

Banka Çalışanlarının Beslenme Durumlarının Değerlendirilmesi

Yasemin Akdevelioğlu

Gazi Üniversitesi, Mesleki Eğitim Fakültesi Gıda ve Beslenme Eğitimi Anabilim Dalı, Ankara, Türkiye

ÖZET

Amaç: Bu araştırma, Ankara'da bir bankada çalışan personelin beslenme ve fiziksel aktivite durumlarını saptamak ve mevcut sorunlara yönelik çözüm önerileri geliştirmek amacıyla planlanmış ve yürütülmüştür.

Çalışma Planı: Araştırmanın evrenini, Ankara'da bulunan Başbakanlık Hazine Müsteşarlığına bağlı Türkiye İhracat Kredi Bankası (Türk Eximbank)'da çalışan 250 sağlıklı banka memuru oluşturmuştur. Çalışanların günlük enerji ve besin öğeleri tüketim düzeylerini saptamak için bir günlük bireysel besin tüketim kaydı yöntemi ve besin tüketim sıklığı yöntemleri kullanılmıştır. Ayrıca vücut bileşimlerini saptamak için antropometrik ölçümleri yapılmış ve fiziksel aktivite düzeyleri belirlenmiştir.

Bulgular: Çalışanların çoğunluğunun 20-49 yaş aralığında olduğu, %74.4'ünün lisans düzeyinde eğitim aldığı, %58.8'inin uzman yardımcılığı ünvanı ile görev yaptığı bulunmuştur. Personelin %83.5'inin Beden Kitle İndeksi (BKI) normal standartlar dahilinde bulunmuş, ancak fiziksel aktivite düzeylerinin çok hafif olduğu belirlenmiştir. Personelin yarıdan çoğunun diyetlerinin vitamin A, vitamin C, fosfor ve çinko yönünden yeterli, vitamin B1, vitamin B2, vitamin B6, kalsiyum, magnezyum ve demir yönünden yetersiz olduğu belirlenmiştir.

Sonuç: Bu araştırma bulgularına göre; banka çalışanlarının, fiziksel aktivite düzeylerini artırmaya yönelik faaliyetlerde bulunmaları, beslenme bilgi düzeylerini ve davranışlarını geliştirecek eğitim faaliyetlerine katılmaları önerilmiştir.

Anahtar sözcükler: beslenme, banka çalışanları, vücut bileşimi, fiziksel aktivite

NUTRITIONAL STATUS OF BANK EMPLOYEES

ABSTRACT

Objectives: In this research, the staff in a bank in Ankara has been assigned to determine the status of nutrition and physical activity of the employees and plan and carry out the research in order to develop solutions to existing problems.

Study Design: The participants were 250 randomly selected Turkish healthy people working as a civil servants at Türk Eximbank Export credit bank of Turkey. In this study frequency questionnaire was used to investigate the dietary pattern. Nutrient intake of the participants was assessed by 24h recall method. Anthropometric measurements and physical activity status was assessed.

Results: As a result of the study, most of the participants aged 20-49 years, 74.4% educated at licenece level, 58.8% were expert assistance, 83.5% had normal body mass index (BMI) but low physical activity. Most staff was found to take adequate dietary vitamin A, vitamin C, phosphorus, and zinc, but vitamin B1, vitamin B2, vitamin B6, calcium, magnesium and iron were found inadequate in their diet.

Conclusion: According to the findings of this research, advocate to increase their physical activity and nutrition knowledge.

Key words: nutrition, bank employees, body composition, physical activity

Bireyin, ailenin ve toplumun birinci amacı, sağlıklı ve üretken olmaktır. Sağlıklı ve üretken olmanın simgesi, beden, aklın, ruhen ve sosyal yönden iyi gelişmiş bir vücut yapısı ve bu yapının bozulmadan sürdürülmesidir. İnsan sağlığı; beslenme, kalıtım, iklim ve çevre

koşulları gibi birçok etmenin etkisi altındadır. Bu etmenlerin başında beslenme gelir (1). Bugün sahip olduğumuz yaşam biçimi ve beslenme alışkanlıkları bizden önceki kuşaklara göre birçok açıdan büyük değişiklikler göstermektedir. Günümüz insanı teknolojik yenilikler ve yaşam koşullarındaki gelişmeler sayesinde farklı bir yaşam tarzı sürdürmektedir. İşini daha çok oturarak yapmakta, kendine daha

