

Trakya Üniversitesi İktisadi ve İdari Bilimler Fakültesi Birinci ve İkinci Öğretiminde Okuyan Öğrencilerin Uyku Durumları ve Beslenme Alışkanlıklarının Karşılaştırılması

Sedef Duran, Ezgi Durmuşçelebi, Merve Yalçın, Gülşah Karmil, Asja Radonciq

<https://doi.org/10.33880/ejfm.2019080204>

Original Research / Orijinal Araştırma

AUTHORS / YAZARLAR

Sedef Duran
(Corresponding Author)

sedefduran@yahoo.com

Beslenme ve Diyetetik
Bölümü, Trakya Üniversitesi
Sağlık Bilimleri Fakültesi,
Edirne, Türkiye
ORCID iD:
0000-0003-3279-8099

Ezgi Durmuşçelebi

Beslenme ve Diyetetik
Bölümü, Trakya Üniversitesi
Sağlık Bilimleri Fakültesi,
Edirne
ORCID iD:
0000-0002-4421-732X

Merve Yalçın

Beslenme ve Diyetetik
Bölümü, Trakya Üniversitesi
Sağlık Bilimleri Fakültesi,
Edirne
ORCID iD:
0000-0002-9057-2197

Gülşah Karmil

Beslenme ve Diyetetik
Bölümü, Trakya Üniversitesi
Sağlık Bilimleri Fakültesi,
Edirne
ORCID iD:
0000-0001-6293-5379

Asja Radonciq

Beslenme ve Diyetetik
Bölümü, Trakya Üniversitesi
Sağlık Bilimleri Fakültesi,
Edirne
ORCID iD:
0000-0002-1881-6281

Date of submission
11.04.2019

Date of acceptance
11.06.2019

ÖZ

Amaç: Uyku süresi ve kalitesi besin tüketimini ve ağırlık kazanımını, besin tüketimi de uykuyu etkilemektedir. Üniversiteli gençlerde beslenme ve uyku düzenleriyle ilgili çok ciddi sorunların olduğu bilinmektedir. Bu çalışmanın amacı, üniversite 1. ve 2. öğretiminde okuyan öğrencilerin uyku durumları ve beslenme alışkanlıklarının incelenmesidir.

Yöntem: Araştırma, üniversite 1. öğretimde okuyan 130 ve 2. öğretimde okuyan 108 öğrenciyle gerçekleştirilmiştir. Kesitsel çalışmaya katılan öğrencilerin boy (cm), vücut ağırlığı (kg), bel ve kalça çevresi (cm) ölçümleri araştırmacılar tarafından alınmıştır. Katılımcıların demografik özellikleri, beslenme alışkanlıkları ve davranışları ile uyku durumları sorgulanmıştır.

Bulgular: İkinci öğretimde okuyan öğrencilerin anlamlı bir şekilde yüksek oranda gece daha fazla yemek yedikleri ve gün içinde öğün atladıkları saptandı. Birinci ve ikinci öğretimde okuyan öğrencilerin Pittsburgh Uyku Kalitesi İndeksi ve Akdeniz Diyeti Kalite İndeksi puanları arasında ters yönde zayıf bir ilişki bulundu. Akdeniz Diyeti Kalite İndeksine göre çok düşük diyet kalitesine sahip olanların oranının, 1. öğretimde okuyan öğrencilerde %51,5 iken, 2. öğretimde okuyan öğrencilerde %61,1 olduğu görülmüştür.

Sonuç: İkinci öğretimde okuyan öğrencilerin daha yüksek oranda gece yeme alışkanlıklarının olduğu, gün içinde daha fazla öğün atladıkları ve Akdeniz Diyeti Kalite İndeksine göre çok düşük diyet kalitesine sahip oldukları saptanmıştır. Bu nedenle 2. öğretimde okuyan öğrencilere düzenli uyku ve sağlıklı beslenmeyle ilgili düzenli eğitimler verilmelidir.

Anahtar kelimeler: beslenme, öğrenciler, uyku, Pittsburgh Uyku Kalitesi İndeksi, Akdeniz Diyeti Kalite İndeksi

Comparison of The Sleep Status and Nutrition Habits of the Students in The First and Second Education of Trakya University Faculty of Economics and Administrative Sciences

ABSTRACT

Aim: Sleep duration and quality affect the food consumption and weight gain; also food consumption affects the sleep. It was found that the university students have very serious problems in terms of nutrition and sleep patterns. The aim of this study is to investigate the sleep status and eating habits of the students in the first and secondary education of university.

