



BAŞKENT ÜNİVERSİTESİ
SAĞLIK BİLİMLERİ ENSTİTÜSÜ
BESLENME VE DİYETETİK ANABİLİM DALI

AMERİKA BİRLEŞİK DEVLETLERİ'NDE YAŞAYAN
TÜRK GÖÇMENLERİN
BESLENME ALIŞKANLIKLARININ KÜLTÜREL
DEĞİŞİMİNİN BELİRLENMESİ

Uzm. Dyt. Elif Adil AYSIN

DOKTORA TEZİ

ANKARA, 2019



**BAŞKENT ÜNİVERSİTESİ
SAĞLIK BİLİMLERİ ENSTİTÜSÜ
BESLENME VE DİYETETİK ANABİLİM DALI**

**AMERİKA BİRLEŞİK DEVLETLERİ'NDE YAŞAYAN
TÜRK GÖÇMENLERİN
BESLENME ALIŞKANLIKLARININ KÜLTÜREL
DEĞİŞİMİNİN BELİRLENMESİ**

**DOKTORA TEZİ
Uzm. Dyt. Elif Adil AYSİN**

**TEZ DANIŞMANI
Prof. Dr. Gül KIZILTAN**

ANKARA, 2019



T.C
BAŞKENT ÜNİVERSİTESİ
SAĞLIK BİLİMLERİ ENSTİTÜSÜ

Beslenme ve Diyetetik Anabilim Dalı Doktora Programı çerçevesinde Elif Adil Aysin tarafından yürütülmüş olan bu çalışma, aşağıdaki jüri tarafından Doktora Tezi olarak kabul edilmiştir.

Tez Savunma Tarihi: 12/07/2019

Tez Konusu : “Amerika Birleşik Devletleri’nde yaşayan Türk göçmenlerin beslenme alışkanlıklarının kültürel değişiminin belirlenmesi”

TEZ DANIŞMANI: Prof. Dr. Gül KIZILTAN

TEZ JÜRİSİ ÜYELERİ

Prof. Dr. Gül Kızıltan
Prof. Dr. Mendane Saka
Prof. Dr. Efsun Karabudak
Dr. Öğr. Üyesi Perim Fatma Türker
Dr. Öğr. Üyesi Nural Erzurum Alim

Başkent Üniversitesi
Başkent Üniversitesi
Gazi Üniversitesi
Başkent Üniversitesi
Ankara Yıldırım Beyazıt Üniversitesi

ONAY: Bu tez, Başkent Üniversitesi Lisansüstü Eğitim-Öğretim ve Sınav Yönetmeliği'nin ilgili maddeleri uyarınca yukarıdaki jüri üyeleri tarafından uygun görülmüş ve Enstitü Yönetim Kurulunun 16.. / 07. / 2019 tarih ve 33..1 Karar Sayısı ile kabul edilmiştir.

Prof. Dr. Fatma Belgin ATAÇ
Enstitü Müdürü



BAŞKENT ÜNİVERSİTESİ SAĞLIK BİLİMLERİ ENSTİTÜSÜ
DOKTORA TEZ ÇALIŞMASI ORJİNALLİK RAPORU

Tarih: 12/07/2019

Öğrencinin Adı, Soyadı: Elif Adil Aysin

Öğrencinin Numarası: 21210026

Anabilim Dalı: Beslenme ve Diyetetik

Programı: Doktora

Danışmanın Unvanı/Adı, Soyadı: Prof. Dr. Gül Kızıltan

Tez Başlığı: Amerika Birleşik Devletleri'nde yaşayan Türk göçmenlerin beslenme alışkanlıklarının kültürel değişiminin belirlenmesi

Yukarıda başlığı belirtilen Doktora tez çalışmamın; Giriş, Ana Bölümler ve Sonuç Bölümünden oluşan, toplam **77** sayfalık kısmına ilişkin, 08/07/2019 tarihinde şahsım/tez danışmanım tarafından turnitin adlı intihal tespit programından aşağıda belirtilen filtrelemeler uygulanarak alınmış olan orijinallik raporuna göre, tezimin benzerlik oranı % 19'dur.

Uygulanan filtrelemeler:

1. Kaynakça hariç
2. Alıntılar hariç
3. Beş (5) kelimedenden daha az örtüşme içeren metin kısımları hariç

"Başkent Üniversitesi Enstitüleri Tez Çalışması Orijinallik Raporu Alınması ve Kullanılması Usul ve Esaslarını" inceledim ve bu uygulama esaslarında belirtilen azami benzerlik oranlarına tez çalışmamın herhangi bir intihal içermediğini; aksinin tespit edileceği muhtemel durumda doğabilecek her türlü hukuki sorumluluğu kabul ettiğimi ve yukarıda vermiş olduğum bilgilerin doğru olduğunu beyan ederim.

Öğrenci İmzası:

Onay

16/07/2019

Öğrenci Danışmanı Unvan, Ad, Soyad,

Prof. Dr. Gül Kızıltan

TEŞEKKÜR

Bu çalışmanın planlanması, yürütülmesi ve tüm aşamalarında bilimsel katkı ve desteğinden dolayı, başta Değerli Hocam Sayın Prof. Dr. Gül KIZILTAN'a sonsuz teşekkürlerimi sunarım.

Çalışmam boyunca bilimsel ve manevi desteğini hiç esirgemeyen Sayın Prof. Dr. Efsun Karabudak, Öğretim Görevlisi Dr. Murat Urhan'a ve jüri hocalarım; Prof.Dr. Mendane Saka, Dr. Öğretim Görevlisi Perim Türker, Dr. Öğretim Görevlisi Nural Erzurum Alim'e teşekkür ederim.

Başkent Üniversitesi Doktora Programım başlangıcında destek olan Sayın Prof. Dr. Murat Baş'a, eğitimim süresince idari işlerde her zaman yardımcı olan Sayın Hatice Şahin'e çok teşekkür ederim.

Çalışmama katılan Indianapolis bölgesindeki yaşayan Türk Göçmenlere çok teşekkür ederim.

Çalışma süresince manevi desteklerini esirgemeyen çalışma arkadaşım kayıtlı diyetisyen Eldonna Neeley ve menejerim David Johnson'a minnettarım.

Tez çalışmamın basımında desteklerinden dolayı arkadaşlarım Murat&Arzu Karayel'e teşekkür ediyorum.

Tüm öğrencilik hayatım boyunca bana inanan, hem maddi hem manevi desteklerini esirgemeyen ailem, Diyetisyenlik mesleğini öneren canım annem, her zaman daha iyisini yapmam için teşvik eden canım babam (Hatun&Cuma Okut), bu çalışmamda da sonuna kadar yanımda olan ablam ve ağabeyim (Pınar&Ata Okut)'a sonsuz teşekkürlerimi sunarım.

Çalışmamın özellikle istatistik değerlendirmelerinde destek olan eşim Benhur Aysin'e, tüm çalışma sürecinde onlardan ayrı geçirdiğim zamanları anlayış ile karşılayan canım kızım ve oğluma teşekkür ederim.

ÖZET

Elif Adil Aysin, Amerika Birleşik Devletleri'nde yaşayan Türk göçmenlerin beslenme alışkanlıklarının kültürel değişiminin belirlenmesi. Başkent Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Beslenme ve Diyetetik Programı, Doktora Tezi, 2019.

Amerika'da günümüze kadar farklı göçmen grupların beslenme alışkanlıklarının kültürel değişimi incelenmiştir. Türk göçmenlere ait bir çalışma mevcut değildir. Bu çalışma, göçmen Türk toplumunda beslenme alışkanlıklarının kültürel değişimleri değerlendirmek amacıyla planlanmış ve yürütülmüştür. Bu çalışmaya Türkiye'de doğmuş, Amerika'ya göç etmiş, ABD'nin Indiana Eyaleti-Indianapolis ve çevresinde yaşayan, 19 yaş ve üstü yetişkin bireyler alınmıştır. Çalışmaya Aralık 2017-Nisan 2019 tarihleri arasında kronik, metabolik ve psikiyatrik herhangi bir hastalığı ve madde bağımlılığı olmayan ve besin alımını etkileyecek herhangi bir ilaç kullanmayan, gebe ve emzikli olmayan bireyler dahil edilmiştir. Çalışma 61'i kadın 26'sı erkek olmak üzere toplam 87 birey üzerinde yürütülmüştür. Bireylerin kişisel bilgileri, antropometrik ölçümleri anket formuna kaydedilmiş, diyetin kültürleşme durumunu belirlemeye yönelik Batı Diyeti Ölçeği (Western Dietary Acculturation) kullanılmış, ayrıca beslenme durumunu saptamaya yönelik 24 saatlik besin tüketim kaydı ile beslenme alışkanlıklarını belirlemeye yönelik besin tüketim sıklık formu uygulanmıştır. Bu çalışmaya katılan bireylerin yaş ortalaması erkeklerde 39.9 ± 10.27 yıl, kadınlarda 39.4 ± 7.71 yıldır. Bireylerin %28.7'si 6-10 yıl, %27.6'sı 15 yıl üzeri, %25.3'ü ise 2-5 yıldır Amerika'da yaşamaktadır. Göç ettikten sonra bireylerin %52'si yeme alışkanlıkların değiştiğini, %17'si kesinlikle değiştiğini, %23'ü ise değişiklik olmadığını belirtmiştir. Bireylerden yeme alışkanlıkları değişmedi diyenlerin Batı diyeti ölçeği skorları daha düşük olup, değişti ve kesinlikle değişti diyenlerin batı diyeti ölçeği skorları daha yüksektir ($p < 0.05$). Hem erkek hem kadınların göç öncesinde daha az sıklıkla öğün atlarken göç sonrası daha sık öğün atladıkları saptanmıştır. Göçten önce erkeklerde en çok öğle yemeği, kadınlarda sabah kahvaltısı atlanırken, göçten sonra hem erkeklerde hemde kadınlarda öğle yemeği en çok atlanan öğün olmuştur. Yalnız yaşayan bireyler ile Türk eş ve ailesi ile yaşayan bireylerin Batı ölçeği skoru ortalaması sırasıyla 7.5 ± 2.37 ve 5.36 ± 1.92 'dir ($p < 0.05$). Kadınlarda vücut ağırlık ortalaması 65.0 ± 9.89 kg, erkeklerin vücut ağırlık ortalaması 83.1 ± 11.43 kg'dır. Göçten sonra vücut ağırlık değişimleri değerlendirildiğinde; kadınlarda ortalama 5.6 ± 6.15 kg erkeklerde ise ortalama 8.1 ± 7.48 kg ağırlık kazanımı saptanmıştır. Amerika'ya göçten sonra ağırlık değişimi ile Batı ölçeği skoru arasındaki ilişki önemli

bulunmuştur ($p<0.05$). Kadınlarda BKİ ortalaması 24.8 ± 4.54 kg/m^2 erkeklerde ise 27.2 ± 3.11 kg/m^2 dir. Bireylerin Amerika'da yaşam sürelerine göre BKİ'leri kıyaslandığında 11-15 yıl yaşayanlar ile, 16 yıl üzeri Amerika'da yaşayanların BKİ'leri arasındaki fark istatistiksel olarak önemli bulunmuştur ($p<0.05$). Fiziksel aktivite, tüketilen CHO, glikoz miktarı, früktoz miktarı, bel/kalça oranı ile Batı diyet ölçeği arasındaki ilişki istatistiksel olarak önemli bulunmuştur ($p<0.05$). Bireylerin beslenme durumları ve besin tüketim alışkanlıkları değerlendirildiğinde diyetle enerji alım ortalamaları erkeklerde 1594.3 ± 573.34 kkal ($891.9-3593$ kkal), kadınlarda 1306.4 ± 386.49 kkal ($336.1-2280.8$ kkal) olarak bulunmuştur. Genel olarak göçten sonra bireylerin yoğurt, ayran tüketimlerinde azalma olduğu saptanmıştır. Beyaz peynir, kaşar peynir tüketimleri azalırken krem peynir tüketimlerinde artış olmuştur. Bireylerin kırmızı et, tavuk, yumurta tüketimleri artmıştır. Kurubaklagil, tam tahıl/kepekli ekmek, kahvaltılık tahıl tüketimleri artarken, bulgur ve beyaz ekmek tüketimleri azalmıştır. Ayrıca börek-çörek tüketiminde de azalma olmuştur. Yeşil yapraklı ve diğer sebzelerin tüketiminde, meyve tüketiminde azalma olmuştur. En fazla tüketim artışı kahve tüketiminde olmuştur. Göç sonrası toplumların beslenme alışkanlıklarında, besin tüketimlerinde ve antropometrik ölçümlerinde farklılıklar oluşmaktadır. Göç sonrası oluşabilecek beslenme ve diyet ile ilişkili önlenbilir hastalıklar için farkındalığın oluşturulup, göçmenlerin sağlığının korunması ve iyileştirilmesi için diyetin kültürel değişiminin iyi anlaşılması, değerlendirilmesi büyük önem taşımaktadır.

Anahtar kelimeler: Diyetin kültürel değişimi, kültürel değişim, göçmenlerin beslenme alışkanlıkları

Bu çalışma, Başkent Üniversitesi Tıp ve Sağlık Bilimleri Araştırma Kurulu (Proje no: KA17/283-07/11/2017) tarafından onay almıştır.

ABSTRACT

Elif Adil Aysin, Determining the cultural change in the nutritional habits of Turkish immigrants living in the United States. Başkent University Institute of Health Science, Nutrition and Dietetics, PhD. 2019.

Nutritional habits of different immigrant groups in the US have been studied to date. So far, There is no study on Turkish immigrants. This study was planned and conducted to evaluate the cultural changes of Nutritional Habits in immigrant Turkish society. In this study, 19 years of age and older adult individuals were born in Turkey, who emigrated to the United States and they live in Indianapolis-Indiana and surrounding areas were taken. The study was conducted between December 2017 and April 2019. Individuals who do not have any chronic-metabolic or psychiatric diseases, are not addictive and do not use any drugs that affect food intake, non-pregnant and non-lactating were included. The study was conducted on a total of 87 individuals, of which 61 were female and 26 were male. Personal information and anthropometric measurements of the individuals were recorded in the questionnaire, Western Dietary Acculturation was used to determine of dietary acculturation, and 24-hour food consumption record was used to determine the nutritional status and the food consumption frequency form was used to determine the eating habits. The mean age of the participants was 39.9 ± 10.27 years in males and 39.4 ± 7.71 years in females. 28.7% of individuals have been living in the USA for 5-10 years, 27.6% over 15 years and 25.3% for 2-5 years. After migration, 52% of the individuals stated that their eating habits changed, 17% definitely changed, 23% stated that there was no change. The Western diet scale scores of the individuals who stated that their eating habits did not change were lower, changed and those who said that they certainly changed the western diet scale scores were higher ($p < 0.05$). It was found that both men and women skipped meals less frequently before migration and more frequently after migration. The most skipped meals before migration was lunch for male while breakfast was skipped in women, both men and women were the most skipped meals is lunch after migration. The mean Western scale score of the individuals living alone and those living with the Turkish spouse and family was 7.5 ± 2.37 , 5.36 ± 1.92 , respectively ($p < 0.05$). The mean body weight of women was 65.0 ± 9.89 kg and the mean body weight of men was 83.1 ± 11.43 kg. When body weight changes are evaluated after migration; mean weight gain was 5.6 ± 6.15 kg for females and 8.1 ± 7.48 kg for males. The relationship between weight change after migration to America and Western scale score was found to

be significant ($p < 0.05$). The mean BMI in women was 24.8 ± 4.54 kg/m² and in men it was 27.2 ± 3.11 kg/m². When the BMI of the individuals were compared according to the duration of their stay in the USA, the difference between the BMI of those who lived 11-15 years and those who lived in the USA over 16 years was found to be statistically significant ($p < 0.05$). The relationship between the Western diet scale and physical activity, amount of CHO consumed, amount of glucose, amount of fructose and Waist / Hip ratio were found to be statistically significant ($p < 0.05$). When the nutritional status and food consumption habits of the individuals were evaluated, the average energy intake was found to be 1594.3 ± 573.34 kcal (891.9-3593kcal) in males and 1306.4 ± 386.49 kcal (336.1-2280.8 kcal) in women. In general, after the migration, it was determined that the consumption of yoghurt and ayran was decreased. White cheese, cheddar cheese consumption decreased while cream cheese consumption increased. Red meat, chicken, egg consumption of individuals increased. While the consumption of legumes, whole grain / whole wheat bread and breakfast cereals increased, the consumption of bulgur and white bread decreased. There was also a decrease in the consumption of pastries. There was a decrease in consumption of green leafy and other vegetables, consumption of fruit. The highest consumption increase was in coffee consumption. There are differences in nutritional habits, food consumption and anthropometric measurements of post-migration societies. It is important to understand and evaluate the cultural change of the diet in order to protect and improve the health of migrants by creating awareness for nutrition and diet-related preventable diseases that may occur after migration.

Key words: Dietary Acculturation, cultural change, nutrition habits of immigrants

This study was approved by Baskent University Medical and Health Sciences Research Board (Proje number/date: KA17/283-07/11/2017)

İÇİNDEKİLER

	Sayfa
ONAY SAYFASI	iii
ORJİNALLİK RAPORU	iv
TEŞEKKÜR	v
ÖZET	vi
ABSTRACT	viii
İÇİNDEKİLER	x
SİMGELER VE KISALTMALAR	xiii
ŞEKİLLER ve GRAFİKLER	xiv
TABLolar	xv
1.GİRİŞ VE AMAÇ	1
2. GENEL BİLGİLER	3
2.1. İç Göç ve Nedenleri	3
2.1.1. Sürekli Göçler	3
2.1.2. Süreksiz Mevsimlik Göçler	4
2.2. Dış Göçler Nedenleri	4
2.3. Kültürel Değişim (Acculturation)	10
2.4. Kültürel Değişim Süreci	11
2.4.1.Tek Boyutlu Model	11
2.4.2.İki Boyutlu Model	11
2.5. Diyetin Kültürel Değişiminin Teorik Modeli	12
2.6. Diyetin Kültürel Değişiminin Ölçümü	14
2.6.1. Tek Parça (madde) Ölçüm	14

2.6.2. Diyetin Kültürel Değişim Ölçeği	15
2.7. Göçmenlerin Beslenme ve Diyet Alışkanlıklarının Kültürel Değişimi	18
3. GEREÇ VE YÖNTEM	20
3.1. Araştırma Yeri, Zamanı ve Örneklem Seçimi	20
3.2. Araştırmanın Genel Planı	20
3.2.1. Kişisel özellikler	20
3.2.2. Antropometrik ölçümler	20
3.3.2.1. Vücut ağırlığı ve Boy uzunluğu	21
3.3.2.2. Beden kütle indeksi (BKİ)	21
3.2.2.3. Bel çevresi	21
3.2.2.4. Bel/Kalça çevresi oranı	22
3.2.3. Beslenme durumları	22
3.2.4. Batı Diyeti Ölçeği (Western Dietary Acculturation)	22
3.3. Verilerin İstatistiksel Değerlendirilmesi	23
4. BULGULAR	24
4.1. Bireylerin Genel Özellikleri Sağlık Durumlarına İlişkin Bulgular	24
4.2. Bireylerin Beslenme Alışkanlıkları	30
4.3. Bireylerin Antropometrik Ölçümleri	32
4.4. Bireylerin Besin Tüketimleri	36
4.5. Bireylerin Batı Diyeti Ölçeği	57
5. TARTIŞMA	61
6. SONUÇ VE ÖNERİLER	71
7. KAYNAKLAR	78

EKLER

EK 1: ANKET FORMU

EK 2: BATI ÖLÇEĞİ FORMU

EK 3: BESİN TÜKETİM SIKLIK FORMU

EK 4: BESİN TÜKETİM KAYIT FORMU

EK 5: PROJE ONAYI

SİMGELER ve KISALTMALAR

ABD	Amerika Birleşik Devletleri
BKİ	Beden Kütle İndeksi
BKO	Bel/Kalça Oranı
CHO	Karbonhidrat
cm	Santimetre
ÇDYA	Çoklu Doymamış Yağ Asitleri
DRI	Diyetle Referans Alım Düzeyi
E	Erkek
g	Gram
K	Kadın
kg	Kilogram
kcal	Kilokalori
Mcg	Mikrogram
Mg	Miligram
S	Sayı
SS	Standart Sapma
TBSA	Türkiye Beslenme ve Sağlık Araştırması
TDYA	Tekli Doymamış Yağ Asitleri
TNSA	Türkiye Nüfus Ve Sağlık Araştırması
TÜBER	Türkiye Beslenme Rehberi
WHO/DSÖ	World Health Organization/ Dünya Sağlık Örgütü

ŞEKİLLER VE GRAFİKLER

Şekil	Sayfa No
2.1. Yıllara göre Türkiye'ye girişler	6
2.2. Yıllara göre ikamet izni ile ülkemizde bulunan yabancılar	6
2.3. 2018 yılında ikamet izni ile Türkiye'de bulunan yabancılar	7
2.4. Dünya genelinde göçmenlerin ülkelere göre dağılımı ve yurt dışındaki göçmenler	8
2.5. Kültürel değişim stratejileri	11
2.6. Diyetin kültürel değişim sürecini etkileyen faktörler	13
Grafik	
4.1. Bireylerin Amerika'da yaşam sürelerine göre BKİ ortalamaları	34
4.2. Yaşam tarzlarına göre Batı Diyet Ölçeği değerlerinin kıyaslanması	58
4.3. Yeme alışkanlıklarındaki değişikliklere göre Batı Ölçeği değerlerinin kıyaslanması	59
4.4. Bireylerin batı diyet ölçeği değerlerinin kim ile yaşadıklarına göre Kıyaslanması	60

TABLolar DİZİNİ

Tablo	Sayfa No
2.1. Dünyadaki göçmen sayısı	8
2.2. Diyetin Kültürel Değişimi Çalışmalarında Kullanılan Endeks ve Ölçekler	15
3.1. Dünya Sağlık Örgütü'ne göre BKİ Sınıflandırması	21
3.2. Bel çevresine göre yapılan sınıflandırma	22
4.1. Bireylerin Genel Özellikleri	24
4.2. Bireylerin ABD'de yaşamlarına ve yabancı dil bilgilerine ilişkin bilgilerinin dağılımı	26
4.3. Bireylerin genel alışkanlıklarına ilişkin dağılımları	27
4.4. Bireylerin günlük hayatta dil tercihleri	28
4.5. Bireylerin sağlıklarını göç durumları ve sürelerine göre değerlendirme durumlarının dağılımı	29
4.6. Bireylerin Amerika'ya göç etmeden önce ve sonraki yemeklerdeki tuz tüketim alışkanlıklarının dağılımı	30
4.7. Amerika'ya göçten sonra yeme alışkanlıklarının değişimi	31
4.8. Bireylerin öğün atlama durumlarına göre alışkanlıklarının dağılımı	32
4.9. Bireylerin cinsiyete göre antropometrik ölçüm ortalamaları	33
4.10. Bireylerin BKİ sınıflandırmasının cinsiyete göre dağılımı	34
4.11. Bireylerin cinsiyete göre bel çevresi-bel/kalça oranı (BKO) ölçümlerinin dağılımları	35
4.12. Bireylerin günlük diyetle enerji ve makro besin öğeleri alım ortalamaları ve referans alım değerlerini karşılama yüzdeleri	37
4.13. Bireylerin günlük mikro besin öğeleri alım ortalama (\bar{x}), standart sapma (SS), en az ve en çok değerleri, referans alım değerlerini karşılama yüzdeleri	39
4.14. Kadın bireylerin besin tüketim sıklıkları	44
4.15. Erkek bireylerin besin tüketim sıklıkları	47
4.16. Bireylerin göç öncesine göre göç sonrası besin tüketim alışkanlıklarındaki değişimlerin dağılımı	50

4.17. Besin gruplarından tüketim ortalamaları	55
4.18. Besin gruplarından tüketim porsiyonlarının Tüber 2015 verilerine göre karşılama durumu	56
4.19. Batı diyet ölçeği ve korelasyonlar	57

1. GİRİŞ

İnsanların ekonomik, sosyal, siyasal, dini veya başka dış etkenler nedeniyle hayatlarının geri kalanını veya sadece bir kısmını geçirmek üzere yaşadıkları ülkeleri, şehirleri, köyleri, kasabaları vb. yerleşim alanlarını değiştirmelerine göç denir (1). Bir başka tanıma göre ise göç; bireylerin zorunlu olarak veya beklentilerine cevap verebilecek eğitim, sağlık, kültürel nedenlerden dolayı yaşam alanlarını değiştirmesi olarak da tanımlanabilmektedir. Eğitim ve çalışma amaçlı kısa süreli hareketlenme de göç sayılmaktadır. İnsanlık yaşamı süresince yaşanan göçler, mekânda eşit olmayan bir biçimde dağıtılmış olan ekonomik imkânlardan faydalanma isteğinin bir sonucu olabileceği gibi ekonomik sistemler veya devlet otoritesinin uygulamaya koyacağı savaşlar ve sürgünler sonucunda ortaya çıkması mümkündür (2). Bu hareketliliğin sonucuna baktığımızda ise gerek yaşam koşullarında gerekse kültürlerinde değişimler gerçekleşebilmektedir (3). Yani göç ister kalıcı nedenden ister geçici sebeplerden, ulusal sınırlar içinde veya ulusal sınırları aşan bir neden veya sebepten meydana gelse de bu hareketin ana sebebi bireydir (4).

Amerika Göçmenlik Bürosu istatistiklerine göre 1820 ile 2000 yılları arasında 450.539 kişi Türkiye'den Amerika'ya göç etmiştir. Bugün bu rakam 500.000 olarak düşünülmekte ve Türklerin çoğunluk ile New York, New Jersey, California, Florida, Texas, Illinois eyaletlerinde yaşadığı tahmin edilmektedir (5). İnsanlar bir bölgeden başka bir bölgeye göç ettikleri zaman belirli derecede kültürel değişime uğrarlar. Kültürel uyum tüm göçmenler arasında sağlık davranışlarını etkileyen kompleks bir süreçtir. Kültürleşme, başka kültürden insan ve grupların, farklı bir kültür ile karşılaşmasıyla başlayan ve karşılıklı etkileşim sonucu uyum ile sonuçlanan kültürel ve psikolojik değişim sürecidir. Bu kültürel değişim, bireylerin başka bir kültürün tutum, değer, gelenek, inanç ve davranışlarını benimseme süreçlerini ifade eder (6). Kültürel uyum göç sürecinin normal bir parçası olmasına rağmen, göçmenlerin sağlığı üzerinde olumlu ve olumsuz etkilere sahip olabilir (7). Kültürel değişim sürecinin önemli bir yönü, ev sahibi ülkenin beslenme tutum ve davranışlarına adaptasyonudur, bu sürece *Diyetin Kültürel Değişimi* (*Dietary Acculturation*) denir. Göç eden grup üyeleri göç ettikleri yeni bölgenin yeme düzeni/yemek seçimlerini tercih ettiklerinde “Diyetin Kültürel Değişimi” başlar (8).

Amerika’da günümüze kadar farklı göçmen grupların beslenme alışkanlıklarının kültürel değişimi incelenmiştir (9-11). Genel olarak göçmenlerin göç ettikten sonra enerji içeriği yoğun, işlenmiş hazır gıda tüketimlerin artış, porsiyon boyutlarında artış olduğu, şekerli içeceklerin tercihinde artış, meyve-sebze ve tahıl tüketiminde azalma olduğu gözlemlenmiştir. Türk göçmenlere ait henüz bir çalışma mevcut değildir. Göçmen Türk toplumunda beslenme alışkanlıklarının kültürel değişimleri incelenerek beslenme ve diyet ile ilişkili önlenebilir hastalıklar için farkındalığın oluşturulmasında bu çalışma sonuçları yol gösterici olabilir. Göç edilen bölgeye ait beslenme alışkanlıklarının kazanılması sağlığı olumsuz etkiliyor ise, gerekli önlemlerin alınması Türk Göçmenlerin bu konuda bilinçlendirilmesi, eğitilmesi bu çalışmanın diğer bir amacını oluşturmaktadır.

2. GENEL BİLGİLER

Ülkemiz coğrafi ve stratejik konumu sebebiyle tarih boyunca kitlesel sığınma hareketleri de dâhil olmak üzere geniş anlamda göç hareketlerinin nihai durağı olmuş ve milyonlarca göçmene ev sahipliği yapmıştır. Türkiye, doğusunda ve güneyinde çatışma ve istikrarsızlıkların yaşandığı bazı Orta Doğu ve Asya ülkeleriyle, batısında refah düzeyi ve insan hakları standartları yüksek Avrupa ülkeleri arasında köprü konumundadır. Göçler iç ve dış olmak üzere ikiye ayrılır (12).

2.1. İç Göç ve Nedenleri

İç göçler ülke toprakları içerisinde gerçekleşen yer değiştirme durumudur.

- Kırsal kesimde nüfus artışının hızlı olması nedeniyle kişi başına düşen arsadaki toprak miktarının bölünmesi ve ailenin geçim sıkıntısı çekmeye başlaması
- Ağaçların azalmasına bağlı olarak çöl etkisi ve erozyon nedeniyle toprakların verimsizleşmesi
- Tarım tekniklerinde kullanılan yöntemlerde makineleşme etkisi nedeni ile insana olan bağı azalması
- Nüfusu on binden az olan yerleşim bölgelerinde iş imkânının kısıtlı olması
- Şehir bölgelerinde sanayi 4.0 ile birlikte kendisini hissettiren iş olanaklarının artması
- Şehirlerde yer alan sosyal olanaklar, sağlık imkânlarının daha iyi olması

İç göçler sürekli ve süreksiz olmak üzere ikiye ayrılmaktadır (13).

2.1.1. Sürekli Göçler

Göç eyleminde bulunan kişinin sürekli olarak göç ettiği yeni bölgede ikamet etmesi anlamına gelir. Ülke içindeki göç hareketlerine baktığımızda genel olarak kırdan kente taşınma durumudur. Bu tip taşınma durumu genel olarak ekonomik nedenlere dayanmaktadır. Aile arasındaki kavgalar, sosyolojik nedenler, geçim sıkıntısı gibi durumlar bu harekete örnek verilebilir (13).

2.1.2.Süreksiz Mevsimlik Göçler

Deniz kenarına yakın yerlerde oluşan turizm eleman talebini karşılamak adına, Türkiye'nin farklı bölgelerinden Adana, Antalya, Muğla, Aydın gibi deniz kenarında bulunan illerimize göç durumu oluşur. Altı ay boyunca bir turizm firmasında çalışarak geçimini sağlamayı hedefleyen insanlardır. Sadece turizm alanında değil, inşaat ve tarım sektöründe de geçici göç yaşanmaktadır (14).

2.2.Dış Göçler Nedenleri

Bir ülkede toplumu olumsuz etkileyen koşullarda dış göç bazen zorunlu hale gelir. Kitlese olarak toplumun yer değiştirmesi durumu yaşanır. Bunları maddeler halinde sıralarsak:

- Ortamda savaş bulunması durumunda yer değiştirmenin mantıklı olması,
- Ekonomik kayıplardan dolayı yetersiz maddi durumlar,
- Bazı ülkelerin kültür değişimi anlamında ülkesine insanları kabul etmesi,
- Doğal afetler, dini, siyasi, sosyolojik ve kültürel nedenler,
- Ülkedeki ortamı, huzuru, dengeyi ve imkânları yetersiz bulunması gibi durumlarda yaşanır (15).