çok zaman ayırabilmekte buna nazaran ise daha az hareket etmektedir. Bunun sonucunda, bireylerin enerji harcaması büyük ölçüde azalmaktadır. Araştırmalara göre; çalışanın yeterli ve dengeli beslenmesi; çalışan bireyin verimini artırır, yapılan üretimi artırır, hastalıkları ve meslek hastalıklarını azaltır, çalışanların sağlığını geliştirir, işe devamsızlığı azaltır, iş yeri psikolojisini, iş barış ve huzurunu güçlendirir, çalışanların hastalıklara karşı direncini artırır (1-3). Çağımızda toplumsal ve teknolojik değişimler özellikle iş ortamına yansiyarak önemli değişimler gözlenmekte, öte yandan insanların işleri ile ilgili beklentileri değişmektedir. Yetersiz ve dengesiz ya da aşırı beslenen kişilerin bedensel ve zekâ yapısı yeterince değişmediğinden, kişiler yeteneksiz, sağlıksız ve güçsüz olurlar. İşin gerektirdiği enerji için besinler alınmadığı zaman, üretim için gerekli fiziksel güç azalır ve buna paralel olarak da üretim düzeyi düşer. Enerji yanında protein, vitaminler ve madensel maddelerin yetersiz alınması vücut direncini azaltacağından, hastalık ve işe devamsızlık oranı da yükselir. Ayrıca enerji ve besin öğeleri yetersizliği çalışanın ilgi ve dikkatinin olumsuz yönde etkilediğinden iş kazaları artar ve iş verimi düşer (4).

Yüzyıllardan beri bir çok değişiklikler ve gelişmeler kaydederken günümüz de en mükemmel şeklini almaya başlamış olan bankalar farklı şekillerde tanımlanmaktadır. Banka, mevduat kabul eden, bu mevduatı en verimli şekilde çeşitli kredi işlemlerinde kullanmak amacını güden veya faaliyetlerinin esas konusu düzenli bir şekilde kredi almak ya da kredi vermek olan ekonomik bir kuruluştur. Özellikle işi gereği uzun süre ayakta kalan veya sürekli oturarak çalışmak zorunda olanlar arasında yer alan banka çalışanları kas ve iskelet sistemi rahatsızlıkları başta olmak üzere, şişmanlık veya zayıflık gibi sağlık problemleriyle karşı karşıya kalırlar. Çeşitli meslek gruplarının beslenme durumlarına ilişkin birtakım araştırmalar yapılmıştır. Ancak toplum bireyleri arasında özellikle masa başı çalışan kesimin beslenme durumları ve fiziksel aktiviteleriyle ilgili araştırmalar, konunun artan önemine oranla oldukça sınırlıdır.

Bu araştırma, Türkiye İhracat ve Kredi Bankası (Türk Eximbank) Genel Müdürlük personelinin beslenme ve fiziksel aktivite durumlarını saptamak ve mevcut sorunlara yönelik çözüm önerileri geliştirmek amacıyla planlanıp yürütülmüştür.

Gereç ve yöntem

Bu araştırmada **Tarama Modeli** kullanılmıştır. Araştırmanın evrenini Başbakanlık Hazine Müsteşarlığı'na bağlı Ankara'da

bulunan Türkiye İhracat Kredi Bankası (Türk Eximbank)'nda çalışan 250 memur oluşturmuştur. Araştırma verileri, Haziran-Aralık 2008 tarihlerinde anket formu kullanılarak toplanmıştır.

Verilerin toplanması

Beslenme durumunun belirlenmesi

Çalışanların günlük enerji ve besin öğeleri tüketim düzeylerini saptamak için bir günlük bireysel besin tüketim yöntemi (24 saatlik hatırlatma yöntemi ve ayrıca besin tüketim sıklığı) uygulanmıştır. Yirmi dört saatlik hatırlatma yönteminde, çalışanlar tarafından son 24 saat içinde tüketilen tüm besinler ve içecekler hazırlanan forma kaydedilmiştir. Besin tüketim sıklığı yöntemi, besin tüketim sıklığı formu kullanılarak, bireylerin besin veya içecek tüketimini her öğün, her gün, haftada 3-5, 15 günde bir, ayda bir olmak üzere belirtmesi esasına dayanmaktadır. Formlar, çalışanlarla birebir görüşülerek araştırmacı tarafından doldurulmuştur.

Antropometrik ölçümler

Çalışanların boy uzunluğu, vücut ağırlığı, bel çevresi, kalça çevresi, üst orta kol çevresi, deri kıvrım kalınlığı ölçümleri, vücut yağ yüzdesi, vücut yağ oranı, yağsız vücut kütlesi yüzdesi ölçümleri yapılmış ve hazırlanan Antropometrik Ölçümler Kayıt Formuna kaydedilmiştir.

