbid (aşırı) Obezite olarak değerlendirilmektedir (Kalan ve ark. 2010). BKİ hesaplaması klinikte en sık kullanılan tanılama yöntemi olmasına rağmen, obezite ve fazla kiloluluğun değerlendirilmesinde abdominal yağlanma hakkında fikir veren bel çevresi ölçümleri de sıklıkta kullanılmaktadır. Obeziteyi tanımlamak için kullanılan bel çevresi eşik değeri erkekler ve kadınlar için sırasıyla ABD'de 102 cm, 88 cm; Türkiye'de 100 cm, 90 cm; Avrupa'da 94 cm, 80 cm; Güney Asya ve Çin'de 90 cm, 80 cm ve Japonya'da 85 cm, 90 cmdir (Obezite Tanı ve Tedavi Kılavuzu 2018).

#### **2.4.2. Obezite ve Fazla Kiloluluğun Dünyada ve Türkiye'de Görülme Sıklığı**

Obezite ve fazla kiloluluk, hızla artan görülme oranları nedeniyle de özellikle gelişmiş ve gelişmekte olan ülkeleri ilgilendiren önemli bir sağlık sorunudur. Noncommunicable Diseases (NCD) RisC Grubu'nun tahminlerine göre tüm dünyadaki 18 yaş ve üzeri yetişkin nüfusta obezite prevalansı 1975 yılında sırasıyla erkeklerde ve kadınlarda %3,2 ve %6,4 iken; 2014 yılına gelindiğinde bu oran %10,8 ve %14,8'e yükselmiştir (Obezite Tanı ve Tedavi Kılavuzu 2018). Dünya çapında 1980 ve 2008 yıllarındaki 20 yaş ve üzeri nüfusta fazla kiloluluk oranlarının karşılaştırıldığı bir çalışmada ise fazla kilolu birey sayısının iki katından daha fazla artış gösterdiği bulunmuştur. Bu çalışma sonucunda 2008 yılında dünyada yaklaşık 1,5 milyar fazla kilolu erişkin bireyin

bulunduğu; ve bu kişiler arasında da 200 milyon obez erkek ve 300 milyon obez kadının olduğu belirtilmiştir. DSÖ'nün 2008 yılı için açıkladığı istatistiklere göre erişkin erkek ve kadınlarda dünya çapındaki obezite prevalansı %20,4 ve %23,1 iken aynı yıllarda Türkiye'ye bakıldığında bu oranın sırasıyla %22,8 ve %35,6 olduğu görülmektedir (Yanikkerem 2017). Küresel Hastalık Yüğü Obezite İşbirliği Grubu'nun 2015 yılında yayınladığı rapora göre ise dünyada 107,7 milyonu çocuk ve 603,7 milyonu yetişkin olmak üzere toplamda 711,4 milyon obez birey bulunmaktadır. Dünya Sağlık Örgütü'ne göre ise 2016 yılında tüm dünyadaki yetişkinlerin %39'unun fazla kilolu, %13'ünün obez olduğu tahmin edilmektedir. Diğer bir deyişle 2016 yılı için dünya genelindeki nüfusun toplamda %52'si istenilen BKİ değerinin üzerindedir (WHO 2016). Verilen istatistiki sonuçlardaki ortak nokta ise obez ve fazla kilolu olma durumunun kadınlarda, erkeklere oranla daha sık görüldüğüdür.

#### **2.4.3. Obezitenin Tedavisi**

Obezite ya da fazla kiloluluk durumlarında tedavi, ilgili komplikasyonları azaltarak sağlık durumundaki bozulmaların ortadan kaldırılmasına katkıda bulunur. Sağlığın sürdürülmesi ve geliştirilmesinin yanı sıra, alınan sağlık hizmetinde azalma sağlanacağından sağlıkla ilgili harcamalarda da önemli bir düşüş sağlayabilir (Bayram ve ark 2018). Bir çok kronik hastalık için risk oluşturduğu bilinen obez ve fazla kilolu olma durumları, yarattığı fizyolojik sorunların yanı sıra kişinin sosyal ve psikolojik sağlığını da olumsuz yönde etkilemektedir. Dolayısıyla kişinin kilosunun ve yağ oranının istenilen düzeye getirilmesi için yapılan tüm girişim ve tedaviler oldukça önemli hale gelmektedir (Yetkin 2010).

Obezitenin tedavisi tıbbi beslenme, egzersiz, bilişsel davranışçı terapi, cerrahi tedavi ve farmakolojik tedavi olarak gruplandırılabilir. Tıbbi beslenme tedavisinde genel ilkeler kişinin mevcut yaşı, cinsiyeti fiziksel aktivite düzeyi, fizyolojik durumuna uygun olarak besin öğelerini dengeli ve yeterli bir biçimde sağlamak, hedeflenen kiloya ulaşmak, yeniden kilo alımını önlemek ve kalıcı ve doğru beslenme alışkanlıkları kazandırmaktır. Obez ve fazla kilolu bireyin beslenmesinde günlük protein, yağ, karbonhidrat, vitamin ve mineraller, posa, alkol, sıvı ve tuz alımı düzenlenmeli, alınan besinlerin glisemik indeksi göz önünde bulundurulmalı ve öğünlerin zamanı ve düzeni planlanmalıdır. Egzersiz tedavisi genellikle obez bireylerde haftada ortalama 5 kez orta yoğunluklu ve en az 30 dakika sürecek şekilde planlanmalıdır. Fazla kilolu ve obez

bireylerin sedanter yaşamdan uzaklaştırılarak fiziksel aktiviteleri arttırılmalıdır. Obez ve fazla kilolu bireylerde bilişsel davranışçı terapi, obezite ve fazla kiloluğa neden olan davranış ve tutumları değiştirmeye odaklanmaktadır. Psikiyatrik bir tedavi yöntemi olan Bilişsel Davranışçı Terapi’de (BDT) amaç klasik ve edimsel koşullama ilkeleri ile kişinin yeme ve egzersiz davranışlarında değişim yaratmaktır. BDT’nin kişide odaklandığı konular ise kendini izleme, hedef belirleme, dürtü kontrolü, davranışsal yerine koyma, pozitif pekiştirmedir.

Obezitenin farmakolojik tedavisinde öncelikle kişinin özellikleri ve varsa komorbid hastalıkları göz önünde bulundurulmalıdır. Obezite tedavisinde kullanılan ilaçların başlıca amacı kilo kaybı sağlanması, geri alımın engellenmesi, yan etki oluşturmaması, tolerans geliştirmemesi ve bağımlılığa neden olmamasıdır. Diğer tedaviler kalıcı yanıt sağlayamadığı ya da daha yüksek oranda kilo kaybetmesi hedeflenen obez bireylerde bir diğer yöntem ise cerrahi tedavidir. Bariyatrik cerrahi tedavi genel olarak mide küçültme ve bağırsağın kısaltılması yöntemlerinin birlikte ya da ayrı ayrı uygulandığı, gıda alımını ve/veya besin emilimini azaltmayı hedefleyen bir tedavi çeşididir. Ayarlanabilir gastrik band, Sleeve gastrektomi, Roux-en-Y gastrik bypass ve Biliopankreatik diversiyon / duodenal switch gibi yaygın kullanılan cerrahi seçenekleri mevcuttur (Kıyıcı ve ark. 2018).

#### **2.4.4. Erişkin Kadınlarda Obezite ve Fazla Kilolu Olma Durumunun Nedenleri ve Etkileyen Faktörler**

Obezite ve fazla kiloluluk, bulaşıcı hastalıklardan farklı olarak yeme alışkanlıkları, çeşitli kimyasallar, genel yaşam tarzı gibi bir çok farklı faktöre bağlı olarak gelişebilmektedir. Beslenme regülasyon bozuklukları, psikojenik etkenler, bazı nörojenik bozukluklar ve genetik faktörlerin bu durum üzerinde etkisi olduğu bilinmektedir (Altunkaynak ve ark. 2006). Genel olarak ise obezite ve fazla kiloluluğun nedenleri biyolojik, davranışsal ve çevresel faktörler olarak özetlenebilir. Yaşam ve beslenme şeklinin değişmesi, fiziksel aktivitede azalma, günlük alınan kalori miktarında artış, endokrin hastalıklar, psikolojik rahatsızlıklar ve bazı ilaçlar obezite ya da fazla kiloluğa neden olabilmektedir.

Dünya ve ülkemizde görülen obezite oranına bakıldığında kadınlarda obezitenin daha yaygın olduğu görülebilmektedir, bu nedenle kadınlarda obezite ve fazla kiloluluğun nedenlerini araştıran pek çok araştırma bulunmaktadır (Yanikkerem 2017). Toplam 11

Latin ülkesinde 2014 yılında 20 sağlık merkezinde 40 – 59 yaş aralığındaki 6079 erişkin kadın ile yapılan araştırmanın sonucunda sedanter yaşam biçiminin, menopozal semptomlar, depresif semptomlar ve anksiyete, arteriyel hipertansiyon, uyku problemleri ve uzun saatler televizyon izlemenin obezite riskini arttırdığı bulunmuştur (Blümel ve ark. 2015). Avustralya’da 40 bin kadın ile 1996 ve 2014 yılları arasında yapılan bir başka çalışmada da günlük alınan ve tüketilen enerjinin, sosyal çevrenin, çalışma durumu, aktivite ve diyetle yönelik davranış ve tutumların kilo artışı üzerinde etkili olduğu; obezite riskinin sosyoekonomik durum ile negatif ilişkili olduğu görülmüştür (Gomersall ve ark 2013).

Obezite ve fazla kiloluluğun en önemli nedenlerinden biri de beslenme alışkanlıklarıdır. Bu açıdan bakıldığında kişinin teknolojik ve endüstriyel gelişmelerin bu denli arttığı, bilginin küresel çapta hızlandığı günümüz şartlarında, doğru besinleri tercih edebilmesi ve uygun beslenme alışkanlıkları kazanması önem arz etmektedir. Dolayısıyla kişinin beslenme okuryazarlığının düşük olması sağlıksız beslenmeye, fazla kiloluluk ya da obezite gibi durumlara neden olabilir. Obezite olma riskini arttıran durumlardan birinin cinsiyet olmasının nedeni de erişkin kadınların yaşam dönemi boyunca menarş, gebelik ve menopoz gibi farklı dönemler yaşaması olduğu düşünülmektedir. Bu dönemlerde kadınlarda hormonal değişiklikler nedeniyle vücutlarındaki total yağ dokusunda artış meydana gelebilmektedir. Bu nedenle erişkin kadınlarda ergenlik, gebelik, emzirme ve menopoz gibi dönemlerde obezite ve fazla kiloluluk görülme riskinin artabileceği bilinmektedir (Yanikkerem 2017).

#### **2.4.5. Erişkin Kadınlarda Beslenme Okuryazarlığı**

Kadınların, erkeklere kıyasla fazla kiloluluk ve obez olma açısından daha fazla risk taşıdıkları bilinmektedir. Bu nedenle beslenme okuryazarlığı kavramı özellikle kadın popülasyon için oldukça önemlidir. Kadınların sahip oldukları genel beslenme bilgisi, beslenme bilgilerine eriştikleri kaynaklar, eleştirel yaklaşım becerileri incelenmeli ve tanımlanmalıdır. Eğitim durumu ve okuryazarlık derecesi ile paralel olarak beslenme ile ilgili bilgileri okuyup anlayabilme, yorum ve analiz yapabilme de kadınlarda beslenme okuryazarlığı açısından güçlendirilmesi gereken bir konudur.

Türk toplumunun genel aile yapısı incelendiğinde, son yıllarda toplumsal cinsiyet rollerindeki bilinçlenme ile gelişim göstermekte olsa da, evde mutfak için alışveriş yapma ve yemek pişirme görevinin çoğunlukla evde yaşayan kadınlar tarafından üstlenildiği

görülmektedir. Bu nedenle evde bu rolü üstlenmiş olan kadının beslenme okuryazarlığı düzeyi bir bakıma o evde yaşayan bireylerin beslenme alışkanlıklarını da belirlemektedir. Evde yemek pişiren ve mutfak alışverişi yapan kadının doğrudan etkilediği alanlar ise besin grupları ve porsiyon miktarlarıdır. Kadın hangi grup besinin hangi durumlarda, sıklıkta ve miktarda yenmesi gerektiğini bildiği takdirde, evde yaşayan tüm bireyler dengeli ve sağlıklı beslenmiş olacaklardır. Porsiyon miktarının ise kültürlere, inanışlara ve alışkanlıklara göre farklılık gösterebilen ancak temelde yemeği pişiren ve sofraya getiren kişiye başka bir deyişle evdeki kadına bağlı olduğu söylenebilir.

## **2.5. Birinci Basamak Sağlık Hizmetlerinde Obezitenin Önlenmesi ve Beslenme Okuryazarlığının Geliştirilmesi**

Dünyada olduğu gibi Türkiye’de de çoğu yaş grubunu etkileyen ve halk sağlığını tehdit edici boyutlarda artış gösteren obezite ve fazla kiloluğun önlenmesinde birinci basamak sağlık hizmetleri ve halk sağlığı hemşirelerinin rolü elzemdir. Birey ve toplumların beslenme alışkanlıklarını en fazla etkileyen faktörlerden biri beslenme bilgisi ve beslenme okuryazarlığıdır. Bu nedenle halk sağlığı hemşiresi birey ve topluma yeterli ve dengeli beslenme, yanlış beslenme alışkanlıklarının giderilmesi, beslenme kaynaklı sağlıkta bozulmaların önlenmesi ve etkin/ekonomik besin kaynağı tüketimi konularında eğitim vermelidir.

Yetişkinlik hayatında edinilmiş çoğu davranışın temellerinin çocukluk çağında atıldığı düşünüldüğünde, okul çağının olumsuz beslenme davranışlarının değiştirilmesi ya da engellenmesi için önemli bir dönem olduğu söylenebilir. Dolayısıyla halk sağlığı hemşireleri okul sağlığı programlarına beslenme ile ilgili konuları dahil etmelidir. Bu dönemde verilecek beslenme eğitimi hem okul çağı çocuğunun gelişim ve öğrenme sürecini destekleyecek hem de yetişkinlik hayatında olumsuz beslenme davranışlarını devam ettirerek fazla kilolu ya da obez olma ve kronik hastalığa yakalanma riskini azaltacaktır.

Beslenme okuryazarlığını artırma ve fazla kiloluluk/obeziteyi önlemek için verilecek eğitimde temel amaç bireye kendisinin sağlık ve beslenme durumu ile ilgili farkındalık kazandırabilmek; olumlu – olumsuz davranışları ayırt edebilmesini, satın aldığı gıdanın içeriğini anlayabilmesini, kilosunu ve BKİ değerini hesaplayarak sonuçları değerlendirebilmesini sağlayabilmektir (Erci 2016).

Obezite ve fazla kiloluluk ile mücadele edebilmek için halk sağlığı hemşireleri birinci basamak sağlık kuruluşlarında hizmet alan her bireyin boy, kilo, bel çevresi ve BKİ değerlerini ölçmesi ve kaydetmesi gerekmektedir. Bu şekilde yapılan taramalar ile fazla kilo ve obezite için riskli olan bireyler belirlenebilir; beslenme, fiziksel aktivite, psikososyal destek konularında hemşire bireye özgü bakım planlayabilir ve gerektiği durumlarda bireyi fazla kiloluluk ya da obeziteyle ilgili birimlere yönlendirip takibini yapabilir. Fazla kilolu ve obezite tanısı olan hastalarda ise düzenli olarak kan basıncı ve açlık kan şeker düzeyi ölçümü ve takibi yapılması önerilmektedir.

Halk sağlığı hemşiresinin bir diğer görevi de obezitenin mortalite ve morbidite düzeyi, sağlıklı beslenme ve fiziksel aktivite konularında gelen hasta ve sağlıklı bireyleri bilinlendirmeli ve kişilere motivasyonel destek sağlamaktır (Tedik 2017).

Beslenme okuryazarlığı eğitim ve okuryazarlık seviyesi ile doğrudan ilişkili olduğundan dolayı toplumdaki eğitim düzeyinin, okuma oranlarının ve öğrenmeye olan ilginin arttırılması gerekmektedir. Ancak daha kısa vadede doğru besin tercihi yapılabilmesi için İngiltere ve bazı Avrupa lkelerinde olduğu gibi besinin nutrisyonel içeriğini yansıtan renkli besin etiketi yöntemi kullanılabilir. Ulusal düzeyde zararlı gıdaların (katkı maddesi, koruyucu ve allerjen içeren, yüksek kalorili, tuzlu, yağlı ve şekerli gıdalar) besin etiketlerinin farklı renkler ile diğerlerinden ayrılması ve farklı reyonlara yerleştirilmesi, besin alışverişi yapan kişilerin kendileri için uygun besinleri tercih etmelerini kolaylaştırabilir (Dunford ve ark 2017).

Beslenme ilgili olarak tüm okul düzeylerinde okuduğunu anlama, basit sayısal hesaplama yapma ve gıda etiketi okuma gibi konulara müfredatlarda yer verilmelidir. Bireylere yetişkinlikten önce okul ve adölesan dönemlerinde olumlu beslenme davranışları kazandırma; yetişkinlik dönemine ise edinilmiş olumsuz beslenme davranışlarını olumluya çevirmek hedeflenmelidir.

### 3. GEREÇ VE YÖNTEM

#### 3.1. ARAŞTIRMANIN AMACI VE ŞEKLİ

Bu çalışma fazla kilolu ve obez olan ve olmayan erişkin kadınların, beslenme okuryazarlığını ve etkileyen faktörleri belirlemek amacıyla planlanmıştır. Çalışma karşılaştırmalı tanımlayıcı bir araştırma olarak tasarlanmıştır.

Araştırmanın değişkenleri:

- Bağımlı değişkenler:

Beslenme okuryazarlığı

- Bağımsız değişkenler:

Demografik özellikler

Genel sağlık bilgileri

Beslenme özellikleri

Sağlıklı Yaşam Biçimi Davranışları

#### 3.2. ARAŞTIRMADA YANITLANMASI BEKLENEN SORULAR

- Fazla kilolu ve obez olan ve olmayan erişkin kadınların;
  - Toplam beslenme okuryazarlığı ölçek puanı nedir?
  - Genel Beslenme Bilgisi altboyutu ölçek puanı nedir?
  - Okuduğunu Anlama altboyutu ölçek puanı nedir?
  - Besin Grupları altboyutu ölçek puanı nedir?
  - Porsiyon Miktarları altboyutu ölçek puanı nedir?
  - Sayısal Okuryazarlık Ve Gıda Etiket Okuma altboyutu ölçek puanı nedir?
- Fazla kilolu ve obez olan ve olmayan erişkin kadınların tanıtıcı özellikleri nasıldır?
- Fazla kilolu ve obez olan ve olmayan erişkin kadınların sağlıklı yaşam biçimi davranışları ölçeği puanı nasıldır?

- Fazla kilolu ve obez olan ve olmayan erişkin kadınların beslenme okuryazarlığı düzeyleri, tanıtıcı özellikler ve sağlıklı yaşam biçimi davranışları puanları açısından farklı mıdır?
- Fazla kilolu ve obez olan erişkin kadınların beslenme okuryazarlığı düzeylerini tanıtıcı özellikler ve sağlıklı yaşam biçimi davranışları etkiler mi?
- Fazla kilolu ve obez olan erişkin kadınların beslenme okuryazarlığı düzeylerini etkileyen prediktörler nelerdir?

### 3.3. ARAŞTIRMANIN YERİ VE ZAMANI

Araştırmanın verilerinin erişkin kadınlara kolay ulaşılabilmesi açısından Kadıköy Belediyesi'ne bağlı olarak hizmet veren Gönüllü Evleri'nden toplanması planlanmıştır. Toplam 21 adet Gönüllü Evi bulunmaktadır. Bu evlerde haftanın her günü katılınılabilecek yabancı dil, boyama, yoga, pilates gibi bir çok farklı alandaki kurslar yer almaktadır. Araştırma verileri 30 Eylül 2018 ile 19 Nisan 2019 tarihleri arasında toplanmıştır.

### 3.4. ARAŞTIRMANIN EVRENİ VE ÖRNEKLEM

Araştırmanın yapıldığı 21 Gönüllü Evi'ne devam eden 1200 kursiyer bulunmaktadır. Bunların 850'si kadınlardan oluşmaktadır.

Gönüllü Evleri'ne devam eden katılımcı sayısı farklılık gösterdiğinden dolayı veriler katılımcıların daha yoğun olduğu 2 merkezden toplanmıştır. Bu merkezlerdeki kurslara devam eden 450 kadın bulunmaktadır.

Çalışmanın örneklem büyüklüğü, evreni bilinen örneklem hesaplama formülü yapılarak 248 olarak belirlenmiştir. Hesaplama yapılırken  $\alpha$  değeri 0,05; d değeri 1,96 ve p değeri literatür incelemesine göre 0,64 kabul edilmiştir (Ural ve ark. 2018).

Kadınlar örnekleme basit rastgele örnekleme yöntemi ile seçilmiştir.

Veri formunu eksik tamamlayan katılımcılar nedeniyle çalışma 239 kadın ile sonuçlanmıştır.

Kadınların kilo, boy ve bel çevresi ölçümleri kalibre tartı ve mezura ile araştırmacı tarafından yapılmıştır. Kadınlar, beden kitle indeksleri hesaplanarak fazla kilolu/obez olan ve olmayan iki gruba ayrılmıştır.

### 3.5. VERİ TOPLAMA ARAÇLARI

Veriler Tanıtıcı Özellikler Formu, Sağlıklı Yaşam Biçimi Davranışları Ölçeği ve Beslenme Okuryazarlığı Değerlendirme Aracı ile toplanmıştır.

**1. Tanıtıcı Özellikler Formu (Ek-1):** Tanıtıcı Özellikler Formu, araştırmacı tarafından ilgili literatür incelenerek oluşturulmuştur (Spronk ve ark 2014, Russel ve ark. 2006). Form, Demografik Özellikler, Genel Sağlık Bilgileri ve Beslenme Durumu olmak üzere toplam 3 alt başlık ve 19 sorudan oluşmaktadır.

- Demografik Özellikler bölümünde 6 soru bulunmaktadır ve katılımcıların yaşı, eğitim düzeyi, medeni durumu, çocuk sayısı, çalışma durumu ve ekonomik durumu ile ilgili sorular yer almaktadır.
- Genel Sağlık Bilgileri bölümünde 8 soru bulunmaktadır ve katılımcıların boy, kilo, bel çevresi bilgileri, sigara ve alkol kullanımı, hastalık varlığı, egzersiz sıklığı ve mevcut sağlık durumu ile ilgili sorular yer almaktadır.
- Beslenme Durumu bölümünde 12 soru bulunmaktadır ve katılımcıların mutfak alışverişi, yemek hazırlama durumu, mevcut beslenme durumu, beslenme bilgi düzeyi, beslenme ile ilgili kaynaklara erişimi, öğün sayısı, sosyal medya kullanım durumu, bilgi kaynaklarının kullanımı ve kullanım sıklığıyla ilgili sorular yer almaktadır.

**2. Sağlıklı Yaşam Biçimi Davranışları Ölçeği (Ek-2):** Ölçek 1997 yılında Walker, Sechrist ve Pender tarafından 1987 yılında geliştirilmiştir. Ölçeğin Türkçe geçerlik ve güvenirlik çalışması 1997 yılında Esin tarafından yapılmıştır. Ölçek toplamda 48 madde ve 6 alt gruptan oluşmaktadır. Ölçeğin alt grupları kendini gerçekleştirme, sağlık sorumluluğu, egzersiz, beslenme, kişilerarası destek ve stres yönetimidir. Ölçek 4'lü likert tiptedir ve tüm alt gruplar bağımsız olarak kullanılabilir. Ölçekten alınabilecek en düşük puan 48, en yüksek puan ise 192'dir.

**Kedini gerçekleştirme** alt grubunda kişinin yaşam amacı, kendini gerçekleştirme yeteneği, kendini tanıma ve memnun etme ile ilgili sorular yer almaktadır. Bu bölümden alınabilecek en düşük puan 13 ve en yüksek puan 52'dir.

**Sağlık sorumluluğu** alt grubunda kişinin sağlığı üzerindeki sorumluluğu, sağlığıyla ilgili süreçlere katılım düzeyi ile ilgili sorular yer almaktadır. Bu bölümden alınabilecek en düşük puan 10 ve en yüksek puan 40'tır.

**Egzersiz** alt grubunda kişinin egzersiz uygulamaları ile ilgili sorular yer almaktadır. Bu bölümden alınabilecek en düşük puan 5 ve en yüksek puan 20'dir.