Methods: This cross-sectional study was carried out with 130 students from first and 108 students from secondary education of the university. Height, weight, waist and hip measurements of each participant were taken. Demographic characteristics, habits, dietary behaviors and sleep patterns of the participants were evaluated.

Results: It was determined that the students in the secondary education had a significantly higher rate of eating more at nights and skipped meals during the day. When all the participants were considered, there was a opposite and weak opposite correlation in the between the Pittsburgh Sleep Quality Index and Mediterranean Diet Quality Index scores. According to the Mediterranean Diet Quality Index, the ratio of those with very low dietary quality was 51.5% for the students in the first education and 61.1% for the students in the second education.

Conclusion: It was found that, secondary education students eat more at night than first education students; they skip meals during the day and had a very low diet quality according to Mediterranean Diet Quality Index. In order to prevent these problems, regular sleep and nutrition training should be given to the students of secondary education.

Keywords: nutrition, students, sleep, Pittsburgh Sleep Quality Index, Mediterranean Diet Quality Index

How to cite / Atıf için: Duran S, Durmuşçelebi E, Yalçın M, Karmil G, Radonciq A. Trakya Üniversitesi İktisadi ve İdari Bilimler Fakültesi Birinci ve İkinci Öğretiminde Okuyan Öğrencilerin Uyku Durumları ve Beslenme Alışkanlıklarının Karşılaştırılması. Euras J Fam Med 2019;8(2):78-83. doi:10.33880/ejfm.2019080204

Conflict of interest: No conflict of interest was declared by the authors.

Financial disclosure: No financial disclosure was declared by the authors.

Giriş

Beslenme; büyüme, gelişme ve sağlığın idamesi için gerekli olan besin maddelerini yeterli ve dengeli bir şekilde tüketmek demektir. Bu besin maddelerinden herhangi biri alınmadığında ya da ihtiyaçtan az veya fazla alındığında büyüme ve gelişmenin yavaşladığı, sağlıkta bozukluklara yol açtığı bilimsel çalışmalarla ortaya konmuştur (1,2). Uyku, bireyin yaşam kalitesini ve iyilik durumunu etkilediği için sağlığın önemli bir değişkeni olarak gösterilmektedir. Yetişkinler günde 7-8 saat uykuya ihtiyaç duyarlar. Ancak bu gereksinim yaş, cinsiyet, duygusal durum, fiziksel aktivite ve yaşam tarzı alışkanlıkları gibi faktörlere göre farklılık gösterir (3,4). Yeterli uyku süresi, dengeli diyet gibi birçok sağlık davranışını olumlu olarak etkilemektedir. Bu nedenle uyku ile yeterli ve dengeli beslenmeyi bir bütün halinde değerlendirmek oldukça önemlidir (3). Uyku süresi ve kalitesi ile obezite arasında ilişki gösterilmiştir. Uyku süresi ve kalitesi besin tüketimi ve ağırlık kazanımını, besin tüketimi de uykuyu etkilemektedir. Yaşam tarzı değişikliklerine bağlı olarak uyku sürelerinde önemli azalmalar olmuştur. Yapılan çalışmalarda özellikle 6 saatten daha az uyuyanlarda daha fazla yağ dokusu ve obezite geliştiği gösterilmiştir (3,4).

Üniversite dönemi kişilerin özgürlük durumlarının ve sorumluluk bilinçlerinin arttığı bir dönemdir. Ülkemizde üniversiteli gençlerin beslenme alışkanlıklarıyla alakalı yapılan araştırmalarda beslenme ile ilgili çok ciddi sorunların olduğu, öğrencilerin genellikle öğünlerinin zamanına ve içeriğine önem vermedikleri, başta kahvaltı olmak üzere öğünleri geçıştirdikleri veya atladıkları bildirilmiştir (1,2). İkinci öğretimde okuyan öğrenciler geç saate kadar uyanık kalıp, sabah da geç uyanan öğrencilerdir. Bu nedenle genellikle düzensiz beslenme alışkanlıkları gösterdikleri belirlenmiştir (3).