Tüm çalışanların vücut ağırlıkları ölçülmeden önce üzerlerindeki kalın ceket, hırka ve kazak gibi giysilerle ayakbılarını çıkarmaları istenmiştir. Biyoelektrik empedans (Body Composition Analyzer, Tanita inc. Tokyo Japan, Model TBF 300A) cihazı yardımıyla ölçülmüş, kilogram cinsinden kaydedilmiştir. Boy uzunlukları ölçümü çalışanlar duvara dayalı iken ayaklar bitişik, baş frankfort düzlemde (göz üçgeni ve kulak kepçesi üstü aynı hizada yere paralel) iken esnemeyen bir mezur yardımı ile yapılmıştır. Çalışanların ayakbısız ölçümleri alınmıştır. Çıplak ayakla, başın en üst noktasından santimetre cinsinden ölçülmüştür. Bel çevresi ölçümü abdominal yağ dağılımının ve sağlığın bozulmasının bir göstergesi olarak kullanılmaktadır. Ayakta, göbük hizasından, vücutun bel ve kalça bölgesinden esnemeyen mezur ile mezur yere paralel olacak şekilde çevresel ölçüm yapılmıştır. Üst orta kol çevresi, Omuz ve kollar serbest pozisyonunda, ayakta acromion ile olecronon arasındaki orta noktadan esnemeyen mezur ile yapılmıştır. Milimetre cinsinden kaydedilmiştir. Deri kıvrım kalınlıkları Holtain marka kaliper ile bedenın sol tarafından iki kez ölçülmüştür. İki ölçüm arasındaki fark 0.4'mm den büyük olduğu durumlarda üçüncü bir ölçüm yapılmıştır. İki ölçümün ortalaması milimetre cinsinden kaydedilmiştir (5-7).

Fiziksel aktivite

Çalışanların fiziksel aktiviteleri, fiziksel aktivite kayıt formu kullanılarak saptanmıştır. Fiziksel aktiviteler, fiziksel aktivite kat sayıları dikkate alınarak gruplandırılmış (Uyku, yatarak dinlenme; oturarak yapılan aktiviteler; ayakta yapılan aktiviteler; hızlı yürüme; bisiklet binme vb. aktiviteler; dans vb. aktiviteler; futbol, basketbol vb. aktiviteler) ve harcanan sürelerin toplam 24 saat (1440 dk) olmasına dikkat edilmiştir. Çalışanların Bazal Metabolizma Hızı (BMH), Harris-Benedict denklemi kullanılarak hesaplanmıştır (8). Fiziksel aktivite için harcanan toplam enerji, BMH'nin fiziksel aktivite faktörü ile çarpılmasıyla bulunmuştur. Fiziksel aktivite faktörü, fiziksel aktivite için harcanan sürenin (saat) fiziksel aktivite kat sayısı ile çarpılmasıyla bulunmuştur. Fiziksel aktivite düzeyi (PAL), toplam enerji harcamasının BMH'na oranlanarak bulunmuştur. PAL, 1.2-1.4 arasında olanlar çok hafif aktivite düzeyi, 1.5-1.6 arasında olanlar hafif aktivite düzeyinde ve 1.7-2.0 arasında olanlar orta aktivite düzeyinde değerlendirilmiştir (8,9).

Verilerin analizi

Anket formundan elde edilen veriler SPSS v11.5 (Statistical Program for Social Sciences version 11.5 for Windows) paket programı kullanılarak değerlendirilmiştir.

Çalışanların cinsiyete göre demografik özellikleri, beslenmelerine dikkat etme durumları, öğün atlama durumu ve nedenleri, yeterli ve dengeli beslenme durumları, en sevdikleri yemek türleri, beslenme bilgilerini edindikleri kaynaklar, sağlık durumları ile ilgili bilgileri, BKİ'leri, aktif spor yapma durumları ve yaptıkları spor türleri, RDA'ya göre enerji ve besin ögesi alımları belirlenmiştir.

Yirmi dört saatlik hatırlatma yöntemi ile elde edilen besin tüketimleri, çalışanların tükettikleri yemeklerin içine giren besinler ve miktarları standart yemek tarifeleri kullanılarak ayrıştırıldıktan sonra birey başına düşen ortalama günlük besin ögesi miktarları BeBis v3.4 (Beslenme Bilgi Sistemi version 3.4 for Windows) programında değerlendirilerek günlük enerji ve besin ögeleri (protein, vitamin A, vitamin E, vitamin B₁, vitamin B₂, vitamin B₆, vitamin B₁₂, vitamin C, kalsiyum, magnezyum, fosfor, demir, çinko) tüketim miktarları belirlenmiştir. Günlük tüketilen ortalama besin ögeleri miktarları cinsiyete göre değerlendirilerek Amerika Birleşik Devletleri Sağlık Bakanlığı Gıda ve Beslenme Enstitüsünün günlük alınması önerilen besin ögesi miktarları (RDA) ile karşılaştırılmıştır (10). Değerlendirmede kesişim noktaları olarak önerilen günlük alım düzeyleri [(2/3=%67)±%33] hesaplanmıştır.