**Beslenme** alt grubunda kişinin öğünlerini seçmesi ve düzenlemesi, gıda seçimine ilişkin değerleri ile ilgili sorular yer almaktadır. Bu bölümden alınabilecek en düşük puan 6 ve en yüksek puan 24'tür.

**Kişilerarası destek** alt grubunda kişinin yakın çevresi ile olan iletişimi ve bu iletişimin sürekliliğiyle ilgili sorular yer almaktadır. Bu bölümden alınabilecek en düşük puan 7 ve en yüksek puan 28'dir.

**Stres yönetimi** alt grubunda kişinin stres kaynaklarını tanıma durumu ve stres kontrol mekanizmalarıyla ilgili sorular yer almaktadır. Bu bölümden alınabilecek en düşük puan 7 ve en yüksek puan 28'dir (Esin ve ark. 1997).

**3. Yetişkinlerde Beslenme Okuryazarlığı Değerlendirme Aracı (Ek-3):** Bu araç Cesur ve ark. (2015) tarafından, yetişkinlerin beslenme okuryazarlığı durumunu belirlemek için geliştirilmiştir. Çoktan seçmeli olarak hazırlanmış araçta Genel beslenme bilgisi, Okuduğunu anlama ve yorumlama, Besin Grupları, Porsiyon miktarları, Besin Etiketi ve Hesaplama olmak üzere toplam 5 alt grupta 35 soru yer almaktadır. Doğru cevaplanan tüm sorular 1, yanlış cevaplanan tüm sorular 0 puan değerindedir. Beslenme okuryazarlığı durumu toplam puanı 11 ve altı bulunan katılımcılarda düşük/yetersiz; 12 ve 23 puan arasında bulunanlarda sınırda; 24 ve üzeri olanlar ise iyi/yeterli olarak değerlendirilir. Alt grupların puanlandırılması şu şekildedir:

**Genel beslenme bilgisi**

0 - 3 puan : yetersiz

4 - 7 puan : sınırda

8 - 10 puan : yeterli

**Okuduğunu anlama ve yorumlama**

0 - 2 puan : yetersiz

3 - 4 puan : sınırda

5 - 6 puan : yeterli

**Besin grupları**

0 - 3 puan : yetersiz

4 - 7 puan : sınırda

8 - 10 puan : yeterli

### **Porsiyon miktarları**

0 - 1 puan : yetersiz

2 puan : sınırda

3 puan : yeterli

### **Gıda etiketi okuma ve temel matematik**

0 - 2 puan : yetersiz

3 - 4 puan : sınırda

5 - 6 puan : yeterli

## **3.6. VERİ TOPLAMA ARAÇLARININ GEÇERLİK GÜVENİRLİKLERİ**

**3.6.1. Tanıtıcı Özellikler Formu:** Araştırmacı tarafından literatür incelemesi sonucu hazırlanan form, Halk Sağlığı Hemşireliği alanından bir öğretim üyesi tarafından değerlendirilmiş ve yapılan öneriler doğrultusunda revize edilmiştir. Veri toplamaya başlamadan önce örneklemin %10'u ile pilot çalışma yapılmıştır.

**3.6.2. Yetişkinlerde Beslenme Okuryazarlığı Değerlendirme Aracı:** Aracın geçerlik ve güvenirlik çalışması Cesur tarafından 2015 yılında yapılmıştır. Aracın Cronbach Alfa güvenirlik katsayısı 0,75; ortalama madde güçlük endeksi 0,552; ortalama ayırt edicilik endeksi 0,730 olarak bulunmuştur. Yapılan analizler sonucu uygun bulunmayan 3 madde çıkarılarak ölçeğe 35 soruluk son şekli verilmiştir (Cesur ve ark. 2015). Bu çalışmada ise ölçeğin Cronbach Alfa değeri 0,733 olarak bulunmuştur.

**3.6.3. Sağlıklı Yaşam Biçimi Davranışları Ölçeği:** Ölçeğin Türkçe geçerlik ve güvenirlik çalışması 1997 yılında Esin tarafından yapılmıştır. Yapılan çalışmada ölçeğin iç tutarlılık düzeyi ve madde toplam puan korelasyonu yüksek düzeyde bulunmuştur(Esin ve ark. 1997). Bu çalışmada ise ölçeğin Cronbach Alfa değeri 0,931 olarak bulunmuştur.

## **3.7. VERİLERİN TOPLANMASI**

Araştırmanın verileri kurum izni alınma tarihi olan 30 Eylül 2018 ile 19 Nisan 2019 tarihleri arasında 15-49 yaş aralığındaki erişkin kadınlardan toplanmıştır. Ölçek ve formlar araştırmacı tarafından katılımcılara yüzyüze görüşerek dağıtılmış ve toplanmıştır.

Gerekli izinler alındıktan sonra Gönüllü Evleri'nde sorumlu olarak bulunan başkan ve başkan yardımcıları ile görüşülmüş ve merkezlerin katılımcı ve kurs sayısı açısından en yoğun olduğu günler belirlenmiştir. Belirlenen günlerde veriler saat 10:00 ile 19:30 arasından tüm gün boyunca katılımcılardan toplanmıştır.

### 3.8. ETİK KONULAR

Araştırma için Üsküdar Üniversitesi Girişimsel Olmayan Araştırmalar Etik Kurulu Başkanlığı'ndan 25.07.2018 tarihinde B.08.6.YÖK.2.ÜS.0.05.0.06/2018/748 sayılı Etik Kurul Onayı alınmıştır. Verilerin toplandığı Moda ve Rasimpaşa Gönüllülerin'den ise 30.09.2018 tarihinde kurum izni alınmıştır (Ek4). Çalışmaya katılanlar için araştırmacı tarafından çalışmanın konusunu ve amacını, kişisel verilerin kullanımını ve araştırmacının iletişim bilgilerini içeren bir Bilgilendirilmiş Gönüllü Olur Formu (Ek-5) hazırlanmış ve katılımcılara dağıtılmıştır.

### 3.9. VERİLERİN ANALİZİ

Veriler toplandıktan sonra SPSS 25.0 paket programına aktarılmış ve araştırma tasarımı karşılaştırılmalı olacağından katılımcılar BKİ değerlerine göre fazla kilolu ve obez olan ve olmayanlardan oluşan, 124 ve 126 kişilik olmak üzere 2 grupta toplanmıştır. Verilerin istatistiksel analizi için tanımlayıcı ve nonparametrik istatistiksel analizler kullanılmıştır. Hemşirelerin tanıtıcı özelliklerini göstermede sayı, yüzde, medyan ve ortalama değerleri kullanılmıştır. BOYD Aracı'nın güvenilirliğini ölçmede Cronbach's Alpha değeri hesaplanmıştır. Fazla kilolu ve obez olan ve olmayan kadınlarda tanıtıcı özellikler, beslenme okuryazarlığı düzeyi ve sağlıklı yaşam biçimi davranışları durumu arasındaki ilişkinin incelenmesinde Pearson Chi Square, Mann Whitney U, t testi, Kruskal Wallis, Oneway ANOVA ve lojistik regresyon yöntemleri kullanılmıştır. Araştırmada istatistiksel olarak anlamlılık için  $p < 0,05$  değeri esas alınmıştır.

#### 4. BULGULAR

Araştırma verilerinin istatistiksel analizler sonucunda elde edilen bulguları dört bölümde verilmiştir:

1. Bölüm: Fazla kilolu/obez olan ve olmayan erişkin kadınların tanıtıcı özellikleri, beslenme okuryazarlığı düzeyleri ve sağlıklı yaşam biçimi davranışlarına ilişkin bulgular
  - Fazla kilolu/obez olan ve olmayan erişkin kadınların tanıtıcı özellikleri
  - Fazla kilolu/ obez olan ve olmayan erişkin kadınların beslenme okuryazarlığı düzeyleri
  - Fazla kilolu/ obez olan ve olmayan erişkin kadınların sağlıklı yaşam biçimi davranışları
2. Bölüm: Fazla kilolu/obez olan ve olmayan erişkin kadınların beslenme okuryazarlığı düzeylerinin; tanıtıcı özellikler ve sağlıklı yaşam biçimi davranışları puanları ile karşılaştırmasına ilişkin bulgular
  - Fazla kilolu/obez olan ve olmayan erişkin kadınların beslenme okuryazarlığı düzeylerinin tanıtıcı özellikler ile karşılaştırılması
  - Fazla kilolu/obez olan ve olmayan erişkin kadınların beslenme okuryazarlığı düzeylerinin sağlıklı yaşam biçimi davranışları puanları ile karşılaştırılması
3. Bölüm: Fazla kilolu/obez olan ve olmayan erişkin kadınların toplam beslenme okur yazarlığı puanında etkili olan prediktörler

#### 4.1. FAZLA KİLOLU / OBEZ OLAN VE OLMAYAN ERİŞKİN KADINLARIN TANITICI ÖZELLİKLERİ, BESLENME OKURYAZARLIĞI DÜZEYLERİ VE SAĞLIKLI YAŞAM BİÇİMİ DAVRANIŞLARI

Bu bölümde fazla kilolu/obez olan ve olmayan erişkin kadınların karşılaştırmalı olarak tanıtıcı özellikleri, beslenme okuryazarlığı düzeyleri ve sağlıklı yaşam biçimi davranışları puanlarına ilişkin bulgular verilmiştir.

##### 4.1.1. Fazla Kilolu/Obez Olan ve Olmayan Erişkin Kadınların Tanıtıcı Özellikleri

- **Demografik Özellikler**

Çalışmaya katılan fazla kilolu ve obez olan kadınların yaş ( $p=0,000$ ) ve sahip olduğu çocuk sayısı ( $p=0,015$ ) ortanca değeri fazla kilolu ya da obez olmayan kadınlara göre daha yüksek bulunmuştur. Araştırmada fazla kilolu/obez kadınlarda lise mezunu ( $p=0,000$ ), evli ( $p=0,000$ ) ve çalışmıyor ( $p=0,009$ ) olma oranı yüksekken; fazla kilolu/obez olmayan kadınlarda ise üniversite mezunu, bekar ve çalışıyor olma oranlarının yüksek olduğu görülmüş, aradaki fark istatistiksel olarak anlamlı bulunmuştur. Ekonomik durum ( $p=0,581$ ) ile fazla kilolu ve obez olma durumu arasında istatistiksel olarak anlamlı bir fark bulunamamıştır (Tablo 1).

**Tablo 4.1. Fazla Kilolu/Obez Olan ve Olmayan Erişkin Kadınların Demografik Özelliklerinin Karşılaştırılması**

|              | Fazla Kilolu/Obez Olmayan Kadınlar |        | Fazla Kilolu/Obez Olan Kadınlar |        | p                |
|--------------|------------------------------------|--------|---------------------------------|--------|------------------|
|              | n                                  | medyan | n                               | medyan |                  |
| Yaş          | 118                                | 30,5   | 120                             | 47     | -6,907*<br>0,000 |
| Çocuk Sayısı | 58                                 | 2      | 105                             | 2      | -2,440*<br>0,015 |

\* $Z_{mwu}$

**Tablo 4.1 (Devamı). Fazla Kilolu/Obez Olan ve Olmayan Erişkin Kadınların Demografik Özelliklerinin Karşılaştırılması**

|                         | Fazla Kilolu/Obez Olmayan Kadınlar |          | Fazla Kilolu/Obez Olan Kadınlar |          |                                |
|-------------------------|------------------------------------|----------|---------------------------------|----------|--------------------------------|
| <b>Eğitim</b>           | <b>n</b>                           | <b>%</b> | <b>n</b>                        | <b>%</b> | <b>p</b>                       |
| İlkokul                 | 5                                  | 4,2      | 34                              | 28,3     | <b>53,494*</b><br><b>0,000</b> |
| Ortaokul                | 9                                  | 7,6      | 23                              | 19,2     |                                |
| Lise                    | 28                                 | 23,7     | 37                              | 30,8     |                                |
| Üniversite              | 66                                 | 55,9     | 22                              | 18,3     |                                |
| Yüksek lisans / Doktora | 10                                 | 8,5      | 4                               | 3,3      |                                |
| <b>Medeni Durum</b>     | <b>n</b>                           | <b>%</b> | <b>n</b>                        | <b>%</b> | <b>p</b>                       |
| Evli                    | 53                                 | 44,9     | 87                              | 72,5     | <b>18,691*</b>                 |
| Bekar                   | 65                                 | 55,1     | 33                              | 27,5     | <b>0,000</b>                   |
| <b>Çalışma Durumu</b>   | <b>n</b>                           | <b>%</b> | <b>n</b>                        | <b>%</b> | <b>p</b>                       |
| Çalışıyor               | 45                                 | 38,5     | 35                              | 28,9     | <b>2,424*</b><br><b>0,009</b>  |
| Çalışmıyor              | 57                                 | 48,7     | 51                              | 42,1     |                                |
| Emekli                  | 15                                 | 12,8     | 35                              | 28,9     |                                |
| <b>Ekonomik Durum</b>   | <b>n</b>                           | <b>%</b> | <b>n</b>                        | <b>%</b> | <b>p</b>                       |
| İyi                     | 59                                 | 52,7     | 57                              | 48,7     | 0,383*<br>0,826                |
| Orta                    | 49                                 | 43,8     | 55                              | 47,0     |                                |
| Kötü                    | 4                                  | 3,6      | 5                               | 4,3      |                                |

\*  $\chi^2$

### • Genel Sağlık Özellikleri

Çalışmaya katılan fazla kilolu/obez kadınların bel çevresi ölçüsü ( $p=0,000$ ) ve sigarayı bıraktıktan sonra geçen yıl sayısı ( $p=0,036$ ) ortanca değeri, fazla kilolu/obez olmayan gruba göre yüksek bulunmuştur. Fazla kilolu ve obez kadınlarda risk ve yüksek risk sınırında bel çevresine sahip olan ( $p=,000$ ), sigara içmeyen ya da bırakmış olan ( $p=0,042$ ), kronik hastalığı ( $p=,000$ ), diyabeti ( $p=,000$ ) ve hipertansiyonu ( $p=,000$ ) olan, egzersiz yapmayan ya da nadir yapan ( $p=,043$ ) ve sağlık durumunu orta ve kötü olarak tanımlayanların ( $p=,004$ ) oranı diğer gruba göre anlamlı derecede yüksektir.

Boy ( $p=0,051$ ), sigara içilen yıl sayısı ( $p=0,844$ ), günde içilen sigara sayısı ( $p=0,891$ ), sigarayı bırakmadan önce sigara içilen yıl sayısı ( $p=0,766$ ), sigarayı bırakmadan önce günde içilen sigara sayısı ( $p=0,339$ ), alkol içilen yıl sayısı ( $p=0,663$ ), günde içilen alkol miktarı ( $p=0,112$ ) ve alkölü bırakmadan önce alkol içilen yıl sayısı ( $p=0,317$ ), alkol kullanımı ( $p=0,122$ ), allerji ( $p=0,547$ ), astım ( $p=0,986$ ), gastrit/reflü ( $p=0,576$ ), hipertiroidi ( $p=0,494$ ), hipotiroidi ( $p=0,322$ ), kanser ( $p=0,161$ ), kardiyavsküler hastalık ( $p=0,161$ ), obezite ( $p=0,322$ ), romatizma ( $p=0,576$ ), kolesterol ( $p=0,085$ ) ve lomber herni ( $p=0,325$ ) varlığı ile fazla kiloluluk ve obezite arasında istatistiksel olarak anlamlı bir fark bulunamamıştır (Tablo 2).

**Tablo 4.2. Fazla Kilolu/Obez Olan ve Olmayan Erişkin Kadınların Genel Sağlık Bilgilerinin Karşılaştırılması**

|                                   | Fazla Kilolu/Obez Olmayan Kadınlar |        | Fazla Kilolu/Obez Olan Kadınlar |        |                  |
|-----------------------------------|------------------------------------|--------|---------------------------------|--------|------------------|
|                                   | n                                  | medyan | n                               | medyan | p                |
| <b>Boy (cm)</b>                   | 118                                | 165    | 121                             | 163    | -1,952*<br>0,051 |
| <b>Bel Çevresi (cm)</b>           | 83                                 | 68     | 94                              | 85     | -9,776*<br>0,000 |
| <b>Sigara İçtiği Yıl Sayısı</b>   | 28                                 | 13     | 25                              | 17     | 0,197*<br>0,844  |
| <b>Günde İçtiği Sigara Sayısı</b> | 29                                 | 10     | 28                              | 12,5   | -0,137*<br>0,891 |

\* $Z_{mwu}$

**Tablo 4.2 (Devamı). Fazla Kilolu/Obez Olan ve Olmayan Erişkin Kadınların Genel Sağlık Bilgilerinin Karşılaştırılması**

|                                                                      | Fazla Kilolu/Obez Olmayan Kadınlar |           | Fazla Kilolu/Obez Olan Kadınlar |             |                   |
|----------------------------------------------------------------------|------------------------------------|-----------|---------------------------------|-------------|-------------------|
|                                                                      | n                                  | Ort ± SS  | n                               | Ort ± SS    | p                 |
| <b>Sigarayı Bırakanlar İçin;<br/>Sigara İçtiği Yıl Sayısı</b>        | 2                                  | 16 ± 15,5 | 11                              | 17,5 ± 8,7  | -0,298*<br>0,766  |
| <b>Sigarayı Bırakanlar İçin;<br/>Bırdıktıktan Sonraki Yıl Sayısı</b> | 2                                  | 2 ± 0     | 8                               | 11,8 ± 8,7  | -2,102*<br>0,036  |
| <b>Sigarayı Bırakanlar İçin;<br/>Günde İçtiği Sigara Sayısı</b>      | 2                                  | 9 ± 8,4   | 9                               | 14,7 ± 7,6  | -0,956*<br>0,339  |
| <b>Alkol İçtiği Yıl Sayısı</b>                                       | 10                                 | 14,4 ± 13 | 6                               | 16,1 ± 11,8 | -0,436*<br>0,663  |
| <b>Günde İçtiği Alkol Miktarı</b>                                    | 3                                  | 1         | 5                               | 2           | -1,587*<br>0,112  |
| <b>Alkolü Bırakanlar İçin;<br/>Alkol İçtiği Yıl Sayısı</b>           | 1                                  | 2         | 1                               | 4           | -1,000*<br>0,317  |
| <b>Bel Çevresi Sınıflandırma</b>                                     | <b>n</b>                           | <b>%</b>  | <b>n</b>                        | <b>%</b>    | <b>p</b>          |
| Normal                                                               | 71                                 | 85,5      | 20                              | 21,3        | 75,110**<br>0,000 |
| Risk (Fazla Kilo)                                                    | 10                                 | 12,0      | 37                              | 39,4        |                   |
| Yüksek Risk (Obezite)                                                | 2                                  | 2,4       | 37                              | 39,4        |                   |
| <b>Alkol</b>                                                         | <b>n</b>                           | <b>%</b>  | <b>n</b>                        | <b>%</b>    | <b>p</b>          |
| İçiyor                                                               | 18                                 | 15,4      | 9                               | 7,4         | 4,210**<br>0,122  |
| Bırdıktı                                                             | 2                                  | 1,7       | 1                               | 0,8         |                   |
| İçmiyor                                                              | 97                                 | 82,9      | 111                             | 91,7        |                   |
| <b>Sigara</b>                                                        | <b>n</b>                           | <b>%</b>  | <b>n</b>                        | <b>%</b>    | <b>p</b>          |
| İçiyor                                                               | 39                                 | 33,6      | 31                              | 25,6        | 6,317**<br>0,042  |
| Bırdıktı                                                             | 3                                  | 2,6       | 12                              | 9,9         |                   |
| İçmiyor                                                              | 74                                 | 63,8      | 78                              | 64,5        |                   |

\*Z<sub>mwu</sub> \*\* $\chi^2$

**Tablo 4.2 (Devamı). Fazla Kilolu/Obez Olan ve Olmayan Erişkin Kadınların Genel Sağlık Bilgilerinin Karşılaştırılması**

|                                     | Fazla Kilolu/Obez Olmayan Kadınlar |          | Fazla Kilolu/Obez Olan Kadınlar |          | P                         |
|-------------------------------------|------------------------------------|----------|---------------------------------|----------|---------------------------|
| <b><i>Hastalık Varlığı</i></b>      | <b>n</b>                           | <b>%</b> | <b>n</b>                        | <b>%</b> | <b>p</b>                  |
| Var                                 | 17                                 | 14,5     | 54                              | 44,6     | <b>25,743**<br/>0,000</b> |
| Yok                                 | 100                                | 85,5     | 67                              | 55,4     |                           |
| <b><i>Astım</i></b>                 | <b>n</b>                           | <b>%</b> | <b>n</b>                        | <b>%</b> | <b>p</b>                  |
| Var                                 | 1                                  | 0,8      | 1                               | 0,8      | <b>0,000**<br/>0,986</b>  |
| Yok                                 | 117                                | 99,2     | 120                             | 99,2     |                           |
| <b><i>Diabetes Mellitus</i></b>     | <b>n</b>                           | <b>%</b> | <b>n</b>                        | <b>%</b> | <b>p</b>                  |
| Var                                 | 4                                  | 3,4      | 24                              | 19,8     | <b>15,620**<br/>0,000</b> |
| Yok                                 | 114                                | 96,6     | 97                              | 80,2     |                           |
| <b><i>Hipertansiyon</i></b>         | <b>n</b>                           | <b>%</b> | <b>n</b>                        | <b>%</b> | <b>p</b>                  |
| Var                                 | 6                                  | 5,1      | 28                              | 23,1     | <b>15,961**<br/>0,000</b> |
| Yok                                 | 112                                | 94,9     | 93                              | 76,9     |                           |
| <b><i>Egzersiz Yapma Durumu</i></b> | <b>n</b>                           | <b>%</b> | <b>n</b>                        | <b>%</b> |                           |
| Yapmaz /Nadir yapar                 | 60                                 | 51,3     | 81                              | 67,5     | <b>9,841**<br/>0,007</b>  |
| Haftada birkaç kez                  | 33                                 | 28,2     | 15                              | 12,5     |                           |
| Her gün                             | 24                                 | 20,5     | 24                              | 20,0     |                           |
| <b><i>Mevcut Sağlık Durumu</i></b>  | <b>n</b>                           | <b>%</b> | <b>n</b>                        | <b>%</b> | <b>p</b>                  |
| İyi                                 | 83                                 | 71,6     | 62                              | 51,7     | <b>10,921**<br/>0,004</b> |
| Orta                                | 33                                 | 28,4     | 56                              | 46,7     |                           |
| Kötü                                | 0                                  | 0,0      | 2                               | 1,7      |                           |

\*\*  $\chi^2$

### • Beslenme Durumu

Fazla kilolu/obez olan kadınların yaşadıkları evde mutfak alışverişi ( $p=0,025$ ) ve yemek yapma ( $p=0,000$ ) işini kendilerinin yapma ve beslenme ile ilgili bilgilere televizyon ve radyodan ( $p=0,000$ ) erişme oranı yüksekken; fazla kilolu/obez olmayan kadınlarda ise beslenme ile ilgili bilgilere bilimsel dergi/makalelerden ( $p=0,009$ ) ve internetten ( $p=0,000$ ) erişme, sosyal medya hesabına sahip olma ( $p=0,000$ ), Instagram ( $p=0,000$ ), Youtube ( $p=0,001$ ), Twitter ( $p=0,000$ ), Swarm ( $p=0,016$ ), Snapchat ( $p=0,000$ ), akıllı telefon ( $p=0,000$ ) kullanma, yemek ve beslenme ile ilgili en az haftada bir kez blog takip etme ( $p=0,012$ ) oranı yüksek bulunmuştur.

Katılımcıların ara öğün ( $p=0,217$ ) ve ana öğün ( $p=0,889$ ) sayıları, mevcut beslenme durumları ( $p=0,577$ ), beslenme bilgi düzeyleri ( $p=0,073$ ), beslenme ile bilgileri gazete ve dergiden takip etme ( $p=0,626$ ), Facebook kullanımı ( $p=0,339$ ), bilgisayar ( $p=0,108$ ) ve tablet kullanımı ( $p=0,351$ ), yemek ve beslenmeyle ilgili gazete ve dergi okuma ( $p=0,675$ ) ile fazla kilolu/obez olma oranı arasında istatistiksel olarak anlamlı bir ilişkiye rastlanmamıştır (Tablo 3).

