

4

International  
Health Science and Life  
CONGRESS

Uluslararası Sağlık Bilimleri ve Yaşam Kongresi

08-10 April 20201

FULL TEXT BOOK-2

[www.ihslc.org](http://www.ihslc.org)

**MAKÜ**

Burdur  
Mehmet Akif Ersoy  
Üniversitesi

**SAĞLIK BİLİMLERİ FAKÜLTESİ ÖĞRENCİLERİNDE YEME BAĞIMLILIĞI  
VE ETKİLEYEN FAKTÖRLER****(Food Addiction and Affecting Factors in Health Science Students)**Merve Bat Tonkuş<sup>1</sup>, Damla Uysal<sup>2</sup><sup>1</sup> İstanbul Yeni Yüzyıl Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Fakültesi, Hemşirelik Bölümü, İstanbul, Türkiye, batmerve@gmail.com<sup>2</sup> İstanbul Yeni Yüzyıl Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Fakültesi, Hemşirelik Bölümü, İstanbul, Türkiye, damlauysal12@gmail.com**ÖZET**

Bu çalışma sağlık personeli adaylarında yeme bağımlılığı ve etkileyen faktörlerin belirlenmesi amacı ile tanımlayıcı olarak yapılmıştır. Araştırma, İstanbul Yeni Yüzyıl Üniversitesi Sağlık Bilimleri Fakültesi'nde 2019-2020 akademik yıl içerisinde öğrenim gören 108 öğrenci ile yapılmış tanımlayıcı bir araştırmadır. Veriler demografik özellikler anket formu ve Yale yeme bağımlılığı ölçeği doldurularak toplanmıştır. İstanbul Yeni Yüzyıl Üniversitesi Etik Kurulu'ndan 2019/12 sayılı Etik Kurul İzni alınmıştır. Öğrencilerinin %8,3'ünün yeme bağımlılığı riski taşıdığı saptanmıştır. Araştırma sonucunda yeme eyleminin fizyolojik bir gereksinim olduğu konusunda özellikle sağlık personeli adaylarının bilinçlendirilmesinin sağlanması, üniversite öğrencilerinin zaman kısıtlılığı nedeniyle hazır ve yüksek kalorili yiyeceklere yönelmeleri yerine sağlıklı besinlere ulaşımının kolaylaştırılması ve kilo kontrolünün yalnızca sağlıklı beslenme ile değil spor ve egzersizler de sağlanabileceği konusunda eğitimler düzenlemesi önerilir.

**Anahtar sözcükler:** Yeme bağımlılığı, beslenme davranışı, üniversite öğrencileri**ABSTRACT**

This is a descriptive study that was carried out to determine the food addiction and affecting factors in health sciences students. The sample of the study consisted of 76 students attending Istanbul Yeni Yuzyil University Faculty of Health Sciences Nursing Department in 2019-2020 Education-Training Year. The data was collected by questionnaire form and food addiction scale. The study was carried out with the permission of Istanbul Yeni Yüzyıl University Ethics Committee (2019/12). It was found that 8.3% of the students were at risk of food addiction. It is recommended to facilitate the access of university students to healthy foods instead of turning to ready-made and high-calorie foods due to time constraints, to organize training on the fact

that weight control cannot be achieved only with healthy nutrition and to support them in regular sports and physical activities.

**Keywords:** Food addiction, feeding behavior, university students

## 1. Giriş

Yeme bağımlılığı (YB) son yıllarda adını sıklıkla duyduğumuz bir kavramdır (1). Özellikle çikolata, şeker gibi karbonhidrattan zengin yiyeceklere yönelik aşırı yeme isteğinin duyulması ile klinik araştırmalara aslında yıllar öncesinde başlanılmıştır (2). Dünya Sağlık Örgütü (DSÖ) gençlerde görülme sıklığı artan yeme bozukluğunu “önemli tıbbi durum” olarak adlandırılmaktadır (3). Patolojik yeme bozukluğu bireylerin kilolarından ve dış görünüşlerinden şikâyetçi olmalarına karşın sürekli yemek yemeleridir (2). Daha önceleri insanlar besin alımını sadece vücutlarındaki enerji ihtiyacını karşılamak amacıyla yapmaktayken son zamanlarda besin endüstrisindeki gelişim nedeniyle gerekenden fazla bir şekilde besin değeri düşük; ağırlıklı olarak şeker, yağ ve katkı maddeleri içeren gıdalar tüketmeye başlamışlardır. Bu durum nedeniyle yiyeceklerde bulunan endüstriyel maddeler fazla tüketilmesi sonucunda insanların sağlıklarını bozmakta, kilo artışlarına neden olmakta ve beyindeki dopamin salınımının artmasına neden olarak bağımlılık gelişmesine zemin hazırlamaktadır (4,5).