Enerji ve besin ögelerini önerilen düzeyin %67-133'ü oranında tüketenlerin alımları yeterli, önerilen düzeyin <%67'sini tüketenlerin yetersiz, >%133'ünü tüketenlerin fazla tükettiği kabul edilmiştir (11).

Araştırma desteği

Bu araştırma Gazi Üniversitesi Bilimsel Araştırma Projeleri birimi tarafından 08/2008-08 numaralı proje kodu ile desteklenmiştir.

Bulgular

Araştırmaya katılan banka çalışanlarının %72.4'ünü (n=181) erkekler ve %27.6'sını (n=69) kadınlar oluşturmuştur. Erkeklerin %35.9'unun 40-49, %35.4'ünün 30-39, %16.6'sının 20-29 ve %12.2'sinin 50-59 yaşında oldukları, kadınların ise %37.7'sinin 30-39, %29.0'unun 40-49, %24.6'sının 20-29 ve %8.7'sinin de 50-59 yaşları arasında oldukları belirlenmiştir. Erkeklerin %76.8'inin kadınların ise %81.2'sinin evli oldukları belirlenmiştir. Erkeklerin %70.7'si, kadınların da %75.4'ü çocuk sahibidir. Erkeklerin %43.8'inin, kadınların da %46.2'sinin birer çocukları bulunmaktadır. Erkeklerin %73.5'i, kadınların ise %76.8'i lisans düzeyinde eğitim almışlardır. Erkeklerin %55.8'i, kadınların ise %66.7'si Uzman yardımcısı/Uzman ünvanlarıyla bankadaki çalıştıkları belirlenmiştir. Erkeklerin %42.5'inin kadınların ise %59.4'ünün aylık gelirlerinin 2000-2500 TL arasında olduğu saptanmıştır.

Tablo 1 incelendiğinde, erkeklerin %50.8'i, kadınların ise %62.3'ü beslenmelerine dikkat ettiklerini, erkeklerin %44.2'sinin, kadınların %53.6'sının öğün atlamadıkları, öğün atlayanların her iki cinste de en fazla sabah öğünü atladıkları belirlenmiştir. Erkeklerin %48.6'sı, kadınların da %56.5'i yeterli ve dengeli beslendiklerini düşündüklerini ifade etmişlerdir. Her iki cinsiyette de ev yemeklerinin (sırasıyla, %60.8 ve %65.2) daha çok sevildiği görülmüştür. Kadın ve erkeklerin çoğunluğu beslenme bilgilerini dergilerden (%26.8) ve televizyondan (%24.5) öğrendiklerini belirtmişlerdir. Araştırmaya katılanların %62.0'sinin sağlık sorunu olduğu, her iki cinste de göz ile ilgili sağlık problemlerinin daha fazla olduğu belirlenmiştir.

Araştırmaya katılan banka çalışanlarının %67.2'sinin spor yaptığı, %34.5'inin spor yapma sıklığının haftada 1-3 defa olduğu ve %60.7'sinin spor türü olarak yürüyüşü tercih ettiği belirlenmiştir. Fiziksel aktivite düzeyi (PAL) erkek ve kadınlarda benzer düzeyde ortalama 1.37 bulunmuştur. PA, 1.2-1.4 arasında bulunduğu için banka çalışanların fi-

Tablo 1. Araştırmaya katılan banka çalışanlarının cinsiyete göre beslenmeye ilişkin bazı bilgilerinin dağılımı.

