

# Bir Grup Üniversite Öğrencisinde Yeme Davranışı Özellikleri: Bir Ön Çalışma

Aslıhan Polat\*, Başak Yücel\*\*, Aysun Genç\*\*, Handan Meteris\*\*

**Amaç:** Genç popülasyonda yeme bozukluklarının yanısıra, tanı konulacak düzeye ulaşmayan yeme davranışı farklılıkları görülebilmektedir. Ayrıca bu davranış farklılıklarının kadınlarda daha fazla olduğu bildirilmektedir. Bu çalışmanın amacı bir grup üniversite öğrencisinde yeme davranışlarına ilişkin temel özelliklerin ve bu özelliklere cinsiyetin etkisinin araştırılmasıdır.

**Yöntem:** İstanbul Üniversitesi'nin çeşitli bölümlerine kayıt yaptıran 450 ardışık öğrenciden çalışmaya katılmayı kabul eden 416'sı araştırmaya alındı. Her birine araştırmacılar tarafından hazırlanmış olan yeme ile ilgili davranışları ve boy, kilo gibi özellikleri sorgulayan yarı-yapılandırılmış bir form uygulandı.

**Bulgular:** Katılımcıların yaş ortalaması 19 ve katılımcıların yaklaşık yarısını kız öğrenciler oluşturuyordu. BMI ortalaması 21 kg/m<sup>2</sup> idi. Kız ve erkekler arasında yaş ve eğitim düzeyi açısından fark yoktu. Grubun toplamında bakıldığında BMI<18 olanlar %10'unu, BMI> 25 olanlar ise %7 sini oluşturuyorlardı. Geri kalan büyük çoğunluk (%83) normal beden kitle indeksine (18-25) sahipti. Kadın ve erkekler arasında kendini şişman bulma (%20.9 K, %10.7 E), diyet yapma (%27.4 K, %3.3 E), diyetle kilo kaybetme dönemlerinin varlığı (%12.1, %2.8) konusunda anlamlı farklar bulundu.

**Sonuç:** Bu çalışmada üniversite öğrencilerinde yeme davranışında belirgin sapmalar, anorektik ve bulimik özellikler düşük oranlarda gözlenmiştir. Ancak sonuçlarımız kız öğrencilerin erkeklere oranla daha yüksek oranda kendilerini şişman buldukları ve diyet yaptıklarını göstermektedir.

**Anahtar sözcükler:** yeme tutumu, gençler, yeme bozukluğu, beden imgesi

## A Preliminary Report: The Characteristics of Eating Behaviour in a Group of University Students

**Objective:** In western societies, eating disorders are common among young women and adolescents. However the dearth of related research in Turkey makes it difficult to assess the dimensions and impact of the problem. The aim of this study is to investigate the basic characteristics related to eating behaviors in a group of university students.

**Method:** 450 consecutive students registering at Istanbul University were given a questionnaire including sociodemographic features, body image and eating habits.

**Results:** Mean age was 19 and half of the students were females. Average BMI was 21 kg/m<sup>2</sup>. 10% of the group had a BMI<18 and 7% had a BMI> 25. Remaining majority (83%) had a normal BMI (18-25). There were significant differences between female and male students with respect to feeling overweight (F: 21%, M:11%), dieting (F: 27%, M: 3%), presence of weight losing periods with dieting (F:12%, M: 3%).

**Sonuç:** Although there is a tendency among young women toward strict dieting and having uncomfortable feelings about their body image, the prevalence of significant abnormalities in eating behavior in our study was lower compared to that of western societies.

**Key words:** eating behaviors, adolescents, eating disorder, body image

\* Yard. Doç. Dr., Kocaeli Üniversitesi Tıp Fakültesi, Psikiyatri Anabilim Dalı, Kocaeli.