**Tablo 4.3. Fazla Kilolu/Obez Olan ve Olmayan Erişkin Kadınların Beslenme Durumuna İlişkin Bilgilerinin Karşılaştırılması**

|                                      | Fazla Kilolu/Obez Olmayan Kadınlar |        | Fazla Kilolu/Obez Olan Kadınlar |        |                  |
|--------------------------------------|------------------------------------|--------|---------------------------------|--------|------------------|
|                                      | n                                  | medyan | n                               | medyan | p                |
| <i>Ara Öğün Sayısı</i>               | 116                                | 1      | 121                             | 2      | -1,234*<br>0,217 |
| <i>Ana Öğün Sayısı</i>               | 117                                | 3      | 121                             | 3      | -0,140*<br>0,889 |
| <i>Gıda Alışverişini Kim Yapar</i>   | n                                  | %      | n                               | %      | p                |
| Kendisi                              | 70                                 | 59,8%  | 89                              | 73,6%  | 5,053**          |
| Eşi / Çocukları / Anne -baba / Diğer | 47                                 | 40,2%  | 32                              | 26,4%  | 0,025            |
| <i>Yemekleri Kim Pişirir</i>         | n                                  | %      | n                               | %      | p                |
| Kendisi                              | 70                                 | 62,4%  | 103                             | 85,1%  | 15,954**         |
| Eşi / Çocukları / Anne -baba / Diğer | 47                                 | 37,6%  | 18                              | 14,9%  | 0,000            |

\* $Z_{mwu}$  \*\*  $\chi^2$

**Tablo 4.3 (Devamı). Fazla Kilolu/Obez Olan ve Olmayan Erişkin Kadınların Beslenme Durumuna İlişkin Bilgilerinin Karşılaştırılması**

|                                                                       | <b>Fazla Kilolu/<br/>Obez Olmayan<br/>Kadınlar</b> |          | <b>Fazla<br/>Kilolu/Obez<br/>Olan Kadınlar</b> |          |                   |
|-----------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------|----------|------------------------------------------------|----------|-------------------|
| <i><b>Mevcut Beslenme Durumu</b></i>                                  | <b>n</b>                                           | <b>%</b> | <b>n</b>                                       | <b>%</b> | <b>p</b>          |
| Sağlıklı beslendiğini düşünüyor                                       | 77                                                 | 65,8     | 81                                             | 66,9     | 1,101**<br>0,577  |
| Kararsız                                                              | 32                                                 | 27,4     | 28                                             | 23,1     |                   |
| Sağlıklı beslendiğini düşünmüyor                                      | 8                                                  | 6,8      | 12                                             | 9,9      |                   |
| <i><b>Beslenme Bilgi Düzeyi</b></i>                                   | <b>n</b>                                           | <b>%</b> | <b>n</b>                                       | <b>%</b> | <b>p</b>          |
| Beslenme bilgisinin iyi olduğunu düşünüyor                            | 82                                                 | 69,5     | 69                                             | 57,0     | 5,224**<br>0,073  |
| Kararsız                                                              | 30                                                 | 25,4     | 38                                             | 31,4     |                   |
| Beslenme bilgisinin iyi olduğunu düşünmüyor                           | 6                                                  | 5,1      | 14                                             | 11,6     |                   |
| <i><b>Beslenme ile ilgili bilgilere TV ve Radyodan erişme</b></i>     | <b>n</b>                                           | <b>%</b> | <b>n</b>                                       | <b>%</b> | <b>p</b>          |
| Evet                                                                  | 72                                                 | 61,5     | 101                                            | 83,5     | 14,414**<br>0,000 |
| Hayır                                                                 | 45                                                 | 38,5     | 20                                             | 16,5     |                   |
| <i><b>Beslenme ile ilgili bilgilere gazete ve dergiden erişme</b></i> | <b>n</b>                                           | <b>%</b> | <b>n</b>                                       | <b>%</b> | <b>p</b>          |
| Evet                                                                  | 30                                                 | 25,9     | 28                                             | 23,1     | 0,237**<br>0,626  |
| Hayır                                                                 | 86                                                 | 74,1     | 93                                             | 76,9     |                   |
| <i><b>Beslenme ile ilgili bilgilere internetten erişme</b></i>        | <b>n</b>                                           | <b>%</b> | <b>n</b>                                       | <b>%</b> | <b>p</b>          |
| Evet                                                                  | 98                                                 | 83,8     | 67                                             | 55,4     | 22,544**<br>0,000 |
| Hayır                                                                 | 19                                                 | 16,2     | 54                                             | 44,6     |                   |
| <i><b>Beslenme ile ilgili bilgilere dergi ve makaleden erişme</b></i> | <b>n</b>                                           | <b>%</b> | <b>n</b>                                       | <b>%</b> | <b>p</b>          |
| Evet                                                                  | 22                                                 | 18,8     | 9                                              | 7,4      | 6,782**<br>0,009  |
| Hayır                                                                 | 95                                                 | 81,2     | 112                                            | 92,6     |                   |
| <i><b>Sosyal Medya Hesabı Varlığı</b></i>                             | <b>n</b>                                           | <b>%</b> | <b>n</b>                                       | <b>%</b> | <b>p</b>          |
| Var                                                                   | 111                                                | 94,1     | 87                                             | 71,9     | 20,655**<br>0,000 |
| Yok                                                                   | 7                                                  | 5,9      | 34                                             | 28,1     |                   |
| <i><b>İnstagram Kullanımı</b></i>                                     | <b>n</b>                                           | <b>%</b> | <b>n</b>                                       | <b>%</b> | <b>p</b>          |
| Evet                                                                  | 102                                                | 86,4     | 72                                             | 59,5     | 21,892**<br>0,000 |
| Hayır                                                                 | 16                                                 | 13,6     | 49                                             | 40,5     |                   |
| <i><b>Youtube Kullanımı</b></i>                                       | <b>n</b>                                           | <b>%</b> | <b>n</b>                                       | <b>%</b> | <b>p</b>          |
| Evet                                                                  | 59                                                 | 50,0     | 35                                             | 28,9     | 11,119**<br>0,001 |
| Hayır                                                                 | 59                                                 | 50,0     | 86                                             | 71,1     |                   |

\*\*  $\chi^2$

**Tablo 4.3 (Devamı). Fazla Kilolu/Obez Olan ve Olmayan Erişkin Kadınların Beslenme Durumuna İlişkin Bilgilerinin Karşılaştırılması**

|                                                                   | Fazla Kilolu/<br>Obez Olmayan<br>Kadınlar |          | Fazla Kilolu/<br>Obez Olan<br>Kadınlar |          |                           |
|-------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------|----------|----------------------------------------|----------|---------------------------|
| <b><i>Twitter Kullanımı</i></b>                                   | <b>n</b>                                  | <b>%</b> | <b>n</b>                               | <b>%</b> | <b>p</b>                  |
| Evet                                                              | 52                                        | 50,0     | 35                                     | 28,9     | <b>18,727**<br/>0,000</b> |
| Hayır                                                             | 66                                        | 50,0     | 86                                     | 71,1     |                           |
| <b><i>Facebook Kullanımı</i></b>                                  | <b>n</b>                                  | <b>%</b> | <b>n</b>                               | <b>%</b> | <b>p</b>                  |
| Evet                                                              | 61                                        | 51,7     | 70                                     | 57,9     | 0,914**<br>0,339          |
| Hayır                                                             | 57                                        | 48,3     | 51                                     | 42,1     |                           |
| <b><i>Swarm Kullanımı</i></b>                                     | <b>n</b>                                  | <b>%</b> | <b>n</b>                               | <b>%</b> | <b>p</b>                  |
| Evet                                                              | 10                                        | 8,5      | 2                                      | 1,7      | <b>5,830**<br/>0,016</b>  |
| Hayır                                                             | 108                                       | 91,5     | 119                                    | 98,3     |                           |
| <b><i>Snapchat Kullanımı</i></b>                                  | <b>n</b>                                  | <b>%</b> | <b>n</b>                               | <b>%</b> | <b>p</b>                  |
| Evet                                                              | 27                                        | 22,9     | 5                                      | 4,1      | <b>18,110**<br/>0,000</b> |
| Hayır                                                             | 91                                        | 77,1     | 116                                    | 95,9     |                           |
| <b><i>Akıllı Telefon Kullanımı</i></b>                            | <b>n</b>                                  | <b>%</b> | <b>n</b>                               | <b>%</b> | <b>p</b>                  |
| Evet                                                              | 111                                       | 94,1     | 87                                     | 71,9     | <b>20,655**<br/>0,000</b> |
| Hayır                                                             | 7                                         | 5,9      | 34                                     | 28,1     |                           |
| <b><i>Bilgisayar Kullanımı</i></b>                                | <b>n</b>                                  | <b>%</b> | <b>n</b>                               | <b>%</b> | <b>p</b>                  |
| Evet                                                              | 26                                        | 22,0     | 17                                     | 14,0     | 2,581**<br>0,108          |
| Hayır                                                             | 92                                        | 78,0     | 104                                    | 86,0     |                           |
| <b><i>Tablet Kullanımı</i></b>                                    | <b>n</b>                                  | <b>%</b> | <b>n</b>                               | <b>%</b> | <b>p</b>                  |
| Evet                                                              | 24                                        | 20,3     | 19                                     | 15,7     | 0,870**<br>0,351          |
| Hayır                                                             | 94                                        | 79,7     | 102                                    | 84,3     |                           |
| <b><i>Yemek ve beslenme ile ilgili blog takibi</i></b>            | <b>n</b>                                  | <b>%</b> | <b>n</b>                               | <b>%</b> | <b>p</b>                  |
| Takip etmem                                                       | 36                                        | 31,0     | 60                                     | 50,0     | <b>8,889**<br/>0,012</b>  |
| Haftada bir kez                                                   | 27                                        | 62,1     | 53                                     | 44,2     |                           |
| Her gün                                                           | 8                                         | 6,9      | 7                                      | 5,8      |                           |
| <b><i>Yemek ve beslenme ile ilgili gazete dergi okuma</i></b>     | <b>n</b>                                  | <b>%</b> | <b>n</b>                               | <b>%</b> | <b>p</b>                  |
| Evet                                                              | 47                                        | 39,8     | 45                                     | 37,2     | 0,176<br>0,675            |
| Hayır                                                             | 71                                        | 60,2     | 76                                     | 62,8     |                           |
| <b><i>Yemek ve beslenme ile ilgili gazete dergi okuyorsa;</i></b> | <b>n</b>                                  | <b>%</b> | <b>n</b>                               | <b>%</b> | <b>p</b>                  |
| Bir beslenme/yemek dergisine abone                                | 4                                         | 9,3      | 2                                      | 4,3      | 3,327<br>0,189            |
| Gazetelerdeki köşe yazılarını takip eder                          | 20                                        | 46,5     | 30                                     | 65,2     |                           |
| Beslenme/yemek ile ilgili kitapları satın alır                    | 19                                        | 44,2     | 14                                     | 30,4     |                           |

\*\*  $\chi^2$

#### 4.1.2. Fazla Kilolu/Obez Olan ve Olmayan Erişkin Kadınların Beslenme Okuryazarlığı Düzeylerinin Karşılaştırılmasına İlişkin Bulgular

Araştırmada fazla kilolu/obez kadınlarda yeterli düzeyde sayısal okuryazarlık ve gıda etiketi okuma oranı, fazla kilolu/obez olmayan kadınlara göre düşük bulunmuştur ( $p=0,000$ ). Yapılan istatistiksel analizler sonucunda toplam Beslenme Okuryazarlığı Düzeyi ( $p=0,487$ ) ve Genel Beslenme Bilgisi ( $p=0,533$ ), Okuduğunu Anlama ( $p=0,563$ ), Besin Grupları ( $p=0,999$ ), Porsiyon Miktarları ( $p=0,956$ ) alt grupları ile fazla kilolu ve obez olma durumu arasında istatistiksel olarak anlamlı bir fark bulunamamıştır (Tablo 4).

**Tablo 4.4. Fazla Kilolu/Obez Olan ve Olmayan Erişkin Kadınların Beslenme Okuryazarlığı Düzeylerinin Karşılaştırılması**

|                                                  | Fazla Kilolu/Obez Olmayan Kadınlar |          | Fazla Kilolu/Obez Olan Kadınlar |          |                  |
|--------------------------------------------------|------------------------------------|----------|---------------------------------|----------|------------------|
| <i>Genel Beslenme Bilgisi</i>                    | <b>n</b>                           | <b>%</b> | <b>n</b>                        | <b>%</b> | <b>p</b>         |
| Yetersiz beslenme okuryazarlığı düzeyi           | 0                                  | 0,0      | 1                               | 0,8      | 1,258*<br>0,533  |
| Sınırdaki beslenme okuryazarlığı düzeyi          | 14                                 | 11,9     | 17                              | 14,0     |                  |
| Yeterli beslenme okuryazarlığı düzeyi            | 104                                | 88,1     | 103                             | 85,1     |                  |
| <i>Okuduğunu Anlama</i>                          | <b>n</b>                           | <b>%</b> | <b>n</b>                        | <b>%</b> | <b>p</b>         |
| Yetersiz beslenme okuryazarlığı düzeyi           | 3                                  | 2,5      | 1                               | 0,8      | 1,149*<br>0,563  |
| Sınırdaki beslenme okuryazarlığı düzeyi          | 13                                 | 11,0     | 15                              | 12,4     |                  |
| Yeterli beslenme okuryazarlığı düzeyi            | 102                                | 86,4     | 105                             | 86,8     |                  |
| <i>Besin Grupları</i>                            | <b>n</b>                           | <b>%</b> | <b>n</b>                        | <b>%</b> | <b>p</b>         |
| Yetersiz beslenme okuryazarlığı düzeyi           | 2                                  | 1,7      | 2                               | 1,7      | 0,002*<br>0,999  |
| Sınırdaki beslenme okuryazarlığı düzeyi          | 3                                  | 2,5      | 3                               | 2,5      |                  |
| Yeterli beslenme okuryazarlığı düzeyi            | 113                                | 95,8     | 116                             | 95,9     |                  |
| <i>Porsiyon Miktarları</i>                       | <b>n</b>                           | <b>%</b> | <b>n</b>                        | <b>%</b> | <b>p</b>         |
| Yetersiz beslenme okuryazarlığı düzeyi           | 44                                 | 37,3     | 44                              | 36,4     | 0,089*<br>0,956  |
| Sınırdaki beslenme okuryazarlığı düzeyi          | 40                                 | 33,9     | 40                              | 33,1     |                  |
| Yeterli beslenme okuryazarlığı düzeyi            | 34                                 | 28,8     | 37                              | 30,6     |                  |
| <i>Sayısal Okuryazarlık ve Gıda Etiket Okuma</i> | <b>n</b>                           | <b>%</b> | <b>n</b>                        | <b>%</b> | <b>p</b>         |
| Yetersiz beslenme okuryazarlığı düzeyi           | 8                                  | 6,8      | 12                              | 9,9      | 15,289*<br>0,000 |
| Sınırdaki beslenme okuryazarlığı düzeyi          | 18                                 | 15,3     | 43                              | 35,5     |                  |
| Yeterli beslenme okuryazarlığı düzeyi            | 92                                 | 78,0     | 66                              | 54,5     |                  |
| <i>BOYD TOPAM</i>                                | <b>n</b>                           | <b>%</b> | <b>n</b>                        | <b>%</b> | <b>p</b>         |
| Yetersiz beslenme okuryazarlığı düzeyi           | 44                                 | 1,7      | 1                               | 0,8      | 1,439*<br>0,487  |
| Sınırdaki beslenme okuryazarlığı düzeyi          | 40                                 | 4,2      | 9                               | 7,4      |                  |
| Yeterli beslenme okuryazarlığı düzeyi            | 34                                 | 94,1     | 111                             | 91,7     |                  |

\*  $\chi^2$

#### 4.1.3. Fazla Kilolu/Obez Olan ve Olmayan Erişkin Kadınların Sağlıklı Yaşam Biçimi Davranışlarının Karşılaştırmasına İlişkin Bulgular

Fazla kilolu/obez olmayan kadınların Sağlıklı Yaşam Biçimi Davranışları (SYBD) ölçeğinin Egzersiz ( $p=0,000$ ), Kişilerarası Destek ( $p=0,013$ ) ve Stres Yönetimi ( $p=0,008$ ) alt boyutlarından aldıkları puanların medyan değerleri yüksek bulunmuştur. Kendini Gerçekleştirme ( $p=0,079$ ), Sağlık Sorumluluğu ( $p=0,805$ ), Beslenme ( $p=0,100$ ) ve toplam SYBD ( $p=0,050$ ) puanı ortanca değerleri ile fazla kiloluluk ve obez olma durumu arasında istatistiksel olarak anlamlı bir ilişkiye rastlanmamıştır (Tablo 5).

**Tablo 4.5. Fazla Kilolu/Obez Olan ve Olmayan Erişkin Kadınların Sağlıklı Yaşam Biçimi Davranışlarının Karşılaştırılması**

| SYBD                          | Fazla Kilolu/Obez Olmayan Kadınlar |        |                          | Fazla Kilolu/Obez Olan Kadınlar |        |                          |              | p                |
|-------------------------------|------------------------------------|--------|--------------------------|---------------------------------|--------|--------------------------|--------------|------------------|
|                               | n                                  | Medyan | İşaretlenen<br>Min - Max | n                               | Medyan | İşaretlenen<br>Min - Max | Min -<br>Max |                  |
| <i>Kendini Gerçekleştirme</i> | 117                                | 40     | 26-52                    | 119                             | 38     | 26-72                    | 13-52        | -1,759*<br>0,079 |
| <i>Sağlık Sorumluluğu</i>     | 116                                | 22     | 12-39                    | 120                             | 23     | 11-39                    | 10-40        | -0,246*<br>0,805 |
| <i>Egzersiz</i>               | 117                                | 10     | 5-20                     | 120                             | 7      | 5-19                     | 5-20         | -3,603*<br>0,000 |
| <i>Beslenme</i>               | 117                                | 18     | 7-24                     | 120                             | 17     | 11-24                    | 6-24         | -1,646*<br>0,100 |
| <i>Kişilerarası Destek</i>    | 117                                | 22     | 14-28                    | 118                             | 21     | 12-28                    | 7-28         | -2,481*<br>0,013 |
| <i>Stres Yönetimi</i>         | 117                                | 19     | 7-28                     | 120                             | 17     | 9-28                     | 7-28         | -2,652*<br>0,008 |
| <i>Toplam</i>                 | 116                                | 132,5  | 81-183                   | 116                             | 126    | 88-185                   | 48-192       | -1,958*<br>0,050 |

\* $Z_{mwu}$

#### 4.2. FAZLA KİLOLU/OBEZ OLAN VE OLMAYAN ERİŞKİN KADINLARIN BESLENME OKURYAZARLIĞI DÜZEYLERİNİN TANITICI ÖZELLİKLER VE SAĞLIKLI YAŞAM BİÇİMİ DAVRANIŞLARI PUANLARI İLE KARŞILAŞTIRMASINA İLİŞKİN BULGULAR

Bu bölümde fazla kilolu/obez olan ve olmayan erişkin kadınların Beslenme Okuryazarlığı Değerlendirme Aracı'ndan aldıkları toplam puanın, tanıtıcı özellikler ve sağlıklı yaşam biçimi davranışları puanları işle karşılaştırılmasına ilişkin bulgular verilmiştir.

##### 4.2.1. Fazla Kilolu/Obez Olmayan Erişkin Kadınların Beslenme Okuryazarlığı Düzeylerinin Tanıtıcı Özellikler ve Sağlıklı Yaşam Biçimi Davranışları Puanları ile Karşılaştırmasına İlişkin Bulgular

###### 4.2.1.1. Fazla Kilolu/Obez Olmayan Erişkin Kadınların Beslenme Okuryazarlığı Düzeylerinin Tanıtıcı Özellikler ile Karşılaştırmasına İlişkin Bulgular

- Demografik Özellikler

Çalışmaya katılan fazla kilolu ve obez olmayan kadınların Beslenme Okuryazarlığı Düzeyleri ile yaş ( $p=0,140$ ), çocuk sayıları ( $p=0,722$ ), eğitim düzeyi ( $p=0,718$ ), medeni durumu ( $p=0,415$ ), çalışma durumu ( $p=0,430$ ) ve ekonomik durumu ( $p=0,936$ ) arasında istatistiksel olarak anlamlı bir ilişkiye rastlanmamıştır (Tablo 6).

**Tablo 4.6. Fazla Kilolu/Obez Olmayan Erişkin Kadınların Beslenme Okuryazarlığı Düzeylerinin Demografik Veriler ile Karşılaştırması**

| Fazla Kilolu/Obez Olmayan Kadınlar<br>Toplam BOYD |          |        |          |        |         |        |                  |
|---------------------------------------------------|----------|--------|----------|--------|---------|--------|------------------|
|                                                   | Yetersiz |        | Sınırdan |        | Yeterli |        | p                |
|                                                   | n        | medyan | n        | medyan | n       | medyan |                  |
| Yaş                                               | 2        | 56     | 5        | 48     | 111     | 47     | 3,937*<br>0,140  |
| Çocuk Sayısı                                      | 0        | 2      | 2        | 2      | 56      | 2      | 0,127*<br>0,722  |
| Eğitim                                            | n        | %      | n        | %      | n       | %      | p                |
| İlkokul                                           | 0        | 0,0    | 0        | 0,0    | 5       | 4,5    | 5,367**<br>0,718 |
| Ortaokul                                          | 0        | 0,0    | 0        | 0,0    | 5       | 7,2    |                  |
| Lise                                              | 0        | 0,0    | 1        | 20,0   | 8       | 23,4   |                  |
| Üniversite                                        | 2        | 0,0    | 2        | 40,0   | 26      | 56,8   |                  |
| Yüksek lisans / Doktora                           | 0        | 100,0  | 1        | 20,0   | 63      | 8,1    |                  |

\* Kw $\chi^2$  \*\*  $\chi^2$

**Tablo 4.6 (Devamı). Fazla Kilolu/Obez Olmayan Erişkin Kadınların Beslenme Okuryazarlığı Düzeylerinin Demografik Veriler ile Karşılaştırması**

| Fazla Kilolu/Obez Olmayan Kadınlar<br>Toplam BOYD |          |          |          |          |          |          |                 |
|---------------------------------------------------|----------|----------|----------|----------|----------|----------|-----------------|
|                                                   | Yetersiz |          | Sınırdan |          | Yetersiz |          | p               |
|                                                   | n        | %        | n        | %        | n        | %        |                 |
| <i>Medeni Durum</i>                               |          |          |          |          |          |          |                 |
| Evli                                              | 0        | 0,0%     | 2        | 40,0%    | 51       | 45,9%    | 0,588*<br>0,745 |
| Bekar                                             | 2        | 100,0%   | 3        | 60,0%    | 60       | 54,1%    |                 |
| <i>Çalışma Durumu</i>                             | <b>n</b> | <b>%</b> | <b>n</b> | <b>%</b> | <b>n</b> | <b>%</b> | <b>p</b>        |
| Çalışıyor                                         | 1        | 50,0%    | 1        | 20,0%    | 43       | 39,1%    | 1,727*<br>0,422 |
| Çalışmıyor                                        | 1        | 50,0%    | 4        | 80,0%    | 67       | 60,9%    |                 |
| <i>Ekonomik Durum</i>                             | <b>n</b> | <b>%</b> | <b>n</b> | <b>%</b> | <b>n</b> | <b>%</b> | <b>p</b>        |
| İyi                                               | 2        | 100,0%   | 2        | 40,0%    | 55       | 52,4%    | 2,448*<br>0,654 |
| Orta                                              | 0        | 0,0%     | 3        | 60,0%    | 46       | 43,8%    |                 |
| Kötü                                              | 0        | 0,0%     | 0        | 0,0%     | 4        | 3,8%     |                 |

\*  $Kw\chi^2$

#### • Genel Sağlık Özellikleri

Araştırmada fazla kilolu ve obez olmayan kadınların toplam beslenme okuryazarlığı düzeyi sınırda olanlarda kilo ( $p=0,045$ ) ve bel çevresi ölçüsü ortanca değeri ( $p=0,003$ ) yüksek bulunmuştur. Bel çevresi sınıflandırılmasına bakıldığında ise yeterli beslenme okuryazarlığı düzeyine sahip kadınlarda normal bel çevresi ölçüsüne sahip olma, sınırda beslenme okuryazarlık düzeyine sahip olanlarda riskli olma oranının yüksek olduğu görülmektedir ( $p=0,000$ ). Beslenme okuryazarlığı sınırda olan kadınlarda astım olma oranı; yeterli ve yetersiz düzeyde beslenme okuryazarlığına sahip olan kadınlara göre yüksektir ( $p=0,000$ ).

