

## ANKARA'DA İKAMET EDEN 19-65 YAŞ ARASI BİREYLERİN BESİN SEÇİMLERİNDE ZENGİNLEŞTİRMENİN BESİN EĞİLİMLERİNİN SAPTANMASINA YÖNELİK ÇALIŞMA

İlker Pazarbaşı<sup>1</sup>, Damla Gümüş<sup>1</sup>, Aylin Çerçi<sup>1</sup>, Ayşegül Çakmak<sup>1</sup>

<sup>1</sup>Hacettepe Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Fakültesi, Beslenme ve Diyetetik Bölümü

### GİRİŞ

Besin zenginleştirme, toplumun tamamında veya bir kısmında belirli besin ögesi yetersizliklerini ortadan kaldırmak amacıyla besinlere besin ögesi eklenmesi işlemidir [1]. Dünyada 2 milyardan fazla birey başta demir, A vitamini ve iyot yetersizliği olmak üzere çeşitli besin ögesi yetersizliğinden mustarıptır [2]. Bu çalışma Ankara'da ikamet eden 19-65 yaş arası bireylerin, cinsiyet, eğitim seviyesi ve gelir düzeyi dağılımlarına göre besin tercihlerinde zenginleştirilmiş ürün kullanım durumlarını saptamak için yapılmıştır. Çalışmanın amacı, zenginleştirilmiş besin seçimini etkileyen faktörleri belirlemektir.

### YÖNTEM

Çalışmaya Ankara'nın çeşitli yerlerinden 46'sı erkek, 71'i kadın olmak üzere toplam 117 birey katılmıştır. Katılımcılara yüz yüze görüşme yöntemi ile anket uygulanmıştır. Bireylerin vücut ağırlığı (kg) ve boy uzunluğu (m) ölçümleri alınmıştır. Bireylerin cinsiyetleri, gelir durumları ve eğitim seviyelerinin zenginleştirilmiş besin seçimine etkileri istatistiksel yöntemler kullanılarak incelenmiştir. İstatistiksel analizler için IBM SPSS 22.0 programı kullanılmıştır.

### BULGULAR

Erkek ve kadın bireylerin yükseköğretim mezunu olma oranları sırasıyla % 78,3 ve % 71,8; aylık net gelirleri 2000 TL'nin üstünde olanların yüzdeleri sırasıyla % 91,1 ve %

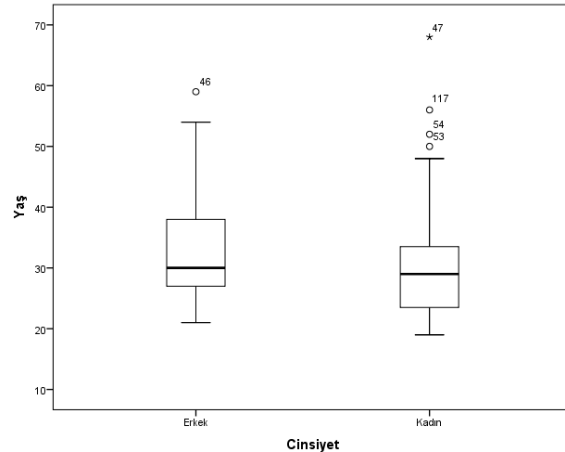
78,8'dir. Bireylerin % 37,2'si besin satın alırken zenginleştirilmiş olmalarına özen gösterdiklerini belirtmişlerdir ( $p=0.03$ ). Zenginleştirilmiş besin seçiminde cinsiyetler arasında anlamlı bir fark bulunmamıştır (sırasıyla E % 20,5, K %47,8,  $p>0.05$ ). Bireylerin BKİ ortalama ve standart sapma değerleri Tablo 1'de gösterilmiştir.

**Tablo 1.** Bireylerin cinsiyet dağılımlarına göre BKİ ortalama ve standart sapma değerleri

Cinsiyet	n	BKİ	
		x	z
Erkek	46	25,7	4,0
Kadın	70	21,9	3,7

Bireylerin cinsiyetlerine göre yaşları Grafik 1'de gösterilmiştir.

**Grafik 1.** Bireylerin cinsiyetlerine göre yaş dağılımları



Tüm bireyler göz önünde bulundurulduğunda zenginleştirilmiş besin seçerken en fazla özen gösterdikleri besin öğeleri sırasıyla B12 vitamini (% 43,3), kalsiyum (%37,3) ve C vitaminidir (%34,3), ancak zenginleştirilmiş besin seçimlerinde bireylerin eğilim gösterdikleri besin öğesi açısından yine cinsiyetler arasında anlamlı bir fark bulunmamıştır ( $p>0.05$ ) (Tablo 2).