Cumhuriyet Öncesi Dönem Osmanlı İmparatorluğu döneminde öne çıkan kitlese ve bireysel sığınma hareketlerinin başlıcaları şunlardır:

- 1492 yılında on binlerce Yahudi'nin İspanya'dan gemilerle kurtarılarak Osmanlı İmparatorluğu topraklarına getirilmesi,
- 1672 Thököly Ayaklanması'nın ardından matbaacılığın öncüsü İbrahim Müteferrika ile itfaiyeciliğin öncüsü Kont Ödön Seçenyi (Seçenyi Paşa)'nin⁴ ve 1699 yılında Macar Kralı Thököly Imre ve eşinin Osmanlı İmparatorluğuna iltica etmeleri,
- 1709 yılında İsveç Kralı Şarl'ın beraberindeki yaklaşık 2 bin kişilik grupla birlikte Osmanlı İmparatorluğuna sığınması,
- 1718 Pasarofça Antlaşması'nın ardından Macar Kralı II. Rakoczy Ferenc'in Osmanlı İmparatorluğu'na sığınması,
- 1830 Polonya İhtilali'nin liderlerinden bugünkü Polonezköy'ün kurucusu Prens Adam Czartorski'nin 1841 senesinde Osmanlı İmparatorluğu'na iltica etmesi,

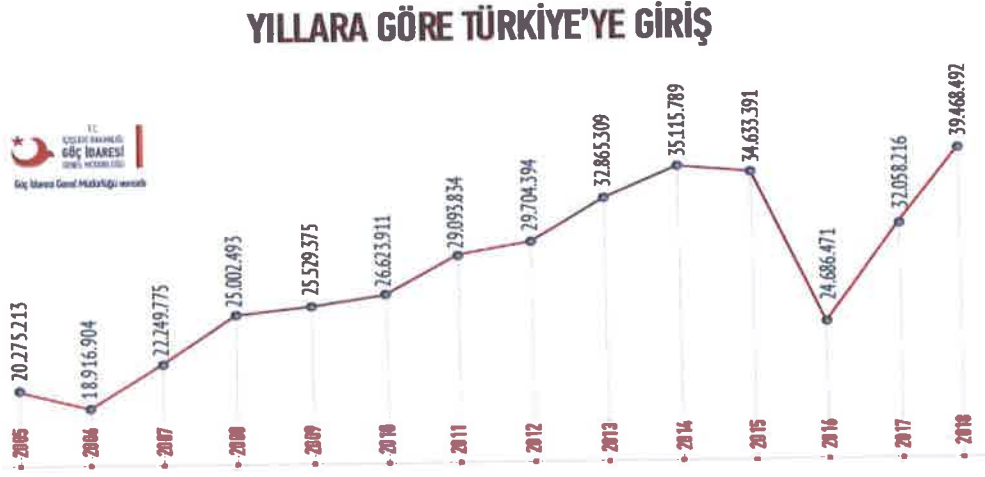
- 1848 Macar Özgürlük savaşını kaybeden Prenses Lajos Kossuth ve yaklaşık 3 bin Macarın 1849'da Osmanlı İmparatorluğu'na gelmeleri,
- 1858- 1864 yılları arasında Rus kaynaklarına göre yaklaşık 493.000 Müslüman Kafkas nüfusun Osmanlı'ya sığınması
- Farklı istatistik veriler bulunmakla birlikte 1864 senesinde ise Rus ordusundan kaçan yaklaşık 1 milyon Kafkas nüfusun Osmanlı İmparatorluğu topraklarına kabul edilerek, Balkanlar'a ve Anadolu'nun çeşitli yerlerine yerleştirilmesi (Çerkez Sürgünü)
- 1917 Bolşevik İhtilali'nin ardından Vrangel'in yaklaşık 135 bin kişiyle birlikte Osmanlı İmparatorluğu'ndan koruma talep etmesi.

Cumhuriyet Dönemi Ülkemize yönelik kitlesel göç hareketleri, Cumhuriyet'in kuruluş süreci ve sonrasında da devam etmiştir. Bu hareketlerin en somut örnekleri ise şu şekilde özetlenebilir:

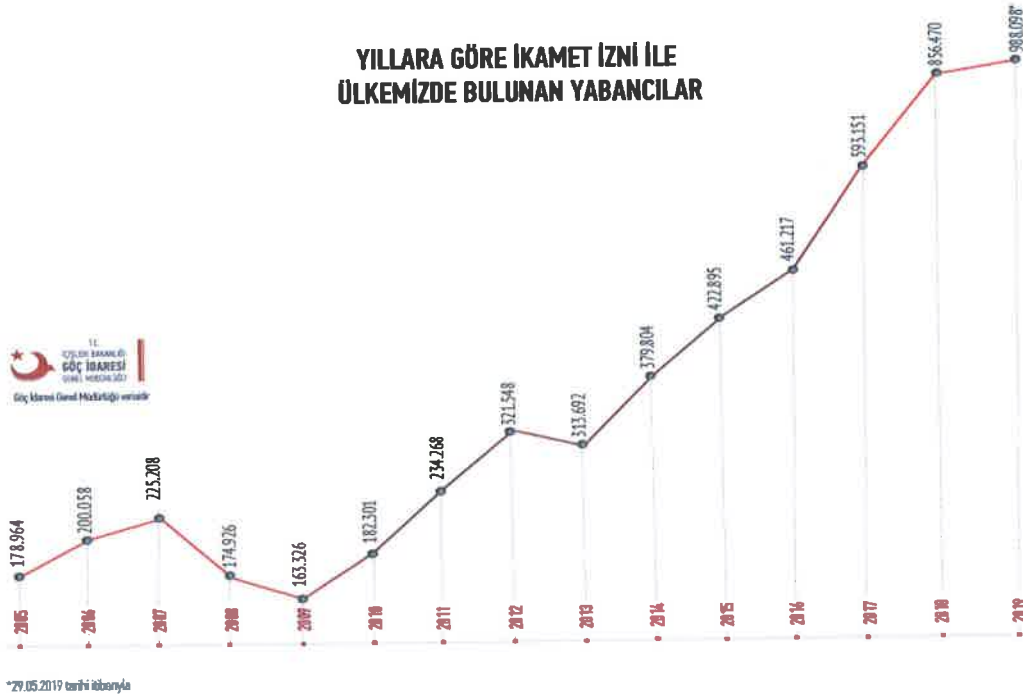
- 1922-1938 yılları arasında Yunanistan'dan 384 bin kişi,
- 1923-1945 yılları arasında Balkanlardan 800 bin kişi,
- 1933-1945 yılları arasında Almanya'dan 800 kişi,
- 1988 yılında Halepçe katliamından sonra Irak'tan 51.542 kişi,
- 1989 yılında Bulgaristan'dan 345 bin kişi,
- 1991 yılında Birinci Körfez Savaşından sonra Irak'tan 467.489 kişi,
- 1992-1998 yılları arasında Bosna'dan 20 bin kişi,
- 1999 yılında Kosova'da meydana gelen olaylar sonrasında 17.746 kişi,
- 2001 yılında Makedonya'dan 10.500 kişi,
- Nisan 2011- Haziran 2013 arasında Suriye'de yaşanan iç karışıklıklar nedeniyle yaklaşık 1 milyon kişi (16).

Ülkemiz, 1922'den günümüze kadar 6.5 milyondan fazla kişiye kucak açmıştır. Bu sayıya çalışma ve eğitim gibi amaçlarla gelen yabancılar dahil değildir. Türkiye'ye çalışma, eğitim ve diğer amaçlarla gelmiş olan yabancılara ilişkin rakamlara bakıldığında son 15 yılda yaklaşık 3.3 milyon yabancı'nın ikamet izni aldığı kaydedilmiştir. Bugün ki son durumlar ise İç İşleri Bakanlığının verilerine göre yıllara göre Türkiye'ye girişler Şekil 2.1'de gösterilmiştir. 2015-2016 yılları arasında ülkeye girişler azalsa da 2016 yılından sonra ülkeye girişler artarak 2018 yılında 39.468.292 kişi

Türkiye'ye giriş yapmıştır. İkamet izni ile Türkiye'de bulunan göçmenler, 2019 yılında 988.098 kişiye ulaşmıştır (Şekil 2.2). Şekil 2.3'te gösterildiği gibi 2018 yılında ikamet izni ile Türkiye'de bulunan yabancılarının çoğunluğu Irak, Suriye, Türkmenistan'dan gelmiştir.

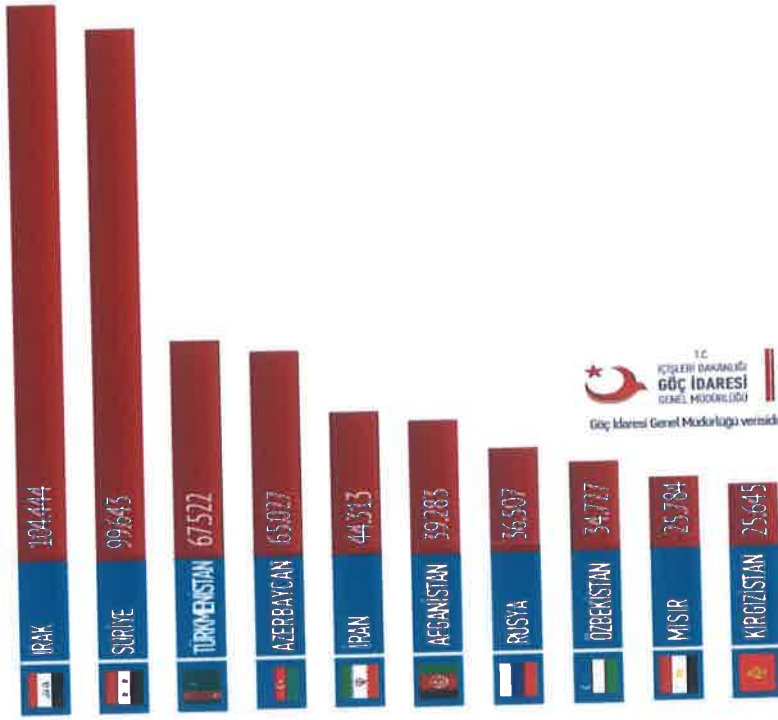


Şekil 2.1. Yıllara göre Türkiye'ye girişler (16)



Şekil 2.2. Yıllara göre ikamet izni ile ülkemizde bulunan yabancılar (16)

2018 YILINDA İKAMET İZİNİ İLE TÜRKİYE'DE BULUNAN YABANCILAR (İLK 10 ÜLKE)



Şekil 2.3. 2018 Yılında ikamet izni ile Türkiye’de bulunan yabancılar

Dünya genelinde hemen hemen her ülke göçten etkilenmiştir. Özellikle 20’nci yüzyılın ikinci yarısında toplu nüfus hareketlerine şahitlik edilmiş, göçmen nüfusu son yarım yüzyılda hızlı bir artış göstermiştir. Nitekim Birleşmiş Milletler verilerine göre son 20 yıldaki hızıyla artmaya devam ederse, dünyadaki uluslararası göçmenlerin sayısının 2050’de 405 milyona ulaşması beklenmektedir.

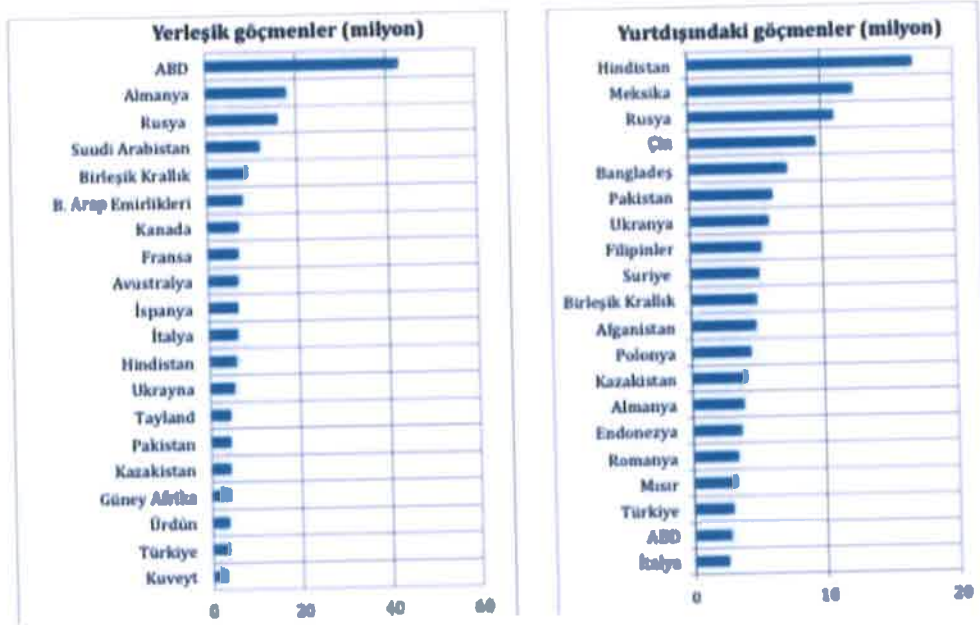
Dünyadaki 2015 verilerine göre göçmen sayısı dünya nüfusunun %3.3’ünü oluşturmaktadır (Tablo 2.1) (16,17).

Tablo 2.1. Dünyadaki göçmen sayısı

Yıl	Göçmen sayısı	Göçmen sayısının dünya nüfusuna oranı
1970	84,460,125	%2.3
1975	90,368,010	%2.2
1980	101,983,149	%2.3
1985	113,206,691	%2.3
1990	152,563,212	%2.9
1995	160,801,752	%2.8
2000	172,703,309	%2.8
2005	191,269,100	%2.9
2010	221,714,243	%3.2
2015	243,700,326	%3.3

Kaynak: IOM

Dünya genelinde tüm ülkelere bakıldığında en çok göçmen bulunduran ülke Amerika Birleşik Devletleridir (Şekil 2.4).



Şekil 2.4. Dünya genelinde göçmenlerin ülkelere göre dağılımı ve yurt dışındaki göçmenler.

ABD'ye yönelik ilk göçler 1820'lerde Osmanlı İmparatorluğu'ndan başlamaktadır. Osmanlı devletinin Amerikalılarla ilk karşılaşması Kuzey Afrika'da olmuştur. Zaman içerisinde artan ticari ilişkilerin devamında, Amerikan ticaret gemileri İzmir Limanı'na kahve, baharat, mum, rom ve pamuklu ürünler getirip, afyon ve kuru

meyve götürmüşlerdir. Özellikle, İzmir'den Çin'e yaptıkları afyon taşımacılığından büyük kârlar elde eden Amerikalılar, başlangıçta İngiliz Levant Company'nin himayesinde ticaretlerini sürdürdüler. Özellikle İzmir Limanı'nı kullanarak ticaret yapan Amerikan tacirleri, resmî Amerikan görevlilerin yokluğunda, Osmanlı bürokratları ve diğer yabancı ülkelerin tacirleriyle aralarında doğacak sorunların halledilmesi için çalışacak örgütü 1811'de kurdular. Bu Amerikan Ticaret Odası, kısa sürede İzmir Limanı'na gelen Amerikalı tacirlerin ilk uğradığı yer haline geldi. Zaman içerisinde iki ülke arasında artan ticari ilişkiler I. Dünya Savaşı sırasındaki bozulmaya kadar gelişerek devam edecektir. Bu ticari ilişkilere paralel olarak, pek çok Osmanlı vatandaşının bölgeye göç ettikleri görülmektedir. ABD'ye yönelik ilk göçte zirve seviyeye Birinci Dünya Savaşı öncesi 1904-1914 yılları arasında ulaşılmıştır. 285.000 civarında Osmanlı vatandaşı ABD'ye giriş yapmıştır. 1900-1920 döneminde gelen 150.000 civarında Osmanlı vatandaşı, İmparatorluğun Asya kısmı kaynaklıdır. Araştırmacılar Osmanlı kökenli göçün ancak yüzde 10'unun Müslüman Türkler olduğunu kaydetmektedirler. Osmanlı İmparatorluğundan gelen Müslüman Türklerin geri döndükleri kaydedilmektedir. Bazı araştırmacılara göre 1900 yılına kadar, ABD'ye göç eden Osmanlı vatandaşlarının ancak %20'si memleketlerine geri dönmüş, kalan kısmı ise oraya yerleşmişlerdi (16).

Cumhuriyet Döneminde ABD'ye göçün gelişimi ABD'de 1924 yılında yapılan göçmenlik reformu Türkiye'ye ise yılda yüz kişilik bir kota öngörmekteydi. Ne yazık ki, bu kota doldurulamıyordu. Türk 1950-1980 arasında 27 binin üzerinde ABD'ye gitmiştir. Bu rakamın 23 binden fazlası 1960 sonrasındadır. 1970'li yıllarda göç oranı yılda 2 binin üzerindeydi. Günümüzde, ABD'deki Türk öğrenci sayısı 15 bini aşmış ve Türkiye ABD'ye eğitim amacıyla öğrenci gönderen ülkeler arasında dokuzuncu sırada yer almaktadır. 2000 sayımında 117.619 kişi kendisini Türk-Amerikalı olarak tanımlamıştır. Türkiye kaynaklı verilen göçmen vizelerinin çoğunu yeşil kart kurasını kazananlar oluşturmaktadırlar. Her sene 2000'den daha fazla sayıda kişi, göçmen vizesi almaktadır. Amerika Göçmenlik Bürosu istatistiklerine göre 1820 ile 2000 yılları arasında 450.539 kişi Türkiye'den Amerika'ya göç etmiştir. Bugün bu rakam 500.000 olarak düşünülmektedir (16-18).

Her geçen gün daha çok insan göç deneyimi yaşar hale gelmiş, bu durum ise farklı etnik kökenlerden insan topluluklarını bir arada barındıran çok uluslu ülkelerin sayısındaki artışı beraberinde getirmiştir. Göç alan çok uluslu ülkelerde, insanların

beraber yaşamalarını ve birbirlerine uyum sağlamalarını kolaylaştıracak yöntemler kullanmaları gerekmektedir. Berry'ye (19) göre, insanlar beraber yaşamayı ve birbirlerine uyum sağlamayı öğrenirlerken “kültürleşme” (acculturation) adı verilen bir süreç gerçekleşmektedir.

2.3. Kültürel Değişim (Acculturation)

Kültürleşme teriminin standart bir tanımlaması yoktur. Kültürleşme tanımının klasik ve yaygın kullanılan tanımı Redfield, Linton ve Herkovits tarafından yapılmıştı (6). Bu araştırmacıların tanımına göre kültürleşme; farklı kültürlere sahip birey gruplarının bir ya da iki grubun orijinal kültür kalıplarındaki sürekli değişikliklerle ilk elden temasa girmesi sonucunda ortaya çıkan olguları kavrar.

Kültürel değişim süresinde iki kültürün karşılıklı etkileşimi söz konusudur. Kültürleşme sonuçtan çok bir süreç olarak düşünülmelidir (20). Graves'e göre kültürleşme iki farklı seviyede görülebilir: Birincisi grup düzeyinde kültürel değişim, ikincisi ise bireylerin psikolojik kültürel değişimidir (7). Bu ayrımı Satia-About, Mikro (Bireysel) ve Makro (sosyal/grup) olarak açıklamıştır (8).

Mikro düzeyde değişim bireylerin tutum, inanç ve alışkanlıkları üzerine yoğunlaşır. Göçmenlerin kimlikleri özellikle kültürel ve sosyal özellikleri kültürel değişim sürecinde farklı hallerde değişebilir. Kültürel kimlik din, dil, gelenekleri, diyet alışkanlıkları ve boş vakitlerinde yaptıkları aktivitelerden oluşur (21). Bunun sonucunda, gelenek-görenekler, alışkanlıklar, inanışlar ve değerler değişir. Bu değişimler örneğin evde, işte ve sosyal çevrede farklı düzeylerde gerçekleşir.

Makro düzeyde değişim ise grupların fiziksel, biyolojik, ekonomik, sosyal ve kültürel değişimidir (8,19). Fiziksel değişimler çoğunlukla kentleşme nüfus artışıdır. Biyolojik değişimler ise yeni yeme alışkanlıkları ve aynı zamanda yeni hastalıkların bulaşmasıdır. İki değişimde grubun sağlık durumunu etkilemektedir. Örneğin sosyal statü kaybı ve işteki yenilikler ekonomik değişimler makro düzeyde değişimlerdir. Bir tarafta bozulmuş topluluklar diğer tarafta ise yeni önemli bağlantılar toplumsal sosyal değişimleri temsil etmektedir.

2.4. Kültürel Değişim Süreci

Kültürel değişim sürecini iki model ile açıklamak mümkündür.

2.4.1. Tek Boyutlu Model:

Tek boyutlu model, kültürel kimliğin bir zaman süresi boyunca tek bir süreklilik boyunca değiştiğini varsayar. Bu, göçmenlerin kendi öz kültürlerinin değerlerini tutumlarını ve davranışlarını bıraktıkları zamanda ev sahibi ülkeye aynı zamanda adapte olduklarını gösterir (22). Bu Modele göre kültürel değişim süreci asimilasyon ile sonuçlanır. Diğer bir deyişle, bireyler göç ettikleri ülkenin kültürü ile sürekli irtibat halinde iken kendi öz kültürünü yavaş yavaş bırakır (23).

2.4.2. İki Boyutlu Model:

İki boyutlu modelde göçmenlerin kendi kültürleri ve göç ettikleri ülkenin kültürleri birbirinden bağımsız olarak değerlendirilir. Bu modele göre, göçmenler kendilerine özgü kültürlerini korurken göç ettikleri ülkenin değerlerine ve alışkanlıklarına da adapte olabilirler (24). En yaygın iki boyutlu modellerden bir tanesi Berry'in modelidir (20). Her birey kültürel değişim sürecinde farklı yol izler. Berry'nin başlıca iki sorusuna karşın, dört kültürel değişim stratejisi bulunmaktadır (Şekil 2.5) (19).

		Kişinin kültürel kimliğini ve özelliklerini korumak için değerli olduğu düşünülürse?	
		EVET	HAYIR
Ev sahibi toplum ile ilişkilerin geliştirilmesinde değerli olduğu düşünülürse?	EVET	Bütünleşme	Özümseme
	HAYIR	Ayrırma	Ötekileştirme

Şekil 2.5. Kültürel Değişim Stratejileri (19)

Özümseme (Asimilasyon): Bireyin kendi öz kültürünün öneminin azalması ve bireyin göç ettiği ülkenin kültürü ile etkileşim halinde olması ve tanımayı tercih etmesidir.

Ayrırma: Bireyin kendi öz kültürünü sahip çıkması aynı zamanda göç ettiği yerin kültürü ile etkileşimde bulunmaktan kaçınmasıdır.

Ötekileştirme (Marjinalleşme): Bireyin kendi kültürünü koruması ile ilgilenmemesi aynı zamanda göç ettiği ülkenin kültürü ile de etkileşime girmek istememesidir.

Bütünleşme: Bireyin hem kendi öz kültürünü koruması hem de göç ettiği ülke kültürüne ilgi duyup etkileşim halinde olmasıdır (19).

2.5. Diyetin Kültürel Değişiminin Teorik Modeli

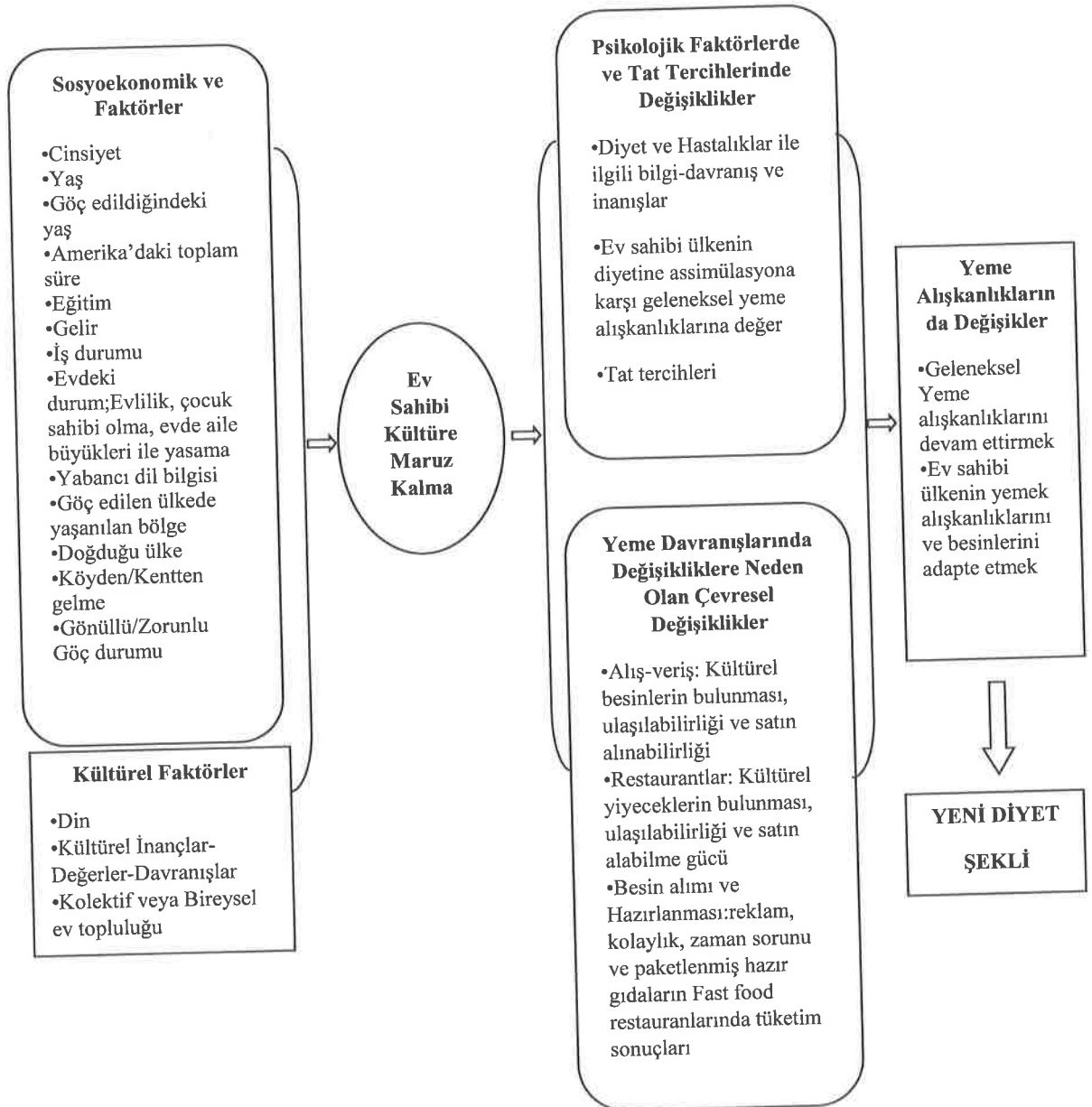
Başka bir ülkeye yerleşen bireyler için beslenmenin kültürel değişimi farklı düzeylerde, yeni ortamın yeme düzenini ve besin seçenekleri benimsenmesi durumunda oluşur (13). Başka bir ülkeye taşındığında birey yeni bir çevreyle yeni besinler ve besin kaynaklarına maruz kalır.

Diyetin kültürel değişiminin kavramsal modeline göre, ev sahibi kültüre maruz kalma, sosyo- demografik (cinsiyet, yaş, yer değiştirme yaşı, ev sahibi ülkedeki süre, eğitim, gelir, istihdam, medeni hal, hane halkı üyelerinin nesiller boyu özellikleri, ev sahibi ülkenin dil bilgisi, ikamet yeri, menşe ülkesi, menşe ülkede kırdan kente yerleşim ve gönüllü ve gönülsüz göç) ve kültürel faktörler (din, kültürel inançlar, tutumlar ve değerler ve etnik bir ikamet yerindeki ikamet), psikososyal değişiklikler, tat tercihlerindeki değişiklikler ve gıda alımı ve hazırlama farklılıkları (çevresel değişiklikler) ile beslenme alışkanlıklarının farklılaşmasına yol açabilir (Şekil 2.6) (8).

Kavramsal modelde belirtildiği üzere, sosyo demografik faktörler gıda seçiminde ve beslenme davranışlarında rol oynamaktadır. Yaşın, besin seçimi ile ilişkili olduğu gösterilmiştir. Örneğin yaşlı bireylerin gençlere göre daha fazla meyve ve sebze, gençlerin ise daha yüksek yağ tükettikleri gösterilmiştir (26, 27). Benzer şekilde, düşük eğitim, gelir ve istihdam eksikliği artan yağ alımı ile ilişkilendirilmiştir (27, 28). Ev sahibi ülkede daha uzun süre kalma ve ev sahipliği yapan ülkedeki dilde akıcılık, ev sahibi kültüre daha uzun süre maruz kalmaya bağlı olarak beslenme kültürü değişiminin göstergeleri olarak gösterilmiştir (29).

Psikososyal faktörler (daha yüksek öz-yeterlik, sağlıklı beslenme hakkındaki inanç ve arkadaşlar ve aileden gelen sosyal destek), sağlıklı gıda davranışları, beslenme

bilinci örneğın meyve ve sebze tüketiminde artış, yağ tüketiminde azalma ve beslenme bilgisinin artması ile alakalı olduğu gösterilmiştir (26,30-34). Kültürel faktörler diyet uygulamalarının önemli belirleyicileridir. Ayrıca, yiyecek bulunabilirliği, yerleşim yerindeki mağaza türleri, yiyecek maliyeti ve sosyal destek gibi çevresel faktörlerin, bireylerin yiyecek seçimini etkilediği gösterilmiştir (30,35). Satia-Abouta'nın bir çalışmasına göre, çevresel faktörlerden besinin kalitesi, fiyatı, bulunabilirliği diyet değişikliklerinin başlıca belirleyicileri ve en önemli katkılarıdır (29). Bu nedenle, diyetin kültürel değişiminin değerlendirmesinde bu faktörlerin hepsini içeren kapsamlı bir çalışma olmalıdır. Diyetin Kültürel Değişim Sürecini Etkileyen Faktörler Şekil 2.6'te gösterilmiştir (29).



Şekil 2.6. Diyetin Kültürel Değişim Sürecini Etkileyen Faktörler

2.6.Diyetin Kültürel Değişiminin Ölçümü

Kültürel araştırmalarda yaygın olarak kullanılan geliştirilmiş ölçek ve endekslerin çoğu sosyal bilimlerde ve psikolojik araştırmalarda onaylanmış ve bazıları diyet davranışını inceleyen çalışmalara uygulanmıştır (8).

Literatürde diyetin kültürel değişiminin ölçülmesinde üç ana yaklaşım olduğu gösterilmiştir: Bunlar genel akreditasyonun tek madde ölçümleri, kültürleşme ölçekleri ve gıda temelli değerlendirmelerdir (8).