\*\* Dr., İstanbul Üniversitesi İstanbul Tıp Fakültesi, Psikiyatri Anabilim Dalı, İstanbul

## Giriş

Batı toplumlarında yeme bozukluklarının özellikle genç kadınlar ve ergenler arasında giderek daha sık görüldüğü bildirilmektedir.<sup>1,2</sup> Buna karşın konunun ülkemizdeki durumuna ilişkin verilerin yetersizliği, sorunun sınırlarını ve etkilerini ortaya koymayı güçleştirmektedir.<sup>3,4</sup> Yeme bozukluklarının tanınması, erken başvuru ve tedavi olanakları, hastalıkların şiddet ve sıklığındaki artışın önlenmesini, komplikasyonların azalmasını, tedavi sürelerinin kısalmasını ve prognozun daha iyi olmasını sağlayacaktır.<sup>3</sup> Yeme davranışı patolojileri ile normal yeme arasındaki sınırların belirsizliğinden söz edilmektedir.<sup>5</sup> Sınıflama sistemlerindeki ölçütlere göre yeme bozukluğu tanısını tam karşılamayan ancak yeme tutumları açısından farklılıklar gösteren ve sıkıntı çeken bir grubun olduğu bildirilmektedir.<sup>6</sup> Hatta bu eşikaltı durumlar, özellikle genç kadınlarda, psikiyatrik bozukluk düzeyine ulaşmış klinik durumlardan daha sık görülmektedir.<sup>7,8</sup>

Yeme davranışına ilişkin farklılıkların yanısıra, özellikle beden algısında bozulma ve diyet alışkanlıkları cinsiyet farkı göstermektedir. Sözü edilen durumların tümünün kadınlarda daha fazla olduğunu bildiren çalışmalar mevcuttur.<sup>9</sup> Eşikaltı durumlar ve tutum farklılıkları daha sonra gelişecek olan anoreksiya veya bulimiya nervosanın öncülleri olabilir. Doktor başvurusundan önce uzun bir hastalık döneminin olması prognozu olumsuz etkilemektedir.<sup>10</sup> Bu açıdan bakıldığında tanı konmamış veya gizli kalmış hafif seyirli yeme bozukluklarının özellikle genç grupta araştırılması koruyucu önlemler alınması ve hastalıkların tanınması açısından önemlidir. Bu çalışmanın amacı, bir grup üniversite öğrencisinde yeme davranışlarına ilişkin temel özelliklerin ve cinsiyetin bu özelliklere etkisinin araştırılmasıdır.

## Yöntem

İstanbul Üniversitesi'nin çeşitli bölümlerine kayıt yaptıran 450 ardışık öğrenci içinden çalışmaya katılmayı kabul eden ve formları eksiksiz olarak dolduran 416 öğrenci araştırmaya alındı. Bütün katılımcılara, araştırmacılar tarafından hazırlanan sosyodemografik veriler, boy ve kilo gibi bedensel özellikleri sorgulayan yarı-yapılandırılmış bir soru formu uygulandı. Bu soru formu ile ayrıca beden imgesi, tıknırcasına yemenin varlığı, zayıflama için diyet uygulaması, kendini kurturma, laksatif ve diüretik kullanımı, aşırı egzersiz

yapma gibi yeme ve kilo ile ilgili tutum ve alışkanlıklar sorgulandı.

## Bulgular

Çalışmaya katılan öğrencilerin %48.3'ü (n=201) kız, %51.7'si (n=215) erkekti. Katılımcıların yaş ortalaması 18.85±1.70 idi. Kız ve erkek öğrenciler arasında yaş ve eğitim düzeyi açısından fark yoktu (Tablo 1). Beden kitle indeksi (BKİ) ortalaması 20.86±3.06 kg/m<sup>2</sup> olarak saptandı. BKİ<18 kg/m<sup>2</sup> zayıf; BKİ=18-25 kg/m<sup>2</sup> normal; BKİ>25 kg/m<sup>2</sup> fazla kilolu/şişman olarak değerlendirildi. BKİ<18 kg/m<sup>2</sup> olanlar grubun %9.9'unu, BKİ>25 kg/m<sup>2</sup> olanlar ise %7'sini oluşturuyorlardı (Tablo 2). Geri kalan büyük çoğunluk (%83.2) normal beden kitle indeksine (BKİ=18-25 kg/m<sup>2</sup>) sahipti. %9.9luk 'zayıf' grubun %73.1'i (n=30) kız, %26.8'i (n=11) ise erkekler öğrencilerden oluşuyordu. Bütün grupta kendini kusmaya zorlama, diüretik veya laksatif kullanma, egzersiz yapma gibi kilo dengeleyici davranış gösterenlerin oranı %6.7 olarak saptandı. Grubun %21.0'ı tıknırcasına yeme nöbetleri tarif ediyordu. Kendini şişman bulma (K=%20.9, E=%10.7; X<sup>2</sup>=8.08, p<0.01), diyet yapma (K=%27.4, E=%3.3; X<sup>2</sup>=47.3, p<0.001), diyetle kilo kaybetme dönemlerinin varlığı (K=%12.1, E=%2.8, X<sup>2</sup>=13.02, p<0.001) konusunda kız ve erkek öğrenciler arasında anlamlı farklar bulun-