Bu çalışmanın amacı, Trakya Üniversitesi İktisadi ve İdari Bilimler Fakültesi 1. ve 2. öğretiminde okuyan öğrencilerin uyku durumları ve beslenme alışkanlıklarının karşılaştırılmasıdır.

Yöntem

Bu araştırma, Trakya Üniversitesi Etik

Kurulu'nun onayından (BAEK-2016/310) sonra Trakya Üniversitesi İktisadi ve İdari Bilimler Fakültesi 1. öğretimde okuyan 130 ve 2. öğretimde okuyan 108 öğrenci ile 06.02.2017-17.03.2017 tarihleri arasında gerçekleştirilmiştir. Birinci ve 2. öğretimde okuyan tüm öğrenciler çalışmaya katılmıştır. Öğrencilere çalışma hakkında bilgi verilmiş ve çalışmaya katılmayı kabul eden öğrencilerden onay alındıktan sonra onam formu okutulup imzalatılmıştır. Kesitsel çalışmaya katılan öğrencilere çalışma ile ilgili ayrıntılı bilgi verilmiş ve her katılımcının boy (cm), vücut ağırlığı (kg), bel ve kalça çevresi (cm) ölçümleri araştırmacılar tarafından alınmıştır. Bel çevresinin erkeklerde 94 cm ve kadınlarda 80 cm üzerine çıkması istenmez. Erkeklerde 102 cm ve kadınlarda 88 cm üzerine çıkması sağlık açısından büyük risk oluşturur ve hastalık oluşma riskini artırır. Sağlık açısından bel/kalça çevresi oranının 0,8'nin altında olması gereklidir (5).

Uygulanan anket dahilinde katılımcıların sosyodemografik özellikleri, genel alışkanlıkları, beslenme alışkanlıkları ve davranışları sorgulanmış, 24 soruluk Pittsburgh Uyku Kalitesi İndeksi (PUKİ) ve 16 soruluk Akdeniz Diyeti Kalite İndeksi (KİDMED) ölçümleri alınmıştır.

Pittsburgh Uyku Kalitesi İndeksi, 1989 yılında Buysse ve ark. (6) tarafından geliştirilmiştir. Ülkemizde ölçeğin güvenilirliği ve geçerliliği 1996 yılında yapılmıştır (3). Yirmi dört sorudan oluşan PUKİ, kişinin 1 aylık uyku kalitesini değerlendirmektedir. Hastanın kendisi tarafından yanıtlanan 19 tanesi öz bildirim sorusudur. Klinik bilgi için kullanılan 5 soru hastanın eşi veya oda arkadaşı tarafından cevaplandırılır ve puanlamaya katılmaz (6). Puanlamaya katılan 18 madde, 7 bileşen puanı şeklinde gruplandırılmaktadır. Bileşen 1 öznel uyku kalitesi, bileşen 2 uyku latensi, bileşen 3 uyku süresi, bileşen 4 alışılmış uyku etkinliği, bileşen 5 uyku bozukluğu, bileşen 6 uyku ilacı kullanımı ve bileşen 7 gündüz uyku işlev bozukluğu hakkında bilgi vermektedir (6). Her soruya 0'dan 3'e kadar bir değer verilmektedir. Toplam PUKİ skoru 0 ile 21 arasında olabilmektedir. Skoru 5 ve altında olanların uyku kalitesi "iyi"; 5'in üzerinde olanların ise uyku kalitesi

“kötü” olarak sınıflandırılmaktadır (6).

Serra-Majem ve ark. (7) tarafından geliştirilen KİDMED, beslenme alışkanlıklarını ölçmek için kullanılmaktadır. Toplam 16 sorudan oluşan bir ölçek olup çalışma öncesinde Türkçeye çevrilerek denenmiş ve bu çalışmada uygulanmıştır. Sorulardan 12’si olumlu, 4’ü olumsuz sorular olup, olumlu sorulara evet cevabı verenler +1, olumsuz sorulara evet cevabı verenler ise -1 puan almakta ve bunların toplanmasıyla 0-12 arasında değişen skorlar tespit edilmektedir. Optimal Akdeniz diyeti diyebilmek için ≥ 8 (iyi), Akdeniz diyetine uyumun geliştirilmesi gerektiğinin söylenebilmesi için 4-7 arası (orta) ve çok düşük beslenme kalitesi söylenebilmesi için ise ≤ 3 puan (düşük) alınması gerekmektedir (8).