	Erkek (n=181)		Kadın (n=69)		Toplam (n=250)	
	Sayı	%	Sayı	%	Sayı	%
Beslenmelerine dikkat etme durumu						
Edenler	92	50.8	43	62.3	135	54.0
Etmeyenler	16	8.8	6	8.7	22	8.8
Bazen edenler	73	40.3	20	29.0	93	37.2
Öğün atlama durumu						
Atlamayan	80	44.2	37	53.6	117	46.8
Atlayan						
Sabah	69	38.1	21	30.4	90	36.0
Öğle	15	8.3	5	7.2	20	8.0
Akşam	17	9.4	6	8.7	23	9.2
Yeterli ve dengeli beslendiğimi						
Düşünüyorum	88	48.6	39	56.5	127	50.8
Düşünmüyorum	11	6.1	3	4.3	14	5.6
Bazen düşünüyorum	82	45.3	27	39.1	109	43.6
En sevilen yemek türleri						
Ev yemekleri	110	60.8	45	65.2	155	62.0
Fast-food	36	19.9	12	17.4	48	19.2
Lokanta	23	12.7	10	14.5	33	13.2
Pastane ürünleri	12	6.6	2	2.9	14	5.6
Beslenme bilgilerinin edinildiği kaynaklar						
Dergi	130	26.4	53	27.9	183	26.8
TV	115	23.4	52	27.4	167	24.5
Okul	97	19.7	33	17.4	130	19.1
Gazete	80	16.3	28	14.7	108	15.8
İnternet	70	14.2	24	12.6	94	13.8
Sağlık sorunu						
Evet	112	61.9	43	62.3	155	62.0
Hayır	69	38.1	26	37.7	95	38.0
Hastalıklar (n=112)						
Göz	47	42.0	22	51.2	69	44.5
Mide	43	38.4	14	32.6	57	36.8
Romatizma	14	12.5	6	14.0	20	12.9
Kansızlık	8	7.1	1	2.3	9	5.8

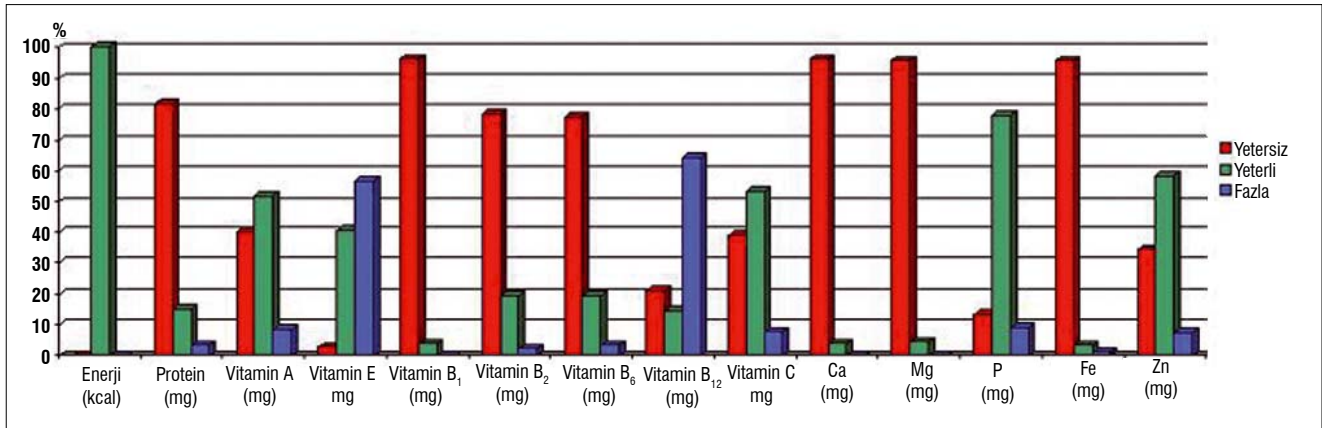
Tablo 2. Araştırmaya katılan çalışanların cinsiyete göre aktif spor yapma durumlarının ve yaptıkları spor türlerinin dağılımı ve ortalama fiziksel aktivite faktörü.

	Erkek (n=181)		Kadın (n=69)		Toplam (n=250)	
	Sayı	%	Sayı	%	Sayı	%
Aktif olarak spor yapma durumu						
Yapanlar	125	69.0	43	62.3	168	67.2
Yapmayanlar	56	31.0	26	37.7	82	32.8
Spor yapma sıklığı						
	(n=125)		(n=43)		(n=168)	
Hergün	9	7.2	6	14.0	15	8.9
Haftada 1-3	43	34.4	15	34.9	58	34.5
Haftada 3-5	26	20.8	9	20.9	35	20.8
Onbeş günde bir	34	27.2	8	18.6	42	25.0
Ayda bir	13	10.4	5	11.6	18	10.7
Aktif olarak yapılan spor türü						
	(n=125)		(n=43)		(n=168)	
Futbol	22	17.6	-	-	22	13.1
Basketbol	29	23.2	3	7.0	32	19.0
Koşu	1	0.8	-	-	1	0.6
Yürüyüş	64	51.2	38	88.4	102	60.7
Yüzme	9	7.2	2	4.7	11	6.5
Fiziksel aktivite düzeyi (X±SD)	1.38±0.22		1.37±0.18		1.37±0.21	