YB kavramı ilk kez Theron Randolph tarafından 1956 yılında “bir kişinin aşırı duyarlı olduğu, bir veya daha fazla düzenli olarak tüketilen besinlere özellikli bir adaptasyon” olarak tanımlanmıştır (6). Yapılan klinik ve prelinik araştırmalar çoğunlukla beslenmenin merkezi sinir sistemindeki ödül sistemi ile ilişkilendirmiştir. Beyindeki ödül sisteminin temelini oluşturan limbik sistem temel duyguları ve davranışları kontrol eder ve haz algısının temelini oluşturmaktadır (7). Genetik araştırmalar ağırlıklı olarak ödül sisteminde temel rolü olan dopamin (DA) ile ilişkili olmuştur. DA işlevini düzenleyen birçok gen bulunmaktadır (1). Çikolata gibi bazı yiyeceklerin santral sinir sistemindeki mezolimbik yolakta (ödül yolağı) DA salınımını arttırdığı gösterilmiştir. Ayrıca bağımlılık yaptığı düşünülen şeker ve yağ oranı yüksek gıdaların insula, orbitofrontal korteks ve singulat korteks gibi nöroanatomik bölgelerde aktivasyonu arttığı saptanmıştır (8). Yeme endüstrisindeki gelişmeler insanların yemeklere kolay ulaşmasını ve hazır gıdalara olan ilgisini arttırmaktadır. Yüksek yağlı ve şekerli besinleri tüketmesindeki önemli nedenlerden birisi de okullarda, restoranlarda, marketlerde satılan fastfood gibi hazır besin maddelerinin daha fazla tükettiği belirtilmiştir (1).

Yapılan araştırmalarda yeme bağımlılığı saptanan bireylerde %30 oranında Tıkanırcasına Yeme Bağımlılığının (TYB) komorbid olarak görüldüğü ve yeme bağımlılığı ölçütlerini

karşılıyan TYB’li bireylerde; negatif duygulanım, duygu durum kontrolsüzlüğü, düşük benlik saygısı ve yeme bozukluğu patolojileri gibi özelliklere daha sık rastlanıldığı bildirilmektedir (9).

Yeme bağımlılığında diğer bağımlılıklarda olduğu gibi bağımlı olduğu maddeden tamamen uzak durmak mümkün olmamaktadır. Birey hayatını devam ettirebilmek için yeme eylemine devam etmek zorundadır (10). Özellikle bağımlılığın önlenmesinde rol oynayan sağlık çalışanlarının da bağımlılıklara karşı farkındalık kazanmaları ve bireylerin sağlıklarını sürdürebilmesi, bağımlılıklarının önlenmesi için kendilerinin öncelikle sağlıklı beslenme alışkanlıklarına sahip olması gerekmektedir. Bu nedenle, araştırma sağlık bilimleri fakültesi öğrencilerinde yeme bağımlılığı ve etkileyen faktörlerin belirlenmesi amacıyla yapılmıştır.

## 2. Yöntem

Araştırma, 2019-2020 yılında eğitim alan bir vakıf üniversitesinin Sağlık Bilimleri Fakültesi (SBF) öğrencilerinde yeme bağımlılığı ve etkileyen faktörlerin belirlenmesi amacıyla tanımlayıcı olarak yapılmıştır. Araştırmanın evrenini, ilgili fakültede eğitimine aktif devam eden 670 öğrenci; örnekleme ise araştırmaya gönüllü olarak katılım sağlayan 108 öğrenci oluşturmuştur.

Araştırma verileri yüzyüze toplanılmış olup, verilerin toplanmasında araştırmacılar tarafından literatür ışığında katılımcıların bireysel özelliklerini (cinsiyet, sınıf, yaş vb.) belirlemek için oluşturulan 22 soruluk kişisel bilgi formu ve Gearhardt ve arkadaşları (2009) tarafından geliştirilen ve Bayraktar ve arkadaşları (2012) tarafından Türkçe'ye uyarlanan 27 sorudan oluşan Yale Yeme Bağımlılığı Ölçeği kullanılmıştır. Veriler SPSS 22.00 paket programında değerlendirilmiştir.