**Tablo 2.** Bireylerin zenginleştirilmiş besin seçimlerinde en fazla özen gösterdikleri besin öğeleri

Besin öğesi	n	%
B <sub>12</sub> vitamini	50	43,3
Kalsiyum	43	37,3
C vitamini	40	34,3

Bireylerin zenginleştirilmesi gerekliliğini düşündükleri besinler ise; çay, sıvı yağ ve

sebze sularıdır. (sırasıyla %41.5, %36.8 ve %23.6) (Tablo 3).

**Tablo 3.** Bireylerin zenginleştirilmesi gerekliliğini düşündükleri besinler

Besin	n	%
Çay	48	41,5
Sıvı yağ	42	36,8
Sebze suları	27	23,6

Tüm bireylerin % 63,24'ü yükseköğretim mezunu ve aylık net geliri 2000 TL'nin üstünde olup bu oranın % 35,1'i besin seçiminde zenginleştirilmiş besin seçimine özen göstermektedir. Bireylerin gelir ve eğitim durumları ile zenginleştirilmiş besin seçimleri arasında anlamlı bir fark bulunmamıştır ( $p>0.05$ ) (Tablo 4).

**Tablo 4.** Bireylerin cinsiyetlerine göre eğitim seviyeleri ve gelir düzeyleri dağılımı

Cinsiyet	Yükseköğretim mezunu				Aylık net gelir 2000'in üstü				Toplam	
	Evet		Hayır		Evet		Hayır		n	%
	n	%	n	%	n	%	n	%		
<b>Erkek</b>	36	78,3	10	21,7	42	91,1	4	8,9	46	39,3
<b>Kadın</b>	51	71,8	20	28,2	56	78,8	15	21,2	71	60,6

## TARTIŞMA

Besin zenginleştirme, mikro besin öğesi yetersizliklerini önlenmesi amacıyla uygulanabilen önemli bir yöntemdir [3]. Elzem vitamin ve minerallerin yeterli derecede alınmadığı durumlar gizli açlık olarak nitelendirilmiştir ve toplumda istenmeyen sonuçların gözlemlenmesine neden olur [4]. Bu durum göz önünde

bulundurulduğunda besin zenginleştirme daha da önem kazanmaktadır.

Çalışmamıza katılan tüm bireylerin sadece % 37,2'si besin satın alırken zenginleştirmeye önem verdiklerini belirtmişlerdir. Bireylerin zenginleştirilmiş besin seçimlerinde eğitim seviyeleri arasında anlamlı bir fark bulunmamıştır ( $p>0.05$ ) (bireyler yükseköğretim mezunu olma durumlarına göre kıyaslanmıştır). Aylık net

gelirleri 2000 TL'nin altında ve üstünde olan bireyler iki gruba ayrıldıklarında, iki grup arasında zenginleştirilmiş besin seçimlerinde Ülkemizde başta gelen besin ögesi yetersizlikleri demir, iyot ve D vitamindir [5]. Bireylerin zenginleştirilmiş besin satın almaya özen gösterme oranlarının bu denli düşük olması (% 37,2) ve zenginleştirilmiş olmasına özen gösterenlerin ise ülkemizde yetersizliği en sık görülen besin öğelerine özen göstermemeleri düşündürücüdür. Bu durum, sağlık alanında izlenen politikaların

#### **Kaynaklar:**

1. Liyanage, C. and M. Hettiarachchi, *Food fortification*. Vol. 56. 2011.
2. Darnton-Hill, I., *Overview: Rationale and elements of a successful food-fortification programme*, in *Food and Nutrition Bulletin*. 1998, The United Nations University. p. 92-100.
3. *MICRONUTRIENT FORTIFICATION OF FOOD: TECHNOLOGY AND QUALITY CONTROL*. Food fortification: Technology and quality control 1995; FAO TECHNICAL CONSULTATION ON FOOD FORTIFICATION: TECHNOLOGY

istatistiksel olarak anlamlı bir fark bulunmamıştır ( $p>0.05$ ).

yeterli duyurulmadığını gösteren bir olgu olarak nitelendirilebilir. Diğer taraftan çeşitli ürün reklamlarında belirli besin öğelerinin daha çok üzerinde durulması da buna etken olabilir. Sonuç olarak, öncelikle ülke temelinde hangi besin ögesi yetersizliği riskini taşıdığımız bireyler tarafından bilinmeli ve satın almada bu durum göz önünde bulundurulmalıdır.

AND QUALITY CONTROL ROME, ITALY, 20-23 NOVEMBER 1995]. Available from:

<http://www.fao.org/docrep/W2840E/w2840e0b.htm>.

4. Mason J, R.J., Helwig C, *Recent trends in malnutrition in developing regions: Vitamin A deficiency, anemia, iodine deficiency, and child underweight*, in *Food and Nutrition Bulletin*. 2005: Ottawa, Ontario, Canada. p. 5-42.
5. *Ülkemizde Besin Öğesi Yetersizlikleri*. Available from: <http://beslenme.gov.tr/index.php?lang=tr&page=130>.