Fazla kilolu ve obez olmayan kadınların beslenme okuryazarlığı düzeyi ile boy ( $p=0,135$ ), sigara kullanımı ( $p=0,108$ ), alkol kullanımı ( $p=0,965$ ), sigara içilen yıl sayısı ( $p=0,263$ ), günde içilen sigara sayısı ( $p=0,429$ ), alkol içilen yıl sayısı ( $p=0,220$ ), hastalık varlığı ( $p=0,794$ ), diyabet ( $p=0,878$ ), hipertansiyon ( $p=0,819$ ), varlığı, egzersiz yapma durumu ( $p=0,751$ ) ve mevcut sağlık durumu ( $p=0,570$ ) ile istatistiksel açıdan anlamlı bir ilişkiye rastlanmamıştır (Tablo 7).

**Tablo 4.7. Fazla Kilolu/Obez Olmayan Erişkin Kadınların Beslenme Okuryazarlığı Düzeylerinin Genel Sağlık Bilgileri ile Karşılaştırması**

| Fazla Kilolu/Obez Olmayan Kadınlar<br>Toplam BOYD |          |          |          |          |         |                |                 |
|---------------------------------------------------|----------|----------|----------|----------|---------|----------------|-----------------|
|                                                   | Yetersiz |          | Sınırdan |          | Yeterli |                | P               |
|                                                   | n        | medyan   | n        | medyan   | n       | medyan         |                 |
| <i>Boy</i>                                        | 2        | 160      | 5        | 169      | 111     | 165            | 4,004*<br>0,135 |
| <i>Kilo</i>                                       | 2        | 56,5     | 5        | 66       | 111     | 58             | 6,191*<br>0,045 |
| <i>Bel Çevresi</i>                                | 0        |          | 5        | 80       | 78      | 67             | 9,057*<br>0,003 |
| <i>Sigara İçtiği Yıl</i>                          | 0        |          | 1        | 25       | 27      | 13             | 1,253*<br>0,263 |
| <i>Günde İçtiği Sigara Sayısı</i>                 | 0        |          | 2        | 9        | 27      | 10             | 0,625*<br>0,429 |
|                                                   | n        | Ort ± SS | n        | Ort ± SS | n       | Ort ± SS       | p               |
| <i>Alkol İçtiği Yıl Sayısı</i>                    | 0        |          | 1        | 30       | 9       | 12,6 ±<br>12,5 | 1,503*<br>0,220 |
| <i>Bel Çevresi Sınıflandırma</i>                  | n        | %        | n        | %        | n       | %              | p               |
| Normal                                            | 0        | 0,0      | 1        | 20,0     | 70      | 89,7           | 19,658**        |
| Risk (Fazla Kilo)                                 | 0        | 0,0      | 3        | 60,0     | 7       | 9,0            | 0,000           |
| Yüksek Risk (Obezite)                             | 0        | 0,0      | 1        | 20,0     | 1       | 1,3            |                 |
| <i>Alkol</i>                                      | n        | %        | n        | %        | n       | %              | p               |
| İçiyor                                            | 0        | 0,0      | 1        | 20,0     | 17      | 15,5           | 0,581*          |
| Bıraktı                                           | 0        | 0,0      | 0        | 0,0      | 2       | 1,8            | 0,965           |
| İçmiyor                                           | 2        | 100,0    | 4        | 80,0     | 91      | 82,7           |                 |

\* Kw $\chi^2$  \*\*  $\chi^2$

**Tablo 4.7 (Devamı). Fazla Kilolu/Obez Olmayan Erişkin Kadınların Beslenme Okuryazarlığı Düzeylerinin Genel Sağlık Bilgileri ile Karşılaştırması**

| Fazla Kilolu/Obez Olmayan Kadınlar<br>Toplam BOYD |          |          |           |          |          |          |          |
|---------------------------------------------------|----------|----------|-----------|----------|----------|----------|----------|
|                                                   | Yetersiz |          | Sınırdaki |          | Yeterli  |          | p        |
|                                                   | n        | %        | n         | %        | n        | %        |          |
| <b><i>Sigara</i></b>                              | <b>n</b> | <b>%</b> | <b>n</b>  | <b>%</b> | <b>n</b> | <b>%</b> | <b>p</b> |
| İçiyor                                            | 0        | 0,0      | 1         | 20,0     | 38       | 34,9     | 7,577*   |
| Bıraktı                                           | 0        | 0,0      | 1         | 20,0     | 2        | 1,8      | 0,108    |
| İçmiyor                                           | 2        | 100,0    | 3         | 60,0     | 69       | 63,3     |          |
| <b><i>Hastalık Varlığı</i></b>                    | <b>n</b> | <b>%</b> | <b>n</b>  | <b>%</b> | <b>n</b> | <b>%</b> | <b>p</b> |
| Var                                               | 0        | 0,0      | 1         | 20,0     | 16       | 14,5     | 0,460*   |
| Yok                                               | 2        | 100,0    | 4         | 80,0     | 94       | 85,5     | 0,794    |
| <b><i>Astım</i></b>                               | <b>n</b> | <b>%</b> | <b>n</b>  | <b>%</b> | <b>n</b> | <b>%</b> | <b>p</b> |
| Var                                               | 0        | 0,0      | 1         | 20,0     | 0        | 0,0      | 22,793*  |
| Yok                                               | 2        | 100,0    | 4         | 80,0     | 111      | 100,0    | 0,000    |
| <b><i>Diabetes Mellitus</i></b>                   | <b>n</b> | <b>%</b> | <b>n</b>  | <b>%</b> | <b>n</b> | <b>%</b> | <b>p</b> |
| Var                                               | 0        | 0,0      | 0         | 0,0      | 4        | 3,6      | 0,261*   |
| Yok                                               | 2        | 100,0    | 5         | 100,0    | 107      | 96,4     | 0,878    |
| <b><i>Hipertansiyon</i></b>                       | <b>n</b> | <b>%</b> | <b>n</b>  | <b>%</b> | <b>n</b> | <b>%</b> | <b>p</b> |
| Var                                               | 0        | 0,0      | 0         | 0,0      | 6        | 5,4      | 0,399*   |
| Yok                                               | 2        | 100,0    | 5         | 100,0    | 105      | 94,6     | 0,819    |
| <b><i>Egzersiz Yapma Durumu</i></b>               | <b>n</b> | <b>%</b> | <b>n</b>  | <b>%</b> | <b>n</b> | <b>%</b> | <b>p</b> |
| Yapmam / Nadir yaparım                            | 1        | 50,0     | 3         | 60,0     | 56       | 50,9     | 2,222*   |
| Haftada birkaç kez                                | 1        | 50,0     | 2         | 40,0     | 30       | 27,3     | 0,695    |
| Hergün                                            | 0        | 0,0      | 0         | 0,0      | 24       | 21,8     |          |
| <b><i>Mevcut Sağlık Durumu</i></b>                | <b>n</b> | <b>%</b> | <b>n</b>  | <b>%</b> | <b>n</b> | <b>%</b> | <b>p</b> |
| İyi                                               | 2        | 100,0    | 3         | 60,0     | 78       | 71,6     | 1,123*   |
| Orta                                              | 0        | 0,0      | 2         | 40,0     | 31       | 28,4     | 0,570    |
| Kötü                                              | 0        | 0,0      | 0         | 0,0      | 0        | 0,0      |          |

\*  $\chi^2$

• **Beslenme Durumu**

Araştırmada fazla kilolu/obez olmayan kadınlarda toplam beslenme okuryazarlığı düzeyinin sınırdan ve yeterli olanlarda ana öğün sayısı yüksek bulunmuştur ( $p=0,040$ ). Yeterli beslenme okuryazarlık düzeyine sahip olan kadınların beslenme bilgilerinin iyi olduğunu düşünme oranı anlamlı derecede yüksektir ( $p=0,002$ ).

Fazla kilolu/obez olmayan kadınlarda beslenme okuryazarlığı düzeyi toplam puanı ile evin mutfak alışverişini kimin yaptığı ( $p=0,662$ ), yemekleri kimin pişirdiği ( $p=0,090$ ), mevcut beslenme durumu ( $p=0,858$ ), beslenme ile ilgili bilgilere televizyon ve radyodan ( $p=0,560$ ), gazete ve dergilerden ( $p=0,304$ ), internetten ( $p=0,285$ ) ya da bilimsel dergi ve makalelerden erişme ( $p=0,233$ ), sosyal medya hesabı varlığı ( $p=0,791$ ), Instagram ( $p=0,782$ ), Youtube ( $p=0,149$ ), Twitter ( $p=0,536$ ), Facebook ( $p=0,354$ ), Swarm ( $p=0,063$ ), Snapchat ( $p=0,728$ ) kullanımı, akıllı telefon kullanımı ( $p=0,376$ ), bilgisayar kullanımı ( $p=0,627$ ), tablet kullanımı ( $p=0,387$ ), yemek ve beslenme ile ilgili blog takibi ( $p=0,537$ ), yemek ve beslenme ile ilgili gazete ve dergi takibi ( $p=0,609$ ) arasında istatistiksel açıdan anlamlı bir ilişkiye rastlanmamıştır (Tablo 8).

**Tablo 4.8. Fazla Kilolu/Obez Olmayan Erişkin Kadınların Beslenme Okuryazarlığı Düzeylerinin Beslenme Durumu Bilgileri ile Karşılaştırması**

|                                             | Fazla Kilolu/Obez Olmayan Kadınlar<br>Toplam BOYD |          |          |          |          |          | p                |
|---------------------------------------------|---------------------------------------------------|----------|----------|----------|----------|----------|------------------|
|                                             | Yetersiz                                          |          | Sınırdan |          | Yeterli  |          |                  |
|                                             | n                                                 | medyan   | n        | medyan   | n        | medyan   |                  |
| <i>Ara Öğün Sayısı</i>                      | 2                                                 | 1        | 5        | 2        | 109      | 1        | 0,270*<br>0,874  |
| <i>Ana Öğün Sayısı</i>                      | 2                                                 | 2        | 5        | 3        | 110      | 3        | 6,450*<br>0,040  |
| <i>Gıda Alışverişini Kim Yapar</i>          | <b>n</b>                                          | <b>%</b> | <b>n</b> | <b>%</b> | <b>n</b> | <b>%</b> | <b>p</b>         |
| Ben                                         | 1                                                 | 50,0     | 2        | 40,0     | 67       | 60,9     | 0,952**<br>0,621 |
| Eşim / Çocuklarım / Annem-<br>babam / Diğer | 1                                                 | 50,0     | 3        | 60,0     | 43       | 39,1     |                  |
| <i>Yemekleri Kim Pişirir</i>                | <b>n</b>                                          | <b>%</b> | <b>n</b> | <b>%</b> | <b>n</b> | <b>%</b> | <b>p</b>         |
| Ben                                         | 1                                                 | 50,0     | 2        | 40,0     | 70       | 63,6     | 1,272**<br>0,529 |
| Eşim                                        | 1                                                 | 50,0     | 3        | 60,0     | 40       | 36,4     |                  |
| <i>Mevcut Beslenme Durumu</i>               | <b>n</b>                                          | <b>%</b> | <b>n</b> | <b>%</b> | <b>n</b> | <b>%</b> | <b>p</b>         |
| Sağlıklı beslendiğimi<br>düşünüyorum        | 1                                                 | 50,0     | 3        | 60,0     | 73       | 66,4     | 1,323*<br>0,858  |
| Kararsızım                                  | 1                                                 | 50,0     | 2        | 40,0     | 29       | 26,4     |                  |
| Sağlıklı beslendiğimi<br>düşünmüyorum       | 0                                                 | 0,0      | 0        | 0,0      | 8        | 7,3      |                  |

\*  $Kw\chi^2$  \*\*  $\chi^2$

**Tablo 4.8 (Devamı). Fazla Kilolu/Obez Olmayan Erişkin Kadınların Beslenme Okuryazarlığı Düzeylerinin Beslenme Durumu Bilgileri ile Karşılaştırması**

|                                                                   | Fazla Kilolu/Obez Olmayan Kadınlar<br>Toplam BOYD |          |           |          |          |          | p                              |
|-------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------|----------|-----------|----------|----------|----------|--------------------------------|
|                                                                   | Yetersiz                                          |          | Sınırdaki |          | Yeterli  |          |                                |
|                                                                   | n                                                 | %        | n         | %        | n        | %        |                                |
| <b>Beslenme Bilgi Düzeyi</b>                                      |                                                   |          |           |          |          |          |                                |
| Beslenme bilgimin iyi olduğunu düşünüyorum                        | 1                                                 | 50,0     | 1         | 20,0     | 80       | 72,1     | <b>16,782*</b><br><b>0,002</b> |
| Kararsızım                                                        | 0                                                 | 0,0      | 4         | 80,0     | 26       | 23,4     |                                |
| Beslenme bilgimin iyi olduğunu düşünmüyorum                       | 1                                                 | 50,0     | 0         | 0,0      | 5        | 4,5      |                                |
| <b>Beslenme ile ilgili bilgilere TV ve Radyodan erişme</b>        | <b>n</b>                                          | <b>%</b> | <b>n</b>  | <b>%</b> | <b>n</b> | <b>%</b> | <b>p</b>                       |
| Evet                                                              | 1                                                 | 50,0     | 2         | 40,0     | 69       | 62,7     | 1,158*<br>0,560                |
| Hayır                                                             | 1                                                 | 50,0     | 3         | 60,0     | 41       | 37,3     |                                |
| <b>Beslenme ile ilgili bilgilere gazete ve dergiden erişme</b>    | <b>n</b>                                          | <b>%</b> | <b>n</b>  | <b>%</b> | <b>n</b> | <b>%</b> | <b>p</b>                       |
| Evet                                                              | 1                                                 | 50,0     | 0         | 0,0      | 29       | 26,6     | 2,383*<br>0,304                |
| Hayır                                                             | 1                                                 | 50,0     | 5         | 100,0    | 80       | 73,4     |                                |
| <b>Beslenme ile ilgili bilgilere internetten erişme</b>           | <b>n</b>                                          | <b>%</b> | <b>n</b>  | <b>%</b> | <b>n</b> | <b>%</b> | <b>p</b>                       |
| Evet                                                              | 2                                                 | 100,0    | 3         | 60,0     | 93       | 84,5     | 2,513*<br>0,285                |
| Hayır                                                             | 0                                                 | 0,0      | 2         | 40,0     | 17       | 15,5     |                                |
| <b>Beslenme ile ilgili bilgilere dergi ve makalelerden erişme</b> | <b>n</b>                                          | <b>%</b> | <b>n</b>  | <b>%</b> | <b>n</b> | <b>%</b> | <b>p</b>                       |
| Evet                                                              | 1                                                 | 50,0     | 2         | 40,0     | 19       | 17,3     | 2,915*<br>0,233                |
| Hayır                                                             | 1                                                 | 50,0     | 3         | 60,0     | 91       | 82,7     |                                |
| <b>Sosyal Medya Hesabı Varlığı</b>                                | <b>n</b>                                          | <b>%</b> | <b>n</b>  | <b>%</b> | <b>n</b> | <b>%</b> | <b>p</b>                       |
| Var                                                               | 2                                                 | 100,0    | 5         | 100,0    | 104      | 93,7     | 0,469*<br>0,791                |
| Yok                                                               | 0                                                 | 0,0      | 0         | 0,0      | 7        | 6,3      |                                |
| <b>İnstagram Kullanımı</b>                                        | <b>n</b>                                          | <b>%</b> | <b>n</b>  | <b>%</b> | <b>n</b> | <b>%</b> | <b>p</b>                       |
| Evet                                                              | 2                                                 | 100,0    | 4         | 80,0     | 96       | 86,5     | 0,491*<br>0,782                |
| Hayır                                                             | 0                                                 | 0,0      | 1         | 20,0     | 15       | 13,5     |                                |
| <b>Youtube Kullanımı</b>                                          | <b>n</b>                                          | <b>%</b> | <b>n</b>  | <b>%</b> | <b>n</b> | <b>%</b> | <b>p</b>                       |
| Evet                                                              | 2                                                 | 100,0    | 1         | 20,0     | 56       | 50,5     | 3,809*<br>0,149                |
| Hayır                                                             | 0                                                 | 0,0      | 4         | 80,0     | 55       | 49,5     |                                |
| <b>Twitter Kullanımı</b>                                          | <b>n</b>                                          | <b>%</b> | <b>n</b>  | <b>%</b> | <b>n</b> | <b>%</b> | <b>p</b>                       |
| Evet                                                              | 1                                                 | 50,0     | 1         | 20,0     | 50       | 45,0     | 1,247*<br>0,536                |
| Hayır                                                             | 1                                                 | 50,0     | 4         | 80,0     | 61       | 55,0     |                                |
| <b>Facebook Kullanımı</b>                                         | <b>n</b>                                          | <b>%</b> | <b>n</b>  | <b>%</b> | <b>n</b> | <b>%</b> | <b>p</b>                       |
| Evet                                                              | 2                                                 | 100,0    | 3         | 60,0     | 56       | 50,5     | 2,076*<br>0,354                |
| Hayır                                                             | 0                                                 | 0,0      | 2         | 40,0     | 55       | 49,5     |                                |

\* $\chi^2$

**Tablo 4.8 (Devamı). Fazla Kilolu/Obez Olmayan Erişkin Kadınların Beslenme Okuryazarlığı Düzeylerinin Beslenme Durumu Bilgileri ile Karşılaştırması**

|                                                            | Fazla Kilolu/Obez Olmayan Kadınlar<br>Toplam BOYD |       |          |       |         |      | p               |
|------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------|-------|----------|-------|---------|------|-----------------|
|                                                            | Yetersiz                                          |       | Sınırdan |       | Yeterli |      |                 |
|                                                            | n                                                 | %     | n        | %     | n       | %    |                 |
| <i>Swarm Kullanımı</i>                                     |                                                   |       |          |       |         |      |                 |
| Evet                                                       | 1                                                 | 50,0  | 1        | 20,0  | 8       | 7,2  | 5,532*<br>0,063 |
| Hayır                                                      | 1                                                 | 50,0  | 4        | 80,0  | 103     | 92,8 |                 |
| <i>Snapchat Kullanımı</i>                                  |                                                   |       |          |       |         |      |                 |
| Evet                                                       | 0                                                 | 0,0   | 1        | 20,0  | 26      | 23,4 | 0,635*<br>0,728 |
| Hayır                                                      | 2                                                 | 100,0 | 4        | 80,0  | 85      | 76,6 |                 |
| <i>Akıllı Telefon Kullanımı</i>                            |                                                   |       |          |       |         |      |                 |
| Evet                                                       | 2                                                 | 100,0 | 4        | 80,0  | 105     | 94,6 | 1,955*<br>0,376 |
| Hayır                                                      | 0                                                 | 0,0   | 1        | 20,0  | 6       | 5,4  |                 |
| <i>Bilgisayar Kullanımı</i>                                |                                                   |       |          |       |         |      |                 |
| Evet                                                       | 1                                                 | 50,0  | 1        | 20,0  | 24      | 21,6 | 0,934*<br>0,627 |
| Hayır                                                      | 1                                                 | 50,0  | 4        | 80,0  | 87      | 78,4 |                 |
| <i>Tablet Kullanımı</i>                                    |                                                   |       |          |       |         |      |                 |
| Evet                                                       | 0                                                 | 0,0   | 0        | 0,0   | 24      | 21,6 | 1,900*<br>0,387 |
| Hayır                                                      | 2                                                 | 100,0 | 5        | 100,0 | 87      | 78,4 |                 |
| <i>Yemek ve beslenme ile ilgili blog takibi</i>            |                                                   |       |          |       |         |      |                 |
| Takip etmem                                                | 1                                                 | 50,0  | 1        | 20,0  | 34      | 31,2 | 5,053*<br>0,537 |
| Haftada bir kez                                            | 0                                                 | 50,0  | 4        | 80,0  | 67      | 61,5 |                 |
| Hergün                                                     | 0                                                 | 0,0   | 0        | 0,0   | 8       | 7,3  |                 |
| <i>Yemek ve beslenme ile ilgili gazete dergi okuma</i>     |                                                   |       |          |       |         |      |                 |
| Evet                                                       | 1                                                 | 50,0  | 3        | 60,0  | 43      | 38,7 | 0,990*<br>0,609 |
| Hayır                                                      | 1                                                 | 50,0  | 2        | 40,0  | 68      | 61,3 |                 |
| <i>Yemek ve beslenme ile ilgili gazete dergi okuyorsa;</i> |                                                   |       |          |       |         |      |                 |
| Bir beslenme/ yemek dergisine aboneyim                     | 0                                                 | 0,0   | 1        | 50,0  | 3       | 7,5  | 5,859*<br>0,210 |
| Gazetelerdeki köşe yazılarını takip ederim                 | 1                                                 | 100,0 | 1        | 50,0  | 18      | 45,0 |                 |
| Beslenme/ yemek ile ilgili kitapları satın alırım          | 0                                                 | 0,0   | 0        | 0,0   | 19      | 47,5 |                 |

\*  $\chi^2$

#### 4.2.1.2. Fazla Kilolu/Obez Olmayan Erişkin Kadınların Beslenme Okuryazarlığı Düzeylerinin Sağlıklı Yaşam Biçimi Davranışları Puanları ile Karşılaştırmasına İlişkin Bulgular

Fazla kilolu ve obez olmayan kadınların beslenme okuryazarlığı düzeyi ile Sağlıklı Yaşam Biçimi Davranışları toplam puan ortalaması ( $p=0,796$ ) ve Kendini Gerçekleştirme ( $p=0,796$ ), Sağlık Sorumluluğu ( $p=0,424$ ), Egzersiz ( $p=0,646$ ), Beslenme ( $p=0,835$ ), Kişilerarası Destek ( $p=0,439$ ) ve Stres Yönetimi ( $p=0,932$ ) alt boyut puan ortalamaları arasında anlamlı bir ilişki bulunamamıştır (Tablo 9).

**Tablo 4.9. Fazla Kilolu/Obez Olmayan Erişkin Kadınların Beslenme Okuryazarlığı Düzeylerinin Sağlıklı Yaşam Biçimi Davranışları Puanları ile Karşılaştırması**

|                                                      | Fazla Kilolu/Obez Olmayan Kadınlar<br>Toplam BOYD |        |          |        |         |        | p              |
|------------------------------------------------------|---------------------------------------------------|--------|----------|--------|---------|--------|----------------|
|                                                      | Yetersiz                                          |        | Sınırdan |        | Yeterli |        |                |
|                                                      | n                                                 | medyan | n        | medyan | n       | medyan |                |
| <i>SYBD – Kendini Gerçekleştirme Puan Ortalaması</i> | 1                                                 | 41     | 5        | 40     | 111     | 40     | 0,456<br>0,796 |
| <i>SYBD – Sağlık Sorumluluğu Puan Ortalaması</i>     | 1                                                 | 29     | 5        | 28     | 111     | 22     | 1,715<br>0,424 |
| <i>SYBD – Egzersiz Puan Ortalaması</i>               | 1                                                 | 14     | 5        | 9      | 111     | 10     | 0,873<br>0,646 |
| <i>SYBD – Beslenme Puan Ortalaması</i>               | 1                                                 | 17     | 5        | 19     | 111     | 18     | 0,360<br>0,835 |
| <i>SYBD – Kişiler Arası Destek Puan Ortalaması</i>   | 1                                                 | 19     | 5        | 22     | 111     | 22     | 1,645<br>0,439 |
| <i>SYBD – Stres Yönetimi Puan Ortalaması</i>         | 1                                                 | 18     | 5        | 19     | 111     | 19     | 0,142<br>0,932 |
| <i>SYBD – Toplam Puan Ortalaması</i>                 | 1                                                 | 140    | 5        | 126    | 111     | 132    | 0,201<br>0,904 |

\*  $K_{\chi^2}$

#### 4.2.2. Fazla Kilolu/Obez Olan Erişkin Kadınların Beslenme Okuryazarlığı Düzeylerinin Tanıtıcı Özellikler ve Sağlıklı Yaşam Biçimi Davranışları Puanları ile Karşılaştırmasına İlişkin Bulgular

##### 4.2.2.1. Fazla Kilolu/Obez Olan Erişkin Kadınların Beslenme Okuryazarlığı Düzeylerinin Tanıtıcı Özellikler ile Karşılaştırmasına İlişkin Bulgular

- **Demografik Özellikler**

Fazla kilolu ve obez olan kadınlarda beslenme okuryazarlığı düzeyi ile yaş ( $p=0,243$ ), çocuk sayısı ( $p=0,914$ ) eğitim düzeyi ( $p=0,582$ ), medeni durum ( $p=0,733$ ), çalışma durumu ( $p=0,219$ ) ya da ekonomik durum ( $p=0,561$ ) arasında anlamlı bir ilişki bulunamamıştır (Tablo 10).