Araştırmanın uygulanabilmesi için İstanbul Yeni Yüzyıl Üniversitesi Etik Kurulu’ndan (2019/12) ve ilgili fakültenin dekanlığından izin alınmıştır Katılımcılara da yüzyüze bilgi verilerek yazılı onamları alınmıştır.

## 3. Bulgular

**Tablo 1. Öğrencilerinin Demografik Özelliklerine İlişkin Bulgular**

Demografik Özellikler		Sayı (n)	Yüzde (%)
Cinsiyet	Kadın	85	78,7
	Erkek	23	21,3
Yaş	18-21	65	60,2

	22 ve üzeri	43	39,8
<b>Okuduğu Bölüm</b>	Beslenme ve Diyetetik	17	15,7
	Fizyoterapi ve Rehabilitasyon	15	13,9
	Hemşirelik	39	36,1
	İş Sağlığı ve Güvenliği	23	21,3
	Sağlık Yönetimi	14	13
<b>Sınıfınız</b>	1	17	15,7
	2	19	17,6
	3	43	39,8
	4	29	26,9
<b>Birlikte yaşadığınız kişiler</b>	Aileyle	84	77,8
	Yurtta	24	23,2
<b>Alışkanlıklarınız</b>	Yok	85	78,7
	Sigara ve/veya alkol	22	21,3

Araştırmaya katılan öğrencilerinden %78,7'si kadın, %60,2'si 18-21 yaş aralığında, %36,1'i Hemşirelik, %21,3'ü İş Sağlığı ve Güvenliği bölümünde eğitim almakta, %39,8'i 3. sınıf öğrencisi, %77,8'i ailesiyle birlikte yaşamakta ve %21,3'ünün sigara ve/veya alkol kullanım alışkanlığı bulunmaktadır (Tablo 1).

**Tablo 2. Öğrencilerinin Kilo Algılarına ve Yeme Sorunlarına İlişkin Bulgular**

İfadeler	Sayı (n)	Yüzde (%)	
<b>Aynada kendinizi gördüğünüzde nasıl hissediyorsunuz?</b>	Güzel/yakışıklıyım	40	37
	Güzel/yakışıklı olmayan yanlarım var	63	58,3
	Güzel/yakışıklı değilim	5	4,6
<b>Kendinizi nasıl değerlendirirsiniz?</b>	Daha zayıf olmak isterdim	48	44,4
	Daha kilolu olmak isterdim	8	7,4
	Kilomdan memnunum	52	48,1
<b>Kilo vermek sizi endişelendirir mi?</b>	Hayır	84	77,8
	Evet	24	22,2
<b>Kilo vermek için spor ve egzersiz yapar mısınız?</b>	Evet	46	42,6
	Hayır	62	57,4
<b>Kilo vermek için diyet yapar mısınız?</b>	Yapmak isterim ama programa uyamam	27	25
	Gerekli gördükçe yaparım	43	39,8
	Hiç diyet yapmadım	38	35,2
<b>Kilo vermek için herhangi bir yere başvurduunuz mu?</b>	Hayır	95	88
	Evet	13	12
<b>Yeme sorunu yaşıyor musunuz?</b>	Hayır	41	38
	Evet	67	62
<b>Yeme sorunu yaşıyorsanız, bunu nasıl ifade edersiniz?</b>	Aşırı yeme ve/veya yedikten sonra kusma	44	65,6
	Çok az ve kısıtlı yeme	23	34,4

Öğrencilerin %58,3'ünün güzel/yakışıklı olmayan yanlarının bulunduğunu, %4,6'sının kendisini güzel/yakışıklı bulmadığını ifade ettiği; %44,4'ünün şimdiki kilosuna göre daha zayıf olmak, %7,4'ünün ise daha kilolu olmak istediğini belirttiği saptanmıştır. Öğrencilerden

%42,6'sının kilo vermek amaçlı spor ve egzersiz yaptığı; %39,8'inin gerekli gördükçe diyet yaptığını belirttiği; %88'inin kilo vermek için herhangi bir kuruma başvurmadığı tespit edilmiştir. Öğrencilerin %62'si yeme sorunu yaşadığını, yeme sorunu yaşayan öğrencilerin %65,6'sı aşırı yeme ve/veya yeme sonrası kusma sorunu yaşadığını ifade etmiştir (Tablo 2).