2.6.1.Tek Parça (madde) Ölçüm

Tek maddeli önlemlerin en büyük kısıtlılığı, ev sahibi ülkedeki ikamet süresi, dil yeterliliği ve tercihi, jenerasyon düzeyi gibi oldukça genel konulara odaklanmasıdır. Bu maddeler genel bir kültürel değişim değerlendirmesi sağlayabilirken, diyet müdahaleleri gibi sağlığı geliştirme programlarının tasarlanması için gerekli olan spesifik bilgileri sağlayamayabilir.

“Dil” ve “jenerasyon düzeyi (kuşak)” açıklayıcı örneklerdir, çünkü kültürleşme ve diyeti inceleyen çalışmalarda yaygın olarak kullanılırlar. Göç edilen toplumun ana diline aşinalık örneğin İngilizceye aşinalık, okuyup yazabilen bireylerin toplumla etkileşimi, beslenme bilgilerini maruz kalması da daha çok olacaktır. Fakat sadece ev sahibi ülkenin dilini konuşabilmek okuyabilmek tek başına o ülkenin geleneksel beslenme düzenine adapte olmada yeterli değildir. Ev sahibi ülkenin ana dilini çok iyi konuşup kendi öz beslenme düzenini sürdüren bazı göçmenlerde vardır. Ayrıca, dil tercihi, sadece eğitimin ve sosyoekonomik durumun güçlü etkilerini ölçüyor olabilir. Benzer şekilde, jenerasyon düzeyi beslenmenin kültürel değişiminin iyi bir indeksidir. Yapılan çalışmalara göre üçüncü ve dördüncü jenerasyon etnik / ırksal azınlık gruplarının, ev sahibi çevrenin beslenme modellerini, ilk nesil göçmenlere kıyasla daha fazla benimseme olasılığı daha yüksektir. Ancak, göçmenlerin doğdukları ülkelere çok yakın yaşadıkları durumlarda, geleneksel uygulamalarını sürdürdüğü dolayısı ile kuşak seviyesi bu durumlarda geçerli olmadığı da vurgulanmıştır. Bu, özellikle Teksas / Meksika sınırının yakınında yaşayan ve İspanyolca konuşan ve Meksika'yı paylaşan İspanyollar için geçerlidir. Resmi olarak ABD vatandaşı olmalarına rağmen, geleneksel inançlar ve diyet uygulamalarına bağlıdırlar (36-38).

2.6.2.Diyetin Kültürel Değişim Ölçeği

Kültürel değişim ölçekleri oldukça kapsamlıdır ve ev sahibi ülkenin kültürüne maruz kalmanın çeşitli yönlerini ölçmektedir; bu nedenle, bir kişinin kültürleşme seviyesini yanlış sınıflandırma olasılığı daha düşüktür. Bununla birlikte, kültürel değişim ölçekleri tipik olarak diyete özgü kültürleşme göstergeleri içermez. Ek olarak, bu ölçeklerin çoğunun herhangi bir tür “altın standart” yerine, tek maddeli ölçümlere ve demografik özelliklere göre doğrulandığını not etmek önemlidir. Son olarak, validasyon örnekleri genellikle üniversite öğrencileri ve hastane hastaları gibi homojen, temsili olmayan popülasyonlardan oluşmuştur (39).

İki gıda temelli (Besin listeleri, diyetin kültürel değişim ölçeği) ölçümü, beslenme düzenlerini ölçerek diyet kültürünü değerlendirdikleri için umut vericidir. Bu nedenle, diyetin kültürel değişimi sonucunu, yani ev sahibi ülkenin diyet modellerinin benimsenmesini, geleneksel beslenme modellerinin sürdürülmesini veya her ikisini doğrudan değerlendirirler. Ancak bu iki gıda temelli ölçümler diyetin kültürel değişimine sebep olan psikososyal faktörleri ve süreci değerlendiremez. Etkili beslenme eğitimleri ve beslenmeye bağlı sorunların önlenmesinde gerekli programların oluşturulabilmesi için psikososyal faktörlerinde değerlendirilmesi gerekir (Tablo 2.2).

Tablo 2.2. Diyetin Kültürel Değişimi Çalışmalarında Kullanılan İndeks ve Ölçekler (39)

Genel Kültürel Değişimin Tek Maddeli Ölçümü	Örnek Sorular	Yorumlar
İkamet: *Göç edilen ülkede yaşam süresi *Doğulan ülkede geçirilen süre *Doğum Yeri	*Ne kadar süredir ABD’de yaşıyorsunuz? (10 yıldan az veya fazla) *Ne kadar süredir Kore’de yaşadınız? *Nerede doğdunuz (ABD, Japonya)	*Genel olarak ve birçok çalışmada genel kültürleşmeyi değerlendirmek için başarıyla kullanılır. *Ev sahibi kültürüne genel olarak maruz kalma ölçüsü verir. *Kısa sorular olması yorum gerektirmeyen avantajlıdır. *Kültürel düzeyin belirlenmesinde çok spesifik olmadığı için yanlış sınıflandırmalar yapılabilir. Yanıtlayanın akreditasyon düzeyi.
Dil: *Dil yeterliliği	*Konuşma-Okuma-Yazma için hangi dili	*Kısa, basit ve spesifik olmayan sorulardır.

*Tercihi	genellikle kullanıyorsunuz? (İngilizce, İspanyolca, diğer)	*Halk sağlığı ve müdahale çalışmaları için tercüman ve tercüme edilmiş materyallere ihtiyaç vardır.
Jenerasyon Düzeyi:	*Anne-Baba nerede doğdu?	Basit, gerçek bir soru, ancak yalnızca dolaylı olarak ev sahibi kültürüne maruz kalmayı ölçer.
	*Dışarıda en çok kimler ile görüşüyorsunuz? (Meksikalılar, Amerikalılar veya eşit)	Göçmenin ev sahibi veya orijinal kültürle etnik kimlik derecesini değerlendirmeyi amaçlamaktadır.
Kendini Tanıma:	Kendinizi nasıl tanımlıyorsunuz? (Çinli, Amerikalı, iki kültürde ait)	*Göçmen kişinin kendi kültürleşme derecesini değerlendirmesine izin verme avantajına sahiptir.
Kültürel Değişim Ölçekleri	Ölçek Tanımı ve Özellikleri	Yorumlar
Meksikalı Amerikalılar için Kültürel Puanlama Ölçeği (38).	4 alt ölçeğe sahip 20 madde: dil bilme, kullanma ve tercih etme; etnik kimlik ve nesil, okuma, yazma ve kültürel değişimlere maruz kalma etnik etkileşimi	*Kültürel değişim çalışmalarında yaygın olarak kullanılmış ve tek madde sorularına kıyasla doğrulanmıştır. *Kültürel değişim ile ilgili birçok alanı değerlendirdikleri için, katılımcıları tek maddeli sorulara göre yanlış sınıflandırması daha düşüktür. *Bazı araştırmalar ve uygulamalar için çok uzun oldukları pratik olmayabilir.
Suinn-Lew Asya Kimlik Kültürel Değişim Ölçeği (40).	6 boyutlu 21 madde: Dil; Kimlik, arkadaşlık Seçimler; davranışlar, coğrafik Tarihçe; tutumlar	*Anderson ve arkadaşları tarafından geliştirilen ölçekler dışında, özellikle diyetin kültürel değişimi ile ilgili konuları da ele almıyorlar.
Güneydoğu Asyalılar için bir Kültürel Ölçek (41).	2 alt ögeli 13 madde: dilde Yeterlilik; dil, sosyal ve Yemek tercihleri	

Hispanikler için Kısa Kültürel Değişim Ölçeği (42).	3 alt boyutlu 12 madde: dil kullanımı; medya tercihleri, sosyal etkileşimler	
Besin Temelli Değerlendirmeler	Ölçek Tanımı ve Özellikleri	Yorumlar
Besin Listeleri: Katılımcıların başka bir ülkeye göç ettikten sonra tüketmeye başladıkları yeni besinlerin listesi	Yang ve arkadaşları (43) Çin ve Amerikan mutfağında 47 besini belirlediler ve katılımcılara bu besinleri geçen ay içerisinde tüketip tüketmediklerini sordular. Tüm cevaplardan puanlama yapıldı.	*Her iki yöntemlerde diyetin kültürel değişimin ölçülmesi, batıya karşı geleneksel beslenme düzeninin veya her ikisinin de ölçümünü içerir. *Diyetin kültürel değişimindeki aşamaları ve faktörleri değerlendirmez. Bu neden ile objektif ve etkili diyet müdahalelerinin tasarlanmasında başka araçlar ile değerlendirilmesi gerekir
Diyetin Kültürel Değişimi Ölçekleri: Diyet düzeninin kültürel değişimindeki değişiklikleri ölçmek için özel olarak tasarlanmış aletler	Satia ve arkadaşları, Çin ve Batı diyetinin geleneksel yemek kalıplarını yansıtan 15 besinin bir listesini geliştirdi. İki ölçek oluşturuldu. “Çin” ve “Batı” ölçeği olarak tanımlandı. Her ölçek için cevapsız bırakılmayan cevapların ortalaması alınarak puanlama yapıldı (44).	

2.7. Göçmenlerin Beslenme ve Diyet Alışkanlıklarının Kültürel Değişimi

Yurt dışında yaşında yaşayan Türklerde yapılan çalışma sayısı çok sınırlıdır. Hollanda'da yaşayan Türk adölesanların Türkiye'deki akranlarından önemli düzeyde daha fazla miktarda şekerli içecek tükettikleri buna karşılık sebze ve meyve tüketimlerinin daha az olduğu bulunmuştur. Bunun yanı sıra bu adölesanlarda hafif şişman ve obez oranının Türk akranlardan daha fazla olduğu, önemli düzeyde daha fazla BKİ, bel çevresi ve süprailiak deri kıvrım kalınlığına sahip oldukları belirlenmiştir (45). Almanya'da yaşayan Türklerin alkolsüz şekerli içecek, kızarmış patates, çikolata ve atıştırmalık yiyecekleri Alman, Rus ve diğer milletlere mensup göçmenlerden önemli düzeyde daha fazla tükettikleri, buna karşılık et tüketimlerinin ise daha az olduğu saptanmıştır (46).

Amerika Göçmenlik Bürosu istatistiklerine göre 1820 ile 2000 yılları arasında 450.539 kişi Türkiye'den Amerika'ya göç etmiştir (18). Bugün bu rakam 500.000 olarak düşünülmekte ve Türklerin çoğunluk ile New York, New Jersey, California, Florida, Texas, İllinois eyaletlerinde yaşadığı tahmin edilmektedir (5,18).

Genel olarak göçmenlerin Amerika Birleşik Devletleri (ABD)'deki beslenme düzenindeki değişiklikler arasında enerji içeriği yoğun ve işlenmiş gıda tüketiminde artış, meyve, sebzelerde ve tahıl tüketiminde azalma, porsiyon boyutlarında artış ve içecek olarak şekerli içeceklerin tercihinde artışlar yer alır. Daha az sağlıklı Amerikan gıdalarının benimsenmesi obezite ve diğer sağlıkla ilgili problemlerin artmasına neden olabilir (47). Göç ettikten sonra zamanla göçmenlerin tipik Amerikan tarzı pozitif enerji dengesini teşvik eden beslenme alışkanlıklarına ve sedantar yaşam tarzına uyum sağladıklarını göstermektedir (48).

Tseng ve ark (49) Amerika'da yaşayan Çinlilerde bu ülkedeki yaşam süresi arttıkça kültürel uyum puanının (acculturation score) önemli düzeyde artış gösterdiğini bulmuşlardır. Ayrıca şeker tüketiminde artış, diyetle yağdan gelen enerji yüzdesinde artış, diyetin enerji yoğunluğunun artışı ve diyet kalite skorunun azalması ile kültürel uyum puanının arasında önemli düzeyde ilişki olduğu saptanmıştır.

Amerika'da yaşayan Çinlilerde yapılan başka bir araştırmada da bireylerin göçten sonra et ve et ürünleri, süt ve süt ürünleri, tereyağı, donut, çikolata, kek ve şekerli gazlı içecek tüketim sıklığının önemli düzeyde arttığı belirlenmiştir. Bireylerin %55'i Amerikan tarzı beslenme alışkanlıklarını benimsediklerini ve geleneksel Çin yemeklerini

hazırlamak için zamanları olmadığını ve özellikle kahvaltı öğününü atlamaya başladıklarını bildirmişlerdir (50, 51).

Amerika'da yaşayan Filipinlilerde Batı Diyeti Ölçeği (Western Dietary Acculturation) puanı ile diyetle günlük enerji alımı, yağ alımı, bel çevresi ölçümü ve BKİ değeri arasında önemli düzeyde ilişki bulunmuştur. Filipin Diyeti Ölçeği (Filipino Dietary Acculturation) puanı yüksek olanlarda ise bu ilişki saptanmamıştır. Amerika'da yaşayan Korelilerde de İngilizce dilini daha iyi kullanmak, Amerikalı arkadaş sayısında ve kitle iletişim araçlarının kullanımında artış, Amerikan etnik kimliğinin benimsenmesi diyet alışkanlıklarında değişimle önemli derecede ilişkili bulunmuştur (52, 53).

3. GEREÇ VE YÖNTEM

3.1. Araştırma Yeri, Zamanı ve Örneklem Seçimi

Çalışmanın örneklemini, Türkiye’de doğmuş, Amerika’ya göç etmiş, ABD’nin Indiana Eyaleti-Indianapolis ve çevresinde yaşayan, 19 yaş ve üstü yetişkin bireyler oluşturmaktadır. Çalışmaya Aralık 2017-Nisan 2019 tarihleri arasında kronik, metabolik ve psikiyatrik herhangi bir hastalığı olmayan, madde bağımlılığı olmayan ve besin alımını etkileyecek herhangi bir ilaç kullanmayan, gebe ve emzikli olmayan bireyler dahil edilmiştir. Çalışma sonucunda 101 birey çalışmaya katılmaya gönüllü olmuştur. Bu bireylerden 14’ü çeşitli diyetler uyguladıkları (Ketojenik-Glutensiz-Yüksek proteinli-Fasting Diyet) için çalışmaya dahil edilememişlerdir. Çalışma 61’i kadın (%70.1) 26’sı erkek (%29.9) olmak üzere toplam 87 birey üzerinde yürütülmüştür. Bu çalışma Başkent Üniversitesi Tıp ve Sağlık Bilimleri Araştırma Kurulu tarafından 07/11/2017 tarihinde onaylanmıştır (Proje no: KA/283).

3.2. Araştırmanın Genel Planı

Bireylerin çalışmaya katılma konusunda yazılı onayları alındıktan sonra, bireylerin kişisel bilgileri, antropometrik ölçümleri anket formuna (Ek-1) kaydedilmiş, diyetin kültürleşme durumunu belirlemeye yönelik Batı Diyeti Ölçeği (Western Dietary Acculturation) (Ek-2) kullanılmış, ayrıca beslenme alışkanlıklarını belirlemeye yönelik besin tüketim sıklık formu (Ek-3), besin tüketimini saptamaya yönelik 24 saatlik besin tüketim kaydı (Ek-4) ile uygulanmıştır.

3.2.1. Kişisel özellikler

Bireylerin demografik özelliklerini ve genel alışkanlıklarını belirlemeye yönelik bir anket formu (Ek-1) araştırmacı tarafından yüz yüze görüşme-telefon veya email aracılığı ile beyana bağlı olarak alınmıştır.

3.2.2. Antropometrik ölçümler

Çalışmaya katılan hastaların boy uzunlukları, vücut ağırlıkları, bel çevreleri ölçümleri alınmış, beden kütle indeks değerleri hesaplanarak Ek- 1’deki forma kaydedilmiştir.

3.3.2.1 Vücut ağırlığı ve boy uzunluğu

Bireylerin vücut ağırlığı ve boy uzunluğu beyana bağlı olarak kayıt edilmiştir.

3.3.2.1. Beden kütle indeksi (BKİ)

Beden Kütle İndeksi (BKİ) değerleri; vücut ağırlığı ve boy uzunlukları kullanılarak aşağıdaki formülle hesaplanmıştır.

$$\text{BKİ (kg/m}^2\text{)} = \text{Vücut Ağırlığı (kg)} / (\text{Boy Uzunluğu (m)})^2$$

Bireylerin BKİ'leri Dünya Sağlık Örgütü BKİ sınıflandırmasına göre gruplandırılmıştır (54). (Tablo 3.1).

Tablo 3.1. Dünya Sağlık Örgütü'ne göre BKİ Sınıflandırması (48)

BKİ (kg/m ²)	Vücut Ağırlığının Durumu
<16.0	Ağır Protein enerji malnütrisyonu
16.0-16.9	Orta Protein enerji malnütrisyonu
17.0-18.4	Hafif Protein enerji malnütrisyonu
18.5-19.9	Normal kabul edilebilir
20.0-24.9	Normal
25.0-29.9	Hafif Şişman
30.0-34.9	1° Şişman
35.0-39.9	2° Şişman
≥40	3° Şişman (Morbid Şişman)

3.2.2.2. Bel çevresi

Bel çevresi değeri abdominal yağ dokusunu yani organların yağlanmasını yansıtır. Vücutta yağ miktarının vücudun üst kısmında toplanması (android/elma tip/erkek tipi) hastalık riskinin arttığını gösteren bir durumdur. Vücudun alt bölümünde (kalçalarda) toplanan şişmanlık türünde (jinoid/ armut tip/kadın tipi) ise hastalık riski daha azdır.

Bel çevresi ölçümü değerleri Dünya Sağlık Örgütü verilerine göre değerlendirilmiştir (55) (Tablo 3.2)

Tablo 3.2. Bel çevresine göre yapılan sınıflandırma

	Normal Bel Çevresi (cm)	Artmış Risk Bel Çevresi (cm)	Yüksek Risk Bel Çevresi (cm)
Erkek	<94	94-102	≥102
Kadın	<80	80-88	≥88

3.2.2.3. Bel/Kalça çevresi oranı

Dünya Sağlık Örgütü'ne göre bel/ kalça oranının erkeklerde 0.90'ın, kadınlarda 0.85'in altında olmasına dikkat edilmelidir. Bel ve kalça çevresi tekniğine uygun olarak ölçülmüştür. Kalça çevresi birey ayakta iken yandan bakıldığında kalçanın en geniş çevresinden ölçülmüştür (55, 56).

Bel/Kalça Oranı=Bel çevresi(cm)/ Kalça çevresi(cm)

3.2.3. Besin Tüketim Durumları

Bireylerin besin tüketim durumları, besin tüketim sıklık formu (Ek-3) ile 24 saatlik besin tüketim kaydı (Ek-4) ile belirlenmiştir. Besin tüketim sıklığı ile besinler veya besin gruplarının tüketimi gün, hafta veya ayda tüketilen sıklık olarak alınmıştır. Bu çalışmada, son üç aylık besin tüketim sıklığı sorgulanmıştır. Günlük diyetle alınan enerji ve besin öğeleri, Türkiye için geliştirilen "Bilgisayar Destekli Beslenme Programı, Beslenme Bilgi Sistemleri Paket Programı (BEBİS)" kullanılarak analiz edilmiştir (57).

3.2.4. Batı Diyeti Ölçeği (Western Dietary Acculturation)

Bu anket formunda diyetin kültürleşmesinin belirlenmesi amacıyla Batı Diyeti Ölçeği (Western Dietary Acculturation) kullanılmıştır (Ek- 2). Bu ölçek Jessie Satia ve ark. (29) tarafından geliştirilmiş ve 10 madde içermektedir. "Hayır" cevabı verenlere "0", "Evet" diyenlere ise "1" puan verilerek toplam skor 0-10 arasında değerlendirilmektedir. Ölçekten ne kadar yüksek puan alınırsa diyet kültürleşmesinin o kadar yüksek olduğu şeklinde değerlendirilmektedir.

3.3. Verilerin İstatistiksel Değerlendirilmesi

Çalışmadan elde edilen verilerin istatistiksel değerlendirilmesi ve tabloların oluşturulması amacıyla JMP Pro 14 kullanılmıştır. Ölçümle elde edilen sürekli değişkenler (nicel değişkenler), ortalama, standart sapma, alt ve üst değerleri ile sunulmuştur. Kategorik değişkenlerin (nitel değişkenler) sunumu için ise sayı (S) ve yüzde (%) değerleri kullanılmıştır. Değişkenlerin normal dağılıma uygunluğu görsel (histogram ve olasılık grafikleri) ve analitik yöntemler (Kolmogorov-Smirnov/Shapiro-Wilk Testleri) kullanılarak incelenmiştir. Kadın ve erkekler arasında; bireylerin besin ögeleri tüketim miktarları, normal dağılım gösteren parametreler İki Ortalama Arasındaki Farkın Anlamlılık Testi (Bağımsız Gruplarda t Testi), normal dağılım göstermeyen parametrelerde ise Mann-whitney U testi kullanılmıştır. Normal dağılıma uymadığı saptanan değişkenler arasında istatistiksel ilişkiler Sperman Korelasyon Testi istatistiksel yöntem olarak kullanılmıştır. Normal dağılıma yakın dağıldığı saptanan değişkenler için ise Tek Yönlü Varyans Analizi (One-Way ANOVA) istatistiksel yöntem olarak kullanılmıştır. Tüm istatistiksel testlerde en düşük önemlilik düzeyi $p < 0.05$ olarak alınmıştır.

4. BULGULAR

4.1. Bireylerin Genel Özellikleri ve Sağlık Durumlarına İlişkin Bulgular

Tablo 4.1’de bireylerin demografik özellikleri gösterilmiştir. Çalışmaya katılan bireylerin %70.1’i kadın, %29.9’u erkektir. Bireylerin çoğunluğu (%80.5) evli olup, %18.4’ü bekarıdır. Bireylerin %34.5’inin iki çocuğu, % 25.3’ü bir çocuğu bulunmaktadır. Çalışmaya katılan bireylerin eğitim durumu incelendiğinde; % 44.8’i üniversite mezunu, %21.4’ ü yüksek lisans, %20.7’si doktora eğitimini tamamladığı görülmüştür. Bireylerin meslek gruplarına göre dağılımlarına bakıldığında ise; çoğunluğu (%63.3’u) ücretli olarak çalışmakta, %18.4’u ise ev hanımı olduğu bulunmuştur. Bireylerin yıllık gelirleri incelendiğinde ise; bireylerin %24.1’i yılda \$35.000-49.000 ve %25.3’ü ise >\$100.000 üzerinde gelire sahip olduğu bulunmuştur. Bireylerin çoğunun (%89.7) sağlık sigortası bulunduğu tespit edilmiştir.

Tablo 4.1. Bireylerin genel özellikleri

Demografik özellikler	Birey (n:87)	
	S	%
Cinsiyet		
Kadın	61	70.1
Erkek	26	29.9
Evlilik Durumu		
Bekar	16	18.4
Evli	70	80.5
Dul	1	1.1
Çocuk Sayısı		
Yok	20	23.0
1	22	25.3
2	30	34.5
3-5	15	17.2
Eğitim Durumu		
İlkokul	2	2.3
Orta Okul	2	2.3
Lise	5	5.7
Üniversite	39	44.8
Yüksek Lisans	21	24.2
Doktora	18	20.7

Tablo 4.1. Bireylerin genel özellikleri (devamı)

Demografik özellikler	Birey (n:87)	
	S	%
Meslek		
Ev Hanımı	16	18.4
Serbest Meslek	4	4.6
Memur	5	5.7
Ücretli	55	63.3
Emekli	1	1.1
İşçi	2	2.3
Öğrenci	4	4.6
Yıllık Gelir		
<\$10.000	3	3.4
\$10.000-14.999	4	4.6
\$15.000-24.999	6	6.9
\$25.000-34.999	8	9.3
\$35.000-49.000	21	24.1
\$50.000-74.999	10	11.5
\$75.000-99.999	13	14.9
>\$100.000	22	25.3
Sağlık Sigortası		
Evet	78	89.7
Hayır	9	10.3

Tablo 4.2’de ise bireylerin ABD’de yaşam ve yabancı dil bilgilerine ilişkin bulgular incelenmiştir. Bireylerin %28.7’si 5-10 yıl, %27.6’si 16 yıl üzeri, %25.3’ü ise 2-5 yıldır Amerika’da yaşamaktadır. Bireylerin %68’i Türk eş ve ailesi ile %7’si yalnız yaşamaktadır. Bireylerin çoğu (%49.4) yabancı dil bilgisinin çok iyi, %28.8’i ise iyi düzeyde olduğunu belirtmiştir.

Tablo 4.2. Bireylerin ABD’de yaşamlarına ve yabancı dil bilgilerine ilişkin bilgilerinin dağılımı

Birey (n:87)		
Amerika’da Yaşam/Dil Bilgisi	S	%
Amerika’da yaşam süresi (yıl)		
1 yıldan daha az	4	4.6
2-5 yıl	22	25.3
6-10 yıl	25	28.7
11-15 yıl	12	13.8
16 yıl ve üzeri	24	27.6
Amerika’da yaşam şekli		
Yalnız	7	8.0
Türk eş ve aile	68	78.0
Amerikalı eş ve aile	5	6.0
Yabancı ev arkadaşı	5	6.0
Türk ev arkadaşı	-	-
Türk oğlu ile	1	1.0
Danimarkalı eş ve aile	1	1.0
İngilizce Dil Bilgisi		
Zayıf	6	6.9
Orta	13	14.9
İyi	25	28.8
Çok İyi	43	49.4

Tablo 4.3’te ise bireylerin genel alışkanlıklarına yönelik bulgular gösterilmiştir. Bireylerin %94.3’ü sigara, %59.8’i alkol kullanmadığını belirtmiştir. Bireylerin %50.6’sının vitamin desteği kullanmazken, %31’inin ara sıra, %18.4’ünün ise düzenli olarak vitamin kullandığı belirlenmiştir. Bireylerin %81.6’sının ise ilaç kullanmadığı görülmüştür.

Tablo 4.3. Bireylerin genel alışkanlıklarına ilişkin dağılımları

Genel Alışkanlıklar	Birey (n:87)	
	S	%
Sigara Kullanımı		
İçiyor	5	5.7
İçmiyor	82	94.3
Alkol Kullanımı		
Tüketiyor	35	40.2
Tüketmiyor	52	59.8
Vitamin-Mineral Kullanımı		
Kullanıyor	43	49.4
Düzenli Kullanıyor	16	18.4
Ara/Sıra Kullanıyor	27	31.0
Kullanmıyor	44	50.6
İlaç Kullanımı		
Kullanıyor	16	18.4
Kullanmıyor	71	81.6
Toplam	87	100.0

Tablo 4.4'te bireylerin günlük hayattaki dil tercihleri gösterilmiştir. Bireylerin çoğunluğu (%51.8'i) evde sadece Türkçe, %45.9'u arkadaşları ile çoğunlukla Türkçe, %54.1'i ise iş yerinde sadece İngilizce konuştuklarını belirtmişlerdir. Cinsiyete göre farklılıklar incelendiğinde; erkeklerin çoğunluğunun (%61.6) evde sadece Türkçe, arkadaşları ile çoğunlukla Türkçe (%50.0), iste çoğunluğun (%65.5) sadece İngilizce konuştukları saptanmıştır. Kadınların ise %47.5'i evde sadece Türkçe, arkadaşları ile (%42,6) çoğunlukla Türkçe ve %49.2'si iş yerinde sadece İngilizce konuştuklarını beyan etmişlerdir.

Tablo 4.4. Bireylerin günlük hayatta dil tercihleri

Dil Tercihi	ERKEK (n:26)		KADIN (n:61)		TOPLAM (n:87)	
	S	%	S	%	S	%
Evde						
1	16	61.6	29	47.5	45	51.8
2	7	26.9	20	32.8	27	31.0
3	2	7.7	3	4.9	5	5.8
4	1	3.8	6	9.9	7	8.0
5	-	-	3	4.9	3	3.4
Arkadaşlarla						
1	1	3.8	9	14.8	10	11.6
2	13	50.0	26	42.6	40	45.9
3	8	30.8	17	27.8	24	27.5
4	4	15.4	6	9.9	10	11.6
5	-	-	3	4.9	3	3.4
İşte						
1	-	-	2	3.3	2	2.3
2	-	-	2	3.3	2	2.3
3	1	3.8	5	8.2	6	6.9
4	7	26.9	10	16.4	18	20.6
5	17	65.5	30	49.2	47	54.1
6	1	3.8	12	19.6	12	13.8

1: Sadece Türkçe 2: Çoğunlukla Türkçe 3: Eşit 4: Çoğunlukla İngilizce 5: Sadece İngilizce
6: Çalışmıyor

Çalışmaya katılan bireylerin sağlık durumlarını göç öncesi ve sonrası nasıl değerlendirdiklerine dair dağılımlar Tablo 4.5 de gösterilmiştir. Sağlık durumlarını göç öncesi erkeklerin %17.2'si kadınların %32.2'si, göç sonrası erkeklerin %11.5'i kadınların %18.3'ü iyi olarak değerlendirmiştir. Göç öncesi erkeklerde sağlık durumunu orta olarak %11.5'i göç sonrası %17.2'si iyi olarak belirtmiştir. Kadınların %36.8'i göç öncesi, %47.2'si göç sonrası sağlıklarını orta olarak ifade etmiştir. Genel olarak tüm bireylere bakıldığında; göç öncesi bireylerin %49.4'ü sağlıklarını iyi olarak belirtirken, göç sonrası bu rakam %29.9'a inmiştir. Göç öncesi sağlıklarını orta olarak değerlendiren

bireyler %48.3 iken, göç sonrası %64.4'e yükselmiştir. Göç öncesi ve sonrası sağlıklarını kötü olarak belirten bireyler sırasıyla %2.3 ve %5.7'dir.

Tablo 4.5. Bireylerin sağlıklarını göç durumları ve sürelerine göre değerlendirme durumlarının dağılımı

Sağlık durumu	Erkek (n:26)		Kadın (n:61)		Toplam (n:87)	
	S	%	S	%	S	%
Göç Öncesi						
İyi	15	17.2	28	32.2	43	44.4
Orta	10	11.5	32	36.8	42	48.3
Kötü	1	1.1	1	1.1	2	2.3
Göç Sonrası						
İyi	10	11.5	16	18.3	26	29.9
Orta	15	17.2	41	47.2	56	64.4
Kötü	1	1.1	4	4.7	5	5.7

4.2. Bireylerin Beslenme Alışkanlıkları

Bireylerin Amerika'ya göç etmeden önce ve sonraki yemeklerdeki tuz tüketim alışkanlıklarının dağılımı Tablo 4.6'te gösterilmiştir. Erkeklerin %18.3'ü, kadınların ise %34'ü göç öncesi ve sonrasında normal tuz tercihine sahiptir. Genel olarak bireylerin %16 si göç öncesi tuzlu tüketirken göç sonrası %11'i yemeklerini tuzlu tercih etmiştir. Göç öncesi bireylerin %21'i az tuzlu tercih ederken, göç sonrası %25'i az tuzlu tükettiklerini belirtmişlerdir.