**Tablo 4.10. Fazla Kilolu/Obez Olan Erişkin Kadınların Beslenme Okuryazarlığı Düzeylerinin Demografik Veriler ile Karşılaştırması**

| Fazla Kilolu/Obez Olan Kadınlar<br>Toplam BOYD |          |        |          |        |         |        |                  |
|------------------------------------------------|----------|--------|----------|--------|---------|--------|------------------|
|                                                | Yetersiz |        | Sınırdan |        | Yeterli |        | p                |
|                                                | n        | medyan | n        | medyan | n       | medyan |                  |
| Yaş                                            | 1        | 56     | 9        | 48     | 110     | 47     | 2,827*<br>0,243  |
| Çocuk Sayısı                                   | 1        | 2      | 9        | 2      | 95      | 2      | 0,179*<br>0,914  |
| Eğitim                                         | n        | %      | n        | %      | n       | %      | 6,583**<br>0,582 |
| İlkokul                                        | 0        | 0,0    | 5        | 55,6   | 29      | 26,4   |                  |
| Ortaokul                                       | 0        | 0,0    | 2        | 22,2   | 21      | 19,1   |                  |
| Lise                                           | 1        | 100,0  | 1        | 11,1   | 35      | 31,8   |                  |
| Üniversite                                     | 0        | 0,0    | 1        | 11,1   | 21      | 19,1   |                  |
| Yüksek lisans / Doktora                        | 0        | 0,0    | 0        | 0,0    | 4       | 3,6    |                  |
| <i>Medeni Durum</i>                            |          |        |          |        |         |        |                  |
| Evli                                           | 1        | 100,0  | 8        | 88,9   | 78      | 70,9   | 1,731**          |
| Bekar                                          | 0        | 0,0    | 1        | 11,1   | 32      | 29,1   | 0,421            |
| <i>Çalışma Durumu</i>                          |          |        |          |        |         |        |                  |
| Çalışıyor                                      | 0        | 0,0    | 0        | 0,0    | 35      | 31,5   | 4,436**          |
| Çalışmıyor                                     | 1        | 100,0  | 9        | 100,0  | 76      | 68,5   | 0,109            |
| <i>Ekonomik Durum</i>                          |          |        |          |        |         |        |                  |
| İyi                                            | 0        | 0,0    | 2        | 22,2   | 55      | 51,4   | 4,484**<br>0,344 |
| Orta                                           | 1        | 100,0  | 6        | 66,7   | 48      | 44,9   |                  |
| Kötü                                           | 0        | 0,0    | 1        | 11,1   | 4       | 3,7    |                  |

\* Kw $\chi^2$  \*\*  $\chi^2$

• Genel Sağlık Bilgileri

Araştırmada fazla kilolu ve obez olan kadınlar arasında beslenme okuryazarlığı düzeyi yetersiz olanların sigara içtikleri yıl sayısı (p=0,019) ve günde içtikleri sigara sayısı (p=0,012) da yüksek bulunmuştur. Beslenme okuryazarlığı düzeyi ile boy (p=0,605), kilo (p=0,168), bel çevresi (p=0,179), bel çevresi sınıflandırması (p=0,214), alkol tüketme (p=0,913), sigara içme (p=0,564), hastalık varlığı (p=0,510), allerji (p=0,956), astım (p=0,956), diyabet (p=0,693), gastrit/reflü (p=0,912), hipertansiyon (p=0,856), hipertiroidi (p=0,541), hipotiroidi (p=0,956), kanser (p=0,912), kardiyovasküler hastalık (p=0,912), obezite (p=0,956), romatizma (p=0,912), kolesterol (p=0,871) ya da lomber herni (p=0,871) varlığı, egzersiz yapma durumu (p=0,255) ve mevcut sağlık durumu (p=0,642) arasında anlamlı bir ilişki bulunamamıştır (Tablo 11).

**Tablo 4.11. Fazla Kilolu/Obez Olan Erişkin Kadınların Beslenme Okuryazarlığı Düzeylerinin Genel Sağlık Bilgileri ile Karşılaştırması**

|                                   | Fazla Kilolu/Obez Olan Kadınlar<br>Toplam BOYD |          |           |          |          |          | p                |
|-----------------------------------|------------------------------------------------|----------|-----------|----------|----------|----------|------------------|
|                                   | Yetersiz                                       |          | Sınırdaki |          | Yeterli  |          |                  |
|                                   | n                                              | medyan   | n         | medyan   | n        | medyan   |                  |
| <b>Boy</b>                        | 1                                              | 160      | 9         | 160      | 111      | 163      | 1,004*<br>0,605  |
| <b>Kilo</b>                       | 1                                              | 65       | 9         | 71       | 111      | 75       | 3,571*<br>0,168  |
| <b>Bel Çevresi</b>                | 1                                              | 83       | 8         | 77       | 85       | 85       | 3,442*<br>0,179  |
| <b>Sigara İçtiği Yıl</b>          | 0                                              |          | 3         | 2        | 22       | 19       | 5,512*<br>0,019  |
| <b>Günde İçtiği Sigara Sayısı</b> | 0                                              |          | 3         | 2        | 25       | 14       | 6,316*<br>0,012  |
| <b>Bel Çevresi Sınıflandırma</b>  | <b>n</b>                                       | <b>%</b> | <b>n</b>  | <b>%</b> | <b>n</b> | <b>%</b> | <b>p</b>         |
| Normal                            | 0                                              | 0,0      | 4         | 50,0     | 16       | 18,8     | 5,801**<br>0,214 |
| Risk (Fazla Kilo)                 | 1                                              | 100,0    | 2         | 25,0     | 34       | 40,0     |                  |
| Yüksek Risk (Obezite)             | 0                                              | 0,0      | 2         | 25,0     | 35       | 41,2     |                  |

\* Kw $\chi^2$  \*\*  $\chi^2$

**Tablo 4.11 (Devamı). Fazla Kilolu/Obez Olan Erişkin Kadınların Beslenme Okuryazarlığı Düzeylerinin Genel Sağlık Bilgileri ile Karşılaştırması**

| Fazla Kilolu/Obez Olan Kadınlar<br>Toplam BOYD |          |          |          |          |          |          |                  |
|------------------------------------------------|----------|----------|----------|----------|----------|----------|------------------|
|                                                | Yetersiz |          | Sınırdan |          | Yeterli  |          | p                |
|                                                | n        | %        | n        | %        | n        | %        |                  |
| <b><i>Alkol</i></b>                            |          |          |          |          |          |          |                  |
| İçiyor                                         | 0        | 0,0      | 0        | 0,0      | 9        | 8,1      | 0,982**<br>0,913 |
| Bıraktı                                        | 0        | 0,0      | 0        | 0,0      | 1        | 0,9      |                  |
| İçmiyor                                        | 1        | 100,0    | 9        | 100,0    | 101      | 91,0     |                  |
| <b><i>Sigara</i></b>                           | <b>n</b> | <b>%</b> | <b>n</b> | <b>%</b> | <b>n</b> | <b>%</b> | <b>p</b>         |
| İçiyor                                         | 0        | 0,0      | 4        | 44,4     | 27       | 24,3     | 2,964**<br>0,564 |
| Bıraktı                                        | 0        | 0,0      | 0        | 0,0      | 12       | 10,8     |                  |
| İçmiyor                                        | 1        | 100,0    | 5        | 55,6     | 72       | 64,9     |                  |
| <b><i>Hastalık Varlığı</i></b>                 | <b>n</b> | <b>%</b> | <b>n</b> | <b>%</b> | <b>n</b> | <b>%</b> | <b>p</b>         |
| Var                                            | 0        | 0,0      | 3        | 33,3     | 51       | 45,9     | 1,349**<br>0,510 |
| Yok                                            | 1        | 100,0    | 6        | 66,7     | 60       | 54,1     |                  |
| <b><i>Astım</i></b>                            | <b>n</b> | <b>%</b> | <b>n</b> | <b>%</b> | <b>n</b> | <b>%</b> | <b>p</b>         |
| Var                                            | 0        | 0,0      | 0        | 0,0      | 1        | 0,9      | 0,091**<br>0,956 |
| Yok                                            | 1        | 100,0    | 9        | 100,0    | 110      | 99,1     |                  |
| <b><i>Diabetes Mellitus</i></b>                | <b>n</b> | <b>%</b> | <b>n</b> | <b>%</b> | <b>n</b> | <b>%</b> | <b>p</b>         |
| Var                                            | 0        | 0,0      | 1        | 11,1     | 23       | 20,7     | 0,733**<br>0,693 |
| Yok                                            | 1        | 100,0    | 8        | 88,9     | 88       | 79,3     |                  |
| <b><i>Hipertansiyon</i></b>                    | <b>n</b> | <b>%</b> | <b>n</b> | <b>%</b> | <b>n</b> | <b>%</b> | <b>p</b>         |
| Var                                            | 0        | 0,0      | 2        | 22,2     | 26       | 23,4     | 0,310**<br>0,856 |
| Yok                                            | 1        | 100,0    | 7        | 77,8     | 85       | 76,6     |                  |
| <b><i>Egzersiz Yapma Durumu</i></b>            | <b>n</b> | <b>%</b> | <b>n</b> | <b>%</b> | <b>n</b> | <b>%</b> | <b>p</b>         |
| Yapmam / Nadir yaparım                         | 0        | 0,0      | 7        | 77,8     | 74       | 67,3     | 8,293**<br>0,081 |
| Haftada birkaç kez                             | 1        | 100,0    | 0        | 0,0      | 14       | 12,7     |                  |
| Hergün                                         | 0        | 0,0      | 2        | 22,2     | 22       | 20,0     |                  |
| <b><i>Mevcut Sağlık Durumu</i></b>             | <b>n</b> | <b>%</b> | <b>n</b> | <b>%</b> | <b>n</b> | <b>%</b> | <b>p</b>         |
| İyi                                            | 1        | 100,0    | 3        | 33,3     | 58       | 52,7     | 2,516**<br>0,642 |
| Orta                                           | 0        | 0,0      | 6        | 66,7     | 50       | 45,5     |                  |
| Kötü                                           | 0        | 0,0      | 0        | 0,0      | 2        | 1,8      |                  |

\*\*  $\chi^2$

### • Beslenme Durumu

Araştırmada fazla kilolu ve obez olan kadınların beslenme okuryazarlığı düzeyi ile kadınların ara öğün sayıları ( $p=0,122$ ) ve ana öğün sayıları ( $p=0,815$ ) arasında anlamlı bir ilişki bulunamamıştır. Araştırmaya katılan fazla kilolu ve obez olan ve yeterli beslenme okuryazarlığına sahip olan kadınların evde yemeği kendisi pişirme ( $p=0,027$ ) ve Youtube kullanma ( $p=0,043$ ) oranları yüksektir.

Beslenme okuryazarlığı düzeyi toplam puanı ile evin mutfak alışverişini kimin yaptığı ( $p=0,385$ ), mevcut beslenme durumu ( $p=0,541$ ), beslenme bilgi düzeyleri ( $p=0,124$ ), beslenme ile ilgili bilgilere televizyon ve radyodan ( $p=0,812$ ), gazete ve dergilerden ( $p=0,187$ ), internetten ( $p=0,264$ ) ya da bilimsel dergi ve makalelerden erişme ( $p=0,876$ ), sosyal medya hesabı varlığı ( $p=0,440$ ), Instagram ( $p=0,184$ ), Twitter ( $p=0,298$ ), Facebook ( $p=0,750$ ), Swarm ( $p=0,912$ ), Snapchat ( $p=0,791$ ) kullanımı, akıllı telefon kullanımı ( $p=0,440$ ), bilgisayar kullanımı ( $p=0,410$ ), tablet kullanımı ( $p=0,362$ ), yemek ve beslenme ile ilgili blog takibi ( $p=0,459$ ), yemek ve beslenme ile ilgili gazete ve dergi takibi ( $p=0,276$ ) arasında istatistiksel açıdan anlamlı bir ilişkiye rastlanmamıştır (Tablo 12).

**Tablo 4.12. Fazla Kilolu/Obez Olan Erişkin Kadınların Beslenme Okuryazarlığı Düzeylerinin Beslenme Durumu Bilgileri ile Karşılaştırması**

| Fazla Kilolu/Obez Olan Kadınlar<br>Toplam BOYD |          |        |          |        |         |        |                 |
|------------------------------------------------|----------|--------|----------|--------|---------|--------|-----------------|
|                                                | Yetersiz |        | Sınırdan |        | Yeterli |        |                 |
|                                                | n        | medyan | n        | medyan | n       | medyan |                 |
| <i>Ara Öğün Sayısı</i>                         | 1        | 0      | 9        | 2      | 111     | 2      | 4,200*<br>0,122 |
| <i>Ana Öğün Sayısı</i>                         | 1        | 3      | 9        | 3      | 111     | 3      | 0,410*<br>0,815 |
| <i>Gıda Alışverişini Kim Yapar</i>             | n        | %      | n        | %      | n       | %      |                 |
| Ben                                            | 1        | 100,0% | 5        | 55,6%  | 83      | 74,8%  | 1,943**         |
| Eşim / Çocuklarım / Annem-<br>babam / Diğer    | 0        | 0,0%   | 4        | 44,4%  | 28      | 25,2%  | 0,385           |

\* Kw $\chi^2$  \*\*  $\chi^2$

**Tablo 4.12 (Devamı). Fazla Kilolu/Obez Olan Erişkin Kadınların Beslenme Okuryazarlığı Düzeylerinin Beslenme Durumu Bilgileri ile Karşılaştırması**

|                                                                   | Fazla Kilolu/Obez Olan Kadınlar |       |           |       |         |      | p                         |
|-------------------------------------------------------------------|---------------------------------|-------|-----------|-------|---------|------|---------------------------|
|                                                                   | Toplam BOYD                     |       |           |       |         |      |                           |
|                                                                   | Yetersiz                        |       | Sınırdaki |       | Yeterli |      |                           |
|                                                                   | n                               | %     | n         | %     | n       | %    |                           |
| <b>Yemekleri Kim Pişirir</b>                                      |                                 |       |           |       |         |      |                           |
| Kendisi                                                           | 1                               | 50,0  | 2         | 40,0  | 70      | 63,6 | <b>17,293**<br/>0,027</b> |
| Eşi                                                               | 0                               | 0,0   | 1         | 20,0  | 1       | 0,9  |                           |
| Çocukları                                                         | 0                               | 0,0   | 0         | 0,0   | 0       | 0,0  |                           |
| Anne - baba                                                       | 0                               | 50,0  | 2         | 40,0  | 38      | 34,5 |                           |
| Diğer                                                             | 0                               | 0,0   | 0         | 0,0   | 1       | 0,9  |                           |
| <b>Mevcut Beslenme Durumu</b>                                     |                                 |       |           |       |         |      |                           |
| Sağlıklı beslendiğini düşünüyor                                   | 1                               | 100,0 | 4         | 44,4  | 76      | 68,5 | <b>3,102**<br/>0,541</b>  |
| Kararsız                                                          | 0                               | 0,0   | 3         | 33,3  | 25      | 22,5 |                           |
| Sağlıklı beslendiğini düşünmüyor                                  | 0                               | 0,0   | 2         | 22,2  | 10      | 9,0  |                           |
| <b>Beslenme Bilgi Düzeyi</b>                                      |                                 |       |           |       |         |      |                           |
| Beslenme bilgisinin iyi olduğunu düşünüyorum                      | 1                               | 100,0 | 2         | 22,2  | 66      | 59,5 | <b>7,238**<br/>0,124</b>  |
| Kararsız                                                          | 0                               | 0,0   | 4         | 44,4  | 34      | 30,6 |                           |
| Beslenme bilgisinin iyi olduğunu düşünmüyor                       | 0                               | 0,0   | 3         | 33,3  | 11      | 9,9  |                           |
| <b>Beslenme ile ilgili bilgilere TV ve Radyodan erişme</b>        |                                 |       |           |       |         |      |                           |
| Evet                                                              | 1                               | 100,0 | 7         | 77,8  | 93      | 83,8 | <b>0,417**<br/>0,812</b>  |
| Hayır                                                             | 0                               | 0,0   | 2         | 22,2  | 18      | 16,2 |                           |
| <b>Beslenme ile ilgili bilgilere gazete ve dergiden erişme</b>    |                                 |       |           |       |         |      |                           |
| Evet                                                              | 1                               | 100,0 | 2         | 22,2  | 25      | 22,5 | <b>3,350**<br/>0,187</b>  |
| Hayır                                                             | 0                               | 0,0   | 7         | 77,8  | 86      | 77,5 |                           |
| <b>Beslenme ile ilgili bilgilere internetten erişme</b>           |                                 |       |           |       |         |      |                           |
| Evet                                                              | 1                               | 100,0 | 3         | 33,3  | 63      | 56,8 | <b>2,661**<br/>0,264</b>  |
| Hayır                                                             | 0                               | 0,0   | 6         | 66,7  | 48      | 43,2 |                           |
| <b>Beslenme ile ilgili bilgilere dergi ve makalelerden erişme</b> |                                 |       |           |       |         |      |                           |
| Evet                                                              | 0                               | 0,0   | 1         | 11,1  | 8       | 7,2  | <b>0,265**<br/>0,876</b>  |
| Hayır                                                             | 1                               | 100,0 | 8         | 88,9  | 103     | 92,8 |                           |
| <b>Sosyal Medya Hesabı Varlığı</b>                                |                                 |       |           |       |         |      |                           |
| Var                                                               | 1                               | 100,0 | 5         | 55,6  | 81      | 73,0 | <b>1,644<br/>0,440</b>    |
| Yok                                                               | 0                               | 0,0   | 4         | 44,4  | 30      | 27,0 |                           |
| <b>İnstagram Kullanımı</b>                                        |                                 |       |           |       |         |      |                           |
| Evet                                                              | 1                               | 100,0 | 3         | 33,3  | 68      | 61,3 | <b>3,381<br/>0,184</b>    |
| Hayır                                                             | 0                               | 0,0   | 6         | 66,7  | 43      | 38,7 |                           |
| <b>Youtube Kullanımı</b>                                          |                                 |       |           |       |         |      |                           |
| Evet                                                              | 1                               | 100,0 | 0         | 0,0   | 34      | 30,6 | <b>6,277<br/>0,043</b>    |
| Hayır                                                             | 0                               | 0,0   | 9         | 100,0 | 77      | 69,4 |                           |
| <b>Twitter Kullanımı</b>                                          |                                 |       |           |       |         |      |                           |
| Evet                                                              | 0                               | 0,0   | 0         | 0,0   | 22      | 19,8 | <b>2,422<br/>0,298</b>    |
| Hayır                                                             | 1                               | 100,0 | 9         | 100,0 | 89      | 80,2 |                           |

\*\*  $\chi^2$

**Tablo 4.12 (Devamı). Fazla Kilolu/Obez Olan Erişkin Kadınların Beslenme Okuryazarlığı Düzeylerinin Beslenme Durumu Bilgileri ile Karşılaştırması**

| Fazla Kilolu/Obez Olan Kadınlar                            |          |       |          |       |         |      |                  |
|------------------------------------------------------------|----------|-------|----------|-------|---------|------|------------------|
| Toplam BOYD                                                |          |       |          |       |         |      |                  |
|                                                            | Yetersiz |       | Sınırdan |       | Yeterli |      | p                |
|                                                            | n        | %     | n        | %     | n       | %    |                  |
| <b>Facebook Kullanımı</b>                                  |          |       |          |       |         |      |                  |
| Evet                                                       | 1        | 100,0 | 5        | 55,6  | 64      | 57,7 | 0,750<br>0,687   |
| Hayır                                                      | 0        | 0,0   | 4        | 44,4  | 47      | 42,3 |                  |
| <b>Swarm Kullanımı</b>                                     |          |       |          |       |         |      |                  |
| Evet                                                       | 0        | 0,0   | 0        | 0,0   | 2       | 1,8  | 0,183**<br>0,912 |
| Hayır                                                      | 1        | 100,0 | 9        | 100,0 | 109     | 98,2 |                  |
| <b>Snapchat Kullanımı</b>                                  |          |       |          |       |         |      |                  |
| Evet                                                       | 0        | 0,0   | 0        | 0,0   | 5       | 4,5  | 0,470**<br>0,791 |
| Hayır                                                      | 1        | 100,0 | 9        | 100,0 | 106     | 95,5 |                  |
| <b>Akıllı Telefon Kullanımı</b>                            |          |       |          |       |         |      |                  |
| Evet                                                       | 1        | 100,0 | 5        | 55,6  | 81      | 73,0 | 1,644**<br>0,440 |
| Hayır                                                      | 0        | 0,0   | 4        | 44,4  | 30      | 27,0 |                  |
| <b>Bilgisayar Kullanımı</b>                                |          |       |          |       |         |      |                  |
| Evet                                                       | 0        | 0,0   | 0        | 0,0   | 17      | 15,3 | 1,782**<br>0,410 |
| Hayır                                                      | 1        | 100,0 | 9        | 100,0 | 94      | 84,7 |                  |
| <b>Tablet Kullanımı</b>                                    |          |       |          |       |         |      |                  |
| Evet                                                       | 0        | 0,0   | 0        | 0,0   | 19      | 17,1 | 2,031**<br>0,362 |
| Hayır                                                      | 1        | 100,0 | 9        | 100,0 | 92      | 82,9 |                  |
| <b>Yemek ve beslenme ile ilgili blog takibi</b>            |          |       |          |       |         |      |                  |
| Takip etmez                                                | 1        | 100,0 | 7        | 77,8  | 52      | 47,3 | 5,685**<br>0,459 |
| Haftada bir kez                                            | 0        | 0,0   | 1        | 11,1  | 52      | 47,3 |                  |
| Hergün                                                     | 0        | 0,0   | 1        | 11,1  | 6       | 5,5  |                  |
| <b>Yemek ve beslenme ile ilgili gazete dergi okuma</b>     |          |       |          |       |         |      |                  |
| Evet                                                       | 1        | 100,0 | 2        | 22,2  | 42      | 37,8 | 2,572**<br>0,276 |
| Hayır                                                      | 0        | 0,0   | 7        | 77,8  | 69      | 62,2 |                  |
| <b>Yemek ve beslenme ile ilgili gazete dergi okuyorsa;</b> |          |       |          |       |         |      |                  |
| Bir beslenme/ yemek dergisine abone                        | 0        | 0,0   | 0        | 0,0   | 2       | 4,7  | 0,953**<br>0,917 |
| Gazetelerdeki köşe yazılarını takip eder                   | 1        | 100,0 | 1        | 50,0  | 28      | 65,1 |                  |
| Beslenme/ yemek ile ilgili kitapları satın alır            | 0        | 0,0   | 1        | 50,0  | 13      | 30,2 |                  |

\*\*  $\chi^2$

#### 4.2.2.2. Fazla Kilolu/Obez Olan Erişkin Kadınların Beslenme Okuryazarlığı Düzeylerinin Sağlıklı Yaşam Biçimi Davranışları ile Karşılaştırmasına İlişkin Bulgular

Araştırmada fazla kilolu ve obez olan kadınların beslenme okuryazarlığı düzeyi ile Sağlıklı Yaşam Biçimi Davranışları toplam puan ortalaması ( $p=0,351$ ) ve Kendini Gerçekleştirme ( $p=0,326$ ), Sağlık Sorumluluğu ( $p=0,367$ ), Egzersiz ( $p=0,720$ ), Beslenme ( $p=0,335$ ), Kişilerarası Destek ( $p=0,304$ ) ve Stres Yönetimi ( $p=0,398$ ) alt boyut puan ortalamaları arasında anlamlı bir ilişki bulunamamıştır (Tablo 13).