Tablo 1: Yaş, boy, kilo ve BKİ'nin cinsiyete göre ortalamaları

	Kadın (s=201) Ort±SS	Erkek (s=215) Ort±SS	Total (s=416) Ort±SS
Yaş	18.66±1.56	19.03±1.81	18.85±1.70
Boy (m)	1.65±0.06	1.76±0.06	1.71±0.08
Kilo (kg)	54.73±7.39	67.44±8.81	61.30±10.33
BKİ (kg/m <sup>2</sup> )	20.18±2.45	21.50±3.42	20.86±3.06

BKİ= Beden Kitle İndeksi

Tablo 2: Yaş, boy, kilo ve BKİ'nin cinsiyete göre ortalamaları

	Kadın (s=201) Ort±SS	Erkek (s=215) Ort±SS	Total (s=416) Ort±SS
BKİ <18	30 (14.9)	11 (5.1)	41 (9.9)
BKİ = 18-25	163 (81.1)	183 (85.1)	346 (83.2)
BKİ >25	8 (4)	21 (9.8)	29 (7)

du. Grubun bütününe bakıldığında kendini şişman bulanların oranı %15.6 (n=65) di. Kendini şişman bulan grubun büyük çoğunluğu ise yine kız öğrencilerdir (K=%64.6, E=%35.3).

## Tartışma

Çalışmaya alınan gençlerin büyük çoğunluğu normal BKİ'ne sahiptir. Bununla birlikte, grubumuzun yaklaşık %10'luk bir bölümünün 'zayıf' olduğu belirlenmiştir. Ulaşabildiğimiz kaynaklar arasında, ülkemizde bu yaş grubuna ilişkin ve BKİ'lerini değerlendiren karşılaştırabileceğimiz veri bulunamamıştır. Düşük kilodaki öğrencilerin %73.1 gibi büyük bir çoğunluğunun kadın olması dikkat çekicidir. Ayrıca yine kendini şişman bulanların çoğu da kız öğrencilerdir (%64.6).

Sonuçlarımız bu grubun 1/5'inin tıknırcasına yeme nöbetlerini tanıdığını, ayrıca kız öğrencilerin erkeklerle göre daha yüksek oranda kendilerini şişman buldukları ve diyet yaptıklarını göstermektedir. Genel olarak yüksek sayılabilecek bu değerlerin, genç grupta fiziksel ve ruhsal rahatsızlık yaratacak boyuta ulaşmış olmasının belirlenmesi, bu olguların erken evrede tedaviye yönlendirilmelerini sağlayabilir.

Öğrenciler arasında laksatif ve diüretik kullanım oranları oldukça düşüktür. Yine zayıflamak için kendini kusturma da oldukça düşük oranlarda saptanmıştır. Bu bağlamda çıkartma tipindeki dengeleyici davranışlara bu grupta oldukça az rastlanırken, egzersiz en sık başvuru kilo koruyucu dengeleyici davranış olarak dikkati çekmektedir.

Anoreksiya ve bulimiya nervosanın batı kültürüne ve kadınlara özgü olduğu biçimindeki görüşler çeşitli çalışmaların konusunu oluşturmaktadır.<sup>11,12</sup> Klinik çalışmaların sonuçları, kadınlardaki yeme davranışlarıyla ilişkili bozukluklara işaret ederken, klinik tanımlamalara göre 'bozukluk' sınırına girmeseler bile pek çok kadının da benzer davranışlara aşinalığına dikkati çekmektedir. Beden ve kendilik imajıyla ilgili uğraşı, ergenliğin en erken evrelerinden başlayarak, 'kadın olma' yaşantısının içine dokunur ve sıkıca örülür. Bu nedenle genç kızlar ve kadınlar bu tür davranış ve tutumlara, hastalık boyutuna erişmese de, hiç yabancı değildirler.