Tablo 4.6. Bireylerin Amerika'ya göç etmeden önce ve sonraki yemeklerdeki tuz tüketim alışkanlıklarının dağılımı

Tuz tercihi	Erkek (n:26)		Kadın (n:61)		Toplam (n:87)	
	S	%	S	%	S	%
Göç Öncesi						
Çok tuzlu	-	-	2	2.3	2	2
Tuzlu	3	3.5	11	12.6	14	16
Normal	16	18.4	34	39.1	50	57
Az tuzlu	6	6.9	12	13.8	18	21
Tuzsuz	1	1.2	2	2.3	3	3
Göç Sonrası						
Çok tuzlu	-	-	2	2.3	2	2.3
Tuzlu	2	2.3	8	9.2	10	11.5
Normal	16	18.4	34	39.0	50	57.4
Az tuzlu	6	6.9	16	18.4	22	25.3
Tuzsuz	2	2.3	1	1.2	3	3.5

Tablo 4.7'de bireylerin göçten sonra yeme alışkanlıklarının değişimi dağılımları yer almaktadır. Erkeklerin çoğunluğu (%17'si) yeme alışkanlıklarının değiştiğini, %6'si kesinlikle değiştiğini belirtirken, %6'si ise göçten sonra yeme alışkanlıklarında değişim olmadığını belirtmiştir. Kadınlarda ise çoğunluk (%33'u) yeme alışkanlıklarının değiştiğini, %11'i kesinlikle değiştiğini, %18 i ise değişmediğini

belirtmiştir. Genel olarak değerlendirme yapıldığında bireylerin %52'si yeme alışkanlıklarının değiştiğini, %17'si kesinlikle değiştiğini, %23 si ise değişiklik olmadığını belirtmiştir.

Tablo 4.7. Bireylerin Amerika'ya göçten sonra yeme alışkanlıklarının değişimi

Yeme alışkanlıkları	Erkek (n:26)		Kadın (n:61)		Toplam (n:87)	
	S	%	S	%	S	%
Kesinlikle Değişmedi	-	-	3	3.0	3	3.0
Değişmedi	5	6.0	15	18.0	20	23.0
Bilmiyorum	1	1.0	3	3.0	4	5.0
Değişti	15	17.0	30	33.0	45	52.0
Kesinlikle Değişti	5	6.0	10	11.0	15	17.0
Toplam	26	30.0	61	70.0	87	100.0

Bireylerin öğün atlama alışkanlıklarının göç önce ve sonrası değerlendirilmesi Tablo 4.8. de gösterilmiştir. Göçten önce erkeklerin %10.3'ü öğün atlıyor, %18.39'u ise öğün atlamıyor. Göçten sonra öğün atlama %17.2'ye yükselmiş, öğün atlamayanlar %11.5'e düşmüştür. Kadınlarda ise göçten önce öğün atlama %33.3, öğün atlamama %36.8 iken göçten sonra öğün atlama %40.2'ye yükselmiş, öğün atlamama %26.4'e düşmüştür. Genel tüm bireyler değerlendirildiğinde göçten önce öğün atlama %43.7, öğün atlamama %55.1 iken, göçten sonra öğün atlama %57.5'e yükselmiş, öğün atlamama %37.9'a düşmüştür. Göçten önce erkeklerde en çok öğle yemeği, kadınlarda sabah kahvaltısı atlanırken, göçten sonra erkeklerde yine öğle yemeği, kadınlar da ise göç öncesinden farklı olarak öğle yemeği en çok atlanan öğün olmuştur. Tüm bireyler değerlendirildiğinde hem göç öncesi hem göç sonrası en çok atlanan öğün öğle yemeği olarak belirtilmiştir.

Tablo 4.8. Bireylerin göç durumlarına göre öğün atlama alışkanlıklarının dağılımı

	Erkek (n:26)		Kadın (n:61)		Toplam (n:87)	
	S	%	S	%	S	%
Öğün atlama durumu (göç öncesi)						
Evet	9	10.3	29	33.3	38	43.7
Hayır	16	18.4	32	36.8	48	55.1
Bazen	1	1.2	-	-	1	1.2
Atlanan Öğün (göç öncesi)						
Kahvaltı	2	2.3	15	17.2	17	19.5
Öğle	7	8.0	12	13.8	19	21.8
Akşam	-	-	2	2.3	2	2.3
Öğün atlama durumu (göç sonrası)						
Evet	15	17.2	35	40.2	50	57.5
Hayır	10	11.5	23	26.4	33	37.9
Bazen	1	1.2	3	3.4	4	4.6
Atlanan Öğün (göç sonrası)						
Kahvaltı	7	8.0	8	9.2	15	17.2
Öğle	9	10.3	28	32.2	36	42.5
Akşam	-	-	2	2.3	2	2.3

4.3. Bireylerin Antropometrik Ölçümleri

Çalışmaya katılan bireylerin antropometrik ölçümlerinin ortalamaları Tablo 4.9'da incelenmiştir.

Kadınlarda vücut ağırlık ortalaması 65.0 ± 9.89 kg, erkeklerin vücut ağırlık ortalaması 83.1 ± 11.43 kg, boy uzunluğu ortalaması kadınlarda 162.2 ± 6.00 cm erkeklerde 174.5 ± 8.04 cm dir. Kadınlarda BKİ ortalaması 24.8 ± 4.54 kg/m² erkeklerde ise 27.2 ± 3.11 kg/m² dir, bel çevresi ortalaması kadınlarda 83.9 ± 12.68 cm erkeklerde ise 96.7 ± 9.85 cm dir. Kadınların bel-kalça oranı ortalaması 0.82 ± 0.11 iken erkeklerin 0.94 ± 0.06 olduğu saptanmıştır. Ağırlık değişimi kadınlarda 5.6 ± 6.15 kg erkeklerde ise 8.1 ± 7.48 kg dir.

Tablo 4.9. Bireylerin cinsiyete göre antropometrik ölçüm ortalamaları

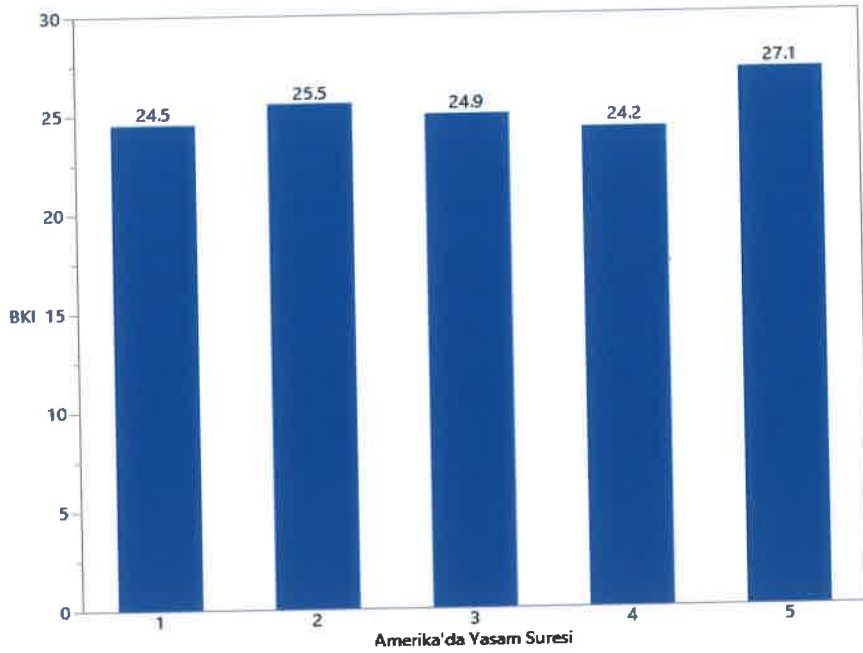
Antropometrik Ölçümler	Cinsiyet	\bar{x}	SS	Alt	Üst
Vücut ağırlığı, kg	E	83.1	11.43	60.0	105.0
	K	65.0	9.89	52.0	97.0
Boy uzunluğu, cm	E	174.5	8.04	155.0	190.0
	K	162.2	6.00	150.0	173.0
BKİ, kg/m ²	E	27.2	3.11	22.1	33.3
	K	24.8	4.54	18.7	36.9
Bel çevresi, cm	E	96.7	9.85	82.0	116.0
	K	83.9	12.68	63.5	117.0
Kalça çevresi, cm	E	102.9	8.38	85.0	122.0
	K	102.7	10.10	69.0	131.0
Bel/kalça oranı	E	0.94	0.06	0.83	1.10
	K	0.82	0.11	0.67	1.41
Ağırlık Değişimi, kg	E	8.1	7.48	-6.00	25.0
	K	5.6	6.15	-10.00	33.0

Bireylerin Dünya Sağlık Örgütü BKİ sınıflandırmasının cinsiyete göre dağılımı Tablo 4.10'da gösterilmiştir. BKİ sınıflandırmasına göre kadınların %63.9'u normal, %22.9'u kilolu, %6.6'sı birinci derece obez, %6.6'sı ikinci derece obez olarak saptanmıştır. Erkeklerin ise; %26.9'u normal, %53.9'u kilolu, %19.2'si birinci derece obez, erkeklerde ikinci derece obez bulunmamaktadır. Hem erkek hemde kadınlarda morbid obez bulunmamaktadır.

Tablo 4.10. Bireylerin BKİ sınıflandırmasının cinsiyete göre dağılımı

BKİ Sınıflandırması (kg/m ²)	Erkek (n:26)		Kadın (n:61)		Toplam (n:87)	
	S	%	S	%	S	%
Normal (18.5-24.9)	7	26.9	39	63.9	46	52.9
Hafif Şişman (25.0-29.9)	14	53.9	14	22.9	28	32.2
1° Şişman (30.0-34.9)	5	19.2	4	6.6	9	10.3
2° Şişman (35-39.9)	-	-	4	6.6	4	4.6

Grafik 4.1’de tüm bireyler Amerika’da yaşam sürelerine göre gruplandırılmıştır. Grupların BKİ ortalamaları aşağıdaki grafikte görülmektedir. Tüm grupların BKİ’leri kıyaslandığında 11-15 yıl yaşayanlar ile (grup-4), 16 yıl üzeri (grup-5) Amerika’da yaşayanların BKİ’leri arasındaki fark istatistiksel olarak önemli bulunmuştur ($p<0.05$)



1: 1 yıldan daha az 2: 2-5 yıl 3: 6-10 yıl 4: 11-15 yıl 5: 16 yıl üzeri

Grafik 4.1. Bireylerin Amerika’da yaşam sürelerine göre BKİ ortalamaları

Bireylerin bel çevresi-bel/kalça oranı (BKO) ölçümlerine göre dağılımları Tablo 4.11’de gösterilmiştir. Kadın bireylerden 19’unun (%21.8) bel çevresi 88 cm’den büyükken, 25’inin (%28.8) normal, 17’sinin (%19.5) bel çevresi 80-88 cm arasındadır;

26 erkek bireyden 9'unun (%10.3) bel çevresi 102 cm'den büyükken, 10'unun (%11.5) normal olduğu, 7'sinin (%8.1) bel çevresi 94-102 cm arasında olduğu belirlenmiştir.

Bireylerin bel/kalça oranı ölçümlerine göre dağılımları incelendiğinde; kadınlardan 16'sinin (%26.2) bel-kalça oranı 0.85'ten büyük, 45'inin (%73.8) normal; erkeklerden ise 17'sinin (%65.4) bel-kalça oranı 1.0'dan büyük, 9'unun (%34.6) da normal olduğu belirlenmiştir.

Tablo 4.11. Bireylerin cinsiyete göre bel çevresi-bel/kalça oranı (BKO) ölçümlerinin dağılımı

Bel çevresi ve BKO	Erkek (n:26)		Kadın (n:61)	
	S	%	S	%
Normal	10	11.5	25	28.8
Orta Risk	7	8.1	17	19.5
Yüksek Risk	9	10.3	19	21.8
BKO				
E: <0.90 K: <0.85	9	34.6	45	73.8
E: >0.90 K: >0.85	17	65.4	16	26.2

4.4. Bireylerin Besin Tüketim Durumları

Bireylerin günlük diyetleri ile aldıkları enerji ve besin öğeleri ortalamaları ile alt-üst değerleri Tablo 4.12'de, bireylerin günlük mikro besin öğeleri alım ortalama, en az ve en çok değerleri gösterilmiştir. Enerji alım ortalamaları erkeklerde 1594.3 ± 573.34 kkal, kadınlarda 1306.4 ± 386.49 kkal olarak bulunmuş, cinsiyete göre anlamlı bir fark saptanmıştır ($p < 0.05$).

Karbonhidrat (CHO) alımları erkeklerde ortalama 157.3 ± 69.27 g iken kadınlarda 121.6 ± 53.69 g olarak saptanmış ve cinsiyetler arası fark istatistiksel olarak önemli bulunmuştur ($p < 0.05$). Diyetle enerjinin CHO'dan gelen yüzdesinin ortalaması erkeklerde 40.1 ± 8.79 , kadınlarda ise 37.8 ± 10.02 olarak belirlenmiştir. Bireylerin günlük diyetle lif alım ortalamaları erkeklerde 14.4 ± 7.19 g, kadınlarda ise 18.2 ± 8.64 g olarak bulunmuştur.

Günlük diyetle protein alım ortalaması erkeklerde 75.7 ± 27.01 g, kadınlarda ise 62.5 ± 23.17 g olarak bulunmuştur. Diyet enerjisinin proteinden gelen yüzdesinin ortalaması erkeklerde 19.9 ± 5.49 , kadınlarda ise 20.1 ± 6.35 olarak bulunmuştur. Diyetle alınan proteinin bitkisel proteinden gelen oranı erkeklerde ortalama 14.3 ± 9.54 , kadınlarda ise 19.2 ± 10.65 olarak bulunmuştur ve cinsiyetler arası fark istatistiksel olarak önemli bulunmuştur ($p < 0.05$).

Bireylerin günlük diyetle yağ alım ortalamaları erkek ve kadınlarda sırasıyla 70.1 ± 25.61 g ve 61.5 ± 23.19 g olarak bulunmuştur. Günlük toplam enerjinin yağdan gelen yüzdeleri erkeklerde ortalama 39.4 ± 7.10 , kadınlarda ise 41.8 ± 8.13 olarak bulunmuştur. Bireylerin günlük çoklu doymamış yağ asit (ÇDYA) alım ortalamaları erkeklerde 11.0 ± 6.13 g, kadınlarda da 10.5 ± 8.46 g olarak bulunmuştur. Bireylerin diyetle tekli doymamış yağ asit (TDYA) alımları erkeklerde ortalama 26.6 ± 9.95 g, kadınlarda da 24.8 ± 7.79 g olarak bulunmuştur. Bireylerin doymuş yağ asit (DYA) alım ortalamaları değerlendirildiğinde, erkekte ortalama 27.2 ± 12.43 g, kadınlarda ise ortalama 22.2 ± 9.37 g doymuş yağ asidi aldıkları belirlenmiştir. Bireylerin günlük diyetle kolesterol alımları erkeklerde ortalama 422.7 ± 223.07 mg, kadınlarda da 296.1 ± 170.55 mg olarak bulunmuştur ve cinsiyetler arası fark istatistiksel olarak önemli bulunmuştur ($p < 0.05$). Yağ asitlerinin enerjiden gelen yüzdeleri incelendiğinde; sadece tekli doymamış yağ asitlerinin yüzdesi kadın ve erkeklerde istatistiki açıdan önemli farklılık göstermektedir ($p < 0.05$).

Tablo 4.12. Bireylerin günlük diyetle enerji ve makro besin öğeleri alım ortalamaları ve diyetle referans alım değerlerini (DRI) karşılama yüzdeleri

Enerji ve makro besin öğeleri	Cinsiyet	\bar{x}	SS	En Düşük	En Yüksek	DRI %	p
Enerji, kkal	E	1594.3	573.91	891.97	3593.82	66	0.024*
	K	1306.4	386.49	336.11	2280.86	68	
Protein, g	E	75.7	27.01	39.85	133.04	115	0.063
	K	62.5	23.17	17.43	133.71	101	
Protein, %	E	19.9	5.49	11.00	33.00	199-100	0.889
	K	20.1	6.35	8.00	43.00	167-100	
Yağ, g	E	70.1	25.61	30.70	140.34	96-75	0.14
	K	61.5	23.19	20.03	128.41	143-82	
Yağ, %	E	39.4	7.10	25.00	52.00	197-112	0.17
	K	41.8	8.13	26.00	64.00	209-119	
CHO, g	E	157.3	69.27	65.10	407.52	121	0.006*
	K	121.6	53.69	21.05	278.87	94	
CHO, %	E	40.1	8.79	25.00	63.00	89-67	0.27
	K	37.8	10.02	11.00	59.00	84-63	
Lif, g	E	14.4	7.19	3.58	33.23	57	0.052
	K	18.2	8.64	6.29	44.61	72	
Bitkisel protein, g	E	14.3	9.54	1.47	40.68		0.017*
	K	19.2	10.65	5.79	54.59		
DYA, g	E	27.2	12.43	11.56	73.16		0.093
	K	22.2	9.37	4.73	42.69		
DYA, %	E	15.0	4.00	7.00	25.00		0.827
	K	15.0	4.00	4.00	29.00		
TDYA, g	E	26.6	9.95	10.48	49.71		0.358
	K	24.8	9.79	9.62	53.81		
TDYA, %	E	15.0	3.00	8.00	21.00		0.045*
	K	17.0	5.00	9.00	29.00		
ÇDYA, g	E	11.0	6.13	3.50	25.76		0.301
	K	10.5	8.46	2.05	46.77		
ÇDYA, %	E	6.0	3.00	2.00	15.00		0.820
	K	7.0	4.00	2.00	24.00		
Kolesterol, mg	E	422.7	223.07	73.88	855.68		0.008*
	K	296.1	170.55	10.40	915.45		

*p<0.05

Araştırmaya katılan bireylerin günlük vitamin ve mineral alımlarının ortalama (\bar{x}), standart sapma (SS), en az ve en çok değerleri ve DRI değerleri Tablo 4.13'te verilmiştir. Bireylerin A vitamini alım ortalaması 984.7±1002.60 µg (erkek), 994.2±1067.20 µg (kadın) olarak saptanmıştır. Bireylerin D vitamini alım ortalaması 4.6±7.31 µg (erkek), 11.1±61.33 µg (kadın) olarak belirlenmiştir. E vitamini ortalamaları ise 9.7±5.26 mg (erkek), 9.3±5.23 mg (kadın) dır. Erkek ve kadın bireylerin K vitamini ortalamaları sırasıyla 120.7±136.27 µg, 177.8±197.90 µg'dır. Bireylerin B grubu vitaminleri incelendiğinde; tiamin, riboflavin, niasin, B6 ve B12 vitamini alım ortalamaları sırasıyla 0.7±0.25 mg (erkek)-0.7±0.28 mg (kadın), 1.2±0.44 mg (erkek)-1.1±0.43 mg (kadın), 15.9±8.85 mg (erkek)-13.2±6.89 mg (kadın), 1.2±0.58 mg (erkek)-1.2±0.51 mg (kadın) ve 6.6±4.74 µg (erkek), 4.3±2.95 µg (kadın) olarak saptanmıştır. Erkek ve kadınların folat alım ortalaması 259.7±123.67 µg, 268.9±107.74 µg'dır. C vitamini alım ortalaması ise erkeklerde 70.4±66.89 mg kadınlarda 96.9±80.02 mg olarak belirlenmiştir. Araştırmaya katılan erkek ve kadınların günlük diyetle kalsiyum alım ortalaması sırasıyla 608.9±519.78 mg ve 611.9±276.22, potasyum alım ortalamaları sırasıyla 2189.3±836.13 mg ve 2173.1±772.22, diyetle fosfor alım ortalamaları sırasıyla 1070.1±397.54 mg ve 962.7±331.38 olduğu gözlemlenmiştir. Çalışmaya katılan erkek ve kadın bireylerin günlük demir alım ortalamalarının 9.5±3.61 mg ve 8.1±3.08 olduğu saptanmıştır. Çalışmaya katılan bireylerin çinko alımları değerlendirildiğinde, günlük alım ortalaması 10.2±5.08 mg (erkek) ve 7.7±2.87 mg (kadın) olarak saptanmıştır. Bireylerin mikro besin öğeleri alımı Diyetle Referans Alım Düzeyi (DRI) ile karşılaştırılmıştır. Bireylerin (erkek - kadın) diyetle A vitamini alımının %131.2-%152.9, D vitamini alımının %30.6-%74.0, E vitamini alımının %74.6-%84.5, tiamin alımının %58.3-%63.6, riboflavin alımının %92.3-%100.0, niasin alımının %237.3-%197.0, folat alımının %78.6-%81.4, B12 vitamini alımının %165.0-%107.5, C vitamini alımının %64.0-%102.0 ve B6 vitamini alımının %92.3-%92.3 karşılandığı saptanmıştır. Bununla beraber bireylerin diyet potasyum alımları %46.5-%46.2, kalsiyum alımları %64.1-%64.4, magnezyum alımları %68.6-%74.5, fosfor alımları %194.5-%175.0, demir alımları %86.3-%60.0 ve çinko alımları %80.0-%85.0'ini karşıladıkları bulunmuştur.

Tablo 4.13. Bireylerin günlük mikro besin ögeleri alım ortalama (\bar{x}), standart sapma (SS), en az ve en çok değerleri, referans alım değerlerini karşılama yüzdeleri

Mikro besin ögeleri	Cinsiyet	\bar{x}	SS	En Düşük	En Yüksek	DRI %
A Vit, μg	E	984.7	1002.6	32.60	4299.3	131.2
	K	994.2	1067.2	109.30	6255.0	152.9
D Vit, μg	E	4.6	7.31	0.01	32.81	30.6
	K	11.1	61.33	0.00	481.63	74.0
E Vit, mg	E	9.7	5.26	3.61	24.64	74.6
	K	9.3	5.23	2.82	32.48	84.5
K Vit, μg	E	120.7	136.27	2.55	641.25	100.5
	K	177.8	197.90	14.35	1168.0	197.5
B1 Vit, mg	E	0.7	0.25	0.33	1.43	58.3
	K	0.7	0.28	0.29	1.51	63.6
B2 Vit, mg	E	1.2	0.44	0.41	1.93	92.3
	K	1.1	0.43	0.34	2.11	100.0
Niasin, mg	E	15.9	8.85	4.35	42.53	237.3
	K	13.2	6.89	2.15	28.78	197.0
Folat, μg	E	259.7	123.67	59.60	511.95	78.6
	K	268.9	107.74	104.24	721.75	81.4
B12 Vit, μg	E	6.6	4.74	0.38	24.00	165.0
	K	4.3	2.95	0.03	11.88	107.5
C Vit, mg	E	70.4	66.89	2.96	288.34	64.0
	K	96.9	80.02	1.84	388.57	102.0
B6 Vit, mg	E	1.2	0.58	0.55	2.65	92.3
	K	1.2	0.51	0.48	3.00	92.3
Potasyum, mg	E	2189.3	836.13	859.35	4281.6	46.5
	K	2173.1	772.22	756.85	3895.0	46.2
Kalsiyum, mg	E	608.9	519.78	111.25	2795.0	64.1
	K	611.9	276.22	170.45	1248.7	64.4
Magnezyum, mg	E	205.8	76.92	93.85	408.85	68.6
	K	223.7	99.01	75.46	561.20	74.5
Fosfor, mg	E	1070.1	397.54	509.20	2298.6	194.5
	K	962.7	331.38	310.85	1765.7	175.0
Demir, mg	E	9.5	3.61	4.26	21.16	86.3
	K	8.1	3.08	2.84	18.64	60.0
Çinko, mg	E	10.2	5.08	2.91	26.03	80.0
	K	7.7	2.87	2.67	16.60	85.0

Bireylerin besin tüketim sıklıkları Tablo 4.14-4.15’de gösterilmiştir.

Bireylerin süt tüketim sıklıkları incelendiğinde, kadınların %6.5 her gün, %8.2’si haftada 1-2, %1.6 si haftada3-4 kez, %8.20’si ayda 1-3 kez, %4.9’u ayda 1’den az pastörize süt tükettiklerini belirtmişlerdir. Erkeklerde ise pastörize süt tüketimi sıklıkları %3.8’si haftada 1-2, %3.8 si haftada3-4 kez, %3.8’i haftada 5-6, %11.5’i ayda 1-3 kez tüketmişlerdir. UHT süt tüketimleri incelendiğinde ise kadınların %11.5’i her gün, %13.1’i haftada 1-2, %6.6’si haftada3-4 kez, %4.9’u ayda 1-3 kez, %3.2’si ayda 1’den az tüketmiştir. Kadınların çoğunluğu %69.9’u pastörize %60.7’si UHT sütü hiç tüketmediklerini belirtmiştir. Amerika Birleşik Devletleri’nde açıkta süt satılması yasak olduğu için açık süt tüketimi %0’dır.

Bireylerin tam yağlı yoğurt tüketimi incelendiğinde, kadınların %26.2’si her gün, %22.95’i haftada 1-2, %21.31’i si haftada 3-4 kez, %6.56’si haftada 5-6 kez, %3.2’si ayda 1-3 kez, %1.6’si’u ayda 1’den az tükettiklerini belirtmişlerdir. Erkeklerde ise tam yağlı yoğurt tüketimi sıklıkları %11.5’i her gün, %19.2’si haftada 1-2, %26.9’u haftada3-4 kez, %3.8’i haftada 5-6, %7.6’s’i ayda 1-3 kez, %7.6’si ayda 1 kez den az tüketmişlerdir.

Bireylerin besin tüketim sıklıkları sonuçlarına göre en çok tüketilen peynir turu; tam yağlı peynirdir. Kadınların %54.1’i her gün, %4.9’u haftada 1-2, %8.2’si haftada 3-4 kez, %4.9’u’si haftada 5-6 kez, %3.2’si ayda 1-3 kez, %1.6’si’u ayda 1’den az yağlı peynir tükettiklerini belirtmişlerdir. Erkeklerde ise tam yağlı peynir tüketimi sıklıkları %57.6’i her gün, %15.3’si haftada 1-2, %7.6’si haftada3-4 kez, %3.8’i haftada 5-6 kez dir.

Et tüketimlerine bakıldığında kırmızı et türünde en çok dana eti tükettikleri görülmüştür. Kadınların %3.2’si her gün, %57.3’u haftada 1-2, %19.6’si haftada 3-4 kez, %4.9’u’si haftada 5-6 kez, %6.5’i ayda 1-3 kez, %1.6’si’u ayda 1’den az dana eti tüketmişlerdir. Erkekler ise %3.8’i her gün, %50’si haftada 1-2, %30.7’si haftada 3-4 kez, %11.5’u’si haftada 5-6 kez dana eti tüketmişlerdir.

Tavuk eti tüketimine bakıldığında, Kadınların %1.6’si her gün, %62.3’u haftada 1-2, %18’i haftada 3-4 kez, %1.6’si haftada 5-6 kez, %11.4’i ayda 1-3 kez, %1.6’si’u ayda 1’den az tüketmişlerdir. Erkekler ise %7.6’si her gün, %46.1’si haftada 1-2, %30.7’si haftada 3-4 kez, %7.6’u’si haftada 5-6 kez, %3.8’i ayda 1-3 kez tavuk eti tüketmişlerdir.

Balık tüketimleri incelendiğinde, kadınların %42.6'si haftada 1-2, %3.2'si haftada 3-4 kez, %36'si ayda 1-3 kez, %9.8'i ayda 1'den az tüketmişlerdir. Erkekler ise %34.6'si haftada 1-2, %3.8'i haftada 3-4 kez, %26.9'u ayda 1-3 kez, %26.9'u ayda 1'den az tüketmişlerdir.

Yumurta tüketimi ise, kadınların %42.6'si her gün, %19.6'si haftada 1-2, %24.5'i haftada 3-4 kez, %9.8'i haftada 5-6 kez, %1.6'si ayda 1-3 kez tükettiklerini belirtmişlerdir. Erkekler ise yumurtayı %38.4'u her gün, %30.7'si haftada 1-2, %26.9'u haftada 3-4 kez, %3.8'i haftada 5-6 kez dir.

Kurubaklagil tüketimleri incelendiğinde, kadınların %4.9'u her gün, %52.4'u haftada 1-2, %13.11'i haftada 3-4 kez, %1.6'si haftada 5-6 kez, %21.3'si ayda 1-3 kez %6.5'i ayda 1'den az tükettiklerini belirtmişlerdir. Erkekler ise %57.6'si haftada 1-2, %3.8'i haftada 3-4 kez, %7.6'si haftada 5-6 kez, %15.3'u ayda 1-3 kez ve %7.6'si ayda 1'den az tükettiklerini belirtmişlerdir.

Ekmek tüketimi ise, kadınların %37.7'si her gün, %14.7'si haftada 1-2, %4.9'u haftada 3-4 kez, %4.9'u haftada 5-6 kez, %4.9'u ayda 1-3 kez tükettiklerini %8.2'si ayda 1'den az tükettiklerini belirtmişlerdir. Erkekler ise %53.8'i her gün, %7.6'si haftada 1-2, %7.6'si haftada 5-6 kez, %3.8'i ayda 1-3 kez ve %11.5'i ayda 1'den az tükettiklerini belirtmişlerdir.

Kurabiye-şekerli hazır gıdalar tüketimleri ise, kadınların %19.6'si haftada 3-4 kez, %31.1'i ayda 1-3 kez, %18'i ayda 1'den az tükettiklerini belirtmişlerdir. Erkeklerde ise %19.2'si haftada 3-4 kez, %26.9'u ayda 1-3 kez ve %23'u ayda 1'den az tükettiklerini belirtmişlerdir.

Kahve tüketimleri incelendiğinde, kadınların %87.1'i her gün, %16.3'u haftada 1-2, kez tükettiklerini belirtmişlerdir. Erkekler ise %46.1'i her gün, %7.6'si haftada 1-2, %11.5'i haftada 5-6 kez tükettiklerini belirtmişlerdir.

Çay tüketimi ise, kadınların %67.2'si her gün, %13.1'u haftada 1-2, kez tükettiklerini belirtmişlerdir. Erkekler ise %76.9'u her gün, %7.6'si haftada 1-2 kez tükettiklerini belirtmişlerdir.

Normal kolalı içecekler incelendiğinde, kadınların %65.5'i hiç tüketmediklerini, %8.2'sinin haftada 3-4 kez tükettiğini belirtmişlerdir. Erkeklerin

ise %50'si hiç tüketmemekte, %11.5'i haftada 3-4 kez, %15.3'u ise ayda 1-3kez ve %19.2 si ise ayda 1'den az tüketmektedirler.

Bireylerin alkol tüketimleri değerlendirildiğinde en çok tüketilenler Bira ve Şaraptır. Kadınların %48.28'i ve %43.68'i Bira ve Şarap tüketmediklerini belirtmişlerdir. Kadınların %4.6 si haftada 1-2 kez Bira-%5.75'i haftada 1-2 kez şarap, %6.9'u ayda 1-3 kez bira ve şarap, %9.2'si ayda 1'den az bira ve %12.64'u ayda 1'den az şarap tüketmektedirler. Erkeklerin ise %18.39'u bira %19.54'u de şarap tüketmemektedir. Erkeklerin %4.6'si ayda 1-3 kez bira, %3.45'i ise ayda 1-3 kez şarap tükettiklerini bildirmişlerdir.