**Tablo 4.13. Fazla Kilolu/ Obez Olan Erişkin Kadınların Beslenme Okuryazarlığı Düzeylerinin Sağlıklı Yaşam Biçimi Davranışları ile Karşılaştırması**

|                                                      | Fazla Kilolu/Obez Olan Kadınlar<br>Toplam BOYD |        |          |        |         |        | p               |
|------------------------------------------------------|------------------------------------------------|--------|----------|--------|---------|--------|-----------------|
|                                                      | Yetersiz                                       |        | Sınırdan |        | Yeterli |        |                 |
|                                                      | n                                              | medyan | n        | medyan | n       | medyan |                 |
| <i>SYBD – Kendini Gerçekleştirme Puan Ortalaması</i> | 1                                              | 47     | 9        | 38     | 109     | 38     | 2,239*<br>0,326 |
| <i>SYBD – Sağlık Sorumluluğu Puan Ortalaması</i>     | 1                                              | 31     | 9        | 23     | 110     | 23     | 2,003*<br>0,367 |
| <i>SYBD – Egzersiz Puan Ortalaması</i>               | 1                                              | 10     | 9        | 8      | 110     | 7      | 0,656*<br>0,720 |
| <i>SYBD – Beslenme Puan Ortalaması</i>               | 1                                              | 23     | 9        | 17     | 110     | 17     | 2,185*<br>0,335 |
| <i>SYBD – Kişiler Arası Destek Puan Ortalaması</i>   | 1                                              | 24     | 8        | 20     | 110     | 21     | 2,383*<br>0,304 |
| <i>SYBD – Stres Yönetimi Puan Ortalaması</i>         | 1                                              | 23     | 9        | 16     | 110     | 17     | 1,840*<br>0,398 |
| <i>SYBD – Toplam Puan Ortalaması</i>                 | 1                                              | 157    | 8        | 123    | 107     | 126    | 2,092*<br>0,351 |

\* Kwχ<sup>2</sup>

#### 4.3. FAZLA KİLOLU/OBEZ OLAN VE OLMAYAN ERİŞKİN KADINLARIN TOPLAM BESLENME OKUR YAZARLIĞI PUANINDA ETKİLİ OLAN PREDİKTÖRLER

Fazla kilolu ve obez olan ve olmayan kadınların Yetişkinlerde Beslenme Okuryazarlığı Değerlendirme Aracı'ndan aldıkları toplam puan üzerinde etkili olan faktörler Kikare Testi ile belirlenmiş ve anlamlı bulunan değişkenler Lojistik Regresyon analizi ile incelenmiştir.

Bu bölümde fazla kilolu/obez olan ve olmayan erişkin kadınların Beslenme Okuryazarlığı Değerlendirme Aracı'ndan aldıkları toplam puanın üzerindeki en etkili faktörlerin belirlenmesine ilişkin bulgular verilmiştir.

##### 4.3.1. Fazla Kilolu/Obez Olan Erişkin Kadınların Toplam Beslenme Okur Yazarlığı Puanında Etkili Olan Prediktörler

Fazla kilolu ve obez olan kadınların beslenme okur yazarlığı düzeyini arttıran etkenler incelendiğinde toplam beslenme okuryazarlığı puanını; çocuk sayısının ( $p=0,040$ , %95 CI=0,118-0,952) yüksek olmasının 0,335 kat, bel çevresinin ( $p=0,058$ , %95 CI=0,132-1,033) yüksek olmasının 0,369 kat, ara öğün ( $p=0,022$ , %95 CI=0,132-1,033) sayısının yüksek olmasının 0,626 kat ve Youtube kullanımının ( $p=0,041$ , %95 CI=1,201-6919,815) ise 91,166 kat arttırdığı görülmektedir (Tablo 14).

**Tablo 4.14. Fazla Kilolu/Obez Olan Erişkin Kadınların Beslenme Okuryazarlığı Düzeyleri Regresyon Analizi**

| Özellikler                    | B      | S.H.  | Wald  | p            | Odds Oranı | %95 CI         |
|-------------------------------|--------|-------|-------|--------------|------------|----------------|
| <i>Çocuk Sayısı</i>           | -1,094 | 0,533 | 4,213 | <b>0,040</b> | 0,335      | 0,118-0,952    |
| <i>Bel Çevresi</i>            | -0,997 | 0,525 | 3,603 | <b>0,058</b> | 0,369      | 0,132-1,033    |
| <i>Ara Öğün</i>               | -0,468 | 0,204 | 5,271 | <b>0,022</b> | 0,626      | 0,420-0,934    |
| <i>Yemekleri Pişiren Kişi</i> | -4,270 | 2,386 | 3,202 | 0,074        | 0,014      | 0,000-1,503    |
| <i>Youtube Kullanımı</i>      | 4,513  | 2,209 | 4,173 | <b>0,041</b> | 91,166     | 1,201-6919,815 |
| <i>Sabit</i>                  | -4,939 | 3,210 | 2,368 | 0,124        | 0,007      |                |

Model  $\chi^2= 12,747$ ;  $df=1$ ;  $p=0,05$ ; Nagelkerke  $R^2=0,193$

#### 4.3.2. Fazla Kilolu/Obez Olmayan Erişkin Kadınların Toplam Beslenme Okur Yazarlığı Puanında Etkili Olan Prediktörler

Fazla kilolu ve obez olmayan kadınların beslenme okur yazarlığı düzeyini arttıran etkenler incelendiğinde toplam beslenme okuryazarlığı puanını; ana öğün sayısının ( $p=0,012$ , %95 CI=1,239-5,578) yüksek olmasının 2,628 kat arttırdığı görülmektedir (Tablo 15).

**Tablo 4.15. Fazla Kilolu/Obez Olmayan Erişkin Kadınların Beslenme Okuryazarlığı Düzeyleri Regresyon Analizi**

| Özellikler             | B       | S.H.      | Wald  | p            | Odds Oranı | %95 CI      |
|------------------------|---------|-----------|-------|--------------|------------|-------------|
| <i>Kilo</i>            | -0,056  | 0,033     | 2,850 | 0,091        | 0,945      | 0,886-1,009 |
| <i>Astım</i>           | 21,773  | 40192,818 | ,000  | 1,000        | 2857084382 | 0,000-      |
| <i>Ana Öğün Sayısı</i> | 0,966   | 0,384     | 6,337 | <b>0,012</b> | 2,628      | 1,239-5,578 |
| <i>Sabit</i>           | -20,402 | 40192,818 | 0,000 | 1            | 0,000      |             |

**Model  $\chi^2= 10,068$ ; df= 3;  $p=0,018$ ; Nagelkerke  $R^2= 0,114$**

## 5. TARTIŞMA

Dünyada olduğu gibi ülkemizde de değişen sağlık anlayışı ile insanlar kendi hastalıkları ve sağlık durumları ile ilgili alınan kararlara ve yapılan değerlendirmelere daha fazla katılım gösterme eğilimindedirler. Artış gösteren katılımcı sağlık algısı da beraberinde toplumlara ve bireylere sağlık ile ilgili konularda temel düzeyde bilgi sahibi olma ve analiz yapabilme becerisini bir diğer deyişle yeterli düzeyde sağlık okuryazarlığını zorunlu kılmaktadır.

Beslenme okuryazarlığı, sağlık okuryazarlığının özelleşmiş bir alt başlığı olup, temel beslenme bilgilerine ulaşmak, bilgileri işlemek ve anlamak anlamına gelmektedir. Beslenme ile doğrudan ilişkili olarak ortaya çıkan ve erişkin kadınlarda daha sık görülen obezite ve fazla kiloluluk ise doğru beslenme bilgilerine ulaşabilmek ve bu bilgileri yorumlayabilecek kapasiteye sahip olmak ile önlenebilir (Hawkes ve ark. 2015). Ülkemizdeki toplumsal cinsiyet rolleri algısı nedeniyle kadınlar evde mutfak alışverişini yapan ve yemek pişiren kişi konumundadır. Bu nedenle kadınlarda beslenme okuryazarlık düzeyini yükseltmenin bir diğer faydası da evde yaşayan hane halkının sağlıklı beslenmesini sağlamak olacaktır.

Bu çalışmada erişkin kadınlar fazla kilolu/obez olma ve olmama durumuna göre iki gruba ayrılmış; kadınların tanıtıcı özellikleri, sağlıklı yaşam biçimi davranışları ve beslenme okuryazarlığı düzeyleri belirlenmiş, beslenme okuryazarlığını etkileyen faktörler tartışılmıştır.

Tartışmada dört bölüm yer almaktadır:

**1. Bölüm:** Fazla kilolu ve obez olan ve olmayan erişkin kadınların beslenme okuryazarlığı düzeylerinin tartışılması

**2. Bölüm:** Fazla kilolu ve obez olan ve olmayan erişkin kadınların beslenme okuryazarlığı düzeylerini etkileyen faktörlerin tartışılması

**3. Bölüm:** Fazla kilolu ve obez olan ve olmayan erişkin kadınların toplam beslenme okur yazarlığı puanında etkili olan prediktör faktörlerin tartışılması

**4. Bölüm:** Sonuç ve öneriler

### 5.1. Fazla Kilolu/Obez Olan Ve Olmayan Erişkin Kadınların Beslenme Okuryazarlığı Düzeyleri

Beslenme Okuryazarlığı Değerlendirme Aracı'ndan alınan toplam puana göre fazla kilolu/obez olan kadınların %91,7'si "yeterli", %7,4'ü "sınırdan", %0,8'i ise "yetersiz beslenme okuryazarlığı düzeyine" sahip olduğu bulunmuştur. Fazla kilolu/obez kadınlar arasında "genel beslenme bilgisi yeterli" olanların oranı %85,1, "okuduğunu anlama düzeyi yeterli" olanların oranı %86,8, "besin grupları bilgisi yeterli" olanların oranı %95,9, "porsiyon miktarları bilgisi yeterli" olanların oranı %30,6 ve "sayısal okuryazarlık ve gıda etiketi okuma düzeyi yeterli" olanların oranı %54,5'tir.

Afrika-Amerika kökenli, çoğunlukla kadın ve fazla kilolu/obezlerden oluşan 117 birey ile yapılan bir çalışmada katılımcıların %24'ünün "yetersiz beslenme okuryazarlığı", %28'inin "sınırlı beslenme okuryazarlığı" ve %48'inin "yeterli beslenme okuryazarlığı" düzeyine sahip olduğu bulunmuştur (Zoellner ve ark. 2009). Zoellner'in (2009) çalışması ile kıyaslandığında, bu çalışmada kadınların beslenme okuryazarlığı toplam puan ve altboyut puanları daha yüksek bulunmuştur.

Beslenme Okuryazarlığı Değerlendirme Aracı'ndan alınan toplam puana göre fazla kilolu/obez olmayan kadınların %94,1'inin "yeterli", %4,2'sinin "sınırdan", %1,7'sinin ise "yetersiz beslenme okuryazarlığı düzeyine" sahip olduğu bulunmuştur. Fazla kilolu/obez olmayan kadınların "genel beslenme bilgisi yeterli" olanların oranı %88,1, "okuduğunu anlama düzeyi yeterli" olanların oranı %86,4, "besin grupları bilgisi yeterli" olanların oranı %95,8, "porsiyon miktarları bilgisi yeterli" olanların oranı %28,8 ve "sayısal okuryazarlık ve gıda etiketi okuma düzeyi yeterli" olanların oranı %78'dir.

Cesur'un (2014) Sivas il merkezinde yaşayan 367 yetişkin ile yaptığı araştırmasında ise yeterli beslenme okuryazarlığına sahip olanların oranı %79,8, genel beslenme bilgisi yeterli olanların oranı %66,5, okuduğunu anlama düzeyi yeterli olanların oranı %79,3, besin grupları bilgisi yeterli olanların oranı %87,2, porsiyon miktarları bilgisi yeterli olanların oranı %11,7 ve sayısal okuryazarlık ve gıda etiketi okuma düzeyi yeterli olanların oranı %9,5'tir. Araştırma sonuçları karşılaştırıldığında yapılan çalışmada beslenme okuryazarlığı toplam puanı ve tüm altboyut puanlarının Cesur'un (2014) çalışmasına göre daha yüksek olduğu görülmektedir. Bu durumun nedeninin Sivas ili ile Kadıköy ilçesinde yaşayan nüfusun sosyoekonomik, eğitimsel ve kültürel farklılıklar olduğu düşünülmektedir.

Fazla kilolu/obez olan ve olmayan kadınların beslenme okuryazarlığı düzeyleri kendi aralarında karşılaştırıldığında ise ölçekten alınan toplam puanın ve altboyut puanlarının fazla kilolu/obez olmayan kadınlarda daha yüksek olduğu görülmektedir. Ancak yalnızca Sayısal Okuryazarlık ve Gıda Etiket Okuma altboyutundan alınan puan fazla kilolu/obez olmayan kadınlarda diğer gruba göre istatistiksel olarak anlamlı derecede yüksek bulunmuştur ( $p=0,000$ ). Sayısal okuryazarlığın fazla kilolu/obez kadınlarda yüksek olmasının, bireylerin, ürünlerin içerdiği kalori, şeker ve tuz miktarını hesaplama gibi basit matematik işlemlerini yapmak istememesi ve/veya yapamaması; bu hesapları yapabilmeye ve gıda etiketi okumada başarısız olanların gereğinden fazla enerji alarak fazla kilo almış olmasından kaynaklanabileceği düşünülmüştür.

## **5.2. Fazla Kilolu/Obez Olan Ve Olmayan Erişkin Kadınların Beslenme Okuryazarlığı Düzeylerini Etkileyen Faktörleri**

Çalışmaya katılan fazla kilolu/obez olan kadınların yaş medyanı 47,5 iken fazla kilolu/obez olmayan kadınların yaş medyanı 30,5 olarak bulunmuştur. Eskişehir’de obez olan ve olmayan 400 gebe kadınla yapılan bir başka çalışmada bulunan sonuçlara paralel olarak yaş ve obez olma durumu arasında istatistiksel olarak anlamlı ilişki bulunmuştur (Doğan ve ark 2018). Bu durum yaşla birlikte bazal metabolizma hızının ve enerji tüketiminin azalması sonucu kilo alımının artması ile açıklanabilmektedir.

Çocuk sayısı, fazla kilolu/obez kadınlarda diğer gruba göre anlamlı derecede yüksek bulunmuştur. Kadınlarda doğum sayısı, hormonal ve yaşam tarzındaki değişiklikler nedeniyle fazla kiloluluk ve obezite riskini arttırmaktadır (Yanikkerem 2017). Bu nedenle çocuk sayısının fazla kilolu ve obez olan grupta anlamlı derecede yüksek çıkmasının beklenebilir bir sonuç olduğu düşünülmektedir.

Fazla kilolu ve obez kadınların %30,8’i lise mezunu, %72,5’i evli ve %42,1’i çalışmamakta; fazla kilolu ve obez olmayan kadınların ise %55,9’u üniversite mezunu, %55,1’i evli ve %48,7’si çalışmamaktadır. Ayar ve arkadaşlarının (2018) Endokrinoloji ve Dahiliye Polikliniği’ne başvuran 500 yetişkin ile yaptığı araştırmada normal kilodaki katılımcıların eğitim düzeyi ortalaması fazla kilolu/obez olan yetişkinlere göre daha yüksek bulunmuştur (Ayar ve ark. 2018). Bu çalışmada da Ayar ve arkadaşlarının (2018) bulgusuna paralel olarak fazla kiloluluk ve obezitenin eğitim düzeyinden etkilendiği görülmüştür. Ghaderian’ın (2019) İran’da yaptığı bir araştırmada yaş, eğitim durumu ve

medeni durum arasında anlamlı ilişki bulunmuştur. Evliliğin yaşam tarzı ve beslenme alışkanlıklarındaki yenilik ve/veya değişikliklere neden olması ile bu ilişki açıklanabilir.

Fazla kilolu ve obez kadınların büyük çoğunluğunda (%44,6) kronik bir hastalık bulunmaktadır. Doğan ve arkadaşlarının çalışmasında da paralel olarak kronik hastalık varlığı ile obezite arasında anlamlı ilişki bulunmuştur (Doğan ve ark. 2018).

Fazla kilolu/obez kadınlarda beslenme ile ilgili bilgilere televizyon, radyo ve internetten erişme oranı; fazla kilolu/obez olmayan kadınlarda ise beslenme ile ilgili bilgilere bilimsel dergi ve makalelerden erişme, sosyal medya hesabına sahip olma, Instagram, Youtube, Twitter, Swarm, Snapchat, akıllı telefon kullanma, yemek ve beslenme ile ilgili blog takip etme oranı yüksek bulunmuştur. Zoellner ve arkadaşlarının araştırmasında da paralel olarak medya (gazete, dergi, televizyon ve internet) kullanımının yüksek beslenme okuryazarlığı düzeyi ile anlamlı derecede ilişkili olduğu bulunmuştur (Zoellner ve ark. 2009). Literatürde beslenme okuryazarlığı düzeyi ve sosyal medya kullanımı arasındaki ilişkiyi araştıran bir çalışmaya rastlanmamıştır. Ancak bu farkın sosyal medya kullanımının toplumumuzda gittikçe yaygınlaşarak televizyon/radyo gibi medya uzantılarının yerine geçmesi, pek çok uzmana ve bilgiye daha kolay erişim ve düzenli takip edebilme olanağı ile açıklanabileceği düşünülmektedir.

Fazla kilolu/obez olmayan ve toplam beslenme okur yazarlığı düzeyi sınırda olan kadınlarda kilo ( $p=0,045$ ) ve bel çevresi ( $p=0,003$ ) medyanı anlamlı derecede yüksek bulunmuştur. Bu grupta bel çevresi sınıflandırması yeterli beslenme okuryazarlığı düzeyine sahip olanlarda normal; sınırda beslenme okuryazarlığı düzeyine sahip olanlarda ise risk sınırındadır ( $p=0,000$ ). Bel çevresi ve kilo ölçüleri fazla kiloluluk/obezite ile ve beslenme okuryazarlığı düzeyi ile ilişkili olduğunu ortaya koyan araştırmalar bulunmaktadır (Doğan ve ark. 2018). Kilo ve bel çevresinin obez ya da fazla kilolu olmayan grupta sınırda beslenme okuryazarlığı düzeyine sahip kadınlarda yüksek çıkmasının nedeni bu durum ile açıklanabilir.

Çalışmada sınırda beslenme okuryazarlığına sahip fazla kilolu/obez olmayan kadınların %20'sinde astım olduğu bulunmuştur ( $p=0,000$ ). Ancak literatürde beslenme okuryazarlığı ile astım varlığını ilişkilendiren bir çalışmaya rastlanmamıştır.

Fazla kilolu ve obez olmayan kadınlarda ana öğün sayısı beslenme okuryazarlığı düzeyi sınırda ve yeterli olanlarda anlamlı derecede daha yüksektir ( $p=0,040$ ). Literatürde fazla kilolu/obez olan ve olmayan kadınlarda beslenme okuryazarlığı düzeyi ile öğün

sayısı arasındaki ilişkiyi gösteren bir çalışmaya rastlanamamıştır. Ancak öğün sayısının, sınırdan ve yeterli düzeyde beslenme okuryazarlığına sahip kadınlarda yüksek olması öğün atlanmadığı anlamına gelmektedir. Bu durum olumlu bir beslenme davranışı olarak kabul edilebilir.

Beslenme okuryazarlığı yeterli olan kadınların çoğunluğu (%72,1) beslenme bilgisinin iyi olduğunu düşünmektedir ( $p=0,002$ ). Bu durum, Kadıköy’de yaşayan kadınların kendi sağlıkları konusunda yüksek farkındalığa sahip olduğunu düşündürülebilir.

Fazla kilolu ve obez olan kadınların beslenme okuryazarlığı düzeyleri ile sağlıklı yaşam biçimi davranışları arasında istatistiksel olarak anlamlı bir fark bulunamamıştır.

Fazla kilolu ve obez olan ve yeterli beslenme okuryazarlığına sahip kadınların sigara içtikleri yıl ( $p=0,019$ ) ve günde içtikleri sigara sayısı ( $p=0,012$ ) yüksek bulunmuştur. İçilen sigara sayısı ve sigara içilen yıl ortalamasındaki yüksekliğin yeterli beslenme okuryazarlığı lehine olması sigaranın iştah üzerindeki azaltıcı etkisi ile açıklanabilir (Bakhsi ve ark. 2008). Bu grupta yeterli beslenme okuryazarlığı düzeyine sahip olan kadınların büyük çoğunluğu evde yemeği kendisi pişirmekte ( $p=0,027$ ) ve Youtube kullanmamaktadır (%69,4) ( $p=0,043$ ).

Fazla kilolu ve obez olan kadınların Sağlık Yaşam Biçimi Davranışları Ölçeği’nden aldıkları toplam puan medyanı 126 ( $p=0,050$ ), “kendini gerçekleştirme” puan medyanı 38 ( $p=0,079$ ), sağlık sorumluluğu puan medyanı 23 ( $p=0,805$ ), egzersiz puan medyanı 7 ( $p=0,000$ ), beslenme puan medyanı 17 ( $p=0,100$ ), kişilerarası destek puan medyanı 21 ( $p=0,013$ ) ve stres yönetimi puan medyanı 17’dir ( $p=0,008$ ).

Fazla kilolu ve obez olmayan kadınların Sağlık Yaşam Biçimi Davranışları Ölçeği’nden aldıkları toplam puan medyanı 132 ( $p=0,050$ ), kendini gerçekleştirme puan medyanı 40 ( $p=0,079$ ), sağlık sorumluluğu puan medyanı 22 ( $p=0,805$ ), egzersiz puan medyanı 10 ( $p=0,000$ ), beslenme puan medyanı 18 ( $p=0,100$ ), kişilerarası destek puan medyanı 22 ( $p=0,013$ ) ve stres yönetimi puan medyanı 19’dur ( $p=0,008$ ).

Altay ve arkadaşlarının (2015) bir Tıp Fakültesi Hastanesi’nde çalışan 301 hemşire ile yaptığı bir çalışmada ise hemşirelerin Sağlık Yaşam Biçimi Davranışları Ölçeği’nden aldıkları toplam puan ortalaması  $117,39 \pm 17,04$ , kendini gerçekleştirme puan ortalaması  $35,27 \pm 5,90$ , sağlık sorumluluğu puan ortalaması  $22,38 \pm 4,80$ , egzersiz puan

ortalaması  $8,67 \pm 2,73$ , beslenme puan ortalaması  $15,35 \pm 3,38$ , kişilerarası destek puan ortalaması  $19,52 \pm 3,13$  ve stres yönetimi puan ortalaması  $15,74 \pm 3,24$  olarak bulunmuştur. Yapılan çalışma ile Altay ve arkadaşlarının (2015) çalışması karşılaştırıldığında fazla kilolu ve obez olan ve olmayan gruplarda ölçeğin toplam ve altboyut puanlarının Altay'ın çalışmasında çıkan sonuçlara göre daha yüksek olduğu görülmektedir. Bu durumun nedeni Altay'ın çalışmasının aksine bu çalışmada farklı meslek grupları ile çalışılmış olması ve Kadıköy'de yaşayan kadınların yüksek eğitim düzeyi ve sosyoekonomik statüye sahip olması ve kendi sağlık durumları hakkındaki farkındalık düzeylerinin yüksek olması ile ilgili olması olabilir (Altay ve ark 2015).

Fazla kilolu ve obez olan ve olmayan grup karşılaştırıldığında ölçekten alınan ve Sağlık Sorumluluğu hariç diğer tüm altboyutlardan alınan puanın fazla kilolu ve obez olmayan kadınlarda diğer gruba göre daha yüksek olduğu görülmektedir. Ancak yalnızca Egzersiz, Kişilerarası Destek ve Stres Yönetimi altboyutları istatistiksel olarak anlamlı farklılık göstermiştir. Bu durum ise kadınlarda obezite ve fazla kiloluğun gelişiminde egzersiz yapmama, stres, psikolojik sorunlar ve eksik sosyal desteğin etkisinin olması ile açıklanabilir (In-Iw ve ark. 2011).

Fazla kilolu ve obez olmayan kadınların beslenmek okuryazarlığı düzeyleri ile sağlıklı yaşam biçimi davranışları arasında ise istatistiksel olarak anlamlı bir fark bulunamamıştır.

### **5.3. Fazla Kilolu Ve Obez Olan Ve Olmayan Erişkin Kadınların Toplam Beslenme Okur Yazarlığı Puanında Etkili Olan Prediktör Faktörler**

Fazla kilolu ve obez olan kadınların beslenme okur yazarlığı düzeyini arttıran etkenler incelenmiş ve beslenme okuryazarlığı düzeyi üzerinde en etkili olan prediktörler Lojistik Regresyon analizi ile hesaplanmıştır.