Batı toplumlarından gelen çalışmalar kadınların %80'inin zayıflama amacıyla diyet yaptıklarını, 'nor-

mal' kadınların %20'sinin ayda bir kez tıknırcasına yeme nöbeti yaşadıklarını, %10'unun ise zaman zaman kendini kusturma, laksatif ve diüretik kullanımını diyet yardımcı yöntemler olarak seçtiklerini bildirmektedir.<sup>13</sup> Bu yüksek oranlarla karşılaştırıldığında bizim çalışmamızdaki kız öğrencilerin bedenleriyle ilgili hoşnutsuzluk ve diyet yapma oranları daha düşüktür. Ancak böyle bir eğilimin varlığını destekler niteliktedir.

Anoreksiya nervosa ve bulimiya nervosanın ülkemizde rastlanma sıklığı bilinmemektedir. Bir çalışmada soru formları ile yeme tutumları araştırılmış ve bulimik yeme tutumu %4.8, anorektik yeme tutumu %3.2, hem anorektik hem bulimik yeme tutumu %1.25, toplam %6.38 olarak bulunmuştur.<sup>14</sup>

Yeme davranışı özelliklerinin araştırıldığı bu çalışma, riskli görünen olguların yapılandırılmış bir psikiyatrik görüşme ile değerlendirilip doğrulandığı kapsamlı bir araştırmaya hazırlık amacı taşımaktadır. Bu nedenle, kendi içinde kısıtlılıkları barındırmaktadır. Ancak sınıflama sistemlerindeki ölçütlerin dar olması nedeniyle, tanı almayan hafif vakalar dikkate alınarak, risk grupları ve özellikle genç popülasyonun bu konu hakkında bilgilendirilmesi önem taşımaktadır.

## Kaynaklar

1. Yager J. Eating disorders. Stoudemire A, editör. Clinical Psychiatry For Medical Students içinde. 2. baskı. JB Lippincott Company 1994; s: 355-371.
2. Szweda S, Thorne P. The prevalence of eating disorders in female health care students. *Occup Med* 2002; 52: 113-9.
3. Yeşilbursa D. Lise öğrencilerinde anoreksiya nervosa-bulimiya nervosa sıklığı ve beden imgesi değerlendirmesi. Yayınlanmamış uzmanlık tezi; İstanbul; 1990.
4. Demir T, Demir DE, Kayaalp ML ve ark. Yeme bozukluğu olan ergenlerin sosyodemografik, ailesel ve kişisel özellikleri. *Türk Psikiyatri Dergisi* 1998; 9: 257-64.
5. Whitehouse EJ, Button AM. The prevalence of eating disorders in a UK collage population: a reclassification of an earlier study. *Int J Eat Disord* 1988; 7: 393-7.
6. Bunnell DW, Shenker IR, Nussbaum MP ve ark. Subclinical versus formal eating disorders: differentiating psychological features. *Int J Eat Disord* 1990; 9: 357-62.
7. Thomas CL, James AC, Bachman MO. Eating attitudes in English secondary school students: influences of ethnicity, gender, mood, and social class. *Int J Eat Disord* 2002; 31: 92-6.
8. Bulik CM. Eating disorders in adolescents and young adults. *Child Adolesc Psychiatric Clin N Am* 2002; 11: 201-18.
9. Hoerr SL, Bokram R, Lugo B ve ark. Risk for disordered eating relates to both gender and ethnicity for college students. *J Am Coll Nutr* 2002; 21: 307-14.

10. Fahy TA, Russel GFM Outcome and prognostic variables in bulimia nervosa. *Int J Eat Disord* 1993; 14: 135-45.
11. Cooper P, Charnock D, Taylor M. The prevalence of bulimia nervosa: a replication study. *Br J Psychiatry* 1987; 151: 584-686.
12. Crisp A, Palmer R, Kalucy R. How common is anorexia nervosa? A prevalence study. *Br J Psychiatry* 1976; 128: 549-54.
13. Dolan B. Why women? Gender issues and eating disorders. Dolan B, Gitzinger li editörler. Why women? içinde. Londra: The Athlone Press; 1994; s. 1-11.
14. İmre H, Üçok A, Yüksel Ş. An investigation of eating attitudes in female students. VIIIth World Congress of Psychiatry/Abstracts. Excerpta Medica, International Congress Series 899, Amsterdam, 1989; 185.