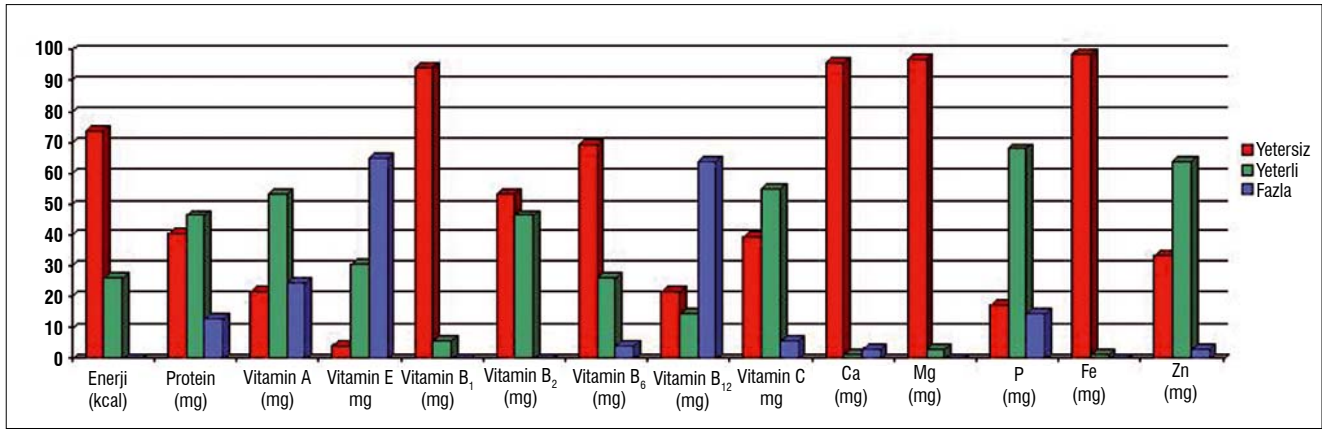
ziksel aktivite düzeyi çok hafif olarak değerlendirilmiştir (Tablo 2).

Grafik 1 ve 2 incelendiğinde, erkek çalışanların tamamının, kadınların ise %26.1'inin enerji alımları yeterli bulunmuştur. Erkeklerin ve kadınların yarıdan çoğunun diyetlerinin vitamin A, vitamin C, fosfor ve çinko yönünden yeterli olduğu bulunmuştur. Erkeklerin ve kadınların yarıdan çoğunun diyetlerinin vitamin B₁, vitamin B₂, vitamin B₆, kalsiyum, magnezyum ve demir yönünden yetersiz olduğu belirlenmiştir.

Araştırmaya katılan kadınların BKİ'lerine göre %47.8'inin normal, erkeklerin ise %52.5'inin hafif şişman olduğu hesaplanmıştır. Çalışanların cinsiyetlerine göre antropometrik ölçümlerinin ortalamaları incelendiğinde, vücut ağırlığı, boy uzunluğu, BKİ, bel/kalça, üst orta kol çevresi, triceps DKK, biceps DKK, suprailiac DKK, subscapular DKK ve vücut yağsız doku kitlesinin erkeklerde kadınlara göre yüksek olduğu, kadınlarda ise sadece vücut yağ miktarının erkekler göre daha yüksek olduğu belirlenmiştir. Bel kalça oranı erkeklerde 0.9, kadınlarda ise 0.8 bulunmuştur (Tablo 3).



Grafik 1. Erkeklerin günlük enerji ve besin öğesi alımlarının RDA'ya göre değerlendirilmesi.



Grafik 2. Kadınların günlük enerji ve besin öğesi alımlarının RDA'ya göre değerlendirilmesi.

Tablo 3. Çalışanların cinsiyete göre antropometrik ölçümlerinin ortalamaları.

	Erkek (n=181)	Kadın (n=69)
BKI	S (%)	S (%)
Zayıf	5 (2.8)	5 (7.2)
Normal	77 (42.5)	33 (47.8)
Hafif şişman	95 (52.5)	26 (37.7)
Şişman	4 (2.2)	5 (7.2)
Antropometrik Ölçümler	X±Ss	X±Ss
Vücut ağırlığı (Kg)	76.9±9.83	65.3±8.58
Boy uzunluğu (cm)	174.7±6.45	163.8±7.78
BKİ (kg/m ²)	25.2±2.81	24.9±3.24
Bel/kalça	0.9±0.07	0.8±0.08
Üst orta kol çevresi (cm)	28.5±3.08	24.7±3.55
Triceps DKK (mm)	9.4±3.33	7.9±2.86
Biceps DKK (mm)	7.9±3.22	7.6±2.48
Suprailiac DKK (mm)	10.6±3.58	9.5±3.46
Subscapular DKK (mm)	10.9±3.16	9.7±3.13
Vücut yağ miktarı (%)	19.5±5.25	29.2±8.68
Vücut yağ miktarı (kg)	15.4±5.49	19.9±7.09
Vücut yağsız doku miktarı (kg)	61.6±6.42	46.0±3.84