Bireylerin göçten sonra bazı besinlerin tüketimindeki değişiklikler Tablo 4-16'da gösterilmiştir. Genel olarak göçten sonra bireylerin %51.7'si ayran tüketimlerinde azalma, %36.7'si krem peyniri tüketimde artma, %29.8'i kasar peyniri tüketimde azalma olduğunu belirtirken %28,7'si ise artma olduğunu bildirmiştir. Bireylerin %56.3'unun dana eti tüketimi artmış, %45.9'u da tavuk tüketimlerinin arttığını belirtmiştir. Bireylerin %36.7'si yumurta tüketimlerinin arttığını belirtirken bireylerin %29.8'i kurubaklagil tüketimlerinin azaldığı belirtmiştir. Kahvaltılık tahıl tüketimi artarken (bireylerin %41.3'u), bulgur ve beyaz ekmek tüketimlerinin azaldığı belirten bireyler %36.7 ve %48.2'dir. Beyaz ekmek tüketiminin azaldığını belirten bireylerin yanı sıra kepekli ekmek tüketimlerinin arttığını bildiren bireyler %35.6'dir. Ayrıca börek, çörek tüketiminde de azalma olduğunu bireylerin %47.1'si belirtmiştir. Yeşil yapraklı sebzeler ve diğer sebzelerin tüketimde azalmalar olduğunu belirten bireyler sırasıyla %34.3 ve %37.9'dur. Kavun-Karpuz tüketiminin azaldığını belirten bireyler %35.6'dir. Patates tüketiminin arttığını belirten bireyler %33.3'dur. Özellikle de en fazla tüketim artışı kahve tüketimde belirtilmiştir. Bireylerin %59.7'sinin kahve tüketimi artmıştır.

Bireylerin besin gruplarından tüketim ortalamaları değerlendirildiğinde süt ve ürünleri tüketim ortalaması 157.2 ± 151.05 g. olarak belirlenmiştir. Et-yumurta-kuru baklagiller tüketim ortalaması ise 182.2 ± 107.79 g dir. Ekmek ve tahıl grubu tüketim ortalamaları 114.8 ± 79.18 g dir. Taze sebze grubu tüketim ortalaması 202.7 ± 143.32 gr. dir. Taze meyveler tüketim ortalaması 145.3 ± 149.60 ve kuru meyveler tüketim ortalaması 5.6 ± 20.32 g. dir. Kadın ve erkeklerin taze sebze ve meyve tüketim ortalamaları miktarları arasındaki farklılıklar istatistiki olarak önemli bulunmuştur ($p < 0.05$) (Tablo 4.17)

Bireylerin besin gruplarından tüketim porsiyonlarının Tüber 2015 verilerine göre karşılama durumu Tablo 4.18'te gösterilmiştir. Çalışmaya katılan erkek ve kadın bireyler süt ve süt ürünlerini 1.2 porsiyon, et-yumurta-kuru baklagil-yağlı tohumları erkekler 2.5 kadınlar ise 2.1 porsiyon tüketmişlerdir. Ekmek ve tahıl grubunu ise erkekler günde 3 porsiyon kadınlar 3.3 porsiyon, taze sebzeleri erkekler 1.1 kadınlar 1.5 porsiyon, taze meyveleri erkekler 0.7 porsiyon tüketmişken, kadınlar 1.1 porsiyon ve kuru meyveleri hem kadınlar hem erkekler 0.2 porsiyon tüketmişlerdir. Tüber 2015 verileri ile kıyaslandığında çalışmaya katılan erkek ve kadınlar süt ve ürünlerini Tüber'e göre %40, et-yumurta-kuru baklagil-yağlı tohumların erkekler %166.0'sı kadınlar %140'ını, ekmek ve tahıl grubunu erkekler %60'ını kadınlar %82.0-94.0'unu, taze sebzelerin erkekler %31.4'ünü karşılarken kadınlar %60'ini, taze meyvelerin erkekler %28'ini kadınlar %55'ini karşılamışlardır.

Tablo 4.14. Kadın bireylerin besin tüketim sıklıklarının dağılımı

Besinler	Kadın (n:61)													
	Hiç		Her gün		Haftada 1-2		Haftada 3-4		Haftada 5-6		Ayda 1-3		Ayda 1'den az	
	S	%	S	%	S	%	S	%	S	%	S	%	S	%
SÜT VE SÜT ÜRÜNLERİ														
Pastörize süt	42	69.90	4	6.50	5	8.20	1	1.64	1	1.64	5	8.20	3	4.92
UHT süt	37	60.70	7	11.50	8	13.10	4	6.6	-	-	3	4.9	2	3.2
Açık süt	61	100.00	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
Probiyotik süt ve süt ürünleri (kefir vb.)	47	77.00	1	1.64	3	4.9	1	1.64	1	1.64	4	6.5	4	6.5
Şeker /meyveli /kakaolu/çikolatalı sütler	58	95.08	-	-	-	-	-	-	-	-	1	1.64	2	3.28
Tam Y. Yoğurt	11	18.30	16	26.23	14	22.95	13	21.31	4	6.56	2	3.28	1	1.64
Yarım Y. Yoğurt	53	86.89	3	4.92	2	3.28	1	1.64	2	3.28	-	-	-	-
Probiyotik yoğurt	53	86.89	-	-	3	4.92	1	1.64	1	1.64	-	-	3	4.92
Ayran	20	32.79	2	3.28	13	21.31	8	13.11	-	-	8	13.11	10	16.3
Kasar Peynir	17	27.87	9	14.75	20	32.79	5	8.20	1	1.64	5	8.20	4	6.56
Tam Y. Peynir	14	22.95	33	54.1	3	4.92	5	8.20	3	4.92	2	3.28	1	1.64
Yarım Y. Peynir	37	60.66	14	22.95	4	6.56	5	8.20	-	-	1	1.64	-	-
Krem Peynir	24	39.34	3	4.92	22	36.07	-	-	1	1.64	3	4.92	8	13.11
Diğer Peynirler	53	86.89	2	3.28	2	3.28	1	1.64	1	1.64	-	-	2	3.28
Dondurma	11	18.03	2	3.28	13	21.31	3	4.92	-	-	8	13.11	10	16.39
ET-YUMURTA-KURUBAKLAGİL														
Dana eti	4	6.56	2	3.28	35	57.38	12	19.67	3	4.92	4	6.56	1	1.64
Kuzu/koyun eti	38	62.30	-	-	10	16.39	1	1.64	-	-	5	8.20	7	11.48
Tavuk eti	2	3.28	1	1.64	38	62.30	11	18.03	1	1.64	7	11.48	1	1.64
Hindi eti	49	80.33	-	-	4	6.56	-	-	-	-	2	3.28	6	9.84
Kaz/ördek eti	61	100.00	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
Balık	5	8.20	-	-	26	42.62	2	3.28	-	-	22	36.07	6	9.84
Sakatatlar (karaciğer, böbrek, dalak vb.)	54	88.52	-	-	1	1.64	-	-	-	-	1	1.64	5	8.20
Et ürünleri (salam, sucuk, sosis, pastırma)	43	70.49	-	-	9	14.75	3	4.92	-	-	3	4.92	3	4.92
Sert kabuklular (fındık, fıstık, ceviz vb.)	19	31.15	4	6.56	16	26.23	7	11.48	1	1.64	10	16.39	4	6.56
Kuru baklagiller (kuru fasulye, nohut, mercimek)	-	-	3	4.92	32	52.46	8	13.11	1	1.64	13	21.31	4	6.56
Yumurta	1	1.64	26	42.62	12	19.67	15	24.59	6	9.84	1	1.64	-	-

Tablo 4.14. Kadın bireylerin besin tüketim sıklıklarının dağılımı (devam)

Besinler	Kadın (n:61)													
	Hiç		Her gün		Haftada 1-2		Haftada 3-4		Haftada 5-6		Ayda 1-3		Ayda 1'den az	
	S	%	S	%	S	%	S	%	S	%	S	%	S	%
SEBZE VE MEYVELER														
Yeşil yapraklı sebzeler	-	-	25	40.98	16	26.23	8	13.11	8	13.11	2	3.28	2	3.28
Diğer taze sebzeler (pirasa, lahanası)	2	3.28	14	22.95	21	34.43	16	26.23	5	8.20	2	3.28	1	1.64
Domates	-	-	28	45.90	11	18.03	8	13.11	10	16.39	2	3.28	2	3.28
Turunçgiller	2	3.28	9	14.75	24	39.34	11	18.03	7	11.48	6	9.84	2	3.28
Kavun-Karpuz	6	9.84	6	9.84	18	29.51	7	11.48	2	3.28	16	26.23	6	9.84
Patates	3	4.92	2	3.28	32	52.46	12	19.67	1	1.64	8	13.11	3	4.92
Kuru Soğan	3	4.92	30	49.18	8	13.11	7	11.48	10	16.39	1	1.64	2	3.28
Diğer taze meyveler	2	3.28	18	29.51	16	26.23	14	22.95	6	9.84	3	4.92	2	3.28
Kurutulmuş meyveler	8	13.11	6	9.84	15	24.59	12	19.67	1	1.64	10	16.39	9	14.75
Sebzeler, toplam														
Meyveler, toplam														
EKMEK-TAHILLAR														
Beyaz ekmeç	15	24.59	23	37.71	9	14.75	3	4.92	3	4.92	3	4.92	5	8.20
Tam tahıllı ekmeç, çavdar ekmeçi, kepekli ekmeç vb.	13	21.31	17	27.87	13	21.31	8	13.11	1	1.64	5	8.20	4	6.56
Ev yapımı mayasız ekmeçler (Yufka vb.)	31	50.82	-	-	4	6.56	-	-	-	-	8	13.11	18	29.51
Pirinç	8	13.11	3	4.92	18	29.51	11	18.03	1	1.64	15	24.59	5	8.20
Bulgur	5	8.20	3	4.92	19	31.15	3	4.92	1	1.64	18	29.51	12	19.67
Makarna, erişte, kuskus	5	8.20	2	3.28	26	42.62	5	8.20	1	1.64	11	18.03	11	18.03
Börek, çörek, açma	12	19.67	-	-	11	18.03	-	-	-	-	21	34.43	17	27.87
Kurabiye	11	18.03	2	3.28	12	19.67	5	8.20	1	1.64	19	31.15	11	18.03
Kahvaltılık tahıllar (müslü, mısır gevreçi, buğday gevreçi, vb.)	26	42.62	2	3.28	13	21.31	6	9.84	1	1.64	5	8.20	8	13.11

Tablo 4.14. Kadın bireylerin besin tüketim sıklıklarının dağılımı (devam)

Besinler	Kadın (n:61)													
	Hiç		Her gün		Haftada 1-2		Haftada 3-4		Haftada 5-6		Ayda 1-3		Ayda 1'den az	
	S	%	S	%	S	%	S	%	S	%	S	%	S	%
İÇECEKLER														
Hazır meyve suları	37	60.66	1	1.64	4	6.56	1	1.64	1	1.64	7	11.48	10	16.39
Light, zero kolalı içecekler	48	78.69	1	1.64	1	1.64	-	-	1	1.64	-	-	10	16.39
Normal kolalı içecekler	40	65.57	-	-	5	8.20	2	3.28	-	-	5	8.20	9	14.75
Çay (siyah)	2	3.28	41	67.22	8	13.11	1	1.64	4	6.56	1	1.64	4	6.56
Bitki çayları	25	40.98	12	19.67	13	21.31	4	6.56	-	-	4	6.56	3	4.92
Maden suyu, soda	27	44.26	2	3.28	5	8.20	5	8.20	3	4.92	9	14.75	10	16.39
Kahve	4	6.56	33	87.1	10	16.39	3	4.92	5	8.20	1	1.64	5	8.20
Bira	42	48.28	-	-	4	4.60	1	1.15	-	-	6	6.90	8	9.20
Şarap	38	43.68	-	-	5	5.75	1	1.15	-	-	6	6.90	11	12.64

Tablo 4.15. Erkek bireylerin besin tüketim sıklıkları

Besinler	Erkek (n:26)															
	Hiç		Her gün		Haftada 1-2		Haftada 3-4		Haftada 5-6		Ayda 1-3		Ayda 1'den az			
	S	%	S	%	S	%	S	%	S	%	S	%	S	%		
SÜT VE SÜT ÜRÜNLERİ																
Pastörize süt	20	76.92	-	-	1	3.85	1	3.85	1	3.85	3	11.54	-	-		
UHT süt	16	61.54	2	7.69	1	3.85	1	3.85	-	-	4	15.38	2	7.69		
Açık süt	0	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	1	3.85		
Probiyotik süt ve süt ürünleri (kefir vb.)	24	92.31	-	-	1	3.85	-	-	-	-	-	-	-	-		
Şeker /meyveli /kakaolu/çikolatalı sütler	26	100	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-		
Tam Y. Yoğurt	6	23.08	3	11.54	5	19.23	7	26.92	1	3.85	2	7.69	2	7.69		
Yarım Y. Yoğurt	20	76.92	1	3.85	-	-	4	15.38	1	3.85	-	-	-	-		
Probiyotik yoğurt	24	92.31	-	-	1	3.85	-	-	-	-	-	-	1	3.85		
Kasar Peynir	9	34.62	3	11.54	8	30.77	-	-	-	-	5	19.23	1	3.85		
Tam Y. Peynir	4	15.38	15	57.69	4	15.38	2	7.69	1	3.85	-	-	-	-		
Yarım Y. Peynir	19	73.08	3	11.54	4	15.38	-	-	-	-	-	-	2	7.69		
Krem Peynir	13	50.00	2	7.69	4	15.38	3	11.54	-	-	-	-	-	-		
Diğer Peynirler	25	96.15	1	3.85	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-		
Dondurma	5	19.23	-	-	3	11.54	1	3.85	1	3.85	8	30.77	8	30.77		
ET-YUMURTA-KURUBAKLAGİL																
Dana eti	1	3.85	1	3.85	13	50.00	8	30.77	3	11.54	-	-	-	-		
Kuzu/koyun eti	14	53.85	-	-	3	11.54	3	11.54	3	11.54	3	11.54	3	11.54		
Tavuk eti	1	3.85	2	7.69	12	46.15	8	30.77	2	7.69	1	3.85	-	-		
Hindi eti	23	88.46	-	-	-	-	1	3.85	-	-	1	3.85	1	3.85		
Kaz/ördek eti	25	96.15	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	1	3.85		
Balık	2	7.69	-	-	9	34.62	-	-	1	3.85	7	26.92	7	26.92		
Sakatlar (karaciğer, böbrek, dalak vb.)	19	73.08	-	-	1	3.85	-	-	-	-	1	3.85	5	19.23		
Et ürünleri (salam, sucuk, sosis, pasturma)	19	73.08	-	-	4	15.38	-	-	1	3.85	1	3.85	1	3.85		
Sert kabuklular (fındık, fıstık, ceviz vb.)	6	23.08	4	14.38	4	15.38	2	7.69	1	3.85	6	23.08	3	11.54		
Kuru baklagiller (kuru fasulye, nohut, mercimek)	2	7.69	-	-	15	57.69	1	3.85	2	7.69	4	15.38	2	7.69		
Yumurta	-	-	10	38.47	8	30.77	7	26.92	1	3.85	-	-	-	-		

Tablo 4.15. Erkek bireylerin besin tüketim sıklıkları (devam)

Besinler	Erkek (n:26)													
	Hiç		Her gün		Haftada 1-2		Haftada 3-4		Haftada 5-6		Ayda 1-3		Ayda 1'den az	
	S	%	S	%	S	%	S	%	S	%	S	%	S	%
SEBZE VE MEYVELER														
Yeşil yapraklı sebzeler	-	-	7	26.92	13	50.00	1	3.85	1	3.85	3	11.54	1	3.85
Diğer taze sebzeler (pırasa, lahanası)	-	-	4	15.38	10	38.46	5	19.23	-	-	6	23.08	1	3.85
Domates	-	-	15	57.69	8	30.77	-	-	3	11.54	-	-	-	-
Turunçgiller	1	3.85	4	15.38	7	26.92	6	23.08	2	7.69	4	15.38	2	7.69
Kavun-Karpuz	-	-	4	15.38	5	19.23	6	23.08	1	3.85	6	23.08	4	15.38
Patates	-	-	1	3.85	11	42.31	8	30.77	1	3.85	5	19.23	-	-
Kuru Soğan	1	3.85	11	42.31	4	15.38	4	15.38	1	3.85	4	15.38	1	3.85
Diğer taze meyveler	-	-	4	15.38	10	38.46	5	19.23	-	-	6	23.08	1	3.85
Kurutulmuş meyveler	6	23.08	3	11.54	5	19.23	2	7.69	1	3.85	2	7.69	7	26.92
Sebzeler, toplam	1	1.2	27	21.7	47	38.07	20	16.12	6	4.83	18	14.51	6	4.83
Meyveler, toplam	1	1.2	12	15.58	22	28.57	17	22.07	4	5.19	14	18.18	7	9.09
EKMEK-TAHILLAR														
Beyaz ekmeç	4	15.38	14	53.85	2	7.69	-	-	2	7.69	1	3.85	3	11.54
Tam tahıllı ekmeç, çavdar ekmeçi, kepekli ekmeç vb.	11	42.31	7	26.92	1	3.85	2	7.69	1	3.85	-	-	4	15.38
Ev yapımı mayasız ekmeçler (Yufka vb.)	14	53.85	-	-	3	11.54	-	-	-	-	2	7.69	7	26.92
Pirinç	2	7.69	1	3.85	10	38.46	8	30.77	1	3.85	3	11.54	1	3.85
Bulgur	2	7.69	-	-	10	38.46	5	19.23	-	-	8	30.77	1	3.85
Makarna, erişte, kuskus	1	3.85	1	3.85	12	46.15	2	7.69	2	7.69	5	19.23	3	11.54
Börek, çörek, açma	3	11.54	1	3.85	6	23.08	1	3.85	-	-	7	26.92	8	30.77
Kurabiye	5	19.23	1	3.85	5	19.23	1	3.85	1	3.85	7	26.92	6	23.08
Kahvaltılık tahıllar (müslü, mısır gevreği, buğday gevreği, vb.)	14	53.85	2	7.69	3	11.54	3	11.54	-	-	3	11.54	1	3.85

Tablo 4.15. Erkek bireylerin besin tüketim sıklıkları (devam)

Besinler	Erkek (n:26)													
	Hiç		Her gün		Haftada 1-2		Haftada 3-4		Haftada 5-6		Ayda 1-3		Ayda 1'den az	
	Sayı	%	Sayı	%	Sayı	%	Sayı	%	Sayı	%	Sayı	%	Sayı	%
İÇECEKLER														
Hazır meyve suları	9	34.62	1	3.85	2	7.69	2	7.69	1	3.85	6	23.08	5	19.23
Light, zero kolalı içecekler	17	65.38	-	-	4	15.38	1	3.85	-	-	1	3.85	3	11.54
Normal kolalı içecekler	13	50.00	-	-	3	11.54	-	-	1	3.85	4	15.38	5	19.23
Çay (siyah)	-	-	20	76.92	2	7.69	2	7.69	1	3.85	-	-	1	3.85
Bitki çayları	16	61.54	2	7.69	-	-	1	3.85	-	-	3	11.54	4	15.38
Maden suyu, soda	13	50.00	1	3.85	3	11.54	3	11.54	-	-	1	3.85	5	19.23
Kahve	3	11.54	12	46.15	2	7.69	3	11.54	2	7.69	2	7.69	2	7.69
Bira	16	18.39	-	-	3	3.45	1	1.15	-	-	4	4.60	2	2.30
Şarap	17	19.54	-	-	3	3.45	1	1.15	-	-	3	3.45	2	2.30

Tablo 4.16. Bireylerin göç öncesine göre göç sonrası besin tüketim alışkanlıklarındaki değişimlerin dağılımı

Besinler	Kadın(n:61)												Erkek (n:26)												Toplam (n:87)											
	Arttı			Azaldı			Değişmedi			Arttı			Azaldı			Değişmedi			Arttı			Azaldı			Değişmedi											
	S	%	S	%	S	%	S	%	S	%	S	%	S	%	S	%	S	%	S	%	S	%	S	%	S	%										
SÜT/SÜT ÜRÜNLERİ																																				
Pastörize süt	4	6.56	14	22.95	43	70.49	2	7.69	3	11.54	21	8.77	6	6.90	17	19.54	64	73.56																		
UHT süt	8	13.11	11	18.03	42	68.85	1	3.85	6	23.08	19	73.08	9	10.34	17	19.54	61	70.11																		
Probiyotik süt-kefir	12	19.67	2	3.28	47	77.05	1	3.85	1	3.85	24	92.31	13	14.94	3	3.45	71	81.61																		
Aromalı sütler	3	4.92	4	6.56	54	88.52	-	-	-	-	26	100.00	3	3.45	4	4.60	80	91.95																		
Tam Y. Yoğurt	12	19.67	12	19.67	37	60.66	4	15.38	6	23.08	16	61.54	16	18.39	18	20.69	53	60.92																		
Yarım Y. Yoğurt	4	6.56	5	8.20	52	85.25	-	-	2	7.69	24	92.31	4	4.60	7	8.05	76	87.36																		
Probiyotik yoğurt	6	9.84	3	4.92	52	85.25	1	3.85	-	-	25	96.15	7	8.05	3	3.45	77	88.51																		
Ayran	4	6.56	30	49.18	27	44.26	-	-	15	57.69	11	42.31	4	4.60	45	51.72	38	43.68																		
Tam Y. Peynir	14	22.95	9	14.75	38	62.30	4	15.38	7	26.92	15	57.69	18	20.69	16	18.39	53	60.92																		
Yarım Y. Peynir	5	8.20	8	13.11	48	78.69	-	-	4	15.38	22	84	5	5.75	12	13.79	70	80.46																		
Krem Peynir	24	39.34	10	16.39	27	44.26	8	30.77	5	19.23	13	50.00	32	36.78	15	17.24	40	45.98																		
Kasar Peynir	19	31.15	17	27.87	25	40.98	6	23.08	9	34.62	11	42.31	25	28.74	26	29.89	36	41.38																		
Diğer Peynirler	9	14.75	-	-	52	85.25	-	-	2	7.69	24	92.31	9	10.34	2	2.30	76	87.36																		
Dondurma	25	40.98	13	21.31	23	37.70	10	38.46	4	15.38	12	46.15	35	40.23	17	19.54	35	40.23																		

Tablo 4.16. Bireylerin göç öncesine göre göç sonrası besin tüketim alışkanlıklarındaki değişimlerin dağılımı (devamı)

Besinler	Kadın (n:61)						Erkek (n:26)						Toplam (n:87)						
	Arttı		Azaldı		Değişmedi		Arttı		Azaldı		Değişmedi		Arttı		Azaldı		Değişmedi		
	S	%	S	%	S	%	S	%	S	%	S	%	S	%	S	%	S	%	
ET, YUMURTA, K.BAKLAGİLLER, Y. TOHUMLAR																			
Dana Eti	35	57.38	5	8.20	21	34.43	14	53.85	5	19.23	7	26.92	49	56.32	10	11.49	28	32.18	
Kuzu/koyun eti	11	18.03	11	18.03	39	63.93	4	15.38	6	23.08	16	61.54	15	17.24	17	19.54	55	63.22	
Tavuk Eti	28	45.90	8	13.11	25	40.98	12	46.15	5	19.23	9	34.62	40	45.98	13	14.94	34	39.08	
Hindi Eti	13	21.31	2	3.28	46	75.41	4	15.38	1	3.85	21	80.77	17	19.54	3	3.45	67	77.01	
Kaz/ördek eti	-	-	-	-	61	100.00	-	-	1	3.85	25	96.15	-	-	1	1.15	86	98.85	
Balık	28	45.90	22	36.07	11	18.03	7	26.92	10	38.46	9	34.62	35	40.23	32	36.78	20	22.99	
Sakatatlar	2	3.28	13	21.31	46	75.41	-	-	9	34.62	17	65.38	2	2.3	22	25.29	63	72.41	
Et ürünleri	7	11.48	8	13.11	46	75.41	-	-	8	30.77	18	69.23	7	8.05	16	18.39	64	73.56	
Sert kabuklular	18	29.51	6	9.84	37	60.66	8	30.77	3	11.54	15	57.69	26	29.89	9	10.34	52	59.77	
Kuru baklagiller	9	14.75	15	24.59	37	60.66	2	7.69	11	42.31	13	50.00	11	12.64	26	29.89	50	57.47	
Yumurta	23	37.70	4	6.56	34	55.74	9	34.62	5	19.23	12	46.15	32	36.78	9	10.34	46	52.87	

Tablo 4.16. Bireylerin göç öncesine göre göç sonrası besin tüketim alışkanlıklarındaki değişimlerin dağılımı (devamı)

Besinler	Kadın(n:61)						Erkek (n:26)						Toplam(n:87)						
	Arttı		Azaldı		Değişmedi		Arttı		Azaldı		Değişmedi		Arttı		Azaldı		Değişmedi		
	S	%	S	%	S	%	S	%	S	%	S	%	S	%	S	%	S	%	
SEBZE VE MEYVELER																			
Yeşil yapraklı sebzeler	20	32.79	17	27.87	24	39.34	5	19.23	13	50.00	8	30.77	25	28.74	30	34.48	32	36.78	
Diğer taze sebzeler (pırasa, lahanası)	12	19.67	19	31.15	30	49.18	2	7.69	14	53.85	10	38.46	14	16.09	33	37.93	40	45.98	
Domates	12	19.67	12	19.67	37	60.66	2	7.69	10	38.46	14	53.85	14	16.09	22	25.29	51	58.62	
Turunçgiller	6	9.84	19	31.15	36	59.02	4	15.38	10	38.46	12	46.15	10	11.49	29	33.33	48	55.17	
Kavun-Karpuz	14	22.95	22	36.07	25	40.98	3	11.54	9	34.62	14	53.85	17	19.54	31	35.63	39	44.83	
Patates	19	31.15	10	16.39	32	52.46	10	38.46	6	23.08	10	38.46	29	33.33	16	18.39	42	48.28	
Kuru Soğan	4	6.56	6	9.84	51	83.61	3	11.54	5	19.23	18	69.23	7	8.05	11	12.64	69	79.31	
Diğer taze meyveler	12	19.67	12	19.67	37	60.66	4	15.38	7	26.92	15	57.69	16	18.39	19	21.84	52	59.77	
Kurutulmuş meyveler	25	40.98	8	13.11	28	45.90	9	34.62	4	15.38	13	50.00	34	39.08	12	13.79	41	47.13	

Tablo 4.16. Bireylerin göç öncesine göre göç sonrası besin tüketim alışkanlıklarındaki değişimlerin dağılımı (devamı)

Besinler	Kadın (n:61)						Erkek (n:26)						Toplam (n:87)						
	Arttı		Azaldı		Değişmedi		Arttı		Azaldı		Değişmedi		Arttı		Azaldı		Değişmedi		
	S	%	S	%	S	%	S	%	S	%	S	%	S	%	S	%	S	%	
EKMEK-TAHILLAR																			
Beyaz ekmek	3	4.92	31	50.82	27	44.26	2	7.69	11	42.31	13	50.00	5	5.75	42	48.28	40	45.98	
Tam tahıllı ekmek, çavdar, kepekli ekmek)	22	36.07	8	13.11	31	50.82	9	34.62	2	7.69	15	57.69	31	35.63	10	11.49	46	52.87	
Ev yapımı mayasız (yufka)	1	1.64	28	45.90	32	52.46	-	-	11	42.31	15	57.69	1	1.15	39	44.83	47	54.02	
Pirinç	16	26.23	18	29.51	27	44.26	7	26.92	7	26.92	12	46.15	23	26.44	25	28.74	39	44.83	
Bulgur	12	19.67	22	36.07	27	44.26	5	19.23	10	38.46	11	42.31	17	19.54	32	36.78	38	43.68	
Makarna, erişte, kuskus	12	19.67	20	32.79	29	47.54	8	30.77	9	34.62	9	34.62	20	22.99	29	33.33	38	43.68	
Börek, çörek, açma	9	14.75	29	47.54	23	37.70	7	26.92	12	46.15	7	26.92	16	18.39	41	47.13	30	34.48	
Kurabiye	19	31.15	20	32.79	22	36.07	4	15.38	6	23.08	16	61.54	23	26.44	26	29.89	38	43.68	
Kahvaltılık tahıllar	29	47.54	3	4.92	29	47.54	7	26.92	1	3.85	18	69.23	36	41.38	4	4.60	47	54.02	

Tablo 4.16. Bireylerin göç öncesine göre göç sonrası besin tüketim alışkanlıklarındaki değişimlerin dağılımı (devamı)

Besinler	Kadın (n:61)						Erkek (n:26)						Toplam (n:87)					
	Arttı		Azaldı		Değişmedi		Arttı		Azaldı		Değişmedi		Arttı		Azaldı		Değişmedi	
	S	%	S	%	S	%	S	%	S	%	S	%	S	%	S	%	S	%
İÇECEKLER																		
Hazır meyve suları	8	13.11	13	21.31	40	65.57	6	23.08	6	23.08	14	53.85	14	16.09	19	21.84	54	62.07
Light, zero kolalı içecekler	2	3.28	15	24.59	44	72.13	4	15.38	6	23.08	16	61.54	6	6.90	21	24.14	60	68.97
Normal kolalı içecekler	7	11.48	18	29.51	36	59.02	5	19.23	9	34.62	12	46.15	12	13.79	27	31.03	48	55.17
Çay (siyah)	13	21.31	13	21.31	35	57.38	2	7.69	6	23.08	18	69.23	15	17.24	19	21.84	53	60.92
Bitki çayları	18	29.51	5	8.20	38	62.30	5	19.23	4	15.38	17	65.38	23	26.44	9	10.34	55	63.22
Maden suyu, soda	14	22.95	9	14.75	38	62.30	4	15.38	8	30.77	14	53.85	18	20.69	17	19.54	52	59.77
Kahve	38	62.30	4	6.56	19	31.15	14	53.85	2	7.69	10	38.46	52	59.77	6	6.90	29	33.33

Tablo 4.17. Besin gruplarından tüketim ortalamaları

Besinler	Erkek (n:26)		Kadın (n: 61)		Toplam (n: 87)	
	\bar{x}	SS	\bar{x}	SS	\bar{x}	SS
SÜT VE SÜT ÜRÜNLERİ						
Süt	26.1	74.14	31.6	74.68	30.0	74.13
Yoğurt	87.6	130.3	82.0	124.67	83.7	125.67
		8				
Peynir	41.4	39.1	40.4	44.23	40.7	42.55
		5				
Kefir	0.0	0.00	3.9	30.73	2.7	25.73
Toplam	155.3	156.64	158.0	149.92	157.2	151.05
ET, YUMURTA, K.BAKLAGİLLER, YAĞLI						
TOHUMLAR						
Kırmızı et	69.9	109.64	31.4	48.79	42.9	73.95
Kümes hayvanları (tavuk, hindi vb.)	55.1	95.52	39.8	66.24	44.4	75.92
Balık eti	19.2	54.91	24.1	61.52	22.6	59.35
Et ürünleri (salam, sosıs vb.)	1.2	5.88	0.0	0.38	0.4	3.23
Yumurta	58.0	56.31	41.6	39.36	46.5	45.38
EKMEK VE TAHİLLER						
Ekmeek	60.1	45.74	70.4	71.52	67.3	64.80
Tahıllar	31.8	33.91	28.3	36.93	29.4	35.89
Çörek vb.	16.1	36.67	18.9	37.86	18.1	37.32
Toplam	108.1	68.49	117.7	83.69	114.8	79.18
TAZE SEBZELER (Toplam)	162.0	156.71	220.1	134.84	202.7	143.32
TAZE MEYVELER (Toplam)	103.8	156.75	163.0	144.14	145.3	149.60
KURU MEYVELER (Toplam)	6.1	20.12	5.4	20.56	5.6	20.32

Tablo 4.18. Besin gruplarından tüketim porsiyonlarının TÜBER-2015 önerilerine göre karşılanma durumu

Besinler	Erkek (n:26)		Kadın (n: 61)	
	Porsiyon	TÜBER-2015 %	Porsiyon	TÜBER-2015 %
SÜT VE SÜT ÜRÜNLERİ	1.2	40.0	1.2	40.0
ET, YUMURTA, K.BAKLAGİLLER, Y.TOHUMLAR	2.5	166.0	2.1	140.0
EKMEK VE TAHİLLER	3	60.0	3.3	88.0
TAZE SEBZELE	1.1	31.4	1.5	60.0
TAZE MEYVELER	0.7	28.0	1.1	55.0

4.5. Batı Diyeti Ölçeği

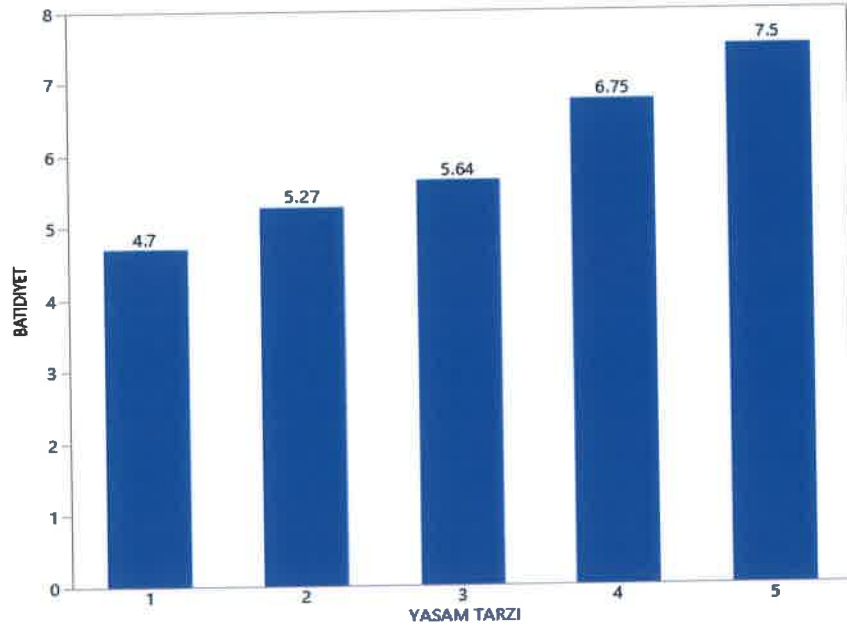
Batı Diyeti Ölçeği, ağırlık değişimi, bel kalça oranı, karbonhidrat miktarı, glikoz miktarı, früktoz miktarı ortalamaları sırasıyla 5.66 ± 2.15 , 6.4 ± 6.63 , 0.85 ± 0.11 , 132.3 ± 60.6 , 9.2 ± 6.82 ve 9.9 ± 7.66 dir. Tablo 4.19’de Batı Diyeti Ölçeği ile bazı antropometrik ölçümler, fiziksel aktivite durumu, früktoz miktarı, glikoz miktarı, karbonhidrat miktarı arasındaki ilişkiler gösterilmiştir. Amerika’ya göçten sonra ağırlık değişimi ile Batı Diyeti Ölçeği arasındaki ilişki istatistiki olarak anlamlı bulunmuştur ($p<0.05$). Fiziksel aktivite durumu, tüketilen karbonhidrat miktarı, früktoz miktarı, glikoz miktarı, bel/kalça oranı ve Batı Diyeti Ölçeği arasındaki istatistiki olarak ilişkiler önemli bulunmuştur ($p<0.05$, $p<0.01$).