**Tablo 3. Öğrencilerin Yeme ve Su Tüketme Durumlarına Yönelik İfadelerine İlişkin Bulgular**

İfadeler		Sayı (n)	Yüzde (%)
<b>Beslenme düzeni</b>	Düzenli	49	45,3
	Düzensiz	59	54,6
<b>Yemek yeme süresi</b>	15 dakikadan az	35	32,4
	15-30 dakika	63	58,3
	30-60 dakika	8	7,4
	60 dakikadan fazla	2	1,9
<b>En çok yemek yenilen zaman dilimi</b>	Sabah	8	7,4
	Öğle	24	22,2
	Akşam	59	54,6
	Gece	17	15,7
<b>Günlük tüketilen su miktarı</b>	1-2 bardak	18	16,7
	500-1000 ml	38	35,2
	1-2 litre	47	43,5
	3 litre ve daha fazla	5	4,6

Öğrencilerin yeme ve su tüketme durumlarına ilişkin bulguları değerlendirildiğinde; %54,6'sının düzensiz beslendiği; %58,3'ünün 15-30 dakika içerisinde yemek yediği; %54,6'sının akşamları daha fazla yemek yediği; %43,5'inin günde 1-2 litre su tükettiği tespit edilmiştir (Tablo 3).

**Tablo 4. Öğrencilerin Beden Kitle İndekslerine (BKI) İlişkin Bulgular**

		Sayı (n)	Yüzde (%)
	Zayıf (18.5 kg/m <sup>2</sup> 'nin altında ise)	10	9,3

<b>Beden kitle indeksi (BKI)</b>	Normal kilolu (18.5-24.9 kg/m <sup>2</sup> arasında ise)	74	68,5
	Fazla kilolu (25-29.9 kg/m <sup>2</sup> arasında ise)	20	18,5
	I. Derece Obez (30-34.9 kg/m <sup>2</sup> arasında ise)	2	1,9
	II. Derece Obez (35-39.9 kg/m <sup>2</sup> arasında ise)	1	0,9
	III. Derece Morbid Obez (40 kg/m <sup>2</sup> üzerinde ise)	1	0,9

Öğrencilerin Beden Kitle İndekslerine (BKI) ilişkin bulguları değerlendirildiğinde; %18,5'inin fazla kilolu, %9,3'ünün zayıf olduğu saptanmıştır (Tablo 4).

**Tablo 5. Öğrencilerin Aşırı Yeme İsteği Uyandırdığını ve Aşırı Yemekten Dolayı Sorun Yaşadığını İfade Ettikleri Yiyeceklere İlişkin Bulgular**

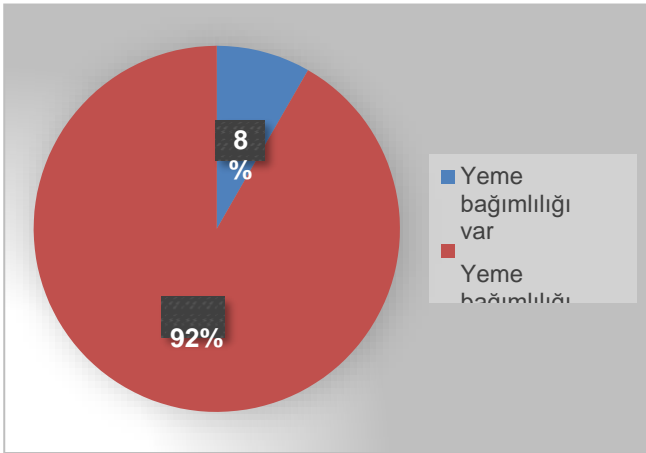
Yiyecekler*	Sayı (n)	Yüzde (%)
Dondurma	19	17,6
Çikolata/Gofret	53	49,1
Elma	5	4,6
Karnabahar	7	6,5
Kurabiye/Bisküvi	17	15,7
Pasta/Kek	40	37
Şeker/Şekerleme	25	23,1
Donat/Tatlı Çörek	13	12
Ekmek	26	24,1
Poğaç/Açma	25	23,1
Marul	5	4,6
Makarna	34	31,5
Çilek/Kiraz/Üzüm	11	10,2
Pilav	24	22,2
Kraker	12	11,1



Cips	51	47,2
Simit	16	14,8
Patates Kızartması	40	37
Havuç	3	2,8
Kırmızı Et	9	8,3
Muz	8	7,4
Pastırma/Sucuk/Salam	8	7,4
Hamburger	39	36,1
Tost/Peynirli Sandviç	15	13,9
Pizza/Lahmacun/Döner	37	34,3
Kola/Gazoz	40	37
Peynir	11	10,2
Yukarıdakilerin hiç biri	17	15,7

\*Çoklu yanıt verilmiştir.