Araştırma sonucunda elde edilen nicel verilerin normal dağılıma uygunlukları bakıldıktan sonra; parametrik test varsayımlarını yerine getiren değişkenlerin gruplar arası karşılaştırılmasında bağımsız gruplarda T Testi, parametrik test varsayımlarını yerine getirmediği durumlarda ise Mann Whitney U Testi, değişkenler arası ilişkinin değerlendirilmesinde Pearson ya da Spearman korelasyon analizi kullanılmıştır. Kategorik verilerin değerlendirilmesinde ise ki-kare analizi kullanılmıştır. Tanımlayıcı istatistik olarak aritmetik ortalama $\pm$ standart sapma, ortanca (minimum-maksimum), sayı ve yüzdeler verilmiştir. Anlamlılık sınırı olarak $p < 0,05$ alınmıştır. İstatistiksel değerlendirmede SPSS 22 programı kullanılmıştır.

Bulgular

Birinci öğretimde okuyan 130 ve 2. öğretimde okuyan 108 öğrencinin yaş ortalamaları sırasıyla $21,3 \pm 1,7$ ve $21,5 \pm 2,1$ idi ve kız öğrencilerin oranı sırasıyla %63,9 ve %50,9’dur. Birinci ve 2. öğretimde okuyan öğrencilerin okul dışındaki zamanlarında bir işte çalışma oranları sırasıyla %9,2 ve %11,1 olup, öğrencilerin herhangi bir işte çalışma durumu açısından iki grup arasında anlamlı bir değişiklik saptanmamıştır ($p > 0,05$). Birinci öğretimde okuyan öğrencilerin %16,2’sinin sağlık sorunu saptanırken, bu oran diğer grupta %45,4’dür. Sağlık sorunu yaşanması bakımından iki grup arasında istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık tespit edilmiştir ($p < 0,001$). İkinci

öğretimde okuyan öğrenciler arasında sigara ve alkol kullanımı anlamlı bir şekilde daha yüksekken ($p = 0,03$), spor yapma oranları anlamlı bir şekilde daha düşük bulunmuştur ($p = 0,002$). Birinci öğretimde okuyan öğrenciler daha yüksek oranda okul kantininde kahvaltı yapıp öğle yemeği yerlerken, 2. öğretimde okuyan öğrenciler kahvaltı ve öğle yemeğini daha çok evlerinde tükettikleri görülmüştür ($p < 0,05$). Birinci ve 2. öğretimde okuyan öğrencilerin ana ve ara öğün sayıları birbirlerine benzerken, 2. öğretimde okuyan öğrencilerin gece daha fazla yemek yedikleri ($p = 0,006$) ve gün içinde öğün atladıkları saptanmıştır ($p = 0,001$) (Tablo 1).

Tablo 1. Birinci ve ikinci öğretimde okuyan öğrencilerin öğün atlama durumlarının karşılaştırılması

Öğün Atlama	1. Öğretim (n=130)	2. Öğretim (n=108)	P*
Evet	49	56	0,001
Hayır	24	4	
Bazen	57	48	

* Ki Kare Testi

Birinci ve 2. öğretimde okuyan öğrenciler arasında beden kitle indeksi (BKİ), bel çevresi, kalça çevresi ve bel/kalça oranı ortalamaları açısından anlamlı bir farklılık saptanmamıştır ($p > 0,05$). BKİ değerlerine göre zayıf, normal, kilolu ve obez olanların sayısı 1. ve 2. öğretimde okuyan öğrenciler arasında benzerdi ($p = 0,221$). Bel/kalça oranlarına göre sağlıklı olanların oranı 1. öğretimde okuyan öğrenciler arasında (%11,5), 2. öğretimde okuyan öğrencilere (%3,7) göre anlamlı bir şekilde daha yüksek olarak saptanmıştır ($p = 0,021$).