Tartışma

Araştırmamız kapsamındaki banka çalışanlarının çoğunluğu 20-49 yaş grubunda bulunmaktadır. Katılımcıların eğitim seviyelerini incelediğimizde %74.4'ü lisans düzeyinde eğitim almıştır. Bankacılık mesleğinde %58.8'i uzman yardımcılığı ünvanı ile görev yapmaktadır. Çalışanların %47.2'si ayda 2000-2500 TL ücret almaktadır.

Tablo 1 incelendiğinde, erkeklerin %50.8'i, kadınların ise %62.3'ünün beslenmelerine dikkat ettikleri, erkeklerin %44.2'sinin, kadınların %53.6'sının öğün atlamadıkları, öğün atlayanların her iki cinste de en fazla sabah öğünü atladıkları belirlenmiştir. Çalışan ve çalışmayan kadınlar üzerinde yapılan bir araştırmada, çalışan kadınların daha fazla öğün atladıkları ve en çok da sabah kahvaltısını atladıkları belirlenmiştir (12). Konya il merkezi kamu kuruluşlarında çalışan kadınların beslenme alışkanlıkları ve bilgi düzeyleri üzerine yapılan bir araştırmada (13) ise sabah öğünü atlayan kadınların oranı %11 bulunmuştur. Bu çalışmada ise sabah kahvaltısını atlayan kadınların oranı daha yüksek (%30.4) bulunmuştur. Ankara Toprak Gübre Araştırma Enstitüsü Müdürlüğünde çalışan ve günde üç

öğün düzenli yemek yiyen bireylerin oranını %68.3 bulurken, bu çalışmada %46.8 bulunmuştur (14).

Erkek çalışanların tamamının, kadınların ise sadece %26.1'inin enerji alımları yeterli bulunmuştur. Çalışanların yarıdan çoğunun diyetlerinin vitamin A, vitamin C, fosfor ve çinko yönünden yeterli olduğu, vitamin B₁, vitamin B₂, vitamin B₆, kalsiyum, magnezyum ve demir yönünden ise yetersiz olduğu belirlenmiştir. Bir tekstil fabrikasında çalışan işçilerin beslenme durumu üzerine yapılan bir araştırmada; işçilerin kahvaltıda, öğle ve akşam yemeklerinde en sık karbonhidrat yönünden zengin, en az ise protein, vitamin ve madensel maddelerce zengin besinlerden hazırlanan yiyecekleri tükettikleri saptanmıştır (15).

Araştırmaya katılan kadınların BKİ'lerine göre %7.2'sinin, erkeklerin ise %2.2'sinin şişman olduğu saptanmıştır. Akademik personel üzerinde yapılan bir çalışmada, erkeklerin %33.6'sının kadınların ise %1.14'ünün şişman olduğu belirlenmiştir (16). Türkiye'de 2002 yılında 23888 kişi taranarak yapılan "Obezite ve Hipertansiyon Tarama"

çalışmasında kadınlarda obezite oranı % 36.17 olarak saptanmıştır (17). Literatürde yer alan araştırmalarla kıyaslandığında bu çalışmada banka personeline şişmanlık oranının çok düşük düzeyde olduğu, büyük çoğunluğunun BKİ'lerinin standartlar dahilinde olduğu görülmüştür. Erkeklerde kadınlara göre, vücut ağırlığı, boy uzunluğu, BKİ, bel/kalça, üst orta kol çevresi, triceps DKK, biceps DKK, suprailiac DKK, subscapular DKK ve vücut yağsız doku kitlesinin yüksek olduğu, kadınlarda ise sadece vücut yağ miktarının erkeklere göre daha yüksek olduğu belirlenmiştir. Banka personelinin yarıdan fazlasının BKİ'leri normal standartlar dahilinde bulunmuştur. Araştırma kapsamına alınan banka personelinin beslenme ile ilgili sağlık sorunları bulunmadığı, fiziksel aktivite düzeylerinin çok hafif olduğu belirlenmiştir.

Bu araştırma bulgularına göre; banka çalışanlarının, fiziksel aktivite düzeylerini artırmaya yönelik faaliyetlerde bulunmaları, beslenme bilgi düzeylerini dolayısıyla beslenme davranışlarını geliştirecek eğitim faaliyetlerine katılmaları önerilmiştir.