Tablo 4.19. Batı diyet ölçeği ve korelasyonlar

	Batı Diyeti Ölçeği (5.6 ± 2.15)	
	r	p değeri
Ağırlık Değişimi	0.244	0.022*
Bel/kalça oranı	0.244	0.022*
Fiziksel aktivite durumu	0.269	0.011*
CHO, g	0.265	0.013*
Früktoz, g	0.256	0.016*
Glikoz, g	0.295	0.005**

* $p<0.05$, ** $p<0.01$

Fiziksel aktivite durumu ve Batı Diyeti Ölçeği arasındaki ilişki aşağıdaki Grafik 4.2’te gösterilmiştir. Fiziksel aktivite durumu aktif olanların Batı ölçeği skorları daha düşükken, fiziksel aktivite durumu seden tar (hareketsiz-çok hareketsiz) olanların ise Batı Diyeti Ölçeği skorları daha yüksek olarak saptanmıştır ve aradaki ilişki önemli bulunmuştur ($p<0.05$). Karbonhidrat miktarını fazla tüketenlerin Batı diyet ölçeği skorları da daha yüksektir. Ayrıca Besinle ile alınan Früktoz ve Glikoz miktarları ile Batı diyet ölçeği skorları arasında da önemli ilişkiler saptanmıştır ($p<0.05$).

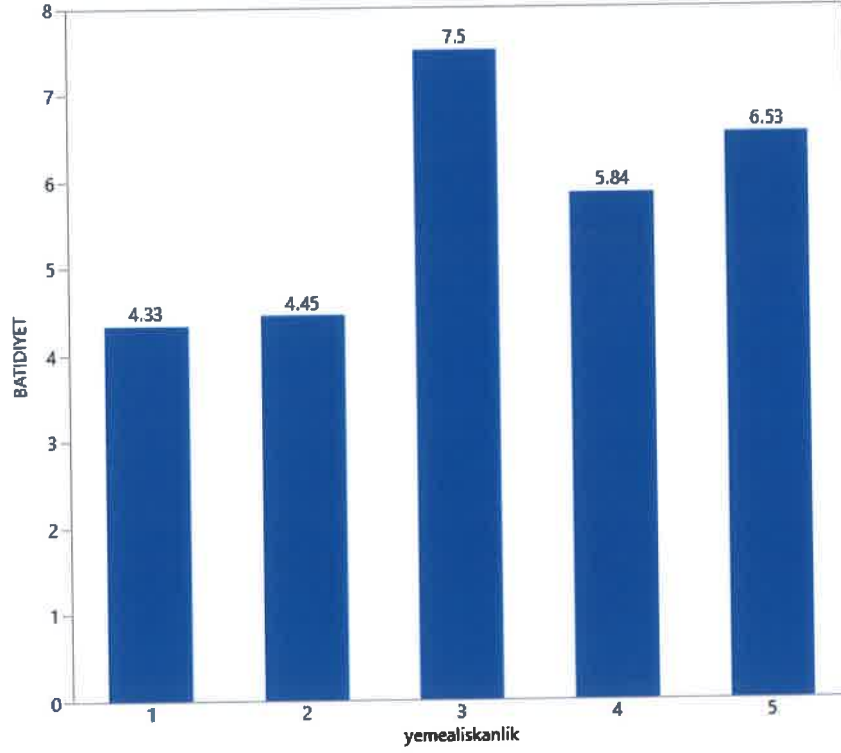


Yasam Tarzı: 1. Çok aktif 2. Aktif 3. Normal 4. Hareketsiz 5. Çok Hareketsiz

$P < 0.01$

Grafik 4.2. Fiziksel aktivite durumuna göre batı diyet ölçeği değerlerinin kıyaslanması

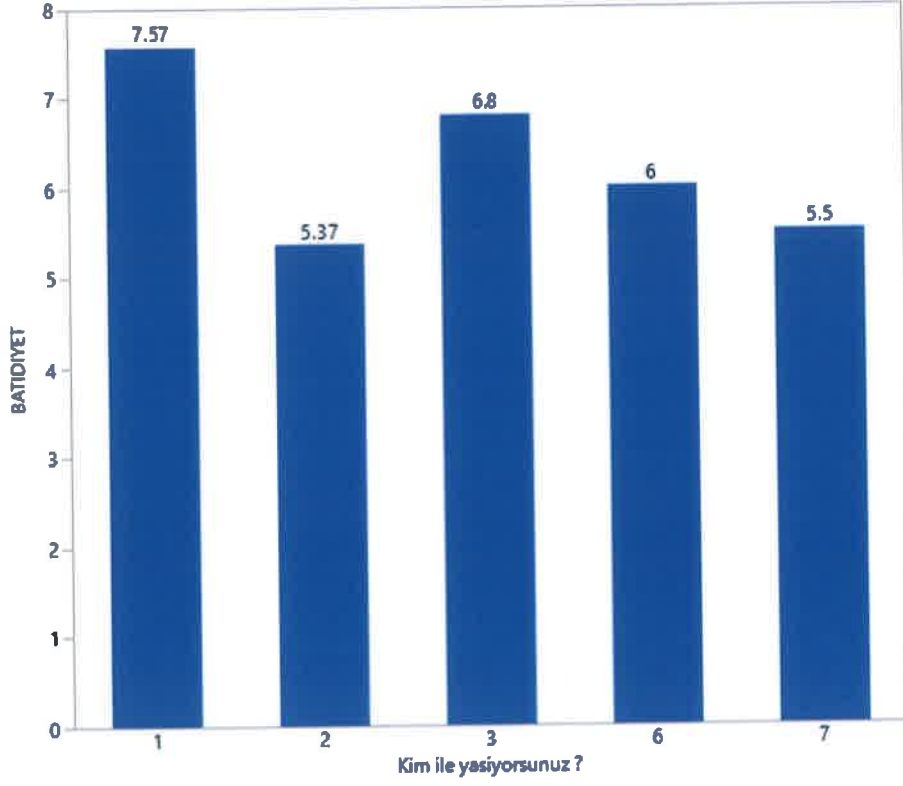
Çalışmaya katılan bireylerin yeme alışkanlıklarının göçten sonra değişip değişmediğine göre Batı diyet ölçeği değerleri kıyaslandığında; beyana göre yeme alışkanlıkları değişmedi diyenlerin batı ölçeği ortalaması 4.45 ± 1.60 , yeme alışkanlıkları değişti diyenlerin Batı ölçeği ortalaması 5.84 ± 2.12 , yeme alışkanlıkları kesinlikle değişti diyenlerin Batı ölçeği ortalaması 6.53 ± 2.09 'dir. Gruplar arasındaki fark istatistik açıdan önemli bulunmuştur ($p < 0.05$) (Grafik 4.3.)



Beslenme alışkanlıkları: 1. Kesinlikle Değişmedi 2. Değişmedi 3. Bilmiyorum 4. Değişti 5. Kesinlikle Değişti

Grafik 4.3. Yeme alışkanlıklarındaki değişikliklere göre batı ölçeği değerlerinin kıyaslanması

Bireylerin çoğunluğu (%78) Türk eş ve ailesi ile yaşamaktadır. Grafik 4.4.' de bireyler kimle yaşadıklarına göre gruplara ayrılmış ve her grup için ortalama batı diyet skorları gösterilmiştir. Yalnız yaşayanların Batı ölçeği skoru ortalaması 7.5 ± 2.37 iken Türk eş ve ailesi ile yaşayanların skoru 5.36 ± 1.92 'dir ve istatistiki olarak bu fark önemli bulunmuştur ($p < 0.05$).



Grafik 4.4. Bireylerin batı diyet ölçeği değerlerinin kim ile yaşadıklarına göre kıyaslanması

5.TARTIŞMA

Amerika'da günümüze kadar farklı göçmen grupların beslenme alışkanlıklarının kültürel değişimi incelenmiştir. Türk göçmenlere ait henüz bir çalışma mevcut değildir. Bu çalışmanın amacı da Amerika'ya göç etmiş Türk göçmen örnekleminde diyetin kültürel değişimini tanımlamak, beslenme alışkanlıkları değişimi ile sağlık durumu göstergeleri arasındaki ilişkiyi araştırmaktır. Göçmen Türk toplumunda beslenme alışkanlıklarının kültürel değişimleri incelenerek beslenme ve diyet ile ilişkili önlenebilir şişmanlık, diyabet, kardiovasküler hastalıkların önlenmesinde, farkındalığın oluşturulmasında bu çalışma sonuçları yol gösterici olabilir.

Bireylerin Demografik ve Kişisel Özellikleri

Bu çalışmaya katılan bireylerin çoğunluğu Indianapolis ve çevresinde yaşayan Türk göçmenler oluşturmaktadır. Çalışmaya katılan bireylerin çoğunluğunu kadınlar (%70.1'ini) ve %29.9'unu erkekler oluşturmaktadır. Genel yaş ortalaması 39.5 ± 8.50 yıl olup, erkeklerde 39.9 ± 10.27 yıl, kadınlarda 39.4 ± 7.71 yıldır. Çalışmaya katılan bireylerin çoğunluğu evli 2 çocuk sahibi, çoğunluğu üniversite ve yüksek lisans-doktora (%89.6'si) eğitimine sahiptir. Türkiye Nüfus ve Sağlık Araştırması 2013 verilerine göre ise 35-39 yaş arası kadınların %27.7'sinin lise ve üzeri eğitilmiş olduğu belirlenmiştir (58). TBSA 2010 verilerine göre ise kentlerde yaşayan erkeklerin %27.6'sı en az lise mezunudur (59).

Bireylerin çoğunluğu evli (%80.5'i) dir. TBSA verilerine göre ise 34-39 yaş grubundaki bireylerin %88.6'si evlidir. Bu çalışmaya katılan bireylerin çoğunluğu (%75.9'u) iş sahibi ve %18.4 ev hanımıdır. Bireylerin %89.7'sinin sağlık sigortası mevcuttur, %75.8'inin gelir seviyesi yıllık \$35.000'in üzerindedir. Amerika'da asgari ücret saat başı \$7.25'dir (60). Yıllık gelir olarak düşünüldüğünde ise asgari ücret \$15.600'dir. Bireylerin %92'sinin yıllık geliri asgari ücretin üzerindedir ve çoğunluğu (%78) Türk eş ve ailesi ile yaşamaktadır.

Bireylerin ABD'de yaşam süreleri incelendiğinde ise %28.7'si 6-10 yıl, %27.6'sı 16 yıl üzeri, %25.3'ü ise 2-5 yıldır Amerika'da yaşamaktadır.

Bireylerin çoğunluğunun sigara içmediği (%94.3) ve alkol tüketmediği (%59.8) saptanmıştır.

Bireylerin %49.4'u vitamin kullanmaktadır. Vitamin ve mineral kullanımının fazla olduğu Amerika'da ise bu oran yetişkinler için %75'tir (61).

Kültürel değişimin diğer önemli bir parçasında göç edinilen bölgedeki dilin kullanımınıdır. Bireylerin çoğunluğu evlerinde sadece Türkçe, arkadaşları ile çoğunlukla Türkçe ve iş yerlerinde sadece İngilizce konuştukları saptanmıştır.

Bireylerin Antropometrik Ölçümleri

Antropometri, kelime anlamı olarak insan vücudunun ölçülmesidir. Bireylerin fizik boyutlarının ölçümü, vücut bileşiminin (yağ ve kas dokusunun) saptanmasıdır. Bireylerin beslenme durumunun, büyümenin değerlendirilmesi, vücutta yağ-kas miktarının dağılımını anlamamız açısından önem taşır.

Bu çalışmada, kadınlarda vücut ağırlık ortalaması 65.0 ± 9.89 kg, erkeklerin vücut ağırlık ortalaması 83.1 ± 11.43 kg'dır. Türkiye genelinde erkeklerde ortalama vücut ağırlığı 77.2 ± 13.9 kg (kent: 77.9 ± 13.7 , kır: 75.5 ± 14.0 kg), kadınlarda ise 70.9 ± 15.5 kg'dır (kent: 71.1 ± 15.3 , kır: 70.3 ± 15.8 kg). Vücut ağırlığı ortalama değerleri hem erkeklerde hem de kadınlarda kırsal yerleşimde yaşayanlarda kentlere kıyasla daha düşük değerlerdedir (59). Dolayısı ile bu çalışmada erkek bireylerin vücut ağırlığı Türkiye'de ki yetişkin erkeklerin vücut ağırlığından daha fazla iken, bu çalışmadaki kadın bireylerin vücut ağırlığı Türkiye'de ki yetişkin kadınlardan daha düşük değerlerdedir. Ayrıca bu çalışmada Amerika'da kalma süresi arttıkça vücut ağırlığıda artmıştır. Türkiye için her iki cinsiyette de yaş grubu büyüdükçe vücut ağırlığı ortalamasının arttığı, ancak 65 yaş ve üzerinde ise düşme gösterdiği saptanmıştır. Bu çalışmaya katılan bireylerin Amerika'ya göçten sonra ağırlık değişimi kadınlarda 5.6 ± 6.15 kg erkeklerde ise 8.1 ± 7.48 kg'dır.

Bu çalışmada, boy uzunluğu ortalaması kadınlarda 162.2 ± 6.00 cm erkeklerde 174.5 ± 8.04 cm dir. Türkiye verilerine göre erkeklerde ortalama boy uzunluğu 170.9 ± 7.4 cm (kent: 171.6 ± 7.5 , kır: 169.1 ± 7.1 cm), kadınlarda ise 156.8 ± 6.5 cm'dir (kent: 157.4 ± 6.5 , kır: 155.2 ± 6.4 cm) (59). Bu çalışmaya katılan hem kadın hem erkek bireylerin boy uzunlukları Türkiye ortalamasının üzerindedir.

Bu çalışmada, kadınlarda BKİ ortalaması 24.8 ± 4.54 kg/m² erkeklerde ise 27.2 ± 3.11 kg/m² dir. Aynı yaş grubundaki Türkiye'deki yetişkinlerin BKİ ortalaması ise kadınlarda 29.2 ± 6.0 kg/m², erkeklerde 27.2 ± 4.4 kg/m² dir (59). Bu çalışmadaki kadın bireylerin BKİ ise Türkiye'deki aynı yaş kadınlardan daha düşük, erkeklerin BKİ ise Türkiye'deki aynı yaş grubu erkekler ile aynı değerdedir. Bu çalışmada,

Dünya Sağlık Örgütü sınıflandırmasına göre kadınların %63.9'u normal, %22.9'u kilolu, %6.6'sı birinci derece obez, %6.6'sı ikinci derece obez olarak saptanmıştır. Erkeklerin ise; %26.9'u normal, %53.9'u kilolu, %19.2'si birinci derece obez, erkeklerde ikinci derece obez bulunmamaktadır. Türkiye genelinde obezite ve kilolu olma/hafif şişmanlık görülme sıklığı sırasıyla, erkek bireylerde %20.5 ve %39.1, kadınlarda ise %41.0 ve %29.7 olarak saptanmıştır. Tüm yetişkin bireylerde obezite görülme sıklığı %30.3, hafif şişmanlık görülme sıklığı ise %34.6'dır. Bu çalışmadaki tüm bireylerde obezite ve hafif şişmanlık görülme sıklığı ise sırasıyla %14.9 ve %32.2'dir.

Alınan enerjinin harcanan enerjiden fazla olması durumunda şişmanlık oluşur. Enerji dengesi, tüketilen besinler ve normal vücut fonksiyonları ile fiziksel aktivitelerle harcanan enerji arasındaki ilişkiyi ifade eder. Vücut ağırlığının normalden fazla ya da az olması, kronik hastalıklara yakalanma riskini artırır ve yaşam süresini kısaltır. Şişmanlığın önlenmesi için tüketilen besinlerden alınan enerji ve fiziksel aktiviteyle harcanan enerji kontrol altına alınabilir ve vücut ağırlığı yönetilebilir (62).

Antropometrik ölçümlerden bir diğeri ise bel çevresi ölçümüdür. Bel çevresi değeri abdominal yağ dokusunu yani organların yağlanması yansıtır. Beslenme ile ilintili kronik hastalıklar için risk tanımlayıcıdır. WHO tarafından bel çevresi değerlerinin erkeklerde <94 cm'nin kadınlarda <80 cm altında olması önerilir. Bu çalışmada bel çevresi ortalaması kadınlarda 83.9 ± 12.68 cm erkeklerde ise 96.7 ± 9.85 cm'dir. Hem erkekler hem de kadınların bel çevresi ölçümleri orta risk sınıfında yer almaktadır. Türkiye genelindeki verilere göre ise; tüm bireylerde bel çevresi ortalama değerlerine bakıldığında erkeklerde 93.1 ± 12.7 cm (kent: 93.3, kır: 92.7 cm) ve kadınlarda 90.1 ± 15.2 cm'dir (kent: 89.8, kır: 91.1 cm). Bel çevresi genel ortalamaları erkeklerde normal değer olarak önerilen 88 cm değerinin üzerindedir (55).

Bu çalışmada, bel çevresinin yani sıra kalça çevresi ölçümlerinde yer verilerek, bel/kalça oranı verileri değerlendirilmiştir. WHO tarafından bel/kalça çevresi oranının erkeklerde <0.90 kadınlarda ise <0.85 olması sağlıklı tanımına karşılık gelmektedir (55). Çalışmaya katılan kadınların bel-kalça oranı ortalaması 0.82 ± 0.11 iken erkeklerin 0.94 ± 0.06 olduğu saptanmıştır. Bel/kalça oranının artması şişmanlık kalp hastalıkları, hipertansiyon, diyabet ve bazı kanser türlerini (meme, kolon gibi) oluşma riskini artırır (63).

Bireylerin Beslenme Alışkanlıkları

Bireylerin beslenme alışkanlıklarının Amerika Birleşik Devletlerine göç ettikten sonra değişip değişmediği bu çalışmada saptanmaya çalışılmıştır. Özellikle göç ile birlikte yeterli ve dengeli beslenme sağlanamaması, ekonomik sorunlar, alışılmış besinlere ulaşılamaması, aileden uzakta yaşam, dil, yağ, tuz iç ve karbonhidrat içeriği yüksek besinlerin daha ucuz olması, yoğun iş temposu, stres gibi faktörler beslenme alışkanlıklarını etkileyen başlıca etmenlerdir (64).

Bu çalışmada erkek ve kadınların çoğunluğu göç öncesi ve sonrasında normal tuz tercihine sahiptir. Genel olarak bireylerin %16'sı göç öncesi tuzlu tüketirken göç sonrası %11'i yemeklerini tuzlu tercih etmiştir. Ayrıca göç sonrası yemeklerini az tuzlu tercih edenlerin oranda göç öncesine göre artmıştır.

Göç sonrası yeme alışkanlıklarının değişip değişmediği değerlendirildiğinde ise; erkek (%17) ve kadınların (%33) çoğunluğu göç sonrası göç öncesine göre yeme alışkanlıklarında değişiklikler olduğunu beyan etmişlerdir. Genel olarak değerlendirildiğinde çoğunluğun yeme alışkanlıklarının değiştiği saptanmıştır. Özellikle Amerika Birleşik Devletleri'ne en çok göç eden Meksika toplumunda yeme alışkanlıkları değişiklikleri çok görülmektedir (65).

Bireylerin göç durumlarına göre öğün atlama alışkanlıkları dağılımı değerlendirildiğinde hem erkek hem de kadın bireylerin göç sonrası göç öncesine kıyasla daha çok öğün atladıkları saptanmıştır. Göç öncesinde erkekler en çok öğle öğununu atlar iken, kadınlar sabah kahvaltısını atladıklarını beyan etmişlerdir. Göç sonrasında ise hem erkekler hem de bayanlarda en çok atlanan öğün öğle olarak saptanmıştır. Latin Amerika'dan göçmenlerinde yapılan bir araştırmada hem çocukların hem de yetişkinlerin yeterli besinleri bulamaması, ekonomik etmenler nedeni ile öğün atladıkları saptanmıştır (66). Bu çalışma da ise öğün atlama nedenlerinin başında zaman yetersizliği, yoğun iş temposu ve iki öğün yeterli bulma gelmektedir.

Bireylerin Besin Tüketim Durumları

Sağlıklı yeterli ve dengeli beslenme, vücudun büyümesi, yenilenmesi ve çalışması için gerekli olan enerji ve besin öğelerinin yeterli miktarda alınması ve vücutta uygun şekilde kullanılmasıdır (62). Yeterli ve dengeli beslenmenin sağlanabilmesi için diyetle çeşitlilik sağlanması önemlidir. Bu çeşitliliğin sağlanabilmesi için makro besin öğelerinin de yeterli önerilen düzeyde alınması

sağlığın korunmasında büyük önem taşır. Bu neden ile sağlıklı yetişkin bir bireyde günlük alınan diyet enerjisinin %45-60'ının karbonhidratlardan, %10-20'sinin proteinlerden, %20-35'inin yağlardan gelmesi önerilir (67). Trans yağ asidi alımının enerjinin %1'inden az olması önerilmektedir. Toplam yağdan gelen enerjinin %10'u (tercih %7-8) doymuş yağlardan, %12-15'i tekli doymamış yağlardan ve %7-10'u ise çoklu doymamış yağlardan gelmelidir. Amerikan Kalp Derneğinin önerisine göre diyet ile alınan günlük kolesterolün 300 mg'ı geçmemesi gerekmektedir (68).

TÜBER-2015, orta aktivite yetişkin erkek ve kadın bireyler için (benzer yaş gurubu ve 50. Persentil) sırasıyla günlük diyetlerinden 2429 kkal ve 1934 kkal enerji almasını önermiştir (67). Bu çalışmada bireylerin enerji alım ortalamaları erkeklerde 1594.3 ± 573.34 kkal, kadınlarda 1306.4 ± 386.49 kkal olarak bulunmuştur. Erkek bireyler önerilen enerjinin %66'sini, kadınlar ise %68'ini sağlayabilmişlerdir. Bireylerin %60'dan fazlasının öğün atladığı göz önünde bulundurulduğunda, önerilen enerjinin sağlanamaması kaçınılmazdır. Genel olarak incelendiğinde; bu çalışmada erkek ve kadınlar bireylerin enerji tüketimi, enerjinin karbonhidrattan gelen yüzdesi, lif tüketim miktarı önerilen altında, enerjinin yağdan gelen yüzdesi, kadınlarda enerjinin proteinden gelen yüzdesi, erkeklerde diyet ile alınan kolesterol miktarı önerilen miktarın üzerindedir. Erkeklerde proteinin enerjiden gelen yüzdesi üst sınırdadır, kadınlarda ise diyet ile alınan kolesterol miktarı üst düzeye yakındır. Hem erkeklerde hem kadınlarda doymuş yağ asitleri yüzdesi önerilen yüzdenin üzerindedir (%15). Tekli doymamış yağ asitleri erkeklerde önerilen düzeyde iken kadınlarda önerilenin üzerindedir (%17). Erkeklerde çoklu doymamış yağ asitleri önerilen yüzdenin altında iken kadınlarda bu miktar önerilen yüzdeyi karşılamaktadır. Bu çalışmada, göçmen bireylerin çoğunluğu (%56.3) göçten sonra kırmızı et tüketimlerinin arttığını beyan etmiştir. Aynı zamanda et-yumurta-kuru baklagiller ve yağlı tohumları Tüber verilerine göre önerilen porsiyonun çok üzerinde tüketmektedirler (erkekler %166, kadınlar %140).

Beslenmenizde yer alan yağ türleri ve yağ asitleri bileşimi kan lipit profilini (kolesterol, HDL, LDL, trigliserit düzeylerini) etkiler. Doymuş yağı yüksek oranda içeren diyetlerle kan kolesterol düzeyi artarken, tekli doymamış yağların kullanımı ile HDL kolesterol yani iyi kolesterol artmaktadır. Kanda toplam kolesterol ve LDL kolesterolünün yüksek olması, HDL kolesterolünün düşük olması, kişi için risk faktörüdür. Bu riske sahip hastalarda kalp krizi, felç, damar tıkanması, böbrek yetmezliği gibi hastalıkların oluşum riski daha fazladır. Kanda aşırı miktarda bulunan

kolesterol yavaş yavaş damar duvarında birikir. Bu birikim sonucu o damarda daralma, tıkanma ortaya çıkar. Kolesterol hangi damarda birikmişse o damarla ilişkili sorunlar ve hastalıklar ortaya çıkmaktadır. Kalp damar hastalıkları, tüm dünyadaki ölümlerin birinci derecede nedenidir (68). Rafael Pérez-Escamilla'de (69) Latin Amerikalı göçmen toplumlarda diyetin kültürel değişimi üzerine yaptığı araştırmada, Latin Amerikalı göçmenlerin Batı diyetine adapte oldukları, yüksek oranda doymuş yağ, işlenmiş gıdalar tükettiklerini ve özellikle de çocuklarda erken yaşlarda kalp damar hastalıkları için bu durumun risk oluşturduğunu belirtmiştir.

Bireylerin günlük diyetleri ile mikro besin öğeleri alım ortalamaları incelendiğinde ise; A-K-B12 vitaminleri, fosfor ve Niasin günlük alım düzeyleri Tüber 2015 verilerine göre önerilen miktarların üzerindedir. B2 vitamini erkeklerde önerilen miktarda alınmış iken kadınlarda önerilerin altındadır. C vitamin alımı kadınlarda önerilen miktarın üzerinde iken erkeklerde önerilen altındadır. Çalışmaya katılan bireylerin besinler ile günlük D-E-B1-B6 vitamin miktarları ve folat-Potasyum-Kalsiyum-Magnezyum-Demir ve Çinko alım miktarları da Tüber önerilerinin altındadır. Bireylerin besin grupları tüketim porsiyonları incelendiğinde; taze sebze ve meyvelerin önerilerin çok altında tüketilmesi bu çalışmada günlük diyetle yeterli düzeyde vitamin ve minerallerin alınmamasının başlıca nedenidir diyebiliriz. Hayvansal özellikle et tüketimin artmış olması bireylerin önerilenin üzerinde B12 vitamini almalarının nedeni olabilir. Ayrıca bireylerin süt ve süt ürünlerini yetersiz porsiyonda tüketmeleri de kalsiyumu yetersiz almalarına etkendir. Ekmek ve tahıl grubu B vitaminlerinin kaynağıdır. Hem erkek hem de kadın bireyler önerilerinin altında ekmek ve tahılları tüketmişlerdir. Dolayısı ile bu durum B grubu vitaminleri yetersiz alımına bir etkendir. Özellikle göçmen toplumlarda D vitamini eksikliği sıklıkla gözlemlenmektedir (70). Almanya'da Türk göçmenler üzerinde yapılan çalışmada özellikle kadınların erkeklerden daha çok D vitamini eksiklikleri olduğu saptanmıştır (71).