Birinci ve 2. öğretimde okuyan öğrencilerin PUKİ ve KİDMED puanları arasında ters yönde zayıf bir ilişki bulunmuştur ($r = -0,131$, $p = 0,043$). KİDMED’e göre çok düşük diyet kalitesine sahip olup PUKİ puanına göre kötü uyku kalitesi olan öğrencilerin oranı %59,2 iken, iyi uyku kalitesine sahip olanların oranı %51 olarak saptanmış ve bu farklılık istatistiksel olarak anlamlı tespit edilmemiştir ($p > 0,05$). Erkek öğrenciler ve 2. öğretimde okuyan öğrencilerde PUKİ ve KİDMED puanları arasında da ters yönde bir ilişki bulunmuştur ($r = -0,282$, $p = 0,004$ ve $r = -0,206$, $p = 0,032$).

Akdeniz Diyeti Kalite İndeksine göre çok düşük diyet kalitesine sahip olanların oranı 1. öğretimde okuyan öğrenciler arasında %51,5 iken, 2. öğretimde okuyan öğrenciler arasında %61,1 olduğu görülmüştür. Optimal diyete sahip olanların oranı ise 1. ve 2. öğretimde okuyan öğrencilerde sırasıyla %9,2 ve %2,8 olup, iki grup arasında anlamlı bir farklılık tespit edilmemiştir ($p=0,081$). PUKİ'ye göre iyi ve kötü uyku kalitesine sahip olan öğrencilerin sıklığı 1. ve 2. öğretimde okuyan öğrenciler arasında benzer bulunmuştur ($p=0,506$).

Akdeniz Diyeti Kalite İndeksine göre çok düşük diyet kalitesine sahip olanların oranı kız öğrencilerde %48,6, erkek öğrencilerde %66 olarak belirlenmiştir. Optimal diyete sahip olanların oranı ise kız ve erkek öğrencilerde sırasıyla %10,1 ve %1'dir. Erkek öğrencilerde kız öğrencilere göre çok düşük diyet kalitesine sahip olanların oranı istatistiksel olarak anlamlı şekilde yüksek ve optimal diyete sahip olanların oranı düşük bulunmuştur ($p=0,003$). PUKİ'ye göre uyku kalitesi iyi ve kötü olanların oranı kız ve erkek öğrencilerde benzer saptanmıştır ($p=0,198$).

Tartışma

Üniversite öğrencileri beslenme problemleri bakımından riskli gruplardandır. Üniversite eğitimi nedeniyle aile çevresinden uzaklaştıklarında, gençlerin beslenme alışkanlıklarında yepyeni bir dönem başlamaktadır (9). Üniversite dönemi; kişilerin özgürlük durumlarının ve sorumluluk bilinçlerinin arttığı bir dönemdir. Ülkemizde üniversiteli gençlerin beslenme alışkanlıklarıyla ilgili yapılan araştırmalara göre çok ciddi beslenme sorunları olduğu, öğrencilerin genellikle öğünlerin zamanına ve içeriğine önem vermedikleri, başta kahvaltı olmak üzere öğünleri geçiştirdikleri veya atladıkları bildirilmiştir (1). Kahvaltının kişinin beslenme şeklini düzelterek öğrenme, bilişsel beceriler ve eğitimin daha verimli olmasına katkıda bulunduğu belirtilmiştir (1,9). Genellikle öğrencilerin öğün atlama nedenleri unutmak, zaman ve fırsat bulamamaktır. Bu da öğrencilerin programsız yaşadıklarını ve beslenmelerine gereken özeni vermediklerini göstermektedir (10,11). Yapılan bir çalışmada

öğrencilerin zaman (% 51,3) ve iştahsızlık (%43) nedeniyle öğün atladıkları bildirilmiştir. Öğrencilerin %36'sının 2 ve daha az öğün tükettiğini, %40,5 olarak en yüksek oranda kahvaltıyı, en düşük oranda ise akşam yemeğini atladıkları saptanmıştır (10). Bu çalışmada 2. öğretimde okuyan öğrencilerinin anlamlı bir şekilde gece daha fazla yemek yedikleri, kahvaltı saatinde daha az yiyecek tükettikleri ve gün içinde öğün atladıkları saptanmıştır. Bu durum 2. öğretimde okuyan öğrencilerin akşam saatlerinde öğrenim görmelerine, sabah ve öğleden sonra dinlenmelerine bağlanabilir.