Araştırmaya katılan öğrencilerde aşırı yeme isteği uyandıran ve/veya aşırı yemekten dolayı sorun yaşadığı yiyecekler değerlendirildiğinde; öğrencilerin %49,1'inin çikolata/gofret, %47,2'sinin cips, %37'sinin pasta/kek, %36,1'nin hamburger, %34,3'ünün pizza/lahmacun, %31,5'inin makarna, %24,1'inin ekmek cevaplarını verdikleri belirlenmiştir (Tablo 5). Öğrencilerin %8'inin yeme bağımlılığı yeme bağımlılığı kriterlerini karşıladığı saptanmıştır (Şekil 1).



Şekil 1 Öğrencilerin Yeme Bağımlılığı Oranları

#### 4. Tartışma

Araştırmaya katılanların %78,7'si kadın, %21,3'ü erkektir. Ulaş ve arkadaşlarının (2013) çalışmasında %80,5 kadın, %19,5'inin erkek olduğu görülmektedir (3). Araştırmamız diğer çalışmalarla benzerdir. Araştırmaya katılım gösteren kadın sayısının erkek sayısından fazla olması; sağlık personeli adaylarının iş tercihi bakımından kadınlarda daha fazla olduğu sonucunu göstermektedir.

Araştırmaya katılan öğrencilerin; %4,6'sı tek başına, %77,8'i ailesiyle, %5,6'sı arkadaşı/partneri, %12'si yurttadır. Ulaş ve arkadaşlarının (2013) araştırmasında %29,2'si ailesi veya akrabaları ile evde, %38,3'ü yalnız veya arkadaşları ile evde, %32,5'i özel veya devlet yurdunda kalmaktadır (3). Araştırma büyükşehirlerden birinde ve özel üniversitede yapılmıştır. Doğuda üniversite okuyan öğrencilerin yurttaki kalma oranlarının yüksek olması, özel okulda okuyan öğrencilerin aileleriyle kalmayı tercih etmesinden kaynaklanabilir.

Öğrencilerin alışkanlıkları sorulduğunda %78,7'sinin kötü alışkanlığı bulunmadığı, bununla birlikte %13,9'unun sigara kullandığı saptanmıştır. Dinçer'in (2019) çalışmasında öğrencilerin %34,0'ı sigara kullanmaktadır (5). Kötü alışkanlık kullanımını araştırmada düşük çıkması olumlu bir sonuçtur. Kötü alışkanlıkları kullanıyor olmak çeşitli bağımlılıklara (yeme bağımlılığı gibi) yatkınlığı arttırmaktadır. Öğrencilere egzersiz yapma durumları sorulduğunda %57,4 hayır şeklinde cevaplamışlardır. Dinçer'in (2019) araştırmasında öğrencilerin %51,6'sı egzersiz yapmadıklarını bildirmiştir (5). Araştırmaya katılan öğrencilerin; %68,5 (74 kişi) normal kilolu, %18,5 (20 kişi) fazla kilolu, %9,3 (10 kişi) zayıftır. Türkiye beslenme ve sağlık araştırması (TBSA, 2010) sonuçlarına göre 19-30 yaş aralığındaki bireylerin %57,7'si normal ağırlıkta, %36,6'sı hafif şişman ve obez, %5,1'i zayıftır (11). Meseri ve Akanalci (2020) katılımcıların %25,1'inin fazla kilolu ve %12,1'inin obez olduğunu bildirmişlerdir (12). Araştırma literatürle benzerlik göstermektedir. Geçen yıllar üzerinde gençlerde kilo farklılıkları olması normaldir. Zayıf ve normal kilolu bireylerde artış görülürken fazla kilolu bireylerin sayısında azalma görülmektedir.