Bu çalışmaya katılan bireylerin besin tüketim sıklıkları incelendiğinde; bazı besin tüketim sıklıkları Türkiye Beslenme Rehberi 2015 rehberinde belirtilen TBSA 2010 çalışma verileri ile karşılaştırıldığında; genel olarak değerlendirildiğinde göçmen Türklerin et tüketiminin TBSA 2010 verilerinden çok yüksek olduğu görülmektedir. TBSA 2010 çalışmasında son bir ayda kırmızı eti her gün veya gün aşırı tüketenlerin sıklığı %6.4 olup çok düşüktür. Yetişkinlerin %56.9'unun kırmızı eti ayda 1-2 defa veya hiç tüketmediği saptanmıştır. Bu çalışmada ise bireylerin %11.5'i eti her gün veya haftada

5-6 kez tükettiklerini bildirmiş, %41.4'u ise haftada 1-2 kez et tüketmiş, %37.9'u ise gün aşırı tüketmiştir. Bireylerin sadece %9.2'si ayda bir iki defa veya hiç tüketmediğini belirtmişlerdir.

TBSA 2010 çalışmasında son bir ayda yetişkinlerin %62.5'nin her gün veya haftada 5-6 kez yoğurt tükettiği saptanmıştır. Bu çalışmada ise bu oran daha düşüktür (%27.6). Bireylerin %27.6'si ise ayda 1-2 veya hiç tüketmediklerini bildirmişlerdir. Amerika'da açıkta sut satması yasaktır. Dolayısıyla Türkiye'deki gibi açıktan sut alıp ev yoğurdu yapabilmek mümkün değildir. Ev yoğurdu yapımında Türkiye'deki kadar yaygın değildir. Göçmenlerin bir kısmı kutu sütlerinden ev yoğurdu yaparken çoğunlukta hazır yoğurt tüketmektedir. Kutu sütlerinin çoğunluğunun zenginleştirilmiş olması (A-D vitaminleri, omega 3 yağ asitleri ile) ev yoğurdu yapımını zorlaştırmaktadır.

TBSA 2010'da son bir ayda yetişkinlerin %79'nun her gün veya haftada 5-6 kez peynir tükettiği saptanmıştır. Bu çalışmadaki bireylerin ise %59.8'i her gün veya haftada 5-6 kez peynir tükettiği, %24.1'i ise ayda 1-2 veya hiç tüketmedikleri saptanmıştır. Bireylerin en çok tükettikleri peynir turu Türkiye'de ki gibi beyaz peynirdir. Bireyler beyaz peynir dışında krem peynir, kasar peyniri, mozeralla gibi peynir türlerinizde tükettiklerini bildirmişlerdir. Beyaz peynir tüketiminin Türkiye verilerine göre daha düşük olmasının nedenleri arasında, bireylerin Türk peynirlerini bulabilecekleri marketlerin az olması, fiyatlarının pahalı olması, Türk marketlerinin veya Türk gıdaları satan marketlerin uzakta olması olabilir.

TBSA 2010'da son bir ayda her gün veya haftada 5-6 kez tavuk eti tüketenlerin sıklığı %6'dır. Yetişkinlerin %43'ü tavuk etini haftada 1-2 kez tüketmiştir. Yetişkinlerin 1/3'ü tavuk etini çok seyrek olarak (ayda 1-2 kez) yemiş veya hiç tüketmemiştir. Araştırma sonuçları ise her gün veya haftada 5-6 kez tavuk eti tüketenlerin sıklığı %6.9'dur. Bireylerin %57.5'i tavuk etini haftada 1-2 kez tüketmiştir, %13.8 birey tavuk etini çok seyrek olarak (ayda 1-2 kez) yemiş veya hiç tüketmemiştir. TBSA verilerine göre tavuk tüketim sıklığı bu çalışmaya katılan göçmen bireylerde daha fazladır. Yapılan bir çalışmaya göre, beyaz etinde kan kolesterol, lipoprotein düzeylerini kırmızı et gibi etkilediği dolayısıyla sadece kırmızı et tüketimine değil aynı zamanda beyaz et tüketimine de dikkat edilmesi gerektiği vurgulanmıştır (52).

TBSA 2010'da son bir ayda yetişkinlerin %38'nin her gün veya haftada 5-6 kez yumurta tükettiği saptanmıştır. Yumurta'yı gınaşırı tüketen yetişkinlerin

sıklığı %24, haftada 1-2 kez tüketenlerin sıklığı %26 olup, %12'si yumurtayı ayda 1-2 kez veya hiç tüketmemektedir. Bu çalışmada bireylerin ise %49'unun her gün veya haftada 5-6 kez yumurta tükettiği, %25'i gūnaşırı, haftada 1-2 kez tüketenlerin sıklığı %23, %2'si yumurtayı ayda 1-2 kez veya hiç tüketmemektedir. Yumurta tüketimi çalışma bireylerinde TBSA sonuçlarına göre daha fazladır.

TBSA 2010 çalışmasında son bir ayda yetişkinlerin %46'si kuru baklagilleri haftada 1-2 kez tükettiği belirlenmiştir. Her gün veya haftada 5-6 kez tüketenlerin sıklığı %4.4 ve gün aşırı tüketenlerin sıklığı %11.3'tür. Ancak bireylerin %38'i kuru baklagilleri çok seyrek (ayda 1-2) veya hiç tüketmemiştir. Göçmen bireylerde ise %54'si kuru baklagilleri haftada 1-2 kez tükettiği belirlenmiştir. Her gün veya haftada 5-6 kez tüketenlerin sıklığı %6.9 ve gün aşırı tüketenlerin sıklığı %10.3'tür. Bireylerin %29'u kuru baklagilleri çok seyrek (ayda 1-2) veya hiç tüketmemiştir.

TBSA 2010 çalışmasında son bir ayda yetişkinlerin %55'inin yeşil yapraklı sebzeleri her gün veya haftada 5-6 gün tükettiği belirlenmiştir. Yetişkinlerin %9'u yeşil yapraklı sebzeleri çok seyrek veya hiç tüketmemiştir. Bu çalışmada bireylerin %47'inin yeşil yapraklı sebzeleri her gün veya haftada 5-6 gün tükettiği belirlenmiştir. %33'u haftada 1-2 kez, %9'u yeşil yapraklı sebzeleri çok seyrek veya hiç tüketmemiştir.

TBSA 2010 çalışmasında son bir ayda patatesi her gün tüketen yetişkinlerin sıklığı %17, gün aşırı tüketenlerin sıklığı %28.5' dir. Yetişkinlerin %13'u patatesi çok seyrek (ayda 1-2) veya hiç tüketmemiş, yarıya yakını (%41) patatesi haftada 1-2 kez tüketmiştir. Bu çalışmada patatesi her gün tüketen yetişkinlerin sıklığı %5.7, gün aşırı tüketenlerin sıklığı %23, %22'si çok seyrek (ayda 1-2) veya hiç tüketmemiş, bireylerin yarısı (%49) patatesi haftada 1-2 kez tüketmiştir.

TBSA 2010'da son bir ayda yetişkinlerin % 59.7'si her gün veya haftada 5-6 kez meyve tüketmiştir. Meyveleri ayda 1-2 kez veya hiç tüketmemiş olan yetişkinlerin sıklığı %10'dur. Bu çalışmada ise bireylerin % 38'i her gün veya haftada 5-6 kez meyve tüketmiştir. Meyveleri ayda 1-2 kez veya hiç tüketmemiş olan yetişkinlerin sıklığı %17.2'dir. Göçmen Türklerin meyve tüketimi Türkiye'de ki yetişkinlerden daha azdır.

TBSA 2010 çalışmasında son bir ayda tam tahıl ekmeğini her gün veya haftada 5-6 kez tüketenlerin sıklığı yetişkinlerin %17'sidir. Yetişkinlerin çoğunluğu (%75'i) tam tahıl ekmeğini ayda 1-2 kez veya hiç tüketmemiştir. Bu çalışmada ise bireylerin tam tahıl ekmeğini her gün veya haftada 5-6 kez tüketenlerin sıklığı %30'dur.

Bireylerin %42.5'i ise tam tahıl ekmeğini ayda 1-2 kez veya hiç tüketmemiştir. Tam tahıl/kepek ekmeğin tüketimi göçmen Türk çalışma grubumuzda daha fazladır. TBSA 2010 çalışmasında yetişkinlerin %57.5'inin son bir ayda hazır meyve suyunu 1-2 kez veya hiç tüketmemiş olduğu saptanmıştır. Hazır meyve suyunu her gün veya haftada 5-6 kez tüketenlerin sıklığı %10.1'dir. Bu çalışmada bireylerin %85.1'inin hazır meyve suyunu 1-2 kez veya hiç tüketmemiş olduğu saptanmıştır. Hazır meyve suyunu her gün veya haftada 5-6 kez tüketenlerin sıklığı %4.6'dir. Türkiye verilerine kıyasla göçmen Türk grubu hazır meyve suyunu daha az tüketmektedir.

Batı Diyeti Ölçeği Bulgularının Değerlendirilmesi

İnsanlar bir bölgeden başka bir bölgeye göç ettikleri zaman belirli derecede kültürel değişime uğrarlar. Kültürel uyum tüm göçmenler arasında sağlık davranışlarını etkileyen kompleks bir süreçtir. Kültürel değişim sürecinin önemli bir yönü, ev sahibi ülkenin beslenme tutum ve davranışlarına adaptasyondur, bu sürece *Diyetin Kültürel Değişimi (Dietary Acculturation)* denir. Göç eden grup üyeleri göç ettikleri yeni bölgenin yeme düzeni/yemek seçimlerini tercih ettiklerinde Diyetin Kültürel Değişimi başlar (8).

Diyetin Kültürleşmesinin belirlenmesi Batı Diyeti Ölçeği, besin tüketimi, besin tüketim sıklığı gibi yöntemler kullanılmaktadır. Batı Diyeti Ölçeği (Western Dietary Acculturation) kullanılmıştır. Bu ölçek Jessie Satia ve ark. (29) tarafından geliştirilmiş ve 10 madde içermektedir. Bu 10 madde sırasıyla; Ekmek veya Bagel (simit), yuvarlak ekmeğin tüketimi, şekerli besinler-kek-pay ve tatlı tüketimi, sütli içecekler (milkshakes, smooties...vb.), ara öğün tüketimi, Amerikan fastfood restoranlarında yemek yeme, pizza veya domates soslu spagetti tüketimi, hamburger tüketimi, hazır ve paketlenmiş gıda tüketimi, asitli içecekler (kola, sprite...vb.) tüketimi, peynir tüketimi. "Hayır" cevabı verenlere "0", "Evet" diyenlere ise "1" puan verilerek toplam skor 0-10 arasında değerlendirilmektedir. Ölçekten ne kadar yüksek puan alınırsa diyet kültürleşmesinin o kadar yüksek olduğu şeklinde değerlendirilmektedir.

Bu çalışmada Batı Diyeti ölçeği ile diğer veriler arasındaki korelasyonlar incelendiğinde, Batı Diyeti skoru arttıkça göçten sonra kazanılan ağırlık artışının da arttığı gözlemlenmiştir ($p<0.05$). Serafica ve ark. (52), Filipinlilerde yaptığı çalışmada da Amerika'ya göçten sonra bireylerin %49.2 ağırlık kazanımı olduğu, %50'sinin kilo değişimi olmadığı, %0.8'inde ise kilo kaybı olduğu gösterilmiştir. Bu çalışmada ise

bireylerin %74.7'si vücut ağırlıklarının arttığını, %21.8'i değişme olmadığını, %3.4'u ise vücut ağırlığı kayb ettiklerini belirtmiştir.

Batı Diyeti ölçeği ile Bel/Kalça oranı arasında da istatistiksel olarak anlamlı ilişkiler bulunmuştur ($p<0.05$). Batı Diyeti ölçeği skoru arttıkça, Bel/Kalça oranda artmıştır. Diğer bir değişle, Batı tarzı beslenme iç organlarda yağlanmaya ve buna bağlı olarak bel bölgesi ölçümlerinde artışa, dolayısıyla bel/kalça oranının artmasına neden olur diyebiliriz. Bel/Kalça oranının artması ise kronik hastalıkların, diyabet, kalp hastalıkları, tansiyon risklerinin artması demektir. Vargas P'nin New Jersey'de Filipino Amerikalılar üzerinde yaptığı çalışmada ise çalışmaya katılan bireylerin bel çevresi ve BKİ ile Batı diyet ölçeği arasında önemli korelasyonlar saptanmıştır ($p<0.01$) (47). Bu çalışmada antropometrik ölçümlerden Bel/Kalça oranı ile ilişkiler bulunmuş, diğer antropometrik ölçümler ile önemli ilişkiler bulunmamıştır.

Bireylerin fiziksel aktivite durumu bu çalışmada incelenmiştir. Bireylerin fiziksel aktivite durumu çok aktif, aktif, normal, hareketsiz ve çok hareketsiz olarak sınıflandırılmıştır. Fiziksel aktivite durumu aktif olanların Batı ölçeği skorları daha düşükken, sedentar (hareketsiz-çok hareketsiz) olanların ise Batı Ölçeği skorları daha yüksek olarak saptanmıştır ve aradaki ilişki önemli bulunmuştur ($p<0.05$). Daha önceki araştırmalar, bireylerin uzun süre göç edilen bölgede yaşaması ve artan kilo veya obezite riski arasındaki ilişkinin, kısmen sağlıksız beslenme davranışlarının kazanılması ve hareketsiz yaşam tarzı gibi göç sonrası sağlıksız davranışların benimsenmesi nedeniyle olabileceğini düşündürmektedir.

Besin tüketimleri ve Batı ölçeği arasında ilişkilere baktığımızda, bu çalışmada tüketilen CHO miktarı ile Batı Diyeti Ölçeği arasında önemli ilişki bulunmuştur ($p<0.05$). Batı ölçeği skorları yüksek olanların CHO tüketim miktarlarında yüksektir. Vargas P (47)'nin yapmış olduğu çalışmada Batı ölçeği skorları yüksek olanların şeker ve yağ tüketimlerinde yüksek olduğu saptanmıştır.

Çalışmaya katılan bireylerin yaşam şartları incelenmiş, kiminle yaşam sürdükleri araştırılmıştır. Yalnız yaşayanların Batı ölçeği skoru ortalaması 7.5 ± 2.37 iken Türk eş ve ailesi ile yaşayanların skoru 5.36 ± 1.92 dir ve istatistiki olarak bu fark önemli bulunmuştur ($p < 0.05$).

6. SONUÇ VE ÖNERİLER

Amerika'ya göç etmiş Türk göçmen örnekleminde diyetin kültürel değişimini tanımlamak, beslenme alışkanlıkları değişimi ile sağlık durumu göstergeleri arasındaki ilişkiyi araştırmak, Amerika'da yaşayan Türk göçmenlerin beslenme ile ilgili önlenebilir hastalıklar için sağlık politikalarının geliştirilmesine ışık tutmak amacıyla yapılmıştır. Çalışmamıza 87 birey dahil edilmiştir.

1. Bireylerin %70.1'ini kadınlar (61 kişi), %29.9'unu erkekler (26 kişi) oluşturmaktadır. Genel yaş ortalaması 39.5 ± 8.50 yıldır. Erkeklerde (39.9 ± 10.27) yıl, kadınlarda (39.4 ± 7.71) yıldır.
2. Bireylerin çoğunluğu (%80.5) evli olup, %18.4'u bekar. Bireylerin %34.5'inin iki çocuğu, %25.3'u bir çocuğu ve %23'unun de çocukları bulunmamaktadır.
3. Bireylerin %44.8'i üniversite mezunu, %21.4'u yüksek lisans, %20.7'si doktora eğitimini tamamlamıştır.
4. Bireylerin çoğunluğu (%63.3'u) ücretli olarak çalışmakta, %18.4'u ise ev hanımıdır.
5. Bireylerin çoğunluğunun sağlık sigortası bulunmaktadır (%89.7).
6. Bireylerin %28.7'si 6-10 yıl, %27.6'si 16 yıl üzeri, %25.3'u ise 2-5 yıldır Amerika'da yaşamaktadır.
7. Bireylerin %68'si Türk eş ve ailesi ile %7'si yalnız yaşamaktadır.
8. Bireylerin çoğu (%49.4) yabancı dil bilgisinin çok iyi, %28.8'i ise iyi düzeyde olduğunu belirtmiştir.
9. Bireylerin %94.3'u sigara kullanmadığını, %59.8'i alkol kullanmadığını belirtmiştir.
10. Bireylerin %50.6'si vitamin kullanmazken, %31'i ara sıra, %18.4'u ise düzenli olarak vitamin kullanmaktadır.
11. Bireylerin %81.6'si da ilaç kullanmamaktadır.

12. Bireylerin çoğunluğu (%52'si) evde sadece Türkçe, %45'i arkadaşları ile çoğunlukla Türkçe, %54'u ise iş yerinde sadece İngilizceyi dil tercihi olarak kullanmaktadır.

13. Bireylerin çoğunluğu (%78) Türk eş ve ailesi ile yaşamaktadır.

14. Yalnız yaşayan ve Türk eş ve ailesi ile yaşayan bireyler kıyaslandığında; yalnız yaşayan bireylerin Batı ölçeği skoru ortalaması 7.5 ± 2.37 iken Türk eş ve ailesi ile yaşayanların skoru 5.36 ± 1.92 dir ve istatistiki olarak bu fark önemli bulunmuştur. ($P=0.024^*$ ve $p < 0.05$).

15. Bireylerin Amerika'ya göç etmeden önce ve sonraki yemeklerdeki tuz tüketim alışkanlıkları incelendiğinde; genel olarak bireylerin %16 sı göç öncesi tuzlu tüketirken göç sonrası %11'i yemeklerini tuzlu tercih etmiştir. Göç öncesi bireylerin %21'i az tuzlu tercih ederken, göç sonrası %25'i az tuzlu tükettiklerini belirtmişlerdir.

16. Bireylerin sağlıklarını göç öncesi ve sonrası nasıl değerlendirdikleri incelendiğinde; genel olarak tüm bireylere bakıldığında, göç öncesi bireylerin %44'u sağlıklarını çok iyi olarak belirtirken, göç sonrası bu rakam %26'ya inmiştir. Göç öncesi sağlıklarını iyi olarak değerlendiren bireyler %48 iken, göç sonrası %64'e yükselmiştir. Göç öncesi ve sonrası sağlıklarını çok kötü olarak belirten birey bulunmamaktadır.

17. Bireylerin göçten sonra yeme alışkanlıklarının değişip değişmediği incelendiğinde; erkeklerin çoğunluğu (%17'si) yeme alışkanlıklarının değiştiğini, %6'sı kesinlikle değiştiğini belirtirken, %6'sı ise göçten sonra yeme alışkanlıklarında değişim olmadığını belirtmiştir. Kadınların ise çoğunluğu (%33'ü) yeme alışkanlıklarının değiştiğini, %11'i kesinlikle değiştiğini, %18'i ise değişmediğini belirtmiştir. Genel olarak değerlendirme yapıldığında bireylerin %52'si yeme alışkanlıklarının değiştiğini, %17'si kesinlikle değiştiğini, %23'ü ise değişiklik olmadığını belirtmiştir.

18. Bireylerin öğün atlayıp atlamadıkları göç öncesi ve sonrası olarak incelenmiştir. Hem erkek hem kadınlar göç öncesinde daha az oranda öğün atlarken göç sonrası daha çok oranda öğün atladıkları saptanmıştır. Genel tüm bireyler değerlendirildiğinde göçten önce öğün atlama %43.6, öğün atlamama %55.17 iken, göçten sonra öğün

atlama %50'ye yükselmiş, öğün atlamama %33'e düşmüştür. Göçten önce erkeklerde en çok öğle yemeği, kadınlarda sabah kahvaltısı atlanırken, göçten sonra erkeklerde yine öğle yemeği, kadınlar da ise göç öncesinden farklı olarak öğle yemeği en çok atlanan öğün olmuştur. Tüm bireyler değerlendirildiğinde hem göç öncesi hem göç sonrası en çok atlanan öğün öğle yemeği olarak belirtilmiştir.

19. Kadınlarda vücut ağırlık ortalaması 65.0 ± 9.89 kg, erkeklerin vücut ağırlık ortalaması 83.1 ± 11.43 kg, boy uzunluğu ortalaması kadınlarda 162.2 ± 6.00 cm erkeklerde 174.5 ± 8.04 cm dir. Kadınlarda BKİ ortalaması 24.8 ± 4.54 kg/m² erkeklerde ise 27.2 ± 3.11 kg/m² dir.

BKİ sınıflandırmasına göre kadınlar %63.94'u, normal, %22.95'i kilolu, %6.56'sı birinci derece obez, %6.56'sı ikinci derece obez olarak saptanmıştır. Erkeklerin ise; %26.92'si normal, %53.85'i kilolu, %19.23'u birinci derece obez, erkeklerde ikinci derece obez bulunmamaktadır. Hem erkek hemde kadınlarda morbid obez bulunmamaktadır.

20. Bireyler Amerika'da yaşam sürelerine göre gruplandırıldığında; Tüm grupların BKİ'leri kıyaslandığında 11-15 yıl yaşayanlar ile, 16 yıl üzeri Amerika'da yaşayanların BKİ'leri arasındaki fark istatistiksel olarak önemli bulunmuştur ($p < 0.05$)

21. Bireylerin bel çevresi ortalaması kadınlarda 83.9 ± 12.68 cm erkeklerde ise 96.7 ± 9.85 cm dir. Kadınların bel-kalça oranı ortalaması 0.82 ± 0.11 iken erkeklerin 0.94 ± 0.06 olduğu saptanmıştır.

22. Göçten sonra vücut ağırlık değişimleri incelendiğinde; kadınlarda ortalama 5.6 ± 6.15 kg erkeklerde ise ortalama 8.1 ± 7.48 kg ağırlık kazanımı saptanmıştır.

23. Amerika'ya göçten sonra ağırlık değişimi ile Batı ölçeği arasındaki ilişki istatistiki olarak anlamlı bulunmuştur ($p < 0.05$).

24. Fiziksel aktivite durumu, tüketilen CHO miktarı, Bel/Kalça oranı, früktoz, glikoz miktarı ve Batı diyet ölçeği arasındaki ilişkiler istatistiki olarak önemli bulunmuştur ($p < 0.05$).

25. Batı Diyeti ölçeği ile Bel/Kalça oranı arasında da istatistiksel olarak anlamlı ilişkiler bulunmuştur ($p < 0.05$). Batı Diyeti ölçeği skoru arttıkça, Bel/Kalça oranı da artmıştır.

26. Fiziksel aktivite durumu aktif olanların Batı ölçeği skorları daha düşükken, sedentar (hareketsiz-çok hareketsiz) olanların ise Batı Ölçeği skorları daha yüksek olarak saptanmıştır ve aradaki ilişki önemli bulunmuştur ($p<0.05$)
27. Bireylerin yeme alışkanlıklarının göçten sonra değişip değişmedi incelenmiştir. Değişmedi ve değişti, kesinlikle değişti diyenlerin batı diyeti ölçeği skorları incelenmiştir. Bireylerden yeme alışkanlıkları değişmedi diyenlerin Batı diyeti ölçeği skorları daha düşük olup değişti ve kesinlikle değişti diyenlerin batı diyeti ölçeği skorları daha yüksektir. Gruplar arasındaki farklılık istatistiksel anlamda da önemli bulunmuştur ($p<0.05$).
28. Kadınlardan 16'sinin (%26.23) bel-kalça oranı 0.85'ten büyük, 45'inin (%73.77) normal; erkeklerden ise 17'sinin (%65.38) bel-kalça oranı 1.0'dan büyük, 9'unun (%34.62) de normal olduğu belirlenmiştir.
29. Enerji alım ortalamaları erkeklerde 1594.3 ± 573.34 kkal (891.9-3593 kkal), kadınlarda 1306.4 ± 386.49 kkal (336.1-2280.8 kkal) olarak bulunmuş, cinsiyete göre anlamlı bir fark saptanmıştır ($p<0.05$).
30. Karbonhidrat (CHO) alımları erkeklerde ortalama 157.3 ± 69.27 g iken kadınlarda 121.6 ± 53.69 g olarak saptanmış ve cinsiyetler arası fark istatistiksel olarak önemli bulunmuştur ($p<0.05$).
31. Bireylerin günlük diyetle kolesterol alımları erkeklerde ortalama 422.7 ± 223.07 mg, kadınlarda da 296.1 ± 170.55 mg olarak bulunmuştur ve cinsiyetler arası fark istatistiksel olarak önemli bulunmuştur ($p<0.05$).
32. Genel olarak göçten sonra bireylerin %51.7'si ayran tüketimlerinde azalma, %36.7'si krem peyniri tüketimde artma, %29.8'i kaşar peyniri tüketimde azalma olduğunu belirtirken %28,7'si ise artma olduğunu bildirmiştir. Bireylerin %56.3'unun dana eti tüketimi artmış, %45.9'u da tavuk tüketimlerinin arttığını belirtmiştir. Bireylerin %36.7'si yumurta tüketimlerinin arttığını belirtirken bireylerin %29.8'i kuru baklagil tüketimlerinin azaldığı belirtmiştir. Kahvaltılık tahıl tüketimi artarken (bireylerin %41.3'u), bulgur ve beyaz ekmeğin tüketimlerinin azaldığı belirten bireyler %36.7 ve %48.2'dir. Beyaz ekmeğin tüketiminin azaldığını belirten bireylerin yanı sıra kepekli ekmeğin tüketimlerinin arttığını bildiren bireyler %35.6'dir. Ayrıca börek-çörek tüketiminde de azalma olduğunu bireylerin %47.1'si belirtmiştir.

Yeşil yapraklı sebzeler ve diğer sebzelerin tüketimde azalmalar olduğunu belirten bireyler sırasıyla %34.3 ve %37.9'dur. Kavun-Karpuz tüketiminin azaldığını belirten bireyler %35.6'dır. Patates tüketiminin arttığını belirten bireyler %33.3'dur. Özellikle de en fazla tüketim artışı kahve tüketimde belirtilmiştir. Bireylerin %59.7'sinin kahve tüketimi artmıştır.

33. Kadın ve erkeklerin taze sebze ve meyve tüketim ortalamaları miktarları arasındaki farklılıklar istatistiki olarak önemli bulunmuştur ($p < 0.05$)
34. Göçmen Türklerin besin tüketim sıklıkları TBSA 2010 verileri ile kıyaslanmıştır. Genel olarak değerlendirildiğinde göçmen Türklerin et tüketiminin TBSA 2010 verilerinden çok yüksek olduğu görülmektedir.
35. Çalışmamızdaki bireylerin günlük yoğurt tüketim sıklıkları TBSA 2010 verilerine göre daha düşük bulunmuştur.
36. Bireylerin en çok tükettikleri peynir turu Türkiye'de ki gibi beyaz peynirdir. Bireyler beyaz peynir dışında krem peynir, kaşar peyniri, mozeralla gibi peynir türlerini de tükettiklerini bildirmişlerdir. Beyaz peynir tüketiminin Türkiye verilerine göre daha düşük olduğu saptanmıştır.
37. TBSA verilerine göre tavuk tüketim sıklığı çalışmamıza katılan göçmen bireylerde daha fazladır.
38. Yumurta tüketimi çalışma bireylerinde TBSA sonuçlarına göre daha fazladır.
39. TBSA 2010 çalışmasına göre bizim çalışmamızdaki bireylerin yeşil yapraklı sebzeleri her gün tüketimleri daha düşüktür.
40. Göçmen Türklerin meyve tüketimi Türkiye'de ki yetişkinlerden daha azdır.
41. Tam tahıl/kepek ekmek tüketimi göçmen Türk çalışma grubumuzda TBSA 2010 verilerinden daha fazladır.
42. Türkiye verilerine kıyasla göçmen Türk grubumuz hazır meyve suyunu daha az sıklıkta tüketmektedir.
43. Bireylerin besin gruplarından tüketim ortalamaları değerlendirildiğinde süt ve ürünleri tüketim ortalaması 157.2 ± 151.05 g. olarak belirlenmiştir. Et-yumurta-kuru baklagiller tüketim ortalaması ise 182.2 ± 107.79 g dir. Ekmek ve tahıl grubu tüketim

ortalamaları 114.8 ± 79.18 g dir. Taze sebze grubu tüketim ortalaması 202.7 ± 143.32 gr. dır. Taze meyveler tüketim ortalaması 145.3 ± 149.60 ve kuru meyveler tüketim ortalaması 5.6 ± 20.32 g. dir. Kadın ve erkeklerin taze sebze ve meyve tüketim ortalamaları miktarları arasındaki farklılıklar istatistiki olarak önemli bulunmuştur ($p < 0.05$).

44. Bireylerin besin gruplarından tüketim porsiyonlarının Tüber 2015 verilerine göre karşılama durumu değerlendirilmiştir. Çalışmaya katılan erkek ve kadın bireyler süt ve süt ürünlerini 1.2 porsiyon, et-yumurta-kuru baklagil-yağlı tohumları erkekler 2.5 kadınlar ise 2.1 porsiyon tüketmişlerdir. Ekmek ve tahıl grubunu ise erkekler günde 3 porsiyon kadınlar 3.3 porsiyon, taze sebzeleri erkekler 1.1 kadınlar 1.5 porsiyon, taze meyveleri erkekler 0.7 porsiyon tüketmişken, kadınlar 1.1 porsiyon ve kuru meyveleri hem kadınlar hem erkekler 0.2 porsiyon tüketmişlerdir. Tüber 2015 verileri ile kıyaslandığında çalışmaya katılan erkek ve kadınlar süt ve ürünlerini Tüber'e göre %40, et-yumurta-kuru baklagil-yağlı tohumların erkekler %166.0'sı kadınlar %140'ını, ekme ve tahıl grubunu erkekler %60'ını kadınlar %82.0-94.0'unu, taze sebzelerin erkekler %31.4'ünü karşılarken kadınlar %60'ini, taze meyvelerin erkekler %28'ini kadınlar %55'ini karşılamışlardır.

ÖNERİLER

Göçmen toplumlarda diyetin kültürel değişiminin araştırılması özellikle şişmanlık, diyabet, kalp hastalıkları gibi önlenebilir hastalıkların önlenmesi ve risklerin azaltılmasında büyük önem taşımaktadır. Göç ve sonucunda diyetin kültürel değişimi ile hastalık riski ilişkisini araştıran araştırmalar, kültürleşme sürecindeki sağlıksız diyet değişiklikleriyle en güçlü şekilde ilişkili olan adımlar tanımlamalı ve müdahale edilmelidir. Sağlık personellerinin özellikle Beslenme ve Diyetetik alanında çalışan profesyonellerin, diyetin kültürel değişim modelini iyi anlamaları dolayısı ile göçmen toplumlara bu konuda daha çok yardımcı olabilmeleri açısından büyük önem taşımaktadır. Bireye özgü dikkatli değerlendirmelerin yapılması, diyetin kültürel değişimindeki aşamaların iyi anlaşılması ve bireysel ve çevresel faktörlerin değerlendirilmesi gerekmektedir.

Göçmen Türk toplumunda Beslenme Alışkanlıklarının kültürel değişimleri inceleyen ilk çalışma olarak, beslenme ve diyet ile ilişkili önlenebilir hastalıklar için farkındalığın oluşturulması ve göçmenler için hazırlanan sağlığın iyileştirilmesi, önlenebilir hastalıkların mücadelesi için geliştirilen çalışmalarda-projelerde bu çalışmanın sonuçlarının yol gösterici olması beklenmektedir.