Uyku süresi ve kalitesi obezite riskleri arasında gösterilmektedir. Uyku süresi ve kalitesi besin tüketimini ve ağırlık kazanımını etkilediği gibi besin tüketimi de uykuyu etkilemektedir. Günümüzde uyku sürelerinde önemli düzeyde azalmalar olduğu belirtilmektedir. Yapılan çalışmalarda özellikle 6 saatten daha az uyuyanlarda daha fazla yağ dokusu, obezite ve ağırlık kazanımı olduğu bildirilmektedir (3,4).

Organizmanın birçok fonksiyonunun yenilenmesi uyku uyanıklık döngüsüne bağlıdır. Uyku çeşitli yollarla beyin aktivitesini korumakta ve merkezi sinir sisteminin farklı parçaları arasındaki doğal dengeyi yeniden oluşturmaktadır. Uykunun sinir sistemi üzerine ve diğer işlevsel sistemler üzerine etkileri mevcuttur. Uzun süren uyanıklık genellikle bellek, dil becerileri, soyut düşünme ve değerlendirme gibi zihinsel işlev bozukluğuna, düşüncelerin bulanıklaşmasına, bellek sorunlarına ve hatta bazen normal olmayan davranışlara neden olmaktadır (12). Bu nedenle uyku ve yeterli ve dengeli beslenmeyi bir bütün halinde değerlendirmek oldukça önemlidir (3). Çalışmamızda katılımcıların tamamı göz önüne alındığında PUKİ ve KİDMED puanları arasında ters yönde zayıf bir ilişki bulunmuştur. PUKİ'ye göre kötü uyku kalitesine sahip olan öğrencilerin oranı arttıkça, KİDMED'e göre optimal diyete sahip olanların oranı azalmaktadır. Bu durum kötü uyku kalitesinin günlük yaşam ve beslenme düzenini olumsuz etkilemesine bağlanabilir.

Son zamanlarda BKİ normal olanlara göre, aşırı kilolu ve obez çocuklarda KİDMED indeksinin daha

düşük olduğu bildirilmektedir (8). Serra-Majem ve ark. (13)'nin yaptıkları çalışmada 2-24 yaş arası 3850 çocuk ve gencin diyetleri KİDMED'e göre değerlendirilmiş ve çocukların %4,2'sinin çok düşük, %49,4'ünün orta düzeyde ve %46,4'ünün yüksek puan aldığı bildirilmiştir. Coğrafik yapıya ve sosyoekonomik düzeye göre de çocuklar arası önemli farklılığın olduğu görülmüştür. Yunanistan'da yapılan bir çalışmada ergenlerin sadece %8,3'ünün, çocukların da sadece %11,3'ünün optimal KİDMED skoruna sahip olduğu belirlenmiştir (14). Bu çalışmada da benzer şekilde KİDMED'e göre çok düşük diyet kalitesine sahip olanların oranı 1. öğretimde okuyan öğrencilerde %51,5 iken, 2. öğretimde okuyan öğrencilerde %61,1 olarak bulunmuştur. Optimal diyete sahip olanların oranı ise 1. ve 2. öğretimde okuyan öğrencilerde sırasıyla %9,2 ve %2,8'dir. İkinci öğretimde okuyan öğrencilerin KİDMED'e göre çok düşük diyet kalitesine sahip olmaları gün içinde düzensiz yemek yemelerine ve daha sık öğün atlamalarına bağlanabilir. KİDMED'e göre çok düşük diyet kalitesine sahip olanların oranı kız öğrencilerde

%48,6 iken, erkek öğrencilerde %66'dır. Optimal diyete sahip olanların oranı ise kız ve erkek öğrencilerde sırasıyla %10,1 ve %1'dir. Erkek öğrencilerde kız öğrencilere göre çok düşük diyet kalitesine sahip olanların oranı istatistiksel olarak anlamlı şekilde yüksek ve optimal diyete sahip olanların oranı ise düşük bulunmuştur.

Sonuç

Sonuç olarak 2. öğretimde okuyan öğrenciler arasında sigara ve alkol kullanımının yaygın olduğu, 1. öğretimde okuyan öğrencilere göre daha yüksek oranda gece yeme alışkanlıklarının olduğu, gün içinde öğün atladıkları ve KİDMED'e göre çok düşük diyet kalitesine sahip oldukları saptanmıştır. Ayrıca 2. öğretimde okuyanlar arasında PUKİ'ye göre kötü uyku kalitesine sahip olan öğrencilerin oranı artıktı, KİDMED'e göre optimal diyet uygulayanların oranının azaldığı tespit edilmiştir. Bu sorunların önüne geçebilmek ve sağlıklı yaşam alışkanlığı kazandırmak için üniversite öğrencilerine, özellikle 2. öğretimde okuyanlara düzenli uyku ve beslenme ile ilgili düzenli eğitimler, seminerler ve konferanslar verilmelidir.