Analiz sonuçlarına göre fazla kilolu/obez olan kadınlarda beslenme okuryazarlığı puanını çocuk sayısındaki bir birim artış  $0,335$  kat, bel çevresindeki bir birim artış  $0,369$  kat ve ara öğün sayısındaki bir birim artış  $0,626$  kat arttırmakta; Odds oranının  $0$  ile  $1$  arasında olması nedeniyle toplam puanı sonuç olarak azaltmaktadır. Özdenk'in (2018) bir üniversitenin çalışanları ile yaptığı araştırmada yapılan Lojistik Regresyon analizi sonucu çocuk sahibi olmak ile beslenme okuryazarlığı düzeyi arasında anlamlı bir ilişki bulunamamıştır. Bu durum, çocuk sahibi olma ve doğum sayısının erkeklerden çok kadınları etkilemesi ve Özdenk'in araştırmasının büyük çoğunluğunun (%67,4) erkek

katılımcılardan oluşması ile açıklanabilir. Literatürde bel çevresi ve ara öğün sayısının artması ile beslenme okuryazarlığı düzeyi arasındaki ilişkiyi gösteren bir araştırmaya rastlanamamıştır. Ancak bu durum fazla kilolu ve obez kadınlarda enerji alımının artması anlamına geleceği için çıkan sonucun bu grup için doğal olduğu düşünülmektedir.

Fazla kilolu/obez olan kadınlarda beslenme okuryazarlığı puanını arttıran bir diğer prediktör ise Youtube kullanımıdır. Youtube kullanımının olması beslenme okuryazarlığı puanını 91,166 kat arttırmaktadır; Odds oranı 1'den büyük olduğundan bu artış pozitif yönde değerlendirilmektedir. Zoellner ve arkadaşlarının (2009) yaptıkları bir araştırmada beslenme okuryazarlığı düzeyi medya kullanımı ile anlamlı derecede ilişki göstermiştir. Bu durumun nedeninin Youtube gibi sosyal ortamlarda pek çok hemşire, diyetisyen, hekim bilim insanı ya da amatör ilgililerin kolaylıkla kendi profilini oluşturarak halka açık yayın yapabilmesi, bireylerin de gelişen ve yaygınlaşan teknolojik olanaklar ile bu yayınlara, bilgilere rahatlıkla erişebilmesi; dolayısıyla bilgi almak için sosyal medya alanlarına yönelmesi ile açıklanabilir.

Fazla kilolu/obez kadınlarda Kikare testinde anlamlılık gösteren yemekleri pişiren kişinin kim olduğu değişkeni ve diğer bağımsız değişkenler Lojistik Regresyon analizinde anlamlılık göstermemiştir.

Fazla kilolu/obez olmayan kadınlarda Kikare testinde anlamlılık gösteren bağımsız değişkenler arasında yalnızca ana öğün sayısı Lojistik Regresyon analizinde anlamlı bulunmuştur. Analiz sonuçlarına göre fazla kilolu/obez olmayan kadınlarda ana öğün sayısındaki bir birim artış beslenme okuryazarlığı düzeyini 2,628 kat arttırmaktadır; Odds oranı 1'den büyük olduğundan bu artış pozitif yönde değerlendirilmektedir. Ana öğün sayısındaki artış, fazla kilolu/obez olmayan grupta görüldüğünden dolayı kişilerde fazla enerji alımı ile sonuçlanmayacaktır. Dolayısıyla buradaki ana öğün sayısı artışı, öğün atlamamak olarak değerlendirilebilir. Literatürde bu ilişkiyi ortaya koyan bir araştırmaya rastlanmamış olsa da, fazla kilolu/obez olmayan kadınların gün içinde öğün atlamaması olumlu bir beslenme davranışı olarak değerlendirildiğinden, beslenme okuryazarlığı üzerindeki pozitif etkisinin doğal olduğu düşünülebilir.

### **Çalışmanın Sınırlılıkları**

Araştırma karşılaştırmalı tanımlayıcı olarak planlanmıştır ve fazla kilolu/obez olan ve olmayan kadınlar olmak üzere eşit sayıda denek içeren iki karşılaştırma grubu oluşturulmuştur. Ancak karşılaştırılan gruplar yaş, eğitim, ekonomik durum gibi bağımsız

değişkenler yönünden homojen değildir. Bundan sonraki çalışmalarda özellikle yaş açısından benzer gruplarla çalışılma yapılması önerilir.

#### 5.4. Sonuç

Bu araştırmada erişkin kadınlar fazla kilolu/obez olan ve olmayan olarak iki gruba ayrılmış; bu gruplarda beslenme okuryazarlığını etkileyen faktörler incelenmiştir. Fazla kilolu ve obez olmayan grupta yaş medyanı 30,5'tir ve çoğunlukla kadınlar üniversite mezunu, evli ve çalışmamaktadır. Fazla kilolu ve obez olan grupta ise yaş medyanı 47,5'tir ve kadınlar çoğunlukla lise mezunu, evli ve çalışmamaktadır.

Her iki grupta da yeterli düzeyde beslenme okuryazarlığına sahip olanların oranı yüksektir. Çalışmada fazla kilolu/obez olmayan kadınlarda toplam beslenme okuryazarlığı puanının kilo, bel çevresi, astım olma durumu, ana öğün sayısı ve beslenme bilgi düzeyi algısından etkilendiği bulunmuştur. Grupta beslenme okuryazarlığını ana öğün sayısındaki artışın 2,628 kat arttırmakta olduğu bulunmuştur.

Fazla kilolu/obez olan kadınlarda beslenme okuryazarlığını çocuk sayısındaki artışın 0,335 kat, bel çevresindeki artışın 0,369 kat, ara öğün sayısındaki artışın 0,626 kat ve Youtube kullanımının 91,166 kat arttırmakta olduğu bulunmuştur.

#### Öneriler

- Yaş, çocuk sayısı, evlilik durumu gibi risk faktörleri toplumdaki kadınların mevcut statüsü açısından değerlendirilmelidir. Bölgedeki halk sağlığı hemşireleri riskli grupta olduğu düşünülen kadınların (aile/toplum sağlığı hemşireleri, işyeri hemşireleri vb.) izlemine sağlamalı, düzenli boy-kilo ve BKİ ölçüm ve hesaplamalarını yapmalı ve risk sınırının aşılması durumunda bireyi fazla kiloluluk ve obezite ile mücadele birimlerine yönlendirerek takibine devam etmelidir.

- Kadınlarda beslenme okuryazarlığını arttırmak amacıyla düzenlenen faaliyetler yüzyüze görüşme, grup eğitimleri, televizyon/radyo/gazete gibi kanalların yerine internet ve sosyal medya kullanılabilecek şekilde planlanmalıdır.

- Yetersiz sayısal okuryazarlık ve gıda etiketi okuma düzeyinin ilişkili olduğu obezite gibi sağlık sorunları, ulusal düzeyde gıda sanayiinde yapılacak değişim ve denetlemelerle önlenabilir. Sağlık için zararlı öğeleri içeren (renklendirici, koruyucu, yüksek tuz ve şeker, yüksek kalorili yiyecekler vb.) gıdaların farklı renkte etiketlenmesi ve satıldıkları reyonların ayrılması, gıda etiketi okumada ya da besinlerin içerdiği öğeleri

kendi sağlığı açısından yorumlamada güçlük çeken bireylerin kendileri için sağlıklı gıdayı tercih edebilmesini kolaylaştıracaktır.

- Beslenme okuryazarlığı düzeyinin tüm toplumda geliştirilebilmesi için halk sağlığı hemşirelerinin bu alanda yapacakları geniş kapsamlı girişimsel araştırmalara ihtiyaç vardır.



## KAYNAKLAR

1. Aktas, Nazan & Ozdoğan, Yahya. (2016). Gıda ve Beslenme Okuryazarlığı. Harran Tarım ve Gıda Bilimleri Dergisi. 20. 146-153. 10.29050/harranziraat.259105.
2. Altay B., Çavuşoğlu F., Güneştaş İ. (2015). Tıp Fakültesi Hastanesi'nde Çalışan Hemşirelerin Sağlıklı Yaşam Biçimi Davranışları ve Etkileyen Faktörler. Hemşirelerin Sağlıklı Yaşam Biçimi Davranışları.DEUHFED.8 (1),12-18
3. Altunkaynak B. Z., Özbek E.(2006). Obezite: Nedenleri ve Tedavi Seçenekleri.Van Tıp Dergisi:13(4):138-142
4. Ayar K., Koca N., Ersoy C. (2018). The Awareness of Obesity Associated Comorbidities Among Normal Weight and Obese Individuals: A Cross Sectional Analysis. Family Practice and Palliative Care.Dec;3(3):117-122
5. Bakhshi E., Eshragian M. R., Mohammad K., Foroushani A. R., Zeraati H., Fotouhi A ve ark. (2008). Sociodemographic and Smoking Associated With Obesity in Adult Woman in Iran: Results from the National Health Survey.J Public Health.30:429-35
6. Blümel, J. E., Chedraui, P., Aedo, S., Fica, J., Mezones-Holguín, E., Barón, G., Bencosmea A., Benítez Z., ve ark. (2015). Obesity and its relation to depressive symptoms and sedentary lifestyle in middle-aged women. Maturitas, 80(1), 100–105.doi:10.1016/j.maturitas.2014.10.007
7. CBM. (2004). Understanding Health Literacy and its Barriers. Current Bibliographies in Medicine 2004-1. US National Library of Medicine. 2004-1. (<http://nnlm.gov/outreach/consumer/hlthlit.html>, Erişim Tarihi: 04.01.2019).
8. Cesur B. (2014). Sivas İl Merkezi Yetişkin Nüfusta Beslenme Okuryazarlığı Durumu Ve Yaşam Kalitesi İle İlişkisi
9. Cesur B., Koçoğlu G., Sümer H. (2015). Evaluation instrument of nutrition literacy on adults (EINLA) A validity and reliability study. Integrative Food Nutrition and Metabolism, Vol 2(3): 174-177.doi: 10.15761/IFNM.1000125
10. Çimen B., Y., Çimen Ö. B. (2016). Derleme: Obezite ve D Vitamini.Mersin Univ Sağlık Bilim Dergisi;9(2).

11. Doğan R., Sayiner F. D., Tanır H. M. (2018). Aile Sağlığı Merkezine Başvuran Gebelerde Obezite Sıklığının ve Obezitenin Yaşam Kalitesine Etkisinin İncelenmesi. HSP;5(1);16-23
12. Dr. Dilek Ural, Dr. Mustafa Kılıçkap, Dr. Hüseyin Göksülük ve ark. (2018) Türkiye’de obezite sıklığı ve bel çevresi verileri: Kardiyovasküler risk faktörlerine yönelik epidemiyolojik çalışmaların sistematik derleme, meta-analiz ve meta-regresyonu Turk Kardiyol Dern Ars.46(7):577-590.doi:10.5543/tkda.2018.62200
13. Dunford, E. K., Poti, J. M., Xavier, D., Webster, J. L., & Taillie, L. S. (2017). Color-Coded Front-of-Pack Nutrition Labels-An Option for US Packaged Foods?. *Nutrients*, 9(5), 480. doi:10.3390/nu9050480
14. Esin M.N., Erdoğan S. (1997). "Endüstriyel Alanda Çalışan İşçilerin Sağlık Davranışlarının Saptanması Ve Geliştirilmesi", IV. Ulusal Hemşirelik Eğitimi Sempozyumu , Magosa, KUZEY KIBRIS TÜRK CUM., s. 342-342
15. Gomersall, S. R., Dobson, A. J., & Brown, W. J. (2013). Weight Gain, Overweight, and Obesity: Determinants and Health Outcomes from the Australian Longitudinal Study on Women’s Health. *Current Obesity Reports*, 3(1), 46–53. doi:10.1007/s13679-013-0077-4
16. Hawkes, C., Smith, T. G., Jewell, J., Wardle, J., Hammond, R. A., Friel, S., Thow A. M., Kain, J. (2015). Smart food policies for obesity prevention. *The Lancet*, 385(9985), 2410–2421. doi:10.1016/s0140-6736(14)61745-1
17. Huber M. (2009). Invitational Conference “Is health a state or an ability” Towards a dynamic concept of health? Report of the meeting;10-11.
18. <http://www.who.int/suggestions/faq/en/> Erişim Tarihi: 16.10.2018
19. In-Iw, S., & Biro, F. M. (2011). Adolescent Women and Obesity. *Journal of Pediatric and Adolescent Gynecology*,24(2),58–61. doi:10.1016/j.jpag.2010.08.017
20. Kalan I., Yeşil Y. (2010). Obezite ile ilişkili Kronik Hastalıklar. *Meslek İçi Sürekli Eğitim Dersigi*.Türk Eczacılar Birliği Yayını.s:78-82Ankara.
21. Keser, A. ve Çıracıoğlu, E.D. (2015). Sağlık ve Beslenme Okuryazarlığı. Sağlık Okuryazarlığı, (Ed.) Yıldırım, F ve Keser, A., Ankara Üniversitesi Yayın No:455, Ankara Üniversitesi Basımevi, Ankara, 44

22. Krause, C., Sommerhalder, K., Beer-Borst, S., & Abel, T. (2016). Just a subtle difference? Findings from a systematic review on definitions of nutrition literacy and food literacy. *Health Promotion International*, daw084. doi:10.1093/heapro/daw084
23. Nutbeam D. (1998). Health Promotion Glossary. *Health Promotion International*, 13(4): 349-364.
24. Obezite Tanı Ve Tedavi Kılavuzu. (2018). Türkiye Endokrinoloji ve Metabolizma Derneği. Ankara.s:21-25
25. Özdenk G. D., Özcebe H. L. (2018). Bir Üniversite Çalışanlarının Beslenme Okuryazarlığı, Beslenme Davranışları ve İlişkili Faktörler. *Turk J Public Health*;16(3);178-89
26. Parmenter K., Waller J., Wardle J. (2000). Demographic variation in nutrition knowledge in England. *Health Educ. Res.* 15:163–174. doi: 10.1093/her/15.2.163.
27. Russell L. Rothman, R. H. (2006). Patient Understanding of Food Labels: The Role of Literacy and Numeracy. *American Journal of Preventive Medicine*, 31(5). doi:https://doi.org/10.1016/j.amepre.2006.07.025
28. Sağlık Ve Sosyal Hizmet Çalışanları Sendikası. (2014). Türkiye Sağlık Okuryazarlığı Araştırması
29. Tözün M., Sözmen M. K. (2015). Halk Sağlığı Bakışı ile Sağlık Okuryazarlığı. *Smyrna Tıp Dergisi*;48;2
30. Spronk, I., Kullen, C., Burdon, C., & O'Connor, H. (2014). Relationship between nutrition knowledge and dietary intake. *British Journal of Nutrition*, 111(10), 1713–1726.doi:10.1017/s0007114514000087
31. Stokes, J., Noren, J., & Shindell, S. (1982). Definition of terms and concepts applicable to clinical preventive medicine. *Journal of Community Health*, 8(1), 33–41.doi:10.1007/bf01324395
32. Unusan N. (2007). Consumer food safety knowledge and practices in the home in Turkey. *Food Control*;18:45-51.
33. WHO(World Health Organization).(2016a).10 Facts on Noncommunicable Diseases.http://www.who.int/features/factfiles/noncommunicable\_diseases/en/ Erişim Tarihi: 09.08.2019.

34. WHO(World Health Organization).(2018).Obesity and Overweight..<https://www.who.int/en/news-room/fact-sheets/detail/obesity-and-overweight>. Erişim Tarihi: 09.08.2019.
35. Yanıkkerem E.(2017).Obezitenin Kadın Sağlığına Etkileri.Kocaeli Üniversitesi Sağlık Bilimleri Dergisi.3(1), s.37-43.
36. Yetkin İ., Çimen A. R.(2010). Obezite ve Güncel Tedavi Yöntemleri.Meslek İçi Sürekli Eğitim Dersigi.Türk Eczacılar Birliği Yayını. Ankara.s:78-82
37. Zoellner J., Connell C. (2009). Nutrition Literacy Status and Preferred Nutrition Communication Channels Among Adults in the Lower Mississippi Delta.6(4):A128.
38. Williams, M. V. (1995). Inadequate Functional Health Literacy Among Patients at Two Public Hospitals. JAMA: The Journal of the American Medical Association, 274(21), 1677. doi:10.1001/jama.1995.0353021003102
39. World Health Organisation, Regional Office for Europe . Health promotion: a discussion document on the concept and principles: summary report of the Working Group on Concept and Principles of Health Promotion, Copenhagen, 9-13 July 1984. Copenhagen, Denmark: Copenhagen: WHO Regional Office for Europe; 1984.

**HAM VERİLER**

## FORMLAR

### EK-1: TANITICI ÖZELLİKLER FORMU

#### Demografik Özellikler

1. Yaşınız : \_\_\_\_\_

2. Eğitim düzeyiniz :

- Okur yazar değil.....☐  
 İlkokul.....☐  
 Ortaokul.....☐  
 Lise.....☐  
 Üniversite.....☐  
 Yüksek Lisans / Doktora...☐

3. Medeni durumunuz :

- Evli.....☐  
 Bekar.....☐  
 Dul.....☐

4. Varsa çocuk sayısı : \_\_\_\_\_

5. Çalışma durumunuz :

- Çalışıyor.....☐  
 Çalışmıyor.....☐  
 Emekli.....☐

6. Şu anki ekonomik durumunuzu nasıl algıyorsunuz?

- Çok İyi.....☐  
 İyi.....☐  
 Orta.....☐  
 Kötü.....☐  
 Çok Kötü.....☐

4. Sigara kullanımı :

İçiyor....☐ .....yıldır günde ..... adet

Bıraktı...☐ .....yıl içti .....yıldır içmiyor  
 günde.....adet içerdi

İçmiyor...☐

5. Alkol kullanımı :

İçiyor....☐ .....yıldır günde ..... kadeh

Bıraktı...☐ .....yıl içti .....yıldır içmiyor  
 günde.....kadeh içerdi

İçmiyor....☐

6. Bilinen bir hastalığınız var mı?

Var.....☐ (açıklayınız)

Yok.....☐

7. Hangi sıklıkta egzersiz yaparsınız?

- Yapmam.....☐  
 Ayda en az bir kez.....☐  
 Haftada en az bir kez.....☐  
 Haftada üç kez.....☐  
 Hergün.....☐

8. Mevcut sağlık durumunuzu nasıl değerlendirirsiniz?

- İyi ☐ Orta ☐  
 Kötü ☐

#### Genel Sağlık Bilgileri

1. Boy : \_\_\_\_\_

2. Kilo : \_\_\_\_\_

3. Bel Çevresi: \_\_\_\_\_

**Beslenme Durumu**

1. Evin mutfak alışverişini genellikle kim yapar?

- Ben.....☐  
 Eşim.....☐  
 Çocuklarım.....☐  
 Annem-Babam.....☐  
 Diğer .....☐

2. Evde yemekleri genellikle kim pişirir?

- Ben.....☐  
 Eşim.....☐  
 Çocuklarım.....☐  
 Annem-Babam.....☐  
 Diğer .....☐

3. Mevcut beslenme durumunuzu nasıl değerlendirirsiniz?

- Sağlıklı beslendiğimi düşünüyorum...☐  
 Kararsızım.....☐  
 Sağlıklı beslendiğimi düşünmüyorum ☐

4. Beslenme bilgi düzeyinizi nasıl değerlendirirsiniz?

- Beslenme bilgimin iyi olduğunu düşünüyorum.....☐  
 Kararsızım.....☐  
 Beslenme bilgimin iyi olduğunu düşünmüyorum.....☐

5. Beslenme ile ilgili bilgilere hangi kaynaklardan erişirsiniz? (Birden fazla seçenek işaretleyebilirsiniz)

- Televizyon/Radyo.....☐  
 Gazete/Dergi/El broşürleri.....☐  
 İnternet.....☐  
 Bilimsel Dergi/Makaleler.....☐

6. Günde kaç öğün yemek yersiniz ?

\_\_\_\_\_ ara öğün

\_\_\_\_\_ ana öğün

7. Sosyal Medya hesaplarınız var mı?

- Var.....☐  
 Yok.....☐

8. Varsa hangi hesapları kullanıyorsunuz?

- İnstagram.....☐  
 Youtube.....☐  
 Twitter.....☐  
 Facebook.....☐  
 Swarm.....☐  
 Snapchat.....☐  
 Diğer.....☐

9. Varsa sosyal medya hesaplarını nereden takip ediyorsunuz?

- Akıllı Telefondan.....☐  
 Bilgisayardan.....☐  
 Tabletten.....☐

10. İnternette yemek ve beslenme ile ilgili blogları ne sıklıkla takip edersiniz?

- Takip etmem.....☐  
 Ayda birkaç kez.....☐  
 Haftada birkaç kez.....☐  
 Hergün.....☐

11. Yemek ve beslenme ile ilgili gazete, dergi, kitap ve benzeri materyalleri okur musunuz?

- Evet.....☐  
 Hayır.....☐

12. Evetse;

- Bir beslenme/yemek dergisine aboneyim....☐  
 Gazetelerdeki köşe yazılarını takip ederim....☐  
 Beslenme/yemek ile ilgili kitap satın alırım....☐

## EK-2: SAĞLIKLI YAŞAM BİÇİMİ DAVRANIŞLARI ÖLÇEĞİ

Aşağıda şimdiki yaşam tarzınız veya kişisel alışkanlıklarınız hakkında cümleler yer almaktadır. Lütfen her soruya en doğru cevabı vermeye ve atlamamaya özen gösteriniz. Her bir seçeneğin karşısındaki cevaplardan size uygun olanı parantez içine (X) koyarak işaretleyiniz.