Kaynaklar

1. Baysal A. Beslenme. Ankara. Hatipoğlu Yayınları, (Yenilenmiş 9. Baskı), 2009.
2. Saltık A. Çağdaş Sağlık Anlayışı Bağlamında İşçi Beslenmesi. Beslenme ve Diyet Dergisi, 1995; 24(1):123-149.
3. Tanır F, Şaşmaz T, Beyhan Y, Bilici S. Doğanekent Beldesinde Bir Tekstil Fabrikasında Çalışanların Beslenme Durumu. Türk Tabipler Birliği Mesleki Sağlık ve Güvenlik Dergisi, 2001;22-25.
4. Bingöl Ş. Toplu Gıda Tüketimi Yapılan Kuruluşlarda İnsan Gücü Verimliliğini Arttırmaya Yönelik Beslenme Teknikleri. Milli Prodüktivite Merkezi Yayınları:325, Ankara, 1985.
5. Pekcan G. Şişmanlık Ve Saptama Yöntemleri. Şişmanlık ve Çeşitli Hastalıklarla Etkileşimi ve Diyet Tedavisinde Bilimsel Uygulamalar, Hizmet İç Eğitim Semineri 4-5 Haziran, Türkiye Diyetisyenler Derneği Yayını No:4, Ankara, 1992;7-35.
6. Kadioğlu P. Erişkinde Nutrisyonel Durumun Değerlendirilmesi: Antropometriki Klinik ve Biyokimyasal Yöntemler. İ.Ü. Cerrahpaşa Tıp Fakültesi Sürekli Tıp Eğitimi Etkinlikleri, Sağlıkta ve Hastalıkta Beslenme Sempozyum Dizisi No:41 Kasım, 2004;19-25.
7. Güven G, Özden H, Akalın A, Alhan B. Aşırı Kilolu Kadınların Vücut Antropometrisi ve Metabolik Değerlerle İlişkisi, Bir Ön Çalışma. Osmangazi Tıp Dergisi, 2005;27(3):107-116.
8. Pekcan G, Yıldız E, Kara Ö. Klinikte ve Sahada Beslenme Durumunun Saptanması El Kitabı, Novartis Yayınları, Ankara, 2000.
9. James W. P.T, Schofield E.C. Human Energy Requirements, A Manuel For Planners and Nutritionists. Oxford University Press, Newyork, 1990.
10. Noss Whitney E, Rady Rolfes S. Understanding Nutrition Ninth Edition, Recommended Dietary Allowance (RDA). Set By The Food And Nutrition Board of The Institute of Medicine, USA. Understanding Nutrition, Ninth Edition, Wadsworth, Thomson Learning, Stanford USA, 2002.
11. Baysal A, Bozkurt N, Pekcan G, H.T. Besler, Aksoy M, Merdol T.K, Keçecioglu S, Mercanligil S.M. Beden Ağırlığının Denetimi "Diyet El Kitabı" 3. Baskı, Hatipoğlu Yayınevi, Ankara, 1999:39-60.
12. Şanlıer N, Ünüsan N, Erceğiz İ. Çalışan ve Çalışmayan Kadınların Beslenme Durumu İle Alışkanlıklarının Değerlendirilmesi. I. Uluslararası Ev Ekonomisi Kongresi, 21-24 Mart, Ankara, 2006.
13. Uyar Arıcı A. Konya İl Merkezi Kamu Kuruluşlarında Çalışan Kadınların Beslenme Alışkanlıkları ve Bilgi Düzeyleri Üzerine Bir Araştırma. Ankara Üniversitesi Fen Bilimleri Enstitüsü Ev Ekonomisi Anabilim Dalı, Yüksek Lisans Tezi Ankara, 1997.
14. Soydal U. Ankara Toprak Gübre Araştırma Enstitüsü Müdürlüğünde Çalışanların Beslenme Alışkanlıkları, Demir Eksikliği Anemisi Görülme Sıklığı ve Buna Etki Eden Bazı Faktörler. Gazi Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Yüksek Lisans Tezi, Ankara, 1998.
15. Canpolat S. Bir Tekstil Fabrikasında Çalışan İşçilerin Beslenme Durumu. Çukurova Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Halk Sağlığı Anabilim Dalı, Yüksek Lisans Tezi, Adana, 1991.
16. Süzek H, Azkaya A. Muğla Üniversitesi Personeline Obezite Durumu ve Etkenlerin İncelenmesi. XI. Ulusal Halk Sağlığı Kongresi, 23-26 Ekim, Denizli, 2007;193.
17. Hatemi H. Obezite ve Metabolik Sendrom, Bayer, İstanbul, 2003.