7.KAYNAKLAR

1. Akbulut G. (2008). Göçler ve Göç çeşitleri, www.geograpy.blogcu.com
2. Kaygalak S. Kentin Mültecileri Neoliberalizm Koşullarında Zorunlu Göç ve Kentleşme, Ankara, Dipnot Yayınları, 2009.
3. Bozan, İ. (2014). Türkiye’de İç Göç Hareketleri ve Göçün Eğitim Üzerinde Etkisi: Bir Durum Çalışması, 8
4. Akkaya, T.. (1979). Göç ve Değişme. İstanbul: İstanbul Üniversitesi Edebiyat Fakültesi Yayınları
5. Kaya I. Identity and Space: The Case of Turkish Americans. Geographical Review, 2005; 95(3): 425-440.
6. Guarnaccia PJ, Hausmann-Stabile C. Acculturation and Its Discontents: A Case for Bringing Anthropology Back into the Conversation. Sociol Anthropol (Alhambra) 2016; 4(2): 114-124.
7. Graves DT. Psychological Acculturation in a Tri-Ethnic Community. Southwestern Journal of Anthropology 1967; 23: 337-350.
8. Satia-Abouta J, Patterson R, Neuhouser M, Elder J. Dietary acculturation: applications to nutrition research and dietetics. J Am Diet Assoc 2002: 1105-1118.
9. LeCroy MN, Stevens J. Dietary intake and habits of South Asian immigrants living in Western countries. Nutr Rev. 2017 Jun 1;75(6):391-404.
10. Serafica R, Knurick J, Morris BT. Concept analysis of dietary biculturalism in Filipino immigrants within the context of cardiovascular risk. Nurs Forum. 2018 Apr;53(2):241-247.
11. Wang Y, Min J, Harris K, Khuri J, Anderson LM. A Systematic Examination of Food Intake and Adaptation to the Food Environment by Refugees Settled in the United States. Adv Nutr. 2016 Nov 15;7(6):1066-1079.
12. T.C, İçişleri Bakanlığı Göç İdaresi Genel Müdürlüğü, Göç Yönetimi Uyum Çalıştayı, www.goc.gov.tr
13. Başel, H.. (2007). Türkiye’de Nüfus Hareketleri ve İç Göçün Nedenleri, 1 (53): 515-542 dergipark.gov.tr/@halisbasel
14. Çavuşoğlu, H.. (2006). Uluslar arası Göç Nedenleri, Tipleri, Türleri ve Göçmenler, www.balgoc.org

15. Aksoy, Z.. (2012). Uluslararası Göç ve Kültürlerarası İletişim Uluslar arası Sosyal Araştırmalar Dergisi: 5 (20): 294-295
16. Göç İdaresi Genel Müdürlüğü, (2015). Göç Tarihi, Göç İdaresi www.goc.gov.tr
17. Emniyet Genel Müdürlüğü, (2001). Dünyada ve Türkiye’de Yasadışı Göç, Emniyet Genel Müdürlüğü Yabancılar, Hudut, İltica Dairesi Başkanlığı, www.egm.gov.tr
18. Kaya I. Turkish-American immigration history and identity formations. *Journal of Muslim Minority Affairs* 2004; 24(2): 295-308.
19. Berry JW. Acculturation: living successfully in two cultures. *Int J Intercult Rel* 2005; 29: 697- 712.
20. Berry JW. Acculturation as varieties of adaptation. In Padilla, A., Ed., *Acculturation Theory, Models and Findings*, Westview, Boulder, 1980: 9-25.
21. Bhugra, D. Migration, distress and cultural identity. *Br Med Bull* 2004;69: 129-14
22. Gordon MM. *Assimilation in American Life: The Role of Race, Religion, and National Origins*. Oxford: Oxford University Press on Demand 1964.
23. LaFromboise T, Coleman H, Gerton J. Psychological impact of biculturalism: Evidence and theory. *Psychological Bulletin* 1993; 114(3): 395-412.
24. Berry JW. Immigration, Acculturation, and Adaptation. *Applied Psychology* 1997; 46 (1): 5-68.
25. Negy C, Woods DJ. The importance of acculturation in understanding research with Hispanic-Americans. *Hispanic Journal of Behavioral Sciences* 1992; 14(2): 224-247.
26. McClelland JW, Demark-Wahnefried W, Mustian RD, Cowan AT, Campbell MK. Fruit and vegetable consumption of rural African Americans: baseline survey results of the Black Churches United for Better Health 5 A Day Project. *Nutr Cancer* 1999; 30(2):148–57.
27. Kayrooz K, Moy TF, Yanek LR, Becker DM. Dietary fat patterns in urban African American women. *J Community Health* 1998;23 (6): 453-69.
28. Eyler AA, Haire-Joshu D, Brownson RC, Nanney MS. Correlates of fat intake among urban, low income African Americans. *Am J Health Behav* 2004; 28(5): 410–7.

29. Satia-Abouta J, Patterson RE, Taylor VM, Cheney CL, Shiu-Thornton S, Chitnarong K, et al. Use of qualitative methods to study diet, acculturation, and health in Chinese American women. *J Am Diet Assoc* 2000;100: 934-940.
30. Campbell M., Reynolds K, Havas S, Curry S, Bishop D, Nicklas T, et al. Stages of change for increasing fruit and vegetable consumption among adults and young adults participating in the national 5-a-Day for Better Health community studies. *Health Educ Behav* 1999; 26: 513-534.
31. Satia-Abouta J, Galanko J, Siega-Riz A. Eating at fast-food restaurants is associated with dietary intake, demographic, psychosocial and behavioural factors among African Americans in North Carolina. *Public Health Nutr* 2004; 7: 1089-1096.
32. Satia-Abouta J, Galanko J, Neuhouser M. Food nutrition label use is associated with demographic, behavioral, and psychosocial factors and dietary intake among African Americans in North Carolina. *J Am Diet Assoc* 2005; 105: 392-402
33. Watters J, Satia J, Galanko J. Associations of psychosocial factors with fruit and vegetable intake among African-Americans. *Public Health Nutr* 2007; 10: 701-711.
34. Watters J, Satia J. Psychosocial correlates of dietary fat intake in African-American adults: a cross-sectional study. *Nutr J* 2009; 8: 15.
35. Vitolins M, Quandt S, Bell R, Arcury T, Case L. Quality of diets consumed by older rural adults. *J Rural Health* 2002; 18(1): 49-56.
36. Guendelman S, Abrams B. Dietary intake among Mexican-American women: generational differences and a comparison with White non-Hispanic women. *Am J Public Health*. 1995 Jan;85(1):20-5.
37. Kudo Y, Falciglia GA, Couch SC. Evolution of meal patterns and food choices of Japanese-American females born in the United States. *Eur J Clin Nutr*. 2000 Aug;54(8):665-70.
38. Cuellar I, Harris LC, Jasso R. An Acculturation Scale for Mexican Americans Normal and Clinical Populations. *Hispanic J of Behavioral Sciences* 1980;2(3): 199-217.
39. Satia J-Abouta. Dietary Acculturation: Definition, Process, Assessment, and Implications *International Journal of Human Ecology* : Vol. 4, No. 1, June 2003.

40. Suinn RM, Rickard-Figueroa K, Lew S, Vigil P. The Suinn-Lew Asian Self-Identity Acculturation Scale: An Initial Report. *Educational and Psychological Measurement* 1987; 47: 401-407.
41. Anderson J, Moeschberger M, Chen MS, Kunn P, Wewers ME, Guthrie R. An Acculturation Dietary Acculturation: Definition, Process, Assessment, and Implications –85– Scale for Southeast Asians. *Social Psychiatry Epidemiology* 1993;289134-141.
42. Marin G, Sabogal F. Development of a short acculturation scale for Hispanics. *Hispanic J of Behavioral Sciences* 1987;9(2):183-205.
43. Yang GP, Fox HM. Food habit changes of Chinese persons living in Lincoln, Nebraska. *J Am Diet Assoc* 1979 Oct;75:420-424.
44. Satia-Abouta J, Patterson RE, Kristal AR, Hislop TG, Yasui Y, Taylor VM. Development of scales to measure dietary acculturation among Chinese-Americans and Chinese-Canadians. *J Am Diet Assoc* 2001; 101: 548-553.
45. Akbulut G, Yildirim M, Sanlier N, van Stralen MM, Acar-Tek N, Bilici S, Chinapaw MJM. Comparison of energy balance-related behaviours and measures of body composition between Turkish adolescents in Turkey and Turkish immigrant adolescents in the Netherlands. *Public Health Nutrition* 2013; 17(12): 2692-2699.
46. Kleiser C, Mensink GBM, Neuhauser H, Schenk L, Kurth BM. Food intake of young people with a migration background living in Germany. *Public Health Nutrition* 2009; 13(03): 324.
47. Vargas P, Jurado LF. Dietary Acculturation among Filipino Americans. *International Journal of Environmental Research and Public Health* 2015; 13(1): 16.
48. Park Y, Neckerman K, Quinn J, Weiss C, Jacobson J, Rundle A. Neighbourhood immigrant acculturation and diet among Hispanic female residents of New York City. *Public Health Nutrition* 2011; 14(09): 1593-1600.
49. Tseng M, Wright DJ, Fang CY. Acculturation and Dietary Change Among Chinese Immigrant Women in the United States. *Journal of Immigrant and Minority Health* 2014; 17(2): 400-407.
50. Wu B, Smith C. Acculturation and environmental factors influencing dietary behaviors and body mass index of Chinese students in the United States. *Appetite* 2016; 103: 324-335.

51. Lv N, Cason KL. Dietary pattern change and acculturation of Chinese Americans in Pennsylvania. *Journal of the American Dietetic Association* 2004; 104(5): 771-778.
52. Serafica R , Lane S, CeriaUlep C. Dietary Acculturation and Predictors of Anthropometric Indicators Among Filipino Americans. SAGE 2013; July-September: 1–15
53. Kim J, Chan MM. Acculturation and dietary habits of Korean Americans. *British Journal of Nutrition* 2007; 91(03): 469.
54. https://www.who.int/gho/ncd/risk_factors/bmi_text/en/ Erisim: 07/07/2019
55. Waist Circumference and Waist-Hip Ratio Report of a WHO Expert Consultation Geneva, 8–11 December 2008.
56. Pekcan G, Akal Yıldız E, Küçükerdönmez Ö. Klinikte ve sahada beslenme durumunun saptanması el kitabı. 2006.
57. Bebispro for Windows, Stuttgart, Germany; Turkish Version (Bebis 4), Istanbul, 2004. Program uses data from Bundeslebensmittelschlüssel (BLS) 11.3 and USDA 15
58. 82013 Türkiye Nüfus ve Sağlık Araştırması. Erişim: http://www.hips.hacettepe.edu.tr/TNSA2013_sonucilar_sunum_2122014.pdf Erişim tarihi: 28/06/2019
59. Türkiye Beslenme ve Sağlık Araştırması (TBSA) 2010. Erişim: <https://hsgm.saglik.gov.tr/tr/beslenmehareket-> Erişim tarihi: 28/06/2019.
60. Amerika’da asgari ücret. Erişim: https://en.wikipedia.org/wiki/Minimum_wage_in_the_United_States Erişim tarihi: 28/07/2019
61. Amerika’da vitamin mineral kullanımı. Erişim: <https://www.crnusa.org/CRNConsumerSurvey> Erişim tarihi: 28/07/2019.
62. Baysal A, Bozkurt N, Pekcan G, Aksoy M, Merdol TK, Besler T, Keçecioglu S, Mercanlıgil SM. Diyet El Kitabı. Ankara: Hatipoğlu Yayınları. 2002.
63. Elsayed EF, Tighiouart H, Weiner DE, Griffith J, Salem D, Levey AS, Sarnak MJ Waist-to-hip ratio and body mass index as risk factors for cardiovascular events in CKD. *Am J Kidney Dis*. 2008 Jul;52(1):49-57.
64. 64. Visocky S. We Are What We Eat: A Cultural Examination of Immigrant Health and Nutrition in Middle Tennessee. *Scientia et Humanitas*. Spring 2011; 94-113.

65. Sangillo G. American Diet: Prof Looks at the Eating Habits of Immigrants and Children. Erişim: <https://www.american.edu/ucm/news/20170309-dondero-immigration.cfm> Erişim tarihi: 8/10/2019.
66. Chávez N, Telleen S, Kim YO. Food insufficiency in urban Latino families. *J Immigr Minor Health*. 2007 Jul;9(3):197-204.
67. Türkiye Beslenme Rehberi 2015. T.C. Sağlık Bakanlığı Yayın No: 1031 , Ankara 2016.
68. Amerikan Kalp Vakfı. Erişim: www.heart.org Erişim tarihi: 08/08/2019.
69. Pérez-Escamilla R. Acculturation, nutrition, and health disparities in Latinos. *Am J Clin Nutr*. 2011 May;93(5):1163S-7S
70. van Schoor N, Lips P. Global Overview of Vitamin D Status. *Endocrinol Metab Clin North Am*. 2017 Dec;46(4):845-870.
71. Tarner IH, Erkal MZ, Obermayer-Pietsch BM, Hofbauer LC, Bergmann S, Goettsch C, Madlener K, Müller-Ladner U, Lange U. Osteometabolic and osteogenetic pattern of Turkish immigrants in Germany. *Exp Clin Endocrinol Diabetes*. 2012 Oct;120(9):517-23.

Ek-1

**AMERİKA BİRLEŞİK DEVLETLERİ'NDE YAŞAYAN TÜRK
GÖÇMENLERİN
BESLENME ALIŞKANLIKLARININ KÜLTÜREL DEĞİŞİMİNİN
BELİRLENMESİ**

I. GENEL BİLGİLER ve BESLENME ALIŞKANLIKLARI

1. Anket No : Telefon No:
2. Cinsiyeti : 1. Erkek 2. Kadın
3. Yaş (doğum tarihi) :.....
4. Evlilik Durumu: : 1. Bekar 2. Evli
5. Çocuk sayısı : yaşları:,
.....
6. Eğitim Durumu:
 1. Okur-yazar değil 5. Okur-Yazar
 2. İlkokul 6. Ortaokul
 3. Lise 7. Üniversite
 4. Yüksek lisans 8. Doktora
7. Meslek: 1.Ev Hanımı 2.Serbest Meslek 3. Memur 4. Ücretli
5.Emekli 6.İşçi 7.Öğrenci 8.
Diğer.....
8. Sağlık Sigortası var mı? 1. Evet 2. Hayır 3. Diğer
9. Doktor tarafından tanısı konulmuş bir sağlık sorunuz var mı?
Amerika'ya göç etmeden önce Amerika'ya göç ettikten sonra
 1. Hayır
 2. Şişmanlık
 3. Kalp-Damar Hastalıkları
 4. Diyabet
 5. Hipertansiyon
 6. Ülser/gastrit/reflü
 7. Anemi
 8. Artrit/gut/romatizmal hast
 9. Böbrek Hastalıkları
 10. Kanser
 11. Karaciğer/Safra Kesesi hast.
 12. Osteoporoz
 13. Göz
 14. Troid
 15. Norolojik/Psikiyatrik hast.
 16. Hiperlipidemi
 17. Allerji/Astım
 18. Diğer (belirtiniz).....
10. Hastalığınız ile ilgili diyet uyguluyor musunuz?

1.Evet 2.Hayır

11. Evet ise; diyet türünü yazınız.
12. Diyeti kim önerdi? 1.Doktor 2.Diyetisyen 3.Diğer
13. Alkol Kullanımı: 1.Evet
Türü.....miktar.....sıklık/gün/hafta/ay/yıl
2.Hayır.....
14. Sigara içme: 1. Evet 2.Hayır.....yıl içtim bıraktım
15. Vitamin ve/veya Mineral kullanımı: 1.Evet 2.Hayır
Cevabınız Evet ise: 1. Düzenli Kullanım 2. Ara/Sıra Kullanım
16. Sürekli kullandığınız ilaç/ilaçlar var mı?
1. Evet (belirtiniz).....
2. Hayır
17. Yemekleriniz nasıl tükettirdiniz/tüketiyorsunuz?
Amerika'ya göç etmeden önce Amerika'ya göç ettikten sonra
a- Çok tuzlu
b- Tuzlu
c- Normal
d- Az tuzlu
e- Tuzsuz
18. Sağlığınızı nasıl değerlendiriyorsunuz?
Amerika'ya göç etmeden önce Amerika'ya göç ettikten sonra
a-Mükemmel
b-Çok iyi
c-İyi
d-Kötü
e-Çok kötü
19. Türkiye'de ikamet etme süreniz: (yıl).....
20. Türkiye'den ilk göç ettiğiniz ülke Amerika mı? 1.Evet 2. Hayır
Cevabınız HAYIR ise, ülke adı..... ikamet etme
süreniz.....yıl
21. Ne kadar süredir Amerika'da yaşıyorsunuz? (yıl)
1. 1 yıldan daha az 2. 2-5 yıl 3. 5-10 yıl 4. 10-15 yıl 5. 15 yıl
üzeri
22. Amerika'ya göç ettiğinizde kaç yaşındaydınız?.....yıl
23. Amerika'da kim ile yaşıyorsunuz?
a. Yalnız
b. Türk eş ve ailemle
c. Amerikalı eş ve ailem ile
d. Amerikalı ev arkadaşım ile
e. Yabancı ev arkadaşım ile
f. Türk ev arkadaşım ile
24. İngilizce Dil Bilgisi: 1. Zayıf 2. Orta 3. İyi 4. Çok iyi
25. Günlük hayatta dil tercihleriniz:
1. Evde: a-sadece Türkçe b-çoğunlukla Türkçe c-eşit d-çoğunlukla İngilizce e-
sadece İngilizce
2. Arkadaşlarla: a-sadece Türkçe b-çoğunlukla Türkçe c-eşit d-çoğunlukla
İngilizce e-sadece İngilizce
3. İşte: a-sadece Türkçe b-çoğunlukla Türkçe c-eşit d-çoğunlukla İngilizce e-
sadece İngilizce
26. Medya takibinde dil tercihiniz:

1. TV (DVD-program) – İngilizce Türkçe
 2. Müzik Dinleme – İngilizce Türkçe
 3. Gazete – İngilizce Türkçe
27. YILLIK Gelir:
 1. < \$10.000 2. \$10.000-\$14.999 3. \$15.000-\$24.999 4. \$25.000-\$34.999
 5. \$35.000-\$49.999 6. \$50.000-\$74.999 7. \$75.000-\$99.999
 8. >\$100.000
28. Amerika'ya taşındıktan sonra yeme alışkanlıklarınız değişti mi?
 1. Kesinlikle Değişmedi
 2. Değişmedi
 3. Bilmiyorum
 4. Değişti
 5. Kesinlikle Değişti
29. Öğün atlıyor musunuz? Evet ise hangi öğün?
 Türkiye'de yaşarken: a-Kahvaltı b-Öğle Yemeği c-Akşam Yemeği
 Amerika'da şu an: a-Kahvaltı b-Öğle Yemeği c-Akşam Yemeği
30. Öğün atlıyorsanız, nedeni nedir?
31. Ara Öğün tüketir misiniz? 1.Evet 2.Hayır
32. Evet ise; ara öğünü nerden alıyorsunuz?
 a. Evde hazırlıyorum
 b. Satın alıyorum
 c. Her ikisi de
33. Türkiye'deki yaşam tarzınız ile kıyaslarsanız, ara öğün alışkanlıklarınız Amerika'da değişti mi?
 a. Ara öğünde yediğim yiyecekler değişti
 b. Ara öğün hazırlama şekli değişti
 c. Hiç bir şey değişmedi
34. Besin seçiminizi nasıl tanımlarsınız?
 Evde Restoranda
 a. Çoğunlukla Türk yemekleri
 b. Çoğunlukla Amerikan yemekleri
 c. Biraz Amerikan - Biraz Türk yemeği

35. Besinlerinizi nereden alıyorsunuz?

	Herzaman	Genelde	Sıklıkla	Bazen	Hiç
Türk Marketi veya Türk Besinleri satan market	5	4	3	2	1
Amerikan Marketleri	5	4	3	2	1

36. Evde yemek yapıyor musunuz?

- Türkiye'de iken : a)Evet b)Hayır
 Amerika'da iken: a)Evet b)Hayır

37. Aşağıdaki faktörlerden hangileri besin seçiminizde etkilidir? (birden fazla seçenek işaretlenebilir)
- Kültürel besinlerin bulunabilirliği
 - Fiyat
 - Marketin yeri
 - Kişisel tatlar
 - Besin içeriği
 - Besinin hazırlanmasının kolaylığı
 - Helal olup olmaması Diğer.....

II. ANTROPOMETRİK ÖLÇÜMLER

38. Vücut Ağırlığı:kg
39. Boy Uzunluğu:cm
40. BKİ:kg/m²
41. Bel Çevresi:cm
42. Kalça Çevresi:cm
43. Amerika'ya göç ettikten sonra, vücut ağırlığınızda bir değişiklik oldu mu? (herhangi hastalığa ya da gebeliğe bağlı ağırlık kazanımı hariç)
1. Evet azaldıkg 2. Evet arttıkg 3. Hayır değişmedi

III. FİZİKSEL AKTİVİTE KAYIDI

44. Yaşam şeklinizi nasıl tanımlarsınız?
1. Çok aktif 2. Aktif 3. Normal 4. Hareketsiz 5. Çok hareketsiz
45. Düzenli fiziksel aktivite yapıyor muydunuz/musunuz? (haftada 150 dk)
Amerika'ya göç etmeden önce Amerika'ya göç ettikten sonra
1. Hayır
2. Evet

Evet ise; yaptığınız fiziksel aktiviteler nelerdir/dir?

Amerika'ya göç etmeden önce

Yavaş yürüme gün/hafta.....dakika/saat.....

Hızlı yürüme gün/hafta.....dakika/saat.....

Sportif faaliyetler:

Türü.....gün/hafta.....dakika/saat.....

Amerika'ya göç ettikten sonra (şimdi)

Yavaş yürüme gün/hafta.....dakika/saat.....

Hızlı yürüme gün/hafta.....dakika/saat.....

Sportif faaliyetler:

Türü.....gün/hafta.....dakika/saat.....

Ek-2**BATI DİYETİ ÖLÇEĞİ:**

	Evet	Hayır
1.Ekmek veya Bagel (simit), yuvarlak ekmek tüketimi		
2.Şekerli Besinler, Kek, Pay ve tatlı tüketimi		
3.Sütlü İçecekler (milkshakes, smooties.. vb)		
4.Ara öğün tüketimi		
5.Amerikan Fast-Food Restaurantlarında yemek yeme		
6.Pizza veya domates soslu spaghetti tüketimi		
7.Hamburger tüketimi		
8.Hazır ve paketlenmiş gıda tüketimi		
9.Asitli içecekler (Kola, Sprite..vb) tüketimi		
10.Peynir tüketimi		

Ek-3**BESİN TÜKETİM SIKLIĞI**

Anket No:.....TARİH..... //2017

BESİNLER	Her gün	Her gün	Haftada 1-2 kez	Haftada 3-4 kez	Haftada 5-6 kez	15 günde 1 kez	Ayda 1 kez	Hiç	Günlük Miktar (g/mL)	Göç etmeden önceye göre 1.arttı 2. azaldı 3. değişmedi
SÜT VE ÜRÜNLERİ										
Süt	1	2	3	4	5	6	7	8		
Tam yağlı süt (Dayanıklı-UHT)	1	2	3	4	5	6	7	8		
Tam yağlı süt (Pastörize)	1	2	3	4	5	6	7	8		
Yarım yağlı (%2 yağlı)	1	2	3	4	5	6	7	8		
Yağsız süt (Light-%1 yağlı)	1	2	3	4	5	6	7	8		
Özel sütler (zenginleştirilmiş)	1	2	3	4	5	6	7	8		
Prebiyotik / Probiyotik süt	1	2	3	4	5	6	7	8		
Kolesterolü düşürücü süt	1	2	3	4	5	6	7	8		
Aromalı sütler	1	2	3	4	5	6	7	8		
Kefir	1	2	3	4	5	6	7	8		
Ayran	1	2	3	4	5	6	7	8		
Dondurma	1	2	3	4	5	6	7	8		
Yoğurt	1	2	3	4	5	6	7	8		
Tam yağlı	1	2	3	4	5	6	7	8		
Yarım yağlı	1	2	3	4	5	6	7	8		
Yağsız (light)	1	2	3	4	5	6	7	8		
Prebiyotik / Probiyotik yoğurt	1	2	3	4	5	6	7	8		
Kolesterolü düşürücü yoğurt içecekleri	1	2	3	4	5	6	7	8		

Peynir	1	2	3	4	5	6	7	8		
Tam yağlı	1	2	3	4	5	6	7	8		
Yarım yağlı	1	2	3	4	5	6	7	8		
Yağsız (light)	1	2	3	4	5	6	7	8		
Kaşar	1	2	3	4	5	6	7	8		
Krem peynir	1	2	3	4	5	6	7	8		
Tulum	1	2	3	4	5	6	7	8		
Çökelek	1	2	3	4	5	6	7	8		
Diğer (.....)	1	2	3	4	5	6	7	8		
										Göç etmeden önceye göre
										1.arttı
										2. azaldı
										3. değişmedi
BESİNLER										
ET, YUMURTA, KURU BAKLAGİLLER										
Kırmızı et	1	2	3	4	5	6	7	8		
Sığır	1	2	3	4	5	6	7	8		
Koyun	1	2	3	4	5	6	7	8		
Keçi	1	2	3	4	5	6	7	8		
Domuz	1	2	3	4	5	6	7	8		
Et ürünleri (.....)	1	2	3	4	5	6	7	8		
Sakatatlar (.....)	1	2	3	4	5	6	7	8		
Tavuk	1	2	3	4	5	6	7	8		
Hindi	1	2	3	4	5	6	7	8		
Diğer kümes hayvanları	1	2	3	4	5	6	7	8		
Av etleri	1	2	3	4	5	6	7	8		
Balık	1	2	3	4	5	6	7	8		
Yumurta	1	2	3	4	5	6	7	8		
Kurubaklagiller	1	2	3	4	5	6	7	8		
Yağlı tohumlar	1	2	3	4	5	6	7	8		

TAZE SEBZE – MEYVE											
Yeşil yapraklı sebzeler	1	2	3	4	5	6	7	8			
Patates	1	2	3	4	5	6	7	8			
Kuru soğan	1	2	3	4	5	6	7	8			
Domates	1	2	3	4	5	6	7	8			
Diğer sebzeler	1	2	3	4	5	6	7	8			
Turunçgiller	1	2	3	4	5	6	7	8			
Kavun, karpuz	1	2	3	4	5	6	7	8			
Diğer meyveler	1	2	3	4	5	6	7	8			
Kuru meyveler	1	2	3	4	5	6	7	8			
BESİNLER	Her öğün	Her gün	Haftada 1-2 kez	Haftada 3-4 kez	Haftada 5-6 kez	15 günde 1 kez	Ayda 1 kez	Hiç	Günlük Miktar (g/mL)	Göç etmeden önceye göre 1. arttı 2. azaldı 3. değişmedi	
EKMEK TAHIILLAR											
Beyaz ekme ve türleri	1	2	3	4	5	6	7	8			
Kepekli ekme ve türleri	1	2	3	4	5	6	7	8			
Bazlama	1	2	3	4	5	6	7	8			
Yufka	1	2	3	4	5	6	7	8			
Pirinç	1	2	3	4	5	6	7	8			
Bulgur	1	2	3	4	5	6	7	8			
Makama, erişte vb...	1	2	3	4	5	6	7	8			
Buğday unu	1	2	3	4	5	6	7	8			
Börek	1	2	3	4	5	6	7	8			
Kurabiye	1	2	3	4	5	6	7	8			
Kahvaltılık tahıl ürünleri	1	2	3	4	5	6	7	8			
(cornflakes vb.)	1	2	3	4	5	6	7	8			
Cips vb.	1	2	3	4	5	6	7	8			
İÇECEKLER											
Hazır meyve suları	1	2	3	4	5	6	7	8			

Kolalı içecekler	1	2	3	4	5	6	7	8		
Normal	1	2	3	4	5	6	7	8		
Light gazozlar	1	2	3	4	5	6	7	8		
Maden suları	1	2	3	4	5	6	7	8		
Kahve	1	2	3	4	5	6	7	8		
Çay	1	2	3	4	5	6	7	8		
Bitki çayları (.....)□	1	2	3	4	5	6	7	8		
Bira	1	2	3	4	5	6	7	8		
Şarap	1	2	3	4	5	6	7	8		
Rakı	1	2	3	4	5	6	7	8		
Viski, cin vb...	1	2	3	4	5	6	7	8		
FAST- FOOD YİYECEKLER										
Pizza	1	2	3	4	5	6	7	8		
Hamburger/ tavukburger	1	2	3	4	5	6	7	8		
Donut	1	2	3	4	5	6	7	8		
Hot dog	1	2	3	4	5	6	7	8		

Ek-4

24 SAATLİK GERİYE DÖNÜK BESİN TÜKETİM KAYIDI

Anket No:.....TARİH..... //2019

ÖGÜN	BESİN ADI- İÇİNDEKİLER	MİKTARI (g)	ARTIK %	NET MİKTAR (g)
SABAHA				
KUŞLUK				
ÖĞLE				
İKİNDİ				
AKŞAM				
GECE				

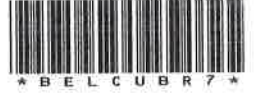


1993

BAŞKENT ÜNİVERSİTESİ
Tıp ve Sağlık Bilimleri Araştırma Kurulu



TS-EN-ISO 9001
KALİTE SİSTEM BELGESİ



Sayı : 94603339-604.01.02/ 40164
Konu : Proje Onayı

07/11/2017

SAĞLIK BİLİMLERİ ENSTİTÜSÜ MÜDÜRLÜĞÜNE

Beslenme ve Diyetetik Doktora Programı öğrencisi Elif Adil Aysin tarafından yürütülecek olan KA17/283 nolu "Amerika Birleşik Devletleri'nde yaşayan Türk göçmenlerin beslenme alışkanlıklarının kültürel değişiminin belirlenmesi" başlıklı araştırma projesi Kurulumuz tarafından uygun bulunmuştur. Projenin başlama tarihi ile çalışmanın sunulduğu kongre ve yayımlandığı dergi konusunda Kurulumuza bilgi verilmesini rica ederim.

e-imzalıdır

Prof. Dr. Hakan ÖZKARDEŞ
Kurul Başkanı

Not: Çalışma bildiri ve/veya makale haline geldiğinde "Gereç ve Yöntem" bölümüne aşağıdaki ifadelerden uygun olanının eklenmesi gerekmektedir.

— Bu çalışma Başkent Üniversitesi Tıp ve Sağlık Bilimleri Araştırma Kurulu tarafından onaylanmış (Proje no:...) ve Başkent Üniversitesi Araştırma Fonunca desteklenmiştir.

— This study was approved by Baskent University Institutional Review Board (Project no:...) and supported by Baskent University Research Fund.

Bu belge, 5070 sayılı Elektronik İmza Kanununa göre Güvenli Elektronik İmza ile imzalanmıştır