|                                                                                                               | <i>Hiçbir zaman</i> | <i>Bazen</i> | <i>Sık sık</i> | <i>Düzenli olarak</i> |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------|--------------|----------------|-----------------------|
| 1. Sabahları kahvaltı ederim                                                                                  | ( )                 | ( )          | ( )            | ( )                   |
| 2. Sağlığımı ilgili değişiklikleri farkeder, doktora giderim                                                  | ( )                 | ( )          | ( )            | ( )                   |
| 3. Kendimi beğenirim                                                                                          | ( )                 | ( )          | ( )            | ( )                   |
| 4. Haftada en az 3 kez basit beden hareketleri yaparım                                                        | ( )                 | ( )          | ( )            | ( )                   |
| 5. Yiyecek maddeleri alırken içinde koruyucu ya da katkı maddesi bulunmayanları seçerim                       | ( )                 | ( )          | ( )            | ( )                   |
| 6. Her gün kendime rahatlamak için zaman ayırırım                                                             | ( )                 | ( )          | ( )            | ( )                   |
| 7. Kan kolesterol düzeyimi ölçtürürüm, sonucun ne anlama geldiğini bilirim                                    | ( )                 | ( )          | ( )            | ( )                   |
| 8. Hayata hevesle ve iyimserlikle bakarım                                                                     | ( )                 | ( )          | ( )            | ( )                   |
| 9. Olgunlaştığımı ve kişiliğimin iyi yönde değiştiğini farkederim                                             | ( )                 | ( )          | ( )            | ( )                   |
| 10. Kişisel sorunlarımı ve endişelerimi bana yakın kişilerle tartışırım                                       | ( )                 | ( )          | ( )            | ( )                   |
| 11. Hayatımdaki sorun ve problemlerin sebeplerini bilirim                                                     | ( )                 | ( )          | ( )            | ( )                   |
| 12. Kendimi mutlu ve memnun hissederim                                                                        | ( )                 | ( )          | ( )            | ( )                   |
| 13. Haftada en az 3 kez 20 dk. yoğun egzersiz yaparım                                                         | ( )                 | ( )          | ( )            | ( )                   |
| 14. Her gün düzenli olarak üç öğün yemek yerim                                                                | ( )                 | ( )          | ( )            | ( )                   |
| 15. Sağlıkla ilgili konularda kitap, dergi okurum                                                             | ( )                 | ( )          | ( )            | ( )                   |
| 16. Güçlü ve zayıf yönlerimi tanırım                                                                          | ( )                 | ( )          | ( )            | ( )                   |
| 17. Geleceğe yönelik uzun süreli hedeflerimi gerçekleştirmek için çalışırım                                   | ( )                 | ( )          | ( )            | ( )                   |
| 18. Başarılı insanları kolaylıkla takdir ederim                                                               | ( )                 | ( )          | ( )            | ( )                   |
| 19. Ambalajlı yiyeceklerin özelliklerini tanımak için üzerindeki etiketi okurum                               | ( )                 | ( )          | ( )            | ( )                   |
| 20. Doktorun önerileri ile aynı fikirde olmadığım zaman, soru sorarım veya başka bir doktorun görüşünü alırım | ( )                 | ( )          | ( )            | ( )                   |
| 21. Geleceğe ümitle bakarım                                                                                   | ( )                 | ( )          | ( )            | ( )                   |
| 22. Uzman kişilerce yönetilen sportif faaliyetlere katılırım                                                  | ( )                 | ( )          | ( )            | ( )                   |
| 23. Hayatımda benim için neyin önemli olduğunu bilirim                                                        | ( )                 | ( )          | ( )            | ( )                   |

|                                                                                                      | <i>Hiçbir zaman</i> | <i>Bazen</i> | <i>Sık</i> | <i>Düzenli olarak</i> |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------|--------------|------------|-----------------------|
| 24. Yakın bulduğum insanlara dokunmaktan ve bana dokunmalarından hoşlanırım                          | ( )                 | ( )          | ( )        | ( )                   |
| 25. İnsanlarla iyi ilişkiler kurar ve sürdürürüm                                                     | ( )                 | ( )          | ( )        | ( )                   |
| 26. Çiğ sebze meyve, baklagiller gibi posalı ve lifli maddeler içeren yiyecekler yerim               | ( )                 | ( )          | ( )        | ( )                   |
| 27. Her gün, rahatlamak ve gevşemek için 15-20 dk zaman ayırırım                                     | ( )                 | ( )          | ( )        | ( )                   |
| 28. Sağlığımı ilgili endişelerimi uzman kişilerle tartışırım                                         | ( )                 | ( )          | ( )        | ( )                   |
| 29. Kendi başarılarımla övünürüm                                                                     | ( )                 | ( )          | ( )        | ( )                   |
| 30. Egzersiz yaparken nabzımı kontrol ederim                                                         | ( )                 | ( )          | ( )        | ( )                   |
| 31. Yakın arkadaşlarımla birlikte zaman geçiririm                                                    | ( )                 | ( )          | ( )        | ( )                   |
| 32. Tansiyonumu ölçtürürüm ve sonucun ne anlama geldiğini bilirim                                    | ( )                 | ( )          | ( )        | ( )                   |
| 33. Yaşadığım çevreyi iyileştirmek konusunda eğitici programlara katılırım                           | ( )                 | ( )          | ( )        | ( )                   |
| 34. Her günü ilginç ve mücadeleye değer bulurum                                                      | ( )                 | ( )          | ( )        | ( )                   |
| 35. Her gün, 4 besin grubu (protein, karbonhidrat, yağ vitamin) içeren öğünler planlarım             | ( )                 | ( )          | ( )        | ( )                   |
| 36. Uyumadan önce bilinçli olarak kaslarımı kasıp gevşetirim                                         | ( )                 | ( )          | ( )        | ( )                   |
| 37. Yaşadığım çevreyi boş ve tatmin edici bulurum                                                    | ( )                 | ( )          | ( )        | ( )                   |
| 38. Dinlenmek için, yürüme, yüzme, futbol, bisiklete binme gibi fiziksel faaliyetlerle meşgul olurum | ( )                 | ( )          | ( )        | ( )                   |
| 39. Başkalarına kolaylıkla ilgi, sevgi ve yakınlık gösteririm                                        | ( )                 | ( )          | ( )        | ( )                   |
| 40. Yatarken mutlu, hoş, düşüncelere yoğunlaşırım                                                    | ( )                 | ( )          | ( )        | ( )                   |
| 41. Duygularımı ifade ederken yapıcı yollar bulurum                                                  | ( )                 | ( )          | ( )        | ( )                   |
| 42. Kendime nasıl iyi bakacağım konusunda sağlık görevlilerinden bilgi alırım                        | ( )                 | ( )          | ( )        | ( )                   |
| 43. Vücudumu en az ayda 1 kez fiziksel değişiklikler ve hastalık belirtileri yönünden gözlerim       | ( )                 | ( )          | ( )        | ( )                   |
| 44. Amaçladığım hedeflere gerçekçi olarak yaklaşıyorum                                               | ( )                 | ( )          | ( )        | ( )                   |
| 45. Stresimi kontrol altına almak için belirli yöntemler kullanırım                                  | ( )                 | ( )          | ( )        | ( )                   |
| 46. Sağlığımı ilgilendiren konularda yapılan eğitici toplantılara katılırım                          | ( )                 | ( )          | ( )        | ( )                   |
| 47. Sevdiğim insanlara dokunmayı ve bana dokunmalarını önemserim                                     | ( )                 | ( )          | ( )        | ( )                   |
| 48. Hayatımın bir amacı olduğuna inanırım                                                            | ( )                 | ( )          | ( )        | ( )                   |

### EK-3: BESLENME OKURYAZARLIĞI DEĞERLENDİRME ARACI

#### 1. Bölüm Genel Beslenme Bilgisi

1. Sağlık açısından en yararlı tahıl ürünü aşağıdakilerden hangisidir?  
a.Makarna                      b.Pirinç pilavı                      c. Mısır unu                      d.Tam buğday ekmeği
  2. Hangisi en sağlıklı yağ kaynağıdır?  
a.Margarin                      b.Kuyrukyağı                      c.Mısır özü yağı                      d.Zeytinyağı
  3. Diş sağlığı için hangisi gereklidir?  
a.Demir                      b. İyot                      c. Sodyum                      d. Flor
  4. Hangisi yüksek oranda tuz içeren bir besin değildir?  
a.Sucuk                      b. Turşu                      c. Zeytin                      d. Taze bezelye
  5. Kemik sağlığı için ..... gereklidir.  
a.Kalsiyum                      b.Magnezyum                      c.Potasyum                      d.İyot
  6. Yetişkinler her gün ..... su içmelidir.  
a.Bir – iki bardak                      b. Üç- dört bardak                      c. Sekiz –on bardak                      d.Susadıkça
  - 7 . Yemekle birlikte ..... gibi içeceklerin tüketilmesi, vücudunuzun demirden yararlanmasını azaltır.  
a.Portakal suyu                      b. Limonata                      c. İhlamur                      d. Çay
  8. .... grip, nezle gibi hastalıklara karşı korur, diş etlerimizin daha sağlıklı olmasını sağlar.  
a.C vitamini                      b. B vitamini                      c. A vitamini                      d. D vitamini
- Ayşe Hanım, market alışverişinde balık, ekmek, kutu süt, konserve, yumurta, domates alıyor. Yapması gereken diğer işlerini tamamlıyor ve iki buçuk saat sonra eve dönüyor. Eve gelir gelmez sütü ve dondurulmuş balığı buzdolabına koyuyor.**
9. Ayşe Hanım'ın aldığı yiyeceklerden en erken bozulabilecek olan hangisidir?  
a. Balık                      b. Süt                      c. Domates                      d. Yumurta
  - 10 . Balığın en geç kaç saat içinde buzdolabına konması gerekir?  
a. 2 saat                      b. 3 saat                      c. 4 saat                      d. 5 saat

#### 2. Bölüm (Okuduğunu Anlama)

Doğumdan itibaren büyüme ve gelişme, sağlıklı ve uzun bir yaşam için vücudumuza gerekli olan bütün maddeleri besinlerle alırız. Her öğünde aynı içeriğe sahip yiyeceklerle beslenirsek eksik ve tek yönlü beslenmiş oluruz. Bu tür beslenme sağlıklı değildir. Sağlıklı beslenmek için, her gün sebze, meyve, et, süt ve tahıl ürünleri gibi değişik besin gruplarından yeterince tüketilmesi, doymuş yağ, trans yağ, kolesterol, tuz ve şeker içeren besinlerin ise az tüketilmesi gerekir. Besin gruplarından herhangi biri alınmadığında, gereğinden az ya da çok alındığında

ya da yağ, kolesterol, tuz, şeker oranı yüksek besinler fazla tüketildiğinde büyüme ve gelişme engellenir ve sağlık bozulur. Günümüzde insanların beslenme alışkanlıklarının değişmesi ile birlikte hareketsiz bir yaşam sürdürmesi sonucunda kalp-damar hastalıkları, pek çok kanser türü, kansızlık, yüksek tansiyon, şeker hastalığı, kemik erimesi, şişmanlık gibi sağlık sorunlarının temelinde beslenme alışkanlıkları önemli bir rol oynamaktadır. Gıdaların sağlığı olumsuz yönde etkilememesi için besinlerin taze ve temiz olması da önemlidir. Bu nedenle satın alınacak ürünlerin üretim tarihi, son kullanma tarihi, bakanlıktan izin yazısı gibi etiket bilgileri incelendikten sonra alınmalıdır.

1. Sağlıklı beslenmek için et, süt gibi besinler .....tüketilmelidir.

- a. Fazla                      b. Yeterince                      c. Az                      d. Nadir

2. Olumsuz beslenme alışkanlıkları olan insanlarda ..... gibi hastalıklar gelişebilir.

- a. AİDS                      b. Hepatit B                      c. Yüksek tansiyon                      d. Kızamık

3.....gibi bazı besinler sağlıklı beslenme için sınırlı alınmalıdır.

- a. Sebze                      b. Tuz                      c. Süt                      d. Tahlıl ürünleri

4. Her öğünde ..... içeriğe sahip besinlerle beslenirsek sağlıklı beslenmiş oluruz.

- a. Aynı                      b. Çeşitli                      c. Benzer                      d. Az

5. Sizden sağlıklı bir besin seçmeniz istense aşağıdaki fotoğraflarda yer alan yiyeceklerden hangisini tercih edersiniz?

- a.Hamburger menü                      b. Salata ve balık                      c. Kızarmış patates                      d.Domates soslu makarna

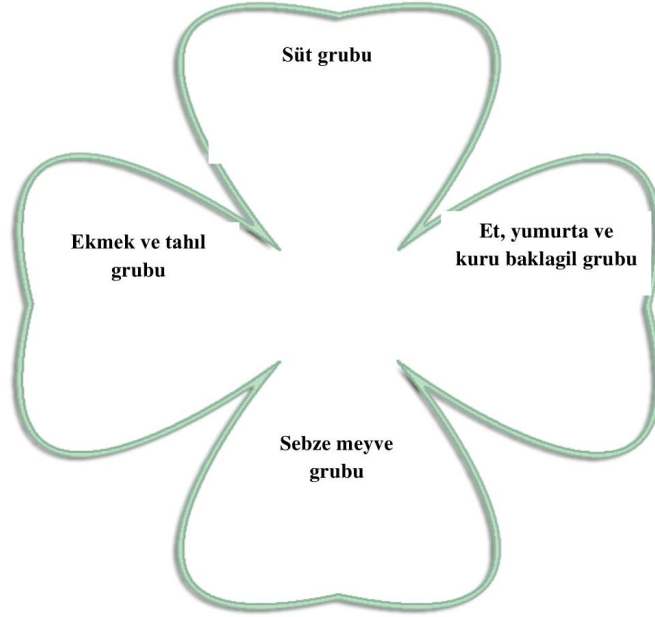


6. Aldığınız ürünün son kullanma tarihinin geçmiş olduğunu fark ettiğinizde ne yaparsınız?

- a. Tarihi çok geçmemişse kullanırım  
b. Üründe renk değişimi, kötü koku vb. yoksa kullanırım  
c. İade ederim ve satıcıyı uyarırım  
d. Kullanmam, çöpe atarım

### 3. Bölüm (Besin Grupları)

Resimlerle gösterilen besinlerin üzerindeki harfleri şekilde yer alan uygun besin grupları bölümüne yazınız.



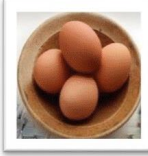
**A(süt)**

**B(yumurta)**

**C(domates)**

**D(peynir)**

**E(pirinç)**



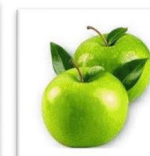
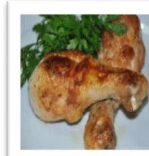
**F(tavuk)**

**G(makarna)**

**H(ekmek)**

**J(elma)**

**K(tereyağı)**



#### 4. Bölüm (Porsiyon Miktarları)

**Not:** Besinlerin bir porsiyon miktarları soruların yanındaki kutucuklarda belirtilmiştir.

1. Süt grubu besinler günde ..... tüketilmelidir.

- a. Bir porsiyon
- b. İki porsiyon
- c. Dört porsiyon
- d. Beş porsiyon

Süt bir su bardağı (200g)  
2 kibrit kutusu büyüklüğünde peynir (60 g)

2. Et, yumurta, kurubaklagil grubundan günde ..... tüketilmelidir.

- a. Bir porsiyon
- b. İki porsiyon
- c. Dört porsiyon
- d. Beş porsiyon

Kurubaklagil bir çay bardağı (90 g)  
Et, tavuk, balık vb. 50-60 g( iki ızgara köfte kadar)  
2 yumurta

3. Sağlıklı yaşam için hergün ..... kuruyemiş yenmelidir.

- a. Sıfır
- b. Bir avuç
- c. İki avuç
- d. Üç avuç

Ceviz, fındık badem vb. bir avuç (30 g)

#### 5. Bölüm (Sayısal Okuryazarlık ve Gıda Etiket Okuma)

Beden Kitle İndeksi: Ağırlık (kg)  
Boy uzunluğunun karesi(m<sup>2</sup>)

- a. Zayıf: <20
- b. Normal: 20.0-24.9
- c. Kilolu: 25.0-29.9
- d. Şişman: 30.0-Üstü

1. BKİ:

2. Değerlendirme:

**İçindekiler:** Buğday unu, bitkisel yağ, glikoz şurubu, aroma verici, tuz, şeker, peynir altı suyu tozu, domates salçası, patates unu, kabartıcılar (sodyum ve hidrojen amonyum karbonat)

**Parti-Seri no:** 100003335-5444    **Üretim Yeri:** Sivas    **Türk Malı**    **Net:** 90 g

**Gıda Tarım ve Hayvancılık Bakanlığı'nın 2013 tarih ve 10002 sayılı izni ile üretilmiştir.**



| Besin Öğeleri    | 100 g | 1 paket (90 g) |
|------------------|-------|----------------|
| Enerji(kcal)     | 456   | 410            |
| Protein(g)       | 7.2   | 6.5            |
| Karbonhidrat (g) | 63.3  | 57.0           |
| Yağ (g)          | 19.3  | 17.3           |
| Sodyum (mg)      | 907   | 816            |

3. Bu yiyecekte üç paket yediğinizde kaç kalorilik enerji almış olursunuz?

- a. 1230                      b. 1368                      c. 410                      d. 820

4. Ürünün 100 gramındaki yağ miktarının enerji değeri kaç kaloridir? (1g yağ 9 kcal)

- a. 36.6 kcal                      b. 155.7 kcal                      c. 456 kcal                      d. 173.7 kcal

5. Hangi hastalığı olanlar bu yiyeceği dikkatli tüketmelidir/fazla tüketmemelidir?

- a. Kansızlık                      b. Yüksek tansiyon                      c. Kanser                      d. Kemik erimesi

6. Gıda etiketi üzerinde zorunlu olarak bulunması gereken bilgilerden hangisi yukarıdaki gıda etiketinde bulunmamaktadır?

- a. Tarım ve Hayvancılık Bakanlığının izni  
b. Türk Standartları Enstitüsü'nün logosu  
c. Son kullanma tarihi  
d. Gıdanın üretildiği ülke

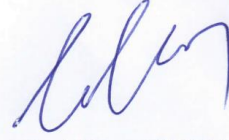
**EK-4: KURUM İZİNLERİ**

30.09.2018

İSTANBUL KADIKÖY RASİMPAŞA GÖNÜLLÜ EVİ MÜDÜRLÜĞÜ'NE;

İstanbul Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü Halk Sağlığı Hemşireliği Ana Bilim Dalı Yüksek Lisans Programı öğrencisi Ezgi Hasret KOZAN'ın yüksek lisans tezi olarak belirlenen "Fazla Kilolu Ve Obez Olan Ve Olmayan Erişkin Kadınların Beslenme Okur-Yazarlığı Ve Etkileyen Faktörler" isimli çalışmanın Kadıköy Rasimpaşa Gönüllü Evi'nde yapılması planlanmaktadır. Araştırmanın kurumunuzda yapılmasında sorumlu birim açısından bir sakınca bulunup bulunmadığının tarafınızca değerlendirilmesini arz ederim.

Uygundur,  
Sevgi İşler  
Gönüllü Evi Başkanı Yrdm.



Ezgi Hasret KOZAN

Ek-1: Etik Kurul Onayı  
Ek-2: Tez Konusu Onayı

30.09.2018

İSTANBUL KADIKÖY MODA GÖNÜLLÜ EVİ MÜDÜRLÜĞÜ'NE;

İstanbul Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü Halk Sağlığı Hemşireliği Ana Bilim Dalı Yüksek Lisans Programı öğrencisi Ezgi Hasret KOZAN'ın yüksek lisans tezi olarak belirlenen "Fazla Kilolu Ve Obez Olan Ve Olmayan Erişkin Kadınların Beslenme Okur-Yazarlığı Ve Etkileyen Faktörler" isimli çalışmanın Kadıköy Moda Gönüllü Evi'nde yapılması planlanmaktadır. Araştırmanın kurumunuzda yapılmasında sorumlu birim açısından bir sakınca bulunup bulunmadığının tarafınızca değerlendirilmesini arz ederim.

Uygundur.

Estella Eskenazi

Gönüllü Evi Başkanı



Ezgi Hasret KOZAN

## EK-5: BİLGİLENDİRİLMİŞ GÖNÜLLÜ ONUR FORMU

### ÇALIŞMANIN ADI:

**Fazla Kilolu Ve Obez Olan Ve Olmayan Erişkin Kadınların Beslenme Okur-Yazarlığı Ve Etkileyen Faktörler**

Aşağıda bilgileri yer almakta olan bir araştırma çalışmasına katılmanız istenmektedir. Çalışmaya katılıp katılmama kararı tamamen size aittir. Katılmak isteyip istemediğinize karar vermeden önce araştırmanın neden yapıldığını, bilgilerinizin nasıl kullanılacağını, çalışmanın neleri içerdiğini, olası yararları ve risklerini ya da rahatsızlık verebilecek yönlerini anlamanız önemlidir. Lütfen aşağıdaki bilgileri dikkatlice okumak için zaman ayırınız. Eğer çalışmaya katılma kararı vererseniz, Çalışmaya Katılma Onayı Formu'nu imzalayınız. Çalışmadan herhangi bir zamanda ayrılmakta özgürsünüz. Çalışmaya katıldığınız için size herhangi bir ödeme yapılmayacak ya da sizden herhangi bir maddi katkı/malzeme katkısı istenmeyecektir.

**ÇALIŞMANIN KONUSU VE AMACI :** Obezite tüm Türkiye’de ve dünyada hızla yayılan ve her yaş grubunda görülebilen önemli bir halk sağlığı sorunudur. Görülme oranları karşılaştırıldığında ise obezite ve fazla kiloluğun toplumda en fazla görüldüğü kesim erişkin kadınlardır. Obezite genetik, çevresel faktörler, beslenme durumu, fiziksel aktivite sıklığı ile doğrudan ilişkilidir. Obezitenin önlenmesi için ise topluma yönelik sağlıklı davranış biçimi geliştirme, fiziksel aktivitenin artırılması, doğru beslenme konularında programlara ihtiyaç vardır. Özellikle endüstriyel gelişmeler, gıda teknolojisinde kullanılan yeni yöntemler, kullanılan kimyasal miktardaki artış gibi nedenler üretilen gıdaların sağlığa olan etkisini negatif yönde etkilemekte ve başta obezite olmak üzere pek çok kronik hastalık ve sendrom ile ilişkilendirilmektedir. Dolayısıyla beslenme ile ilgili bilgilere ulaşım, bilginin anlaşılması ve davranışa dönüştürülmesi anlamına gelen beslenme okur-yazarlığı günümüzde oldukça önem kazanmıştır. Bu çalışma fazla kilolu ve obez olan ve olmayan erişkin kadınların, beslenme okur-yazarlığını ve etkileyen faktörleri belirlemek amacıyla planlanmıştır.

**ÇALIŞMA İŞLEMLERİ:** Bu çalışmaya katıldığınız takdirde size doldurmanız gereken iki adet form verilecektir. Bunlardan ilkinde bazı demografik verilerinizle ilgili sorular bulunmaktadır. Bu form çalışmacılar tarafından hazırlanmıştır. İkinci form ise standardize bir ölçektir. Bu ölçek sizin beslenme okur yazarlığı düzeyinizi sorgulamaktadır. Tüm formları eksiksiz doldurmanız beklenmektedir.

### ÇALIŞMAYA KATILMAMIN OLASI YARARLARI NELERDİR?

Çalışmaya katılmanız durumunda literatüre bu konu hakkında destek sağlayarak veri eklememize yardımcı olacaksınız.

### KİŞİSEL BİLGİLERİM NASIL KULLANILACAK?

İsim, soy isim veya şahsınızı deşifre edebilecek hiçbir bilgi kullanılmayacak ve açıklanmayacaktır.

### SORU VE PROBLEMLER İÇİN BAŞVURULACAK KİŞİLER :

Arş. Gör. Ezgi Hasret Kozan  
ezgihasret.kozan@uskudar.edu.tr

**ETİK KURUL KARARI**

Altunizade Mahallesi Haluk Türksoy Sokak No:14 34662 Üsküdar/İSTANBUL  
T.C. T: 0216 400 22 22 F: 0216 474 12 56 bilgi@uskudar.edu.tr

**ÜSKÜDAR ÜNİVERSİTESİ**  
**GİRİŞİMSEL OLMAYAN ARAŞTIRMALAR**  
**ETİK KURULU BAŞKANLIĞI**

SAYI: B.08.6.YÖK.2.ÜS.0.05.0.06 /2018/748

25/07/2018

**Prof.Dr.Melek Nihal ESİN**  
**(Ezgi Hasret KOZAN)**

Üsküdar Üniversitesi Girişimsel Olmayan Araştırmalar Etik Kurulunun 25/07/2018 tarihinde yapılan 08 No.lu toplantısında **“Fazla Kilolu ve Obez Olan ve Olmayan Erişkin Kadınların Beslenme Okur-Yazarlığı ve Etkileyen Faktörler”** adlı araştırma projenizin etik açıdan uygun olduğuna karar verilmiştir.

Bilgilerinize rica ederim.

  
Dr. Öğr. Üyesi Meltem NARTER  
Girişimsel Olmayan Araştırmalar Etik  
Kurulu Başkan Yardımcısı

**PATENT HAKKI İZİNİ**

**İNTİHAL RAPORU İLK SAYFASI**

## ÖZGEÇMİŞ

### Kişisel Bilgiler

|                 |                     |                  |             |
|-----------------|---------------------|------------------|-------------|
| <b>Adı</b>      | Ezgi Hasret         | <b>Soyadı</b>    | KOZAN       |
| <b>Doğ.Yeri</b> | İstanbul            | <b>Doğ.Tar.</b>  | 12.09.1994  |
| <b>Uyruğu</b>   | T.C                 | <b>TC Kim No</b> | 63889311728 |
| <b>Email</b>    | e.h.kozan@gmail.com | <b>Tel</b>       | 05379642654 |

### Eğitim Düzeyi

|                 | Mezun Olduğu Kurumun Adı              | Mez. Yılı |
|-----------------|---------------------------------------|-----------|
| <b>Doktora</b>  |                                       |           |
| <b>Yük.Lis.</b> |                                       |           |
| <b>Lisans</b>   | İstanbul Bilgi Üniversitesi           | 2017      |
| <b>Lise</b>     | Ataşehir Mustafa Kemal Anadolu Lisesi | 2012      |

### İş Deneyimi (Sondan geçmişe doğru sıralayın)

|    | Görevi                        | Kurum                       | Süre (Yıl - Yıl) |
|----|-------------------------------|-----------------------------|------------------|
| 1. | Araştırma Görevlisi           | Üsküdar Üniversitesi        | 2017 -           |
| 2. | Poliklinik Hemşiresi          | Acıbadem Bağdat Tıp Merkezi | 6 ay             |
| 3. | Hematoloji/Onkoloji Hemşiresi | Acıbadem Aile Hastanesi     | 6 ay             |

| Yabancı Dilleri | Okuduğunu Anlama* | Konuşma* | Yazma*  | KPDS/ÜDS Puanı | (Diğer) Puanı |
|-----------------|-------------------|----------|---------|----------------|---------------|
| İngilizce       | çok iyi           | çok iyi  | çok iyi |                | 96,25         |
|                 |                   |          |         |                |               |

\*Çok iyi, iyi, orta, zayıf olarak değerlendirin

|                      | Sayısal  | Eşit Ağırlık | Sözel    |
|----------------------|----------|--------------|----------|
| <b>ALES Puanı</b>    | 81,54132 | 73,47280     | 63,66901 |
| <b>(Diğer) Puanı</b> |          |              |          |

### Bilgisayar Bilgisi

| Program          | Kullanma becerisi |
|------------------|-------------------|
| Microsoft Office | iyi               |
| SPSS             | iyi               |
|                  |                   |

### Yayınları/Tebliğleri Sertifikaları/Ödülleri

### Özel İlgi Alanları (Hobileri):