Kaynaklar

1. Faydaoğlu E, Energin E, Sürücüoğlu SE. Ankara Üniversitesi Sağlık Bilimleri Fakültesi'nde okuyan öğrencilerin kahvaltı yapma alışkanlıklarının saptanması. Gümüşhane Üniversitesi Sağlık Bilimleri Dergisi 2013;2(3):299-311.
2. Ermiş E, Doğan E, Erilli AN, Saticı A. Üniversite öğrencilerinin beslenme alışkanlıklarının incelenmesi: Ondokuz Mayıs Üniversitesi örneği. Spor Performans Araştırmaları Dergisi 2015;6(1):30-40.
3. Pektas E, Cayir Y, Kosan Z. Atatürk Üniversitesi Tıp Fakültesi çalışanlarında kilo değişimi ve ilişkili faktörler. Fam Pract Palliat Care 2017;2(2):1-4.
4. Gezmen Karadağ M, Aksoy M. Uyku regülasyonu ve beslenme. Göztepe Tıp Derg 2009;24(1):9-15.
5. Sonmez A, Bayram F, Barcin C, Ozhan M, Kaya A, Gedik V. Waist circumference cut off points to predict obesity, metabolic syndrome, and cardiovascular risk in Turkish adults. Int J Endocrinol 2013;2013:767202. doi: 10.1155/2013/767202.
6. Buysse DJ, Reynolds CF, Monk TH, Berman SR, Kupfer DJ. The Pittsburgh Sleep Quality Index: a new instrument for psychiatric practice and research. Psychiatry Res 1989;28(2):193-213.
7. Serra-Majem L, Ribas L, Ngo J, Ortega RM, García A, Pérez-Rodrigo C, et al. Food, youth and the Mediterranean diet in Spain. Development of KIDMED, Mediterranean Diet Quality Index in children and adolescents. Public Health Nutr 2004;7(7):931-5.
8. Kaban S, Gezer C. Kuzey Kıbrıs Türk Cumhuriyeti'ndeki çocuk ve adolesanlarda Akdeniz diyetine uyum ile obezitenin belirlenmesi. Türkiye Çocuk Hastalıkları Dergisi

- 2013;1:11-20. doi: 10.12956/tjpd.2013.03.
9. Önay D. Üniversite öğrencilerinde kahvaltı alışkanlıklarının değerlendirilmesi: Akşehir Sağlık Yüksekokulu örneği. *Gazi Üniversitesi Endüstriyel Sanatlar Eğitim Fakültesi Dergisi* 2011;27(1):95-106.
10. Yıldırım İ, Yıldırım Y, Tortop Y, Poyraz A. Afyon Kocatepe Üniversitesi Beden Eğitimi ve Spor Yüksekokulu öğrencilerinin beslenme alışkanlıkları ve bunları etkileyen faktörler. *Uluslararası İnsan Bilimleri Dergisi* 2011;8(1):1376-91.
11. Özdoğan Y, Yardımcı H, Özçelik A, Sürücüoğlu SM. Üniversite öğrencilerinin öğün düzenleri. *Gazi Üniversitesi Endüstriyel Sanatlar Eğitim Fakültesi Dergisi* 2012;(29):66-74.
12. Köse E, Aslan D. Uyku ve sağlık: halk sağlığı bakış açısı. *Sağlık ve Toplum* 2013;23(1):12-23.
13. Serra-Majem L, Ribas L, Garcia A, Perez-Rodrigo C, Aranceta J. Nutrient adequacy and Mediterranean Diet in Spanish school children and adolescents. *Eur J Clin Nutr* 2003;57(Suppl 1):35-9.
14. Kontogianni MD, Vidra N, Farmaki AE, Koinaki S, Belogianni K, Sofrona S, et al. Adherence rates to the Mediterranean Diet are low in a representative sample of Greek children and adolescents. *J Nutr* 2008;138(10):1951-6.