Sağlık Bilimleri Fakültesi öğrencilerin Yale Yeme Bağımlılığı Ölçeği sonuçlarına bakıldığında; öğrencilerin %8,3'ünün yeme bağımlılığı kriterlerini taşıdığı saptanmıştır. Meseri ve Akanalci (2020) katılımcıların %18,9'unda yeme bağımlılığı saptadıklarını belirtmişleridir (12). Özgür ve Uçar'ın (2018) çalışmasında öğrencilerin %9,0'unun yeme bağımlılığı kriterlerini taşıdığı bildirilmiştir (13). Dinçer'in (2019) araştırmasında üniversite öğrencilerinin yeme bağımlılığı kriterlerini karşılaması ise %17,3 oranındadır (5). Çalışmalarla karşılaştırıldığında araştırma sonuçları benzerlik göstermektedir. Araştırma sonuçlarına göre bağımlı olma oranlarının düşük

olması üniversite öğrencilerinin yeme alışkanlıklarının bağımlılık oluşturacak düzeyde olmadığını göstermektedir. Üniversite öğrencilerinin tükettiği besinler genel olarak gerek ortam koşulları gerek vakit kısıtlılıkları nedeniyle hazır gıdalar olarak adlandırılan sınıfa aittir. Ancak öğrencilerin çoğunluğu bu konuda kendilerini korumakta ve bağımlılık oluşturmamaktadır.

## 5. Kaynakça

1. Öyekçin, D.G. ve Deveci, A. (2012). Yeme Bağımlılığının Etyolojisi. *Psikiyatride Güncel Yaklaşımlar*, 4(2), 138-153.
2. Dayılar Candan, H. ve Küçük, L. (2019). Lise Öğrencilerinde Yeme Bağımlılığı ve Etkileyen Faktörler. *Psikiyatri Hemşireliği Dergisi*, 10(1), 12-19.
3. Ulaş, B., Uncu, F., vd. (2013). Sağlık Yüksekokulu Öğrencilerinde Yeme Bozukluğu Sıklığı ve Etkileyen Faktörler. *İnönü Üniversitesi Sağlık Bilimleri Dergisi*, (2), 15-22.
4. Blum, K., Thanos, P. K., & Gold, M. S. (2014). Dopamine and glucose, obesity, and reward deficiency syndrome. *Frontiers in psychology*, 5, 919.
5. Dinçer, R.S. (2019). Üniversite Öğrencilerinde Yeme Bağımlılığı ve Duygusal Yeme Eğiliminin Değerlendirilmesi. Yüksek Lisans Tezi. Başkent Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü.
6. Randolph, T. G. (1956). The Descriptive Features of Food Addiction. *Addictive Eating and Drinking. Quarterly Journal of Studies on Alcohol*, 17(2), 198–224. doi:10.15288/qjsa.1956.17.198
7. Şahpolat, M., Arı, M., vd. (2014). Ödül Eksikliği Sendromu. *Bağımlılık Dergisi*, 15(2), 85-90.
8. Tekin, A., Yetkin, A., vd. (2018). Genç Erişkinlerde Yeme Bağımlılığı ile Dürtüsellik Arasındaki İlişkinin İncelenmesi. *Online Türk Sağlık Bilimleri Dergisi*, 3(4), 171-178.
9. Kıcalı, G.D. (2015). Üniversite Öğrencilerinde Beslenme Alışkanlıkları ve Yeme Bağımlılığının Farklı Kişilik Özellikleri ve Psikiyatrik Belirtilerle İlişkisinin İncelenmesi. Tıpta Uzmanlık Tezi. Selçuk Üniversitesi Tıp Fakültesi.
10. Kafes, Y.S., Ülker, S., vd. (2018). Yeme Bağımlılığı. *Current Addiction Research*, 2(2), 54-58.
11. Türkiye Cumhuriyeti Sağlık Bakanlığı Sağlık Araştırmaları Genel Müdürlüğü. (2014). Türkiye Beslenme ve Sağlık Araştırması. (2010):Beslenme Durumu ve Alışkanlıklarının Değerlendirilmesi Sonuç Raporu. T. C. Sağlık Bakanlığı Yayın No: 931.

12. Meseri, R., & Akanalci, C. (2020). Food addiction: A key factor contributing to obesity?. Journal of research in medical sciences : the official journal of Isfahan University of Medical Sciences, 25, 71. [https://doi.org/10.4103/jrms.JRMS\\_971\\_19](https://doi.org/10.4103/jrms.JRMS_971_19)
13. Özgür, M. ve Uçar A. (2018). Ankarada Yaşayan Üniversite Öğrencilerinde Besin Bağımlılığı ve Gece Yeme Sendromunun Değerlendirilmesi. Ankara Sağlık Bilimleri Dergisi, 7(1), 10-21.